

Защо не трябва да лъжете децата си за Дядо Коледа

(Why you shouldn't lie to your children about Father Christmas, according to philosophers)

Автор:

Джоузеф Милум
- старши
преподавател,
философия,
University of St
Andrews

**Декларация за
оповестяване:**

Джоузеф Милум
не работи, не
консултира, не
притежава акции
и не получава
финансиране
от която и да е



компания или
организация, която
би се възползвала
от тази статия, и не

е разкрил никакви
съответни връзки
извън академичното
си назначение.

Статията е
публикувана в The
Conversation. Преводът
е на „Пламък“

Прод. на стр.4 >>

Зън, зън зън, отново идва прекрасната Коледа
и пак ще имаме чудесен **календар за 2025.**

Запазваме местата за поздравителните картички.

Местата са лимитирани. Моля ви ми пишете, ако желаете да участвате.

или ми се обадете на тел: 416-821-9915, Вяра



**Продажба, покупка и
ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca



Available
Print & Online:
www.BulBiz.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



HERE FOR THE LONG HAUL

WE ARE HIRING

EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

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

DRIVE WITH TRUST



Why us?

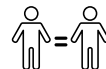
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



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@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.

Защо не трябва да лъжете децата си за Дядо Коледа

(Why you shouldn't lie to your children about Father Christmas, according to philosophers)

<< *Прод. от стр.1*

За много деца зимната ваканция е съсредоточена върху една лъжа. Казват им, че всяка Бъдни вечер един весел, възрастен мъж посещава всички деца по света. Той изскача през комина, оставя подаръци (поне за възпитаните деца) и след това изчезва незабелязан.

Междувременно родителите навсякъде възпитават децата си да бъдат честни и се притесняват, ако започнат да лъжат.

За новите родители митът за Дядо Коледа поставя дилемата. Трябва ли да практикувате това, което проповядвате и да казвате на децата си истината? Или има нещо специално в Дядо Коледа, което прави тази лъжа да е ОК?

В скорошна публикация направих преглед на възгледите на философите относно етиката на измамата и ги приложих към родителските лъжи. Налагат се три теми:

Първо, лъжата подкопава

автономията. Разбира се, малките деца нямат капацитета да вземат важни решения за себе си, но все пак да казвате на децата лъжи, за да ги накарате да се държат прилично, е манипулативно. Това ги спира да вземат решение по правилните причини. Това включва да кажете на детето, че няма да получи коледни подаръци, освен ако не са добри.

Гейл Хейман, професор по психология в Калифорнийския университет в Сан Диего, нарича практиката на контролиране на децата чрез лъжи „родителство чрез лъжа“. Нейната работа показва колко често се среща. В едно от проучванията и се цитира, че четирима от петима родители признават, че са лъгали, за да повлияят на поведението или емоциите на децата си.

Второ, много философи смятат, че лъжата е грешна, защото нарушава доверието. Ние

уважаваме това доверие, като сме честни и го нарушаваме, когато мамим.

В здравите отношения „родител-дете“, децата се доверяват на родителите си. Малките деца могат да имат пълно доверие. Ето защо една толкова абсурдна лъжа като Дядо Коледа може да издържи толкова дълго, дори при иначе скептични деца.

Разбира се, децата вярват на родителите си много повече от това, че са честни. Те им вярват, че ще ги пазят, а понякога разочарованието може да е част от това. Обективната истина за ужасяващите новинарски истории може да е твърде много за едно малко дете и изглежда добре да го предпазите от това.

Но това няма да оправдае лъжата на Дядо Коледа, защото тя не предпазва децата от неприятни истини. В крайна сметка не смятаме, че семействата, които

не празнуват Коледа, нарушават доверието на децата си.

Трето, последствията от лъжата имат значение. Дори ако лъжата е манипулативна и нарушава доверието на детето ви, тя може да е оправдана, ако е единственият начин да осигурите важна полза или да предотвратите сериозна вреда.

Социалните учени, които са разглеждали ефектите от честото лъгане на децата, рисуват мрачна картина. „Родителството чрез лъжа“ се свързва с по-ниско удовлетворение от отношенията между възрастни деца и техните родители, както и с други негативни психологически и социални ефекти върху децата, когато пораснат.



Прод. на стр.5 >>

<< *Прод. от стр.4*

Има и някои изследвания за ефектите от сериозните лъжи. Те засягат теми като дали едно дете е осиновено или за терминална болест при детето или родителя. Данните последователно показват, че децата се справят по-добре, ако им се каже истината (по деликатен начин, подходящ за възрастта).

Изучаване на лъжата на Дядо Коледа

Какво ще кажете за ефектите от лъжата на Дядо Коледа? Няколко завладяващи проучвания разпитаха децата кога са разбрали за Дядо Коледа.

През 1994 г. психолози интервюират 52 деца, които вече не вярват в Дядо Коледа.

Средно децата открили, че той не съществува на 7 години. Те съобщават за широк спектър от чувства в отговор. Около половината се чувстват тъжни, разочаровани или измамани. Трима от всеки пет споделят, че се чувстват щастливи.

Тридесет години по-късно подобно проучване

интервюира 48 деца на възраст от 6 до 15 години. Този път средната възраст на откриване истината е 8 години. Отново почти половината деца съобщават за негативни емоции, като тъга или гняв.

Тези интервюта разкриват малко повече за положителните емоции.

Прод. на стр.6 >>



БЪЛГАРСКО СЪБОТНО-НЕДЕЛНО УЧИЛИЩЕ В ТОРОНТО "Родолюбче"

ТЪРСИ ДА НАЗНАЧИ УЧИТЕЛИ
НЕПЪЛНО РАБОТНО ВРЕМЕ - СЪБОТА/НЕДЕЛЯ

- **ДЕТСКА ПОДГОТВИТЕЛНА ГРУПА**
- **НАЧАЛЕН ЕТАП - I-IV КЛАС**

Изпратете вашата автобиография на
rodolyubche@yahoo.com

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ:

 (647) 300-8828  rodolubche.com



Как мозъчната ни химия кара наркотиците да поемат контрол

(Cómo la química de nuestro cerebro hace que las drogas tomen el control)

<< Прод. от стр.5

Изследователите открили, че щастието на децата идва най-вече от облекчението, че все пак ще получат играчки, или от удовлетворението, че са доказали правотата, че Дядо Коледа не съществува.

Изглежда няма солидни доказателства, че вярата в Дядо Коледа е важна за насладата на Коледа, за развитието на въображението на детето или за подобряване на критичното мислене. И тези предимства все още могат да се дават на децата без разочарование. Аргументът да излъжем за Дядо Коледа въз основа на предполагаемите добри последици е

слаб.



Отказ от лъжата

Дори родителите, които не искат да се преструват, че Дядо Коледа е истински, могат да се тревожат какво ще се случи, ако кажат истината. Дали тяхното дете ще каже на други деца? Ще се раздразнят ли другите родители?

В едно мултикултурно общество това не е нов проблем – децата от различни религии са заедно в училище. Някои семейства празнуват Байрам,

други Коледа (а трети и двете, или нито едното). Точно както детето на атеиста може да каже: „Ние не вярваме в Бог в нашата къща“, вашето дете може да каже: „Ние не вярваме в Дядо Коледа в нашата къща“.

Считам, че да казвате на детето си, че Дядо Коледа наистина съществува, е неетично. Това е манипулативно, нарушава доверието и може да причини безпокойство и разстройство за ползи, които могат да бъдат предоставени без лъжа.

И все пак си струва да запазите всичко това в перспектива.

Има и по-лоши родителски избори. Повечето деца бързо преодоляват истината и доверието им в родителите им не е разбито. Ако имате избор, помислете за вълшебна Коледа, за която всеки знае, че Дядо Коледа е измислица. Но ако вече сте затънали до коленете, не се притеснявайте – просто измислете как да съобщите новината внимателно.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-you-shouldnt-lie-to-your-children-about-father-christmas-according-to-philosophers-245070>



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

„Никулден“ – празник на град Бургас



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)
Автор: Сливенска света митрополия

На 6 декември Светата православна Църква прославя великия Божи угодник св. Николай архиепископ Мирликийски Чудотворец. По случай Никулден и празника на град Бургас Негово Високопреосвещенство Сливенският митрополит Арсений възглави архиерейска света Литургия в храм „Св. Николай Чудотворец“ в кв. „Меден Рудник“ в гр. Бургас.

В съслужение с владиката бяха: ст. ик. Емилиан Михайлов - архиерейски наместник на Бургаска духовна околия и председател на храма, ст. ик Николай Димитров - старши епархийски съветник, ст. ик. Петър Петров и свещеници от града.

Литургичните песнопения изпълни Софийският хор „Св. Наум Охридски“ с диригент протопсалт д-р Андрей Касабов - секретар на Софийска света митрополия.

Множество християни напълниха храма в празничния ден, всички те заедно със своя архипастир казаха “Символа на Нашата Вяра” и Господнята молитва “Отче наш”, мнозина от тях пристъпиха към Светите Христови тайни.

В края на Литургията митрополит Арсений се обърна с вдъхновено слово за живота и чудесата на св. Николай Чудотворец и поздрави всички именици с празника. Празникът продължи с благодарствен молебен пред сградата на Община Бургас, на който присъстваха кметът на града г-н Димитър Николов, проф. Мария Нейкова - областен управител на област Бургас, общественици и гости на града. След молебена в литийно шествие с иконата на покровителя на града св. Николай всички се отправиха към морския бряг, където бе отслужена заупокойна молитва за всички загинали в изпълнение на своя дълг моряци.

09 декември 2024 г. - Зачатие на св. Анна, когато тя зачена Пресвета Богородица



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

Нашият Господ и Бог, желаейки да създаде за Себе Си жива Църква и свят Дом за Своето пребиваване, изпратил Своя Ангел при праведните Йоаким и Анна. От тях Той пожелал да подготви Своя Майка по плът и предвъзвестил на бездетната и неплодна Анна за зачатие и раждането на Девата от нея.

Така Светата Дева Мария била зачената и родена по обещание от Бога, макар и чрез плътско съединение. Защото само един Господ и Бог Иисус Христос се родил от Пресветата Дева Мария без мъж и без брак, неизречено и неизказано, от Дух Свети, родил се съвършен Бог и съвършен Човек. Господ, за Своето въплъщение в съвършенство, възприел всичко необходимо за човешкото естество, както изначално сътворил и създал и самото човешко естество. Някои казвали, че Пресветата Дева се родила след седем месеца - и без мъж, но това е неправилно. В действителност, тя се родила след девет месеца и по пътя на човешкото съединение. Празненството в

чест на Зачатието се чества в пречестния храм на Пресветата наша Владичица Богородица, намиращ се в Евораний, близо до светата велика Църква*.

* Подробно сказание за зачатие и раждането на Пресвета Богородица се намира в житието на светите Богоотци Йоаким и Анна под датата 9 септември. Веселието на праведните Богоотци Йоаким и Анна в Иерусалимския храм и живата им благодарност към Бога, освободил ги от неплодството и снел от тях укора на ближните, било и начало на празнуването на Зачатието. В Заченалата се не само праведните родители, но и целият свят имал верен залог за изкуплението, защото Нейното зачатие се извършило по особен благодатен Божий промисъл. Началото на църковното празнуване на Зачатието на Пресвета Богородица е трудно да се определи с точност, поради недостиг на писмени паметници, но може с достоверност да се предполага, че то започнало още в древни времена; тъй като всички обстоятелства от живота на Божията Майка били важни и свещени за древните

Прод. на стр.8 >>

<< *Прод. от стр.7*

православни християни. В VII в. преподобни Андрей Критски, в деня на Зачатието на Божията Майка написал канон и беседа. Денят на Зачатието е отнесен към 9 декември, защото този ден е девет месеца преди деня на Рождеството на Пресвета Богородица. В Константинопол празненството в чест на Зачатието на Пресвета Богородица

на този ден било отпразнувано в Еворании, според друго четене, Урании, близо до храма “Света София”. Тук храмът на Пресвета Богородица бил построен от един сенатор още при Константин Велики. Бел.ред.

16 декември 2024 г. - Св. пророк Агей



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)
Св. Пророк Агей е един от Дванадесетте

тъй наречени малки пророци. Родил се във Вавилон по времето на плена и пророчествувал след връщане от плена (около 520 г. пр. Хр.). Тогава завърналите се от Вавилон в Йерусалим юдеи започнали да възстановяват Йерусалимския храм.

Прод. на стр.9 >>

 OAK PARK DELI HOMEMADE MEALS & CATERING 213 Oak Park Ave. (416) 424-3354		 EAST YORK DELI HOMEMADE MEALS & CATERING 903 Coxwell Ave. (416) 429-3663	
--	---	--	---

Магазини за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

	ORDER ONLINE	www.oakparkdeli.com	
	DELIVERY	St Clair Ave. E Pape Ave Viktoria Park Gerrard St. E	
TAKE OUT	FAST FAMILY SPECIALS	HOLIDAY DINNER	

Order before December 17th!


EAST YORK DELI
 HOMEMADE MEALS & CATERING


OAK PARK DELI
 HOMEMADE MEALS & CATERING



HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner

Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)
www.oakparkdeli.com
 213 Oak Park Avenue,
 Toronto, ON M4C 4N2

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

<p>Roast Turkey Meal \$35+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Mash potato ● Dinner roll ● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash <p>Ham Dinner \$30+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ham ● Scallop potatoes ● Apple sauce ● Gravy ● Cranberry sauce ● Dessert <p>Roast Turkey Package \$350+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mash Potato ● Cranberry sauce ● Butternut Squash ● Feeds 10 people ● Stuffing ● Gravy ● Rolls 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers Small \$45 serves 6-8 people ● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$25 Full tray (20-25 ppl) \$55 ● Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$75 serves 10-12 people <p style="text-align: center; font-weight: bold;">OAK PARK DELI</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.7em;">www.oakparkdeli.com Plus Applicable Taxes</p>
--	---

Работно време:
Пон, до Пет.
9am - 7pm
Събота
8am - 6pm
Неделя
затворено

Eddie's

MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

eddiemarket.ca














- Огромен избор на прясно месо от Онтарио - свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на месо без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени Европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Предлагаме и катеринг
- Посетете сайта ни eddiemarket.ca или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiemarket).

**We cater! Hot & cold!
Dinners, farmers table,
charcuterie boards
and more!**



<< *Прод. от стр.8*

Но поради силната съпротива на самаряните и на персийските управители те изоставили наченатото дело в продължение на 14 години.

От това изпаднали в униние и започнали да мислят, че още не е дошло времето за възстановяване на храма Господен. Тогава Господ, проявявайки милост към тях, чрез устата на пророк Агей ги ободрил и обещал, че вторият храм ще бъде по-славен от първия, понеже в него ще се яви Царят на мира, Спасителят на всички народи.

Корабът „Царевна“ се сблъска с турския „Ердоган Бей“ на път към Русия



Българският кораб «Царевна» се сблъска с товарния кораб «Ердоган Бей» в протока Категат между Дания и Швеция. Инцидентът е станал на 5 декември в района на датския остров Анхолт, съобщи БНТ. Причината за сблъсъка все още не е ясна, но се разследва от датските морски власти.

Корабът «Царевна», който плава под малтийски флаг, е пътувал към руското пристанище Санкт Петербург. След началото на войната в Украйна корабът бе блокиран в пристанище Мариупол. Голяма част от екипажа успя да се евакуира, след като военните действия се водиха в близост до кораба, а следите от осколки личаха по металната обшивка на съда. Петнадесет от моряците, българи заедно с един украинец, бяха изведени последни от екипажите на чуждите плавателни съдове

на порта. Самите те разказаха, че са ги евакуирали руснаците и местните власти.

На 10 ноември 2022 г. «Царевна» отплава България след почти 1 година в Мариупол. През юни местните власти съобщиха, че българският кораб завършва техническата си подготовка и оформя документацията си за напускане на пристанището в Мариупол, но беше освободен да отпътува едва ноември. Чакането се наложило, за да бъдат извадени всички

<< Прод. от стр.8

потопени отломки от кораби в акваторията на пристанището по време на битката преди няколко месеца.

На 16 ноември плавателният съд акостира във Варна, а капитанът му Павел Павлов разказа пред медиите, че трудно може да опише преживяното. «Ситуацията бе като на война, което трудно може някой да си го представи, ако не го е преживял. Това са екстремни изживявания, против всякакви човешки разбирания», каза Павлов. Той добави, че е невъзможно да се обясни как се чувстват хората, когато на **20 метра от тях падат бомби и се чуват непрекъснато престрелки** на територията на пристанището. По думите му българите не са имали проблеми с украинските или руските власти. След прибирането си в България «Царевна» влезе на ремонт, съобщи тогава Николай Стефанов, управител на фирма «Овърсийз Меритайм».

Търговските центрове искат постоянен полицейски патрул и промяна в законите



/Снимка: БТА/

Представители на Столичната дирекция на вътрешните работи (СДВР), търговски центрове, и частни охранителни фирми бяха изслушани на заседание на Комисията по обществен ред и сигурност към Столичния общински съвет (СОС) във връзка със създалите се конфликтни ситуации в големи търговски обекти в София.

СДВР постоянно извършва анализ на сигурността с цел предприемане на мерки, каза началникът на отдел «Охранителна полиция» в СДВР комисар Пламен Колев. В големите търговски центрове, както и около тях вече е подсилена охраната, посочи Колев. Той бе попитан и за нарушения около метростанциите, като посочи, че още през първите дни от проверките са установени група лица, около които

бяха намерени опасни предмети. Охраната се изразява с полицаи на място, има и видеонаблюдение около входовете на метростанциите, посочи Колев. Той добави, че случаите с нарушаване на обществения ред намаляват, а информацията за това колко са тези хора и дали са на групи се обработва.

Представителите на търговските центрове благодариха на СДВР, че им е изпратила униформени полицаи, които да следят за сигурността. На въпрос какви критерии имат търговските центрове при наемане на охранителна фирма, представители посочиха, че е важно какво е съотношението на цената и услугата, която ще предоставят - колко и какви охранители ще бъдат осигурени за извършването на охранителната дейност.

Смятаме, че персоналът е квалифициран, категорични са представителите. Ще бъдем благодарни, ако има засилено полицейско присъствие около търговските центрове, както и промяна в закона за сигурност, в

която родителите да носят отговорност към действията на непълнолетни или малолетни извършители.

Профилът на извършителите е много интересен - подрастващи, на които нищо не им е забранявано от родителите, учителите и всички нива на обществото. Това каза председател на Управителния съвет на Националната асоциация на лицата и сдруженията, извършващи частна охранителна дейност Боян Боянов.

Задържаха двама румънци, манипулирали банкомати в Плевен

Двама румънски граждани са задържани за манипулиране на банкомати в Плевен, съобщиха от МВР. От вътрешното ведомство уточниха, че специализирана полицейска операция срещу битовата престъпност и противодействието на посегателства на банкомати се провежда на територията на цялата страна.

Прод. на стр.11 >>

<< Прод. от стр.10

Полицейски действия се извършват от служители на Главна дирекция «Национална полиция», СДВР и областните дирекции в Бургас, Плевен, Пловдив, Русе и София. Задържаните румънци са арестуванти каза за БТА районният прокурор на Плевен Владимир Радоев и се извършват процесуални действия.

„ПОЗВОЛИ МИ ДА МИСЛЯ ЗА ТЕБЕ...“



Автор: Христо Фотев

„Позволи ми да мисля за тебе.
Да си спомня за тебе.
Отново да се влюбя във тебе.
Бъди ми и жена, и сестра.

Аз не мога.
И не зная защо, но не мога да приема, че всичко е просто акробатика някаква в тъмни и самотни квартири.

Самотна и звънтяща възбуда, с която ме измамва коняка...
Лъжа е и оркестъра, който засвирва, и ръката, която ме търси, и жената, с която аз станах и танцувах туист... Аз не мога да живея без кратките срещи по крайбрежните улици. Просто да потъна в дълбоката сянка на дървото, което се вслушва в гласовете ни... Колко е смешно.

А е страшно, когато те няма под дървото, което забрави гласовете ни, смешните думи и прекрасните думи, които ти отнесе със себе си... Мила. Позволи ми да мисля за тебе. Да се влюбя във тебе. Отново да повярвам във тебе. Бъди ми и жена, и сестра.

Съществувай!
Неизвестно с кого - съществувай!
И си спомняй за мене понякога.“

„БЯХ НА САМИЯ ВРЪХ...“



Автор: Христо Фотев

„Бях на самия връх на мойта младост.
Бях див, несъразмерен и красив.

Обичах те без милост аз - със ярост - и се учудвам, че останах жив.

Бях млад, красив и неправдоподобен. Как падах аз над тъмния ти глас. Виновен съм - от твоя скръбен спомен не справедливост - милост искам аз.

И пак сънувам оня светъл хаос... (Не подозирах, а съм бил щастлив.)
Обичах те без милост аз - със ярост. И съжалявам, че останах жив.“

BLACK SEA GOLD
POMORIE

FIND ME
CABERNET FRANC

LCBO
0039807

42.5680°N
27.6156°E

{ BSP }

CABERNET FRANC

Now Available at select LCBO locations

Demetra Vino Prospera Inc. • www.bsgold.bg • office@demetravp.ca

Stroganoff Restaurant



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

Подходящ е за групи, деца, партита
Обяд, вечеря, алкохолни напитки



Our party menu is ready for your:
Birthday, Anniversary, Wedding,
Bar & Bat Mitzvah,
Corporate Event and more!

Beautifully decorated and freshly cooked European
style dishes! Book your PARTY in advance!



Walk-In | Patio | Take Out | Catering

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

Exceptional Catering Services for Every Occasion



10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill

Major Mackenzie Dr / Just East of Bathurst

www.stroganoff.co **(905) 780-7575**

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

<< Прод. от стр.12

„Мозъчно гниене“ (brain rot) е думата на Oxford University за 2024



Прекарвате ли часове в безсмислено превъртане на клипове в Instagram и TikTok? Ако е така, може би страдате от **brain rot** (гниене на мозъка), което Oxford University Press определи като дума на годината за 2024, предаде BBC.

Това е термин, който отразява опасенията относно въздействието на консумацията на прекомерни количества нискокачествено

онлайн съдържание, особено в социалните медии. Употребата отбеляза увеличение от 230% от 2023 г. до 2024 г.

Психологът и професор от Оксфордския университет Андрю Пржибилски казва, че популярността на думата е „симптом на времето, в което живеем“.

Brain rot победи пет други фрази или думи в краткия списък на издателя на речника, включително demure, Romantasy и dynamic pricing.

Какво е „гниене на мозъка“?

„Мозъчно гниене“ (**brain rot**) се дефинира

като предполагаемо влошаване на умственото или интелектуалното състояние на дадено лице, разглеждано като резултат от прекомерна консумация на материал, считан за тривиален или непредизвикателен,

Първото регистрирано използване на фразата „мозъчно гниене“ датира много преди създаването на интернет - записано е през 1854 г. от Хенри Дейвид Торо в книгата му „Уолдън“.

Той критикува тенденцията на обществото да обезценява сложните идеи и как това е част от общия спад

в умствените и интелектуални усилия. Това го кара да попита: „Докато Англия се опитва да излекува гниенето на картофите, няма ли да се опита да излекува гниенето на мозъка – което преобладава много по-широко и фатално?“

Първоначално думата придоби популярност в социалните медии сред общностите от Gen Z и Gen Alpha, но сега се използва в мейнстрийма като начин да се опише съдържание с ниско качество и ниска стойност, намерено в социалните медии. Професор Пржибилски казва, че „няма доказателства,



Over 25 years in business

Elite Bakery and Delicatessen





Specialized In:

- Greek & Middle Eastern Pastries
- Wedding & Birthday Cakes
- Grocery









1961 Kennedy Rd, Scarborough (just South of 401), Tel: 416-754-7857

<< Прод. от стр.13

че мозъчното гниене всъщност е нещо“. „Вместо това описва нашето недоволство от онлайн света и това е дума, която можем да използваме, за да обединим тревогите, които имаме около социалните медии.“

Каспър Гратвол, президент на Oxford Languages, казва, поглеждайки назад към Оксфордската дума на годината през последните две десетилетия, „можете да видите нарастващата загриженост на обществото за това как се развива виртуалният ни живот, начина, по който интернет културата прониква толкова много в това, което сме и за какво говорим“.

„Миналогодишната дума-победител, „rizz“, беше интересен пример за това как езикът все повече се формира, оформя и споделя в онлайн общностите.

„Гниенето на мозъка говори за една от възприеманите опасности на виртуалния живот и как използваме свободното си време.“

Какви други думи влязоха в краткия списък?

Demure (adj.): сдържан или по външен вид или по поведение човек.

Dynamic pricing (n.): Практиката на вариране на цената за продукт или услуга, за да отрази променящите се пазарни условия; по-специално налагането на по-висока цена в момент на по-голямо търсене

Lore (n.): Съвкупност от (предполагаеми) факти, основна информация и анекдоти, свързани с някого или нещо, считани за знание, необходимо за пълно разбиране или информирано обсъждане на въпросна тема

Romantasy (n.): Жанр на фантастиката, съчетаващ елементи от романтична измислица и фентъзи, обикновено включващ теми за магия, свръхестествено или приключение заедно с централен романтичен сюжет

Slop (n.): Изкуство, писане или друго съдържание, генерирано с помощта на изкуствен интелект, споделяно и разпространявано онлайн по безразборен или натрапчив начин и характеризирано като нискокачествено, неавтентично или неточно.

Мухамад е най-популярното бебешко име в Англия за първи път



Мухамад се превърна в най-популярното бебешко име за момчета в Англия и Уелс за първи път, разкриват нови данни на Службата за национална статистика (ONS). Името е сред 10-те най-добри имена за бебета от 2016 г., но сега изпревари предишния фаворит Ноа. Името Оливър е на трето място в класацията за 2023 г. за Англия и Уелс, предава The Guardian.

За момичетата Оливия остава най-популярното име за осма поредна година, а Амелия и Исла са второто и третото най-популярно име.

Всяка година ONS анализира най-новите данни за имена на бебета, разкривайки най-популярните – и непопулярни – имена в Англия и Уелс. Класацията е създадена с помощта на точния правопис на имената, дадени

при регистрацията на раждане, което означава, че подобни имена с различно изписване се броят отделно.

Три варианта на изписване на арабското име Мохамед влязоха в списъка на 100-те най-популярни имена на бебета в Англия и Уелс през предходните години, но това е първата година, в която само едно изписване на името успя да оглави списъка.

През 2023 г. в Англия и Уелс са родени 4661 деца с името Мухамад, спрямо 4177 през 2022 г., докато Мохамед е на 28-мо място с 1601, а Мухамад е на 68-о място с 835.

Данните показват, че Мухамад е най-популярното име за момчета в четири от девет региона в Англия и 63-то най-популярно в Уелс. Междувременно Оливия е най-популярното име за момчета в пет от девет региона в Англия и най-популярното в Уелс. То е в челната тройка за имена на момчета всяка година от 2006 г.

Информацията за имената на бебетата се събира отделно

Прод. на стр.15 >>

от Агенцията за статистика и изследвания на Северна Ирландия. В него се съобщава, че „Ной зае първото място при момчетата през 2023 г., след като бе в топ 3 от 2019 г. насам. Докато Исла зае първото място при момичетата, като преди това Грейс го държеше в продължение на 5 години.“

Говорейки за Англия и Уелс, Грег Сийли от ONS каза че, поп културата продължава да влияе върху избора на имена, с увеличаване на имената на музикални изпълнители като Били, Лана, Майли и Риана за момичетата и Кендрик и Елтън за момчетата. Летният хитов филм „Барби“, с участието на Марго Роби, също повлия с 215 повече момиченца, наречени Марго, отколкото през 2022 г., а името е класирано на 44-то място от 100-те най-популярни имена на момичета.

Но докато поп културата изглежда влияе на родителите, кралското семейство изглежда има обратен ефект, като популярността на кралските имена намалява. През 2023 г. Джордж се нарежда на четвърто място с 3,494 бебета, които са

получили името – за първи път Джордж е паднал под 4000 в почти десет години. Уилям се класира на 29-то място, Луис на 45-то място при момчетата, а Шарлот на 23-то място при момичетата.

През декември имената **Холи, Робин и Джоузеф** са по-популярни.

Търговски център в Монреал използва песента Baby Shark, за да възпре бездомните хора да се шляят в него



Канадски търговски център пушна вирусния хит в YouTube **Baby Shark**, за да обезсърчи бездомните хора да се шляят по стълбищата, предаде Express US.

Complexe Desjardins в Монреал, Квебек, пускаше детски песни с различна скорост, за да разубеди хората да се шляят. Докато много родители може да се съгласят, че оставането в стая с повторение на една и съща песен може да бъде донякъде мъчително, някои критикуват метода на ръководството на мола като „жесток и

необичаен“.

Global News съобщава, че търговският комплекс в центъра на града е започнал да пуска песента, за да запази стълбищата си за аварийни изходи свободни.

Британският персонал на Tesco изрази разочарованието си от ограничения плейлист в магазина, което доведе до петиция за по-„внимателен“ избор на музика.

Говорителят на моля Жан-Беноа Туркоти заяви: „Преди около година бе инсталирана музика на някои от пожарните стълби в Complexe Desjardins, защото имахме проблеми в тези зони.“

Той добави: „От инсталирането на това звуково решение забелязахме подобрение в ситуацията.“

Търговският център, базиран в Квебек, се намира близо до Old Brewery Mission, организация за подкрепа на бездомните.

Повторението на песента Baby Shark се оказва ефективна и търговският център няма намерение да спре да пуска песента, която може да се похвали с над 15

милиарда гледания в YouTube.

Туркоти подчерта, че въпреки пускането на постоянна музика молът подкрепя общността на бездомните. Той подчерта, че собствениците на мола са допринесли със солидните \$1.2 милиона за инициативи за бездомни в града през 2023 г.



„Нашата цел не е да принудим тези хора, а да ги подкрепим. Ето защо имаме двама социални работници, които работят в Complexe Desjardins, за да осигурят диалог с тези хора“, уточни Туркоти.

Сам Уотс, главен изпълнителен директор на Welcome Hall Mission - шампион за подкрепа на бездомните, осъди непрекъснатото пускане на детската мелодия като „жестоко и необичайно“. Използването на **детски мелодии**

Sweet Gallery

Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

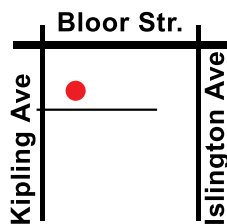
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, 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

Facebook: @thesweetgallerycafe
Instagram: @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

за възпиране на бездомните не е новаторско. През 2019 г. Уест Палм Бийч във Флорида пускаше „Baby Shark“ и „Raining Tacos“, за да подтикне бездомните да се преместят.

Саке: „божественият дар“ на Япония, получи специален статут от ЮНЕСКО



Сакето е може би по-японско от световноизвестното суши. Приготвя се във вековни складове на върха на планината, вкува се в подобните на кръчми изакая в страната, налива се по време на сватби и се сервира леко охладено за специални тостове, предава The Guardian.

Сега японското оризово вино, както също е известно сакето, което играе решаваща роля в кулинарните традиции на Япония и е предпочитана напитка от знаменитости като Кейт Бланшет, е включено в списъка на ЮНЕСКО, което го постави в списъка си на „нематериалното

културно наследство на човечеството“.

На среща в Луке, Парагвай, членовете на комитетата на ЮНЕСКО за опазване на културното наследство на човечеството гласуваха да признаят 45 културни практики и продукта по света, включително бразилско бяло сирене, карибски хляб от маниока и палестински сапун със зехтин.

За разлика от Списъка на световното наследство на ЮНЕСКО, който включва обекти, считани за важни за човечеството, като пирамидите в Гиза в Египет, обозначението за нематериално културно наследство назовава продукти и практики на различни култури, които заслужават признание. Японска делегация приветства съобщението в Луке. „Саке се счита за божествен дар и е от съществено значение за социалните и културни събития в Япония“, каза Такехиро Кано, японският посланик в ЮНЕСКО, пред Асошиейтед прес.

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. Prospchora 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

Японците го пият от около осми век, като първоначално са вярвали, че прогонва злите духове.

Основните съставки на сакето са няколко: ориз, вода, мая и коджи - оризова плесен, която разгражда нишестето до ферментиращи захари, както прави

малцуването при производството на бира. Целият двумесечен процес на излагане на пара, разбъркване, ферментация и пресоване може да бъде изтощителен.

Оризът, който има огромна маркетингова сила като част от по-широката културна идентичност на

Япония, е ключът към алкохолната напитка. За да бъде даден продукт категоризиран като „японско саке“, оризът трябва да е японски.

Делегацията каза, че признанието на ЮНЕСКО включва повече от занаятчийските познания за приготвяне на висококачествено

саке. Той също така почете традиция, датираща от около 1000 години – сакето се появява епизодично в известния японски роман от 11 век „Приказката за Генджи“ като напитка по избор в изискания двор Хейан.



Сега властите се надяват да възстановят имиджа на сакето като най-голямата алкохолна напитка в Япония, въпреки че по-младите в страната преминават към вносно вино или местна бира и уиски.

„Това означава много за Япония и за японците“, каза Кано за определянето на ЮНЕСКО. „Това ще помогне за подновяване на интереса към традиционното производство на саке.“

Японските пивоварни

изразиха надежда, че признанието може да даде тласък на експортната икономика на страната, тъй като популярността на сакето расте по света на фона на засиления интерес към японската кухня.

Износът на саке, най-вече за САЩ и Китай, възлиза на повече от \$265 милиона годишно, според Японската асоциация на производителите на саке и шочу, търговска група.

Делегацията на Япония отпразнува признанието в класически японски стил. След съобщението Кано вдигна кутия от кипарис, пълна със саке, за да почете алкохолната напитка и културния ритуал.

VIN
DE GARAGE™



**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$79**

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

<< Прод. от стр.18

12 начина за по-бързо изгаряне на мазнините

здраве.bg

Въпреки че, разбира се, на първо място е необходимо балансирано и добре разпределено във времето хранене, има и някои малки

“хитрини”, чрез които мазнините изгарят по-бързо. Тук ви предлагаме 12 такива начина:

1. Не забравяйте да закусите – така ще “включите” обмяната на веществата по-рано с помощта на сутрешното хранене.
2. Натоварвайте мускулите по време на разходка или физически упражнения. За да изгорите допълнително 3 калории за 1 минута е нужно например да правите поне 5 мин.

упражнения с гирички.

3. Вземете си куче - то е по-евтино от личен треньор. Активната 15-минутна разходка с него ще изгори 60 калории.

4. Яжте по-често. Ако ядете често, но по малко и спазвате дневната норма за калории, това няма да провокира напълняване. Освен това ще поддържате постоянно ниво на енергия, нужна на тялото в продължение на деня.

5. Намалете употребата на мазнини.

Преработвайки мазнините, организмът изгаря по-малко калории, отколкото при преработването на въглехидратите.

6. Разговаряйте, като стоите прави. Ако говорите по телефона изправени, ще изразходите допълнително няколко калории.

7. Ставайте от бюрото, движете се, ползвайте тоалетната на другия етаж, обядвайте навън, а не в офиса.

Прод. на стр.20 >>

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.19**

8. Танцувайте.
Движенията под звуците на музиката изгарят практически същото количество калории, колкото и повечето физически упражнения.

9. Засадете си цветя.
Приемете градинарството за пълноправен вид спорт, защото за 40 минути работа около цветята ще изгорите 200 калории.

10. Откажете се от всички рецепти за гладуване. Организмът реагира на заплахата от значителен недостиг на калории със забавена обмяна на веществата. За да отслабне и да поддържа обмяната на веществата на постоянно ниво, мъжът трябва да избягва намаляването на калориите средно под 1600-2000 дневно, а жената - под 1200-1600.

11. Седете изправени на дивана или фотьойла. Ако четете или гледате телевизия в седнало, а не в легнало положение, ще изгорите с 5% повече калории.

12. Имате 5 минути свободно време?
Незабавно станете от стола и направете няколко движения за раздвижване.

Всяка храна може и да лекува!



здраве.bg

Всяка храна, приготвена в определени пропорции, притежава свойството да лекува или поне може да оказва благотворно влияние на организма. Така се смятали лечителите от Древен Тибет.

Те са разделяли продуктите на „топли“ и „студени“, без това да е имало някакво отношение към температурата на приеманата храна. Топлите храни са имали способността да „стоплят“ тялото и са го предпазвали от болести, а „студените“ са унищожавали причинителите на заболяванията.

Към „студените“ продукти древните лекари са отнасяли най-вече плодовете и някои плодови сокове, млякото, изварата, ориза, тиквата, зелето, мака и свинското месо.

Повечето видове месо тибетците причисляват

към „топлите“ продукти. Конското и мечешкото месо са били смятани за „по-топли“ например от овнешкото. А за „най-топло“ месо се е смятало... човешкото. Според жителите на Тибет, месото на убития човек е „по-топло“ в сравнение с месото на починалия от естествена смърт, а месото на мъжете е „по-топло“ от това на жените. Особено ако мъжът е убит от мълния. Но най-целебни свойства е притежавало месото на „мъжа, убит от разярената си жена“.

Очевидно е, че качеството на месото е зависело в голяма степен от душевното състояние на мъжа. Вероятно мъжът, потискан през целия си живот от своята половинка, се е намирал в състояние на крайна степен на възбуда, а това е повлияло благоприятно на качеството на „продукта“. Няма сведение за това жителите на Тибет да са практикували канибализъм.

В качеството на лечебни средства традиционната тибетска медицина препоръчва да се употребява не месо, а подправки: пипер, карамфил, канела, джинджифил,

шафран...

За джинджифила се смята, че затопля стомаха и черния дроб, засилва половото влечение, но е вреден за бъбреците. Белият пипер предпазва от кашлица, затопля стомаха и черния дроб и засилва половото влечение, а черният помага при кашлица и затопля стомаха, но изтощава тялото.

Тези три съставки могат да се смесват в различни пропорции и да се получи натурално средство с лечебен ефект. Ако искате да засилите половото си влечение и в по-малка степен да отслабнете и да излекувате стомаха си, а едновременно с това да се предпазите от настинки, се нуждаете от 50% бял пипер, 40% черен и само 10% джинджифил. Т.е. ви трябва да си направите смес в пропорция 5:4:1, която след това трябва да приемате вътрешно. Ако решите да пробвате и тя ви помогне, благодарете на тибетските лекари.

Може ли витамин С да лекува настинките



здраве.bg

Още при началните симптоми на настиването много от нас посягат първо към чашата с портокалов сок или таблетката витамин С. Но ефективни ли са наистина те?

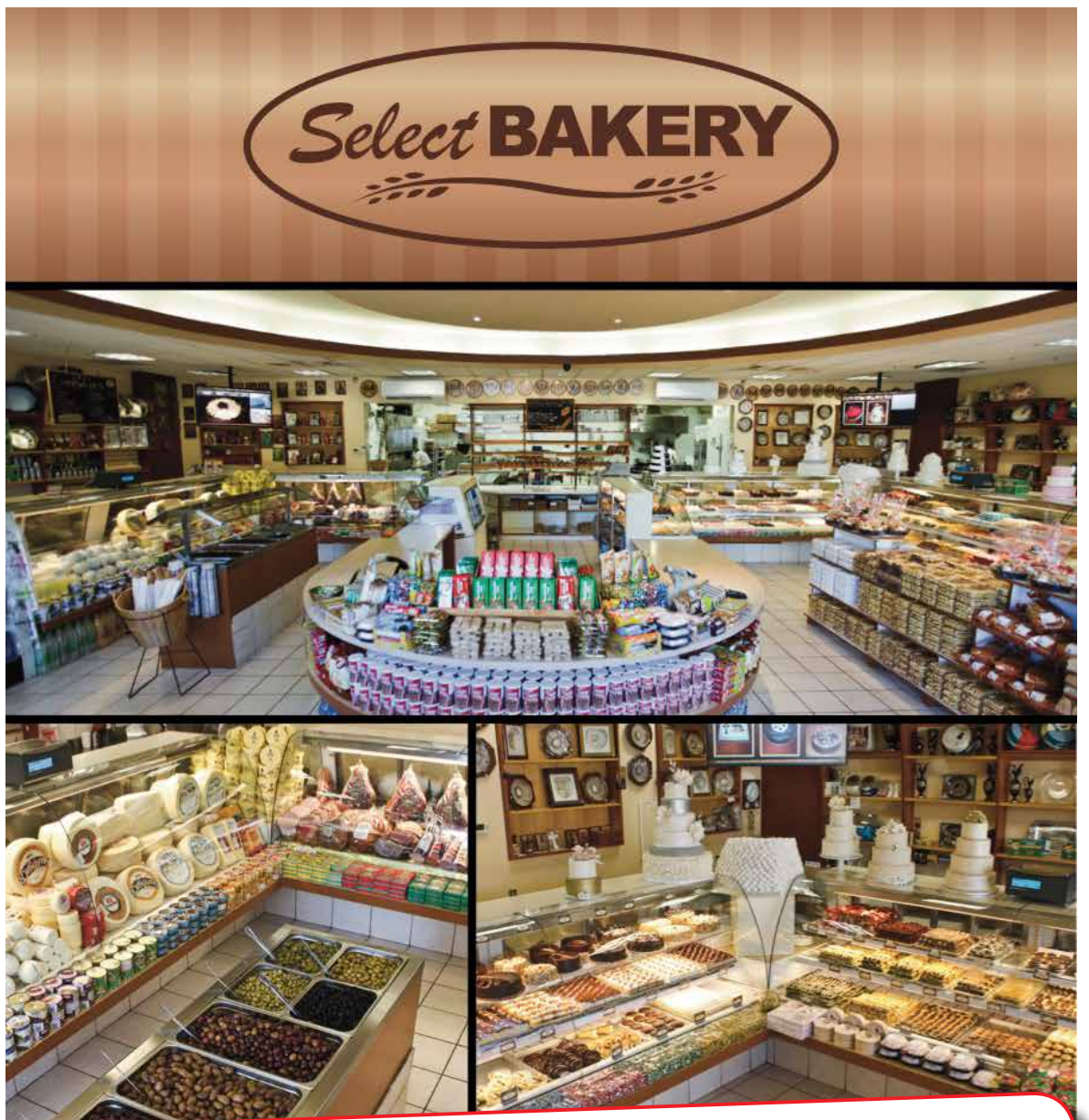
Портокалите, грейпфрутите и другите богати на витамин С плодове притежават много здравословни качества. Но доста проучвания показват, че конкретно съдържанието на витамин С в тях допринася малко (според някои – дори нищо) за предпазването, лечението и дори скъсяването на периода на заболяване.

Резултатите от най-новото голямо изследване по този въпрос бяха публикувани тази пролет в Cochrane Database of Systematic Reviews. В него са обобщени данните от няколко десетилетия проучвания, които включват над 11 000 души, които са взимали 200 и повече милиграма витамин С всеки ден.

Преобладаващото количество данни показват, че витаминът има малка заслуга както за продължителността на настинката, така и за облекчаване на симптомите ѝ.

Все пак някои изследвания показват, витамин С е в състояние да намали риска от поява на настинка, особено при хората, чийто организъм е под непрекъснат стрес. Данните сочат за намаляване на риска в някои

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

случаи с до 50%!

Къде всъщност започва връзката на витамин С с настинката?

През 1970 г. излиза книгата на Линус Паулинг – откривателя на витамина и Нобелов лауреат, “Витамин С и често срещаните настинки” (Vitamin C and the Common Cold), която популяризира схващането, че този витамин може да ни предпази от едно от най-честите заболявания. Вярно е, че тази книга е написана без преди това Паулинг да е публикувал каквито и да е данни за изследване в тази посока. Въпреки това влиянието на изказаното схващане е голямо и днес, след повече от 30 години.

Дори мнението за “смъртоносния ефект на витамин С върху настинката” да е необосновано, специалистите не правят почти нищо, за да убедят хората, че вярват в схващане, което не се основава на никакви научни данни. Това лесно може да се обясни с факта, че приемането на витамин С в по-големи от препоръчаните дневни (60 мг) не изглежда да е вредно за организма.

Някои специалисти си задават друг въпрос: “Струва ли си да разубеждаваме хората?”. Повечето отговарят еднозначно: Една чаша портокалов сок може и да направи нещо добро за здравето, но със сигурност няма да навреди. А и щом изследвания за ефекта на витамин С продължават да се правят, значи в самата наука все още няма 100% еднозначно мнение”.

Щастието е във фокусираното мислене



здраве.bg

Ако искате да сте щастливи, опитайте се да сте фокусирани. Ново изследване показва, че, когато умът ни се разсейва от задачата или моментната дейност, сме по-малко щастливи, отколкото когато сме напълно отдадени на това, което правим, твърди професорът по психология от Университета „Харвард“ Матю Килингсуърт: „Човешкият ум е способен да се лута – да премисля нещата, които са се случили, да предвижда неща, които ще се случат, и да планира такива, които може да се случат. Именно тази способност е една от характерните черти, които правят хората хора“.

И все пак когнитивното лутане си взима своята цена, която се изразява в доказани

от учените факт, че, когато мислим за нещо различно от това, което правим в момента, се чувстваме по-малко щастливи.

„Хората привидно имат тази уникална възможност да се фокусират върху неща извън настоящето. Те имат способността да премислят миналото, да планират бъдещето и да си представят неща, които никога не са ставали. Но в същото време те са доста несръчни в това за използват тази своя черта и това постепенно понижава вместо да увеличи чувството за щастие“, смята Килингсуърт, цитиран от списание Science.

Според резултатите от неговото изследване над двете хиляди участници в него са прекарвали близо 47% от времето си с лутащо се съзнание. „Това изследване показва, че менталният ни живот е просмукан до значителна степен от не-настоящото“, твърди Килингсуърт.

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**

Но има едно забележително изключение. Когато описвали какво са правили, участниците можели да избират между 22 дейности, сред които разходка, ядене, пазаруване, гледане на телевизия, комуникация и работа. Единствената дейност, при която хората поне привидно остават фокусирани ментално, е когато правят любов - само 10% от тях съобщили за блуждаещи мисли по време на секс .

Хората оценявали, че са най-щастливи, когато правят любов, физически упражнения или когато говорят с някого. А най-малко от тях се смятали за щастливи, когато си почиват или спят, работят или използват компютъра си у дома.

Когато се стигнало до въпроса за какво си мислят, 42,5% посочили като отговор „за приятни неща“, 26,5% - за неприятни, а 31% - за неща, които не са им създали нито положителни, нито отрицателни емоции. И докато хората, които мислели за приятни неща, били по-щастливи от тези мислещи за неприятни. Дори тези с приятните мисли били по-малко щастливи от хората, които били напълно

погълнати от дейността си в момента.

До известна степен изследването осигурява научни доказателства за твърдението, че **да се живее „тук и сега“ е ключово за щастието.**

Участниците в проучването са от 83 държави, различни професии и на възраст между 18 и 88 години. Според психолози, коментирали резултатите за списание Science, те говорят за важността на това хората да правят неща, които им носят усещане за цел и смисъл: „Подобни дейности ни помагат да останем най-фокусирани“.

„Това изследване е изключително интересно и показателно. И преди него психолозите смятаха, че, за да преживяваме чувство за благополучие, трябва да чувстваме, че имаме цел и смисъл в живота - да задържаме съзнанието си върху конкретни проекти и дейности и да го караме да не блуждае“, обобщава изданието и съветва: „Ако усетите, че започвате да изпадате в „мрачна дупка“ от притеснения и тревоги, опитайте да се отърсите от това

като върнете мислите си към настоящето“.

„Връщането на спомените за неприятни новини, преживяването отново на драматични неща, които вече сме изпитали, е естествена тенденция, но можем да се разсеем от мислите си като се захванем с някаква дейност и се отдалечим от размишленията“, смята и проф. Килингсуърт.

Зимен постен гювеч



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

3-4 глави лук
1/2 кг картофи
1 гювеч (консерва или замразен)
3-4 яйца
1 1/2 ч.ч. кисело мляко
олио
черен пипер
магданоз

Начин на приготвяне:

Задушете нарязания на филийки лук в малко олио. След това добавете обелените и нарязани на кубчета (или филийки) картофи и поръсете с черен пипер. Изсипете в тава и долейте 1/2 ч.ч. топла вода, разбъркайте и запечете в умерена фурна. Когато гювечът е почти готов, залейте с предварително забърканата смес от яйцата и киселото мляко. Запечете отново за 5-10 мин. След изваждането поръсете със ситно нарязан магданоз и черен пипер.

Кухня: българска

Основни продукти: сирене/ кашкавал/ мляко, картофи

Начин на приготвяне: печена
Време за приготвяне: 60 - 120 минути

Пиле по градинарски



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

<< *Прод. от стр.24*

Необходими продукти:

1 пиле
2 глави лук
1 глава целина
2 домата
200 г грах
200 г гъби
3-4 картофа
5-6 скилидки чесън
1 ч.ч. вино
4-5 с.л. олио
червен пипер
дафинов лист
магданоз

Начин на приготвяне:

Запържете нарязаното на парчета пиле в мазнината, докато се зачерви. Добавете едната глава лук, нарязана на ситно, скилидките чесън и гъбите, нарязани на ивици. Оставете ги да се задушат, след което залейте с гореща вода и с виното. Добавете граха, нарязаните на кубчета картофи и подправките. Накрая прибавете настърганите

или нарязани на ситно домати и доварете ястието на умерен огън.

Поднесете го поръсено с накълцан магданоз.

Кухня: българска

Основни продукти: пилешко месо, зеленчуци, гъби

Начин на

приготвяне: варена, пържена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути



София любима и красива!

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

Скъпи читатели,
Редакцията на в."Пламяк" има удоволствието да ви представи
някои от красивите мозайки изработени от Ирена Янчева, с които ще участва в
предстоящата коледна изложба в Атина - "Strena", от 18.12.2024 до 11.01.2025 г.

за допълнителна информация може да следите и фейсбук страницата на Ирена:

<https://www.facebook.com/irena.yancheva67>



Ирена Янчева

Етнолог и mosaic artist.

(изработва художествени мозайки).

В очакване на Коледа, 25x20 см, мозайка от стъкло



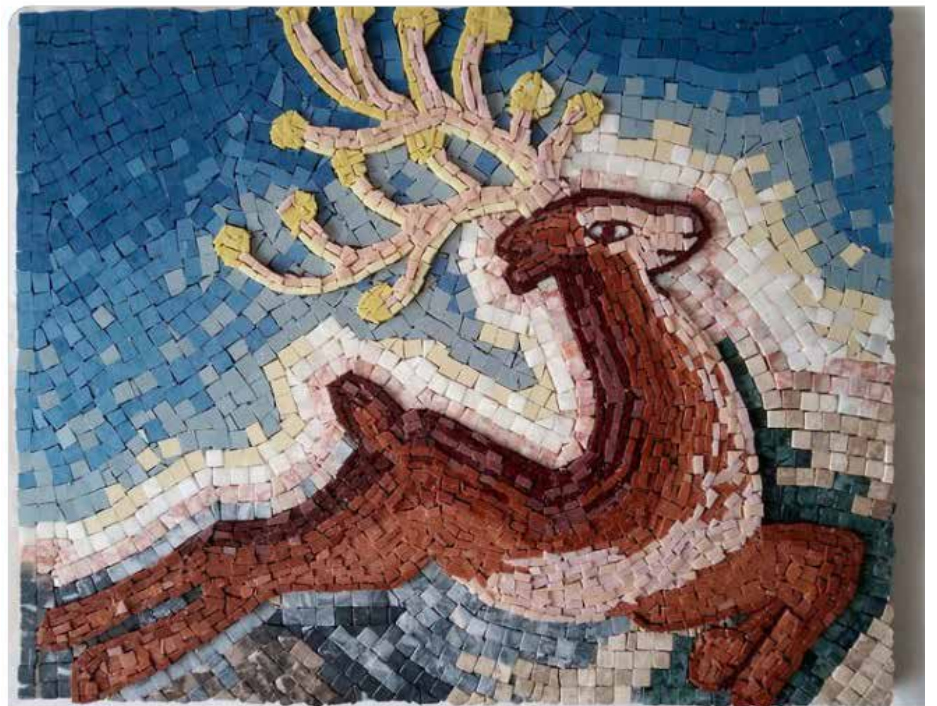
Зима - мозайка от стъкло, 30x25 см



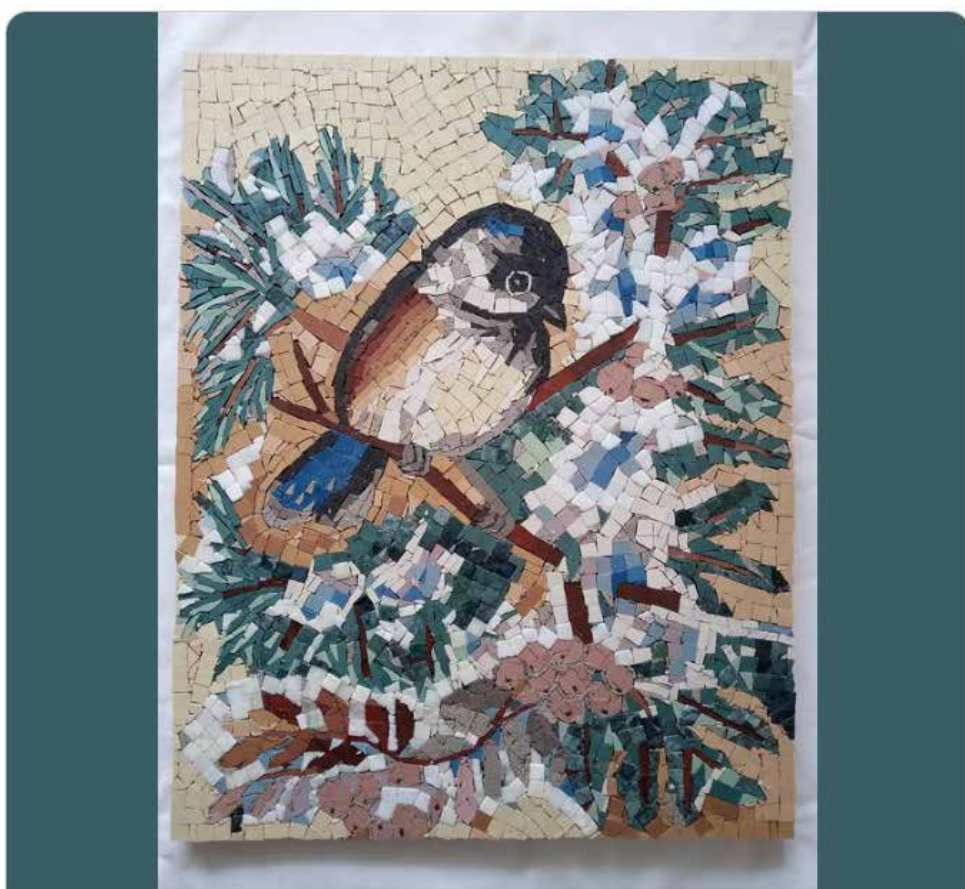
Художествена мозайка от стъкло (Tiffany glass)



"Благородният елен" - художествена мозайка от керамика и смалт



"Първият сняг" - художествена мозайка от керамика



"Кръговрат - цикличното време и пространство, смяна на сезоните"

Съдията:

- Цяла нощ сте обикаляли пиян и с виковете си сте събудили заспалите граждани. Какво ще кажете за свое оправдание?
Подсъдимият:
- Трябва да проявите разбиране в моя случай. Същата вечер жена ми ме напусна.
- Е, та какво? Така ли трябваше да изразите радостта си.



Жена държи красива котка в ръце. Мъж се доближава до нея:
- А може ли да погала котката ви?
- Разбира се! Само момент да иднася от чантата йод и бинтове.



Мащехата към Снежанка:
- О-о-о, ама много си надебеляла! Мога да ти кажа една страхотна диета с ябълки!



Полицай към пиян шофьор:
- Вие не знаете ли, че щом сте пил, изобщо не трябва да пипате волана?
- А, аз и така едва карам, та какво остава без ръце.



- Моята котка е необикновена!
- И какво пък ѝ е толкова необикновено?
- Ето, виж тези снимки.
- Е... птички... рибки... мишки... шунка... И

какво?

- Котката ги е снимала!



Пред щанда на изложител:
- Г-жо, у вас ли ще се любим или у нас?
- Г-не, откъде сте сигурен, че ще се съглася?
- Да погледнем истината в очите, г-жа... За какво друго една 40-годишна жена ще дойде на изложение на карбуратори?



Жена се прибира от пазар с голяма препълнена чанта. Мъжът ѝ помага да изпразни продуктите и назидателно казва:
- Скъпа, на твоята възраст не трябва да носиш толкова тежко.
- А ти какво ще ме посъветваш?
- По-добре ходи по няколко пъти на пазар.



Човек пътува през пустинята на камила. Изведнъж камилата си изкълчила крака. "Е, това беше - помислил си човекът - тука си и загинах в тая пустиня". Изведнъж гледа табела "Ремонт на камили". Издърпал той камилата някак си до работилницата. Гледа отвън стои механик.

Човекът:

- Камилата ми си изкълчи крака!

Механикът:

- На канала!

Замъква човекът камилата и я качва на канала. Механикът се приближава, взема две

тухли и трясва с тях камилата по яйцата. Камилата надава вик и изчезва със светлинна скорост.

Мъжът:

- Кво направи бе? Как ще я стигна сега тая камила...

Механикът:

- На канала!



Млад хубав мъж пред павилион за закуски в Раднево:

- Една принцеса, моля!

- Пичага.

- Една принцеса може ли?

- Пичага!!!

- Хубаво, че ме харесваш, ама **МОЖЕ ЛИ ЕДНА ПРИНЦЕСА...**

- Таман га пича, бие, ти сорова ли га искаш?



Докторе, какво ще стане, ако ми се съберат горната и долната граница на кръвното?
- Ще се съберат и роднините.



Две мишки си говорят. Едната пита другата:

- Взе ли сирене от магазина?

- Не!

- Защо?

- Защото котката беше на смяна!



Става катастрофа - руски самолет пада в океана. Двамата пилоти плуват и се карат:

- Разправях ли ти аз да не сипваш водка и

на автопилота? А ти - традиция било, така трябвало...



- Къде беше? Обеща да си тук в 8, а вече е 11!

- Летях към теб като куршум.

- Да, бе! Видели са те в кръчмата.

- Рикошет беше!



Тираджия не може да вземе завоя и нахълтва в селска къща! А там до печката, бабичка чопли семки:

- Накъде е Пловдив? - небрежно подхвърля шофьора.

- Направо и след кухнята - вдясно! - невъзмутимо отронило бабето.



Млад хубав мъж пред павилион за закуски в Раднево:

- Една принцеса, моля!

- Пичага.

- Една принцеса може ли?

- Пичага!!!

- Хубаво, че ме харесваш, ама

МОЖЕ ЛИ ЕДНА ПРИНЦЕСА...

- Таман га пича, ве, що, ти сорова ли га искаш?



Бащата гледа

европейското по футбол. В стаята дотичва синът му .

- Тате, мама я блъсна кола!

Бащата, без да откъсва поглед от телевизора :

- Ти започвай да плачеш, аз ей сега идвам.



БЛАГОДЕЯНИЕ, ДОБРО /РАЗГОВОРНО/ ОТПРАВЕНА КЪМ НЯКОГО ЗАКАЧКА	ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР РОМАН /1947/ ОТ ПИЕР ДАНИНОС	ПЕСЕН НА ГРУПА "АКАГА" ОТ 2000 ГОД.	БИВШ ПРЕЗИДЕНТ НА ГЕРМАНИЯ /1999-2004/	ВИД МЕК И ЛЪСКАВ ПЛАТ	ЗЪЛ ДУХ В МИТОЛОГИЯТА НИ ВИД АРАБСКИ ТАМБУРИНИ	ГОЛЯМА РЕКА В ИНДОКИТАЙ	НАШ ВЕСТНИК ЗА ХУМОР /1902-1922/	СЛАДКАРСКИ ЖЕЛЕОБРАЗЕН ПРОДУКТ	ДЪЛБОКО МЯСТО В РЕКА ФРЕНСКИ ТЕНИСИСТ /1989/	ТЪНКА ЧАСТ ОТ ТЯЛОТО, ВРАТ ВИД ТИКВА С ДЪЛГИ И ТЪНКИ ПЛОДОВЕ
МОДЕЛ ПИКАПИ НА „SEAT“ /1996-2005/ ТАПИЦИРАН ШИРОК СТОЛ С ОБЛЕГАЛО			УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ПОЛУСЪКЪЛОЦЕНЕН КАМЪК	ПОМЕЩЕНИЕ ЗА КОНЦЕРТИ ШВЕДСКА МОНЕТНА ЕДИНИЦА, 1/100 ОТ КРОНАТА			ВИД ГОЛЯМ ЕЛЕН В СЕВЕРНА АМЕРИКА ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА РУСИЯ			
ВИД СПОРТНИ ЛОДКИ С ЕДНО ВЕСЛО	ОПЕРА ОТ ПИЕТРО МАСКАНИ	РОД АФРИКАНСКИ ПОЛУМАЙМУНИ СЪСТОЯНИЕ НА СЛАБОСТ, ИЗТОЩЕНИЕ	ОПЕРА ОТ ДОМЕНИКО СКАРЛАТИ РОМАН ОТ АНА КАРИМА	МИТИЧЕН ТРАКИЙСКИ ПЕВЕЦ БОДЛИВО РАСТЕНИЕ	ЕКСТРА КЪМ ЛЕКА КОЛА НАПИТКА НА БОГОВЕТЕ В ИНДУИЗМА	ВИД ТЕСТЕН СЛАДКИШ С ПЪЛНЕЖ ТЕСТЕНО ИЗДЕЛИЕ С РАЗЛИЧНИ ПОДПРАВКИ	СИЛЕН ТЛАСЪК ПО НЕЩО; СЪЛЪСЪК ИЗВИТ ПРИБОР ЗА ПУШЕНЕ НА ТЮТЮН			РОМАН /2005/ ОТ ИВАН ГОЛЕВ МОДЕЛ ЕКОКОЛИ НА „TOYOTA“ /1999-2005/
ТЕАТРАЛНО ИЗКУСТВО НА ЖЕСТОВЕ МАРКА АМЕРИКАНСКИ ХЕЛИКОПТЕРИ				СТЪКЪЛЦЕ С ЛЕКАРСТВО ЗА ИНЖЕКЦИИ МЯСТО ЗА СПОРТНИ ИГРИ	ВОДНО ЖИВОТНО ДИШАЩО С ХРИЛЕ СТРОФА ОТ ДЕВЕТ СТИХА /ЛИТЕР./		ВИД ЯПОНСКО ХЛАДНО ОРЪЖИЕ ПЕСЕН /1995/ НА СЪР ЕЛТЪН ДЖОН	ЛЮБИТЕЛ, ДИЛЕТАНТ В ЕДНА ОБЛАСТ НАЙ-ГОЛЯМАТА СЛАВЯНСКА НАЦИЯ		
ВИД ЛЮТИВА АНГЛИЙСКА ПОДПРАВКА ВИД ЯПОНСКИ САМУРАЙСКИ МЕЧ			ПЕСНА ОТ ЙОРДАН БОГДАР ПЕСНА ОТ ЙОРДАН ЛЮБКОВ	ОСНОВНА ВОЙСКОВА ЕДИНИЦА СЪВКУПНОСТ ОТ УСЛОВИЯ ЗА НЕЩО		ДОМАКИНСКИ СЪД ЗА ХРАНА /РАЗГОВОРНО/ ОБРЪЩЕНИЕ ЗА ГОСПОЖА В ПОЛША	ДЪЛГА ВЪЖЕНА ПРИМКА ЗА ЖИВОТНИ ВИД КРЪГЛА РИБАРСКА МРЕЖА			СРЕДНОРАНЕН ГЕРМАНСКИ СОРТ КАРТОФИ У НАС МАРКА ИТАЛИАНСКИ ПИСТОЛЕТИ И ЛОВНИ ПУШКИ
ВИД ИЗМАМА, ЗАБЛУДА ПО ИМЕЙЛ /ИНФОРМ./	НЕГОЛЯМ СЪД С КАПАК	ЛЮБОВЕН РОМАН /1993/ ОТ КОЛИЙН ФОЛКНЪР АКТЬОР НА ПАНТОМИМА	ЕДИНИЯТ ОТ ДВАМАТА РОДИТЕЛИ НА ДЕТЕ ПРОЧУТ ДИАМАНТ, 43,4 КАРАТА		ЯСТИЕ ОТ БОБ, ЛЕЩА, ГРАХ И ПОД. СКОРОСТ В ИЗВЪРШВАНЕ НА ДЕЙНОСТ	МАРКА ФРЕНСКИ ЛЕКИ КОЛИ АДМИН.-ТЕРИТ. ЕДИНИЦА В ТУРЦИЯ		КОЖНО ЗАБОЛЯВАНЕ; МЛАДЕЖКИ ПЪПКИ РОД ТРЕВИСТИ ЖИТНИ РАСТЕНИЯ	МОДИФИКАЦИЯ НА ЛЕКИ КОЛИ РОМАН /1880/ ОТ ЕМИЛ ЗОЛА	
ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР СПЛАВ НА ЖЕЛЯЗО С ВЪГЛЕРОД				ЧИСЛО ИЛИ ВЕЛИЧИНА, КОИТО СЕ ДЕЛЯТ /МАТ./ ЗЛОБА, ОМРАЗА	МОДЕЛ ЕЛЕКТРОМОБИЛИ НА „FORD“ СПЕЦИАЛЕН РЕЖИМ НА ХРАНЕНЕ		ПРОЗВИЩЕ НА ДАРБИ КАУНТИ ПЕСЕН НА ШЕЙКИН СТИВЪНС	ДЕЗИНФЕКЦИОННО СРЕДСТВО СТИЛ В ПОП МУЗИКАТА		
МОДЕЛ НА КОЛИ „SEAT“ ЕДИНИЦА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА КОЛИЧЕСТВО			ЕДИН ОТ 4-ТЕ ГОДИШНИ СЕЗОНИ ЧОВЕК, КОИТО ОТГЛЕЖДА ПРАСЕТА			ЕДРОТА, ГОЛЕМИНА НА НЕЩО ГРАД В ОБЛАСТ БУРГАС				УЧЕН СПЕЦИАЛИСТ ПО ХИМИЯ
			НЕЗРЯЩ, ЛИШЕН ОТ ЗРЕНИЕ ЧОВЕК ПРОЯВЕНО УПОРСТВО, ТВЪРДОГЛАВИЕ			ГОЛЯМА ГОРЕЩИНА, ПЕК, ЗНОЙ АВТОМОБИЛНО СЪСТЕЗАНИЕ				ТИТЛА НА МАЙКА НА СУЛТАН /ИСТ./ БЪЛГАРСКИ ШАХМАТИСТ /1934-2008/
ЧОВЕШКО ОБЩЕСТВО, ОБЩЕСТВЕН СТРОЙ	ЕДЪР ХИЩЕН ГУЩЕР	СТАРОЗАВЕТЕН КОВЧЕГ /БИБЛ./ ПЪРВИЯТ РУСКИ ГРАД В СИБИР			ВИД ЛАМА В ЮЖНА АМЕРИКА ПЕСЕН НА ЕЛТЪН ДЖОН ОТ 1985 ГОД.	РАНЕН РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН НАШ ПОП ПЕВЕЦ /1967/ „ТЯ ИСКА“		НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО БЕЗДЕЛНИК, НЕХРАНИМАЙКО /РАЗГ./, ПРЕНЕБ./		
		МАРКА ЯПОНСКИ ЛЕКИ КОЛИ ВИД ГОРЧИВ ШВЕПС						ЗЕЛЕНЧУК С МЪЖЕСТИ ШУШУЛКИ МОДЕЛ НА „TOYOTA“ /1971-1992/		
ПОМОШНИК-ОФИЦЕР НА НАЧАЛНИК ИСКРЕНОСТ, ОТКРИТОСТ, ОТКРОВЕНОСТ					РАЗКАЗ ОТ ИВАН ВАЗОВ ГРАВЮРА ВЪРХУ МЕДНА ПЛОЧА		ЯЗОВИР В РИЛА ПЛАНИНА РАЗКАЗ /1901/ ОТ ИВАН ВАЗОВ			
				ЗАТВОРНИЧЕСКИ БЕЛЕЗНИЦИ НЕНУЖНА НЕОТСТЪПИВОСТ; НЕПРЕКЛОННОСТ			ОГРАНИЧЕНО РАЗШИРЕНИЕ НА ВЕНА ЗРЕЛИЩНО СЪБИТИЕ /РАЗГ./			
ПРИСТАНИЩЕН ГРАД В ИМЕН ТВОРБА БЕЗ ПОДПИС И АВТОРСТВО		МАРКА ИТАЛИАНСКО ВИНО ПЕСЕН /1984/ НА ЛУЧАНО ПАВАРОТИ		ГРУЗИНСКО ПРИСТАНИЩЕ НА ЧЕРНО МОРЕ ВАБУТА НА АЗЪРБАЙДЖАН		НЕПРИЯТНА, ЛОША МИРИЗМА ДРЕВНИ КЕЛТСКИ ПЛЕМЕНА	ЗАБОЛЯВАНЕ ОТ ЛИПСА НА ВИТАМИН В1 ГНОЙНИК, ЦИРЕИ			ПЛАНИНА В ЮЖНА БЪЛГАРИЯ
ГОЛЯМ ХОБОТЕН БОЗАЙНИК С БИВНИ ПРОЯВА НА НЕЖНОСТ, МИЛУВКА		ИМЕ НА НЕАПОЛИТАНСКАТА МАФИЯ ОБЩОПРИЗНАТИ ПРАВИЛА	МЕСЕЦ ОТ КАЛЕНДАРНАТА ГОДИНА ВИД МЕКА АГНЕШКА КОЖА ЗА РЪКАВИЦИ		СОФИЙСКО ПИВО ОБЩНОСТ ИЗВЪН ОФИЦИАЛНА ЦЪРКВА					РУСКИ ЧЕРНОМОРСКИ КУРОРТ ДЪЛЪГ И ТЕСЕН НОС В БУРГАСКИЯ ЗАЛИВ
				ВЕЛИКОДУШНА ИЛИ КРАСИВА ПОСТЪПКА ЕТАЖ ОТ ТРИАСКАТА СИСТЕМА /ГЕОЛ./	КОЛЕКЦИЯ ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ РОД ТВОРБИ ОТ НЯКОЕ ИЗКУСТВО			РОМАН /1969/ ОТ ВЛАДИМИР НАБОКОВ ПРАЗНИЧНА ЦЪРКОВНА ПЕСЕН		
НЕПЪЛНА РИМА В СТИХ /ЛИТ./ СРЕДНО-ВЕКОВНА СРЕБЪРНА МОНЕТА						ГЕРМАНСКА ЛЕКОАТЛЕТКА /1956/, ОШ'80 НА ХВЪРЛЯНЕ НА ДИСК МОНАХ, КАЛУГЕР /СТАРИННО/ ШВЕДСКИ ЗИМЕН КУРОРТ				
			ЕФЕКТЕН НОМЕР В ЦИРКОВА ПРОГРАМА ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР				ЧИФТОКОПИТ. АФРИКАНСКИ БОЗАЙНИК			
РАЗГОВОРНО НАЗВАНИЕ НА КОМПЮТЪР ИЗМЕРИТЕЛНА ЕДИНИЦА ЗА БЪЛИ /ГЕОМ./							ОТРОВЕН АЛКАЛОИД В ТАТУЛА			
				ОТДЕЛНА ОБЛАСТ ОТ ПРОИЗВОДСТВО				РЕКА В РЕПУБЛИКА БЕЛАРУС		*** ПОМОШНИК *** БЕНЕЛИ, ЙОРУБА, ТАРУГА, КАТАНА, АЛБИНА, ОВСИГА, СУТИКУ, ЛАТОНА, АКВИЛА, ВАЛИДЕ, ВАПИТИ, АГНИЦА

Фенове приветстват трейлъра за реванша на Тайсън Фюри и Александър Усик като „най-добрия промоционален видеоклип някога“



The trailer ends with Fury screaming after the Ukrainian appeared on his belly

Феновете се обърнаха към социалните медии, за да похвалят трейлъра за предстоящия двубой в тежка категория между Александър Усик и Тайсън Фюри, предава Daily Mail. Усик стана първият безспорен световен шампион на четирите пояса през май, отнемайки титлата на Фюри от WBC, за да запише името си в историята като един от най-великите в бокса за всички времена.

Двамата ще се сблъскат за втори път в Саудитска Арабия на 21 декември, като Циганският крал ще търси реванш.

Двуминутният клип показва как Усик и Фюри се появяват в ежедневието на другия, като битката е основното събитие в съзнанието им. В клипа Фюри се плаши многократно, когато лицето на Усик се появява като медицинска сестра, полицаи и дори малко

момиченце.

Междувременно Усик се сблъсква с Фюри, докато е в такси и пазарува колбаси в магазин. Бащата на Фюри, Джон, се появява когато Тайсън най- ще се върне в реалността.

Двамата най-накрая се обаждат един на друг и Усик казва: „Хей, Тайсън. Трябва да сложим край на това“, а Фюри отговаря: „Ще сложа край на теб“.

Към края на клипа двамата в тежка категория най-накрая се срещат на ринга, но следва един последен обрат, когато реферът разкрива лицето си, което е наполовина на Усик и наполовина на Фюри.



Towards the end of the clip the two heavyweights snap back to reality and finally meet in the ring

В последните секунди на трейлъра Фюри крещи, докато Усик се появява от корема му. Феновете приеха добре трейлъра с една публикация на X: „Една от най-добрите промоции досега.“ Друг каза: „Имах чувството, че гледам филм“, докато трети добави „Това е най-добрият официален промоционален видеоклип досега“.

Фюри е нетипично мълчалив, докато продължава да тренира интензивен в тренировъчен лагер заедно с треньора Шугар Хир Стюард.

Предишното му поражение показва, че Фюри бе надигран на ринга от Усик, който превъзмогна статута си на аутсайдер и показва невероятен атлетизъм, за да отхвърли височината и разстоянието за достигане.



Meanwhile, the Cypriot King appears out of nowhere while Usyk is shopping for sausages

Фюри изглежда готов да се възползва максимално от предимството си в размера срещу Усик, като 36-годишният боксьор иска да натрупа сериозна мускулна маса преди апетитното състезание.

Циганският крал набира огромен набор от спаринг партньори в подготовката си, като Кевин Лерена е сред наетите от тренировъчния екип на Фюри.

Дуото се изправи един до друг в поредица от интензивни спаринг сесии и южноафриканецът сподели снимка на

двойката, застанала рамо до рамо след това, като гигантската фигура на Фюри изненада феновете.

„Кристиано Роналдо иска да приеме исляма“, твърди бивш негов съотборник



Уалид Абдула, бивш вратар на саудитския футболен клуб Ал-Наср, заяви, че португалският футболист Кристиано Роналдо иска да приеме исляма, предава The Siasat Daily.

Говорейки като гост в арабско телевизионно шоу, Абдула, който игра за Ал-Наср между 2017 и 2024 г., каза, че Роналдо демонстрира дълбоко уважение към исляма чрез своите различни позиции, показвайки своето любопитство и откритост към тази религия.

„Роналдо наистина иска да приеме исляма. Говорих с него за това и той изрази интерес“, каза Абдула. „Той вече се поклони на терена,

Прод. на стр.30>>

<< *Прод. от стр. 29*

след като отбеляза гол, и винаги насърчава играчите да се молят и да следват ислямските религиозни практики.“

Абдула каза още, че звездата на Ал-Наср гарантира, че колегите му имат достатъчно време да изпълнят молитвите си по време на тренировките.

Той каза, че Роналдо е бил нетърпелив да научи за културата на Саудитска Арабия при първото си пристигане в страната.

„В началото бях близък с Кристиано, защото той не бе запознат с културата на страната, клуба или други аспекти. „Той бе любопитен и често ми задаваше въпроси.“

Забелязах, че когато призивът за молитва е отправен по време на тренировка, Роналдо помоли треньорите повече от веднъж да спрат тренировката.

Уалид завърши изявленията си, като похвали страхотната дисциплина на Роналдо, която той описа като тайната зад продължаващото му присъствие на върха въпреки напредналата му възраст, като каза: „Роналдо е не само отличен играч, но действията му извън терена отразяват много дисциплиниран и

„скромна личност“.

Макс Верстапен нарече Джордж Ръсел «загубеняк» и „лъжец“ докато спорът продължава



Макс Верстапен нарече Джордж Ръсел загубеняк и лъжец, докато словесната им война продължава да ескалира, предаде ESPN.

Забележките на световния шампион дойдоха в отговор на това, че Ръсел го нарече побойник и твърдението, че Верстапен е заплашил да го „забие в стената“ в началото на Гран При на Катар. Говорейки преди състезанието, пилотът на Ред Бул отрече да е правил подобни коментари.

„Това не е вярно, не съм го казал“, каза Верстапен. „Той отново преувеличава“.

„Знаете ли какво не мога да понасям? Начинът, по който ме атакува неприемливо със стюардите и след това се държи така, сякаш нищо не се е случило на следващия ден, потупвайки ме по

рамото.

„Мисля си: „Стой далеч от мен“. Измисля какви ли не глупости с мен, винаги получаваш едно и също: тук, у дома, със стюардите - не се променям. „Не можеш да кажеш същото за всички. Но не съм изненадан от него.“

Корените на скандала могат да бъдат проследени до инцидент по време на квалификациите в Катар, при който двамата пилоти едва не се сблъскаха по време на подготвителните си обиколки.

Верстапен бе разследван от стюардите за ненужно бавно шофиране и двамата пилоти бяха привикани при стюардите, където холандският пилот твърди, че Ръсел е направил всичко възможно, за да гарантира налагането на наказание. Верстапен падна с едно място в стартовата решетка, а Ръсел твърди, че след разследването на стюарда пилотът на Ред Бул е отправил заплахата.

В Абу Даби Ръсел нарече Верстапен побойник и каза, че само съотборникът му в Мерцедес Люис

Хамилтън някога се е противопоставял на Верстапен по време на битката им за титлата през 2021 г. „Намерих всичко за доста иронично, тъй като той каза, че целенасочено ще направи всичко възможно, за да се блъсне в мен и да „набута шибаната ми глава в стената“, твърди Ръсел.

„Така че да поставяш под въпрос нечия почтеност като личност, докато казваш подобни коментари предния ден - намирам това за много иронично и няма да го приема.

„Хората са били тормозени от Макс от години и не можете да поставяте под съмнение неговите способности на пилот. Но той не може да се справи с негодите.“

Когато Верстапен бе уведомен за коментарите на Ръсел, той отговори: „Да, но Джордж е нож в гърба. Начинът, по който изнася всички тези глупости – той е просто загубеняк.

„Той лъже и измисля неща, които не се вписват. Аз само изразих мнението си за поведението му пред

Прод. на стр.21 >>

стюардите. Очевидно той не можеше да се справи с това.“

Отвлечената футболна звезда на Еквадор Педро Перлаза бе освободен, полицията потвърди, че е бил „малтретиран, но е жив“



Pedro Peraza has been released after he was kidnapped on Monday (credit: Getty)

Освободиха еквадорски футболист, който бе отвлечен близо до границата с Колумбия. Педро Перлаза бе отвлечен в

провинция Есмералдас в родината си, предаде британския The Sun. Семейството на Перлаза съобщи за изчезването му на 1 декември, като предполагаемото отвлечане е станало в 9 часа сутринта същия ден. Местните власти вече потвърдиха, че е бил освободен заедно с още един човек.

Полицията публикува на X: „Чрез своите специализирани звена полицията освободи гражданите Педро П. и Хуан М., които бяха отвлечени.“

Полковник Диего Веластеги, полицейски началник на петролното пристанище Есмералда, каза: „Те са били малтретираны, но са живи.“ Веластеги продължи да разкрива, **че полицията е билира „посрещната с куршуми от тези престъпници“.**

Той също така заяви, че похитителите са напуснали местопрестъплението и се предполага, че са ранени.

Перлаза и другата жертва се събраха със семействата си в полицейския щаб в

Есмералдас. Те са били боси и с шапки, дадени им от звеното за борба с отвлечанията на еквадорската полиция.

Твърди се, че при отвлечането **33-годишният** Перлаза е бил пресрещнат от мотоциклетист, докато е пътувал по пътя, и е бил принуден да влезе в превозно средство.

Той е прекарал цялата си футболна кариера в Еквадор и е спечелил три мача за националния отбор. Сега играе за отбора на еквадорския първенец Делфин.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

Medical Insurance for Visitors to Canada,
Parent Super Visa and Canadian Travellers

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



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

Четете
в Пламяк

онлайн:
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 рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

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



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