

Коронавирус: Как да разпознаем конспиративната теория?

(Coronavirus: How do I recognize a conspiracy theory?)



Автор: Deutsche Welle.

Статията се предоставя със съкращения. Преводът е на „Пламък“

Теориите на конспирацията навлизат бързо по време на пандемията COVID-19. Някои от тях дори звучат правдоподобно. Затова е важно да знаете: какво прави една теория такава на конспирацията? И защо са толкова популярни?

Ние сме в разгара на криза. **Не само здравна и икономическа криза, но и психологическа.** Коронавирусът, произтичащото от респираторно заболяване COVID-19 и мерките,

предприети за овладяване на пандемията, обърнаха живота на милиони хора с главата надолу. Въпреки че последствията от всичко това имат много различни въздействия върху всеки един от нас, **има едно нещо, което ни обединява: несигурността.** Хората не обичат несигурността. Те искат да знаят какво се случва след това и защо и дали всичко трябва да се направи по различен начин.

Прод. на стр. 7, 8 >>

Healthy Planet Your one stop **Health Food Store**
 Largest **Health Food Chain** in the GTA
NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!
LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group
Продажба, покупка и ремонт на автомобили
 867 Kipling Ave. Toronto
 Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
www.FirstAutoGroup.ca

Let's send together to **Central & Eastern Europe**
 Виж стр.5
Ria MONEY TRANSFER
www.riamoneytransfer.ca

Обади се на Лина!
 Sell your house! Buy a condo!
 Invest in pre-construction!
 Commercial Real Estate Advice!
LINA G. GUEORGUIEVA
 SALES REPRESENTATIVE
 CELL: 647-862-2339
RE/MAX ULTIMATE **PLATINUM**
 1739 BAYVIEW AVE., TORONTO, ONTARIO, M4G 3G1 | OFFICE: 416-487-5131
 GUEORGUIEVA.LINA@GMAIL.COM | WWW.MYHOMEFORSALETORONTO.COM
NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT WITH A BROKERAGE

new Advertise in Bulgarian Business Directory **2020**
 Reserve Your Ad
BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2020
 Coming in July!
 Print & Online
 BulBiz.com
416-821-9915

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА
LPI Immigration PATHS
Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898

19 май: За първи път повече оздравели, отколкото заразени от коронавирус

Не трябва да се забравя, че каквито и да са охлабените мерки, трябва да се спазват физическа дистанция и определени правила. Това каза

на брифинг председателят на Националния оперативен щаб ген. Венислав Мутафчийски, предава bTV. „Излекуваните от коронавирус са повече от

новозаболелите, като това е „радостна тенденция“, отбеляза той. Мутафчийски обаче побърза да цитира и един от ръководителите

на СЗО, като призова да не празнуваме, а да се организираме.

18 май: Моловете отвориха, клиентите са малко

Въпреки че големите търговски центрове отвориха врати, наплив от посетители нямаше. Магазините в моловете си останаха празни. В големите търговски центрове се спазват строги мерки на хигиена и спазване на дистанция между хората. **В тях има определени врати за вход**

и изход. Навсякъде ще има разлепени стикери, които посочват къде трябва да се изчаква. В асансьорите не бива да се качват повече от четирима души, а на ескалаторите ще се допускат до 7 човека на разстояние от 1.5 метра между тях, предава Dnes.bg. Във всички вътрешни пространства

е задължително носенето на маски. Наемателите на магазините ще осигуряват дезинфектанти за клиентите и спазване на нужната дистанция. Само на терасите ще може да се консумира храна. Пробването на дрехи и обувки е разрешено, но пробните и тоалетните ще се ползват през една.

Фитнес залите също отвориха, но при нови правила. Трябва да има по 1.5 метра разстояние между трениращите, или около 4 кв.м за всеки трениращ в залата. Разрешени са и груповите занимания, при същите правила, но при максимум 10 трениращи в залата, информира NOVA.

Шофьор с рекордните 4.52 промила в Елин Пелин

Хванаха шофьор с 4.52 промила алкохол в кръвта при проверка в Елин Пелин. На 16 май автопатрул спрял за проверка лек

автомобил „Пежо 306“ без регистрационни табели, управляван от жител на с. Габра. 39-годишният водач бил изпробван за употреба

на алкохол, при което дрегерът отчел рекордните 4.52 промила в пробата му, съобщиха от полицията. След отказ от кръвна проба

той е бил задържан за срок до 24 часа. Оказало се, че свидетелството за управление на МПС на водача е отнето.

Българските юноши са на първите места по тютюнопушене, употреба на алкохол...

.... и канабис и ранен сексуалния живот.

Това показва доклад на Световната здравна организация за здравното поведение на 11-15-годишни в Европа, съобщи екипът на организацията от офиса в София. Докладът "На фокус: здравето и благополучието на юношите", изнесен от Регионалния офис на СЗО за Европа, събира обширни данни за физическото здраве, социалните отношения и психичното благополучие на 227 441 ученици на възраст 11, 13 и 15 години от 45 държави. Други притеснителни резултати са, че българските ученици са на последно място по подкрепа, която чувстват от семейството си, и на последните места по

възприета подкрепа от приятелите си. Българските юноши на 11 и 15 години се подреждат на първо, а 13-годишните – на второ място по тютюнопушене през последните 30 дни сред участващите 45 държави. По употреба на алкохол през последните 30 дни българските юноши на 11 и 13 години са на първо място, а 15-годишните – на шесто място. **Употребата на канабис се изследва само при 15-годишните юноши, като България е на първо място с 19% при момчетата и 16% при момичетата. България е на второ място при 15-годишните юноши, които са правили секс, с 37% при момчетата и 25% при момичетата.**

FREE HEARING AIDS
FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES
& VICTIMS OF HOLOCAUST

БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ
ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ
И ЖЕРТВИ НА ХОЛОКАСТА

- Безплатен тест за слуха
- Високо модерна техника
- Професионални услуги
- Работим с водещи Канадски производители на слухови апарати
- Приятна атмосфера



- Free Hearing Test
- Professional Service
- Friendly Environment
- Hi-tech Modern Equipment
- We work with leading Canadian hearing aids manufacturers



Обадете се за безплатна консултация

We speak English or Russian **905.270.1000** Говорим Английски или Руски



3-702 Burnhamthorpe Road E
(Next to Shoppers Drug Mart)
Mississauga, ON, L4Y 2X3

And other locations in
North York and Scarborough



alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com

От 15 юни пада карантината при пътувания между България, Гърция, Румъния и Сърбия

От 15 юни ще падне 14-дневната карантина при пътуванията между България, Гърция, Румъния и Сърбия. Това се договариха на видеоконферентна среща на лидерите на страните. В срещата участваха още президентът на Сърбия Александър Вучич, премиерите на Гърция Кириакос Мицотакис и на Румъния Лудовик Орбан, както и ресорните министри на транспорта, туризма и външните работи. Условието за пътувания ще бъдат подписани в двустранни декларации между страните. Карантината ще падне за всички видове

пътувания и туристи, заяви премиерът Бойко Борисов. *При преминаване на границата обаче всеки пътуващ ще се попълва специална декларация, в която трябва да посочи, че няма симптоми на заболяването COVID-19 и не е под карантина.* Ще декларира също така, че пътува на собствен риск и има съответната застраховка. Трябва да посочи телефонен контакт. Външните министри на четирите държави ще трябва уеднаквяването на критериите за движение, така че да се гарантира безопасността на хората.



Вашите познати и любими храни от България, можете вече да закупите онлайн и в Канада.



Поръчайте онлайн

bg359.ca

f/bulgarianfood.canada



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА Fiera Foods Company is HIRING

As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to HR@fierafoods.com

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

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 (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

Продажби (Канада и САЩ)

Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: HR@fierafoods.com

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



Рилският манастир отвори врати



В манастира помещенията се хигиенизират всеки ден, а изискването към посетителите е да влизат с маски и да спазват разстояние помежду си. „Пускаме не повече от пет човека наведнъж, защото така спазваме изискването за дистанция. Посещението е

още много слабо, вероятно от другата седмица вече ще имаме и екскурзовод, като организирани групи ще се пускат на части“, каза за Радио Благоевград Мария Заркова, служител в музея. Работното време на Рилския манастир е от 08.30 до 19.30 ч. без почивен ден.

..... **В екзистенциална, многопластова криза.** Възщност на карта е посоката. Защото криза значи изравнени шансове - да се тръгне към патология или към здраве.“ Това каза психологът Пламен Димитров, съобщава БНР. „Или ще тръгнем назад – повече от същото, все по-зле, печатат се огромни заеми, прави се дълг, раздават се кредити, вместо подкрепящи пакети, които в момента да решат проблемите. Или ще тръгнем към здраве

– ще демократизираме и хуманизираме всички системи, ставайки отговорни за здравето си, като инвестираме не само в борбата с вируса и неговото тестване, а видим каква е картината в биопсихосоциалния статус на българина. **Наглед кризисните поведения са поляризирани в голям спектър – от бабаитския модел на отричане и безсмъртие до трагичния, при който човек изпада в отчаяние или в лапите на**

ужаса“, коментира Пламен Димитров. „В психологията имаме много добре позната и използвана постоянно концепция - теория за управление на терора или за овладяване на ужаса. **Когато хората са застрашени и изплашени, те включват своите привични защитни механизми на високи обороти, мобилизират цялата си имунна система – не само биологичната, а всички форми на справяне.** Някои са истерично-

драматични и абсолютно нехаят в отричането си, или пък са критични, автоматично опонират на всички, на авторитетите. Други се сливат с тях, идентифицират се и им трябва авторитаризъм, господар спасител, защото, видите ли, само този модел на неофеодализъм им пасва на представата, че има силна ръка, власт и сигурност. Всички тези прояви са невротични,“ допълни психологът.

Българската общност в Украйна може да бъде раздробена

Правителството да предложи спешна междуправителствена среща с Украйна за набелязване на конкретни мерки за защита на българското малцинство в страната. Това записаха в декларация народните представители заради подготвяна административна реформа в Украйна, която поставя в риск целостта на българското малцинство. Народното събрание декларира категоричното си несъгласие към готвените промени и настоява правителството да предприеме всички действия за защита на българското население в Украйна. Районът в Украйна, в който живеят българите, може да бъде разделен на 5 части с готвените промени, с което се нанася тежък удар върху целостта на българската общност чрез прегрупиране на населени места.

Недвижими имоти

Обади се на Лина!
Sell your house! Buy a condo!
Invest in pre-construction!
Commercial Real Estate Advice!

LINA G. GUEORGUIEVA
 SALES REPRESENTATIVE

CELL: 647-862-2339

RE/MAX ULTIMATE
 REALTY INC., BROKERAGE

PLATINUM

1739 BAYVIEW AVE., TORONTO, ONTARIO, M4G 3C1 | OFFICE: 416-487-5131
 GUEORGUIEVA.LINA@GMAIL.COM | WWW.MYHOMEFORSALETORONTO.COM
 NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT WITH A BROKERAGE.

**„В момента ние сме в
колективна невроза – не само
в България, в света.**

**Нов-онлайн магазин с продукти
от България: www.mivorganic.com**



www.mivorganic.com



MIV ORGANIC INC
 YOUR FOOD YOUR HEALTH

Traditional Homemade Recipes
 Without Preservatives and Chemical Additives



Let's send together to Central & Eastern Europe

NEW CUSTOMERS

50% OFF*

Transfer fee with promo code

CASH PICKUP IN MINUTES**

BANK DEPOSIT

Promo code **Ria20**



62,600+ PAYOUT LOCATIONS

ALBANIA · ARMENIA · BELARUS · BOSNIA & HERZEGOVINA · BULGARIA · CROATIA · ESTONIA
GEORGIA · HUNGARY · KOSOVO · LATVIA · LITHUANIA · MACEDONIA · MOLDOVA
MONTENEGRO · POLAND · ROMANIA · RUSSIA · SERBIA · SLOVENIA · TURKEY · UKRAINE



Visit us at some of our agent locations

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

MONEY CORNER
6225 Bathurst Street,
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

VIDEO ARENA (RADUGA)
5885 Bathurst St,
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

MONEY TRANSFER CENTER
4949 Bathurst St Unit 6,
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

**Download the RIA app or visit: riamoneytransfer.ca
for more exciting promotions.**



MONEY TRANSFER

1-855-355-2141

riamoneytransfer.ca



Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 from 03/01/20 until 12/31/20 at any RIA agent or store in Canada. Valid only for first time customers. One promo code per customer. RIA Telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. *When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to RIA Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. **Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

Българите очакват връщане към нормалното до края на 2020

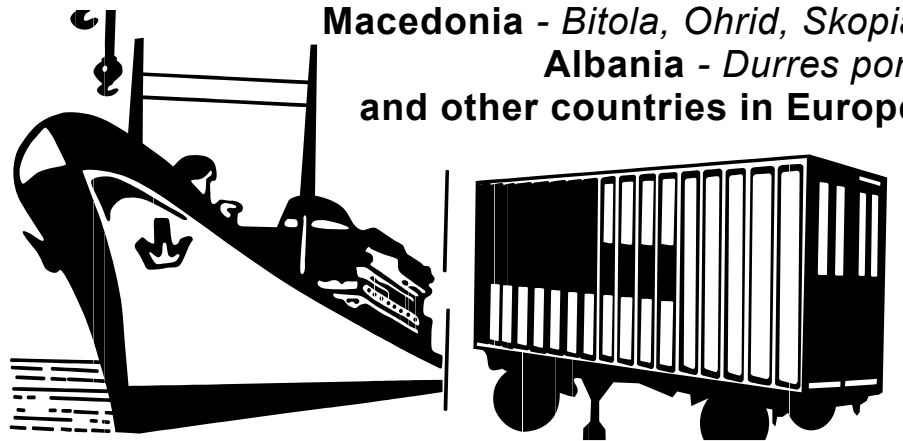
Увеличават се очакванията за постепенна нормализация и завръщане към нормалния начин на живот в България. Близо две трети от запитаните българи вярват, че до края на 2020 животът в страната постепенно ще се нормализира. 30% са по-скоро скептични, че ще се върнем към "нормалността" до края на 2020, а 5% от запитаните не могат да преценят. Това показва седмият експресен телефонен сондаж на "Галъп интернешънъл" за коронавируса. Изследването беше проведено между 15 и 18 май, предадоха българските медии. Намалява броят на хората, които работят от дома си. Това стана с

разхлабването на мерките и отмяната на ограниченията за придвижване, показва изследването на агенцията. Работещите от дома са 19%, а през април са били 25%. Хората, които вероятно ще загубят работа са 9% сега, при 12-14% преди месец или два. Сам се поставих под карантина, казват сега 25%, а към края на март бяха 36%. 7% сега твърдят, че са спрели да плащат кредити, а 3% - лизинги. С намалено работно време казват, че са 15%, сочат данните на социолозите. 61% намират мерките на властта срещу коронавируса достатъчни, 29% - за прекалени и 9% - за недостатъчни.



SHIPPING & MOVING TO BULGARIA

Bulgaria - Sofia, Varna, Bourgas, Plovdiv
Macedonia - Bitola, Ohrid, Skopja
Albania - Durres port
and other countries in Europe



Intl Shipping & Moving of:

- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO

Services:

- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

29 Skagway Ave,
Scarborough
(416) 265-4686
Toll: 1-877-681-3353
Fax: (416) 265-4121
info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com

Eglinton Ave
Danforth Rd. Skagway Ave
St. Clair Ave E

SINCE 1982 IN SERVICE
We Take Care of Your Things
Because we Protect our Name
Chicago Pireaus
2520 S. State 7-9 Arachtou S
Chicago, Ill.60607 Moshato, GR.183
Tel:(312)326-7590 Tel:(210)483359

VIN
DE GARAGE



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF WHITE OR RED WINE
FOR \$54
and up



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

Американче изобрети перде, за да гушне баба си и дядо си



10-годишно американско момиченце изобрети специално предпазно перде, за да може отново да прегърне баба си и дядо си. „*Лейдж* видя видеоклип, в който други хора използват нещо като одеяло, за да предпазят близките си от коронавируса по време на прегръдка. Тя направи списък и измисли перде,

което ѝ позволява отново да прегърне баба и дядо“, пише майка ѝ Линдзи във Facebook. Перденцето от найлон има четири ръкава – два по-високи за баба и дядо и два по-ниски за децата. То се закрепя на входната врата на апартамента или къщата и това позволява на хората да се прегърнат без притеснение.

Google Meet ще е конкурент на Zoom



Google Meet, най-новият инструмент за видео чат на Google, скоро ще бъде безплатен за всички. Версията Google Hangouts Meet, която бе заменена от новия Google Meet, бе достъпна само за потребители на G-Suite. Google Meet ще е безплатен за всеки с профил в Google. Потребителите ще могат да използват инструмента на meet.google.com или чрез приложение за мобилни телефони.

ИМИГРАЦИЯ



МИРЕЛА КЕРЕЗОВА, МА
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ЗАЩИТА ПРИ ОБЖАЛВАНЕ НА ПРОЦЕДУРИ ПО ЗАДЪРЖАНЕ И ДЕПОРТИРАНЕ
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

555 Burnhamthorpe Road, Suite 201, Toronto, ON, M9C 2Y3 CANADA
T: +1 416-800-3898 | F: +1 416-800-4164 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

Коронавирус: Как да разпознаем конспиративната теория?

(Coronavirus: How do I recognize a conspiracy theory?)

<< Прод. от стр.1

Ето защо теориите на конспирацията оживяват при кризи - **защото предлагат прости обяснения за хаоса и привидно бездънната несигурност.** Във време, когато нормалността се чувства все по-далеч от нашето ежедневие, за много хора е особено изкушаващо да приемат разказ, който се фокусира върху злодей.

Кога теорията е теория на конспирацията?

В действителност на прости въпроси често не е толкова лесно да се отговори. Няма научен консенсус за това какво представлява теория на конспирацията, казва социалният и правен психолог Роланд Имхоф от университета Йоханес Гутенберг в Майнц в Югозападна Германия, който изследва конспиративните теории. **“Някои хора приемат, че една конспиративна теория е еквивалентна на неточно предположение, което не представлява реалност.”** Но Имхоф е убеден, че това разбиране не помага нито за изследване, нито за обществена комуникация. Той предлага да се премахне преценката, т.е. дали аргументът е действително

верен или неверен от определението. **“За мен теорията на конспирацията е предположението, че събитие от някакъв мащаб е причинно свързано с тайния план на няколко индивида, които се стремят да се възползват за сметка на обществото”**, казва той пред DW. Понякога един заговор е най-правдоподобното обяснение за случилото се - като добре документираното измисляне на антисемитския текст - “Protocols of the Elders of Zion” от началото на 20 век. Написан по време на Руската империя, вероятно от царските тайни служби, текстът твърди, че съществува еврейски план за глобално господство. Този антисемитски заговор по-късно е използван от Адолф Хитлер като оправдание за Холокоста.

Проверете вашите факти!

За да можем да разпознаем точността на теорията на конспирацията, трябва да прилагаме научни стандарти. **“В науката рядко има абсолютни истини, а само правдоподобности и емпирични потвърждения в различна степен”**, казва Имхоф. И повечето теории за конспирация

са изключително неправдоподобни. **Първата точка на потвърждение е да проверите източника.** Кой казва какво, кога и къде? CNN, The Guardian и Deutsche Welle? Или е някой в YouTube, може би дори с докторска степен, но без каквато и да е научна публикация, която си струва да се споменава?



Съвпадения не съществуват за конспираторите

За да можете да разпознаете разказ за конспирация, също така е полезно да разберете функцията му, казва Имхоф. **“Функцията на теорията на конспирацията е да се издигне над съвпадението”**, казва той. Това ни харесва, защото „хората като цяло са много настроени срещу съвпаденията“, защото те ни лишават от всякаква предсказуемост и контрол. **“В теорията на конспирацията няма случайности; вместо това всичко е някак си преплетено с**

всичко останало”, казва Имхоф. Теоретиците на конспирацията често се увличат в своята аргументация. Имхоф дава следния пример: **“Йенс Спан бе в програмата за лидерство, която се финансира от банка, в която работи внукът на чичо на жена, която преди беше работила за Бил Гейтс.”**

Логически? Не е задължително

По този начин причинността далеч не е установена, но това няма значение. Последователите на теориите на конспирацията често нямат проблем с логическите противоречия, знае Имхоф от изследванията. **“Същите хора, които вярват, че лейди Ди е била убита от британските тайни служби, също така вярват, че лейди Ди живее на пустинен остров, защото е искала да избяга от суматохата”**, казва психологът. Самият разказ не е толкова важен (това, което се случи с лейди Ди, също не е важно) - **важна е само вярата, че тези, които са на властни позиции, ни лъжат.**

Прод. на стр. 8 >>

Коронавирус: Как да разпознаем конспиративната теория?

(Coronavirus: How do I recognize a conspiracy theory?)

<< Прод. от стр.7

Cui bono? Кой има полза? Имхоф нарича следния “прост риторичен трик от теорията на конспирацията”: Когато посочвам, кой има полза от дадено обстоятелство, аз едновременно предоставям доказателства, че печеленият също е причинен отговорник за обстоятелството. *“Разбира се, това не е добър аргумент в епистемологията. Само защото съм фермер, който печели от дъжда, не означава, че съм направил дъжда.”* **Теориите на конспирацията винаги дават повече от официалния доклад за дадена ситуация.** Повече обяснение, повече доказателства за съвпадения, които - тъй като те са толкова много - вече не могат да бъдат съвпадения, а истини.

Каква е ползата от конспирацията?

Въпреки това, привързането на разказа за конспирация няма много общо с критичните въпроси и разследването - дори ако последователите обичат да твърдят, че го правят. *„Наистина критичното разследващо търсене и проверка на източниците ще изисква да го направите симетрично“*, казва Имхоф. Тогава не само основните

медии ще бъдат критично разгледани, но също така ще бъде проверен и опитът на професор Х, включително канала YouTube. Струва си да проверите дали продуцентите на конспиративни разкази, които обичат да се изявяват като смели хора, които обичат да се изправят и (някой най-накрая!) казват истината, имат политически или икономически интерес. Водещият на американско радио шоу и теоретик на конспирацията Алекс Джоунс, например, не само разпространява теории за конспирация с компанията си Infowars, но също така продава хранителни добавки, технология за сигурност и оборудване за оцеляване в свързан с него магазин, като по този начин удобно прави от предполагаемия край на света доходоносен бизнес. Разпространението и създаването на теории за конспирация също има тенденция да надува нечие самочувствие. *„Усещането да имаш изключително познание и да можеш да се издигнеш над наивните маси е друга причина за популярността на теориите за конспирация“*, казва Имхоф.

Вярвам ли в теория на конспирацията?

Изследванията показват, че хората са склонни да развият теории за конспирация, особено когато чувстват, че губят контрол над живота си. В един все по-сложен свят усещането за загуба на контрол не е само за хората в неравностойно положение, но се усеща и от много богати и на пръв поглед добре образовани хора. **Желанието за сигурност ни обединява всички.** Това е придружено от невъзможност да поставите под съмнение себе си, което в крайна сметка би означавало загуба на сигурност. *“Хората са създадени така, че винаги да търсят успокоение”*, казва Имхоф. Тук хората биха могли да научат нещо от учените, като поставят под въпрос валидността на твърденията, преди да поставят авторитета си зад тях.



Как да се изправя пред теориите на конспирацията?

Но какво ще стане, ако протестът срещу диктатурата на ваксините, премахването на основните права и лъжите на масовите

медии изведнъж не са просто на вашия таймлайн във Facebook, а седят на вашата маса за вечеря в кухнята? Какъв диалог все още може да има, когато логиката вече не се брои, причинно-следствената връзка не се отличава от корелацията и пресата, казват се само лъжи? Роланд Имхоф припомня тук **функцията на теорията на конспирацията: тя задоволява необходимостта от контрол над собствения ни живот, от сигурност и предсказуемост.** “В диалог с близки приятели или членове на семейството е важно тези потребности, които са в основата на желанието за обяснение, да се вземат сериозно”, казва той, но без да се взема сериозно произтичащият ентузиазъм от заговорите за конспирация. Абсолютна сигурност и контрол можем да намерим само в мечтите ни за илюзорния свят на захарния памук и маргаритките. Дори и най-добрата теория на конспирацията няма да промени това.

Статията е публикувана в DW <https://www.dw.com/en/coronavirus-how-do-i-recognize-a-conspiracy-theory/a-53492563>

БЪЛГАРИЯ

Поискаха конфискация на над 10 млн. лв. от бивш финансов министър

Антикорупционната комисия КПКОНПИ ще внесе иск за над 10 млн. лв. срещу бившия финансов министър Стоян Александров, съобщиха от комисията. Производството срещу Александров е образувано през декември 2019, след като прокуратурата е информирала комисията, че бившият banker е привлечен като обвиняем за лихварство. Според повдигнатите от прокуратурата обвинения от 19 ноември 2002 до 12

февруари 2015 в София, Бургас, Варна, Плевен, Царево, Видин и Пловдив, Стоян Александров, като физическо лице, без необходимите разрешителни, е предоставял кредити и заеми срещу годишна лихва от 14% до 18%, в българска и чуждестранна валута, на общо 61 физически и юридически лица. **Общият размер на раздадените заеми е 541,000 лв., 1,693,160 щатски долара и 3,738,600**

евро. Отделно от това, в периода 2002–2009, и като управител на ЕООД Александров е извършвал банкова дейност, без да има необходимия лиценз и без да е вписан в регистъра на БНБ. Предоставените кредити са общо 13, в размер на **906,400 лв. и 9,955,579 евро.** Искът на комисията е срещу Александров и свързани с него лица и дружества. **Цената му е 10,376,874 лв.** Комисията претендира



отнемане на **5 офиса в Плевен, 2 склада в Плевен, апартамент в Сандански, игрална зала с коктейл-бар в София, два магазина в София, масивна двуетажна сграда, масивна сграда от етаж и половина и жилище в София.**

Билка от Мадагаскар срещу Covid-19

Учени започнаха американската компания са се фокусирали изследвания на билка, за ArtemiLife проверяват върху въпроса която правителството на дали растението артемизия **дали екстракт от артемизия може да се използва срещу новия коронавирус.** При изследването се използват образци от растението Artemisia annua (Artemisia annua - сладък пелин), както и деривати от растението като артемизинин. Съставка на растението отдавна се използва при лечение на малария. Учените от института Max Planck на Мадагаскар Андри



Раджоелина обяви, че билкова напитка с артемизия лекува от коронавирус.

Повече психически проблеми сред тийнейджърите след Covid-19

Един от всеки четирима тийнейджъри в Европа се чувства изнервен и повече от една трета от юношите, предимно момичетата, използват все повече социалните мрежи, събщи AFP. Това сочат резултати от проучване в 45 страни, проведено от европейския филиал на Световната здравна организация (СЗО).

Анкетата установи също, че тийнейджърите в глобален мащаб пият и пушат по-малко, отколкото преди четири години. **Докладът бе огласен, след като СЗО предупреди за спешната нужда от увеличаване на инвестициите за психичното здраве на фона на пандемията от новия коронавирус.** Страхът от

зараза и самоизолацията предизвикват все повече психични проблеми у хората и особено при тийнейджърите и децата. Родители в Испания и Италия съобщават, че децата им се чувстват изнервени, откакто започна пандемията, раздразнителни са и трудно се концентрират. Също така наложените мерки за изолация правят

все повече деца свидетели на домашно насилие, което също въздейства тежко върху психиката им. Момчетата се чувстват по-добре от момичетата. 41% от тях казват, че са в добро здраве, докато едва 33% от момичетата считат, че са здрави и се чувстват добре.

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



1-53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3
 Tel: 416-759-0293 Fax: 416-759-5226 Email: mark@memorialgalleries.ca
 Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 6pm Sunday: By Appointment
www.memorialgalleries.ca

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

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

Адвокатски услуги



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел:(416)906-6663

info@dklegalpractice.ca

www.dklegalpractice.ca

Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court**
(Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets**
(Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits**
(заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)

14-дневната карантина в Гърция остава до края на май

Задължителната 14-дневна карантина за пристигащите с международни полети в Гърция, наложена от 16 март, бе удължена вчера до края на май, съобщи гръцката АНА-МРА, позовавайки се на Службата за гражданска авиация. Изключение правят пътниците от транзитните

полети, екипажите на самолетите, пътниците от държавните, медицински или хуманитарни полети, персоналът на военните и товарните полети, предава БТА. 14-дневната карантина се отнася както за посетителите на страната, така и за завръщащи се от чужбина



гръцки граждани. Всички чуждестранни пътници също

така трябва да преминат през тестване за COVID-19 при пристигането си. Ако тестът е положителен, на чуждестранните граждани им се отказва влизане в Гърция.

Песента Waterloo на ABBA е най-великата песен на Евровизия за всички времена

Зрителите във Великобритания определиха песента „Waterloo” на шведската мегагрупа ABBA за най-великата песен в историята на Евровизия, съобщи Sky-News. Победителите бяха

обявени в ефир в програмата Eurovision: Come Together, излъчена вместо популярния музикален конкурс, който беше отменен заради пандемията от коронавирус. В резултат на гласуването най-добра песен в историята

на Евровизия стана песента "Waterloo", изпълнена от ABBA през 1974 в Брайтън, Великобритания. Тази година конкурсът Евровизия трябваше да се проведе в Ротердам, но заради пандемията от коронавирус

беше отменен.



Катар прилага най-строгите санкции в света срещу COVID-19

Законът в Катар изисква да се носят маски на обществени места, като нарушителите ги заплашват до 3 години затвор. Мярката

има за цел да забави бързо разрастващата се епидемия от коронавируса, предаде БТА. Освен до три години лишаване от свобода за

нарушителите се предвиждат и глоби до 200,000 риала (близо C\$76,500). В малката страна са регистрирани около 30,000 заразени с

новия коронавирус – 1.1% от населението, наброяващо 2.75 млн.

Източна Европа влиза в най-тежката криза от падането на комунизма

Ефектите от разпространението на коронавируса вече усетиха в Източна Европа, която до скоро беше най-бързоразвиващия се регион в Европа. Тежките икономически проблеми обаче тепърва предстоят, а държавите отбившия Източен блок са изправени през най-голямата криза от падането на Желязната завеса насам,

от пише Bloomberg. Засега повечето източноевропейски страни успяват да избегнат катастрофалните сценарии, но въпреки това затварянето на заводите и магазините удари сериозно корпоративните печалби и доведе до рязко увеличение на безработицата. В Полша, Унгария и Румъния икономическият растеж падна наполовина, в

сравнение с нивата от 2019. В Чехия и Словакия брутният вътрешен продукт дори отчита спад през първото тримесечие на годината. В годините след края на Студената война някои от държавите, включително България и Румъния, загубиха близо една четвърт от брутният си вътрешен продукт. Прибалтийските републики Литва, Латвия

и Естония отчетоха икономически срив от близо 40 на сто. Единствената позитивна разлика спрямо тогавашната и настоящата ситуация е, че сега се очаква възстановяването да е доста по-бързо, въпреки тежките непосредствени ефекти от пандемията.

За ваша безопасност Kostas Meat Market & Deli започнаха доставка по домовете на всякакви продукти.

Можете да поръчате на тел: **416-444-3036**

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd, Scarborough,
(647)748-9229

Kostas Meat Market & Deli

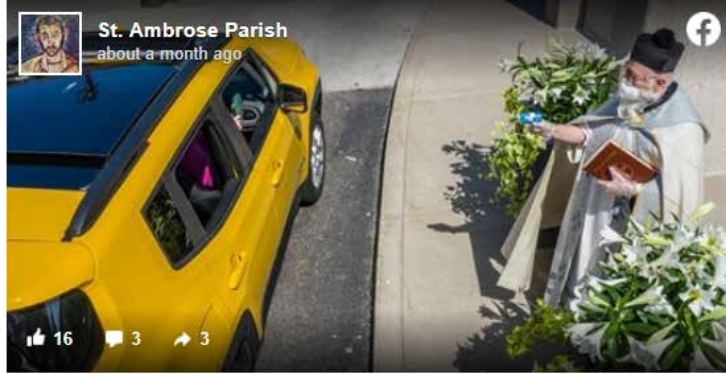
259 Ellesmere Rd, Scarborough,
(416) 444-3036

НАЙ-ДОБРОТО БРАШНО ЗА ВСЯКАКВИ СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ
Продава се в пакети по 3 кг и 5 кг

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ



Свещеник пръска светена вода с воден пистолет



Свещеник с маска, предпазен шлем и ръкавици използвал воден пистолет, за да пръска богомолците в Детройт със светена вода, за да спазва

социалната дистанция, предаде Associated Press. На Великден пастор Тим Пелк пръскал с водния пистолет богомолците през прозореца

на колите им, спрени пред стълбите на църквата St. Ambrose. Духовникът разказа, че богомолците от енорията му възприемат епидемията

сериозно и са вързали по клоните на дърветата край църквата сини панделки за всяка жертва на коронавируса.

В Сан Диего се роди хипопотам-джудже

Хипопотамче-джудже (rug-tu hippo) се роди в зоопарка в американския град Сан Диего за първи път от 30 години, съобщава NOVA. Видът е застрашен от изчезване като в света са останали едва 2,500 хипопотами-джуджета. Бебето тежи около 10 килограма, което е нормално

за възрастта му. Малкото в Сан Диего всъщност се е родило през април, но сега бе показано пред публика. Няма да бъде пуснато в общата зона на възрастните животни поне още месец. Когато това се случи, специалистите по грижи за дивата природа ще ограничат 4-годишната майка

Мейбъл и бебето и от бащата - 13-годишния хипопотам Елгон. Бебето няма да бъде представено на баща си, тъй като хипопотамите-джуджета не живеят в семейни групи, а мъжките не играят роля в отглеждането на потомството.



Мъжете се притесняват за икономиката, жените за семейството

Мъжете се притесняват за икономиката по време на пандемията COVID-19, докато жените са по-загрижени за благосъстоянието на приятелите и семейството си, разкрива проучване във Великобритания, цитирано от Daily Mail. Проучването, ръководено от University

College London и проведено сред 2,500 души, също така открива, че жените изразяват повече тревожност отколкото мъжете. Отговорите на респондентите били категоризирани в няколко теми, като "национално въздействие", "семейство и приятели", "болест/

смърт", "безпокойства за здравето". Описанията на жените два пъти по-често попадали в категорията "семейство и приятели" - 7.7 % от използваните от тях думи били на тази тема, докато при мъжете те били 3.9%. Мъжете пък два пъти по-често споделили

Men worry about the economy during COVID-19 while women are more concerned about the wellbeing of their friends and family, study finds

- Men are more concerned about the economy and wide-scale impact on society
- Women are more anxious about the impact of COVID-19 on their loved ones
- UCL piece of research also found women express more anxiety overall than men
- Here's how to help people impacted by Covid-19

By JOE PINKSTONE FOR MAILONLINE
PUBLISHED: 17:31 BST, 10 May 2020 | UPDATED: 17:31 BST, 10 May 2020

притеснения, съдържащи думите "държава", "държави", "управление", "свят", "Китай", които попадат в категорията "национално въздействие".

Кучета ще надушват пациенти с Covid-19?

Британски учени изследват дали кучетата могат да надушват пациенти с Covid-19 в опит да открият бърз начин за откриване на заболяването, съобщи BBC. Британското правителство финансира с £500,000 изследването, което ще се проведе от Лондонския институт по хигиена и тропическа

медицина, Durham University и благотворителната организация Medical Detection Dogs. "Кучета вече засичат някои видове рак и сме уверени, че тази иновация ще допринесе за бързи резултати като част от по-широката стратегия за тестове за коронавируса", каза британският министър

по иновациите Джеймс Бетел. Шест кучета - лабрадори и кокершпаньоли, ще душат образци от миризми на пациенти с Covid-19 от лондонски болници и ще бъдат обучени да разграничават тези миризми от излъчваните от хора, които не са заразени. В САЩ и Франция също се



експериментира в обучение на кучета да надушват Covid-19.

ОТГОВОРИ НА СКАНДИ

Водоравно: Роптание, Омега, Ореол, Фрапе, Читател, Чупка, Придатък, Йодоформ, Окото, Острота, Илик, Сал, Или, Орикс, Синева, Юфт, Казази, Кикот, Акче, Цената, Тино, Иде, Лета, Бара, Тикинг, Анан, Алм, Корона, Коб, Иди, Тони, Парана, Пара, Нямата, Арпади, Камен, Литера, Вноска, Зеница, Цака, Надвес, Бинго, Кана, Петрол, Младенец,

Кромид, Пиемия, Полк, Одая, Фоксер, ББС, Бюлетин, Талант, Бери, Иконом, Корида, Солун, Отскок, Лугано, Нацист, Екот, Бумаги, Кайма, Блат, Дукато, Торбалан, Рокада, Висцин, Рау, Емине, Пинтия, ФИА, Мотор, Пастис, Клан, Пакетаж, Пистол, Блинд, Ръка, Аватар, Кенийци, Коренак, Наташа, Рос.

Отвесно: Шофроа, Кладница, Обител, Амаро, Приключенията на Люк Скайуокър, Стадо, Фета, Мека, Клокот, Теке, Апатит, Антара, Енот, Реотан, Анетол, Ота, Проток, Домра, Икебана, Неодим, Буки, Жак, Сечко, Анали, Ватман, Лукани, Созарм, Андрия, Кумаде, Пан, Пот, Трата, Провод, Тогата, Пита, Матрица, Капсел, Фараго, Пасат, Сет, Оки,

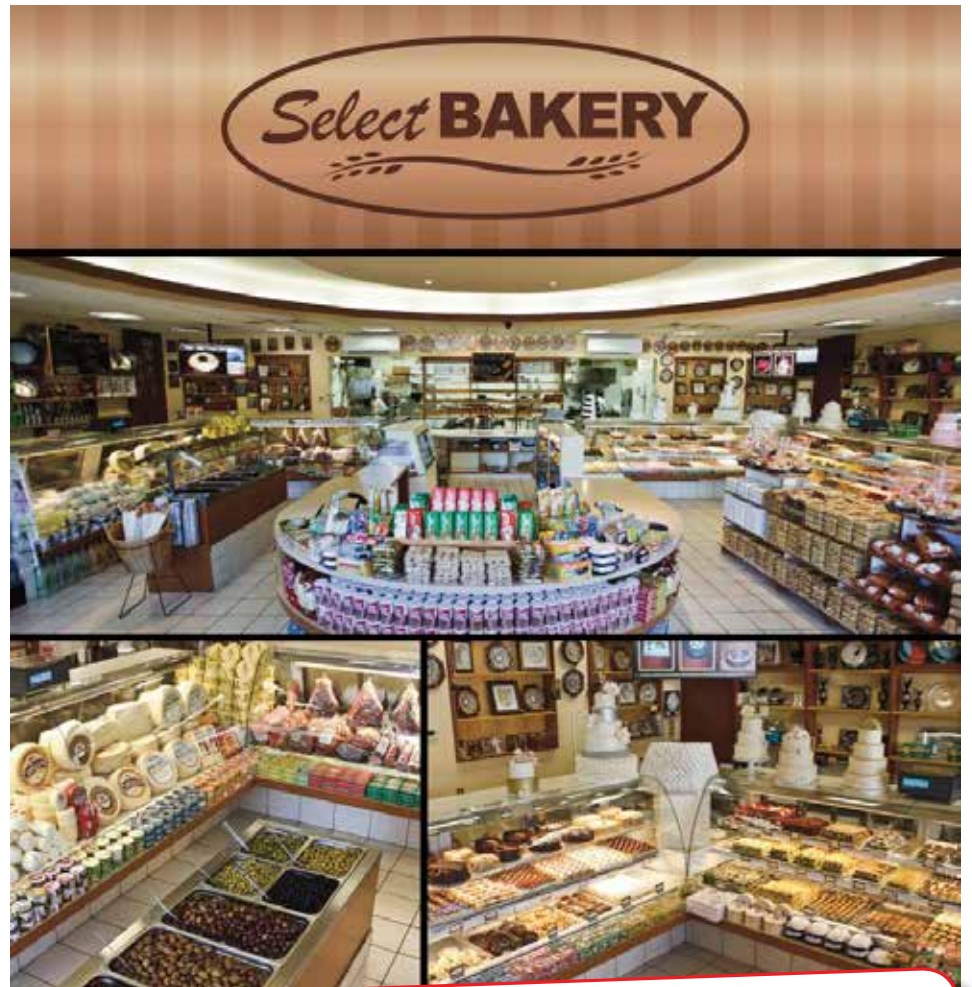
Торакс, Полини, Вистра, Гейтс, Тирада, Микадо, Тинто, Валоя, Кикони, Блесна, Костилка, Снина, Зиамет, Нарцис, Кочо, Икона, Кендир, Сайбия, БНР, Руфино, Пангея, Боцман, Клио, Еполети, Камион, Белиал, Флийс, Покрив, Дворец, Елбрус, Алианц, Ламкане, Бананц, Синтан, Анди.

В Лондон доставят наливна бира по домовете



Лондонска пивоварна компания създаде своя собствена Pint Mobile, за да доставя ледена студена наливна бира на жадни местни жители, на които им липсват пълбовете по време на заключването заради коронавируса, събщи The British Guild of Beer Writers. Компанията Forest Road Brewing предлага три свои собствени бири на борда на конвертирания Citroën Berlingo (POSH Lager 4.1%, WORK IPA 5.4% и EASY Pale Ale 3.8%). Белият ван, който доставя бирата носи интересното име Forest Road Tactical Beer Response Unit. Собственикът

Пийт Браун, на 34, казва: „Имаме всички тези кегове, които са все още свежи и вкусни, така че си помислих, че ако хората не могат да стигнат до кеговете с бира, нека ние им ги донесем!“ Всички бири са по £5 за паинт, което включва и маркова чаша подарък. Пълбовете във Великобритания затвориха врати за почти два месеца. Дружеството на независимите пивовари оповести през април, че много пивоварни са пред затваряне, защото продажбите на бира са намалели с 82%.



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.

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

www.selectbakery.ca  /selectbakery  @selectbakery

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

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Супер рядка синя пчела преоткрита във Флорида

Изключително рядка синя пчела, смятана за изчезнала, бе преоткрита от изследовател от Florida Museum of Natural History съобщават от KSAT и CNN. Откритието бележи невероятен пробив, докато учените се надпреварват да научат повече за синята каламинта (*Osmia calamintha*), която в момента е включена в Държавния план за действие за дивата природа на Флорида като вид с най-голяма нужда от опазване. „Бях готов изобщо да не открием пчелата, така че първият момент, когато я забелязахме в полето, беше наистина вълнуващ“, разказва докторантът Чейс Кимъл, който откри синята пчелата. Сините пчелни каламинти са ендемични за Флорида и са били открити само в храсталците на Lake Wales Ridge - една от най-бързо изчезващите екосистеми в страната. Синята каламинта е известна с уникалния си начин за събиране на цветен прашец. „Наблюдавахме лъскавата



This blue color bee specimen was collected in 2002 in Florida Lakes and is one of the specimens of the Florida State Collection of Arthropods in Gainesville.



синя пчела, която грабва цветето и трие главата си върху горната му част два или три пъти, преди да премине към друго цвете“, каза Кимъл пред CNN. „Като четяхме за това уникално поведение, бяхме шокирани,

но сме много повече сега, след като го видяхме“, допълни той. Самотната синя каламинта не живее в голяма колония. Всяка женска изгражда гнездо и не се грижи за своите малки.

Мрежата лишава хората от навици за общуване

Виртуалното и реалното общуване са твърде различни начини за комуникация.

Несъмнено възможността да се изпращат безплатни съобщения и да се говори без пари с всяка част на света е голям плюс на интернет. За някои това е също много добър начин за избягване на неприятните моменти и конфликтните ситуации в процеса на общуването. За много от хората обаче и най-вече за децата тази форма на общуване ги лишава от навика да комуникират в реалността.

43% от подрастващите използват мрежата като начин за общуване с приятели и познати по-често, отколкото да се срещат с тях. 13% дори използват само този начин за предложения за среща или прекъсване на отношенията, показва анкета, проведена във Великобритания. „Ако човекът, с когото общувате, се дразни от нещо, вие не виждате това. А ако на

мен нещо не ми се харесва, те също не разбират за това“, споделят 17-годишните. По-възрастните се отнасят по друг начин към онлайн общуването. Те бърбят в чата едновременно с 5-6 познати, но за важните разговори използват телефона. Категорични са, че интонацията на събеседника, която се губи в чата, е от голямо значение. SMS-ите, чатове, а и

социалните мрежи не предават усещането за физическа близост и затова позволяват да се избегнат неприятните емоции, признават обаче и те. Британските психолози, автори на изследването алармират, че този вид комуникация не позволява на младите хора да изградят така необходимите в обществото социални навици, съобщава zdrave.bg

Един много успешен бизнесмен решил да напусне работа и да се премести на село. Помолил своите съселяни да му продадат няколко крави и да започне да се занимава с производство на мляко. Местните решили да се пошегуват с него и му продали най-калпавите крави. За тяхна голяма изненада бизнесменът започнал да добива огромни количества мляко. Тогава селяните отишли при него и го попитали:

- Ние ти продадохме най-калпавите крави. Как така изкарваш толкова много мляко? Бизнесменът се засмял и отговорил:
- Всичко е въпрос на мотивация. Сутрин като вляза в обора, питам кравите: "Днес какво ще продаваме – месо или мляко?"

Мечо Пух казва на Прасчо:
- Прасчо, Прасчо!

Кристофър Робин ни даде 10 делви с мед – по 8 за всеки!
- Мечо Пух, как така по осем? 8+8...?
- Аааа, не знам. Аз моите осем вече ги изядох!

Въпрос към радио „Ереван“:
- Какво е банкер?
Радиото отговаря:
- Тип, който ти дава назаем чадър, когато грее слънце и иска да му го върнеш, когато вали дъжд...

Учителката:
- Иванчо, знаеш ли да броиш?
- Да, тате ме научи!
- Я кажи, след 3 кое число следва?
- Четири.
- Браво! А след 7?
- Осем!
- Юнак! И да поздравим баща си от мен! А след 10, какво следва?
- Вале...

High quality bee products, brought to you from the farm

BEES UNIVERSE

Innisfil, Ontario
owned by Irina and Ionel Alecu
Tel: (705) 436-7659 (416) 819-2337
www.BeesUniverse.com



Honey		Beeswax Candles
Beekeeping Supplies		Live Bees
Other bee products		Free Range Eggs

Under normal circumstances we are present in Farmers Markets in Toronto and the GTA throughout the year. Now you can order our products online, on www.Food-Pickup.Ca the service we use in these challenging times.



@BeesUniverse

@FoodPickup.Ca



www.Food-Pickup.Ca



Keeping the Farmers Market community together

Old Mill Pastry & Cafe

780 Burnhamthorpe Rd. Unit#12/ Mavis
905-232-5246

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ



New!
Delivery to your home

Call us to order:

905-232-5246



Alliston Meat & Delicatessen

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

www.allistonmeats.com



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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



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

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

Натуралната козметика: плюсове и минуси

Натуралната козметика, както и всякакви други продукти, вкл. храни, които могат да бъдат наречени натурални се радват на все по-голямо внимание и търсене на пазара. И това изглежда естествена реакция на хората срещу стреса, замърсяването и безкрая от технологични новости, които ни заобикалят. Това твърдят психолозите и добавят, че натуралната козметика е съвременния вариант на животворната вода от приказките. От друга страна, традицията да се ползват естествени продукти за разкрасяване, може да се проследи от ваните с магарешко мляко на Клеопатра, през пиявиците на средновековието до мамините рецепти за маска с кисело мляко, мед и краставици. Доколко предлаганата в магазините натурална козметика е “натурална” – трудно може да се каже. Не защото може да е менте (въпреки че у нас и това може), а защото, за да се създаде една трайна субстанция, тя трябва да се стабилизира, да ѝ се сложи консервант, за да издържи определен срок. А за това без химия не може. Едва ли вярвате, че краставичния крем, който ви предлагат, съдържа току-що набрани и настъргани краставици. Нека обаче сериозно да разгледаме видовете натурална козметика.

1. Най-често срещаната натурална козметика е фито-козметиката. Това са всички продукти, приготвени на основата на отвари, емулсии и екстракти от треви, цветове, кори, плодове и други видове флора. Във фито-козметиката може да се разделят две направления – “връщане към корените” и “екзотика”. Трябва да отбележим обаче, че с течение на времето “тревите” от второто направление плавно



преминават към първото. Например екзотичната “жожоба” – от нея вече се прави какво ли не, а потребителите фамилиарно си купуват продукти с жожоба, като че ли са израснали сред нея. Всъщност, виждали ли сте някога жожоба? Плюсове: Ясно е от какво се прави фито-козметиката. Много от растенията се използват и като лекарствени средства, така че тя може да бъде и лечебна. Минуси: Екзотичните растения обаче могат да подействат по непредвидим начин на организма. Ползата от растенията, с които сме отраснали и познаваме, никой не оспорва.

2. Аромо-козметиката. Тя е разновидност на фито-козметиката, но направена с ароматични масла и други ухаещи вещества. Някои козметици смятат, че ароматичните масла действат по-силно от обикновените отвари или екстракти от растения, понеже молекулата на маслото по-бързо прониквала в кожата.

Плюсове: Главната особеност на аромо-козметиката е в миризмата. Поради тази причина се смята, че аромо-терапията е вид психотерапия.

Минуси: Въпреки че съществува примерна таблица как реагира организма на ароматите, това е доста индивидуално

– възможно е някои да ги заболи глава от определени миризми. Освен това ароматите не са задължително приятни – например мускусът дразни с миризмата си, но на съзнанието действа като мощен афродизиак.

3. Минерална козметика. Главното “действащо лице” при нея са различните камъни, минерали, соли, съдържащи много полезни химически елементи, които разрешават различни кожни проблеми. Към нея се отнасят и различните продукти на основата на вода – термална, минерална, със сребърни йони и т.н.

Плюсове: Доколкото болшинството минерали са с твърда субстанция, то те са идеалната основа за различни скрабове. Освен това те прекрасно абсорбират кожната мазнина. Съдържащата се в каменната пудра активна киселина пък действа като лек химически пилинг.

Минуси: Твърдото вещество трудно се съединява с меко, за да се получи крем или тоник. Ако ползвате течен продукт, винаги го разклащайте добре преди употреба.

4. Козметика Аюрведа. Това също са треви, ароматни масла и минерални добавки, но съчетани според древната система за здраве и красота – аюрведа. При това здравето е повече от красотата – изобщо аюрведа е своего

рода народна индийска медицина. Думата се превежда от санскрит като “знание за естествения образ на живота”. Като цяло съчетанията са проверени от времето, а някои съдържат стотици компоненти – всеки усилващ ефекта на предишния. Най-добре е да се консултирате с компетентни специалисти, преди да използвате тази козметика.

5. Органична козметика. Това е най-безкомпромисната натурална козметика – в нея не трябва да се съдържат никакви компоненти, изведени по химичен път. Ако е мазнина, то трябва да е от животни, които са отгледани без да им се дават антибиотици или хормони; ако са растения – без химически торове. Дори опаковката на тези продукти трябва да е безопасна за природата. Проблемът тук е краткият срок на съхранение и почти хирургическите изисквания за чистота, за използване на продуктите. Малко неясно е какво би се случило, ако отворите ампула, произведена в чисти лабораторни условия и в нея веднага попадне бактерия от външната среда... Няколко предупреждения: Бъдете внимателни, когато купувате натурална козметика. Не се подвеждайте по етикета, на който пише “100% натурален”. Ако вземате краставичен крем, може да се окаже, че в него всъщност няма никакви краставици, а действащото вещество е някаква сложна химическа формула. Така че – ако държите на краставиците и имате нормална кожа, по добре си настъргете в къщи една краставица на рендето, капнете няколко капки лимонен сок и нанесете на лицето за 15-20 минути. После изплакнете с хладка вода.

здраве.bg

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Остров Света Елена

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Димитър Драганов

Снимки: авторът

Уилям Бърчел е на възраст 24 години, когато напуска Англия в разгара на Наполеоновите войни, с идеята да припечели малко пари на острова. В рамките на три месеца обаче се скарал със съдружника си, кандидатката му за съпруга се залюбила с капитана на кораба, който трябвало да я доведе до него и той решил да посвети живота си в класифициране на растения. Открил толкова ендемични, характерни само за острова, растения, че имал желание да раздели класификацията на две основни глави: за растения, растящи на острова и за такива в останалия свят. **За мен пък съществуват две групи хора: такива, които са чували за остров Света Елена и онези другите, които освен че не са чували за него, ме питат защо съм решил да ходя чак до там.**

Нещата стоят малко като с Еверест, самият връх е метър на метър парче лед, стърчащо в разреден кислород, който не става за дишане, но това не спира стотици хора да хвърлят луди пари и да спят в ледени палатки, катерейки седмици наред с 30 килограмови раници за да стигнат до там. Моето пътуване до Света Елена беше далеч по-комфортно, след като минахме Намибия на дълж и шир, хванахме самолета на СаутАфрикан от Йоханесбург, където комфортно се настанихме в кожени седалки, сервираха ни храна два пъти и напитки без ограничение. При добро

време в рамките на 6 часа щяхме да сме на острова. При добро време. **Това с доброто време е толкова болна тема, че трябва да отделим две изречения, въпреки че доста е писано вече.** Преди 10 години британското правителство, което поддържа икономиката на острова с преводи от около 48 млн. паунда всяка година, решава да съживи трафика към острова и започва да строи летище. Островът е вулкан, изгаснал преди 10 милиона години и теренът е доста стръмен. Избират крайче, което е извън резервати и хабитати и почват да насипват милиони тонове камъни от континента, пренесени с кораб до пристанището и от там с камиони до площадката. След като заравняват площ, колкото за една писта с минимална дължина, тестват няколко самолета, но се оказва че заради насрещния вятър, какъвто в повечето случаи вятъра там е, пистата не е достатъчно дълга, за да спре един средно голям самолет. В следствие, всички надежди за съживяване на туризма угасват. През 2016 обявяват летището за най-безползното в целия свят. СаутАфрикан решава да пробва със 70 местни Ембраер, които обаче трябва да кацнат по средата на полета, на брега на Намибия, за да заредят резервоара максимално, така че ако се окаже, че кацането на острова не е възможно, да имат гориво да се върнат обратно.

По тази причина на отиване полета е 6 часа, докато на връщане – малко над 3. Та, бяхме се приготвили за инфарктно кацане, но всичко мина толкова леко, че не разбрахме че сме кацнали. **П о с р е щ н а х а** ни доста мило, половината остров се беше изсипал на летището. На имиграционните власти трябваше да покажем билет за връщане, кредитна карта или пари в брой и медицинска застраховка, взеха и 20 паунда такса за обработка на документите, все пак трябва да избягат разходите за пистата. Излязохме първи в залата за посрещачи. Стив и Деби, нашите хазяи, ни чакаха с табелка в ръка, приятна двойка на средна възраст. Населението на острова е коктейл от потомци на индийски работници, бивши роби от Намибия и Мадагаскар, както и английски войници, изпратени да служат на острова, които след време са се слели с местните в един приятен за окото микс. В рамките на няколко километра до бунгалото, което бяхме наели, пейзажа се смени няколко пъти – от голи базалтови скали през тучни зелени ливади като в Англия, до тропическа растителност



в няколко долини, които лежаха скрити от вятъра. Настанихме се в студено бунгало с две спални, кухня и хол. **На масата лежеше плик с нарязан хляб, а в хладилника маргарин и парченце кашкавал. Изсмях се наум на жеста, но скоро щях да го оценя подобаващо.** В магазина до нас имаше доста продукти, дори прах за пране на български, но никакви пресни продукти – само кексове, шоколади, консерви и замразени продукти. Попитах касиерката по принцип ли нямат плодове, зеленчуци или хляб, тя отговори че корабът от Англия е закъснял с два дена и за следващите два дена няма да намерим нищо прясно, в който и да е от магазините.

Прод. на стр. 18 >>



BOBBY DONEVA



friendly
travel inc.
TICO # 4631602

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

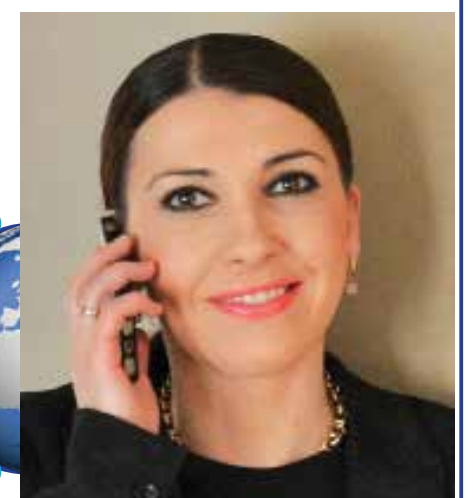
T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

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



Остров Света Елена

<< *Прод. от стр.17*

Уилям Бърчел е на възраст 24 години, когато напуска Англия в разгара на Наполеоновите войни, с идеята да припечели малко пари на острова. В рамките на три месеца обаче се скарал със съдружника си, кандидатката му за съпруга се залюбила с капитана на кораба, който трябвало да я доведе до него и той решил да посвети живота си в класифициране на растения. Открил толкова ендемични, характерни само за острова, растения, че имал желание да раздели класификацията на две основни глави: за растения, растящи на острова и за такива в останалия свят. **За мен пък съществуват две групи хора: такива, които са чували за остров Света Елена и онези другите, които освен че не са чували за него, ме питат защо съм решил да ходя чак до там.** Нещата стоят малко като с Еверест, самият връх е метър на метър парче лед, стърчащо в разреден кислород, който не става за дишане, но това не спира стотици хора да хвърлят луди пари и да спят в ледени палатки, катерейки седмици наред с 30 килограмови раници за да стигнат до там. Моето пътуване до Света Елена беше далеч по-комфортно, след като минахме Намибия на дълж и шир, хванахме самолета на СаутАфрикан от Йоханесбург, където комфортно се настанихме в кожени седалки, сервираха ни храна два пъти и напитки без ограничение. При добро време в рамките на 6 часа щяхме да сме на острова. При добро време. **Това с доброто време е толкова болна тема, че трябва да отделим две изречения, въпреки че доста е писано вече.** Преди 10 години британското правителство, което поддържа икономиката на острова с преводи от около 48 млн. паунда всяка година, решава да съживи трафика към острова и започва да строи летище. Островът е вулкан, изгаснал преди 10 милиона години и теренът е доста стръмен. Избират крайче, което е

извън резервати и хабитати и почват да насипват, милиони тонове камъни от континента, пренесени с кораб до пристанището и от там с камиони до площадката. След като заравняват площ, колкото за една писта с минимална дължина, тестват няколко самолета, но се оказва че заради насрещния вятър, какъвто в повечето случаи вятъра там е, пистата не е достатъчно дълга, за да спре един средно голям самолет. В следствие, всички надежди за съживяване на туризма угасват. През 2016 обявяват летището за най-безползното в целия свят. СаутАфрикан решава да пробва със 70 местни Ембраер, които обаче трябва да кацнат по средата на полета, на брега на Намибия, за да заредят резервоара максимално, така че ако се окаже, че кацането на острова не е възможно, да имат гориво да се върнат обратно. По тази причина на отиване полета е 6 часа, докато на връщане – малко над 3. Та, бяхме се приготвили за инфарктно кацане, но всичко мина толкова леко, че не разбрахме че сме кацнали. Посрещнаха ни доста мило, половината остров се беше изсипал на летището. На имиграционните власти трябваше да покажем билет за връщане, кредитна карта или пари в брой и медицинска застраховка, взеха и 20 паунда такса за обработка на документите, все пак трябва да избиват разходите за пистата. Излязохме първи в залата за посрещачи. Стив и Деби, нашите хазяи, ни чакаха с табелка в ръка, приятна двойка на средна възраст. Населението на острова е коктейл от потомци на индийски работници, бивши роби от Намибия и Мадагаскар, както и английски войници, изпратени да служат на острова, които след време са се слели с местните в един приятен за окото микс. В рамките на няколко километра до бунгалото, което бяхме наели, пейзажа се смени няколко пъти – от голи базалтови скали през тучни



зелени ливади като в Англия, до тропическа растителност в няколко долини, които лежах скрити от вятъра. Настанихме се в студено бунгало с две спални, кухня и хол. **На масата лежеше плик с нарязан хляб, а в хладилника маргарин и парченце кашкавал. Изсмях се наум на жеста, но скоро щях да го оценя подобаващо.** В магазина до нас имаше доста продукти, дори прах за пране на български, но никакви пресни продукти – само кексове, шоколади, консерви и замразени продукти. Попитах касиерката по принцип ли нямат плодове, зеленчуци или хляб, тя отговори че корабът от Англия е закъснял с два дена и за следващите два дена няма да намерим нищо прясно, в който и да е от магазините. Купих замразена пица и няколко шоколада с ром и стафиди, но хлябът на Стив и Деби и парчето кашкавал ни спаси от гладна смърт следващите два дена. Привечер стана ясно, че телефоните ни няма да намерят обхват след няколко часово търсене. **Оказа се обаче, че и безжичен интернет няма почти никъде, а там където има наличен, предлагат достъп срещу 3 паунда за 30 минути.** 30 минути са доста време, но не и когато един мейл се зарежда минути наред. Така решихме официално да изкараме една аналогова седмица на острова и да не си купуваме достъп до интернет. За вечеря хазяите ни препоръчаха Анс Плейс, приятна тераса в градината на замъка, където сега се помещава администрацията

на острова. Стивън ни докара до града и ни остави пред заведението. Ан я нямаше, но ни посрещна вероятно сина й, пълен младеж между 19 и 30 видима възраст. Менюто беше скромно, предимно риба. На тавана на заведението бяха опънати флагове от цял свят, както национални, така и на футболни клубове или градове. Българския флаг с мъдреше до този на Фолклендските острови, с които, както е известно, ни свързва братска любов. Тук трябва да спомена, че офертата от хотели и заведения е скромна. Хотелите се броят на пръстите на едната ръка и само един от тях е наличен в booking.com. (към днешна дата са 6 – бел.Ст.) **Цената на двойна стая започва от 200 паунда на вечер.** Препоръчвам сайта <http://sthelenatourism.com/where-to-stay/> където са събрани контактите на всички, желаещи да печелят от туристи. Цените са около 30-50 паунда на вечер за самостоятелно бунгало или стая в къща, но имайте предвид, че интернет е скъп и може да отнеме седмица преди да получите потвърждение от съответните получатели на вашето запитване. След като хапнахме, излязохме да се разходим. Единственият град на острова – Джеймстаун е построен в урвата, която е издълбала една река по пътя си към океана и по тази причина има само една дълга улица, която тръгва от пристанището и пълзи леко нагоре успоредно на реката, разделяйки се на две главни улици на около

Прод. на стр. 19>>

Остров Света Елена

<< Прод. от стр.18

километър нагоре, по една на двата бряга. Тротоарите бяха пълни с хора които пиеха, пушеха и се поздравяваха, изглеждаше много приятно. Както Стив ни обясни по-рано имаше два начина да се върнем обратно до бунгалото – или с кола по пътя, който беше толкова тесен, че беше забранен за пешеходци, или пеша по стълбите наречени Джейкъбс Ледър. Това е възжен лифт за превоз на стоки от пристанището, задвижван от магарета до преди 50 години, сега е останала само спомагателната стълба с 699 стъпала. Тъй като няхаме кола, избора не беше труден – щяхме да катерим стълбата. Броя на стъпалата не ме уплаши, но височината на отделните стъпала беше до 30 см. Бързо разбрах, че катеренето не може да се прибързва и че няма да бием рекорда за катеренето им, който е само 9 минути. Вместо това, сядахме няколко пъти и се любувахме на светлините и хората долу. Накрая, плувнали в пот, успяхме да се изкачим за 19 минути. Улицата горе беше абсолютно тъмна и колите, които ни подминаваха караха доста бързо, та пътя ни понатам до бунгалото качи адреналина ни още повече. На острова реално няма много опции за развлечения. След сравняване на всички оферти, нещата за правене могат да бъдат класирани по следния начин: Разходка с кола – пътищата по правило за толкова тесни, че тези слизаци надолу трябва да направят път на качващите се. Единствено пътят от пристанището до летището е широк за две коли. Иматурове с гайд, които траят около два часа и струват 30 паунда на човек. Разходка с лодка – в зависимост от вятър, дъжд и вълни, разходка започваща около 10 сутринта може да ви срещне с делфини, китова акула и птици гнездящи по скалите. Платихме 40 паунда на човек за разходка траеща 2 часа. Разходка на собствен ход – има доста добре маркирани пътеки, но някои от тях са изключително стръмни и небезопасени,

така че не са подходящи за хора с фобии или в недобра физическа форма. Посещение на резиденцията и гроба на Наполеон – входна такса 10 паунда на човек. **Плаж/къпане – има само един безопасен плаж с пясък, но в заливът е и товарното пристанище, където корабите разтоварват освен всичко друго и петрол и не изглежда особено привлекателно.** Друг залив, в който може се плува, е Лемон Бей, но пътя до там е около 40 мин пеша или с лодка. Лотс Уайфс Пондс е третата алтернатива, представлява скални корита които се пълнят с вода при прилив. Пътя до тях обаче е 2 часа пеша в една посока, а пътеката е тясна и изключително стръмна. Ядене/пиене навън – дните, в които всичко е отворено, са петък и събота. Тогавата има и хора по улиците до късно вечер. Понеделник до петък вечеря навън трябва да се поръча един ден предварително, с изключение на При Роузи, която за момента работи всеки ден. И тъй, след среднощната разходка с риск за живота, решихме че ни трябва кола. Стивън веднага се нави да ни даде форда на жена си, дизел, малко поизгнил, но втората му скорост се оказва супер мощна, което беше от голяма помощ за изкачване на стръмните улици. Първо посетихме резиденцията на британския губернатор. Посреща ни истерична лелка, като изтупана от някой британски сериал. Извини се, че губернаторът е на посещение до съседния остров Асеншън и поради това чистят, и няма да може да ни покажат навсякъде, както и да ни сервират чай със сладки (и да ни вземат 10 паунда). Отговорихме че е съвсем ок. В кратце, къщата е добре обзаведена двуетажна вила и има мебели от времето на Наполеон, та и отпреди това. Снимки на кралското семейство са подредени по ранг и по поколения в приемната и към гостните. Кралското семейство обаче не е било



особено заинтересовано да си посещава острова, последно принц Андрю, най-малкия син на Елизабет Втора, наминал за ден през 1984, но спал на яхтата си. Окосеният двор пред резиденцията пък е дом на Джонатан, гигантска костенурка, която не го е напускала през последните 183 години. Господинът изглеждаше в завидно добро здраве, похапваше трева, зяпайки ни безразлично. Може би беше късоглед. Снимахме се и се разделихме с лелката, като й обещахме да пуснем мълвата за Св. Елена като за топ туристическа дестинация (с днешния пътепис обещанието е изпълнено – бел.Ст.) След резиденцията, решихме да се разходим до скала, която се казва Турския фес. Паркирахме на края на една уличка и от там вървахме няколко километра, докато стигнахме равна площадка, от която се виждаше трапецовидната форма на скалата. В обратно посока пък се виждаше началото на летищната писта. Решихме да се върнем по друг път и след поредица от грешни завои, излязохме на път, който го нямаше на картата ни от 1986 година, но пък от който се виждаше склона под летището, фантастично оцветен като дъга, всеки конус в различен цвят. Вечерта решихме да пробваме ресторанта на Роузи, но слязохме с колата, за да не се излагаме отново на риска да бъдем прегазени по пътя за обратно, когато щеше да е тъмно. „При Роузи“ беше триетажна къща, отворила врати през 2017, едно от най-новите заведения. На третия етаж

имаше караокебар с трима клиенти, който се деряха на Марая Кери, а в ресторанта долу нямаше никого, та се наложи се да се покашлям, за да събудя Роузи, която беше заспала на един стол. Роузи беше определено с индийски произход, някъде между 34 и 52 годишна и прибавяше „скъпи“ в края на всяко изречение. Поръчах си гръцка салата и пържени картофи, но инак имаха местна риба от по-интересните предложения и пици от по-малко интересните. Спонтанно реших, че джин с тоник би трябвало да се връзва на един английски остров и си поръчах един. Роузи дойде с една ниска водна чашка, ни лед, ни лимон, но пък пропорциите явно бяха точни, защото вкуса беше доста приятен. На следващия ден посетихме резиденцията, в която Наполеон е прекарал последните си години. **Противно на всеобщата представа, че човек в изгнание е самотен, с Наполеон тръгват за Света Елена не по-малко от 16 човека.** Богатството му, което се измерва в милиарди евро днешни пари, очевидно е имало особено притегателна сила. Говори се, че в крайна сметка някой от обкръжението не го е дочакал да умре от естествена смърт, а е прибавил арсеник към вечерята му, нещо което се потвърждава от факта че трупа е напълно запазен, когато го изравят 30 години след смъртта му, за да го преместят в Париж.

Прод. на стр.20>>

Остров Света Елена

<< Прод. от стр.19

Английският губернатор, който посреща групичката на острова, е бил пословично враждебен към императора и правил сцени при всяко едно оплакване от страна на французите, намалявайки бюджета им със всяка изминала година, така че Наполеон трябвало накрая да плаща на готвачи и градинари от собствения си джоб. Докато резиденцията се строяла, Наполеон и компания обитавали малка прокиснала от влага къща, в която плъховете се прескачали един друг без страх от обитателите. Това, което видяхме, е резиденцията, в която той обитавал последните си години. Резиденцията и градината са собственост на Франция, та след евенутален Брекзит, не е ясно как ще е с достъпа. В една от стаите срещнах и музейна уредничка, която се оплака от китайските туристи и от цените на зеленчука, нарастнали значително след замяната на кораба със самолет и то не с пенсове, а с паунди! **Кулминацията на престоя би трябвало да бъде разходката до Лотс Уайфс Пондс. Както споменах, това са скални корита, които се пълнят с вода при прилив и са дълбоки до два-три метра, така че човек може да се гмурка и да наблюдава риби, раци и друг морски добитък.** Предварително ни предупредиха да не слизаме до морския бряг с колата тъй като пътя е толкова стръмен и тесен, че няма да можем да вземем завоите. Така паркирахме при една църква и извървахме около километър и половина надолу до морския бряг. Тук имаше каменен плаж и каменни огнища, вероятно за пикник. От морския бряг сякахме да вървим по пътека нагоре и надолу около час и половина, преди да стигнем езерцата на жената на Лот. Пътеката започна добре със зиг-заг и изкачване около 250 м над морето, след което слязохме в урва и започнахме изкачването към следващ по-висок връх. Тук от върха

се разкри спираща дъха гледка към Жената на Лот. Това е огромна скала, вероятно изхвърлена от вулкана преди милиони години и застинала във формата на човешки торс и глава. Почувствах се като Билбо Бегинс на път да хвърли пръстена в горящия вулкан. Този път пътеката следваше извивките на урвата хоризонтално и точно, преди да излезе на следващата площадка, пътеката се беше сринала от дъжд или разместване на масите така, че човек трябваше да прескочи около половин метър и да се приземи на пространство не по-широко от 25 см, с отвесна ронеща се скала отдясно и нагоре, и със свлачище под почти прав ъгъл отляво и около 300 метра надолу. Аз скочих преди да съм регистрирал опасността на всичко това, което описах, но моя приятел Даг страда от време на време от пристъпи на страх от високо и не можа да се насили да скочи. Седна на пътеката с крака провесени над свлачището, отвори някаква книга и ми каза, че ще чака да се върна. Аз продължих, без много да мисля и с по-бърз от дотогава ход, надолу и надолу по пътеката. Пейзажът изведнъж се смени към пясък и пустиня, обувките ми затъваха в пясъка, а бях все още на 200 метра над морското ниво, много нереално. От другия край се разкри и последния зиг заг до езерцата. Направих снимки от високо. Изведнъж се сепнах, че Даг може да е получил по-сериозен пристъп отколкото иска да покаже или пък да се е опитал да прескочи и да е паднал в урвата. Веднага си проверих телефона, но мрежа нямаше вече четири дена. Което означава, че не мога да звънна и на спешна помощ. Сърцето ми се разблъска, веднага изплуваха картини, как обяснявам на техните на погребението му, че съм го оставил сам да седи на урва с пристъп, а аз съм отишъл да си се къпя. Пътят наобратно изведнъж



се оказа по-стръмен и по-дълъг отколкото го помнех, плувнах целия в пот, какви ли не мисли вече тичаха из главата ми, а отгоре жената на Лот като огромен съдия ме наблюдаваше от всеки ъгъл. Стигнах камъка зад който беше свлачището и от задъхване даже не можах да извикам името му, викам ей сега ще получа някой топлинен удар и той няма да може да извика помощ и аз ще умра всред камъните. В тая форма се появявам иззад скалата, а той седи и си чете и даже не вдига очи и чак като сядам на пътеката и камъни се посипват в урвата, той вдига поглед и си викам: „Ебаси щастieto, че на никого нищо му няма!“ Показвам му снимки от локвите и веднага се съгласяваме, че нищо не е изпуснал. След това моментално тръгваме обратно към залива с камъните и барбекютата, където се мятаме във водата, само да установим, че влачи навътре със силата на цунами-вълна, почти се давим, но успяваме да се издърпаме един-друг обратно на брега и седим без никой нищо да каже доста дълго, трябва ни време да обмислим това два-пъти-близо-до-смъртта изживяване. Тръгваме бавно нагоре, склона е ужасно стръмен, а аз се чувствам смачкан и изведнъж от нищото изниква един син Лендроувър и приятен младеж ни пита, искаме ли да ни качи догоре. Оказва се, че това е Арън, на около 25 години, с жена си, които гледат зеленчуци долу до плажа, тъй като се събира дъждовна вода и е влажно. Арън кара и туристи

с лендроувъра, гледам как умело върти волана, на по-стръмните се налага да спре напълно и да прави по 2-3 зиг-зага напред и назад, за да вземе завоя. Отговарям му, че сме паркирали колата току до ей оная църква и благодарим много за превоза, при което на излизане успявам да закача със задния си джоб пластмасовото покритие на езика за колана и го откъртвам нацяло, те чуват шума и се обръщат, но пластмасата я няма никъде и те не успяват да реагират, какво не е наред и ми се усмихват. И аз се хилия и искам да потъна вдън земя, а те стоят и нещо си говорят вътре и сочат седалката, докато аз бавно вадя ключовете на форда на Деби и се намъквам вътре. **И си мисля, така е то, както баба обичаше да казва – няма ненаказано добро.** В остатъка от периода, повтаряме вече изброените забележителности, караме надолу и нагоре с форда на Деби, усъвършенствам тръгването от ръчна спирачка на стръмни наклони, ядем и прием при Роузи, успявам да купя две книги от библиотеката и да ги изчета, нещо което не се беше случвало от навлизането на интернет в живота ми. Мисля често за приоритетите ми в живота и към края на престоя решавам твърдо, че оттук насетне приключвам с пътуванията на дълги разстояния, пътувания в които целите ми са Места и Неца и ги заменям с такива, в които ще срещам Хора.

ПОСЛЕ- ДОВАТЕЛНИ ЗАВОИ НА ПЪТ, РЕКА	АВТОРСКИ СПЕКТАКЪЛ НА НЕШКА РОБЕВА ОТ 2006 ГОД. РОМАН ОТ ЧАРЛС ДИКЕНС	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА СИЛА /ФИЗ./	РАЗЛЪКА, РАЗДЯЛА /ПОЕТИЧНО/	ШАХМАТНА ФИГУРА	ЕТИОПСКА КНЯЖЕСКА ТИТЛА /16-20 В./	МАШИНА ЗА ИЗГЛАЖДАНЕ НА ХАРТИЯ, ПЛАТ	ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ФРЕНСКИ МОДЕЛИЕР /1905-1957/	КОЖЕНО ДУХАЛО ЗА ОГЪН	БАСКЕТБОЛЕН ОБРЪЧ С МРЕЖА	АТОМНО ОБЛЪЧВАНЕ	
БОЙНО ОТРОВ- НО ВЕЩЕСТВО			ПЛОД НА ТВОР- ЧЕСКИ УСИЛИЯ /КНИЖОВНО/				ЗАВИВКА ОБИКНОВЕНО ЗА СПАНЕ					
СПОРТНО ЗАНИМАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИ ПРАВИЛА		НАШ КАМЕРЕН КВАРТЕТ ОТ 1969 ГОД. ИЗДАДЕНА ЧАСТ ОТ СТРАДА	ЕДНО ОТ ПЕТТЕ СЕТИВА У ЧОВЕКА			ПАРЧНИТЕ ЗНАЦИ НА ТУРЦИЯ			НЯКОГАСHEN ЕМИГРАНТ РЕВОЛЮЦИОНЕ- Р			
СЪСТОЯНИЕ НА ЛЕТАРГИЯ ПРИ НЯКОИ ЖИВОТНИ					ГОЛЯМО ИГРИ- ЩЕ С МЕСТА ЗА ЗРИТЕЛИ					ЯРКА ЗВЕЗДА В СЪЗВЕЗДИЕ ГОЛЛЮ КУЧЕ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „БУСК“ /2000-2006/	
МНОГО ЛОВЪК ФОКУСНИК			СИЛЕН ЗВУК; КЪТЕНЕ		ПУСТИНЯ В ИНДИЯ И ПАКИСТАН	ПРЕДГРАДИЕ НА ПАРИЖ				ЕДИНИЦА ЗА ВИСОЧИНА НА ЗВУК		
ЧАСТ НА КРЪВ- ТА; ГРОЗДОВА ЗАХАР			ЗЪРНЕНА КУЛТУРА ЗА ФУРАЖ НА ЖИВОТНИ			СОЛ НА БОРНАТА КИСЕЛИНА				СИМФОНΙΑ /1949/ ОТ П. ВЛАДИГЕРОВ		
ГЕРОЙ В ВЪ ФИЛМА „ШАРЕН СВЯТ“				СБ. РАЗКАЗИ ОТ Д. НАЧЕВ	ЛИЦЕ, КОЕТО СЕ ЗАНИ- МАВА С БОГОС- ЛОВИЕ			ВИД СНАРЪД С ВЪЗРИВНО ВЕЩЕСТВО		БОЖЕСТВА ПАЗИТЕЛИ /РИМ. МИТ./		
	ПЪРВАТА ЖЕНА /БИБЛ./			РОМАН /1996/ ОТ ЛАРИ НИВЪН	БЕЗПИЛОТНО ЛЕТАЩО УСТРОЙСТВО			ЗАВИСИМ СЕЛЯНИН ВЪВ ВИЗАНТИЯ		ПРЕПЕЧЕН ХЛЯБ ЗА ПАНИРАНЕ		
ДНЕШНИЯТ ДЕН, НАСТОЯЩЕТО	БОЗАЙНИК ОТ СЕМЕЙСТВО ДЕЛФИНОВИ	ДЪРВОДЕЛСКО СЕЧИВО С ОСТРИЕ	СИСТЕМАТА ОТ ВСИЧКИ КОСТИ НА ЧОВЕК		СОФТУЕР ЗА АРХИВИРАНЕ НА ФАЙЛОВЕ	НАСЛЕДСТВО ОТ РОДИТЕЛИ НА ЖЕНАТА		ИЗХВЪРЛЯЩ НА ВИСОКО ВОДА ГОРЕЩ ИЗВОР				
		ЧОВЕК, КОЙТО Е ДОСТОЕН ЗА СЪЖАЛЕНИЕ						КУБИНСКИ ТАНЦ ХАБАНЕРА			РАЗНАСЯН ОТ НЕЩО ДЪХ, АРОМАТ	
КАНАДСКИ ПОП ПЕВЕЦ /1941/ „ДАЯНА“		НАЙ-РАННА ЕПОХА ОТ КАМЕННИЯ ВЕК						ЖИТНО РАСТЕ- НИЕ С ЕДРИ ЗЪРНА				
ВИД МАЛКА МЕЛОДИЧНА АРИЯ /МУЗ./		СТАЛИЦАТА /ОТ 1997/ НА КАЗАХСТАН		ЕТАЖ ОТ ТРИАС- КАТА СИСТЕМА /ГЕОЛ./	ПОДСТАВКА ЗА ТОВАРЕНЕ НА СТОКИ	ПРЕДВОДИТЕЛ, ГЛАВАТАР /ПРОСТОНАР./		ХАРТИЯ КАТО ЛАБОРАТОРЕН ИНДИКАТОР			ТЕРМИНАЛ ЗА ИНФОРМАЦИЯ НА ОБЩЕСТВЕНИ МЕСТА	
		ГОСТУВАЛ У НАС РУСКИ ПОП ДУЕТ	ОЧЕРТАВАЩИ ЛАМПИЧКИ НА АВТОМОБИЛ									
ОТСЪСТВИЕ НА БОДРОСТ АПАТИЧНОСТ В ДЕЙСТВИЯ			УДЪЛЖЕНА ЧАСТ ОТ ОБУВ- КА ПОД ПЕТА							ПРЕПАРАТ ЗА ЛЪСКАВИНА	КОНКРЕТНО ДЕЙСТВИЕ В ДАДЕН СЛУЧАИ	
ПОДГОТВЕНО ПОКУШЕНИЕ СРЕЩУ НЯКОГО				ЗАГОВОР, СЪЗАКЛЯТИЕ /ИСТОП./						ОБЪРЩЕНИЕ ЗА ГОСПОЖА В ПОЛША		
МАТЕРИЯ ЗА РАЗЛИЧНИ ОБЛЕКЛА				ДЕН ОТ СЕДМИЦАТА	ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ /1980/, СШ'10	ЗАПАЗЕН ОРГАНИЗЪМ ОТ МИНАЛОТО		СТОЛИЦАТА НА ЯПОНИЯ				
		ЕДИН ОТ „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“						ГЕРМАНСКА МАРКА ПЕТРОЛНИ ПРОДУКТИ				
РАЗМЯНА НА ЕДИН ПРЕДМЕТ С ДРУГ /НАР./	US ФИЛМ С ЖАН РЕНО И Р. ДЕ НИРО	ВАРИАНТ НА БИЛЯРДА С 22 ТОПКИ	ВИД КУХНЕНСКА МЕБЕЛ С КРАКА		МЕТАЛНА НИШКА В КАБЕЛ	ЕДИНИЦА ЗА ПЛОСЪК ЪГЪЛ /МАТ./		СЪВКУПНОСТ ОТ РАЗНОРОД- НИ ПРЕДМЕТИ		ОТКЛОНЕ- НИЕ ОТ ЦЪРКОВ- НИТЕ ДОГМИ		
				ТУРСКА ВЛАДЕТЕЛСКА ТИТЛА /ИСТ./		ДРАМА /1949/ ОТ ХУЛИО КОРТАСАР					ВЪЗРАСТНА, СТАРА ЖЕНА, БАБИЧКА	
СЪСТОЯНИЕ НА УПОЕНИЕ, ЗАМАЙВАНЕ		ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ХРАНЕНЕ; ТРАПЕЗАРИЯ		ЗВУКОВ КОМПЛЕКС ОТ ДУМА /ГРАМ./		ВИД ШАХТОВА ПЕЩ ЗА ТОПЕ- НЕ НА ЧУГУН		ПЛАНИНА В ТУРЦИЯ /5165 М./		ВИД КЪСИ МЪЖКИ ДЪЛНИ ТАЩЕТА	ВОДОСТОЧНА ТЪРЪБА ОТ ПОКРЪВА НА СТРАДА	ПЪРВИЯТ ЧОВЕК /БИБЛ./
СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ		ВСЯКА ЕДНА ОТ ЧАСТИТЕ НА ХОКЕЕН МАЧ	МОСКОВСКИ АРХИТЕКТУРЕН АНСАМБЪЛ					ЛИПСА НА ЗРЕНИЕ ПРИ ЧОВЕКА				
ГЕРОЙ НА В. ДРУМЕВ В „ИВАНКО“		ДЪРЖАВА В БЛИЗКИЯ ИЗТОК	ДЪРЖАВА В СРЕДНИЯ ИЗТОК		ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ			ХИЖА НА ВИТОША /1810 М./		ПОМЕЩЕНИЕ ЗА СЪХРАНЕ- НИЕ НА СТОКИ		
НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ					УПОЙВАЩА ТЕЧНОСТ В МЕДИЦИНАТА					ДЪРВЕНА ШЕКА ЗА ИГРА НА БИЛЯРД	ИЗЛЪЧВАНА АТМОСФЕРА ОКОЛО НЯКОГО	
		АНГЛИЙСКИ РЕЖИСЬОР /1968/ - „ГЕПИ“		ПЛЕТЕНА ДОМАШНА ОБУВКА						СИЛНОЛЮТЪВ ЗЕЛЕНЧУК		
НАЙ- ВАЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	КЛАСИЧЕСКИ УДАР В БОКСО- ВАТА ИГРА		СПЛАВ В САМОЛЕ- ТОСТРОЕНЕТО		US ФИЛМ С В. ДЖОУНС И Л. РАМЗИ	МЕСЕСТА ЧАСТ НА ВАРЕНО ШКЕМБЕ				МАСЛОДАЙНО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА	ВЕЩ ПЪЛКОВОДЕЦ; ТАКТИК	
		ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ЕВРОПА /928 KM./		ГОЛЯМ ВЪЗРОП ОТ ВЕЩИ	ЯПОНСКА ТЕХНИКА ЗА РИСУВАНЕ С ТУШ			АНГЛИЙСКА РОК ГРУПА ВЕТЕРАНИ			ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ, ОСНОВАН ПРЕЗ 1913 ГОД.	ШИРОКА ДОМАШНА ДРЕХА
КЛАСНА МАРКА ПРИНТЕРИ				ИЗРАЕЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	УКРАИНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ИОВКОВ ГЕРОЙ В „АЛБЕНА“		МЕСЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИЯ КАЛЕНДАР		СИЛНО ЧУВСТВО НА БЕЗПОКОЙСТВО		
ПИСМЕНОТО ОЗНАЧЕНИЕ ЗА ЦИФРАТА 3		ТАЕН ЕЗИК НА НЯКОЕ СЪСЛОВИЕ	ВИСШ ДУХО- ВЕН САНОВНИК В ИСЛЯМА							ЛИНИЯ, НАПРАВЛЕНИЕ НА ПЪТ		
СТАРА МЯРКА ЗА ТЕЖЕСТ ОТ 1,28 KG.			ПРИЗИВ, ЗОВ КЪМ НЯКОГО ЗА ПОДКРЕПА		УДОБСТВА, РАЗКОШ, СКЪПА ОБСТАНОВКА		ЕТНОГРАФСКИ МУЗЕЙ В ГАБРОВО					МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ ДО 1990 ГОД.
УСУКАНА ДЕБЕЛА ВРЪВ ЗА ВРЪЗВАНЕ		АНТИЧЕН ГРЪЦКИ СЪД ЗА БЛАГОВОННИ МАСЛА					ПРИДРУЖЕНО С ТАНЦИ УВЕСЕЛЕНИЕ					
		ВИД ТАСМАНИЙСКО КЕНГУРУ					СТИХО- ТВОРЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА НА НЯКОГО ИЛИ НЕЩО			МОДЕЛ ПИКАПИ НА „SEAT“ /1987- 1996/		
КЪСА ГОРНА ДРЕХА, ЧАСТ ОТ КОСТЮМ	КУТИЙКА, В КОЯТО СЕ ДЪРЖАТ ИЛИ				ВИД МОРСКА РИБА					ВИД ХИЩНИК; АМЕРИКАНСКА ИМЕЩА МЕЧКА		
		КОМПЮТЪРНА ОПЕРАЦИОННА СИСТЕМА				РОД ПАЛМОВИ ДЪРВЕТА В ЮИ АЗИЯ						

*** ПОМОЩНИК ***
ПОТОРУ, ПЕНАТИ, АРИБАЛ,
ЦАРЕТЕ, ТААНАХ, ЕОЛИНА,
ВЕАДАР, АРЕНГА, ЛИРИЦА,
МИРЗАМ, ХАБОКУ, АБАДОН

Постенето е предпоставка за по-добро здраве

Постенето не е диета! Да постиш не означава да спадваш диета или поне това, което повечето хора днес разбират под диета - ограничаване на определен тип храни, както и на количеството храна, с цел отслабване. Условието, в които живеем – замърсен въздух, вода с влошени показатели, безразборно консумирана храна – без съмнение носят редица негативи за здравето ни. Затова и са толкова популярни редица съвети как можем да прочистим тялото си – чрез диета, чрез гладуване, чрез разделно хранене. Християнството в своята основа препоръчва редица принципи на хранене, елементи от които влизат и в съвременните теории за рационалното хранене и начин на живот в съответствие с природата. Систематизирани, тези модели на хранене присъстват и в християнския религиозен живот, обвързани от идеята за постите. В основата на ограничаването на храната и земните удоволствия, които постите предвиждат,



стои идеята за нарушената хармония, в която човек съществува. Той се е отдал на плътските наслади, загърбвайки духовното начало и ценности. Затова постите се явяват лесен метод за ограничаване макар и в минимална степен на господството на нуждите на тялото над тези на душата. **Два са големите християнски поста през годината – Коледен и Великденски.** Назад във времето те са били стриктно спазвани от дедите ни, но днешният човек все по-рядко уважава тази традиция. Постите биват няколко вида – много строги, по време на които се консумира храна, лишена

от всякакви мазнини, и обикновени, през които е разрешена и риба. Забранена по време на постите е още консумацията на алкохол и подправки, възбуждащи апетита. **От физиологична гледна точка, постенето е далеч по-благоклонно за организма от прилагането на разделно хранене и от пълен глад.**

Традицията повелява по време на пости да се ядат най-вече еднородни храни, голямо количество плодове и зеленчуци. Съдържащите се в тях пектин и целулоза играят роля за разграждането на токсините в организма, прочистват нитратите, солите на тежките метали

и останалите химически вещества, които се намират в човешкото тяло. Постите и тяхното спазване стимулира правилното функциониране на ендокринната, сърдечно-съдовата и нервната система. Храната по време на пости е значително по-безсолна, което от своя страна намалява холестерола, спомага за правилното функциониране на бъбреците, освобождава тялото от животинските белтъчини.

Важно е постепенно да пригледим тялото си към постите. Отказването от месото да стане чрез замяната му в началото с риба, пиле, продукти с млечен произход, за да не премине тялото през голям шок. Не бива обаче да се забравя или пренебрегва и другата страна на постите - духовната. Т.е. това, че имаме нужда да прочистим не само тялото си, но и душата, мислите си!

здраве.bg

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

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.

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 стафиди, 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.

здраве.bg



ПТП на кръстовище.

Ядосан мъж пита блондинка:

- Ти кьорава ли си, ма?!!

- Как ще съм кьорава, бе, та нали аз те ударих!



Тъщата:

- Скъпи зетко, имам две новини за теб: една лоша и една добра.

Зетят:

- Виждам, че си жива и здрава, кажи сега хубавата новина.



Знаете ли на какво приличат мъжете с големи бради и маски?

На реклама за дамско бельо през 60 те години на 20 век.



Ако сте закупили повече от 50 рула тоалетна хартия за 14 дневна карантина, то е трябвало да се срещнете с лекар много преди появата на коронавируса...



По време на коронавируса е по-безопасно да си гризеш ноктите на краката, отколкото на ръцете...



Тъща се хвали пред съседка:

- Случихме на добър зет! Много е икономичен - с една салата 4 ракии изпива...



- Сутринта така ми се спеше, че взех и изпих едно силно кафе...

- И сега как е?

- Пак ми се спи, но по-енергично някак си...



Париж. Една дама, млада шофьорка, спира колата на светофара. Светва зеленото, но колата ѝ загасва и когато отново запалва, цветът отново е червен. Това така я притеснило, че когато отново е зелено, тя пак не може да запали колата и отзад започнали да бибипкат. Когато за трети път чака зелено, дежурният полицаи идва при нея и с усмивка казва:

- За съжаление - това са единствените цветове, които предлагаме днес, модмоазел.

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

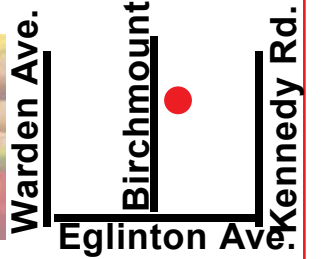
Editor-in-Chief: Viara Dimitrova
 Publisher: VIRAD
 408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K1A6
 Tel: 416-821-9915
 E-mail: info@bulbiz.com
 www.bulgarianflame.com

**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.



Vienna Fine Foods

**1050 Birchmount Rd., Scarborough
(north of Eglinton), 416-759-4481**

www.viennafinefoods.com



To Our Valued Customers,

WE ARE STILL OPEN!!

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our **Hot-Lunch Counter will remain open for Take Out only.**

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of homemade ready-to-eat frozen family-sized meals. From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times. Call us to arrange for delivery of your grocery items (where applicable).

