

COVID-19 и психично здраве: Чувството на крайно нещастие е нормално и не е разстройство

(COVID-19 and mental health: Feeling anguish is normal and is not a disorder)

Автор: Marnie Wedlake,
Асистент по психично здраве
и регистриран психотерапевт,
Western University



Декларация за оповестяване:
Марни Уедлейк не работи, не консултира, не притежава акции или не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрила никакви съответни връзки извън академичното им назначение.

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

Четете на стр.2>>



COVID-19 и психично здраве: Чувството на крайно нещастие е нормално и не е разстройство

(COVID-19 and mental health: Feeling anguish is normal and is not a disorder)

Докато пандемията от коронавирус бушува, хората продължават да говорят за емоционалния си стрес и нарастващото чувство на отчаяние. Някои изследователи на психичното здраве допускат, че увеличените съобщения за депресия и тревожност показват **нарастване на психичните разстройства, произтичащи от пандемията на коронавируса**. Но дали всъщност е така?

Съгласна съм, че месеците на ограничения, изолация и несигурност оказват влияние върху емоционалното благополучие на нарастващ брой хора. Наблюдавах това в практиката си по психотерапия, сред студентите, на които преподавам, и в социалните медии.

Не споделям обаче рутинното медикализиране на човешкото страдание, като му се поставя диагноза за психично здраве. **Това не се отнася до източника на мъките на хората**. Също така диагностичният етикет не позволява нещо, което е от съществено значение за способността на хората да се справят и адаптират: **извличане на смисъл от собствения им опит**. Както твърдя в скорошна статия, публикувана в Journal of Ethics in Mental Health, вирусът затруднява повечето хора да избягват и отричат някои от реалностите, които са предизвикателни за приемане.



Всеобхватна мъка

Нашата човешка природа е да използваме избягване и отричане, често несъзнателно, за да ни предпази от по-тревожни части от живота ни, включително несигурността и нашата собствена леталност.

Вместо да приемат неизбежността на смъртта и несигурността в ежедневието, повечето хора са склонни да **живеят в илюзии за сигурност**, убеждавайки се, че могат да разчитат на идването на „утре“, следващата година и след 10 години. Обикновено можем да толерираме по-кратки периоди на неяснота - няколко дни, няколко седмици. Най-общо казано обаче, не се справяме добре, когато ни **помолят**

да издържим на по-дълги периоди на неизвестност. През последната година COVID-19 атакува механизмите за емоционална защита, на които много хора разчитат, за да си създадат усещане за стабилност. Много от рутините, връзките и местата, от които хората зависят, за да останат на земята, липсват от живота им. Нямаше голяма сигурност да ни приземим, а ние предпочитаме да се чувстваме приземени. Пандемията остави много хора да се чувстват психологически незащитени, емоционално уязвими. Продължителното излагане на обикновено отричани сурови реалности отвори вратата към чувствата на уязвимост, които стават доста тежки за понасяне. Несигурността без видим край създава широко неразположение. Усеща се всеобхватно страдание.

Осмисляне на страданието

Емоционалното ни благоденствие до голяма степен зависи от чувството за равновесие. Способността на хората да поддържат и възстановяват равновесието разчита на това **как те могат да осмислят своите преживявания**. Колкото по-обременени се чувстваме от случилите ни се неприятности, толкова по-голяма трудност ще имаме да осмислим бедствието когато настъпи, оставяйки ни уязвими към неравновесие и това да бъдем съкрушени от нашите страдания.

Емоционалното страдание е дълбоко лично, субективно и **от съществено значение за нашето човешко състояние**. И въпреки че да бъдеш човек означава да изпитваш емоционално страдание, съществува тенденция да мислим, че **чувството на дълбока мъка показва, че нещо не е наред**.

В опит да поправи страданието е обичайно да се търсят обяснения, които да го направят „поправимо“. **Трябва да се пазим от бързи решения, които обещават да поправят нашите човешки страдания**.

Покана за нова рамка в психичното здраве

Както в здравната практика, така и в обществения език стана общоприето да се описват естествените състояния

на дистрес с език, който медикализира тези състояния, като предполага наличието или влиянието на психично разстройство.

Тази често приета без критики перспектива проправи пътя за идеята, че **емоционалното отчаяние, усещано от мнозина през последната година**, показва, че преживяваме пандемия и в психичното ни здраве. Но мъката не е разстройство.

При обстоятелства, които са необичайни и необикновени, за хората е по-трудно да останат обвързани със смисъла и разбирането, които закрепват обичайното, и е по-трудно да осмислят нещата. В световен мащаб нараства призивът за ново разбиране на психичното здраве - и нови тълкувателни подходи за обяснение на човешкото бедствие.



The Power Threat Meaning Framework предоставя алтернатива на **по-традиционните модели**, базирани на диагностика. Това е инструмент за подчертаване и изясняване на взаимосвързания характер на социалните и преживяващи фактори, които влияят върху субективния характер на емоционалното страдание. Клиничните психолози Луси Джонстоун и Мери Бойл са водещите автори, но рамката всъщност е разработена от екип от клинични учени и хора с жив опит в науката за психично здраве. Клиничните учени могат да използват тази рамка самостоятелно или заедно с по-традиционните биомедицински диагностични системи. Има и много достъпни материали за тази схема, които всеки може да прочете сам, за да му помогне да преразгледа смисъла на своите преживявания.

Нормализирането на отговорите на бедствията е коренно различно от тяхното медикализиране. **Диагностицирането на хора с психични разстройства при наличие на нормални реакции на неблагоприятни ситуации не е полезен подход**.

Някои практически предложения

Ето пет практически предложения за справяне с трудни чувства по време на пандемията:

1. Опитайте се да изживеете това което изпитвате, без да давате оценка.

2. Не забравяйте основите неща от съществено значение: Доброто спане, доброто хранене, ежедневните упражнения и безопасното социализиране са от решаващо значение. **Стрежете се към баланс между работа и личен живот**.

3. Имайте очаквания към себе си, като балансирате необходимостта да почитате преживяванията си, като **същевременно останете възможно най-активни и ангажирани**. Не забравяйте, че има много неща, за които трябва да се притеснявате, но има и още много неща, на които може да се надявате.

4. Структуриране на ежедневието винаги е наш приятел и е от съществено значение по време на извънредни предизвикателства и несигурност. **Ежедневните и седмичните съчетания са неща, на които можем да разчитаме и контролираме**. Планирането на сутрешни, следобедни и вечерни дейности може да бъде страхотен набор за поддържане на вашето равновесие.

5. **Не го правете сами: Ако имате нужда от помощ, помолете за помощ**. Изисква се много смелост, за да се каже: „**Наистина се боря и имам нужда от помощ**“. И това може да промени живота ви.

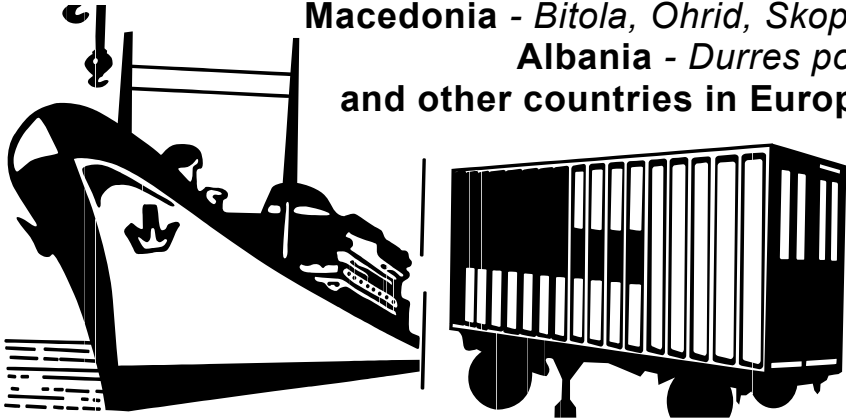
Както отбелязва Ричард Б. Гундерман, професор по медицина, либерални изкуства и филантропия, **„Не страданието унищожавя хората, а страданието без смисъл“**. Ние сме оформени от разказите, които приемаме. Важно е как описваме преживяванията си, как осмисляме бедствието си.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/covid-19-and-mental-health-feeling-anguish-is-normal-and-is-not-a-disorder-153784>



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



Като добър приятел ЯМБОЛСКА се завръща!

Попитайте за Ямболска ракия в местния магазин на щанда на vintages в LCBO и подкрепете истинските български продукти. Наздраве!

Количеството е лимитирано. LCBO - VINTAGES# 12364



OUR VISION IS CLEAR
 EXPECT ONLY THE BEST!



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.



Карантина за пристигащите от Африка

От 13 март всички пристигащи от държави и територии в Африка, се поставят под задължителна карантина за срок от 10 дни.

За тези лица не се допуска изключението за отмяна на карантината при предоставяне на отрицателен резултат от проведен до 72 часа преди влизането в България PCR тест, пише "24 часа".

Карантината се отменя при изтичане на 10-дневния срок и предоставяне на отрицателен резултат от проведено на 10-ия ден от карантината изследване по метода на полимеразно верижна реакция за доказване на COVID-19. Резултатът се представя на директора на регионалната здравна инспекция, който е издал предписанието.

OpenLux: Медиен бос на БТВ продал на веден бос на НОВА ТВ вила на ЛАЗУРНИЯ БРЯГ



Новият собственик на Нова ТВ Драган Шолак и членът на Надзорния съвет на БТВ Красимир Гергов са в имотни отношения

през люксембургска фирма, показва анализът на документи от OpenLux, предава Bivol.bg в материал на Атанас Чобанов от 12 март.

Става дума за недостроената "Вила Апсарас", която се намира на първа линия веднъж от най-люксоznите френски курорти - Сен-Тропе. Собственик на вилата е люксембургската компания Asclerios SA. В края на 2020 Гергов продава на Шолак Asclerios и така Шолак придобива и вилата.



Вила "Апсарас" още е в строеж. Красимир Гергов е собственик на Asclerios до юли 2020 през друга фирма – Fractal Invest. S.A. сочат данните събрани от Le Monde и международния консорциум OCCRP от Регистъра на действителните собственици на Люксембург. В нейния баланс през 2018. е записана стойността на недвижим имот – €2.4 млн. След прехвърлянето на Asclerios за неин краен собственик е деклариран Драган Шолак, който има сръбско и малтийско гражданство, и швейцарски адрес.

Недвижими имоти






LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
 REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
 @ LinaGRemax@gmail.com
 MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!



Френската фирма SCI Apsaras се появява в баланса на Asclerios S.A. през 2016. Asclerios е собственик на 100% от акциите. Чрез нея е оформена собствеността на имота във Франция, а сделката между Гергов и фирма на Шолак се проследява и във Френския търговски регистър.

SCI Residence Apsaras е била управлявана от Красимир Гергов, заедно с още няколко дружества за управление на недвижими имоти, регистрирани на един и същ адрес – голф клуб в Сен-Тропе. След сделката е назначен нов управител – Джени Диксън, която е родена в България, има финландско гражданство и адрес в офшорната дестинация Остров Ман. Предмет на дейността на създадената през 2012 SCI Residence Apsaras

е управлението на недвижим имот – Вила "Апсарас" в курорта Сен-Тропе - едно от най-скъпите локации на Лазурния бряг.



Потърсен през посредник, за да коментира имотните си отношения с "конкурента" Драган Шолак, Красимир Гергов отговаря лаконично: "Пред медиите говоря само за голф".

Гергов управлява още няколко фирми във Франция, които са регистрирани на адреса на голф-игрище в Сен-Тропе. В България той също притежава комплекс за голф на Черно море – "Трейшън клифс". Земята, на която той е изграден е получена чрез скандална замяна.

Красимир Гергов е известен и като бивш щатен служител на Държавна сигурност (ДС и УБО), и има славата на много влиятелен фактор в

Прод. на стр.5 >>

<< Прод. от стр.4

рекламния сектор. В момента той е миноритарен акционер в БТВ и член на надзорния съвет на телевизията. Драган Шолак е сръбски медиен бос, шеф на United Group, която в края на миналата година придоби Нова ТВ от Кирил Домусчиев. Покрай сделката той купи и вестниците на Пеевски.

Пълният текст на статията можете да видите на страницата на „Бивол“, където може и да подкрепите независимата журналистика в България <https://bivol.bg/gergov-solak.html>

Пуснаха видео на Атанас Скатов на рождения ден, на който щеше да навърши 43



Атанас Скатов K2

На 11 март рожден ден трябваше да има големият български алпинист Атанас Скатов, който загина под връх К2 едва 42-годишен. От екипа на алпиниста публикуваха в страницата му във Facebook видео, на което отправя послание. Кадрите са заснети в базовия лагер преди да започне изкачване на втория по височина връх на планетата.

Акад. Петър Иванов: Топ 6 на най-тъпите медийни чалга реклами



Ето и текста на поста:
„ Днес, 11 март е рожденият ден на Наско, който ни напусна много рано, едва на 42 годишна възраст. Не може да му честитим, но в знак на признание може още веднъж да се вслушаме в думите му и да си направим подарък осмисляйки ги. Видеоето е кратко, но апелът му може да бъде намерен в десетките интервюта, които е давал, както и в книгите, които написа. Най - големия подарък, който може да получи

днес е разбираше. Разбираше на неговата кауза, на неговата мисия и неговата мечта за един по - добър, чист и хуманен свят!

*Светъл път!
Обичаме те!“*

Академикът по социална психология д-р Петър Иванов публикува интересен пост във Facebook. На 11 март той класира Топ 6 НА НАЙ-ТЪПИТЕ МЕДИЙНИ ЧАЛГА РЕКЛАМИ.

„Мисля, че най-тъпата реклама за всички времена е “Сега е момента за апартамента...”, рекламираща хазарт (което в цял свят е забранено), тя даже е с няколко

Прод. на стр.6>>

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

<< **Прод. от стр.5**

правоговорни и други грешки, недопустими за тройкаджии, завършили прогимназия. Да не говорим за естетика и т.н. Първо място! На второ място е предизборният рекламен слоуган на **изсулената партияка на агент Иван: “Доходи, семейство, сигурност”**, поставяща като първи приоритет... парите, представяте ли си?, преди Бог, преди Семейството и Децата ни, преди Отечеството и т.н.

На трето е отвратителна **богохулна радио реклама за дядо поп, попадията, и диването, която има и сексуално-перверзна конотация.**

На четвърто място е реклама, в която гордо се казва, как **незнамкоиси умници незначкъдеси винаги въвеждали нови идеи**, и това било техният стремеж към перфекционизъм, без да знаят, че перфекционизмът няма нищо общо нито с иновациите, нито с идеите, нито с футбола, нито с хазарта (чиято реклама е забранена в цял свят), а освен това си е психично отклонение.

На пето място е **идиотското име-реклама на партияка: “Изправи се? Мутри, вън”**, съвместяващо чалгата в рекламата с чалгата в политиката, откъдето краде два израза - на комуниста Фидел Кастро (Изправи се и те ще паднат) и на селянина Радев с

юмука.



На шесто място е политическа реклама пак на шкембе войводите на агент Иван, които се фукат с костюми, седнали патриархално не на маса с руйно вино, ракия и пържени трътки, **а на маса с... книги, Боже мили!, книги, които никой от тях никога не е чел, а зад тях Райна Княгиня със знамето права, диван чапраз.**“

Внезапно почина началникът на интензивно COVID-отделение към ИСУЛ



ИСУЛ / ИСУЛ / ИСУЛ

ИМИГРАЦИЯ



МИРАЕЛА 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

На 11 март 2021, внезапно и само на 50 години, по време на поредното тежко нощно дежурство, е починал доц. д-р Златан Цончев, началник на интензивно Ковид-отделение към УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ.

"Загубихме анестезиолог и невролог с широки интереси, с всеотдайност към пациентите и колегите, току-що прекрачил 50-тата си годишнина", пишат от болницата.

През 1996 г. д-р Цончев завършва медицина в Медицинска академия, София, и започва работа като в Здравна служба с. Лозен. От 2014 г. е началник на Нервно интензивно отделение в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", като преди това е бил лекар-ординатор - НИО и КАИЛ в същата болница.

Поклон пред паметта му!

Нараства желанието за ваксиниране в България



... показва независимо изследване на „Галъп интернешънъл болкан“. Докато към началото на януари и февруари 27% са искали ваксина, а 48% са били против, то през март 36% искат, а 41% са против. Спада и делът на колебаещите се – от 24% преди до 20% сега.

Математикът Петър Велков: Време е за нов локдаун! Около 10% от болелите прекарват "long COVID-19"



<< Прод. от стр.6

„В рамките на месец и половина хоспитализираните могат да достигнат 9,000 души. Рекордът до този момент бе едва 7,200 на 13 декември. Това се случи две седмици след решението за локдаун. През април месец ще минем и 16,000 смъртни случаи. Следващите седмици смъртността ще скочи с до 4 пъти”. Това заяви в студиото на „Здравей, България” математикът Петър Велков.

Според него броят на хоспитализираните у нас, които вече са шест хиляди, също бъдат притеснение.

„Хората стигат до интензивните легла около 3 пъти по-бързо през последните 17 дни. Смъртността също расте”, добавя математикът.

„При този вариант на вируса шансът за хоспитализация е с 60% по-висок. Всички данни показват, че пораженията върху икономиките биха били по-големи ако не се вземат навременни медицински мерки”, заяви Петър Велков.

„Основният капитал на икономиката са хората. Проучванията показват, че около 10% от заболелите прекарват "long COVID-19",

което означава, че имат дългосрочни последствия от заразата”, добавя специалистът.

Според него трябва да се вземат мерките, които бяха приложени през ноември месец. "Тук можем да стигнем и до цифри, които виждаме в Чехия. В рамките до края на месеца ще стигнем сериозни нива на заболяемост. Ако мерките не се вземат скоро, неминуемо ще се стигне до затварянето на държавата. Въпросът е да го направим сега, за да можем после да отворим с по-малки щети".

Тиливизия, дица, кучитата, здравити, риформата. Това са само примери от речта на родните политици в парламента. Според оценката на преподавателите в Софийския университет и техните студенти - политиките ни не говорят книжовен български език, грешките, които голяма част от тях допускат, варират от груби правоговорни отклонения, през шаблони и речева агресия, до невъзможност да се постави фокус в изказването, предаде БНТ.

Прод. на стр.8>>

Нов Индийски Ресторант

Zayka Grill 516 Danforth Ave.

(много близо до Soula's Restaurant)

www.ZaykaGrill.com **416-469-5580**

PICK UP | DELIVERY | CATERING

WE HAVE OUR OWN **FREE DELIVERY** - WITHIN 5 KM

APPETIZERS, SAMOSAS, PAKORAS,
TANDORI CHICKEN, KEBAB, NAAN BREADS,
CURRY ITEMS, BUTTER CHICKEN,
DESERTS, GULAB JAMUN, RICE PUDDING,
GLUTEN FREE OPTIONS, LOTS OF VEGETERIAN & CURRY

For Full Menu and Online orders: www.ZaykaGrill.com



<< Прод. от стр.7

Из речника на народните представители „Тиливизия, дица, кучитата, здравиту, риформата“



Над 20 години езиковедът доц. Владислав Миланов и негови студенти-българисти посещават Народното събрание и слушат депутатската реч. Откриват отклонения от почти всички правоговорни норми и масово колебание при изговора.

"Чуваме "властт", но чуваме и властта, както трябва да бъде. Чуваме "болестт"

и "болестта". На улицата те може да използват конкуриращи се варианти, но в тази най-официална ситуация е редно да познават книжовната норма и да я задават като модел", каза преподавателят в СУ доц. Владислав Миланов.

В НС често се чуват диалекти, казва доц. Миланов, а по редуцията лесно се разпознава от кой район е депутатът.

"Тиливизия, дица, кучитата, здравиту, риформата и такива примери сме записали и ако те се употребяваха само в границите на териториалния диалект, не бихме ги коментирали, те са прекрасни примери, но когато ги чуваме от най-представителната

държавна трибуна, би трябвало да се замислим.

Депутатите не престават да бъркат и да казват училищА вместо учИлища. Допускат небрежен изговор и казват фнос вместо внос или фнимание вместо внимание.

Това пък показва колко лесно езикът на улицата е навлязъл в парламента. Голяма част от депутатите не произнасят коректно фонемата "л". **Други пък упорито ме-кат"**. Много често използват да ходиме, да пишеме, да потвърдиме вместо да ходим, да потвърдим", каза доц. Владислав Миланов.

Много силна е речевата агресия сред народните представители, казва още доц. Миланов. А

обидата и нецензурните думи варират в неочаквано ниски стилистични регистри. **Този модел задава агресия и в цялото ни общество.** Какво да се направи, че бъдещият парламент да говори по-добре? За курсове е късно, смята езиковедът.

Автокорекция, така както големите, световните лидери преди да застанат пред своето общество по 45 минути са се упражнявали, вслушвали са се.

И все пак за толкова години има ли добри примери сред политиците? Доц. Миланов отбелязва говоренето на проф. Стефан Данаилов и проф. Андрей Пантев, които, според него, знаели, че чрез силата на думите достигат до хората.

ЛЮБОПИТНО

Хората над 80 години с безплатно такси за ваксиниране в Рим

Възрастните хора над 80 години в Рим, които отиват да се ваксинират срещу Covid-19 в специализираните центрове за ваксинация, ще могат да ползват безплатни таксиметрови услуги, предаде ANSA.

Общинските власти в Рим предлагат на възрастните хора, които нямат близки, да ги

откарат до централите за ваксинация. Сигналът се подава в таксиметровата компания, която идва до съответния адрес. **В таксито, гражданинът трябва да удостовери възрастта си и покаже документ, че има определен час във ваксинационен център.**

Общината в Рим, подкрепяна от застрахователния сектор на Италия, компанията Radiotaxi 3570 и няколко фондации, са създатели на инициативата.

Отложиха „Балът на розата“ в Монако за 19 март 2022

„Балът на розата“ – най-голямото събитие в Монако, бе отложено за втора последователна година заради пандемията, съобщи AFP. Този път се отлага за 19 март 2022.

Vollywood трябваше да е темата на **66-то издание** и негов режисьор бе Кристиан Лубутен.

Британка се събра с отвлечената си дъщеря 34 години по-късно



Майка каза, че не може да повярва, че се събрала отново с дъщеря си 34 години след като е била отвлечена и отведена в Йемен от баща и, съобщава BBC. Преди 34 години трите дъщери на Джаки

Прод. на стр. 9 >>

Салех са отвлечени от баща им и изведени в чужбина. Когато децата са отвлечени от бащата Садек, Джаки е едва на 23 години, а дъщерите им - Рахана, Надя и Сафия на 5 г., 4 г. и 18 месеца. През всичките години майката, сега на 57, не губи надежда да прегърне децата си отново.

Джаки се среща с йеменския емигрант Садек по време на вечер в Кардиф, когато той е на 28, а тя само на 15. След вихрен романс, тя бързо приема исляма, преди да се оженят.

„Не казах на родителите си - майка ми не беше доволна. Оженихме се в джамия в Лондон“, споделя тя пред

британския Mirror.



Садек иска да заминат за Саудитска Арабия, но Джаки отказва. И трите им деца се раждат във Великобритания. Садек започва да не пуска Джаки да излиза, **кара я да слага забранка, бие я**. Една сутрин през 1986 взема децата и казва, че ще ги заведе при родителите си за уикенда. Когато в неделя не се връщат, Джаки осъзнава, че нещо лошо се случва. Полицията издирва децата, а Интерпол ги проследява до летище

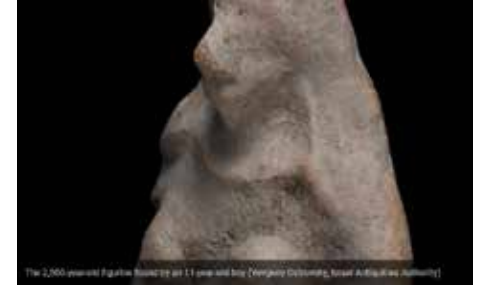
„Хийтроу“. Но е твърде късно - по това време Великобритания няма договор за екстрадиция със Саудитска Арабия.

Миналата година най-малката и дъщеря Сафия, **се връща в Кардиф, като води съпруга си и четирите им деца**.

Дъщеря и Надя умира през 2007 на 28 години, по време на раждането на четвъртото си дете. Същата година Садек загива в автомобилна катастрофа и най-малката и дъщеря Сафия най-накрая е свободна. Омъжва се и ражда 4 деца. През 2018 Джаки започва процедури, за да доведе Сафия във Великобритания и

успява.

Израелче намери 2,500-годишна статуетка по време на семеен излет



11-годишно момче откри рядка фигурка от преди около 2,500 години по време на семеен излет в южната част на Израел, съобщи Israel Antiquities Authority, съобщава The Times of Israel. Фигурката, изобразява жена с голи гърди, носеща шал, е амулет, за който се

BARRISTER AND SOLICITOR



ALEKSEI GRACHEV FAMILY LAW

- DIVORCE
- CHILD CUSTODY
- PROPERTY DIVISION AND CHILD AND SPOUSAL SUPPORT

IMMIGRATION

- SKILLED WORKER CATEGORY
- ALL TYPES OF SPONSORSHIP
- REFUGEES
- ALL TYPES OF APPEALS

- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

WSIB APPEALS

FIRST CONSULTATION FREE
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

Tel: 647.833.3125

TWO OFFICES:

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

АДВОКАТСКИ УСЛУГИ Алексей Грачев

СЕМЕЙНО ПРАВО

- Разводи
- Родителски права
- Подялба на имущество, издръжка на съпруг и деца

ИМИГРАЦИЯ

- Skilled Worker Category
- Всички видове спонсорство
- Бежанци
- Всички видове обжалване
- Detention Review and Admissibility Hearing

ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

WSIB APPEALS

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

Tel: 647.833.3125

ДВА ОФИСА

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

<< Прод. от стр.9

смята, че защитава децата или увеличава плодовитостта.

Според властите съществува само една подобна статуетка, също от северната пустиня Негев, която е бил открита преди и сега се съхранява в колекцията на Националните съкровища.

"Статуетката е на жена с голи гърди, но глава и шия покрити с шал. Тя е с размери 7 см на 6 см и вероятно е от 5-6 в.пр.н.е.", каза археологът Орен Шмуели. Той я описа като рядка находка.



Орен Шмуели, окръжен археолог в западен Негев, и Деби Бен Ами, куратор, заявиха в съвместно изявление, че статуетката е направена в калъп.

„Фигурката е рядка и само един такъв пример съществува в колекцията на Националните съкровища. Вероятно е бил използван през VI – V в. Пр. Н. Е., В края на желязната епоха или в персийския период (късния период на Първия храм или завръщането в Сион)“, казаха те.

Еди Фалко ще играе Хилари Клинтън



Звездата от The Sopranos Еди Фалко ще се превъплъти в ролята на Хилари Клинтън в следващия сериал на продуцента Райън Мърфи American Crime Story, съобщава NME. 57-годишната Фалко изигра мафиотската съпруга Кармела Сопрано в хитовия сериал.

American Crime Story трябва да се появи по-късно тази година и ще проследи прословутия секс скандал Бил Клинтън-Моника Люински от 90-те години.

Премиерата на *Impeachment: American Crime Story* бе насрочена за 27 септември 2020, но беше отложена заради пандемията. В образа на Бил Клинтън зрителите ще видят британския актьор Клайв Оуен, а на Моника Люински - Бийни Фелдстейн.

Концерт с 5,000 души ще се проведе в Барселона на 27 март



Едно от най-добрите места за музика в Барселона ще проведе

Адвокатски услуги

НОВО Нотариални заверки

Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing Notary services to her clients.



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел:(416)906-6663

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)
- **Notary Public** (Нотариални заверки)

концерт за 5,000 души през март, след като бе одобрен пилотен проект, използващ тестове за COVID-19 от същия ден, съобщава Reuters.

На шоуто няма да е необходимо социално дистанциране, изпълнители ще са испанската инди-банда Love of Lesbian, а посетителите на концерти ще могат да купуват напитки, каза организаторът Festivals per la Cultura Segura, чието име се превежда като Фестивали за безопасна култура.

За да се избегне потенциално разпространение, участниците трябва да представят отрицателен антиген тест за COVID-19, направен същия ден, и да носят маски FFP2. Арената ще бъде разделена на зони с по-малко от 1,800

души.

Концертът, насрочен за 27 март в Палау Сант Жорди в Барселона, ще послужи като пилот за установяване на "нов протокол за провеждане на събития в текущия контекст", се казва в изявление на организаторите. Те са били обнадеждени от положителните резултати от проведени в края на миналата година подобна проява с научна цел.

Научно контролиран концерт от два DJ-сета и две изпълнения на живо се проведе през декември 2020. Около 1,000 души, носещи подобни маски и резултати от тестове, присъстваха на 5-часовото шоу в концертната зала Arolo в Барселона, като на половината от тях бе позволено вътре в залата.

<< Прод. от стр.10

Гърция отваря за туризъм от 14 май

Гръцкият министър на туризма обяви план за рестартиране на туризма от 14 май. Според туроператорите вече са започнали активни резервации за туристическия сезон, както от европейските страни, така от САЩ и Русия, предаде БНР.

Гръцкият план определя като условие за влизане и почивка в Гърция представяне на сертификат за имунизация, документ за наличие на антитела или отрицателен тест

за коронавирус.

Избирателно на границата част от туристите ще бъдат тествани и с бърз тест. В случай на заразяване с COVID по време на почивката на чужденците разходите по хоспитализиране се поемат от Гърция, се посочва в условията за движение на туристи това лято.

Потугалия поетапно облекчава мерките срещу коронавирус

Първо началните училища и някои не първостепенни бизнеси отварят, предаде БНР. Това е първата фаза на облекченията в страната. Португалия беше най-тежко засегнатата от пандемията в световен план в началото на 2021.

В страната отварят фризьорски салони, книжарници и библиотеки.

След 2 седмици предстои отваряне за прогимназиалните класове, музеи и външните маси на кафенета и ресторанти. Според плана за разхлабване гимназии, университети, театри

и закрити заведения с ограничен капацитет ще отворят най-рано в средата на април.

Протест в Аржентина за разследване смъртта на Марадона



В Аржентина се състоя протест с искане за справедливост за смъртта на Диего Марадона. Хиляди

Прод. на стр.12>>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)
(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Catering Menu:

Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters

Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad

Appetizers - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta

Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka,

1/4 Chicken, Souvlaki Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

Deli Menu:

- Breakfast Sandwiches
- Fresh homemade Pizzas
- Hot Meals - Desserts



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663

Our second LOCATION is OPEN!



TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP



Walk-in Pizza Special
16" with one topping for \$11.95

Add large poutine for \$5.00

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Lasagna (includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks

Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

Students Lunch Special

Breakfast - Pizza - Burgers - Desserts

All our food can be picked-up or delivered!

аржентинци излязоха по улиците в **Буенос Айрес**, за да **призоват за безпристрастно разследване на смъртта на Дон Диего**, съобщава Bulgaria ON AIR.



Исканията са да се разследва смъртта на Марadona, който почина през ноември 2020, за да се установи дали причината не е лекарска небрежност.

Сомелиерите са сред най-потърпевшите от Covid-19



Никой не обича да губи обонянието или вкуса си - често срещан симптом на Covid-19 - но за сомелиерите във Франция това е особено трагично, пише The Economic Times.

„Много е трудно да признаем, че сме загубили тези сетива“, каза Софи Палас, директор на Съюза на френските енолози. „Бях много засегната като човек, защото виното е централната страст в живота ми.“ Тя се разболява от Covid-19 през януари и каза, че все още е в средата на възстановяването си.

"Когато ни отнемат тези сетива, удоволствието и желанието ни са ампутирани. Загубих апетита си и тотално загубих желанието си да пия вино", каза тя. Тъй като сетивата й постепенно са се върнали, казва тя, процесът е бил поне интересен от научна гледна точка.

"Много е интересно да преоткривем света на ароматите. Като професионалист успях да го разгледам много аналитично."

Палас говори тази седмица на виртуална конференция, организирана от съюза, която представи проучване за въздействието на Covid-19 върху лозаро-винарския сектор.

Проучването интервюира 2,625 винени специалисти между май и юли 2020, най-вече от Франция, но също така от Италия, Чили и други страни.

От преболелите 61% съобщават за пълно възстановяване, 32% казват, че сетивата им са се върнали само частично, докато 7% казват, че изобщо не са се възстановили. "Това е като музикант, който губи инструмента си", каза Дидие Фагес, президент на съюза.

Съдейки по предишни данни на коронавируси, пълното възстановяване

на вкуса и мириса може да отнеме до 18 месеца, за да се върне и процесът може да бъде много тревожен за тези, които разчитат на фино настроени носове и вкусови рецептори.

Италия налага локдаун за Великден



Италия ще наложи пълнен локдаун за втора поредна година в дните около Великден, предаде Reuters.

Правителството взе решението, аргументирайки се с ръста на новите случаи на коронавирус. Католическият Великден тази година е на 4 април.

В цяла Италия е в сила вечерен час от в 22.00 ч. Придвижването между областите остава забранено до 6 април. Дистанционно се учи в университетите и в повечето гимназии. Театрите, концертните зали и кинозалоните остават затворени.

Италианското правителство ще обявява за "червена зона" автоматично регионите, в които за седем дни има средно по 250 нови случаи на 100,000 души. Това означава, че всички италиански области, с изключение на Сицилия, Сардиния, Калабрия и Умбрия, ще станат веднага "червени зони".

Първият национален локдаун в Италия влезе в сила преди година и продължи 10 седмици. За Коледа бе наложен втори локдаун.

ЕС ще предложи сертификат за ваксинираните и преболелите Covid-19

ЕС обмисля да предложи новите сертификати за COVID-19 да съдържат информация за ваксинация, възстановяване от болестта и резултатите от тестовете, за да се избегне дискриминация между гражданите.

Южните страни членки, разчитащи на туризъм, се надяват, че сертификатите могат да помогнат за туризма през летния сезон 2021. Те обаче срещнаха опозиция от страна на Германия, Франция и Белгия, според които ваксинирането не е нито задължително, нито достъпно за всички.

„Работим по сертификат, което не е паспорт, и не става въпрос само за ваксинация. Става дума за възстановяване на хора, които са имали заболяването, ваксинация или тест“, заяви европейският комисар по правосъдието Дидие Рейндерс, „Няма задължителна ваксина, така че е възможно да откажем да бъдем ваксинирани. И за момента



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



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



#BEEFSHORTRIBS



#LAMBCHOPS



#PORKSHOULDER



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



<< *Прод. от стр.13*

нямаме капацитета да организираме ваксинация за всички хора, които искат да бъдат ваксинирани. Не искаме да има никаква дискриминация“, допълни той.

Швейцария въвежда задължителна 10-дневна карантина за пристигащите от България



....., считано от 22 март, съобщи МВнР.

ЗДРАВЕ

Портокали и лимони: с какво всъщност са полезни



здраве.bg

Портокалите и лимоните наистина са богати на много витамини и са чудесна опция да запълним препоръчителната дневна доза от 2 купички плодове в диетата си. И двата плода са полезни и питателни добавки към храната, но портокалите като цяло имат повече макронутриенти и

България е добавена в списъка с рискови страни и региони, пристигащите от които чужди граждани на територията на Швейцария подлежат на задължителна карантина.

Пристигащите от България граждани трябва да представят отрицателен PCR тест. 10-дневната карантина може да бъде отменена не по-рано от 7-ия ден при представяне на втори отрицателен тест, пише offnews.bg. За Лихтенщайн важи същият режим за влизане като в Конфедерация Швейцария.

витамини. Освен това всички цитрусови плодове съдържат детоксифициращи фитохимикали, които играят важна роля в предпазването на организма от рак и сърдечни заболявания.

Калории в лимоните и портокалите

Портокалите имат по-висока енергийна стойност – 47 калории в 100 г, в сравнение с лимоните, в които за същото количество калориите са 29. Лимоните са съставени от вода в по-голямата си част, което е валидно и за портокалите, но в по-

Прод. на стр.15 >>

малка степен. По-голямата част от калориите и в двата плода идват от въглехидратите.

Въглехидрати

Портокалите съдържат средно 11,75 г въглехидрати в 100 г, докато лимоните съдържат около 9,32 г. Повечето от въглехидратите и в двата плода са захари, но портокалите и лимоните съдържат съответно и 2,4 г и 2,8 г диетични фибри. Фибрите са важно хранително вещество, което понижава холестерола и контролира нивото на кръвното налягане. Фибрите могат да ни предпазят и от рак на дебелото черво. Мъжете според предписанията за здравословна и балансирана диета имат нужда от 38 г фибри на ден, а жените – от 26 г.

Протеини и мазнини

Портокалите и лимоните имам само следи от протеини и мазнини. Един портокал съдържа около 0,94 г протеини и 0,12 г мазнини. Един лимон съдържа приблизително 1,1 г протеини и 0,3 г мазнини. Възрастните хора се нуждаят от поне 50 г протеини и 44 г мазнини на ден, затова портокалите и лимоните са сред незначителните източници на тези

хранителни вещества.

Витамини

Портокалите и лимоните съдържат близки количества витамин С като осигуряват около 63% от дневната препоръчителна доза от този витамин. Витамин С е антиоксидант, който предпазва клетките от оксидативния стрес, причиняван от свободните радикали.

Портокалите съдържат и умерено високо количество витамин А, който се грижи за здравето на зрението, кожата и зъбите. В портокалите има и умерени количества витамини от В група, които помагат за преобразуването на хранителните вещества в енергия и за създаването на червени кръвни клетки. Лимоните съдържат само следи от витамин А и от витамините от група В.

Минерали

Една порция от 100 г портокали или лимони не може да се похвали, че е особено богата на какъвто и да е конкретен минерал, но и в двата плода има малки до умерени количества от девет от тези микронутриенти.

Минералите по своята същност са неорганични съставки, които играят важна роля в процесите по

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
-


























VIN
DE GARAGE™



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$60

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

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

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

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

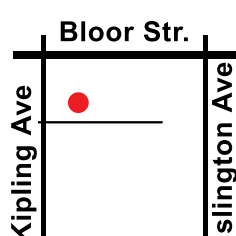
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



<< *Прод. от стр.15*

регулиране на метаболизма, функционирането на централната нервна система и силния имунитет. Тялото ни не може да произвежда минерали. Затова трябва да ги приемаме чрез храната.

Тест: добре ли работи имунната ви система



Имунната система е програмирана да защитава организма от бактерии, вируси, гъбички и всеки чужд организъм, който ни заплашва. Тя е пряко отговорна за състоянието на черния дроб, кожата и съединителната тъкан. Предлагаме ви тест, който ще ви помогне да определите доколко ефективно работи вашият имунитет.

1. Усещате ли често промените във времето? Предпочитате ли да останете в леглото?
Да, често – 9 точки
Понякога – 6
Никога или много рядко – 0
2. От време на време много трудно следите повече и по-малко продължителен разговор, дори ако не участвате в него.
Да – 10
Понякога – 5
Много рядко – 0

3. Страдате ли от алергични реакции?
Не – 0
Преди се случваше – 2
Да – 8

4. Сутрин най-често ставате много уморени, въпреки че сте си легнали навреме.
Рядко – 2
Често – 5
Почти винаги се чувствам разбит/разбита – 9

5. Често ли дума или постъпка може да ви “извади извън релси”?
Да – 8
Понякога – 4
Рядко или никога – 0

6. Не обичате да излизате извън дома си и отклонявате покани за това. Вечер нямате настроение да се занимавате с каквото и да било.
Често – 10
Понякога – 5
Практически това не се случва – 0

7. Случва ли ви се дълго и мъчително да се откашляте?
Да – 7
Понякога – 5
Никога – 0

8. Занимавате ли се със спорт?
Редовно – 0
Понякога – 3
Никога – 9

9. Имате ли суха или белеца се кожа?
Да – 10
От време на време – 5
Не – 0

<< Прод. от стр.16

Резултати:

От 2 до 31 точки:

Можете да сте спокойни. Вашата имунна система е в прекрасно състояние, но не се зарязвайте, а я наблюдавайте постоянно.

От 32 до 61 точки:

Имунитетът ви страда от недостатъчна функционалност. Време е да си спомните за здравословния начин на живот, да се откажете от вредните навици и да обърнете внимание на витамините и имуностимулаторите.

От 62 до 90 точки: Нещо сериозно не е наред с имунната ви система. Най-добре посетете лекар, за да изясните причините и да ви бъде препоръчано какво да направите.

15 храни, особено полезни за здравето



dieta.info

Класации на най-полезните храни има много и най-различни. Предлагаме ви още е една: Резултатите от мащабно изследване, проведено от американски диетолози и посветено на полезните хранителни продукти, определиха кои от тях е препоръчително да се приемат в по-големи количества.

1. Авокадо

То доставя необходимите на организма ненаситени мастни киселини, олеинова киселина и растителна целулоза. Същевременно авокадото намалява нивото на холестерола в кръвта.

2. Кайсии

Те са богати на бета каротин, който в хода на биохимичните процеси се превръща във витамин А. Този витамин възпрепятства разрушаването на клетките под въздействието на свободните радикали и увреждането на кожата под влиянието на активното ултравиолетово излъчване.

3. Малини

Те съдържат голямо количество аскорбинова киселина (витамин С), която укрепва стените на съдовете и намалява вероятността от развитието на сърдечносъдови заболявания.

4. Манго

Богат на витамин С, този плод укрепва имунитета и ускорява заздравяването на раните.

5. Смокините

Редовната им употреба зарежда организма с калий и витамин В6, който способства за производството на серотонин – хормона, отговорен за формирането на положителните емоции.

6. Лимон

Лимонът вече се смята за едно от средствата за профилактика на онкологичните заболявания, макар за това негово действие все още да има доста спорове. Но пък едва ли е необходимо да напомняме за неговите свойства при лечението на простуда.

7. Домати

Те са богати на ликопен – вещество, което способства за намаляването на риска от развитието на сърдечно-съдова патология и онкологични заболявания.

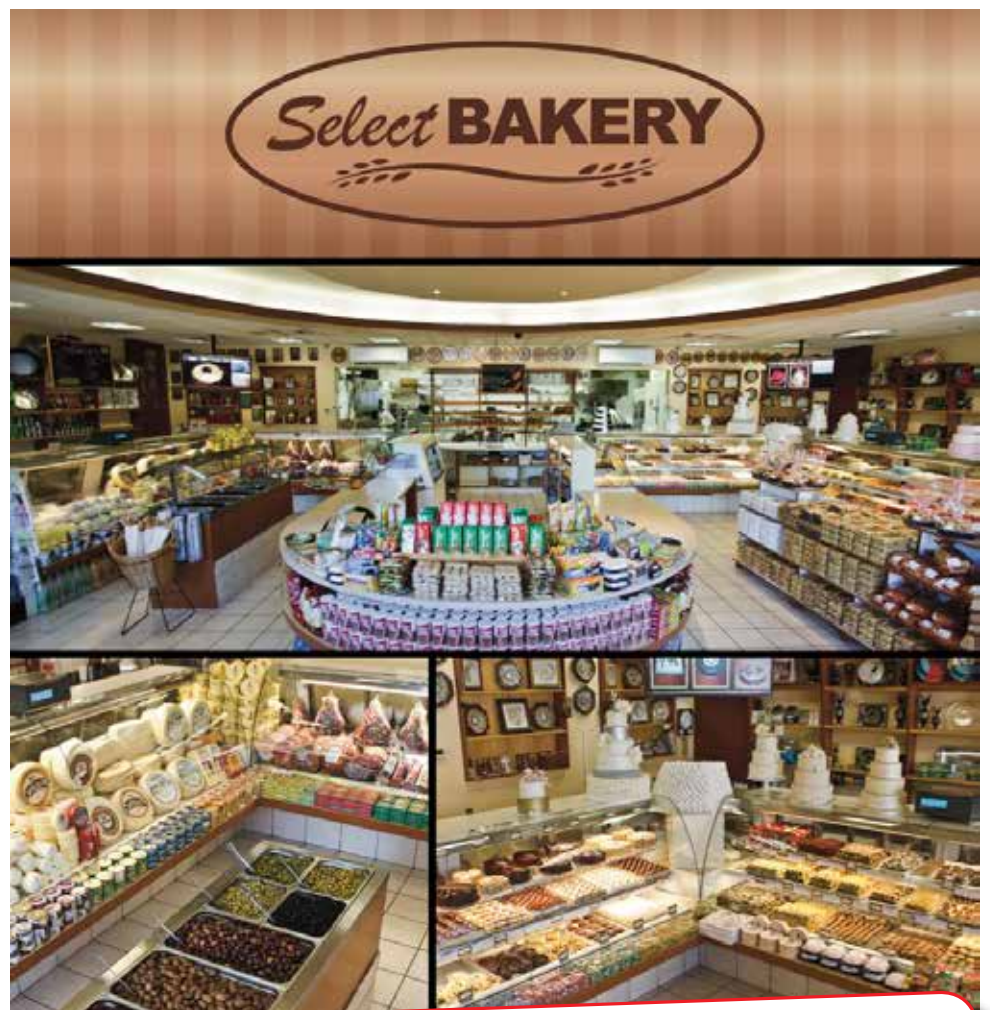
8. Чесън и лук

Те притежават фитонциди, които унищожават микроорганизмите във

въздуха. Освен това флавоноидите в тези продукти намаляват вероятността от появата на злокачествени образувания.

9. Броколи и зеле

Броколите са богати на бета-каротин и витамин С, а индол-3-метанолът, съдържащ се в зелето,



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

f /selectbakery

@selectbakery

ОПЕРА ОТ ГЕОРГ ТЕЛЕМАН /1724/ СЕМИТСКИ ЕЗИК, ОФИЦИАЛЕН В ЕТИОПИЯ	ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР РОМАН /1997/ ОТ ДЖОН К. РОУЛИНГ	ПРОБА ЗА ТУБЕРКУЛОЗА ВЪЗМОЖНА ОПАСНОСТ В НЯКАКВО НАЧИНАНИЕ	ШИРОК ПЪТ, ОБИКНОВЕНО АСФАЛТИРАН ЛЕТИЩЕ КРАЙ ЧИКАГО	ВОДАЧИ НА АЛПИНИСТИ В НЕПАЛ	САМЕЦЪТ, МЪЖКИЯТ НА СЪРНАТА	ТИТАН, ИСПОЛИН ПЪЛНИ ЗАВЪРТАНИЯ НА МАШИННО КОЛЕЛО УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	ШАХМАТНА ФИГУРА ВИД ПРАВА ЛОПАТА; ЛИЗГАР	СТРОИТЕЛНА СМЕС ЗА СИДАНЕ И МАЗАНЕ	СТОПАНСКА ДЕЙНОСТ ЗА УЛОВ НА РИБА ФРЕНСКИ ПЕТРОЛЕН КОНЦЕРН
ЧАСТ ОТ ГЪРЛОТО; ГЛЪТКА ЧЛЕН НА ПАРТИЯТА НДСВ /РАЗГ./				ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ПЛОВДИВ	СЕЛО В ЛОВЕШКО АРМЕНСКА БОЛИНИЯ НА ПОДДРОДИЕТО			БЕЗПРАВЕН ЧОВЕК ДУШЕВНО СПОКОЙСТВИЕ; УСПОКОЕНИЕ	
ДРУГО ИМЕ НА РИБАТА БАЛКАНСКИ ЦИПОК КОРКОВА ЗАПУШАЛКА			ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР АРОМАТНО ЦВЕТЕ С БОДЛИВО СТЬБЛО	ПОРОДА ГРЪЦКИ КОНЕ ПОНИТА ПУБЛИЧНА БЕСЕДА НА НАУЧНА ТЕМА	РЕКА В ШВЕЙЦАРИЯ, ПРИТОК НА РЕЙН СИНОНИМ НА ИНДИЙСКАТА КОБРА	ДРЪЖКА ЗА ХАВАНЧЕ /РАЗГ./ МАРКА ИТАЛИАНСКО ВИНО	ПОКРИВКА ЗА ХЛЕБНО ТЕСТО ДВОРЕЦ НА ВЛАДЕТЕЛ /ПОЕТ, ОСТАР./	ВИД ИГРА СЪС ЗАЛАГАНЕ НА СУМИ ДРЕБНО ДВУКРИЛО НАСЕКОМО	
УПРАВНЯВАНЕ ПРАВО НА ГЛАСУВАНЕ ГОЛЯМО УКРАИНСКО ПРИСТАНИЩЕ	ПОДЪЛ, НЕДОСТОЕН ЧОВЕК /РУГАТ./ ТЕОРЕТИЧНО НАУЧНО СЪЧИНЕНИЕ ОПЕРА ОТ АЛБАН БЕРГ		УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ИСПАНСКО СЕДИМЧИНО СПИСАНИЕ ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			КОПИЕ НА БИКОБОРЕЦ В КОРИДА ЖИВЕЕНЕ САМ, БЕЗ БЛИЗКИ И ПРИЯТЕЛИ			МОРАВ, ТЕМЕНУЖЕН ИЛИ СВЕТОСИНЬО ЛИЛАВ ЦВЯТ
ЕЛАСТИЧНО ВЕЩЕСТВО ЗА ДЪВКАНЕ ЛЕКА КАТЕГОРИЯ В ПРОФИБОКСА			РАЗПРОСТРАНЕН СОРТ ЕЧЕМИК ЗОВ, ПОВЕК, ПРИЗИВ		US ЕКШЪН СЪС САМОУБЪЛ ДЖАКСЪН МЯСТО ЗА ПОЧИВКА И ОТМОРА	ЛИЦЕ, ОБРАЗ /РАЗГ./ НЯКОГАШНА КЪСА И ТЕЖКА ТУШКА С ШИРОКА ЦЕВ			УРЕД ЗА ПРЕДЕНЕ НА РЪКА ПОЛУСЪПОЦЕНЕН КАМЪК
АВТОНОМЕН РЕГИОН В ИТАЛИЯ МЕТАЛЕН СЪД ЗА ПРИГОВЯНЕ НА КАФЕ	ГЕРМАНСКО СПИСАНИЕ /1948-1992/ МОНАХ, КАЛУГЕР /СТАРИННО/			ВИД КИТАЙСКИ ЧАЙ ПРАБЪЛГАРСКИ ТЕРМИН ЗА ДЪРЖАВА	АРОМАТНО РАСТЕНИЕ ПОДПРАВКА ПРЕКАЛЕНО АКУРАТЕН ЧОВЕК			МАРКА ЧЕШКИ КАМИОНИ /1968-2000/ ВИД СИЛНА АЛКОХОЛНА НАПИТКА ПРОСТА КОНСКА КОЛА /НАРОДНО/	
ЖИЛИЩНО ПОМЕЩЕНИЕ; ГОСТНА, САЛОН ПРАЗНИЧНА ЦЪРКОВНА ПЕСЕН БУКВА ОТ ГРЪЦКАТА АЗБУКА			НАЗВАНИЕ НА БОГОРОДИЦА ПРИ КАТОЛИЦИ ДЕКОРАТИВЕН ВИД БРЪШЛЯН	МОДЕЛ НА КОЛИ „КИА“ ПРОЛЕТЕН ДЪЖДОВЕН ПЕРИОД В АФРИКА			СТРАНА НА ПРАВООБЪЛЕН ТРИЪГЪЛНИК ВИД МЛЕЧЕН ПРОДУКТ	РОЖБАТА, МАЛКОТО НА ЕДНА КРАВА СИМВОЛ НА МОНАРХИЧЕСКА ВЛАСТ	
ПРИРОДНО БЕДСТВИЕ, ЕПИДЕМИЯ ЛЪВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 КМ./	СТОЛИЦАТА НА ПАЛЕСТИНСКАТА АВТОНОМИЯ	ТИП ВОЕННИ ОПЕРАЦИИ НА ЧУЖДА ТЕРИТОРИЯ УКАЗ НА ВЪРХОВНА ВЛАСТ	СТОЛИЦАТА НА ЗИМБАБВЕ ОПЕРЕТА /1952/ ОТ ПАРАШКЕВ ХАДЖИЕВ			ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЕКОВ МАРКА МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ			ГРАД В ЮГОИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ
ВСИЧКИ ПРИБОРИ ОТ СЕРВИЗ ЗА ХРАНЕНО СТРУЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ				ГОЛЯМА СИДАНА ПЕНКА ЗА ОТОПЛЕНИЕ МИСТИЧНО ЕВРЕЙСКО УЧЕНИЕ ОТ 2 ВЕК	ЗАВЕДЕНИЕ, В КОЕТО СЕ ПОДНАСЯ КАФЕ ТВЪРДИ КОСМИ НА СВИНЯ	ПРОЯВА НА ВЪЗКАТЕЛНОСТ ЕКСПЕДИЦИЯ ЗА ДИВЕЧ В РЕЗЕРВАТИ	ТЕСТЕНО ИЗДЕЛИЕ НА ПРЪЧИЦИ ЖЕНА НА БРАТА НА БАЩАТА /НАР./	БИВШЕ НАШЕ СПОРТНО ВУЗ ВКЛЮЧВАНЕ, УЧАСТИЕ В НЕЩО	ПРИБОР ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ТЕЧНОСТИ
ОПОРА, ЗАКРИЛА /ПОЕТИЧНО/ СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ТУРЦИЯ	АВСТРИЙСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР /1950/ МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ		СТИЛ В ЯПОНСКАТА ИКЕБАНА КАРТА ЗА ИГРА С ЛИК НА ЖЕНА			СИГНАЛЕН УРЕД ПРИ БЕДСТВИЯ АНТИЧЕН ГРАД КРАЙ ЯМБОЛ		СТОМАНЕН ПЕЧАТАРСКИ НОЖ СОРТ ЕСЕННА ЯБЪЛКА СЪС ЗЕЛЕНА КОРА	СМОРОПИРАН ТЕСТЕН СЛАДКИШ
КОЛАН, ПРЕПАСКА НА КРЪСТА ВОЕННИ МЕРКИ ЗА ЗАЩИТАВАНЕ	СПЛАВ НА ЖЕЛЯЗО С ВЪГЛЕРОД РОМАН ОТ СЮЗЪН ДЖОНСЪН ДОМАШНА ПТИЦА, ЖЕНСКАТА НА ПЕТЕЛА	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ ПЕСЕН НА НОНА ИОТОВА	ПРОЧУТ ДИАМАНТ /234,5 КАРАТА/ ПЕСЕН НА ДИМИТЪР АТАНАСОВ			ЛЕКОВИТО ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ ВИД БЛАГОРОДНИ ЕЛЕНИ	ПОПРАВКА НА НЕЩО ПОВРЕДЕНО ВИД КОЛБАС В ЕСТЕСТВЕНИ ТЪНКИ ЧЕРВА	КОПРИНЕНА ПОКРИВКА НА АНТИМИНС /ЦЪРК./	
ЛАТВИЙСКИ ЖЕНСКИ ТИМ ПО БАСКЕТБОЛ МЕТАЛНА УКРАСА НА ПРЕДМЕТ			ТИП СУХИ ДОЛИНИ В САХАРА МЕСТНОСТ И ПАРК КРАЙ ХАСКОВО КЛАС В СПОРТНОТО ВЕТРОХОДСТВО			УЕДИНЕНА ЦЪРКОВНА ОБИТЕЛ КОРЕННИ ЖИТЕЛИ НА НОВА КАЛЕДОНИЯ		ВРЕМЕТО НА СЪЛЪНЕЧЕТО СКРИВАНЕ ФРЕНСКИ ХУДОЖНИК /1832-1883/ „ОЛИМПИА“	
МОДЕЛ ПИКАП НА „DODGE“ ПРОТОК МЕЖДУ АНГЛИЯ И ФРАНЦИЯ	РОМАН /1847/ ОТ ХЕРМАН МЕЛВИЛ			ДРАМА /1849/ ОТ ХУЛИО КОРТАСАР РЕЛИГИОЗНО ПОЧИТАНЕ НА БОЖЕСТВО		МАРКА РУСКИ АВТОМОБИЛИ ОТ 50-ТЕ РОМАН /1899/ ОТ ВЛАДИСЛАВ РЕЙМОНТ	ЛЕТВА ЗА ОБШИВАНЕ НА ТАВАНИ /АРХ./ ИДЕНТИФИКАЦИОНЕН # В INTERNET		
АНГЛИЙСКИ ШАХМАТИСТ /1955/ ГРОСМАЙСТОР СКПП В ИЗТОЧНИТЕ РОДОПИ	МАРКА ЛЕКИ КОЛИ ОТ САЩ		ВИД БЯЛО ДЕСЕРТНО ГРОЗДЕ			ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ	СТЪЛБ ЗА ПОДПОРА		
			НЕТРАЙНО ЛЮБОВНО ПРИКЛЮЧЕНИЕ				РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ		

*** ПОМОЩНИК ***
 ПУШОНГ, КАДЕНА, ЛИСКУР,
 ХЕДЕРА, ЦАРЕТЕ, РУФИНО,
 КАНАКИ, ИЛИТОН, ПИНДОС,
 ОМФАЛА, МАСИКА, ЧАБАНА

Отговорите на сканди са на стр 22 >>

Family matters.

New customers sending money to

Central & Eastern Europe

Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50.**



Visit us at any of our 1,400+ locations in Canada, including:

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

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

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

Video Arena (Raduga)
5885 Bathurst St
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

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

Hailey's Hair and Spa
320 Wilson Ave.
North York, ON, M3H 1S8
Tel: 416-258-2550, 647-710-8223

Lawrence Mart Convenience
3300 Lawrence Ave E Unit 4B
Toronto, ON, M1H 1A6
Tel: 647-341-8182

Lawrence Mart Convenience
3731 Lawrence Avenue E
North York, ON, M1G 1P7
Tel: 416-792-7022

Receive money from any of our 50+ payout partners in Europe, including:



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

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

Супермоделът Лилия Ермак с прочувствен пост в Instagram



Руският супер-фотомодел Лилия Ермак, която стана известно с това, че отказа да бъде с Кристиано Роналдо, отново зарадва многото си последователи в Instagram.

Новите и снимки са придружени с много интересен пост:

„ През последните години се случи много. **Преживях стрес, тежка депресия и много болка.** Беше много трудно. Но успях да изляза от това състояние. Разбира се, не без помощта на близки. Успях да променя мисленето, което подобри живота ми и погледнах на света от различна гледна точка!

1. Стана по-усмихната и весела.
2. Първо мисля, а след това правя или казвам.
3. Избягвам гняв, завист и други негативни емоции.
4. Започнах да печеля повече.
5. Започнах да контролирам приходите и разходите.
6. Раздавам комплименти на хората!
7. Промених гардероба си.
8. Раздавам неща, които

не нося на роднини и приятели.

9. Спрях да докосвам лицето си с ръце.
10. Спрях да слагам всякакви глупости по лицето.
11. След измиване, сега използвам само кърпички за еднократна употреба.
12. Започнах да гледам на живота по-позитивно и оптимистично отпреди
13. Започнах да проектирам идеалния си живот и да се стремя към него.
14. Винаги поставям летвата по-високо, отколкото мога да си позволя и се отивам да отида до нея. Веднага щом постигна резултат, поставям летвата дори два пъти по-високо от преди и т.н.
15. Започнах да обръщам сериозно внимание на зъбите и ухапката! Тъй като проблемите в тялото зависят и от положението на зъбите и челюстта.



16. Използвам отново визуализация.
17. Спрях да мисля за това, което не искам, и започнах да мисля за онова, от което се нуждая.
18. Започнах да слушам образователни подкасти.
19. Отървах се от предрасъдъците и моделите на мислене. Помогна ми да се отворят нови неща.
20. Престанах да бягам от проблемите и да ги

избягвам и започнах да ги решавам.
21. По-често прекарвам времето си в мълчание. Тук може да има още повече точки, но това са може би най-важните! Самодисциплината е от съществено значение за щастливия и продуктивен живот. Съгласни ли сте?)

Косово реагира остро на определянето и от Испания като „територия“



Футболната федерация на Косово реагира много остро на коментар на Испания, че балканската държава е „територия“ и обеща да бъде домакин на предстояща квалификация за Световното първенство между отборите в съответствие с всички правила на УЕФА, съобщи AP.

По-рано косовската федерация предупреди, че няма да играе на 31 март в Севиля, **освен ако Испания не се ангажира да зачита суверенитета на балканската държава**, включително химна и знамето ѝ.

Испания не признава независимостта на Косово през 2008 г. от Сърбия.

Косово и Испания са

в група Б заедно със Швеция, Гърция и Грузия. Гърция и Грузия също не признават Косово като независима нация.

Преди две години отказът на Испания да уважи флага и химна на Косово принуди УЕФА да премести квалификационни мачове в европейското първенство за футбол до 17 години.

Вратарят на „Евертън“ нападнат с мачета в дома си



Вратарят на „Евертън“ Робин Олсен и семейството му са били нападнати от бондители с мачете в дома им, съобщи Sky News.

Играчът на Висшата лига, който е даден под наем в клуба, се изправил срещу маскираните нападатели в събота вечер в дома си в Алтринчам, Голям Манчестър. По време на инцидента 31-годишният мъж е бил в дома си със съпругата си и две малки деца.



Robin was at home with his wife and their two children when the knife attack took place

<< **Прод. от стр.22**

Смята се, че никои не е ранен - **но според съобщенията нападателите са напуснали местопроизшествието с ценни бижута и часовник.** Евертън предлага на семейството „възможно най-голяма подкрепа“ след изпитанията им.

Шведският национален вратар се присъедини към Евертън от италианския клуб Рома в началото на сезона като част от дългосрочна сделка под наем.

Дионтей Уайлдър: Кралят още е богат



35-годишният бивш шампион в тежка категория на WBC Дионтей Уайлдър отново е в социалните мрежи. Преди година той загуби титлата в тежка категория от Тайсън Фюри, припомня "mma.bg".

В Невада Фюри доминира по време на *Deontay Wilder vs. Tyson Fury II* и победи с нокаут в 7-мия рунд. Имаше клауза за незабавен реванш, но от щаба на Уайлдър така и не я активираха и срокът изтече.



Не е ясно какво следва за Уайлдър в бокса, но

той не се притеснява, защото е богат.

Бившият шампион написа "Let the world tell it life ain't shit 99 problems but a King still Rich".

Йоахим Льов напуска националния на Германия след Евро 2021



Йоахим Льов е решил, че след 15 години ще напусне треньорския щаб на най-добрия германски национален отбор, съобщава

„Слободен Печатък“.

Той ръководи националния отбор от 2006, а през 2014 успя да спечели Световното първенство в Бразилия. Льов беше трети на Мондиал 2010 и финалист на Европейското първенство 2008.

61-годишният експерт има още една година от договора си, но вярва, че е време за нови предизвикателства и че ще се съсредоточи повече върху клубното ниво. Говори се, че Льов ще седне на пейката на Борусия Дортмунд през следващото лято.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Отговори на сканди

Водоравно: Амхара, О'Хеър, Обороти, Фаринкс, Ъглен, Роб, Царист, Еспаньол, Лото, Лискур, Пиндос, Месал, Тапа, Ола, Аар, Чукало, Мизерник, Рехон, Вот, Трактат, Сураг, Дъвка, Цая, Шафт, Авиа, Перо, Квик, Кимион, Ром, Сицилия, Пушонг, Теле, Кафеник, Серато, Катет, Икос, Мадона, Солети, Хол, Хараре, Сириг, Мор, Десант, Строгост,

Тиса, Едикт, Сирена, Комплект, Камина, ВИФ, Арфа, Яра, Кафене, Ниви, Ослана, Чабана, Ракел, Анкара, Де Бирс, Ремонт, Натали, Невен, Пояс, Кямиле, Манастир, ТГТ, Омана, Кадена, Обковка, Царете, ЗИМ, РАМ, Ому, Кенана, Лата, Ла Манш, Афузали, Пилон, Нън, Кадилак, Цвилене, Маказа, Интрига, Низ.

Отвесно: Омфала, Одеса, Омикрон, Отбрана, Хари Потър и Философският камък, Лариса, Воцек, Рамала, Стомана, Риск, МТК, Инок, Аро, Манту, Ираклис, Деляна, Кокошка, Роза, Вик, Хедера, Нямам, Шосе, Лекция, Масика, Дама, Уади, Спартак, Саракт, Четина, Фин, Шерпи, Ная, Педант, Кабала, Култ, Анаит,

Курорт, Кабиле, Цезар, Сръндак, Шишане, Сафари, Канаки, Гьор, Самота, Сименс, Марал, Колос, Руфино, Стрина, Наденица, Бел, Чертог, Сирене, Ренета, Кон, Муха, Корона, Реване, Пин, Лекота, Талига, Намеса, Лили, Хоросан, Вретено, Виконт, Залез, Тотал, Виолет, Сливен, Илитон, Риболов, Аметист, Филтър, Мане.

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- **\$0.57 per mile**
/Dry van work only/
- **Бонуси за безопасно каране**
- **EDGE coverage**
- **Medical/dental and pension plans**
- **Direct deposit**
- **Flexible working days**
- **24/7 dispatch**
- **2019-2020 Trucks and trailers**

OWNER OPARATORS

- **Dry Van/reefeer/flat bed loads**
- **\$1.50 per mile**
/Long and short runs/
- **Steady runs**
- **Fuel cards with huge fuel discounts**
- **New Dry vans for rent**
- **Lease to own option**
- **CTPAT parking**
CAD/USA BONDED
PIP AND FAST APROVED

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823**



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 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:

416-786-7259, 647-504-6579 (Plamen 1, Plamen 2)



Египет — древен и мистичен

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Милена

Снимки: авторът

Години наред, може би почти целия ми съзнателен живот, мечтаех да посетя тази държава, изпълнена с толкова мистика, история, фараони и храмове. Една култура, един различен от нашия свят. Ден след ден времето минава и мисля, че е крайно време да споделя това незабравимо изживяване за мен. Няма да преувелича, ако кажа, че самата подготовка за това пътуване е започнала преди повече от 5 години. Проучване на фирми, пакети на екскурзии, различни варианти, които да обхванат всичко онова, която трябва да бъде видяно в Египет.

Е, след като туристическата агенция вече бе избрана, както и пакета, включващ обиколка на цял Египет,

който бе нещото, което аз исках, без много колебание, багажът беше приготвен. Получих и предварителен инструктаж за нещата, от които да се пазя и много да внимавам, за който ще спомена по-късно.

Пътуване към Кайро:

Полетът беше следобеден. Чисто небе, тук-там облачета и красиви гледки



Пустош, прави като струни пътища, тук-там изкуствено залесени парцели, тук-там някоя къща с басейн, което мен определено ме изуми.

Още от кацането на летището в Кайро

човек може да усети духа на Третия свят. Гледката за миг е потресаваща, но след по-малко от 5 минути се взимаш в ръце и продължаваш напред. Все пак за това съм мечтала, няма от сега да се стъписвам.

След паспортна проверка се запътихме към транспортната лента за багажа. Е, тук бе първото по-съществено предизвикателство. Египтяните, или по-скоро арабите, населяващи днешен Египет, си искат бакшиш навсякъде. Това за тях е свещена дума и си е направо ритуал да изнудят един турист за пари. За целта, този сблъсък бе показателен. На част от пътниците им бяха скрити куфарите и просто не се появиха на лентата. Нямахме ги.

Настана паника, цялата група с куфари, чакайки

да излязат тези на двама или трима, на които бяха скрити. Е, в началото и не предполагахме, че са скрити, докато представител от агенцията, който ни посрещна на летището не им каза нещо на техен език, и изведнъж, ей така от нищото, се появиха няколко младежа, с липсващите куфари.

Каква изненада!!!

Те, така „добри“, „намерили изгубените“ куфари, чакаха немили-недраги техните бакшиши. Чиста проба изнудване. Ако Ви се дава, дайте. Въпрос на избор, но за мен това е изнудване.

Е, вече сме в Египет. Така мечтаната дестинация. Натовариха ни багажите на нещо като микробус, отгоре върху покрива бе „багажното отделение“.

Прод. на стр.27 >>



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



Египет — древен и мистичен

<< Прод. от стр.27

Потеглихме към хотела. По програмата имаше два възможни и този, в който бях настанена беше Джосер или Zoser.

Малко история: Zoser — така се нарича считаната за първата построена пирамида в Сахара, както и най-старата постройка, все още запазена в Египет. Пирамидата на Фараон Джосер — от началото на старото царство — трета династия.



Улиците бяха впечатляващи. Мръсотия навсякъде, хората ходят почти боси, трафикът на автомобили е непрестанен, пешеходците пресичат на прибежки. Фарове не се ползват — това ме учуди. Карат само на габарити. Екскурзоводът обясни,

че ако са с пуснати светлини, при този трафик само ще се заслепяват и тези които са насреща, както и този, който ти свети в задното огледало. Логично, а и трафикът е наистина фрапиращ.

За всички „майстори на пътя“ и голфаджии, мога да кажа, че това е мястото, където човек или се научава да кара кола, или катастрофира всеки ден.



Пристигнахме в хотела, малко зашеметени, малко объркани. Минутка почивка, време колкото да се насладим на гледката от хотела, да измием ръце и преминахме към следващото предизвикателство — посещение в

Египетски рибен

ресторант.

Начин на сервиране — в малки правоъгълни купички, сервират различни салати, хумос, панирани малки калмари и рибни деликатеси, и какви ли не други вкусоти, на които признавам си, не можах да им запомня имената. Вечерята не продължи много дълго, не повече от час и половина. Ние дори се забавихме много — твърде дълго заемахме масата, тъй като си поръчахме и вино. В подобни ресторанти, които работят с туристически агенции практикуват по типичен Египетски стил — колкото може повече, за по кратко време — като в столова. В момента, в който чинийката ти е празна, не ти носят пълна нова освен, ако не си поискаш. Оказа се, че не е проблем да си искаш, но когато хората не знаят,

се замислят — това ли беше? Вкусно да, но изключително оскъдно. Като на дегустация.

Каквото и да е за пиене не влиза в цената от 15.00 \$. Преди да поискате нещо от бара, съветвам Ви, питайте колко струва и уточнете цената, която Ви кажат дали е за бутилка, или чаша. В някой от случаите, екскурзоводите не го предупреждават това. За щастие, ние попаднахме на много свеж Египтянин, благодарение, на когото успяхме максимално да усетим духа на Египет. Но за това, в следваща част.

Уморени, но впечатлени от новостите, предизвикателствата, обичаите и всичко, с което сме се сблъскали, се прибрахме по стаите и със сетни сили, по един душ и кратка почивка до сутринта.



BOBBY DONEVA



friendly
travel inc.
TICO # 4631602

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

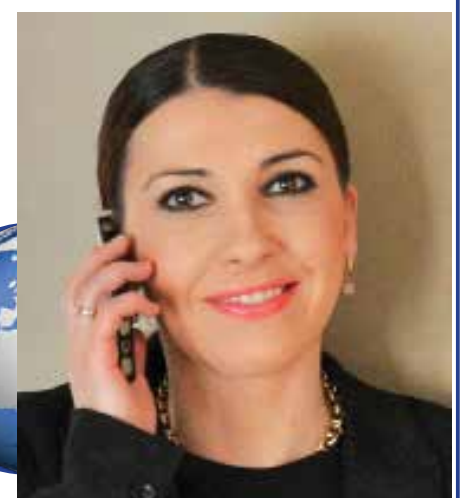
T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

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



**НОВ ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



New!

**Fresh FISH shipment
from Black sea!**



Риба от Черно море

2437 Finch Ave W, Unit 15



(416) 749-2424



**Hamsi
Anchovies,**

**Horse mackerel,
Whiting, Red mullet,
Sea bass & Sea bream.**



Патриция Алексиева и Младен Алексиев



**ВЪЗТОРИ
ИНСУРАНС**

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



**TRAVELLERS
ИНСУРАНС**

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

ОПТИКА В МИСИГАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ



Eye Exams
Designer Eyewear
Contact Lens Fiting
Safety Eyeglasses
Prescription Glasses
Prescription Sunglasses

*Direct billing to all insurance companies

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt



ЗАСТРАХОВКИ





**SWITCH
INSURANCE**

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO
HOME
COMMERCIAL
TRAVEL
LIFE
HEALTH

Specializing In:

<p>Car Motorcycle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving 	<p>Commercial Auto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning 	<p>Commercial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store 	<p>Travel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians
---	--	---	---

Identifying & Managing Your Insurance Needs

Tel: 416-398-4322
Fax: 416-398-0337

1118A Wilson Ave. Suite 201
switchinsurance.ca

Един чукча седи на камък наред
снега в тайгата. Минава ловец и го
пита:

- Какво правиш, чукча?
- Ми седя тук на един камък.
- Ааа, умно, чукча, умно!
- Защо пък умно?
- Защото, ако седеше в снега,
щеше да е глупаво, а ти седиш на
камъка.



- Семеен скандал. След като е
покрещяла известно време,
жената млъква, изважда куфар и
започва да си събира багажа.
- Къде пък тръгна сега? - попитал
мъжът.
 - Махам се, писна ми от тебе, не
издържам повече.
 - Ясно де, ама къде отиваш все
пак, при майка си ли?
 - Отивам във Вегас! - изтърсила
жената.
 - Във Вегас ли?
- Че какво ще правиш във Вегас? -
учудил се мъжът.
- Една приятелка ми каза, че мога
да взимам по €500, за същото
нещо, което ти получаваш
безплатно от мен ...



По някое време вечерта телефона
в дома на виден богаташ звъни:

- Здравейте, сеньор Рой, тук е
Ернесто, иконом на вилата ви.
 - А, да – здравей Ернесто. Какво
мога да направя за теб, някакъв
проблеми ли има?
 - Ами, обаждам се за да ви
предупредя, сеньор Рой, че
папагалът ви умря.
 - Папагалът ми? Умрял? Този
дете спечели интернационалното
състезание?
 - Точно така сър. Той.
 - Мамка му. Много тъжно.
- Похарчих сума пари за тази
птичка. От какво умря? - Яде
развалено мес... со, сеньор Рой.
- Развалено месо? Кой по дяволите
го е хранил с развалено месо?
 - Никой сеньор. Папагалът сам яде
от умрелия кон.

Абонирайте се в страницата ни,
да получавате в. "Пламяк" безплатно онлайн:

www.bulgarianflame.com



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



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** is available.

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.

Vienna Fine Foods,
 416-759-4481,
www.viennafinefoods.com



- Умрял кон? Какъв умрял кон?
 - Чистокръвният, сеньор Рой.
 - Чистокръвният ми жребец е мъртъв?
 - Да сеньор Рой, умря от преумора, докато вадеше вода от кладенеца.
 - Ти да не си полудял бе, каква вода, какъв кладенец
 - Ами, трябваше ни вода за да угасим пожара, сеньор.
 - Пресвети Боже! Човече, за какъв пожар говориш?
 - За този в къщата ви сеньор ! Една свещ падна, завесата се запали и ...
 - По дяволите За какво говориш Да не би да ми казваш, че цялата ми вила е изгоряла заради една свещ?
 - Да, сеньор Рой.
 - Но в къщата има електричество, за какво по дяволите сте палили свещи?
 - Заради погребението сеньор Рой.
 - ЗА КАКВО ПОГРЕБЕНИЕ ГОВОРИШ ДА ТЕ ВЗЕМАТ МЪТНИТЕ
 - На жена ви сеньор Рой. Една нощ изскочи много късно пред къщата и аз помислих, че е крадец. И я ударих с един стик за голф.
 - С кой стик по-точно я удари Ернесто?
 - Ами, с онзи новия, с титановата глава и с графитените вплетки в ръкохватката.

Мълчание....
 Дълго мълчание....
 Мнооого дълго мълчание....
 - Ернесто, ако се окаже, че си ми повредил стика за голф...значи си се забъркал във възможно най-голямата неприятност в живота си.



Скучаещ пасажер чете табелата и пита стюардесата:
 – Какво означава "ТУ-154-4-2П"?
 – Ами, "ТУ" – от "Туполев", "154" – местата в салона, "4" – броя на екипажа.
 – А "2П"?
 – Ааа, това сме ние двете с колежката...



Гимназистка се прибира вкъщи и задъхана, възторжено съобщава на майка си:
 - Мамо, мамо, виж - намерих 20 лева...
 Майката я погледнала критично и отвърнала :
 - Първо - никога не лъжи майка си! Второ - иди и си почисти роклята от тревата!
 И трето - на твоите години, майка ти намираще много повече от 20 лева!



Момче се обяснява на момиче:
 - Искам да съм милионер като чичо ми.
 - Чичо ти е милионер?
 - Не. И чичо ми иска да е милионер

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.