

Забравете ИТМ (индекс на телесната маса) – има 2000-годишна техника за измерване на телесните мазнини, която е по-полезна

Автор:

Крисчън Йейтс - старши преподавател по математическа биология, University of Bath.

Декларация за оповестяване:

Крисчън Йейтс не работи, не консултира, не притежава дялове 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

тяхното академично предназначение. Статията е публикувана в

The Conversation. Преводът е на „Пламък“

В началото сме на още една година и индексът на телесна маса (ИТМ) отново е критикуван. Този път група от експерти, ангажирани от Lancet, го заклеймява като диагностичен инструмент за затлъстяване. Те твърдят, че лекарите трябва да гледат цялостното здраве на пациента, когато диагностицират затлъстяването, а не

да разчитат само на този един погрешен показател.

ИТМ се изчислява чрез измерване на масата на човек в килограми и след като ги разделите на квадрата на височината на човека в метри. За целите на записа и диагностиката, всеки с ИТМ под 18.5 се класифицира като индивид „с поднормено тегло“.

Диапазонът на „нормалното тегло“ се простира от 18.5 до 24.5, а класификацията на „наднорменото тегло“ обхваща 24.5 до 30. „Затлъстяването“ се определя като ИТМ над 30.

Като се имат предвид последиците за здравето, свързани с диагнозата затлъстяване или дори с наднормено тегло, може би сте

предположили, че показателят, използван за диагностициране на тези състояния - ИТМ, ще има силна теоретична и експериментална основа. За съжаление това е далеч от истината.

Въпреки че е вярно, че по-дебелите хора обикновено имат по-висок ИТМ,

Прод. на стр.4 >>

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



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

TRANSAM CARRIERS INC.
HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST

- CONSISTENT WORK**
A busy schedule with regular routes to keep you on the road and earning.
- SEASONAL OPPORTUNITIES**
Flexible contracts for drivers seeking short-term or seasonal roles.
- TOP-TIER PAY**
Competitive compensation with clear pay structures and performance bonuses.
- MODERN EQUIPMENT**
Drive some of the best-maintained trucks in the industry, with the latest safety features and technology.
- COMPREHENSIVE BENEFITS**
Health insurance, paid time off, and more.

HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

Are you an experienced truck driver looking for your next opportunity? At Transam Carriers, we understand what matters most: steady work, reliable income, and respect for your expertise. Join a team that values you and your contributions. Apply today.

Our requirements:

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

Contact us:
T. 416-907-8101 x5
 Toll-Free: 877-907-8101
 Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6
 Email: hr@transamcarriers.com

ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE transamcarriers.com/careers

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam_Carriers

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

FIERA FOODS COMPANY
OUR VISION IS CLEAR. EXPECT ONLY THE BEST!

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.

Забравете ИТМ (*индекс на телесната маса*) – има 2000-годишна техника за измерване на телесните мазнини, която е по-полезна

<< Прод. от стр.1

това не работи добре като диагностичен критерий. Един от основните проблеми с ИТМ е, че той не може да направи разлика между мускули и мазнини. Това е важно, тъй като излишните телесни мазнини са добър показател за риска от сърдечни заболявания. ИТМ не е.

Скорошно проучване предполага, че ако определението за затлъстяване вместо това се основава на висок процент телесни мазнини, между 15 и 35% от мъжете с ИТМ без затлъстяване биха били прекласифицирани като затлъстели.

Оказва се обаче, че ИТМ както недостатъчно от една страна, така и свръхдиагностицира затлъстяването от друга. Същото проучване установи, че до половината от хората, които ИТМ класифицира като такива с наднормено тегло, и над една четвърт от хората с ИТМ, **определящо ги като затлъстяващи** са метаболитно здрави.

ИТМ очевидно не е точен показател за здраве. Вместо това

би било полезно да получите достъп до директна мярка за процента телесни мазнини, който е толкова тясно свързан със сърдечно-съдовите заболявания. За да направим това, трябва да заимстваме идея на 2000 години от древния град-държава Сиракуза, намиращ се на остров Сицилия.

Този странен стар трик

Около 250 г. пр. н. е. Архимед - най-изтъкнатият математик на древността - е помолен от Хейро II, цар на Сиракуза, да помогне за разрешаването на спорен въпрос. Кралят е поръчал корона от чисто злато. След като получил готовата корона и чул слухове за недотам почтената репутация на ювелира, кралят се притеснил, че е бил измамен и че ювелирът е използвал сплав от злато и друг по-евтин и по-лек метал. Архимед бил натоварен със задачата да разбере дали короната е фалшива, без да вземе проба от нея или да я обезобрази по друг начин.

Известният математик осъзнал, че ще трябва

да изчисли плътността на короната. Ако царската корона е по-малко плътна от чистото злато, той щял да разбере, че ювелирът е измамил краля. Плътността на чистото злато се изчислява лесно, като се вземе златен блок с правилна форма, изчисли се обемът и след това се претегли, за да се намери масата му. Разделянето на масата на обема дава плътността. Дотук добре.



Претеглянето на короната било достатъчно лесно, но проблемът се появил, когато се опитали да изчислят обема ѝ, поради неправилната ѝ форма. Този проблем спънал Архимед за известно време, докато един ден не влезнал във ваната да се изкъпе.

Когато математикът влязъл в напълнената вана, той забелязал, че част от водата прелива. Докато се потапял, Архимед осъзнал, че обемът на водата, която прелива от пълната

вана, ще бъде равен на потопения обем на тялото с неправилна форма. Това довело до създаването на метод за определяне на обема, а оттам и на плътността на короната.

Витрувий ни разказва, че Архимед бил толкова щастлив от откритието си, че изскочил направо от банята и изтичал гол по улицата, викайки „Еврика!“ („Намерих го!“) – оригиналният „еврика“ момент.

За съжаление е малко вероятно Архимед да е решил проблема по този начин.

Вместо това е вероятно Архимед да е използвал сродна идея от хидростатиката (механичните свойства и поведение на течности, които не са в движение), която по-късно ще стане известна като „принципа на Архимед“.

Принципът гласи, че обект, поставен в течност (течност или газ), изпитва плаваща сила, равна на теглото на течността, която измества. Тоест, колкото по-голям е потопеният обект, толкова повече течност измества и

Прод. на стр.5 >>

<< Прод. от стр.4

следователно толкова по-голяма е силата нагоре, която изпитва. Това обяснява защо огромни товарни кораби плават, при условие че теглото на кораба и неговия товар е по-малко от теглото на водата, която те изместват.

Използвайки тази идея, всичко, което трябвало да направи Архимед, било да вземе везни с короната от едната страна и еднаква маса чисто злато от другата. Във въздуха теглилките биха се балансирани. Въпреки това, когато везните са поставени под вода, фалшива корона (която би била по-голяма по обем от същата маса по-плътно злато) би изпитала по-голяма плаваща сила, тъй като измества повече вода, и нейният съд впоследствие щял да се издигне.

Точно този „принцип на Архимед“ се използва при точното изчисляване на процента телесни мазнини.

Субектът първо се претегля при нормални условия и след това се претегля отново, докато седи напълно потопен върху подводен стол, прикрепен към набор от везни. След това разликите в измерванията на

сухото и подводно тегло могат да се използват за изчисляване на плаващата сила, действаща върху човека, докато е под вода, което от своя страна може да се използва за определяне на техния обем, като се има предвид известната плътност на водата.

След това техният обем може да се използва, заедно с цифри за плътността на мазнините и постните компоненти на човешкото тяло, за да се оцени процентът на телесните мазнини.

Въпреки че очевидно не е толкова лесен за използване като основните измервания на ИТМ и може да съществуват по-добри начини за оценка на телесните мазнини, този **2000-годишен трик със сигурност може да осигури по-полезна оценка на рисковете за здравето.**

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/forget-bmi-theres-a-2-000-year-old-technique-for-measuring-body-fat-thats-more-useful-247477>

Международен индийски астролог & гадател MASTER AKSHAY KANNA

INTERNATIONAL ASTROLOGER & PSYCHIC



Master: AKSHAY KANNA

Master Removes BLACK MAGIC Jadoo, Voodoo
Obeya & Gives 100% Lifelong Protection
I CAN HANDLE ANY KIND OF PROBLEM



EXPERT IN BRINGING LOVED ONES BACK

*Love Husband-Wife *Relationship *Marriage *Court *Teenage issues
*Job *Money *Health *Jealousy *Lucky *Number *Enemy *Depression
*Promotion *Business *Sexual *Personal Matters **100% GUARANTEE**

Премахва Черни Магии,
Зли Духове & Лош късмет.

Решава Негативни Проблеми.
Предпазва от Лоши Неща.

2300 Lawrence Ave. East. Scarborough,
inside offices unit 22,
White Shield Plaza (next to beer store)

Call: 647-229-2199

Service only in English

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.

**Обява за
Национален
конкурс „Моят
небесен
покровител / моят
православен храм”
– 2025**



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

По решение на Св. Синод на БПЦ – БП Синодалният Културно-просветен отдел обявява:
НАЦИОНАЛЕН КОНКУРС „МОЯТ НЕБЕСЕН ПОКРОВИТЕЛ / МОЯТ ПРАВОСЛАВЕН ХРАМ” – 2025

в следните категории:

- изобразително изкуство;
- литература (поезия и проза);
- фотография и информационни технологии.

В конкурса могат да се включат деца от 3-та и 4-та група на детските градини и ученици от 1-ви до 12-ти клас.

Творбите трябва да са посветени на любим православен християнски храм и/или на любим/и православни светец / светица / светии. Тези две теми или

могат да бъдат преплетени и съчетани в детските творби, или участниците в конкурса могат да подберат и разработят само едната от тях – по избор.

КРАЕН СРОК ЗА ИЗПРАЩАНЕ НА КОНКУРСНИТЕ ТВОРБИ: 31.03.2025

г. – ВАЖИ ДАТАТА НА ПОЩЕНСКОТО КЛЕЙМО / КУРИЕРСКАТА ПОРЪЧКА.

Адрес за изпращане на конкурсните творби: ПЕНКА ХРИСТОВА КУЛТУРНО-ПРОСВЕТЕН ОТДЕЛ СВ. СИНОД на БПЦ – БП

ЗА НАЦИОНАЛНИЯ КОНКУРС

„МОЯТ НЕБЕСЕН ПОКРОВИТЕЛ / МОЯТ

ПРАВОСЛАВЕН ХРАМ”

УЛ. „ОБОРИЩЕ” № 4 ГР. СОФИЯ 1000 БЪЛГАРИЯ

Email: skpotdel@bg-patriarshia.bg

Всяка творба задължително трябва да съдържа следната информация: в десния

ъгъл на гърба на творбата да бъде написано четливо: - раздел / подраздел / жанр;

- заглавие на творбата; - трите имена на автора;

- възраст, група / клас; - град / село, област, училище / ДГ / ЦПЛР / ученически клуб / енорийско училище / друга институция с

учебно звено;

- адрес и телефон за връзка с участника или неговия родител;

- името на преподавателя / ръководителя и негов телефон за връзка.

В конкурсния СТАТУТ се съдържат всички условия и насоки, които са задължителни за участниците и които ще подпомогнат тяхната подготовка в избраните от тях категории.

Имената на НАГРАДЕНИТЕ УЧАСТНИЦИ С ПРОТОКОЛА НА ЖУРИТО ОТ СЪОТВЕТНИЯ РАЗДЕЛ ще бъдат качени на 16.04.2025 г. (Велика Сряда) в Официалния сайт на Св. Синод на БПЦ – БП, Раздел Новини.

Награждаването на участниците в Националния конкурс „МОЯТ НЕБЕСЕН ПОКРОВИТЕЛ / МОЯТ

ПРАВОСЛАВЕН ХРАМ” – 2025 ще бъде на 18.05.2025 г. (5 Неделя

след Пасха – на Самарянката) след приключването на св. Литургия в столичния храм „Св. св. Кирил и Методий” (ул. „Георг Вашингтон” № 47, до Женския пазар и Львов мост). След награждаването се предвижда рецитал и откриване на изложба с наградните творби в Енорийския център при храм „Св. св.

Кирил и Методий”.

Статутът на Конкурса предвижда, след изтичане на конкурсната изложба, творби от Раздели „Изобразително изкуство“ и „Фотография и информационни технологии“ да участват в благотворителна разпродажба със социално-милосърдна насоченост към деца в нужда.

Вдъхновение и благословен от Бога успех на всички малки и големи участници в конкурса на светата ни Църква!

[Статут на Национален конкурс „Моят небесен покровител / моят православен храм” – 2025](https://www.bg-patriarshia.bg)

Лекциите на Школата по източно църковно пеене ще се излъчват онлайн



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

Поради огромния интерес лекциите на новооткритата Школа по източно църковно

пеене ще се излъчват онлайн. Живите предавания ще се провеждат всеки вторник и четвъртък от 18:00 часа и могат да бъдат намерени на канала на Пловдивска митрополия в **YouTube**. Първото излъчване ще се състои на 21 януари. За удобство на курсистите Пловдивска света митрополия публикува и Учебника по източно-православна църковна музика от проф. Йоаннис Папахронис, по който ще се води обучението. Помагалото можете да намерите на този адрес:
 - Учебник по източно църковно пеене
 - Школата по източно църковно

пеене бе открита на 14 януари с благословието на Негово Високопреосвещенство Пловдивския митрополит Николай. За безплатния курс на обучение, финансиран от Пловдивска митрополия, са се записали 113 курсисти. Лекциите и практическите упражнения по високото литургично изкуство се водят от изтъкнати преподаватели като проф. Йоанис Папахронис и протопсалт Георги Радев - диригент на Пловдивския митрополитски хор «Свети апостол Ерм. Учебната програма на Школата предвижда уроци по невмена

нотация, църковнославянски език, типик, литургични познания, химнография и солфедж. Курсистите ще могат да се запознаят и да усвоят всички видове църковни мелоси, и най-вече да владеят и свободно да боравят с нотни текстове, да познават добре подобното пеене, да познават задълбочено църковния богослужебен език, също така да придобият и изчерпателни знания за църковния типик. Часовете се провеждат в сградата на ПДСиА „Св. св. Кирил и Методий”. Завършилите Школата ще положат изпит пред комисия и ще получат свидетелство

BLACK SEA GOLD
POMORIE

FIND ME
CABERNET FRANC

LCBO
0039807

42.5680°N
27.6156°E

{FSP}

CABERNET FRANC

Now Available at select LCBO locations

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

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

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

<< *Прод. от стр.7*

(диплома), което ще им позволи да упражняват придобитите умения на църковни певци в храмовете на Българската православна църква.

20 януари 2025 г. - Св. Евтимий, патриарх Търновски



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

Свети Евтимий е роден около 1327 г. в Търново – столица на тогавашна България. Израснал в благовъзпитана семейна среда, надарен щедро от Бога с богати заложби, още твърде млад Евтимий се издигнал високо със своите знания, мъдрост и чист духовен живот. Добил за времето си добро светско образование, но духовните му търсения го отвели до Килифарския манастир, където

около 1350 г. станал монах под духовното ръководство на преподобния Теодосий. По-късно, в продължение на седем години пребивавал в Цариград и в Атонската Света Гора. Завръщайки се в родината, св. Евтимий се усамотил в пещера недалеч от Търново и построил там църквата „Св. Троица“. Славата на св. Евтимий като голям молитвеник, строг аскет, просветен и вдъхновен проповедник го довела до патриаршеския престол през 1375 г. Той станал патриарх по всенародно желание в една от най-бурните и страшни епохи в историята ни. Проявил се като истински пастир. Служил на Бога и народа без отдих и почивка.

Когато в столицата нахлули турците и започнали да безчинстват, Евтимий смело се изправил срещу техния предводител и го накарал да спре ужасната сеч. Сред писъците, бодър и силен с пророческата си осанка, той издигнал глас: „Не бой се, народе-мъченик, вярвай в Божията правда и милост! След Голгота иде Възкресение!“ СЪС ЗАПОВЕД НА СУЛТАНА ПАТРИАРХЪТ БИЛ

изпратен на заточение някъде в Родопите. Къде точно е бил заточен великият патриарх на осиротяла България не се знае. Предполага се, че е издъхнал през 1401 – 1402 г.

Два товарни влака се удариха челно между гари Кремиковци и Световрачене



/Снимка: НКЖИ/

Двама души загинаха, а шестима са ранени, след като два товарни влака се сблъскаха челно между гарите Кремиковци и Световрачене, край Локорско около 16 часа на 15 януари. Единият от локомотивите се е запалил след удара.

“Влакът на БДЖ отсреща е тръгнал на червен светофар от отсрещната гара и съответно става челен сблъсък между двата влака. Имаме трима машиниста във влака, двама са в предния локомотив, който е електровоз.

Единият е отзад на композицията, там има локомотив също - там е другият машинист. Нашите машинисти са здрави и живи», обясни собственикът на частния жп превозвач РІМК Илиян Филипов пред БНТ. Композицията на РІМК е била от 32 вагона, натоварени с контейнери. Илиян Филипов сподели, че системата за предотвратяване на сблъсъци на НКЖИ не се е задействала. От удара единият от локомотивите се е запалил. Не е ясно, защо протоколът за предотвратяване на челен сблъсък при влакове не е спасен.

“Да, има грешка на машинистите на БДЖ, че са тръгнали на червен сигнал, но има и огромна грешка, защото има процедура по предотвратяване на такива челни сблъсъци, когато някой премине на червен сигнал, явно не е спазена процедурата и в НКЖИ. Аз над десет пъти предупреждавах служебната министърка, че в момента в НКЖИ е тотална деградация и по гарите повече пият, отколкото да работят и нито има поддръжка по трасето, нито нищо

Прод. на стр.9 >>

<< **Прод. от стр.8**

и ще стане инцидент. Десет пъти поне съм я предупреждавал, но явно се оказах лош пророк», коментира още Филипов.

Калина Кискинова, която е изпълнителен директор на частния превозвач, коментира пред БТА, че техният влак е пътувал по разписание от Божурище за Бургас и е бил натоварен с контейнери. “Влак с контейнери, който пътува от Божурище за Бургас, излиза от Световрачене, пътува транзит със зелен сигнал и се сблъсква със товарен влак на БДЖ, който не е трябвало да се движи срещу него”, каза тя. По информация на СДВР най-вероятната причина за катастрофата е грешка при организацията на движението. Единият локомотив е бил дизелов, а другият - електрически. Загинали са машинистът на единия влак и служител на БДЖ.

Пожар горя в историческа къща в центъра на Пловдив



/Скриншот: Фейсбук/

На 14 януари избухна пожар на третия етаж на къщата на наследниците на Кудоглу, намираща се в самия център на Пловдив срещу Централна поща. При инцидента е загинал възрастен мъж.

Къщата е паметник на културата и в нея е живял най-големият благодетел на Пловдив и дарител в областта на здравеопазването Димитър Кудоглу. Понастоящем къщата е собственост на фамилия Братанови, които са свързани с благодетеля, а сградата, която е построена в началото на миналия век, бе реставрирана наскоро и запазва автентичния дух на Пловдив. Сигналът е подаден от служителка на езиковия център, който обитава последния етаж на съседната сграда, предаде БНР.

На място са пет противопожарни автомобила, както и екип на Спешна помощ, а в къщата е открито тяло на загинал човек, който е бил затрупан от отломките.

„За момента не можем да установим причините за пожара, каза пред медиите

началник сектор «Пожарогасителна и спасителна дейност» към Регионална дирекция «Пожарна безопасност и защита на населението» (РДПБЗН) в Пловдив главен инспектор Димитър Бришимов. “Явно пожарът дълго време се е развивал свободно, без да бъде открит и е трудно да определим за момента причините.”, добави Бришимов, уточнявайки, че пожарът е бил локализиран само в стаята, в която е горял и не са допуснати големи щети.

Заловиха 11 участници в София и Лом за участие в престъпна група за финансови измами



/Снимка: МВР/

Антимафиоти от ГДБОП задържаха 11 души в организирана престъпна група за финансови измами и пране на пари, съобщиха от МВР. Полицейските действия са предприети в рамките на специализирана операция, проведена

на 13 януари в София и Лом, с участието на служители от ДАНС и под надзора на Софийската градска прокуратура.

В хода на разследването е установено трайно сдружение от хора на различна позиция и с различни функции, действало от октомври 2022 г., допълват от полицията. Организаторите на престъпната дейност създали мрежа от свързани дружества и подставени лица, които осъществявали телефонни разговори със случайно избрани граждани с различни инвестиционни предложения за дейност в тяхна полза на световните борсови и криптопазари, и участие в стартъп компании. Дейността се извършвала чрез колцентрове, местоположението на които е променяно периодично, а цел на измамата били изцяло български граждани.

На потенциалните клиенти техническите сътрудници обещаваха многократна печалба от вложените средства и за кратък период от време. Пострадалите разбирали, че са измамани, едва когато решавали да изтеглят

Прод. на стр.10 >>

«натрупаните парични средства». За известен период от време те са били въвеждани в заблуждение, че парите им ще бъдат възстановени след плащането на допълнителни такси, но дори и след това те не успявали да върнат нито инвестираните суми, нито допълнително спечелените. Клиентите инвестирали средства, считайки, че се доверяват на търговско дружество, притежаващо необходимия лиценз от Комисията за финансов надзор.

В процеса на разследването е изяснено, че печалбите от престъпленията възлизали първоначални данни на стотици хиляди левове. След серия от банкови транзакции, по-голямата част от инвестициите са били изтегляни на каса от подставени лица, пренареждани по сметки на дружества от типа «бушон», както и използвани за закупуване на различни видове криптовалюти и поддържане на висок стандарт на живот. При проведените оперативно-следствени действия са извършени претърсвания на 27 адреса и 7 превозни средства. Иззети са мобилни телефони, лаптопи, електронни подписи, договори, списъци и други документи, свързани с воденото производство. Проведени са разпити на свидетели.

След събиране на доказателства с постановления на СГП от 14.01.2025 г. като обвиняеми са привлечени шест лица за участие в организирана престъпна група, действала в периода от октомври 2022 г. до 13.01.2025 г. Групата е създадена с цел

извършване на измами и с користна цел - получаване на доходи от престъпна дейност - престъпление по чл. 321, ал. 3 НК. Двама от обвиняемите са привлечени като ръководители, а останалите като участници.

„А БЯХМЕ ЛУДИ“

Автор: Миряна Башева

На Христо Ганев

„А бяхме луди, млади, убедени -
на пъпа на Земята сме родени.
Заплитахме се в пъпната си нишка.
С Едит Пиаф не жалехме за нищо.
Под нас Земята беше още плоска,
но вече се въртеше като плоча.
Над стихващите духови оркестри
вилнееше духът на Елвис Пресли.
Растяхме. И Земята се закръгли,
но щръкнаха най-острите ѝ ъгли.
По прави линии вървахме денем,
Висоцки беше нощният ни гений.
Растяхме - малки мислеци растения...
В нас никнеха и вери, и съмнения.
Растеше с нас светът като след болест.
Растеше и противният ни полюс:
запретнаха ръкавите на ринга Джон Ленън, Пол Макартни, Джордж и Ринго.
А ние - все на София във скута,
в средата между Лондон и Калкута...
Земята се въртеше ли, въртеше.

Ах, бяхме луди, млади! Бяхме. Беше.

Под нас Земята беше до колене...

Деца, простете, за да сте простени.

Сега е ред на вас да превъртите Земята, от бащите неоткрити.“

„ПЪТНИЦИ“

Автор: Миряна Башева

„Защо не заминем някъде?
Дай да си купим билети -
има толкова влакове,
кораби, самолети...

Къде ми е остров Ява?
Къде ти е остров Малта?
И в сън не ни се явяват,
наяве - още по-малко.
На сън - все стихийни бедствия.

В живота - яма след яма.
А колко превозни средства!
И в нито едно ни няма.

Все тъй ли ще я караме?
Клечим на старата спирка,
наречена Главна гара,
а влаковете си сви-иркат...

Обвинения и покаяния
тънат в бездънни обиди,
в морета и океани,
които няма да видим.“

„НЕПРИМИРИМИТЕ“

Автор: Миряна Башева

„Много са малко.
Все пак ги има.
А пък аз точно такива харесвам -
дето ги няма.
Непримирими.

Прод. на стр.11 >>

И към земята строго
отвесни.
Биват прочути
и забранени.
Те са измислили дясно
и ляво
и мислят
петото измерение.
Непримирими към бог
и дявол.
Все са поети -

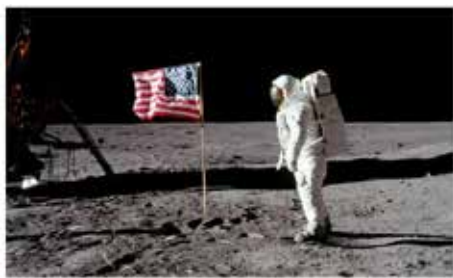
без варианти.
И политици да ги
направиш,
В своите черни
служебни чанти
ще носят само лирични
държави!
Обикновено
не са щастливи.
(В простия смисъл,
прост като “здрости”.)

А им завиждат,
и то - красиво -
всички, които си имат
щастие.
Още са малко.
Чакаме нови!
Трябва да дойдат, ако
сме хора!
Ако сме дух,
материя, слово -
с божествена

аудитория.
И кой ги знае
отде се взимат...
Е, пак оттам, отдето и
всички.
Но и с природата
са НЕПРИМИРИМИ!
А пък аз точно такива
обичам.“

СВЯТ

**Луната е добавена за
първи път към списъка
със застрашени
културни обекти**



Луната за първи път е поставена в списък със застрашени обекти на културното наследство, поради опасения от потенциално плякосване и унищожаване, причинено от планирани бъдещи търговски пътувания, пише в свои материал The Guardian.

Списъкът за наблюдение на Световния фонд за паметници (WMF) обикновено включва уязвими културни обекти на Земята. Тазгодишната селекция – първата от 2022 г. насам – включва Кхапая Нан, предиспанска пътна система от

Андите. Антакия в Турция и полуостров Ното в Япония, които пострадаха от земетресения, също попаднаха в списъка.

Бенедикт де Монтлар, президент и главен изпълнителен директор на WMF, каза, че Луната е включена сред 25-те обекта поради „нарастващи рискове на фона на ускоряващите се лунни дейности“, които според WMF са „предприети без адекватни протоколи за съхранение на ценностите“.

SpaceX изстреля два лунни апарата, за да проведе изследвания за бъдещи мисии. Само пет държави – САЩ, Китай, Индия, Япония и бившия Съветски съюз – са приземили успешно летателни средства на Луната от 60-те години на миналия век.

Очакват се частни

пътувания до лунната повърхност, след като мисията на НАСА Artemis III, планирана за средата на 2027 г., направи първото кацане с екипаж от началото на 70-те години на миналия век. Тези посещения и други финансирани от правителството мисии са основната причина за безпокойство за WMF. Има особена тревога за влиянието на туристите, които ще посетят исторически места като отпечатъците, оставени от Нийл Армстронг и Бъз Олдрин.

„За първи път Луната е включена... за да отрази спешната нужда от разпознаване и запазване на артефактите, които свидетелстват за първите стъпки на човечеството отвъд Земята – определящ момент в нашата споделена история“, коментира Монтлар.

„Елементи като

камерата, която е заснела предаването по телевизията кацане на Луната; мемориален диск, оставен от астронавтите Армстронг и Олдрин; и стотици други обекти са емблематични за това наследство... включването на луната подчертава универсалната необходимост от проактивни и кооперативни стратегии за защита на наследството – независимо дали на Земята или извън нея – които отразяват и защитават нашия колективен разказ.“



Монтлар сподели пред Art Newspaper, че на фона на нова ера на изследване на Космоса е важно да се създадат международни

Прод. на стр.12 >>

<< **Прод. от стр.11**

механизми за защита на културния пейзаж на Луната. „Опазването на лунното наследство ще предотврати щети от ускоряване на частни и правителствени дейности в Космоса, като гарантира, че тези артефакти ще се запазят за бъдещите поколения“.

По-голямата част от списъка със застрашените обекти се състои от такива, които са или в зони на конфликт като Украйна и Газа, или са изложени на риск от промени в климата.

Африканското крайбрежие на Суахили, което включва обекти като Стария град Ламу и Форт Исус в Кения са включени в списъка, както и остров Мозамбик, който е застрашен от ерозия на бреговете. WMF добави и „историческата градска тъкан на Газа“, която бе опустошена от

войната с Израел.

Има и места, които организацията смята, че биха могли да се възползват от по-устойчив туризъм, като православните манастири в долината Дрино в Албания, и отбелязва, че пренаселеността на други места, като китайските будистки пещери Майджишан и Юнганг, ги излага на риск.

Списъкът през 2022 г. включваше праисторически пещерни рисунки на държавния парк Монте Алегре в бразилската Амазония, ацтекските руини на Теотиуакан в Мексико и предколумбовия археологически обект Гарсия Пасчър в Тексас.

Градински войни: Мравките помнят враговете си, таят злоба



Паметта оформя поведението в животинското царство - от слоновете, които разпознават отдавна изгубени членове на стадото, до кучетата, които си спомнят къде са заровили любимите си играчки. Сега изследванията разкриват, че дори малките мозъци на мравки могат да формират трайни спомени за враждебни срещи, което ги кара да изпитват нещо, което се равнява на злоба на насекоми срещу съперничещи си колонии, предава Study Finds.

Учени от Университета във Фрайбург са открили, че мравките притежават усъвършенствана способност за учене, която им помага да

разпознават и реагират по-агресивно на мравки от колонии, които преди това са ги атакували. Това проучване, публикувано в Current Biology, доказва, че дори междусъседски вражди се случват в малки колонии под земята.

Проучването се фокусира върху черната градинска мравка (**Lasius niger**), често срещан вид в цяла Европа. Тези мравки живеят в колонии, които често взаимодействат със съседни групи докато търсят храна и защитават територията си. Всяко гнездо поддържа свой собствен уникален химически подпис или аромат, който мравките използват, за да различават приятели от врагове. Когато срещат съперници, те могат да отворят заплашително мандибулите си, да хапят агресивно или дори да напръскат киселина, за да убият



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca



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

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



TICO # 4631602

<< Прод. от стр.12

своите конкуренти.

В поредица от експерименти изследователският екип изложил отделни мравки на кратки срещи с мравки от други колонии. Тези срещи продължавали само една минута всеки ден в продължение на пет дни. Учените внимателно проследили агресивното поведение на мравките, като заплашително отваряне на мандибулите им или опити да ухапят опонентите си.



Както се оказва, мравките стават все по-агресивни към индивиди от колонии, с които преди са се борили, докато показват по-малко враждебност към непознати мравки от колонии, които никога не са срещали. Този модел предполага, че мравките могат да формират специфични спомени за своите противници и да коригират поведението си съответно. Дори три кратки срещи в рамките на 45-минутен период

били достатъчни за мравките да развият подобро разпознаване на опонентите си, въпреки че ефектът бе по-силен, когато обучението се случи в продължение на няколко дни.

Най-интригуващото е, че изследването разкри това, което учените наричат „**ефект на гадния съсед**“. Мравките показват най-високи нива на агресия към колонии, разположени в обхвата им за хранене (около 5 метра), в сравнение с колониите, разположени по-далеч. Тази повишена враждебност към близките съперници има еволюционен смисъл, тъй като съседните колонии се конкурират директно за ресурси и представляват най-непосредствената заплаха.

Процесът на обучение изглежда се ръководи от асоциативно обучение, подобно на това как кучетата на Павлов се научиха да свързват звънец с храна. В този случай мравките свързват химическите сигнатури на съперническите си колонии с агресивните срещи, които преживяват. Когато изследователите

предотвратиха агресивни взаимодействия, като деактивираха атакуващите способности на някои мравки, ефектът на обучение изчезна, потвърждавайки, че физическата конфронтация служи като решаващ спусък за формиране на паметта.

Този механизъм помага да се обясни защо по-възрастните мравки-**работници**, особено събирачите на храна, които прекарват повече време извън гнездото, са склонни да бъдат по-агресивни от по-младите си събратя в гнездото. Тяхното повишено излагане на съпернически колонии предоставя повече възможности да научат и запомнят потенциални заплахи, което ги прави по-ефективни защитници на колониите.



„Често имаме идея, че насекомите функционират като предварително програмирани роботи“, казва в изявление д-р Фолкер Неринг, научен сътрудник в групата

по еволюционна биология и екология на животните в Университета във Фрайбург. „Нашето проучване предоставя нови доказателства, че напротив, мравките също се учат от опита си и могат да задържат злоба.“

Гледайки напред, изследователският екип планира да проучи дали и до каква степен мравките адаптират своите обонятелни рецептори въз основа на тези преживявания, потенциално разкривайки физиологичната основа за тази забележителна способност за учене.

В крайна сметка изглежда, че тези малки насекоми имат повече общо със слоновете, отколкото предполагаме – те също никога не забравят, особено когато става дума за техните врагове.

7 странни закона в Хонконг, за които не сте подозирали, че съществуват



Не крадете, не убивайте, не удряйте .. всеки

<< Прод. от стр.13

знае, че тези неща са незаконни, но може да се изненадате от някои от другите неща, които технически са забранени в Хонконг. След години добавяне, правната система на града има някои истински странности – ето само няколко от тях – така започва материал на Уонг Цуй-кай, публикуван в Seven Seas Worldwide.

Нарушения от носители на нощна почва и свински отпадъци



Думите „нощна почва“ и „свинска вода“ са просто старомодни начини да се нарекат човешки отпадъци и остатъци от храна. Законът гласи, че има правилни и грешни начини за справяне с тези отпадъци. Например като използването им в лицензиран свинарник. Глобата за неспазване? HK\$100.

Глоба за използване релсите на трамвая с вагони с фланцови колела и др.



Изглежда очевидно: трамвайните релси на Хонконг трябва да се използват само от трамваи. Но явно някои хора имаха нужда от пояснение. Ето защо има правило, което гласи, че движението на собствени колички или вагони по релсите е незаконно, и се наказва с глоба от HK\$100 за всеки, който се опита. Ако не друго, това е изключително опасно.

Разрешителни за танци на дракони и лъвове

Тези танци са част от списъка на нематериалното културно наследство на Хонконг, но това не означава, че всеки може да ги изпълнява публично - трупите трябва първо да кандидатстват за разрешение. Полицията може дори да поиска от родителите подробности за детето им, когато ги запишат в класове. Според правителството тези правила са в сила, защото в миналото са избухвали битки между съперничащи танцови трупи и много от участващите вече са имали криминални досиета. Каквато и да е причината, ако нарушите този закон, това ви носи глоба от 2,000 HK\$ и до 6 месеца затвор.

Стрелба в близост до жилищна сграда или път

Най-общо казано, притежаването на оръжие е незаконно в Хонконг, но ако стреляте с оръжие (или оръдие?) в рамките на 200 метра от дома на някой друг, може да бъдете глобени с 500 HK\$. Но само ако го направите, след като сте предупредени да не го правите. Така че е добре да го направите само веднъж.

Обезщетение за щети на реколтата



Като общо правило ловът на диви животни в Хонг Конг е незаконен. Можете да получите лиценз за лов от Министерството на земеделието, рибарството и консервацията, но те са изключително необичайни. Правителството също така наскоро се отърва от екипа за лов на прасета, който бе одобрил за контрол на популацията на диви свине в града и го замени през 2017 г. с програма за улавяне, кастрация, освобождаване на прасетата. Ако

по някакъв начин успеете да получите лиценз за лов, бъдете внимателни да не нарушите посевите на други хора. В противен случай ще трябва да платите за щетите, които вие или вашите ловни кучета (ако приемем, че ги имате) сте нанесли.

Пиянство



Много действия, които включват пиене на алкохол – като пиене и шофиране – са престъпления, но очевидно пиянството само по себе си също е престъпление. Ако сте пиян на публично място или в бар, се налага глоба от 50 HK\$. Ако сте пияни и се държите „буйно или безпорядъчно“, може да ви наложи глоба от 250 HK\$ и възможна присъда от 2 месеца затвор. Така може да бъдете пияни, докато карате немоторно превозно средство, като например велосипед (или кон).

Неприятности, извършени на обществени места

Говорейки за коне, има много закони, които регулират използването на работни животни в града. Така че, ако планирате да оставите състезателния си кон да се разхожда из центъра на града, помислете отново. Можете да получите глоба от 500 HK\$ и 3 месеца затвор.

Затлъстяването: скритите причини



здраве.bg

Неправилното хранене и заседналият начин на живот се смятат за основните причини за натрупването на тегло над нормата и затлъстяването. Но Дейвид Елисън от университета на щата Алабама е убеден, че съществуват и много други фактори, за които ние дори не се замисляме, но тяхното въздействие не е за пренебрегване.

• Твърде бързото хранене

Специалистите смятат, че хората, които ядат твърде бързо, изяждат повече храна, отколкото им е необходима, тъй като сигналът за засищане на организма не постъпва веднага в мозъка, а известно време след пребиваването на храната в стомаха.

Компанията Scientific дори предлага на пазара специална маска (с наименованието DDS System), която принуждава хората да ядат по-бавно. Първоначално клиентът трябва да отиде при стоматолог, за да му се направи снимка на устната кухина. След това се изработва специална „шина“, която трябва да се постави в устата, за да намали нейния обем. Това способства за намаляване скоростта на хранене и за по-бързо засищане. Доброволците, които са изпробвали новото устройство са отслабнали за 1 месец с 3 кг.

• Хормоните

По данни от нови изследвания, по време на хранене мозъкът на пълните хора не реагира достатъчно активно на производството на допамин – хормона, отговарящ за удоволствието.

Учени от университета в Тексас, Орегонския изследователски институт и Университета “Йейл” са провели експеримент, по време на който на две групи от хора е трябвало да консумират едната група вкусна храна, другата – храна без всякакъв вкус. По време на храненето им е била наблюдавана активността на мозъчните им рецептори. Оказва се, че тя е обратно пропорционална на индекса на телесната маса. Т.е. за да изпитат удоволствие от храната особено жените с наднормено тегло са се нуждаели от по-голямо количество храна, отколкото останалите.

• Безсънието

Холандски учени са изследвали хранителните навици на над 200 души, страдащи от различни нарушения на съня и са установили, че те често изпитват неконтролируем апетит, който ги кара да ядат повече пъти и по-голямо количество храна, отколкото им е необходима. Освен това, сънотворните препрати често показват като страничен ефект, че заставят пациентите да чувстват глад не само през деня, но и през нощта. Според специалистите това е свързано с метаболитните промени в организма.

• Стресът

Според американски учени от университета на щата Пенсилвания, стресът, който изпитваме на работа,

също ни кара да преяждаме. В продължение на 25 минути те са поставяли на офис служителите, които са участвали в техния експеримент, различни задачи. Една част от участниците са били подложени на различни видове силен шум: телефонен звън, потракване на клавиатури и др. След това по време на 12 минутната почивка те са им предлагали висококалорични храни - чипс, сирене, шоколад, пуканки.

Оказва се, че тези, които са чувствали най-голямо раздразнение от шума, са изяждали 2 пъти по-голямо количество храна, отколкото техните колеги, работили в условията на абсолютна тишина.

По същата причина, според учените, много от хората (повече мъжете) са склонни през почивните дни да злоупотребят с прекомерната употреба на храна и алкохолни напитки.

Дейвид Елисън изброява и други фактори, влияещи на наднорменото тегло:

- намаляване на броя на пушачите (пушенето потиска апетита),
- увеличаване на продължителността на живот на хората (с възрастта се влошава обмяната на веществата),
- увеличаване на детеродната възраст (децата, родени от не много млади жени, обикновено имат повишено тегло).

Освен това, по данни от различни изследвания, пълните хора често си избират половинки с наднормено тегло, а това означава, че техните деца ще бъдат генетично предразположени към затлъстяване, съобщава американското списание Prevention.

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 мъляк.

Прод. на стр.16>>

Sweet Gallery



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

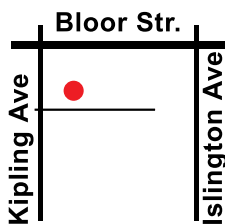
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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

Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe
 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

Но най-целелни 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. вие 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.

За да сме в добро настроение от рано сутрин...



здраве.bg

Колко често в началото на всяка седмица сте се питали защо ви е толкова трудно да се настроите на работна вълна...

Предлагаме ви няколко съвета, които, надяваме се, ще ви помогнат винаги да се събудите, изпълнени с енергия, а и с желание за работа.

1. Вместо да започвате седмицата потиснати от безбройните задачи, които ви очакват и изискват решаване, съставете си още от вечерта (или на сутрешното кафе) списък на това, което трябва да свършите и в какъв срок. По този начин ще планирате по-добре времето си и ще успявате да свършите всяко нещо според срока му.

2. Постарайте се всяка вечер да планирате и нещо приятно, което ще ви помогне да се отпуснете: гледане на филм, среща с приятели, вана с ароматни масла, масаж.

Прод. на стр.18 >>



KRONOS

INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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



For Full Loads we also serve:

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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

**29 Skagway Ave
Scarborough, ON**

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com





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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**



<< *Прод. от стр.16*

3. Подредете работното си място в петък след обяд. Последните работни часове на седмицата по правило са слабо продуктивни. Но пък са добра възможност да се справите с натрупаните по бюрото бележки и да оставите само това, което ще ви бъде необходимо в понеделник. Чистото работно място създава усещане за свежест, човек по-бързо се настройва за работа и се концентрира върху спешните задачи.

4. Започвайте деня (не само понеделника!) с физически упражнения. Изследванията показват, че в резултат на физическите упражнения се изработва серотонин, който предпазва от появата на депресия и песимистични настроения. 30 минути упражнения са от полза за сърцето и ще ви помогнат да почувствате прилив на енергия. Това време е напълно достатъчно за "отваряне" на порите, а кожата, вярвате или не, има голямо отношение към настроението.

5. Пълноценната закуска е задължителна. Всяко

друго мнение е погрешно! Закуската може да включва зеленчуков омлет (или зеленчуци с яйце), неголямо парче месо, овесени ядки със стафили, извара – казано накратко всичко, богато на протеини, които ще ни заредят с енергия за целия ден.

6. Облечете си дрехи, в които се чувствате комфортно. Това също определено ще повиши настроението ви. Пригответе си дрехите още от вечерта, за да избегнете сутрешната припряност.

7. Планирайте за вечерта някаква среща с приятели или посещение на кино, театър, изложба. Лекото вълнение от предстоящото ще ви помогне да се чувствате по-енергични през деня.

8. Създайте си навика в средата на деня да изпивате чаша зелен чай. Той ще ви освежи и зареди с още енергия. Ако не обичате зелен чай, заменете го с билков.

7 билки, които можем да отглеждаме и вкъщи



здраве.bg

Всички се наслаждаваме на вкусната храна - трябва да си го признаем. А супите, салатите и ястията, които ни карат да си оближем пръстите, съдържат пресни подправки и билки. Част от тях лесно можем да отглеждаме и вкъщи - за да са ни винаги подръка. Повечето от тези растения се гледат лесно и не само са вкусни, но и изглеждат красиво в саксии, независимо дали ги отглеждаме по отделно или ги комбинираме с други цветя и билки.

За да растат най-добре, повечето подправки се нуждаят от слънчева светлина поне по 4-6 часа на ден, както и от отличен дренаж. Това обаче не значи, че ни е нужна голяма градина, за да ги отглеждаме. Балкон или саксия на перваза на прозореца също ще свършат работа.

1. Едър италиански магданоз

Едрият италиански магданоз (*Petroselinum crispum*) е по-вкусен и с по-плоски листа от другите сортове. Отглеждана вкъщи, тази подправка израства като голям храст и произвежда много листа.

2. Розмарин

Друга типична за средиземноморието билка е розмаринът (*Rosmarinus officinalis*). Той е много подходящ като подправка за месо и зеленчуци. Благоуханните листа на розмарина го правят добро допълнение и към букетите с цветя. Макар че, гледана вкъщи, тази

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.

<< Прод. от стр.18

подправка се среща по-често в малки саксии, може да порасне с размера на храст, ако бъде оставена да вирее свободно.

3. Градински чай

Градинският чай (*Salvia officinalis*) може да достигне 60-90 см височина и 60 см ширина, ако се отглежда в домашни условия. Тази ароматна билка, освен за запарване, може да се ползва като подправка за меса, сосове и ястия със зеленчуци.

4. Маточина

Друга известна със силния си аромат билка е маточината (*Melissa officinalis*). Тя се използва за чай или като добавка към вана за успокояващ ефект. Маточината лесно расте до височина около 60 см.

5. Лавандула

Ако обичаме ароматизирани с лавандула сапуни и свещи, можем да се опитаме да си отгледаме сами устойчивата на ниски температури английска лавандула (*Lavandula angustifolia*). Испанската или френската лавандула (*Lavandula stoechas*) също може да се отглежда къщи, има силен аромат и големи лилави цветове. Всички видове се отглеждат лесно в саксии.

6. Едър италиански босилек

Босилекът (*Ocimum basilicum*) е популярна подправка, която се използва в много италиански ястия - пици, салати, сосове, песто. Едрият италиански босилек (*Ocimum basilicum* var. *crispum*) има подобни на маруля листа, които могат да достигнат 8-10 см дължина, а самото растение достига до 60 см височина. Като за начало можем да отгледаме босилека от семена къщи, а по-късно да го пресеем в градината навън, щом опасността от сняг и слана отmine.

7. Исоп

Исопът (*Hyssopus officinalis*) е подправка с ароматни листа, които се използват за овкусяване на сезонни супи, салати, ликьори и яхнии. Цветовете на исоба привличат пеперуди. Подобно на розмарина, билката може да порасне с размера на малък храст.

Правилните витамини - в правилния момент!

здраве.bg

На нашия организъм може да не му достигат витамини през всеки сезон. Често се опитваме да компенсирате този недостиг с повишената употреба на плодове и зеленчуци, но растителните храни не винаги съдържат необходимото количество полезни вещества.

Плодовете понякога не са достатъчни. Например всеки 20 минутен стрес изгаря дневната норма от витамин С. За да се възстанови загубата, трябва да се изядат 2-2,5 кг ябълки. Дневната норма витамин С се съдържа и в 1,5 кг моркови, но тези норми са приложими само за пресните плодове, защото при съхраняването си те губят част от своите витаминозни свойства.

Едновременно с плодовете и зеленчуците понякога трябва да се приемат и поливитаминозни комплекси.

Не трябва обаче да се отнасяме към витамините като към лекарства. Да не забравяме, че те не лекуват, а помагат на организма да работи правилно.

Специалистите съветват да се съчетава приемането на витаминни комплекси и витаминозните продукти с обичайната храна. Предозиране на повечето витамини (не на всички!!!) е невъзможно, тъй като организъмът ги извежда по естествен път.

Известни са отрицателните последствия от предозирането на витамини А и D, многократно превишаващи нормата, но предозирането на всички останали витамини дори 10 пъти трудно би довело до странични ефекти.

На организма са необходими

витамини и продукти, в които те се съдържат в по-значими количества:

- **Витамин А** – в продуктите от животински произход (рибено масло, черен дроб, млечни продукти и т.н.). Много от продуктите съдържат и бета-каротин – про-витамин А, който се превръща в организма във витамин А. Той влияе положително на зрението, лигавиците, кожата, растежа, имунната защита.

- **Витамин С** – в плодовете и зеленчуците (плодовете на шипката и дребните горски плодове, зелето, цитрусовите, ябълките, сладкия пипер), черния дроб и бъбреците на едрия рогат добитък. Влияе благотворно на усвояването на фосфора от храната, на формирането на зъбите и костите.

- **Витамин D** - витамин D2 постъпва в организма в малко количество от хранителните продукти (тон, треска, мляко, жълтъка на яйцата), а витамин D3 се образува в кожата под въздействието на слънчевите лъчи. Витаминът способства за зарастване на раните и за предпазване на клетките на организма от окисление.

- **Витамин Е** – в растителните масла, граха, фасула. Влияе на формирането на здрави кости, поддържа здравето и растежа на здравите клетки и на нервната и мускулната система на организма.

- **Витамин В1** – синтезира се от зелените растения и микроорганизми, съдържа се в маята, свинското месо, картофите. Влияе на растежа, функциите на нервите и мускулите и на производството на енергия.

- **Витамин В2** – в черния дроб, бъбреците, яйцата, изварата, кашкавала, месото, маята. Влияе на преработването на енергията и растежа на тъканите.

- **Витамин В6** – в черния дроб, сърцето и бъбреците на животните, бананите. Влияе на функционирането на различните ферменти и способства за усвояването на мазнините и въглехидратите.

- **Витамин В12** – в продуктите от животински характер. Влияе на образуването на червените кръвни телца и поддържането на нормалното функциониране на клетките.

<< **Прод. от стр.19**

- **Пантотенова киселина** (витамин B5) – в белите гъби, черния дроб, граха. Влияе на преработването на мазнините и въглехидратите и е особено полезен за кожата.

- **Фолиева киселина** – в пресните зеленчуци (марули, бобови, домати, спанак), черния дроб, бъбреците, яйцата. Влияе на растежа на съединителните тъкани, на кожата, костите, зъбите, защитава клетките от окисление.

Как да изберем правилния витаминен комплекс?

Във всеки комплекс трябва да присъства аскорбинова киселина (витамин С) и витамини от група В.

На опаковката трябва да бъде посочено съотношението на концентрацията на витамините с препоръчителната норма. Ако има надпис “50% от препоръчителната норма”, това означава, че другите 50% трябва да си ги набавите от храната.

Повечето витаминни комплекси са разделени на групи в зависимост от възрастта: за хора над 50-60 години, за деца от 0 до 3 години, от 3 до 12 години, за бременни или кърмещи жени.

Салата от зрял боб



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

500 г зрял фасул
1-2 глави червен лук
1 морков
2-3 скилидки чесън
3-4 кисели краставички
2 добре сварени яйца
олио
джоджен
магданоз
сол

Начин на приготвяне:

Сварете предварително накиснатия на една нощ фасул с едната глава лук и нарязания на кубчета морков. Отцедете добре, добавете другата глава лук и чесъна, нарязани на филийки, олио, магданоз, джоджен и сол на вкус. Украсете салатата с варените яйца, нарязани на шайби.

Кухня: българска

Основни

продукти: зеленчуци

Начин на

приготвяне: варена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

Салата от червено зеле



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

500 г червено зеле
2 скилидки чесън
4-5 лъжици олио
оцет
1/2 дафинов лист
2-3 зърна черен пипер
няколко листа целина
сол

Начин на приготвяне:

Нарежете зелето на тънки ивички, посолете го и го оставете да престои 1-2 часа. Кипнете в литър вода черния пипер, дафиновия лист и чесъна и залейте с тях зелето. След 10-15 минути отцедете и подправете с олио, оцет и сол. Оставете да престои още 1-2 ч. Гарнирайте отгоре със ситно нарязаната целина.

Кухня: българска

Основни

продукти: зеленчуци

Начин на приготвяне: без термична обработка

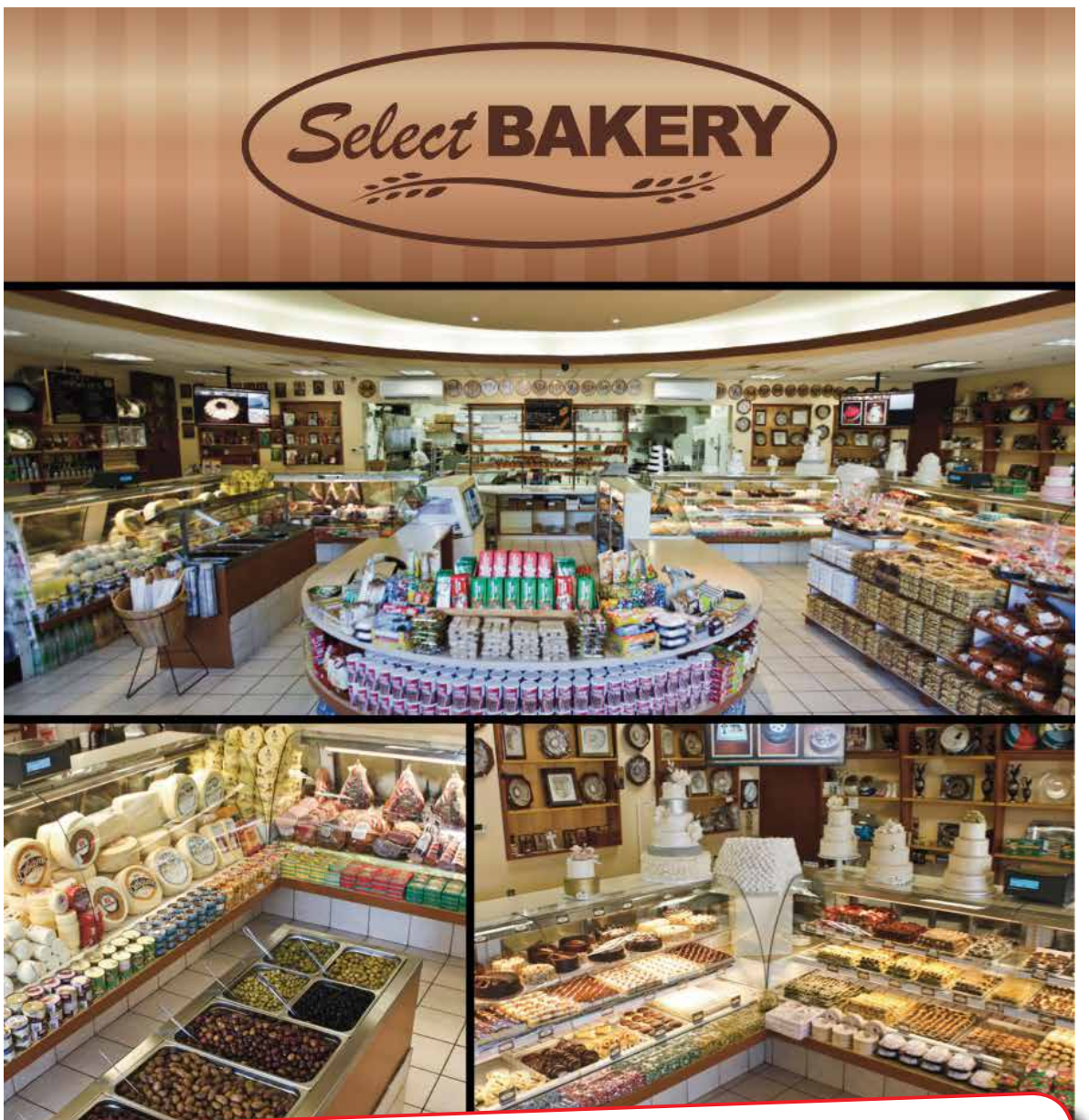
Време за приготвяне: 10 - 20 минути



Magnet souvenirs
handmade by
Viara Dimitrova,
editor of Bulgarian Flame
To order call: **416-821-9915**



Magnet souvenirs
"I Love Bulgaria"
handmade by
Viara Dimitrova,
editor of Bulgarian Flame
To order call: 416-821-9915



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

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

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



Кучетата: Господи, как се радвам, че цял ден си с мен, обичам да съм с теб и обичам да ходя след теб. Ти си най-великият на този свят и е прекрасно да бъда с теб тук!
Котките: Нали ме нахрани. Какво, по дяволите, правиш още тук?!

- Мите, запомни!
Червено вино - с месо,
Бяло вино - с риба.
- А ракия?
- Хмм. Ракията е универсална... дори с баклава става.

През лятото компетентността на служителите бива два вида:
1. О, не знам, от утре излизам в отпуск;
2. О, не знам, до вчера бях в отпуск...

- Ало, Сахалин?
- Тука, тука...
- Как сте? Какво правите?
- Гласуваме...
- За какво гласувате?
- Референдум. Ще се присъединяваме към Япония.
- И как се разделиха гласовете?
- Никак не са се разделили. Всички сме единомислени.
Присъединяваме се.
- А против има ли?
- Има. Японците.
Ама вече е късно.
Присъединихме се.

Един човек си купил вестник и попаднал на обява за работа:
- "Търси се помощник-гинеколог в София!"
Веднага получил ерекция и набрал номера:
- Здравейте, обаждам се за обявата. Може ли да ми дадете подробности около работата?
- Разбира се.
Работата Ви ще е да подготвяте жените

за гинекологичния преглед. Това значи, че ще им помагате са се съблекат, да легнат, ще измиете с топла вода областта на изследване и накрая ще масажирате половият им орган с лубрикант, за да се отпусне и да се избегнат травми при изследването.

- Хмм... да, интересувам се за мястото. Кога да дойда?
- Може и утре, но ще трябва да отидете до Перник.
- Пловдив? Нали обявата е за София!?
- Да, кабинетът е в София, но в Перник е краят на опашката...

Двама разглеждат картина.
- Това изгрев ли е или залез?
- Залез. Познавам художника, той не става преди обед.

Грузинец гледа силно окосмения си син и вика на жена си:
- Ти роди ли го, ма... Или го оплете?

Две мутри си говорят:
- Абе, кой ден сме днес?
- Е, де да знам, те вечно ги сменят дните.

Петното от кафе се поръсва със ситно стрит въглищен прах. Петното, което остана от въглищния прах, се накисва в ацетон. За да отстраните петното от ацетона, втрийте нагрят терпентин. Петното от терпентин може да заличите, като го накиснете в кафе. А как се премахва петно от кафе - вие вече знаете...

Иванчо се прибира с червени бузи.

- Кой те удари?
 - Пешо.
 - Ти върна ли му шамара?
 Да, още преди десетина дни.

Попитали един известен професор по математика:

- Ще гласувате ли на предстоящите избори?
 - Не, разбира се! Имам си по-важни занимания – отвърнал той.

- Но защо? Това е ваш граждански дълг! Вие сте обществено значима личност!

- Знаете ли – отвърнал ученият, – аз съм математик и изчислих, че вероятността моят глас да повлияе на нещо, е близка до нулата.

- Но какво ще стане, ако всички се покажат такива „умници“ като вас? Изборите ще пропаднат!

- Знаете ли... аз съм математик. И изчислих, че вероятността в нашата страна да се намерят толкова много умни хора също клони към нулата!

Влиза един мъж в бар за ловци и казва:

- Готов съм да се хвана на бас с всеки, на бутилка водка, че ако съм със завързани очи и ми донесете убито животно, мога да позная какво е животното, на колко години е, и с какво е убито.

Ловците се навили.

Завързали му очите и носят едно убито животно. Човекът го опипал и казва:
 - Елен, тригодишен убит с двуцевка модел...

Бурни аплодисменти, подават му бутилка водка. Пак му завързват очите.

Носят ново животно.

- Дива патица, на 7 месеца, убита с дребни сачми номер

Пак аплодисменти, още водка... И така до късно през нощта. Човекът се насвяткал и незнайно как се прибрал в къщи. На сутринта се събужда, жената - люта като оса.

- Кво става, жена, аз малко не си спомням къде съм бил снощи?

Жената сърдито отговаря:

- Не знам къде си бил и какво си правил, обаче цяла нощ си държиш ръката

между краката ми и викаш: "Таралеж, 40 годишен, убит с брадва по главата!"

Един се мъчи да сваля мацка:

- Имаш ли си гадже?
 - За теб си имам и гадже, и мъж, и любовник, и деца, и даже съм лесбийка!

Пандемия. Няма кой да гледа детето. Връчват го на баща му и като чува, че ще ходи с тате на работа, момченцето грейва като слънце. След 30 минутен престой в офиса, малкия започва да реве. Целия офис се събира да го успокоява.

- Какво, бе сине, какво стана?! - пита бащата.

Детето през сълзи, хлипайки:

- Къде са палячовците, с които ми каза, че работиш?!

Ден първи. Отива девойка за хляб на село - на улицата седнала на пейка една баба...

- Миче, ти чийо си?

- На баба Недка - дете живее на улица Любен Каравелов в горната махала...

- Ааа, баби, хубаву...

Ден втори...

- Миче, ти чийо си?

- На баба Недка - дете живее на улица Любен Каравелов...

- Еее, баби, хубу...

Ден трети:

- Миче, ти чийо си?

- На майка си и на баща си съм!

- У-у-у! Туй, Недкин'ту - много устато ма-а-а.

- Така, да си спомня какво съм учил-вилицата в лявата ръка, ножа в дясната...

- Извинете, аз дали може да си избира друг хирург?

Влиза един в аптека и пита:

- Имате ли капут с дъх на ракия?

- Обикновено имаме, но днес не дойде на работа...

Alliston Meat & Delicatessen

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



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



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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















Дъщерята на Пеп Гуардиола прекъсна мълчанието за семейния живот след развода на треньора



Мария Гуардиола, 24-годишен модел и инфлуенсър, даде интервю за Vanity Fair, където разсъждава върху влиянието на родителите си и преживяванията си по време на израстването и. Интервюто, за което се смята, че е проведено, след като Пеп и съпругата му решиха да се разведат, се фокусира върху нейния семеен живот, но избягва директно да говори за развода на родителите и, предаде NoGo Mania.

„Да следвам баща си по света, за да гледам мачове, ми донесе специални спомени и събра семейството“, сподели Мария. „Въпреки че понякога беше предизвикателство, родителите ми направиха преходите по-лесни и помогнаха на мен, братя ми и сестра ми да се възползваме от възможностите.“

Мария израства заедно с по-малките си брат и сестра - Мариус на 22, и Валентина на 17,

като се местят често поради футболната кариера на Гуардиола. Родена в Барселона, Мария е живяла в Рим, Ню Йорк, Мюнхен, Манчестър, а сега и Лондон. Размишлявайки върху кариерата на баща си, тя каза:

„Футболът оформи голяма част от пътуването на нашето семейство. В много отношения моето семейство и аз дължим живота и възможностите си на този спорт и, разбира се, на изключителния талант и страст на баща ми,“ продължава NoGo Mania.

Съобщава се, че раздялата на Пеп и Сера, за което двойката съобщи по-рано, е решена през декември, като децата им вече са били информирани. Двойката прекара Коледа заедно в имението си Педралбес в Барселона, преди Гуардиола да се върне в Манчестър. Раздялата, според испанската журналистка Лорена Васкес, е била „внимателно обмислено решение, обсъждано в продължение на няколко месеца“ и „не е имало замесени трети страни“.

Смята се, че работохоличните наклонности

на Гуардиола и връзката на двойката от разстояние са допринесли за раздялата. Сера се завърна в Барселона през 2019 г. с Валентина, за да управлява луксозния бутик на семейството си Serra-Claret, докато Гуардиола продължи треньорската си кариера в Манчестър. Близък приятел на Гуардиола каза пред MailOnline: „Той е пълен работохолик... това взе жертва.“



Първоначално разстоянието между тях изглеждаше управляемо, като Сера и Гуардиола често бяха виждани заедно в Манчестър. Въпреки това, изискванията на мениджърската кариера на Гуардиола и ангажиментите на Сера към нейния семеен бизнес в Испания създадоха предизвикателства. Семейното имение на стойност £8.55 милиона в Педралбес, осигурява уединение на Сера и Валентина.

Въпреки раздялата двойката поддържа сърдечни отношения.

Гуардиола, който приписваше на Сера усета си за мода и оценяваше мнението ѝ за кариерата, каза през 2016 г.: „Семейството ми знае, че съм там, но ме няма. Понякога съм у дома, но не съм у дома.“

Раздялата бележи краят на 30-годишна връзка, включително почти десетилетие брак. Тъй като Гуардиола продължава успешната си кариера в Манчестър Сити, семейството му оказва централно влияние върху живота му, дори на фона на личните промени.

Конър Макгрегър е обвинен отново в сексуално посегателство, ТОЗИ ПЪТ по време на мач на Маями Хийт през 2023 г.



Звездата на UFC Конър Макгрегър отново бе в съда за предполагаемо сексуално насилие над жена през 2023 г. след мач от финалите на NBA, предаде The Atlantic.

Прод. на стр.25>>

<< *Прод. от стр.25*

Делото идва почти 2 години след като Макгрегър бе обвинен за първи път от жената в сексуално насилие срещу нея в баня в Kaseya Center след мач № 4 от финалите на NBA между Маями Хийт и Денвър Нъгетс, който се проведе на 9 юни 2023. Съдебното дело призова Маями Хийт и Kaseya Center като съответници.

Макгрегър и първоначалните взаимодействия на жената са били приятелски, според документи по делото. Но когато тя се опитала да напусне зоната на клуба Kaseya Center Courtside, според нейни твърдения е била завлечена за ръка до близката баня от един от приятелите на Макгрегър или членове на частната му охрана. Там в делото се казва, че Макгрегър е извършил предполагаемото нападение.

Адвокатът на Макгрегър нарече това „нова фалшива история“.

„След задълбочено разследване по това време, държавният прокурор заключи, че няма случай, който да се води“, каза адвокатът на Макгрегър, Барбара

Ланс, в изявление за The Athletic, като се позовава на наказателно разследване от 2023 г. по същите обвинения. „Почти две години и най-малко трима адвокати по-късно ищецът има нова фалшива история. Убедени сме, че и този случай ще бъде прекратен.“

Маями Хийт и Kaseya Center отказаха да коментират съдебното дело и UFC не изпрати искане за коментар.

Делото идва 2 месеца след като друга жена, която обвини Макгрегър, че я е изнасилвил в хотелска стая в Дъблин през декември 2018 г., спечели граждански иск срещу ипрандеца през ноември. Макгрегър, който отхвърли обвиненията, бе осъден да плати \$257,000 на обвинителката.

Жената от второто дело, която е идентифицирана като „49-годишна, наета като старши вицепрезидент на Уолстрийт във високопоставена финансова институция“, търси обезщетение „за минало и бъдещо медицинско лечение, компенсаторни

щети и разходи, и допълнително обезщетение“, каквото съдът счете за необходимо.

В имейл до The Athletic нейният адвокат Джеймс Дън каза, че е важно да се отбележи, че ищцата е подала полицейски доклад малко след инцидента, на 11 юни 2023 г. По-малко от седмица по-късно Маями Хийт излезе с изявление, че те провеждат пълно разследване.

„След като прокуратурата на окръг Маями-Дейд избра да не повдига наказателни обвинения, гражданско дело е единственият път, по който моят клиент има да търси справедливост в този случай“, каза Дън. „Клиентката ми обмисляше дълго и упорито решението да заведе това гражданско дело и се страхува от ефекта, който то може да има върху работата ѝ на Уолстрийт.“

Според Дън Макгрегър не е направил никакви изявления пред полицейски служители през 2023 г., тъй като се позовал на петата поправка и на Miranda warning („Имате право да запазите мълчание“ – кръстени на основата на решение на Върховния съд на САЩ от 1966 г. в

делото Миранда срещу щата Аризона, тези права често се наричат права на Миранда – бел.р.).

Дън каза, че основната цел на ищеца при подаването на делото е да повиши осведомеността и да насърчи други да докладват сексуалното насилие.

Делото също така споменава инцидента, включващ Макгрегър, който нарани мъжа, играещ Бърни - талисмана на Маями Хийт. Инцидентът, който се случи по време на третата част на същия мач, започна като скеч, в който Макгрегър удря Бърни и завърши с изпращането на мъжа, играещ талисмана, в болница с наранявания.

36-годишният Макгрегър не се е бил в UFC от загубата си от Дъстин Порие през 2021 г. Той се оттегли от насрочен двубой с Майкъл Чандлър през юли 2024 г., позовавайки се на контузия, а оттогава каза, че се е съгласил на боксова демонстрация срещу Логан Пол в Индия.

Прод. на стр.26 >>

Уволнен в Шотландия американски баскетболист е заподозрян в убийство в САЩ



Американски баскетболист, който бе уволнен тази седмица от шотландски клуб, се смята за заподозрян в убийство с оръжие в САЩ, предаде Sky News.

28-годишният Малик Дънбар бе освободен от Каледония Гладиаторс поради друга причина, като от клубът казаха, че **по-късно** са разбрали за обвиненията за убийство. Дънбар подписа с базирания в Ийст Килбрайд отбор в началото на декември - 2 месеца след като бе обявен за заподозрян във фатална стрелба в Аугуста, Джорджия.

32-годишният Артър Брактън е бил застрелян на паркинг пред мексикански ресторант вечерта на 4 октомври. Шерифът на окръг Ричмънд тогава каза, че жертвата е била простреляна поне веднъж и мъжът е обявен за мъртъв на място.

Говорител на офиса на шерифа коментира пред Sky News, че заподозреният за убийството се казва Малик Дънбар.

В изявление от Каледония Гладиаторс заявиха, че тази седмица са прекратили договорите както на Дънбар, така и на неговия колега Джаред Уилсън-Фрейм поради «сериозно нарушение на клубната дисциплина».

Sky News научи, че инцидентът не е свързан с насилие и не са ангажирали шотландската полиция.

Клубът добави: „След това нарушение оттогава сме уведомени за сериозни обвинения, циркулиращи по отделен въпрос във връзка с Малик Дънбар в САЩ и преди пристигането му в клуба, но не можем да коментираме потенциално полицейско разследване.

„Ние работим с реномирани спортни агенции, които доставят играчи на клубове по целия свят и не са разкрити обвинения като част от нашия процес на надлежна проверка. „Поради това

вече е започнал вътрешен преглед със съответните заинтересовани страни.“

Шах: Магнус Карлсен дисквалифициран в Ню Йорк, след като отказа да остави дънките



Магнус Карлсен, световният № 1 в шаха, бе дисквалифициран от Световното първенство по бърз шах в Ню Йорк поради нарушение на дрес кода, отказвайки да смени дънките си след предишно предупреждение, предаде The Guardian.

Fide (Световната шахматна федерация) обясни решението си в изявление, докато Карлсен коментира: „Казах, че ще се преоблека утре ... но те казаха, че трябва да го направя сега, това стана въпрос на принцип за мен, така че ето ни! Честно казано, на този етап съм твърде стар, за да ми пука твърде много. Ако това е, което искат да направят, вероятно ще отида някъде, където времето е малко по-хубаво.

Това е първият път, когато популярните световни първенства по скоростен шах се организират на американска земя. Скоростният шах се определя като 15 минути на играч на игра, плюс увеличение от 10 секунди на ход от първи ход, докато блиц е три минути на играч на игра, плюс две секунди на ход.

Карлсен вече спечели пет световни бързи и седем световни блиц състезания в бляскавата си кариера, както и две титли - през 2022 и 2023 г. Списъкът с победите му е впечатляващо дълъг и поставя задача пред новия класически световен шампион, Гукеш Доммараджу, тъй като 18-годишният индиец, който не се състезава в Ню Йорк, има за цел да се изравни с Постиженията на норвежеца.

В шахматната си кариера Карлсен има 64 големи титли. Гукеш досега има само шест – едно световно първенство, едно като кандидат, три златни медала от Олимпиада и една Fide Circuit, макар и да е 16-години помлад. Скоростният шах е любимият формат на Карлсен.





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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





Ей такива сладурчета
рисувам по някога за
добро настроение.

За поръчки:
Вяра
416-821-9915



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.

Четете вестник Пламяк онлайн: BulgarianFlame.com

Вземете си календари за 2025 година от магазини Карлово!
Подарете и на ваши близки. Безплатни са.

 <p>Dr. Simion Minkov и Dr. Tzvetko Minkov Tel: 416.922.3049 www.minkovdental.com</p>	<p>Весела Коледа и Честита Нова 2025 година! Ivelina Miljevic Cell: 416-839-2078 ivmilaa@roccomtg.com</p>	 <p>Dr. Simion Minkov 800 Sherbourne St. Suite 811 admin@simionov.ca (416) 926-0005</p>	<p>Весела Коледа и Честита Нова Година НАЗАРКОВ III Eva Aslanian Tel: (514) 961-3949 1-800-764-4470 www.evaregina.com</p>																								
<p>Весела Коледа и Честита Нова Година! Zee Zdravko Dimov Dir. 416-569-5396 Sales Representative info@zdravkohousestore.ca Off: 416-391-3232</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Януари</th> <th>Февруари</th> <th>Март</th> <th>Април</th> </tr> <tr> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28</td> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> </tr> <tr> <th>Май</th> <th>Юни</th> <th>Юли</th> <th>Август</th> </tr> <tr> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</td> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> </tr> <tr> <th>Септември</th> <th>Октомври</th> <th>Ноември</th> <th>Декември</th> </tr> <tr> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> <td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td> </tr> </table>		Януари	Февруари	Март	Април	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Май	Юни	Юли	Август	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Септември	Октомври	Ноември	Декември	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<p>Весела Коледа и Честита Нова Година! Bobbi Doneva Tel: 905-848-4884 C: 647-988-2010</p>
Януари	Февруари	Март	Април																								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																								
Май	Юни	Юли	Август																								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																								
Септември	Октомври	Ноември	Декември																								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																								
<p>Щастлива и успешна Нова Година! First Auto Group Петър и Ангел 416-823-2403 416-821-1221 857 Kipling Ave. Toronto www.FirstAutoGroup.ca</p>	<p>Весела Коледа и Щастлива Нова Година! Public Holidays for 2025 New Year - Wednesday, January 1 Good Friday - Friday, April 18 Labour Day - Monday, August 11 Thanksgiving Day - Monday, October 13 Christmas Day - Tuesday, December 23 Boxing Day - Friday, December 26</p> <p>2025 Пламяк www.bulgarianflame.com</p>		<p>Весела Коледа! Здраве и радост през Новата 2025 година! KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC. 29 Skidway Ave. Scarborough, ON Tel: (416) 291-4686 Toll Free: 1 (877) 983-3353 Email: info@kronoscanada.com www.kronoscanada.com</p>																								

