

## Тайните на съзнанието: пътуване през големите въпроси

*(Los misterios de la conciencia: un viaje por las grandes preguntas)*

**Автор:**

Пабло Рос Арлансон – докторант, Институт по невронауки на Аликанте, Universidad Miguel Hernández

**Декларация за оповестяване:**

Пабло Рос Арлансон получава средства от фондация Navarro-Tripodi и Института за здраве и биомедицински изследвания в Аликанте



Замисляли ли сте се защо сте тук, точно в този момент, четейки тези думи? Защо можете да го правите и в същото време да сте наясно с това? Как е възможно ние - направените от същата материя като всичко останало - да имаме

*Статията е публикувана в*

съзнание? Как може такъв малък набор от частици да повдигне толкова много въпроси?

Тези мисли вълнуват човечеството от векове. Философи, религиозни лидери и учени от всички

*The Conversation.*

възрасти са посветили безброй часове на разгадаването на тези мистерии на нашето съществуване. Днес изследването на съзнанието е по-живо от всякога, като учените разработват теории и модели за изследване на

*Преводът е на „Пламък“*

енигмата.

Но тук възниква ключов въпрос: как да дефинираме съзнанието? Въпреки че може да изглежда просто на пръв поглед, това е истинско предизвикателство.

*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](https://CA.MEEST.COM/OFFICES)
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL [CA.MEEST.COM/PORTAL](https://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



HERE FOR THE LONG HAUL

## WE ARE HIRING

### EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

- Requirements:**
- two years of verifiable experience
  - clean record
  - eligible to cross the US border

# DRIVE WITH TRUST



#### Why us?

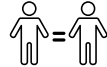
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



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@fierafafoods.com](mailto:jobs@fierafafoods.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.

# Тайните на съзнанието: пътуване през големите въпроси

*(Los misterios de la conciencia: un viaje por las grandes preguntas)*

<< Прод. от стр.1

Трудно преживяване за предаване

Така например, мога да разбера какво означава да съм в съзнание, защото го изживявам, но да го обясня на някого или нещо без съзнание може да е невъзможно.

В този момент възприемам безкрайни усещания. Бих могъл да опиша какво виждам на компютъра си, какво дишам или например че имам зелен предмет пред мен, но как да обясня звука на клавиатура на някой, който никога не го е чувал? Как да разкажа преживяването да виждаш на някого, който винаги е бил сляп, или усещането за дишане за друг, който няма тази способност? Това са субективни качества на моя опит, трудни за предаване на онези, които не ги споделят.

Експертите са установили ключово разграничение между два типа съзнание: феноменологично и функционално. Първото се отнася до „какво е чувството“ да изпиташ нещо. То ни потапя в света

на субективните преживявания, карайки ни да си зададем въпроси като „как възприемате червения цвят?“ или изследвайте мисли като тези в известното есе „*What Is It Like to Be a Bat?*“ (написано от американския философ Томас Нейджъл и публикувано за първи път през 1974 г. – бел.р.)

По същество феноменологичното съзнание се фокусира върху емпиричния аспект и нашата субективност, навлизайки дълбоко в това как живеем и разбираме собствените си усещания и възприятия.

За разлика от това, функционалното съзнание се занимава с ролята си в когнитивните процеси и поведението на организма. Анализира как нашите субективни преживявания влияят върху начина ни на мислене, вземане на решения и ежедневните ни действия. Това измерение е по същество прагматично и изследва как възприятията и

мислите ни си взаимодействат и влияят върху ежедневно поведение, улеснявайки навигацията ни в света.

Това е определение, което не е освободено от дебат. Някои твърдят, че и двата аспекта на съзнанието са вътрешно преплетени и не могат лесно да бъдат разделени, докато други вярват, че могат да съществуват независимо.

Философският експеримент със зомбита

Очарователен пример, който илюстрира тази дискусия, е философският мисловен експеримент със зомбита: представете си човек, който изглежда, действа и говори като съзнателно същество, но му липсва каквато и да е форма на съзнание. Това същество няма субективни преживявания и въпреки външния си вид няма „вътрешен свят“. Независимо от това че за някои е малко вероятен сценарий, той служи

за демонстриране, че поне във въображението функционалните и феноменологичните свойства на съзнанието могат да бъдат разделени.

Този дебат е в пряка връзка с големите предизвикателства в изследването на съзнанието, известни като „лесен проблем“ и „труден проблем“. Първият включва разбирането на функционалните аспекти на мозъка, които позволяват съзнанието, като възприятие и познание, докато „трудният проблем“ включва изясняване защо и как имаме субективни, качествени преживявания.

Въпреки напредъка в изследването на съзнанието, втория проблем остава една от най-упоритите загадки. Някои теоретици го смятат за неразрешим пъзел, предполагайки, че може никога да не успеем да разберем напълно защо имаме субективни преживявания.

Прод. на стр.5 >>

## 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

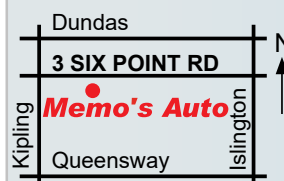
ALL IMPORTED AND DOMESTIC CARS.  
SAFETY CERTIFICATES

- 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

## Тайните на съзнанието: пътуване през големите въпроси

*(Los misterios de la conciencia: un viaje por las grandes preguntas)*

<< Прод. от стр.4

Други отиват дори по-далеч, като предполагат, че „трудният проблем“ или дори самото съзнание не са нищо повече от илюзии.

Разгадаването на тази мистерия обаче или поне опитът не намалява чудото на съзнанието. Всъщност разбирането на неговата сложност може да направи

преживяването на съзнанието още по-очарователно.

Това е размисъл, който резонира с вроденото любопитство на човешките същества относно фундаменталните въпроси: Защо сме живи? Защо съществува нещо вместо нищо? Защо съществува Вселената?

Тези въпроси, които може да нямат окончателни отговори, са от съществено значение за нашето съществуване и отразяват дълбокото желание да разберем нашето място в космоса.

Ами ако това е въпрос без отговор?

В своята творба „Критика на чистия

разум“ (*The Critique of Pure Reason*) (от 1781 г.) Имануел Кант улавя тази дилема, като отбелязва, че човешкият разум е предопределен да се изправя пред въпроси, които не може да пренебрегне, но които също са извън способността му да отговори.

Прод. на стр.6 >>

## Тайните на съзнанието: пътуване през големите въпроси

*(Los misterios de la conciencia: un viaje por las grandes preguntas)*

<< Прод. от стр.5

Този аспект на човешкото състояние първоначално предизвика у мен страх, идеята, че проблемът със съзнанието може да остане нерешен. С течение на времето обаче се научих да ценя и да се удивлявам на тези мистерии.

В една ера,

доминирана от изкуствения интелект, в която се разкриват все повече и повече тайни, енигмите, които остават неразгадани, добавят специален чар към нашето преживяване и мотивират любопитството ни.

В крайна сметка това представлява

последната граница на науката: търсенето на отговори на въпроси, които изглеждат невъзможни за разрешаване. Тези мистерии не само предизвикват нашето разбиране, но и обогатяват нашия опит за света, поддържайки жив пламъка на изследването и чудото.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/los-misterios-de-la-conciencia-un-viaje-por-las-grandes-preguntas-233044>



**BEAN HERE  
BEAN THERE**

ВАШИЯТ МАГАЗИН ЗА КАФЕ

ПРЯСНО ИЗПЕЧЕНО КАФЕ НА ЗЪРНА  
500+ ВИДА КАФЕ НА КАПСУЛИ  
СИРОПИ И СОСОВЕ  
ШОКОЛАДИ, БИШКОТИ, БИСКВИТИ И ДР.

ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ:  
[WWW.BEANHEREBEANTHERE.CA](http://WWW.BEANHEREBEANTHERE.CA)  
416-255-2368  
100 THE EAST MALL #11,  
ETOBICOKE M8Z 5X2

NEW

### БЪЛГАРИЯ

**„БЪДЕЩЕТО ПРИНАДЛЕЖИ  
НА ТЕЗИ, КОИТО ВЯРВАТ В  
КРАСОТАТА НА МЕЧТИТЕ  
СИ.**

**ВИЖТЕ ГО. ПОВЯРВАЙТЕ ГО.  
ПОЛУЧЕТЕ ГО!»**



PIANIST & STEINWAY ARTIST

Ивайла Кирова е награждавана пианистка и композиторка с над 25 години концертна дейност на четири континента. През 2019 г. тя получи DELTA KAPA GAMA HONOR INTERNATIONAL SOCIETY AWARD за жени с

Прод. на стр.8 >>

<< *Прод. от стр.6*

изключителни постижения по целия свят в Атланта, САЩ. Ивайла е Steinway Artist и нейният официален уебсайт е [www.ivajla.com](http://www.ivajla.com).

„Пламяк“ има удоволствието да публикува интервюто, дадено от прочутата българка на списание Artenzza със съкращения.

**В:** Кога започнахте да се интересувате от музика?

- Започнах да свиря на пиано на 7 години, а на 16 бях най-младият студент в Софийската Музикална Академия в България. Завършила съм Музикалната академия в София с отлична диплома и имам магистърска степен по пиано и камерна музика от Мюнхенския университет за музика и театър. През 1997 г. се преместих в Германия, след като бях поканена да стана доцент в Мюнхенския университет за музика и театър.

**В:** Ако бяхте реклама, кой щеше да бъде вашият слоган?  
- Бъдещето принадлежи на онези, които вярват в красотата на мечтите си. Виж го. Повярвай. Получи го!

**В:** Кое е онова, което харесвате най-много в свиренето на пиано?

- Всички концерти на живо и живата връзка с публиката.

**В:** Повечето изпълнители казват, че чрез изкуството си научават повече за себе си, лекуват наранявания... В кои аспекти ви е помогнало?

- Аз съм много емоционална и музиката винаги ми е помагала

да изразявам чувствата си и да ги изживявам максимално.

**В:** Какво означава да свириш на пиано за теб?

Моята любов, моята страст, моите крила и моята свобода... с други думи моят щастлив остров в този свят!

**В:** Кои са вашите идоли?

- Големи концертиращи пианисти като Герхард Опиц, Марта Аргерих, Алексис Вайсенберг, при които също можех да уча пиано в Швейцария.

**В:** Ако не харесвахте музиката, какво бихте искали да правите?

- Да летя! Моите две големи страсти винаги са били музиката и летенето.

**В:** Смятате ли, че в днешно време има повече или по-малко възможности за нови изпълнители? Защо?

- В различните музикални жанрове е различно. Може би в поп или рок музиката днес има повече възможности, но за класическите музиканти няма много повече възможности от преди.

*Прод. на стр.9 >>*



**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. от стр.7*

В световен мащаб има много конкуренция и нивото е много високо.

**В:** Какъв би бил вашият идиличен живот на изпълнител?

- Да летя за моите концерти по света. Лети и свири!

**Проекти:**  
Искате да научите повече за Ивайла Кирова?



**13 юли 2024 г. - Събор на архангел Гавриил**



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

**История**  
Събор на св. архангел Гавриил - празник в чест на този небесен вестител на Божиите тайни. В църковните песни на този ден още отзвучава радостта на Благовещението. Архангел Гавраил (или Гавриил) (евр. - “сила Божия”) е един от седемте архангели, т.е. “ангелоначалници”, представители на осмия ангелски чин. Бог изпратил архангел Гавраил в храма да извести на св. пророк. Захарий

раждането на Йоан Кръстител и неговото бъдещо служение като Предтеча на Иисус Христос (Лук. 1:11-19). Архангел Гавраил известил и на Пресветата Дева благата вест за това, че тя от Духа ще роди Светия Богомладенец (Лук. 1:26-31, Мат. 1:18-25). Архангел Гавраил се явил и на св. пророк Данаил и му изяснил видението за овена и козела (Дан. 8:16), както и тайната за седемдесетте седмици (Дан. 9:21).

**10 юли 2024 г. - Св. Четиридесет и пет мъченици, пострадали в Никопол Арменски**



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

**Житие**

Град Никопол (в Армения) бил място на мъченическата смърт на Леонтий, Маврикий, Антоний, Александър и други с тях. Тези Божии угодници пострадали заради безстрашното изповядване на християнската вяра при царуването на Ликий в 319 година. След като мъчителите им ги изтезавали жестоко, те им отрязали ръцете и краката, хвърлили ги в огън и най-сетне захвърлили костите им в река Ликос, където те се запазили в една плитчина до брега. Благочестиви люде ги взели и погребали. По-късно на същото място християните построили църква в чест на мъчениците.

*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



**Българи спасени от аварирава ветроходна лодка край гръцкия остров Скопелос**

Българи бяха спасени от ветроходна лодка край гръцкия остров Скопелос в западната част на Егейско море, съобщава гръцкия вестник "Катимерини", предаде БТА.

Местният новинарски сайт Skyros информира, че туристическа ветроходна лодка е подала сигнал за помощ SOS, след като е станало ясно, че има проблем с руля. Плавателен съд на компанията Seajets е минавал наблизо и е бил повикан на помощ.

Ветроходната лодка е била изтеглена, а десетимата пътници на борда, които са български граждани, са добре, предава "Катимерини".

**Български турист падна от атракционен джип в Свети Влас**

Български турист е пострадал, след падане от атракционен джип Hammer, нает за разходка, съобщиха от Областната дирекция на МВР в Бургас, предава БТА.

Инцидентът е станал по пътя Свети Влас - Слънчев бряг. Заедно с българина са били

двама негови приятели наели джипа от частна фирма. Мъжът е пътувал на задната седалка, а инцидентът е станал по време на движение.

Очевидци разказаха, че туристът се е возил изправен и е правил снимки с мобилен телефон.

В същия курорт неотдавна 42-годишна украинска туристка падна по време на движение от увеселителното влакче в лунапарк от около 7 метра височина. Тя е в болница в Бургас с множество фрактури по гръдния кош и ребрата.

**Хванаха мъж, отмъкнал диамантен пръстен от мол в София**



/Снимка: bTV/

Полицаи в София са задържали крадец, известен на органите на реда с криминалните си прояви, научи bTV.

52-годишният мъж е арестуван след като на 30 юни откраднал скъп диамантен пръстен от бижутерски магазин в мол в София.

*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**

Мъжът е с влязла в сила присъда за кражба, издирва се от 11 районни управления и областни дирекции на МВР, има и Европейска заповед за арест. През 2021 година е обявен за общодържавно издирване за кражди и документни измами. След последната си кражба е арестуван в центъра на София.

В дома му са намерени голяма сума пари, много златни накити и маркови очила – част от които са били с етикети. Най-вероятно бижутата са обект на предишни кражди. Парите, открити при претърсването са **39,250** евро, **40,290** щатски долара, **2,100** паунда, **7,000** швейцарски франка, **2,500** лева.

**“Ела до мен”**



Автор: **Дамян Дамянов**

**„Ела до мен с целувката безкрайна на наште две обречени тела! Ела! Като магия! Като тайна!**

**Ела, като безсмъртие ела! Като звезда, умряла в изнемога от сблъсъка на срещната звезда!**

**Ела! Изпепели ме в своя огън! Сама стани на пепел! Но следа подире ни в небето да остане!**

**И с нашта светлина тя да блести! На нашто място да остане рана. Но с друга светлина след нас огряна, вселената ще ни обезсмърти.“**

**100%**

**SOLD**

**20г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker

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



LCBO # 371047

**Очаквайте скоро в LCBO**  
**Available soon at LCBO**

**„И вървим ние с  
теб...“**



Автор: Дамян Дамянов

**И вървим ние с  
теб - два обречени**

двойника -  
две тела, две души в  
туй човешко кълбо.  
И в човешката  
степ търсим двата  
разковника,  
двете сладки лъжи с  
едно име “любов”.

Търся своя си аз, и ти  
- своя. Но другаде.  
Всред въртопа лица,  
във кълбото слова.  
А пък те са си в нас,

може би нейде тука  
са,  
в двете наши сърца.  
Но не знаем това.

Че мечтата, уви, все  
мечта си е винаги.  
Като сянка лежи все  
на пътя ни тя.  
Все към нея  
вървим, а тя - все  
недостигната.  
И кога доближим - о,  
каква ти мечта:

просто образ нелеп,  
двоен образ в  
лъжовния  
свят, във който  
грешим, търсим  
правди.

Кълбо,  
из което със теб  
ний вървим, двама  
двойника,  
две тела, две души на  
едната Любов...“

## СВЯТ

**7 юли 2024 г. -  
Световен ден  
на шоколада:  
история, значение,  
пожелания**



Световният ден на шоколада се отбелязва всяка година на 7 юли. На този ден хората подаряват вкусни лакомства на своите близки, предаде NDTV Profit.

Според някои изследвания, шоколадовите бонбони в правилното количество могат да бъдат полезни за вашето здраве. Те се предлагат в голямо разнообразие, като шоколадови бонбони с ягоди или шоколадови бонбони с печени ядки. 7 юли е ден, в който да експериментирате с шоколадите и да оцените изкуството



**DÖNER STATION KEBAB**  
— KING OF DÖNER —

4  
1  
6 **222.0.222**

## РЕСТОРАНТ С АВТЕНТИЧНА ТУРСКА КУХНЯ



**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.



на приготвянето на шоколад.

Световният ден на шоколада е основан през 2009 г. Оттогава се празнува всяка година на 7 юли, за да даде възможност да се оцени прекрасното сладко изкушение, което може да усмихне хората по целия свят.

История. Този ден се отбелязва на датата от въвеждането на шоколада в Европа през 1550 г. Преди 1550 г. шоколадът е бил достъпен само в определени региони по света, като Южна и Централна Америка. През 1519 г. императорът на ацтеките подарява *Xocolatl* - напитка на базата на шоколад, на испанския изследовател Ернан Кортес.

Кортес донесъл напитката в Европа и я направил по-сладка със захар, канела и ванилия. През 1800 г. шоколадовите блокчета придобиват популярност. Това довело до повишена популярност и консумация на шоколадови бонбони в Европа. Смята се, че Африка е водеща в създаването на какаовото дърво. Семената на това дърво са естествено горчиви и следователно са ферментирали, за да развият вкуса си.

Някои пожелания за Световния ден на

шоколада 2024 г.

- Нека шоколадите и сладкото никога не свършват в живота ви.  
- Изпращам ви поздрав, пълни с вкус на шоколад.  
- Ти си сладка и очарователна като шоколад.

Изследователи доказват, че Леонардо да Винчи е пишел и рисувал с двете си ръце



Credit: CC0 Public Domain

Изследователи от галерия Уфици във Флоренция доказаха

това, което се подозираше от дълго време: че ренесансовият гений Леонардо да Винчи е бил амбидекстър - можел е да пише и рисува с двете си ръце, предава Phys.org.

*Прод. на стр.14 >>*

**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

Институтът за изследване и реставрация на музея потвърди това като анализира рисунка, **известна просто като Пейзаж (8P), смятана за най-ранната творба на Да Винчи, датирана от 1473 г., когато художникът е на 21 години.**

Скицата на река Арно, която тече през Флоренция и замъка Монтелупо на заден план също включва два ръкописни текстови надписа - един отпред, написан назад, и друг, написан отляво надясно. Изследователите показват, че и двата надписа са направени от художника, който „използва лявата си ръка, за да напише надписа с „огледално писане“ отпред, докато използва дясната си ръка, за да напише надписа на гърба с обикновено писане“, казаха от Уфици в изявление.

**„Леонардо е роден левичар, но е „превъзпитан“ в много ранна възраст да използва дясната ръка“, каза историкът на изкуството Сесилия Фрозинини.**  
„От наблюдение на неговия почерк, включително надписите върху тази рисунка, става ясно, че писането му като десничар е както култивирано, така и добре оформено“, каза тя. „Леонардо е бил изключително способен да използва дясната си ръка... Нашата хипотеза е, че

идеята му е хрумнала от наблюдението му върху писането наобратно върху паус, който е използвал за своите рисунки, след като ги е обърнал.“

### **19-годишен студент от Хондурас победи в прочутото състезание по ядене на пай с лайм**



Ню Йорк може да има своето състезание по ядене на хотдог на 4 юли, но Кий Уест е известен със Световноизвестния шампионат по ядене на пай с лайм. Тази година студентът от Хондурас Хектор Родригес изяде 9-инчовия пай за по-малко от 2 минути, предаде WUSF.

19-годишният студент от Тегусигалпа, Хондурас, изяде покрит с бита сметана 9-инчов пай с лайм само за **1 минута и 58.52 секунди**, побеждавайки 24 съперници в състезанието на брега на океана, което подчерта годишния фестивал на лайм с ключове.

На състезателите не бе позволено да използват вилици, лъжици или дори ръцете си - което

доведе до изобретателни и много разхвърляни методи за консумиране на характерния десерт на Флорида.

Победителят Родригес каза, че стратегията му е била да потопи лицето си дълбоко в чинията за пай и да вдиша колкото може повече пай.

„Стана мръсно, стана разхвърляно – но ако няма да си изцапаш лицето с пай, значи не го правиш както трябва“, каза той след победата, а лицето и предпазните му очила все още бяха покрити с бита сметана и трохи от кора на пая.

Смятайки, че произхожда от Кий Уест в края на 1800 г., кей лайм пайът се прави предимно от кондензирано мляко, яйчни жълтъци и сок от малки жълти лаймове - обикновено с коричка от грахам и топинг от бита сметана или меренг.

Той е толкова популярен, че преди почти 20 години бе определен за официален пай на Флорида от щатския законодателен орган - и състезанието по ядене на пай се превърна в основен елемент на отбелязването на 4 юли във Флорида Кийс.

„Знам, че поговорката е **„Американец като ябълков пай“**, но тук в Кий Уест казват **„Американец като пай с лайм“** – и мисля, че така трябва да бъде“, каза Родригес.

Други събития на фестивала включват противопоставящия се на гравитацията Key Lime Pie Drop и дегустационни разходки за феновете на коктейли и кей лайм пай.

### **Излъгах, че съм болна, за да хвана самолета - и се натъкнах на шефа си по време на полета**



Жена преживя най-лошия кошмар на всеки служител, след като се обади, че е „болна“, за да хване полет на самолет, само за да се ... натъкне на шефа си в самолета. Тя разказа подробно случилото се във видео с над 780,000 гледания в TikTok, предаде New York Post.

**„Взимам ден по болест от работа само за да се озова на същия самолет като моя мениджър“**, казва 23-годишната Грейс в клипа.

Придружаващите кадри показват как Грейс прави гримаси, преди

да премине към екранна снимка на замъглени съобщения между нея и шефа и, който също е изобразен във видеото със скрито лице.

Служителката на свободна практика, която разделя времето си между Европа и родния Бали в Индонезия, е трябвало да се върне в родината си, събщи Newsweek. Тя информирала своите работодатели, че има час за лекар в този ден и ще трябва да смени работния си ден, което било договорено.



За съжаление опитът ѝ за „тиха ваканция“ се провалил зрелищно, след като се натъкнала на своя мениджър докато се качвала на самолета.

„Накратко, чаках на опашката и тогава видях познато лице да идва при мен, което ме извика по име“, спомня си Грейс, отбелязвайки, че нейният шеф също често посещавал Бали. След като я разпознал, обърканият мениджър попитал: „О, значи това е болницата?“

Той дори направил снимка, на която тя

изглежда унижена, и ѝ я изпратил.

### Новородения мъжки бял носорог Силверио прави първите си стъпки в чилийска зоологическа градина



Хана, 13-годишната женска, родила мъжко бяло носорогче в Чили при рядко възпроизвеждане на застрашения вид в зоопарк, предаде WPXI.

Раждането на мъжкото, наречено Силверио, преди две седмици отбеляза третия път, когато бял носорог се е раждал в Южна Америка. Зоологическата градина Буин в столицата на Чили Сантяго представи на публиката Силверио, който направи първите си стъпки след 12 дни медицински грижи.

Зоологическата градина приветства раждането му като „голямо постижение“ за природозащитниците по целия свят. През изминалата година са се родили само 8 други бели носорози.

Директорът на зоологическата градина Буин обясни, че скорошна поредица

от неуспешни опити с носорози е попарила надеждите на природозащитниците, които се опитват да развъждат вида на целия континент. Но Хана и Оливър – чифт южни бели носорози, изпратени до Сантяго чак от Африка на юг от Сахара преди малко повече от десетилетие – са се справили, създавайки три малки в тази зоологическа градина.

„Има няколко зоопарка в Латинска Америка, които имат двойка носорози, които не са успели да се размножат“, каза директорът на зоопарка Игнасио Идалсоага.

„Ние допринасяме с деветото малко за вид, от който са останали само няколко в дивата природа.“

Екип от ветеринарни лекари, които внимателно наблюдават Силверио, го обявиха за здрав.

Историята на успеха идва, когато все по-малко бели носорози бродят из африканските равнини. Северните бели носорози на практика са изчезнали, въпреки че международната научна общност е започнала да съживява вида чрез асистирана репродукция и изследване на стволови клетки.

Южните бели носорози, близкият братовчед на северните и по-често срещан вид, са

класифицирани като „почти застрашени“ от Международния съюз за опазване на природата, основният научен авторитет в света по отношение на състоянието на видовете. В света са останали малко над 10,000 екземпляра южни бели носорози, по-голямата част от които в зоологически градини.

В началото на 19-ти век видът е бил преследван почти до изчезване.

Интензивните усилия за опазване през последните няколко десетилетия извадиха южните бели носорози от ръба на изчезването - рядък пример за стабилно възстановяване пред лицето на опасност.

Но това може да се промени според природозащитниците, тъй като ловците продължават да убиват носорози заради рогата им и бозайниците могат да се борят да се възпроизвеждат в плен, с период на бременност от 18 месеца като често е необходим повече от един мъжки за стимулиране на възпроизводството.

Хората са единствените хищници на носорозите, съобщава Международният съюз за опазване на природата, като ловците убиват около 1,000 носорози годишно. Всяка година се раждат едва около 17 носорога.

## 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

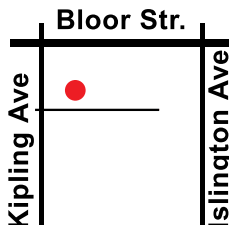
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



### Стресът увеличава трайно холестерола



здраве.bg

Между нивата на стреса и холестерола има пряка връзка. Това доказва изследване на английски учени, според чиито резултати при някои хора стресът причинява бързо повишаване на нивото на холестерол и то се запазва такова за години напред.

Продължилото 3 години проучване е показало ясна тенденция, че в резултат от всекидневен или чест стрес хора в зряла възраст може да поддържат постоянно високо равнище на холестерол. Дори след отчитане на други фактори като тютюнопушене, възраст и тегло, групата на изследвани, водещи живот, съпроводен от стрес, е показала 13 пъти по-често завишаване на общия и 4 пъти по-често – на лошия (LDL) холестерол.

Проучването не успява да открие причината защо само при някои хора, подложени на чест стрес, се стига до тези резултати, но смята, че едно

от възможните обяснения е свойството на холестерола да не се изчиства достатъчно от кръвта в резултат на непрекъснатото напрежение.

Според английските изследователи положението може доста да се подобри, ако пациентите променят рязко начина си на живот или се научат да управляват стреса, което би довело до спадане в нивата на т.нар. стрес хормони – кортизол и епинефрин.

### Защо болят краката



здраве.bg

Със сигурност няма човек, който не е страдал от болка в краката. Но какво точно означава тази болка: обикновена умора, изкълчване, варикоза? И към какъв лекар трябва да се обърнем за консултация и помощ?

Краката ни болят по-често отколкото ръцете, защото когато вървим или стоим на една място, именно върху тях пада тежестта на цялото ни тяло.

*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**

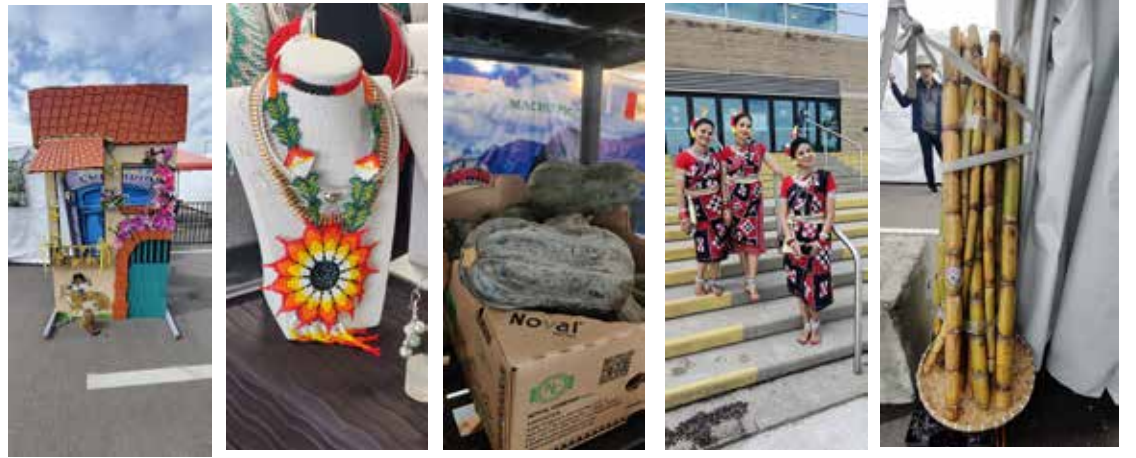
We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008,  
Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

**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





Ето още снимки от най-големия мултикултурен фестивал “Карасага” в Канада, който тази година чества своята 39-та годишнина. Разнообразие на красиви традиционни костюми, танци, музика, вкусна храна и дисплеи с уникален арт от целия свят. Залите бяха препълнени с посетители дошли да се насладят на това културно богатство.



## Арт фестивали на юли, 2024

### 63rd Toronto Outdoor Art Fair

Toronto - The Toronto Outdoor Art Fair (TOAF) is back again. This year, the Fair will feature over 400 independent artists at the iconic white tents, pro-

viding visitors with a dynamic showcase to explore. Another 60+ of artists have been selected to exclusively show.  
**When:** July 13, 2024

**Event Time(s):** 10:00 am - 7:00 pm

**Where:** Nathan Phillips Square  
100 Queen St W

**Cost:** Free

**Website:** toaf.ca  
**Email:** info@toaf.ca  
**Phone:** (416) 408-2754

### A Date Night Paint Night

Join us for an unforgettable experience where you and your partner will paint each other with the guidance of an experienced instructor. Even if you have never painted, we will teach you how to draw and paint faces.

Our experienced instructor will guide you through the first stage of your painting journey. Each couple will start with their own blank

canvas, and provided with all the necessary supplies.

But here's where the fun begins – there will be playful twists in this art experience which will add elements of surprise and spontaneity to the creative process, resulting in two collaborative paintings that reflect the harmony and connection between you and your partner.

**When:** July 13, 2024  
**Event Time(s):** 7:00 pm - 9:00 pm

**Where:** Artbox Studio & Gallery  
1226 Kingston Rd

**Cost:** \$35  
Cost is per person.

Reservations / Advance Tickets are required

Online:  
artboxstudiogallery.com

Email: events@artboxtoronto.com

Phone: (416) 690-9550

**Website:** artboxstudiogallery.com

Email: events@artboxtoronto.com

Phone: (416) 690-9550

# Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

<< *Прод. от стр.16*

При повече движения мускулите са в тонус, но при заседнал живот те стават отслабват и се отпускат. И когато организмът се сблъска с по-сериозно натоварване, болката не закъснява. И не е нужно да сме носили чувал с цимент. Проблемите могат да възникнат и след упражнения във фитнес залата, ако човек дълго време не се е занимавал със спорт.

След зимата (която се характеризира със значително по-заседнал начин на живот) натоварванията трябва да бъдат постепенни. **Мускулните болки от преумора** са най-безобидният тип болка – те минават след няколко дни без следа, но пък съществува риск

от получаването на травма.

Човекът трябва да наблюдава и **теглото** си, защото при проблеми с килограмите краката се натоварват допълнително.

При **дископатия** мозъкът получава сигнали за болка в краката, но човек всъщност се нуждае от друго лечение. Как да познаем този тип болка? Тя като че ли “прострелва” крака, най-вече по външната му повърхност и се засилва при резки движения. При подобни случаи трябва да се потърси помощ от специалист, който се занимава със заболявания на гръбначния стълб. Никакви мехлеми и масажи няма да помогнат. За да се разреши

проблемът, трябва да се излекува дископатията.

Препоръчителен е ортопедичният колан, който облекчава състоянието.

Болките в краката могат да бъдат свързани и с кръвоносните съдове – венозни и артериални. Значително по-често възникват проблеми с вените – при варикоза. При варикозно разширяване на вените тъканите не получават достатъчно кислород, в тях се натрупват токсични вещества от обмяната на веществата, а всичко. Със сигурност няма човек, който не е страдал от болка в краката. Но какво точно означава тази болка: обикновена умора, изкълчване, варикоза? И към какъв лекар трябва да се обърнем за консултация и помощ?

Краката ни болят по-често отколкото ръцете, защото когато вървим или стоим на една място, именно върху тях пада тежестта на цялото ни тяло. При повече движения мускулите са в тонус, но при заседнал живот те стават отслабват и се отпускат. И когато организмът се сблъска с по-сериозно натоварване, болката не закъснява. И не е нужно да сме носили чувал с цимент. Проблемите могат да възникнат и след упражнения във фитнес залата, ако човек дълго време не се е занимавал със спорт.

След зимата (която се характеризира със значително по-заседнал начин на живот) натоварванията трябва да бъдат постепенни. **Мускулните болки от преумора** са най-безобидният тип болка – те минават след няколко дни без следа, но пък съществува риск от получаването на травма.

Човекът трябва да наблюдава

**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](http://www.vindegarage.com)**

*100% guaranteed. In business since 1997*

&lt;&lt; Прод. от стр.18

и **теглото** си, защото при проблеми с килограмите краката се натоварват допълнително.

При **дископатия** мозъкът получава сигнали за болка в краката, но човек всъщност се нуждае от друго лечение. Как да познаем този тип болка? Тя като че ли “прострелва” крака, най-вече по външната му повърхност и се засилва при резки движения. При подобни случаи трябва да се потърси помощ от специалист, който се занимава със заболявания на гръбначния стълб. Никакви мехлеми и масажи няма да помогнат. За да се разреши проблемът, трябва да се излекува дископатията.

Препоръчителен е ортопедичният колан, който облекчава състоянието.

Болките в краката могат да бъдат свързани и с кръвоносните съдове – венозни и артериални. Значително често възникват проблеми с вените – при варикоза. При варикозно разширяване на вените тъканите не получават достатъчно кислород, в тях се натрупват токсични вещества от обмяната на веществата, а всичко и **артрозата**. Обикновено тези заболявания се срещат при по-възрастните хора. Лечението трябва да бъде комплексно – не трябва да се забравя, че болката е само един от симптомите.

В редки случаи от болки в ставите страдат и по-млади хора. Установено е, че в 90% от тези случаи причината за подобни проблеми е хламидиозата.

Във всички случаи диагнозата трябва да си постави от лекар. Самолечението и самостоятелната диагностика са твърде рискови, а профилактиката е най-доброто решение. Ако болката вече е възникнала, тя не трябва да се търпи, а незабавно да се потърси специализирана помощ.

## 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](mailto:mark@memorialgalleries.ca)

[www.memorialgalleries.ca](http://www.memorialgalleries.ca)

До какво може да доведе главоболието



здраве.bg

Главоболието може да бъде главното, а понякога единственото оплакване при много различни заболявания на нервната, ендокринната и сърдечно-съдовата система, бъбреците, очите и т.н. Това е т.нар. **вторично главоболие** и за да изчезне, трябва да се лекува основното заболяване.

Съществува и **първично главоболие**. В този случай в главата могат да боледуват съдовете, мозъчната обвивка, сухожилията, мускулите. Спазмите

в мускулите са причина за най-разпространеното първично главоболие - т.нар. болка от напрежение.

Това е болката, която възниква след неприятни преживявания или тежък ден. Към този вид болка се отнася и мигрената – внезапната болка в едната половина на главата.

Всеки пети случай на мигрена започва с т.нар. мигренозна аура – спад в настроението, болезнена чувствителност и зрителни нарушения. Причината за подобна болка е внезапното свиване, а след това също толкова рязкото разширяване на стените на съдовете.

Главоболието в зависимост от предизвикващите го причини е различно по вид, сила и локализация. Болката може да бъде остра (мигренозна), тъпа (от напрежение),

да се локализира в определен участък от главата, да се развива пристъпообразно, еднократно или през определен интервал.

**Ако главоболието е придружено от виене на свят или повръщане, това вече е тревожен симптом.** Такова състояние може да бъде свързано с остеохондроза на шийния отдел на гръбначния стълб, с нарушения на храненето на мозъка или с някакво възпаление.

Само невропатолог може да определи най-точно истинската причина за главоболието.

До съвсем скоро ефективното лечение на главоболието създаваше особено големи трудности за специалистите. Значителният пробив в съвременната медицина през последните няколко

години позволи на лекарите да избавят напълно хората от онези мъчителни пристъпи на главоболие, които им пречат да живеят и работят нормално.

**Повече от 50% от успешното лечение** зависи от правилната диагностика с помощта на съвременното оборудване. Вторият висок критерий за успех е комплексният подход с привличането на специалисти от различните области на медицината и използването на най-активните методи.

В сложните клинични случаи обикновено се прибегва до екип (консилиум) от лекари от всички необходими специалности, които с помощта на последните медицински постижения да гарантират успешното лечение на главоболието.

*Прод. на стр.21 >>*



# 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



**friendly travel inc.**  
TICO # 4631602

<< **Прод. от стр.20**

**Внимание!** При силно главоболие не е необходимо да приемате цели шепи лекарства, а потърсете помощта на специалист.

**Компютърът вреди най-вече на очите, ръцете и гръбнака**



здраве.bg

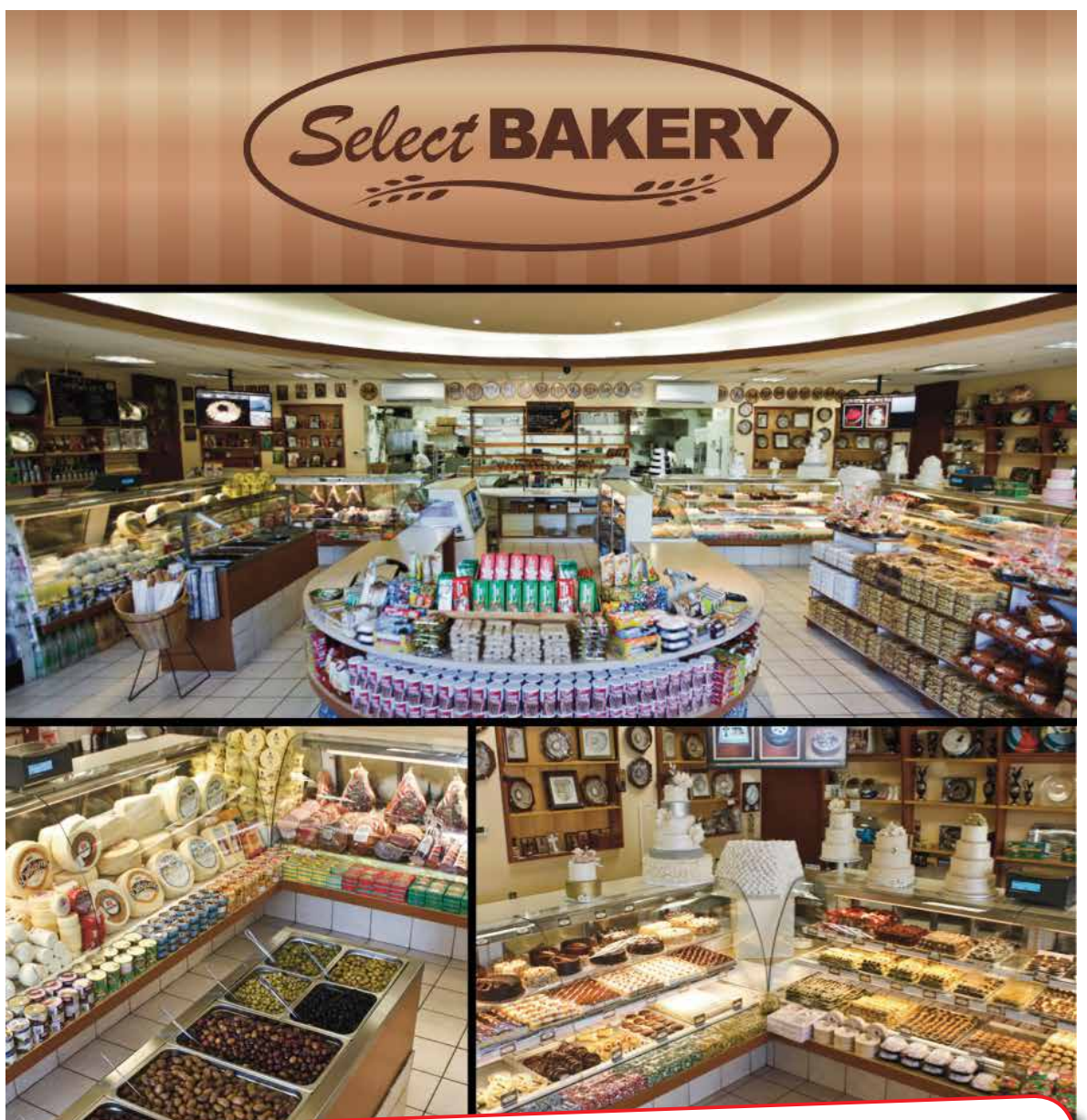
Много хора, които прекарват почти целия си ден пред компютъра, ще разберат лесно за какво става дума. Няма нищо учудващо в това, че към края на работния ден те усещат умора и напрежение. Постоянната работа с компютъра може да доведе до доста сериозни здравословни проблеми. Разбира се, ако не се вземат своевременни мерки!

### Синдром „сухо око”

Няколко часа непрекъснато стоене пред монитора са достатъчни очите да се уморят, като нерядко се появява и болка. Може да се появи и усещането, че в окото е “попаднала някаква прашичка”. Това ни принуждава да мигаме често, но без положителен резултат. Според статистиката, синдромът „сухо око” съвсем не е толкова рядък – с него се сблъсква всеки 20 човек.

Специалистите съветват по възможност да се използват LCD монитори, но само като необходимост да се избира по-малката от двете злини.

**Прод. на стр.22 >>**



**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**

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

# 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.21*

Днес се предлагат разнообразни лекарствени препарати под формата на капки - за овлажняване на роговицата на окото. Те се купуват по лекарско предписание и в общия случай не бива да се употребяват по-често от 2-4 пъти дневно.

Препоръчва се и специална гимнастика на очите, както и да се използват защитни очила.

Най-главното обаче е да спазвате правилото работа-почивка, т.е. на всеки час работа пред екрана да правите поне 10 минути почивка.

## Проблеми с китката

Характеризира се с изтръпване, треперене, пробождане в пръстите, болка в основата на китката след продължителна работа с мишката. Този синдром е професионално заболяване, което възниква при хората, извършващи почти през целия ден еднообразни действия с ръцете (например набиране на тест или движение на мишката).

Причината за заболяването е оток или притискане на средния нерв в канала в основата на китката. В отделни случаи този проблем може да доведе дори до инвалидност.

За да се предпазите от появата и задълбочаването на този проблем, е добре да се вземат навременни мерки: научете се до седите правилно пред компютъра, купете си подвижен стол (с гръб и височина, които можете да регулирате) - трябва да седите така, че гръбът ви да бъде разположен под прав ъгъл спрямо бедрата, а ъгълът между рамото и предмишницата да бъде около 90 градуса. Клавиатурата трябва да бъде разположена на височина 65-75 см над пода (т.е. бюрата, при които тя е поставена на специална изтегляща се поставка под плота на бюрото, не са подходящи – особено с увеличаване на ръста на човека).

*Прод. на стр.23 >>*

<< Прод. от стр.22

Ако клавиатурата е разположена правилно, китките на ръцете могат свободно да лежат върху нея. Ако тя е твърде висока, можете да си купите специално приспособление за ръцете.

И тук на всеки час работа се препоръчва пауза от 10-15 минути. През това време можете да извършвате упражнения за раздвижване на китките на ръцете (например да ги свивате и рязко да ги разтваряте или да извършвате въртеливи движения с китките навътре и навън). Всяко упражнение трябва да се повтаря не по-малко от 10 пъти.

### Остеохондроза и проблеми с гръбначния стълб

Повечето хора, прекарващи дълго време пред компютъра, се оплакват от болки в шията и гърба. Това може да бъде признак за остеохондроза или друго гръбначно заболяване.

Ако болката се появява редовно, за съжаление е време да потърсите съдействие от лекар. Едва ли е случайно, че остеохондрозата е сред петте най-разпространени заболявания...

За да намалите риска,

трябва да седите пред компютъра с изправен гръб. Погрижете се за удобен стол - седалката трябва да бъде твърда, а облегалката с извивка в областта на кръста. Седейки на стола, променяйте по-често позата си. Правете упражнения за раздвижване на шията. Периодично ставайте от стола и се разхождайте.

### Пъстра гъбена супа



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

### Необходими продукти:

7-8 пресни гъби  
3-4 средни картофа  
2 моркова  
2 яйца  
1/2 ч.ч. кисело мляко  
2-3 с.л. олио (или 1-2 с.л. масло)  
черен пипер  
магданоз  
сол на вкус

### Начин на приготвяне:

Сварете нарязаните на малки кубчета моркови и гъби в 1,5 л вода.

Прод. на стр.24 >>

## Alliston Meat & Delicatessen

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

### Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

<< **Прод. от стр.23**

След като поомекнат, добавете нарязаните също на кубчета картофи и доварете. След като отстраните от огъня, застройте с предварително разбитите с киселото мляко яйца, добавете подправките и мазнината.

**Кухня:** българска**Основни****продукти:** зеленчуци, гъби**Начин на приготвяне:** варена**Време за приготвяне:** 30 - 60

минути

**Салата от гъби с бекон**

Рецептата е публикувана в *dieta.info*

**Необходими продукти:**

2 глави лук

150 г бекон

400 г гъби

3-4 чери домата

1 зелена салата

4-5 с.л. олио

1-2 с.л. оцет

черен пипер

сол

**Начин на приготвяне:**

Запържете леко едро нарязаните гъби и бекон в 2-3 с.л. олио. След това прибавете

доматчетата и лука, нарязан на филийки, и ги оставете да се задушат за 5-6 мин.

Свалете от огъня и украсете с листата от салатата. Овкусете с останалото олио, оцета, черния пипер и сол на вкус.

**Кухня:** българска**Основни****продукти:** зеленчуци, свинско месо**Начин на****приготвяне:** пържена**Време за приготвяне:** 20 - 30минути

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.

**Четете вестник Пламяк онлайн:**[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)





**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](http://www.futurehealing.ca)

### Чубрица - най-българската подправка: ползи за здравето



здраве.bg

Чубрицата може спокойно да бъде наречена най-популярната подправка в българската кухня. Или поне една от най-популярните. Но приложението на чубрицата съвсем не се изчерпва само с кулинарните й достойнства. Защото, използвана като билка, тя има различни ползи за здравето ни.

В ботаниката чубрицата или *Satureja* принадлежи към семейството на ментата – *Lamiaceae*. Тя вирее добре в различни географски ширини. Затова е много широко разпространена не само в нашия регион, но дори в отдалечени и сравнително бедни на растителни видове места като например Аляска.

В кулинарията навсякъде се използва основно вида

*Satureja hortensis* или лятна чубрица, докато в традиционната медицина най-широко приложение намират *Satureja douglasii* (или *yerba Buena*) – в Америка и *Satureja thymbra* – в Средиземноморието и нашите географски райони. И двете билки съдържат значителни количества карвакрол и тимол – есенциални масла от типа на фенолите.

#### Ползи за здравето от чубрицата

- Листата на чубрицата и нейните пресни стебла съдържат много голямо количество химични компоненти, известни с антиоксидантното си действие и са с общооздравителен ефект. В допълнение в билката има и много диетични фибри – затова и чубрицата намира приложение при народни рецепти, свързани с намаляване на лошия и увеличаване на добрия холестерол.

- Листата на чубрицата съдържат фенолни масла – тимол, карвакрол и няколко други терпеноиди в по-малки количества.

- Тимолът е едно от най-важните есенциални масла и е с доказани антисептични и противогъбични свойства.

- Карвакролът в чубрицата пречи на размножаването на няколко вредни често срещани бактерии като *E. Коли* и *Бацилус цереус*. Затова той се използва като ценна добавка с антибактериални свойства, едновременно с което той придава специфичния вкус и аромат на самата чубрица.

- Чубрицата е отличен източник и на някои витамини и минерали, които са от съществено значение за здравето ни. Сред минералите са натрий, желязо, калций, манган, цинк и селен. Натрият е ключов елемент в клетките и телесните течности и е сред определящите за сърдечния ритъм и кръвното налягане. Манганът се използва от човешкото тяло като ко-фактор при производството на един от основните ензими – супероксид дисмутаза. Желязото е необходимо за производството на червени кръвни телца.

- Витамините, които се съдържат в най-голямо количество в чубрицата са А, С и няколко от групата В – В1 (тиамин), В3 (ниацин) и В6 (пиридоксин).

**В 100 г суха чубрица се съдържат следните**

**количества витамини, минерали и фибри** (спрямо препоръчаната дневна доза):

- 12% диетични фибри
- 25% ниацин (В3)
- 130% пиридоксин (В6)
- 83% витамин С
- 177% витамин А
- 474% желязо
- 210% калций
- 94% магнезий
- 265% манган

#### Медицински приложения на чубрицата

- Есенциалните масла в чубрицата я правят билка, подходяща за антибактериално и противогъбично приложение.

- Също както мащерката прецедената отвара от чубрица се прилага за облекчаване на болки в гърлото и симптоми на бронхит.

- Цветовете са с най-широко приложение като антисептик, средство за намаляване на газовете, за улесняване на храносмилането, за облекчаване на болките при ревматизъм.



## 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



## Поканените от МОК руски борци отказаха участие на Олимпийските игри



Десетте руски борци, които бяха поканени да се състезават на Олимпийските игри в Париж като неутрални спортисти, няма да участват, след като някои от водещите борци бяха пропуснати от списъка с поканените, съобщи Руската федерация по борба (RWF), предаде ESPN.

Двукратният златен медалист Абдулрашид Садулаев и световният шампион от 2023 г. Заурбек Сидаков бяха сред водещите руски борци, които не бяха посочени в списъка на Международния олимпийски комитет с поканени неутрални спортисти през юни, се казва в изявление на RWF.

RWF съобщи, че руският изпълнителен комитет, треньорският щаб на националния отбор и поканените спортисти единодушно са решили да откажат участие в Олимпиадата след среща.

„Не приемаме неспортсменския принцип на подбор, от който се ръководи Международният олимпийски комитет при формирането на списъка с правоимащи спортисти, чиято цел е да подкопае принципа на единството на нашия отбор“, казаха от RWF.

Борците биха били най-голямата група руснаци. МОК не отговори незабавно на искане да коментира решението на Руската федерация по борба, дали смята, че борците са били изправени пред някакъв натиск да откажат и дали ще подкрепи всеки борец, който би искал да се състезава против желанията на федерацията. Според руската федерация 16 руснаци са се класирали за Олимпийските игри в Париж, а не 10, и шестима от поканените са «далеч от статута на лидери на руски отбори». Федерацията изброи имената на най-добрите руски борци, които не са получили покани, и каза, че олимпийското събитие сега ще бъде обезценено.

„Всеки нормален човек разбира, че статутът на Олимпийските игри като най-значимото спортно събитие се

поставя под въпрос и състезанията по борба без руски спортисти ще бъдат непълни, а шампионите няма да получат удовлетворението от спечелването на олимпийския турнир“, се казва в изявлението.

Оттеглянето на борците идва, след като руският колоездач Александър Власов също се оттегли от Олимпийските игри миналия месец. Миналата седмица Руската федерация по джудо съобщи, че нейният борд е решил да не изпраща никакви спортисти в Париж.

Руските и беларуските спортисти могат да участват само като неутрални спортисти - без знамена, химни или каквато и да е роля в парада на откриването - поради войната в Украйна. По-рано от МОК казаха, че ще отправят покани само към руски и беларуски спортисти, които нямат връзки със службите за сигурност или военните и които не са подкрепили публично войната.

МОК откри 23 руски спортисти в седем спорта, които са приели покани за Олимпийските игри в Париж, включително

борците. Шампионът от US Open 2021 Даниил Медведев е сред шестимата тенисисти, които според МОК са приети. Олимпийските игри в Париж ще се проведат от 26 юли до 11 август, като състезанието по борба започва на 5 август.

## Банковите сметки на Хабиб Нурмагомедов запорирани за \$3.3 милиона неплатени данъци



Банковите сметки на Хабиб Нурмагомедов - пенсионираната легенда на UFC, са замразени от руските данъчни власти заради значителни данъчни задължения, според медийни съобщения. След претенциите, че дължи \$3.3 милиона данъци на руската хазна, „Орелът“ вече затвори някои от фирмите си. Но Нурмагомедов се оказва след запора в трудно финансово положение според руска медийна организация, известна като „Mash“, предаде

<< Прод. от стр. 27

Essentially Sports, защото руските данъчни власти са запорирани всички банкови сметки на звездата - не само свързаните с бизнеса му, но и личните му сметки.

Mash.ru бе медията, която разпространи първоначалната новина за несъответствията в данъчните данни на Хабиб Нурмагомедов преди няколко седмици. Много хора, включително неговият голям съперник Конър Макгрегър, реагираха на случващото се.

Руската версия на IRS - Федералната данъчна служба / ФДС/ - започна да проучва подробности за бизнеса на Хабиб Нурмагомедов още преди той да напусне MMA през 2023 г. След като ФДС провери бизнесите му, те откриха определени нередности и това в крайна сметка доведе до пълно разследване на всички финансови отчети. Разследването продължава по отношение на обвиненията за укриване на данъци на стойност **\$3.3 милиона данъци** (около 300 милиона рубли).

Но какво означава това за неговото протеже

Ислам Махачев? Ще успее ли отново да има Хабиб Нурмагомедов в ъгъла си тази година? Махачев иска да се бие през ноември и остава да видим дали Нурмагомедов ще се завърне, за да го притисне още веднъж, както направи при изключително важната защита на титлата срещу Дъстин Порие.



Не е ясно, защото дните в Русия са трудни за Хабиб. Фитнесът му в Махачкала, Дагестан, бе обект на претърсване, извършено от руските въоръжени сили в и без това труден момент с обвиненията за укриване на данъци. Но защо бе претърсен фитнеса му?

Неотдавна имаше трагично нападение в Дагестан и претърсването във фитнес залата на „Орела“ бе оперативна мярка, предприета от въоръжените сили, за да не остане непроверено нито едно място. Няколко видеоклипа, появили

се в социалните медии, показаха десетки военни и служители на реда около фитнеса на Нурмагомедов. Няма обаче данни за предприети правни действия срещу някой от членовете на „The Eagle’s MMA gym“.

Отдавна се спекулира с потенциалното завръщане на Хабиб в Октагона. Имаше твърдения, че той може да се завърне за UFC 300, но дагестанецът остава твърд по отношение на пенсионирането си.

„Казах на Али [неговия мениджър], че няма значение кой се обажда - никога не ми се обаждайте за битка“, каза той пред MMA Junkie.

Докато Хабиб се справя с тези финансови и лични предизвикателства, светът на MMA наблюдава отблизо, чудейки се дали непобеденият шампион може някога да се върне на ринга.

**„Не съм там, за да те разбия“ – Верстапен споделя подробности от разговора си с Норис след Австрия**



Макс Верстапен разкри подробности от разговора си с Ландо Норис след драматичния завършек на Гран При на Австрия миналия уикенд, в който се сблъскаха пилотите на Ред Бул и Макларън, предаде Crash.

Верстапен и Норис се бореха за лидерството на Ред Бул Ринг, когато блъскаха колела в последните обиколки, нанасяйки пробиви на двамата пилоти и принуждавайки последния да излезе от състезанието поради допълнителни щети, продължава Crash.

След като изложиха пред медиите мислите си непосредствено след състезанието, двамата разговаряха на следващия ден, когато нещата се „охладиха“, като Верстапен – който завърши пети с 10 секунди наказание – сега споделя повече подробности за това, което са обсъдили.

„За мен единственото **Прод. от стр. 29>>>** интересуваше

<< Прод. от стр28

е, разбира се, да поддържам връзката си с Ландо, защото ние сме страхотни приятели“, каза Верстапен, след коментарите на Норис в Силвърстоун.

„След състезанието казах, че трябва просто да оставим нещата да се охладят, защото емоциите са нагоре. Говорихме в понеделник и мисля, че стигнахме до извода, че наистина се наслаждавахме на нашата битка.

„Подобно на начина, по който проектирате кола, опитвате се да стигнете до ръба на правилата, може би намирате някои сиви зони тук и там. Това е същото с как се състезавате - в противен случай никога няма да бъдете топ пилот и така или иначе никога няма да успеете в живота.”

След това Верстапен бе попитан дали е възможно да останеш приятел с друг пилот, когато се бориш за най-големите награди, на което той отговори: „Зависи донякъде от личността ти. „Познавам Ландо...

Той е страхотен, наистина добър човек, който обича F1“, добави холандецът. „Разбира се, той обича състезанията, много е пристрастен към тях.

„Също така трябва да осъзнаете, че той се бори за втората си потенциална победа, аз се боря за моята 62-ра. Мисля, че естествено вашите емоции са малко по-различни. Знам това от себе си - когато се борех за тези първи победи във F1.”

**Най-известната двойка във футбола направи двоен трансфер от Астън Вила в Ювентус**



Най-известната двойка във футбола си осигури двоен трансфер от Астън Вила в Ювентус. 26-годишният бразилец Дъглас Луис си осигури преместването в Италия по-рано тази седмица, веднага след

което и приятелката му Алиша Леман се присъедини към базирания в Торино клуб, предаде Daily Mail.

Бразилецът Леман подписа 3-годишен договор с клуба срещу неназована сума. Междувременно швейцарката Алиша Луис, считана от много за най-красивата футболистка, подписа 5-годишен договор с клуба.



Двойката позира в редица снимки онлайн в много публична връзка, като Алиша наскоро излетя до Калифорния, за да подкрепи половинката си, който игра за Бразилия на Кopa Америка.

Сега те ще преместят дома си в Италия, като Луис ще се присъедини след пет години във Астън Вила, докато Леман се започна във

Висшата лига през 2021 г., малко преди двойката да започне да излиза заедно. Двамата направиха връзката си публично достояние през 2021 г., след като Леман се премести във Вила от Уест Хям.



Те се разделиха за кратко през ноември 2022 г., но скоро след това бяха отново заедно и редовно споделят подробности за връзката си онлайн, включително редица снимки.

Sky Sports съобщава, че Астън Вила се очаква да получи двама играчи от Ювентус, както и £21 милиона за сделката с Луис. Двамата играчи са крилото Енцо Баренечеа и полузащитникът Самуел Илинг.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

Разговор рано сутрин в автобуса:

- Я, не се блъскай, бе... ей!

- Внимавай, какво говориш! Ти знаеш ли, кой съм аз?!

- Че кой може да си, в седем сутринта в претъпкан автобуса?!



- Боцмане, туй, русалката... жена ли е, риба ли е?

- Зависи какъв глад те мъчи, кадет!



Мисля вече да се махна от тоя Фейсбук...

Напълни се с разни чичковци и лелки, които твърдят, че ми били съученици...



Катерят се двама ентузиаста по една много висока и мно-о-ого отвесна скала. По едно време единия се хлъзва и пада. Чува се «А-а-а...» и тишина.

Другия вика:

- Кир-о-о, жив ли си?

- Жи-и-ив съ-ъ-ъм...

- Здрав ли си-и-и?

- Здрав съ-ъ-ъм...

- Е, катери се нагоре, де!

- Още пада-а-ам...

- Скъпи, на третата чаша ставаш вече непоносим!

- Мила, аз пия тоник...

- Ти да, ама аз пия водка!



Тя: Купи картофи!

Той: Нали вчера купих?!

Тя: Купи пак!

Той: Защо? Всичките ли бяха кофти?

Тя: Не! Всичките бяха киви...



Мъжката стоножка брой:

- 97, 98, 99, 100, 101...

Скъпа! Родило ни се е момченце!



Потъва кораб.

Капитанът моли всички пътници да се качат на лодките, но пътниците ги е страх да се прекачат. Тогавка капитанът минава лично до всеки пътник, казва им по нещо и бързо се прекачват. Капитанът и помощник-капитана се качват последни на последната лодка.

Помощникът го пита:

- А какво им казахте, че всички ви послушаха?

- Към всеки с различен подход. На немците им казах, че това е заповед. На американците казах, че е патриотично, на японците, че повишава потенциала, а на българите, че е забранено.



Две блондинки стоят и играят на покер. По едно време едната казва:

- Шах и мат!

Другата:

- Уф! Това да не ти е билиард!



Жена води бебе на лекар. Докторът пита: – Детето кърмаче ли е, или на изкуствена храна?

– Кърмаче.

– Добре, съблечете се. Докторът дълго опипва гърдите на жената и накрая казва:

– Всичко е ясно – нямате мляко.

– Ами, то всъщност аз не съм майка му, аз съм му леля!!! Обаче се радвам, че дойдох.

Магазин за алкохол. Клиентите искат кой мускатова, кой троянска, кой карнобатска.

Продавачът налива от един бидон и лепва съответния етикет.

Един иска ямболска.

Продавачът отсича:

– Няма.

Клиентът казва:

– Нали има още в бидона, не е свършила?

Продавачът:

– Ракия има, етикетите свършиха!



След представление хор от шестима певци отишли да се почерпят. Когато тръгнали да се прибират, диригентът казал:

- Джаузеф, ти ще караш. Прекалено си пиан, за да пееш с нас отзад.



Човек върви по улицата олюлявайки се, спира случаен минувач и го пита:

- Пич, ти пиеш ли?

- Не, защо?

- Идеално. Я подръж малко тая бутилка, защото трябва да си завържа връзките на обувките



# 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

От Торонто до Порт Пери, Онтарио...

...Какви ли не интересни неща може да види човек, когато пътува. И всеки път нещо ново и различно....  
Най-щастливо слънчево лято на всички!



Троянска керамика, закупена от България, която намерих в един магазин за антики в Port Perry.

**Порт Пери** е общност, разположена в Скугог, Онтарио, Канада. Градът се намира на 84 километра североизточно от центъра на Торонто, северно от Ошава и източно от Уитби. Порт Пери има население от 9 553 души към 2021 г. Порт Пери служи като административен и търговски център на град Скугог. Благотворителното казино Great Blue Heron е основен работодател. Разположено в басейна на водните пътища Трент-Севърн е езерото Скугог, едно от най-големите изкуствени езера в Онтарио.

### История:

Районът около Порт Пери е проучен за първи път като част от град Рич от майор Самуел Стрийт Уилмот през 1809 г. Първият заселник в района е Рубен Крандъл, лоялист на Обединената империя, който построява чифлик със съпругата си през май 1821 г. Първоначалният им дом е все още се използва и може да се види на King Street между Prince Albert и Manchester. През ноември 1821 г. Луси Ан Крандъл се ражда първото дете от европейски произход в този район.

Заселникът Питър Пери оформя селски парцели на брега на езерото Скугог през 1848 г. на мястото на бивше местно село,

известно като Скугог Вилидж. Градът е наречен Порт Пери през 1852 г. и първият началник на пощата е Джоузеф Бигълоу. Създаден е като село през 1871 г. По това време е имало силно съперничество между Порт Пери и два близки града, Принц Албърт и Манчестър. Очаквайки страхотни неща за "своя" град, Питър Пери прогнозира, че козите ще ядат трева от главната улица на принц Албърт.

По това време принц Албърт седял на платен път с дъски, минаващ на юг към Уитби. Зърно и дървен материал от райони в цялата област югоизточно от езерото Симко се захранват през Принц Албърт, който е бил основен район за търговия със зърно. Пери и други в Порт Пери смятат, че железопътната линия е много по-добър вариант и прогнозата на Пери в крайна сметка ще се сбъдне.

Група местни бизнесмени започват процеса на въвеждане на железопътната линия в града през 1867 г. и първият влак на железопътната линия Порт Уитби и Порт Пери достига крайната спирка в Порт Пери през 1872 г. През следващата година е построен елеваторът за зърно, все още стоящ днес като най-старият съществуващ елеватор за зърно в Канада. Товарът от цялото северно Онтарио се е изпращал по водния път Трент-Севърн до

Порт Пери през езерото Скугог и след това по железопътната линия до Уитби, където можеше да бъде натоварен на главните линии СР или СN, минаващи по брега на езерото Онтарио, или на кораби в Порт Уитби. Бизнесът бързо се премести от Принс Албърт и се премести в Порт Пери, оставяйки Принс Албърт ефективно предградие на Порт Пери днес. Зърнохранилището на Порт Пери все още стои като висок страж на брега на езерото Скугог и се гордее с това, че е най-старият елеватор за зърно в Канада, издържал многобройни пожари и съвременни разрушавания.

Мелницата и елеваторът за зърно в Порт Пери, около 1930 г. Първоначално построена през 1873 г., сградата остава основна забележителност и до днес. Оригиналната линия на железопътната линия РW&РР може да се види на преден план. Селото е обединено с общините Картрайт, Рич и Скугог, за да образуват град Скугог през 1974 г. при създаването на регионална община Дърам.

Историческа плоча на Онтарио беше издигната в музея Scugog Shores от провинцията, за да отбележи ролята на карикатуриста Джими Фриз в наследството на Онтарио.



**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](http://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.

**Четете**  
**в Пламяк**

**онлайн:**

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

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

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



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