

Парадоксът на безконтактните плащания е, че сме по-влюбени в парите в брой от всякога досега

(The paradox of going contactless is that we're more in love with cash than ever)



The paradox of going contactless is that we're more in love with cash than ever

Автор: Питър Мартин - редактор на The Conversation и сътрудник в Crawford School of Public Policy към Австралийския национален университет.

Декларация за оповестяване:
Питър Мартин 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 разкрил никакви съответни връзки извън академичното им назначение.

Четете на стр.2>>

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

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

Reserve your ad now!

Запазете място в новия бизнес каталог!

Call: 416-821-9915
Email: info@bulbiz.com

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

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!

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето
647-773-3823

Четете ще на стр. 26 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Парадоксът на безконтактните плащания е, че сме по-влюбени в парите в брой от всякога досега

(The paradox of going contactless is that we're more in love with cash than ever)

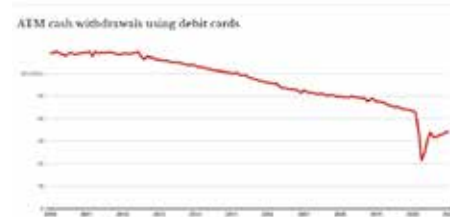
COVID ви промени, нали? Използвате по-малко пари в брой, може би много по-малко...

През първите два месеца от пандемията тегленето на пари в брой от автоматичните каси намаля наполовина. Дори сега те намаляват с 20%.

Много по-малко използвани бяха банкнотите, традиционно използвани за малки транзакции - банкнотите от \$5 и \$10 - че властите спряха да ги принтират през първата половина на 2020. Количеството на пари в брой, банкирано от търговците на дребно, е спаднало с една трета между февруари и май, а според ново проучване на Reserve Bank (Националната банка на Австралия – б.р.) все още е много пониско, отколкото беше.

Само 23% от анкетирания австралийци през октомври заявиха, че са използвали пари в брой за последната си покупка лице в лице, спрямо повече от 30% преди. От тези, които казаха, че избягват да използват парите в брой, 28% посочват, че

това е нехигиенично; 45% са се натъкнали на бизнес, който не ги приема. Банката изчислява, че само 4% от бизнесите обаче отказват да приемат направо пари в брой, въпреки че много повече са направили каквото могат, за да обезсърчат кешовите разплащания.



Кафенета и кръчми предлагаха безконтактни поръчки чрез QR кодове, магазините получиха разрешение да вдигнат лимита на PayWave за транзакции без ПИН, а банките получиха разрешение да изпращат карти по пощата на клиенти, които не са ги поискали.

Всеки пети от нас няма пари в брой

Ако преминаването от използване на пари в брой към безконтактни плащания изглежда като нещо, което се случва, това е така, защото от години се отдалечаваме от кеша. Транзакциите с безконтактни карти представляват рекордните 50%

от продажбите в магазините през 2019 спрямо едва 10% през 2013. Повече от един на всеки пет австралиеца съобщава, че не е държал пари в портмонето и портфейлите си през 2019, спрямо един на десет през 2013. 40% казват, че не държат пари в брой извън портфейлите си.

Платените пътища не приемат пари в брой от години. Транспортните карти като Myki, Opal и MyWay са нараснали до точката, в която представляват 2% от всички транзакции. Сега 5% от транзакциите лице в лице се извършват с мобилни телефони.

„Прагът“, под който парите в брой остават най-често срещаните платежни средства, пада от десетилетия. През 2019 това бяха едва \$4 спрямо \$41 долара през 2007. Това означава, че имате право да мислите, че разлюбваме парите в брой. Нуждаем се от тях по-малко от всякога. И все пак причудливо е (и това е нещо, което дори експертите не могат да осмислят), че трупаме от повече кеш от всякога, още повече по време на пандемия.



И все пак, ние държим повече от всякога

Стойността на парите в брой (банкнотите, които са били издадени срещу тези, които са върнати) скача със 17% през 2020. През всяка от предходните десет години, докато използването на пари в брой намалява, нашите притежания в кеш са се покачили средно с 5%. Търсенето на пари в брой по време на пандемията бе толкова голямо, че Reserve Bank отваря на два пъти – през март и юли - за да разпространи в ситуация на „непредвидени обстоятелства“ банкноти от \$50 и \$100 до банките, които ги искат. В същото време банките задържаха връщането на банкнотите с лошо качество, в случай че се нуждаят от тях.

Прод. на стр.4 >>



KRONOS

INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

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

RUYA KEBAB
AUTHENTIC TURKISH CUISINE
1100 Eglinton Ave. West
(416) 546-3265



Бате Ники


ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING

OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!



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.










<< **Прод. от стр.2**

Парадоксът на безконтактните плащания е, че сме по-влюбени в парите в брой от всякога досега

(The paradox of going contactless is that we're more in love with cash than ever)

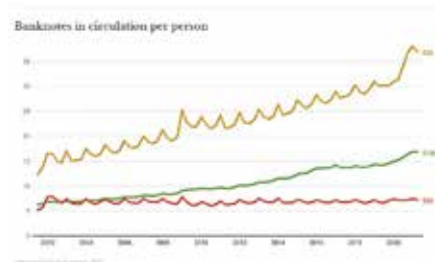
Парадоксът е, че докато много от нас не държат абсолютно никакви пари в брой, а много повече не държат кеш един извън джоба си, някои държат изумително големи и нарастващи суми, които са увеличили по време на рецесията. Когато бъде попитан, само 1 на 200 притежава повече от \$5,000 в брой, но сумите, които някои от тези хора държат, трябва да са потресаващи. Последните данни показват, че в края на март в обращение са били 186 милиона банкноти от \$20 - около по седем за всяка жена, мъж и дете в Австралия.

\$20-те - далеч повече от \$50-те и \$100-те

Броят на банкнотите от \$20 изглежда правилен. Някои са в касите, други в портфейли.

Но за банкноти от \$50 (тези, които много от нас не държат толкова често) има невероятните 37 на човек в обращение - 947 милиона. За банкноти от \$100 -

тези, които някои от нас никога не виждат - това са 17 на човек.



Сега има много повече банкноти от \$50 и \$100 отколкото преди. Преди двадесет години в Австралия имахме само шест банкноти от \$100 на човек, заедно с около толкова банкноти от \$20.

За сравнение в Нова Зеландия е така, каквато е била преди. Жителите на Нова Зеландия все още има само пет банкноти от \$100 на човек в обращение.

За Австралия „тиражът“ едва ли е точна дума

Нашите банкноти с висока стойност се обменят толкова рядко, че най-доброто предположение на Reserve Bank е, че всяка банкнота от \$100 ще трае 200 години, преди да бъде върната повредена или

Недвижими имоти

LINA G. Georghieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
RE/MAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

износена; банкнотите от \$20 се връщат на всеки осем години.

Толкова голяма е загадката за това къде са всички банкноти, че Reserve Bank публикува проучване *Where's the Money? An Investigation into the Whereabouts and Uses of Australian Banknotes.*

Престъпност, данъци и средства

Между 5-10% от банкнотите са загубени. Оценката е направена от броя хартиени банкноти, които никога не са били преобразувани в пластмасови при смяната през 90-те години. До 15% от парите в брой се съхраняват в чужбина. RBA може да каже това по начина, по който търсенето на банкноти се променя със стойността на австралийския долар. Само няколко процента се използват за съхраняване като приходи от

престъпления.

Престъпниците „превърщат голям дял от своите парични печалби в други активи“.

Интересното е, че там, където престъпниците съхраняват пари в брой, остатъците от химикали, оставени на местата на които са провеждани акции за залавяне на наркотици, предполагат, че те са повече в банкноти по \$50, а не по \$100.

Останалото количество банкноти в брой е запасяване, както в случай, че нещо се обърка с банковата система (което обяснява скока по време на COVID), така и това, което изглежда е особено австралийското желание да се избегнат данъците и неща като теста за активи и възрастта на пенсиониране (age pension assets test). Нова Зеландия няма такъв тест.

A STAR ALLIANCE MEMBER 

ЛЕТИ ОТ ТОРОНТО ДО СОФИЯ

Пътувайте безопасно, с осигурени всички предпазни мерки,
до най-малкия детайл, за вашето здраве по време на нашия полет.



TURKISH AIRLINES

БЪЛГАРИЯ

Политически анализатор: Слави Трифонов ще върне мандата

В предаването "Офанзива" по NOVA NEWS политическият анализатор Слави Василев.

Той добави, че ако президентът може да помогне за създаване на правителство, той ще го направи, но по-скоро Румен Радев ще се постарее да представи своя визия, ако партиите не успеят да се споразумеят. "Президентът е готов със служебно правителство", коментира Василев.

Мнението на анализатора е, че Слави Трифонов ще върне мандата, защото няма да жертва имиджа си пред избирателите и няма да участва в договорки, няма да направи компромис. "Ако това Народно събрание излъчи правителство, Румен Радев ще му предложи своите промени в Конституцията", добави още той.

За него вероятността БСП да излъчи правителство е минимална, въпреки че ще им бъде даден мандат от президента.

"Ако този парламент претърпи крах, за хората ще стане ясно, че реална промяна няма да се случи чрез партиите, а чрез смяна на системата и президентска република. Този парламентаризъм е провален, но още не е ясно за всички", категоричен бе Слави Василев, пише Novini.bg.



MIHAELA KERZOVA, MA
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

T: +1 416-800-3898 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

Харалан Александров: Много от българите в чужбина не са от най-успешните хора

"Много от българите в чужбина не са от най-успешните хора, пълно е със сънародници, които са на социалното дъно и не е странно да гласуват за евроскептични партии", това заяви в предаването "Офанзива с Любо Огнянов" по NOVA NEWS Харалан Александров, социален антрополог.

Той даде пример, че същите хора са гласували и за Brexit. "На тези избори Слави Трифонов приобщи хората, които по принцип не се познават. Самият той е единственият, който се изплези на властта", каза още той.

Харалан Александров се надява да се направи правителство, за да се види как новите партии могат да управляват. В предаването Венцислав Великов, зам.-председател в избирателната секция в Чикаго сподели, че през секцията са преминали 819 човека, а в Илинойс

са гласували 3,000 човека, като са идвали и българи от съседни щати.

Проф. Велизарова: Ще има Ковид поколение – такова с много пропуски, не само образователни, но социални и комуникативни

Проф. Светлана Велизарова, началник на детската клиника в Белодробната болница в София заяви по БНТ: Трябва да се обясни на хората, че "Астра Зенека" е опасна за жени под 30 години, с наднормено тегло, които са пушачки или вземат контрацептиви. Защото пушенето, наднорменото тегло и контрацептивите по принцип си имат индикации или усложнения, които се проявяват точно в тромбоза.

Точно за хората над 65 години е най-малко опасна "Астра Зенека", там няма противопоказания за приложение, подчерта проф. Велизарова.

„Аз считам, че майюни вече няма да говорим за ковид, не че той ще изчезне, но просто топлото време определено му влияе. Ако не се справим с ваксинацията, предполагам, че ще имаме една лека вълна отново октомври-ноември, смята проф. Велизарова. Независимо, че се отчитат да кажем 400 000 официално минали през това заболяване, аз считам, че те са поне 6-7 пъти повече. Тоест, около 2 милиона вече са минали през това заболяване.

Детската симптоматика е много по-лека.

Прод. на стр. 7>>

<< Прод. от стр.6

От моя личен опит - децата обикновено са с един ден с хрема или главоболие, и това е. По принцип децата с хронични заболявания и наднормено тегло са рисковата група.

Убедена съм че след 3-4 години ние ще забравим ковид в световен мащаб, но съм убедена, след 10-20 години, ние ще говорим за т.нар. ковид поколение - поколение, което ще има много пропуски, не само образователни, но и социални, комуникативни, защото през тази година то е натрупало много пропуски, обясни още проф.

Велизарова.

Здравният сертификат не освобождава от карантина в България

Ваксинацията в България продължава, здравното министерство предвижда до края на юни 70% от населението вече да има някаква защита - от преболедуване или ваксина. Сертификатите за ваксинация обаче, които се получават след втората доза - оказва се не ни освобождават от карантина при влизане в страната, съобщиха БНТ.

Могат ли обаче хората, които имат сертификат за ваксинация да

разчитат, че държавата няма да ги постави под карантина при всяко влизане в страната.

Dunavmost съобщи за казус на човек, който има здравен сертификат, има и документ, с който доказва, че е прекарал Ковид-19, но това няма никакво значение на летището. РЗИ го уведомяват, че каквито и документи да им покаже, ще трябва или да си остане въщи 2 седмици или да плати стотина лева за PCR-тест. Има страни в Европа, които признават този сертификат и освобождават от карантина, но в България в момента не се признава, тъй като ваксината не е гаранция

че не си преносител на вируса.

Бивша детска учителка осъдена на 17 год. за убийство от глад на мъжа си

Бившата детска учителка Веселина Гинева, която бе призната за виновна, че е уморила от глад в Бургас безпомощния си съпруг през 2014, бе осъдена на 17 г. в затвора. Това реши окончателно Върховният касационен съд, съобщиха Труд. Висшите магистрати оправдаха Гинева само по обвинението, че убийството е било извършено с користна цел.

Прод. на стр.8>>

ЗА ВАШАТА ВЕЛИКДЕНСКА ТРАПЕЗА

Великден е един прекрасен празник!
Това е време, в което да се съберем със семействата си и приятелите и да празнуваме.
Отпуснете се в приятна обстановка с чаша бяло или червено вино.



France

LCBO# 544031

Deep ruby colour with an intense nose of ripe red fruit, including berries, wild strawberries and a hint of pepper. Mellow tannins, fruity and spicy notes, long and fleshy on the palate. A powerful, generous and supple wine.



France

LCBO# 471318

Pouring a bright straw this is aromatic with notes of citrus, green pea and mineral; the palate is light, extra-dry and flavourful with hints of white peach, lemon, and light florals followed by a subtle finish.



France

LCBO# 12641

#1 French Rose
Delicate aromas of exotic berries with tempting flavours and balanced acidity light bodied with crisp hints of red cherry fruit; barely off-dry with fresh strawberry fruit flavours and a refreshing finish

New Awards at
Prestigious
International
Contests



LCBO# 287409

Smooth, with sweetish, caramel, butterscotch, honey tones and light fruity flavours, Cortel Napoleon is full-bodied, fruit-forward, truly inspired... Great for mixes and cooking!

След вечеря
се насладете
със
Stara Sokolova



LCBO# 576355

Stara Sokolova's distinctive smooth and silky taste is a result of a secret Family recipe passed on through 7 generations

Изпитайте
удоволствието
от вкуса на тази
превъзходна
българска ракия



LCBO# 123646

Yambolska rakia, a taste from home. Ямболска гроздова е ракия със златист цвят и мек и хармоничен вкус. Има изключително приятен гроздов послевкус.

За още вина и напитки, посетете www.eurovintage.com

<< *Прод. от стр.7*

Гинева две години е получавала пенсията на мъртвия инж. Димитър Миразчиев, преди да бъде уличена в престъплението.

От май 2013 до август 2014 Веселина е държала заключен в дома им в бургаския кв. "Лазур" 83-годишният пенсионер, като го е лишавала от вода, храна и лекарства.

Няколко пъти той търсил помощ от съседите с бележки. В тях пишел, че Веселина не го пуска навън и не му дава да яде. Старецът хвърлял листчетата през прозореца, но те падали пред блока и Веселина ги прибирала.

"Той обещал да не вика

и я молел да не заковава прозорците, за да влиза чист въздух, но тя нарочно ги заковала", разказаха комшии. Издевателствата над Димитър Миразчиев продължили, докато той издъхнал. На комшиите Гинева обяснила, че е отишъл в старчески дом. Тялото на мъжа бе открито през 2016, а малко след това учителката беше арестувана.

Отлив на желаещи да почиват по Великденските празници



Само дни преди

празниците през месец май хотелиери по Черноморието съобщават за отлив на желаещи да почиват в България

Една от причините е липса на яснота дали при ранното начало на летния сезон - 1-ви май, ще има облекчение за влизането на чужди туристи у нас. Дни преди Великден в Слънчев бряг оферти има - за 3, 4 или 5 нощувки. Към момента записванията са основно от Румъния и България.

За съжаление, държавата не е определила някакъв конкретен алгоритъм, по който гражданите на чужди държави и на трети страни ще

влизат в България", коментира управителят на хотел в „Слънчев бряг“ Александър Александров пред NOVA.

„Към момента румънските туристи имат интерес към България, но няма никаква яснота какво ще се случи. Ако те имат обратна карантина, предполагам, че Великден няма да се осъществи с румънски туристи“, каза председателят на Варненската туристическа камара Илин Димитров.

СВЯТ

Глобиха Alibaba Group с \$2.8 млрд. заради монополна търговия

Alibaba Group, най-голямата компания в света за онлайн търговия, бе глобена с 18.3 млрд. юана (\$2.8 млрд.) от китайския регулатор на свободната конкуренция.

Новината идва на фона на затягането на контрола на Китайската комунистическа партия върху бързо растящите технологични компании, предаде Associated Press.

Китайската партия обяви, че прилагането на антимонополните закони, особено в технологичния сектор, е приоритет през 2021. Alibaba Group е глобена заради "злоупотреба с доминиращото си положение", с което се ограничава конкуренцията на търговците на дребно, които използват нейни платформи, и за възпрепятстване на свободното движение

на стоки, се посочва в комюникето на Държавната администрация за пазарно регулиране.

Глобата е 4% от продажбите на Алибаба за 2019, които са 455.7 милиарда юана или около \$69.5 млрд.

Нова най-висока статуя на Христос в Бразилия



Гигантска нова статуя на Христос в южната част на Бразилия, ще се издигне дори по-високо от емблематичната статуя на Христос-Изкупителя, която гледа към Рио де Жанейро, съобщава France24.

Тази седмица към статуята, която се изгражда от 2019 в град Енкантадо, щата Рио Гранде де Сул,

бяха добавени глава и разперени ръце.

Завършването на паметника е планирано за края на 2021, според Асоциацията на приятелите на Христос, която координира работата.



Статуята, наречена Христос-Покровителят, ще бъде висока 43 метра, включително с нейния пиедестал, което я прави една от най-високите статуи на Спасителят с разперени ръце.

Статуята ще е с 36 метра ширина от ръка до ръка и ще има вътрешен асансьор и наблюдателна площадка близо до върха.

За сравнение Христос-Изкупителят е с височина 38 метра с пиедестала и обхваща 28 метра от ръка до ръка. Този октомври ще

отбележи своя 90-и рожден ден.

Енкантадо, град с 22,000 души, се намира на 145 километра северозападно от столицата на щата Порто Алегре. Проектът има за цел едновременно да вдъхне вяра и да насърчи туризма в района, казват неговите организатори.

Екип от баща-син на скулптори, Дженезио и Маркус Моура, ръководи работата.

Бюджетът на проекта от 2 милиона реала (около \$350,000) се финансира изцяло чрез дарения, според доброволческата Асоциация на приятелите на Христос.

СЗО не препоръчва ваксирането с две различни ваксини

Световната здравна организация (СЗО) не препоръчва имунизирването срещу Covid-19 с две различни ваксини, предаде

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.

<< Прод. от стр.9

DPA.

Говорителката на организацията Маргарет Харис заяви за DPA, че няма достатъчно данни за възможните рискове при поставяне на първа доза от ваксината на AstraZeneca и втора - от друга компания. В изказването си Харис се позова на предварителна препоръка на експертна консултантска група от февруари. Според препоръката засега и двете дози трябва да са от една и съща ваксина.

Дания въведе Covid-паспорт



Дания започна да използва свой Covid-паспорт, като част от план за постепенно отваряне на страната до края на май.

На разположение чрез защитено мобилно приложение, както и на хартиен носител, в момента той позволява да се влиза в някои малки търговски обекти - фризьорски салони, салони за красота и дори школи за шофьорски курсове, като удостоверява, че ползвателят е напълно ваксиниран, че вече е бил заразен с COVID-19 и е имал положителен тест отпреди 2 до 12 седмици, или че има отрицателен тест от последните 72 часа.

Датският паспорт може да се окаже водещ фактор за други европейски схеми за сертифициране! NetCompany очаква да пусне масово дигиталния паспорт на COVID-19 за

датчани през май, в схема, която може да доведе до излизане от пандемията, написа Denmark in UK в Twitter.

"Коронапаспортът" в момента не се ползва за пътувания, въпреки че правителството предвижда да го направи. Той обаче ще е задължителен за достъп до терасите на заведения, чието отваряне е предвидено за 21 април, после за ресторантите, музеите, театрите и кинозалоните, от 6 май нататък.

Почти пълното ново отваряне е предвидено за 21 май, дата, избрана, тъй като трябва да съответствува на края на ваксинирането на хората над 50-годишна възраст.

"Коронапаспортът" е временен, уверяват датските власти, но трябва да остане валиден докато цялото датско население получи достъп до ваксина, теоретично през лятото.

Руски космонавт: Остров от пластмаса, с размерите на Калифорния, плува в океана



It's estimated that between 1.15 to 2.41 million tonnes of plastic are entering the ocean each year. the.ocean.cleanup

Руският космонавт Михаил Корниенко, участник в годишния полет на Международната космическа станция (МКС), призова за разделно събиране на отпадъците, за да не погубим живота

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)

на планетата, пише РИА Новости.

"Да започнем от себе си, с разделно събиране на отпадъци. Пластмаса - отделно, стъклени бутилки-отделно, метал-отделно, така се опитвам да правя аз. Защото не война ще ни погуби, а екологичната ситуация", каза той, говорейки на среща в навечерието на 60-годишнината от полета на Юрий Гагарин в Космоса, цитиран от БГНЕС.

Корниенко отбеляза, че след като е бил в космоса е осъзнал колко пренебрежително хората се отнасят към околната среда.



"Това отношение е просто варварско. Моля всички: откажете се от найлоновите торбички. Остров от пластмаса, с размерите на Калифорния (смята се, че между 1.15 и 2.41 милиона

тона пластмаса се изхвърлят в океана всяка година – бел.р.), който плува в океана, наистина може да се види от Космоса", каза той.

57% от германците искат да се ваксинират със "Спутник V"



Повече от половината граждани на Германия (57%) изразяват готовност да бъдат ваксинирани с руската ваксина срещу COVID-19 "Спутник V", ако бъде одобрена за употреба в ЕС, показва допитване, изготвено за RTL, предаде вестник Сега.

В началото на февруари около 45% са били готови да се доверят на руския препарат. 44% от запитаните пък не искат да бъдат ваксинирани с "АстраЗенека", заради съмненията около страничните ефекти.

Nike заведе дело срещу „сатанински“ маратонки с човешка кръв

Nike заведе дело срещу базирана в Ню Йорк компания, която произвежда Satan Shoes, за които се твърди, че съдържат капка човешка кръв, като част от сътрудничеството с рапъра Лил Нас Екс, съобщи Reuters.



В делото Nike твърди, че компанията MSCHF Product Studio е нарушила търговска марка с черно-червените си обувки на тема дявол, които са пуснати в

продажба онлайн. Лил Нас Екс не е посочен като ответник по делото.

Обувките са персонализирани маратонки Nike Air Max 97, които съдържат червено мастило и "една капка човешка кръв" в подметката, според уебсайт, описващ 666-те чифта обувки с ограничена продукция. На гърба на едната обувка пише „MSCHF“, а на другата пише „Lil Nas X.“



Няколко медии съобщиха, че обувките са се разпродали за по-малко от една минута на цена от \$1,018 за чифт. Лил Нас Екс

заяви в Twitter, че ще избере получателя на заветният „666-ти“ чифт от потребители на социални медии, които разпространиха един от неговите тuitове. 21-годишният рапър пусна видео към новата си песен Montero (Call Me By Your Name), в която танцува с персонаж с дяволски рога, отбелязва Reuters.

Транссексуалната Лейна Блум влезна в календара на Sports Illustrated 2021



Лейна Блум е първата чернокожо-азиатска транссексуална жена, която бе включена в изданието за бански костюми на престижния Sports Illustrated,

съобщава CNN.

Американският модел и актриса първоначално попадна в заглавията като първата транссексуална жена, която се снима във филм, чиято премиера беше на филмовия фестивал в Кан през 2019 - "Port Authority." В изявление пред CNN Style Sports Illustrated похвали моделът за „неоспоримото и чувство за себе си, което проблясва в минутата, в която се появи на снимачната площадка“.



Sports Illustrated отбеляза редица „първи“ **Прод. на стр.12 >>**

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

Превъзходни вина от Аржентина



<< Прод. от стр.11

в най-новата история. През 1997 Тайра Банкс стана първата чернокожа жена, която имаше самостоятелна корица, включена в изданието за бански костюми на SI. Ашли Греъм се превърна в един от първите модели на корицата с размери плюс през 2016, а Банкс се завърна през 2019 и стана най-възрастната звезда на корицата на изданието.

Лейна Блум, която е дъщеря на чернокож и филипинка, е едва втората транссексуална жена, която някога е участвала в издание на Sports Illustrated по бански. Миналата година бразилският модел Валентина Сампайо стана първа.

Блум каза пред CNN Style, че да участваш в изданието Sports Illustrated Swimsuit Issue „е невероятно усещане и постижение“, но добави „че има още толкова много работа за повече представителство“.

Заловиха контрабанда от 185 бебета-костенурки от Галапагос



Митническите служители в Еквадор откриха 185 бебета-костенурки, опаковани в куфар, изпратен от островите Галапагос до континента, съобщи ВВС. **Прод. на стр.14 >>**



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 - Spanakorita (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

Our second LOCATION is OPEN!

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



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!

EASTER IS COMING!



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



За ваше улеснение в сладкарницата:
Пита за помен - на гръцки (просфоро), Жито - на гръцки (колива)



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



НОВО !!
Замразена риба

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

Бebetата-костенурки били увити в пластмаса и били открити по време на рутинна проверка на главното летище на остров Балтра. Десет от бebetата са починали, съобщиха служителите.



Една от най-големите заплахи за галапагоските костенурки е незаконната търговия от страна на колекционери на животни и пазари на екзотични домашни любимци. Смята се, че костенурките, заловени на летището в Балтра, са на по-малко от три месеца.

Длъжностни лица, които се борят срещу трафика на диви животни, казват, че бebetата-костенурки могат да бъдат продадени за над \$5,000 на бройка. Смята се, че контрабандистите са видели костенурките в пластмаса, за да ги обездвижват, но операторът на рентгеновия апарат на летището все пак ги е открил.

Куфарът е бил доставен на летището от транспортна фирма и в него се твърди, че съдържал "сувенири", се казва в съобщение от летището. Засега няма задържани, но служители на транспортната фирма, които са се регистрирали куфара са разпитани, се казва в

изявлението.

Министърът на околната среда на Еквадор определи инцидента като престъпление срещу дивата фауна и природното наследство на страната. Много растения и животни, открити на Галапагос, са уникални за островите, които се намират в Тихия океан на около 1,000 км от бреговете на Еквадор.

Сред най-известните са гигантските костенурки от Галапагос, за които се счита, че са се появили на вулканичните острови между 3 и 4 млн. години.

Присъдата за контрабанда на животни от Галапагос е от 1 до 3 години затвор.

Лейди Гага получи огромен букет от приятеля си за 35-ия рожден ден



Приятелят на Лейди Гага направи голям жест за 35-ия рожден ден на суперзвездата в неделя, 28 март. Певицата разкри изненада, която Майкъл Полански и поднесе в Instagram.

Прод. на стр.15 >>

<< Прод. от стр.15



„Когато вашият bf ви изпрати всички цветя в Рим за рождения ви ден... Обичам те скъпи,“ - написа Гага в поста. „Нямам търпение да се прибера при теб и нашите кучета, това е всичко, от което се нуждая.“ На снимката Гага - облечена в розово - се опитва да обгърне гигантска кошница, пълна с пищни бели и някои още зелени рози. В момента тя е в Рим и снима предстоящия филм House of Gucci заедно с Адам Драйвър.

Полански е завършил Харвард и ръководи Института за имунотерапия на рака на Шон Паркър, съосновател на Facebook. Според неговия LinkedIn, Полански е бил главен изпълнителен директор на The Parker Group, в която се помещават различните благотворителни организации и бизнеси на магната, през последното десетилетие.

Кофеинът помага за загуба на теглото



Кофеинът е стимулант, който се среща естествено в кафето на зърна, чаените листа и какаови зърна. Умерената консумация на този стимулант може да повиши бдителността, когнитивните функции и загубата на тегло. Приблизително една чаша силно кафе, половин час преди тренировка значително ускоряване изгарянето на мазнините, съобщи Medical News Today.

Администрацията по храните и лекарствата (FDA) препоръчва на здравите възрастни да консумират не повече от 400 милиграма надежден източник на кофеин на ден, което се равнява на около 4 или 5 чаши кафе. Някои хора обаче метаболизират кофеина по различен начин и изпитват негативни ефекти при по-ниски нива на прием.

За да изследват способността на кофеина да подобрява способностите за изгаряне на мазнини, учени от Катедрата по физиология на Университета в Гранада (UGR) в Испания изследваха ефекта от приема на кофеин върху максималната степен на окисление на мазнините (MFO) на активните мъже по време на степенуван тест за упражнения.

Проучването е проведено между юни и ноември

Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331

Just West of Cawthra Rd.

www.allistonmeats.com

Bloor St

Cawthra Rd.

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

Шунка и агнешко за Великден

<< Прод. от стр.15

2019, а резултатите се появяват в Journal of the International Society of Sports Nutrition. В това контролирано проучване, всеки участник е изпълнил тест за упражнения четири пъти - два пъти сутрин и два пъти следобед - с помощта на велоергометър. 7-дневен интервал разделя всеки тест.

30 минути преди всеки тест участниците консумирали или 3 мг. на килограм телесно тегло кофеин,

което е еквивалент на силно кафе, или чисто микрокристална целулозна плацебо. Изследователите измервали MFO и максималното поглъщане на кислород (VO₂max), използвайки индиректна калориметрия и изчисляват интензивността на упражненията, необходими за постигане на оптимална MFO.

„Резултатите от нашето проучване показаха, че

поглъщането на остър кофеин 30 минути преди извършване на аеробни упражнения увеличава максималното окисляване на мазнините по време на тренировка, независимо от времето на деня.“ – заяви единият от авторите на изследването Франсиск Амаро-Гаеде.

Отпразнуваха спасяване на рядката птица кокако
Рядката птица кокако, особено популярна в Нова Зеландия, която е била на ръба на

изчезването, е спасена благодарение на продължили повече от две десетилетия усилия за опазването ѝ, предаде ДПА.

От популация от около само 300 гнездящи двойки в края на 90-те години, островната страна сега може да се похвали с около 2,000 двойки кокако . Отделът по опазване на кокако заяви, че празнува забележителното възстановяването на птицата и тези, които са помогнали за постигането му.

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.

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

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

РЕЦЕПТА

www.facebook.com/shtipkaserotonin

"Десерт с крем и ягоди"



Рецептата е за формичка с размери 26/20 см.!!!

Нарязах половин килограм ягоди на малки парчета и ги сложих в дълбок съд. Поръсих ги с 2/3 (две трети) в.чаша захар (чашата е с вместимост 200 мл), сок на 1 лимон, разбърках и изчаках около час-два за да си пуснат течността. Изцедих ягодите с цедка и сложих течността настрани, защото ще ми трябва.

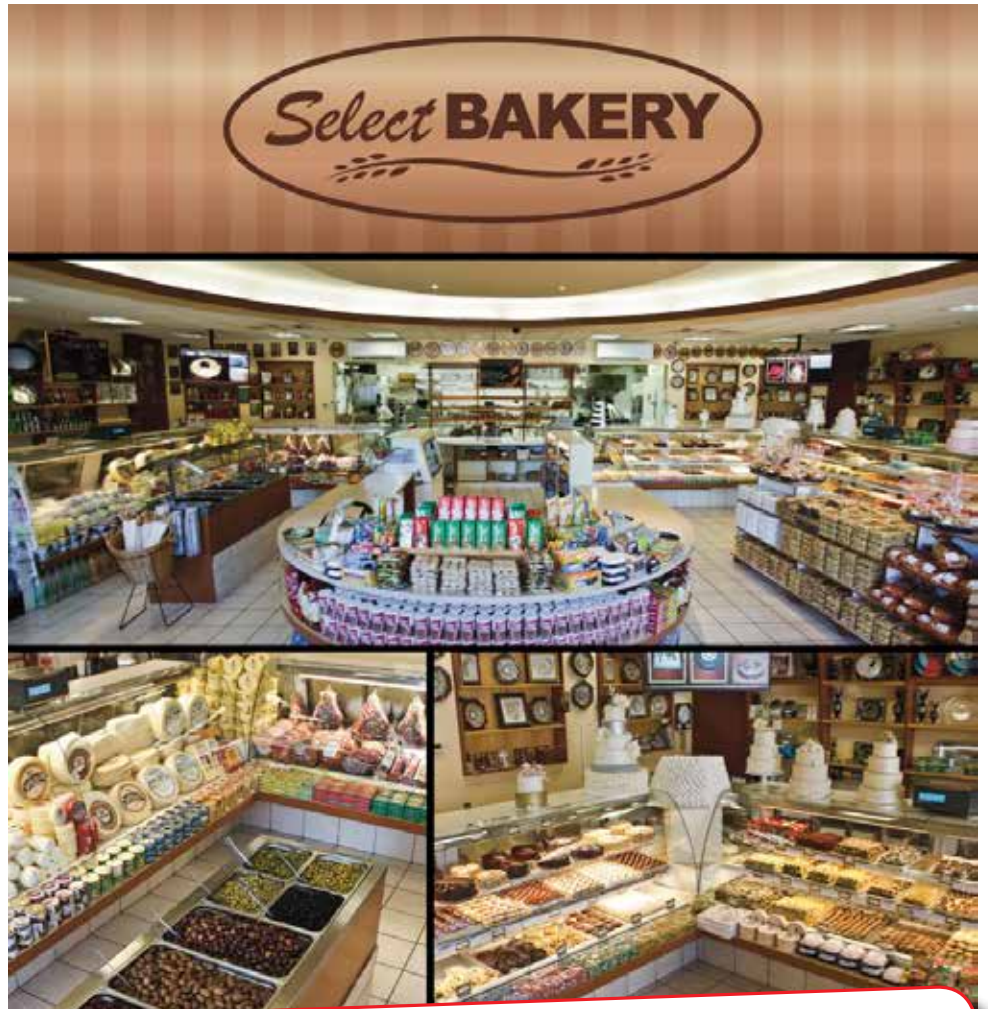
Миксирах 2 големи яйца с 2/3 в.чаша захар. Прибавих 1/2 пакетче бакпулвер, 1 п.ванилия, 1 в.чаша брашно. Изсипах сместа в намазнена огнеупорна, стъклена формичка и я изпекох на 170 гр. без вентилатор около 25 мин. Извадих готовия блат от фурната, позволих му да изстине, надупчих го с клечка за зъби, напоих го с 1 в.чаша студено прясно мляко и го оставих настрани.

В малка тенджера сложих 3 в.чаши

прясно мляко, 2 суп.лъж.брашно, 1 суп.лъж.пшенично нишесте, 3 суп.лъж.захар, 1 жълтък. Разбърках хубаво с бъркалка и после на ниска топлина с непрекъснато бъркане сгъстих крема. Отстраних крема от котлона, прибавих 100 мл.течна сметана, 1 п.ванилия и миксирах около 2-3 мин.до хомогенна смес. Изсипах готовия крем върху изстудения блат, поправих с лъжица за равномерност и като се поохлади леко, наредих изцедените ягоди върху крема.

Затоплих леко ягодовата течност, която бях отделила, прибавих желатин (по инструкциите на опаковката) и така полученият желатинов сос го нанесох с лъжица върху ягодите, така че да се облицоват напълно. Сложих десерта в хладилника за най малко 3-4 часа. Сервирах с любов.

Да ви е сладко!



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](https://www.facebook.com/selectbakery)

[@selectbakery](https://www.instagram.com/selectbakery)

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

В РПУ-то:
- Сержант Петров,
как ще обясните, че
задържаният има две
счупени ребра?
- Остарявам вече, г-н
Началник... Сила нямам.




Коктейл "Мързеливата
Мери" - просто мезиш
водката с домати.



Момче към момиче:
- Ще ми дадеш ли
номера си?
- Пишеш ли?
- Да.
- Пиши: "Не."



- Защо имаш белег от
ютя на челото?
- Снощи с жената
си изглаждахме

отношенията!

Вчера казах на
подчинените ми, че
заплатата може би ще
закъснее и видях в
очите им, как рязко се
сменя сексуалната ми
ориентация.



- Знаеш ли защо
камила не яде месо?
- Не, защо?
- Ми не ще!



Блондинка се обажда на
съпруга си:
- Скъпи, знаеш ли, че
спуках гума!
- Много ли е спукана?
- Не, само отдолу.

Учителката дава задача
да се напише изречение
с думата "захар". Иванчо
пише:
"Пия чай с лимон."
- А къде е захарта? -
пита учителката.
- Разтвори се е...



Разговор между двама
роми:
- Откъде такъв убав
часовник?
- Подарък е от сестра
ми.
- Ми ти немаш сестра,
бе!
- Е, немам, де, ама така
пише на часовника.



Мъж в столичен бар
бил заслепен от красива
жена. Отишъл до нея и я
заговорил:
- Извинявайте за

въпроса,
но искам
да Ви
попитам
омъжена
ли сте?
- Да.
- А
случайно
да Ви
трябва

любовник?
- Не, аз вече си имам.
- А на BMW вози ли Ви
се?
- Не, аз самата имам и
карам BMW.
- И тогава, кифло, какво
правиш тук?
- Ами просто дойдох да
погледам нещастници...



Класическа ситуация:
Жената е в леглото с
ненаситен любовник,
неочаквано се връща
мъжа и. Жената
прошепва на любовника:
- Скъпи, докажи ми, че
си истински мъж!
Любовника:
- Какво?! И на него ли?!



Късна вечер. В
поликлиниката звъни
телефона.
- Ало. Спешно е. Наш
приятел току що глътна
тирбушона. Ако може
елате по-бързо.
Докато доктора си вземе
чантата телефонът пак
звъни. Същият мъжки
глас:
- Ало, докторе. Може да
не идвате. Намерихме
друг тирбушон.

Патриция Алексиева и Младен Алексиев




ЗАСТРАХОВКИ

Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ



📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

📞 (905) 272-1632

📱 @Abbeopt

Eye Exams

Designer Eyewear

Contact Lens Fiting

Safety Eyeglasses

Prescription Glasses

Prescription Sunglasses



*Direct billing to all insurance companies

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

Първа помощ: навяхвания и изкълчвания

здраве.bg

При навяхване или изкълчване е наложително да се предприемат незабавни действия. Подобен тип травми наистина не са животозастрашаващи, но често са свързани с нужда от пълен покой и други действия, променящи в голяма степен ритъма на всекидневието. Затова - колкото по-бързо вземете мерки, толкова по-малко ще страдате и толкова по-бързо мястото ще заздравее.

Ако се нараните в къщи, направите следното:

- Обездвижете мястото
- болката е сигнал, който тялото изпраща като предупреждение да не движите засегнатата част.

- Сложете лед на нараненото място - това ще ограничи отичането и ще облекчи спазмите.

- Направете компрес той също ще намали подуването на засегнатото място. Внимавайте превръзката да не е много стегната, за да не намали или спре притока на кръв.

- Повдигнете засегнатото място - така гравитацията естествено ще помогне да намалее отока, като позволи на кръвта и течността в организма да се отичат към сърцето.

- Приемането на обезболяващ медикамент може да се окаже необходимо. Прочетете листовката, за да прецените дозата, особено, ако пострадалият е дете.

Кога да потърсите медицинска помощ
В някои случаи е необходимо да се

потърси лекарска помощ, за да се постави точна диагноза и да се назначи адекватно лечение. При навяхване и изкълчване е нормално болката да се увеличи през първите един-два дни. Ако обаче, дори след като сте спазили горните инструкции и сте приложили болкоуспокояващи медикаменти, болката не е под контрол или нараняването започне да изглежда по-сериозно, отколкото сте смятали първоначално, посещението при лекар е задължително. Лекарската намеса е необходима, ако отичането се увеличава, особено при такива ставни връзки като таза, коляното, рамото, лакътя или китката.

В някои случаи може да се окаже наложително постъпването в болница, за да може при лечението да бъде използвано специално медицинско оборудване и наблюдение от специалист.

Потърсете медицинска помощ незабавно, ако:

- Имате съмнение за счупена.

кост или изместена става;

- Чувствате изтръпване или вцепняване, което свързвате с травмата. Това може да е индикация за засегнат нерв.

- Нараненото място е студено или бледо. Това може да означава, че са увредени кръвоносни съдове и е прекъсната циркулацията на кръвта.

Подобни травми при децата са особен случай. Заради израстването им, техните кости, мускули

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

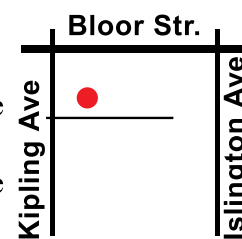
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



www.Balkan.Center

Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Join Us!

Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

Register your business or event

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.

Contact us at center@balkan.center Follow us on
Great advertisement opportunities at competitive prices
Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

**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.**



Антъни Джошуа и Тайсън Фюри ще се бият през лятото



Антъни Джошуа и Тайсън Фюри ще получат през уикенда множество оферти за дата и място за техния двубой в тежка категория, казва Еди Хърн, събщи Daily Mail.

Щабовете на двамата световни шампиона преговарят няколко месеца, а агентът на Джошуа - Еди Хърн неколкократно заявява, че всичко ще е готово скоро.

Фюри и баща му Джон обаче наскоро подсилиха опасенията, че мегадвубоя може да бъде спрял поради пандемията на коронавируса. "Няма пари за това", каза Джон Фюри. „Времето е грешно.“

Хърн обаче настоява, че планът остава за двубой през юли.

„Двамата ще се бият тази година. Ще е лятна битка. Това е всичко, за което работим и сме уверени както винаги, че това ще бъде направено.“ Саудитска Арабия, Сингапур, Катар и Китай са сред възможните домакини на битката.



Стадион "Уембли" също е опция, въпреки че Лондон може да не е в състояние да приеме тълпа с пълен капацитет поради пандемията от

коронавирус. Хърн отговори на притесненията, че лагерът на „Циганския крал“ „всъщност не иска битката“. Фюри не се е бил от февруари 2020, когато разгроми Дионтей Уайлдър, а „Циганския крал“ често използва профила си в Twitter.

Псевдонимът на Фюри идва от наследството както от страна на майка му така и на баща му. През 2016 боксьорът заяви: „Аз съм циган и това е всичко. Винаги ще бъда циганин, никога няма да се променя. Винаги ще съм дебел и бял, това е всичко. Аз съм шампионът, но въпреки това за мен се мисли като за клошар.“

Златан Ибрахимович ще играе във филм на Астерикс



Нападателят на Милан и Швеция Златан Ибрахимович ще дебютира на големия екран в следващия филм на Астерикс, събщи TheGuardian.

39-годишният Ибрахимович, който наскоро бе извикан в шведския национален отбор и вероятно ще участва в отложеното за тази година Евро 2020, ще изиграе римлянин, наречен Caius Antivirus в Asterix and Obelix: the Middle Empire - петият филм от екшън поредицата на живо.

Филмът ще бъде режисиран от Гийом Канет, който също така

ще играе и ролята на галиеца Астерикс, като в него ще участва и носителката на Оскар Марион Котияр като Клеопатра и Жил Лелуш като Обеликс.

Румънският съдия, поискал автограф от Ерлинг Хааланд, бе отстранен



На съдията, който помоли Ерлинг Хааланд за автограф след победата в Шампионската лига на Манчестър Сити над Борусия Дортмунд с 2:1, бе временно забранено да свири в родната си Румъния, събщи Daily Mail.

Октавиан Шовре бе уловен пред камерата в тунела след първия мач от четвъртфинала на Шампионската лига, да иска автограф върху червените и жълтите си картони от сензацията на Дортмунд Хааланд.



Помощник-реферът вече е санкциониран заради инцидента, въпреки съобщенията в Румъния, в които се твърди, че Шовре е събирал автографи на топ-футболисти през последните пет години, за да помогне за набирането на средства за център за аутизъм.

Унгарската порнозвездата: Футболисти от Висшата лига не обичат да плащат за секс и очакват

ескортите да работят безплатно

Унгарската порнозвездата Шона Ривър твърди, че е предоставяла услуги за ескорт на три звезди от Манчестър Юнайтед - и че един от тях е взела €200 от нея, за да плати за пица, съобщава Mirror.



Ривър направи твърдението в подкаста How To Be A Pornstar, в който тя също така заяви:

„Очакват да бъдете с тях, защото са известни, но всъщност не искат да излизат с вас“, твърди унгарската актриса. "Искат ви като странична мацка в сянка. Само защото имат много пари, това не означава, че са щедри."

Ривър твърди, че един футболист, който играе за Юнайтед, е взел €200 от хонорара и, без да й каже. „Попитах го за това, а той каза: „Съжалявам, поръчах пица за моите приятели и я взех, защото няха други пари.“



28-годишната унгарка твърди, че е ескортирала и други двама играчи на Юнайтед, но не разкрива самоличността на нито един от тримата.



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)



Бабското пръскало, Централен Балкан

Статията със съкращения се предоставя от raterpis.com

Автор: Анжело Ангелов

Снимки: Сава-Калина

усалийският проход е най-високият в Централния Балкан. Достига до около **1500** м н.в. като разделя двата най-високи старопланински масива – Ботевския и Триглавския. Той свързва Северна България (гр. Априлци) с Южна (с. Тъжа). Дължината му е около **35-40** километра (по коларски път). По времето на социализма наоколо имаше доста ведомствени почивни станции, а и около вр. Триглав ежегодно се провеждаха армейски радиотренировки. Тогава пътят беше щогоде асфалтиран. Това е бил транспортен коридор още от римски времена. От южната му част се намират хижите „Русалка“, „Триглав“, „Мандрата“ и „Тъжа“. Проходът е известен и като Мара Гидик („Хубавата Мара“), старото име на вр. Русалка. Има и съответните легенди:

1. Княгиня Кера Тамара, сестрата на цар Иван Шишман, на път за Одрин, към харема на султан Мурад I, минала по тия места. Княгинята пожелала

да погледне родината си от този връх, изкачила се на него и от мъка по поробеното отечество от очите и потекли бистри сълзи. Те дали живот на река Тъжа и на името на върха и прохода източно от него – Марагидик (Марин проход).

2. Сестрата на Крали Марко, Мара, при нашествието на турците помагала на брат си в отбраната на прохода и загинала в скалистите пазви на върха...
3. Трета легенда разказва за смела българка от този край, хвърлила се в бездните и намерила смъртта, за да се спаси от поругаване от поробителите.
4. Хубавата и капризна мома Мара обещала да стане изгора на този момък, който на ръце я изнесе на челото на стръмния връх. Намерил се такъв юнак, но на върха той умрял от изтощение.

Преди години всяко лято в края на август се качвахме двадесетина километра

над с. Тъжа, в местността „Смесите“. По онова време на разклона (наляво – към х. „Мандрата“, надясно – х. „Мазалат“) имаше само някаква запусната селскостопанска постройка, в която ношуваха говедари от Априлци, наглеждащи свободно пасящите по поляните стотина крави. Веднъж седмично се сменяха, като новодошлият водеше катър, натоварен с ядене (и главно пиене). Близко до разклона имаше малка къщурка, по-късно, по времето на ген. Тончо Михайлов, закупена от РДВР – Стара Загора и превърната в ловна вила.

На поляната край потока, идващ от Триглав и вливащ се в р. Тъжа, разпъвахме палатки и се отдавахме на активна почивка. По това време вече бяха узрели малините и боровинките, имаше билки и гъби, а намиращия се наблизо каптаж служеше за естествен хладилник. Така се случи, че за последен път бяхме в този район през **2006** г. Обикновено в пътеписите и информацията за маршрута изрично се споменава, че може да се премине само с

автомобил **4x4** Това е близко до истината, но не е цялата истина. Горесте сме се качвали с „Трабант“, „Москвич“, „Фолксваген Поло“... Нито един от тези автомобили не може да се нарече високопроходим! Някога джиповете не бяха достъпни, а за ATV-та още не бяхме чували. Вярно е, че пътят от ден на ден става по-разбит и изровен; вярно е, че някои участъци се преминават с **10** км/ч; вярно е, че на втора... Всъщност не ви трябва мощен, а **ВИСОК** автомобил. И **8x8** да е колата ви, ако е тунингована като за пернишка дискотека, просто нямате шанс! *По пътя няма големи денивелации, сипеи или локви, за които ви е необходимо 4x4.* Опасността са изровените козовози и стърчащите камъни,

които сериозно могат да навредят на здравето на вашия автомобил. Разбира се, съществува и моментът с хъса и опита на шофьора да кара извън магистралите... Най-споменаваният по този маршрут обект е

Кадемлийското пръскало

Прод. на стр.25 >>



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



Бабското пръскало, Централен Балкан

<< Прод. от стр.24

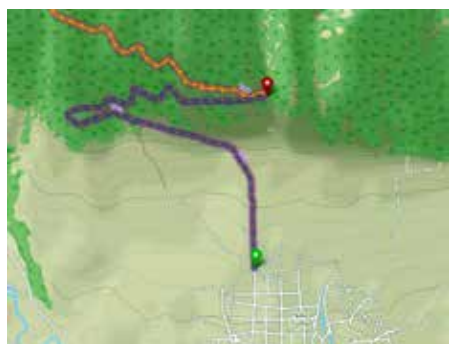
(42.72743, 25.02434), което с височината си от 77 м. не е най-високият водопад в България, но е един от най-красивите. Намира се на самия път, малко след отбивката за х. „Триглав“ (посока нагоре).



Този път решихме да съвместим две задачи:

1. Да проверим наличието и реализираме беритба на билки за домашно ползване, като имплементираме концепцията за „еко“, „био“ и т.н. живот;
2. Да посетим пренебрегваното досега Бабско пръскало.

След като излязохме от Тъжа по ул. „Стара планина“ след края на асфалта продължихме по коларския път, като след около 4 км оставихме колата на един голям завой.



Тук започнаха да се появяват риган и мащерка край пътя, така че решихме, че няма да ги подминаваме. Оттук до разклона за

х. „Русалка“

са около 6 км.

Подминавахме ни ATV-та и джипове, някои от които без регистрационни номера. Предполагам, че се използват за „вътрешноведомствен

транспорт“ по маршрута с. Тъжа – х. Тъжа и могат да се наемат в селото. След около 1.5 км е

КИП „Сладката вода“ и едноименната чешма. Преди десетина години тук имаше един навес и охрана, която проверяваше дали не се изнасят от резервата в промишлени количества билки, гъби, горски плодове. Сега тук има модерна постройка (с цокъл, външно стълбище и плочник от дялан камък), слънчев панел, сателитна чиния, счупена бариера и... никой.



Затова пък има информационна табела, че са „усвоени“ през 2013 близо 1,3 млн лева за облагородяване на територията, направа на табели (доста начупени такива се търкалят около бараката, странично от модерната постройка)... и т.н. бля-бля. От полянката пред КИП-а на североизток се вижда пръскалото.



Тук се разделихме – берачите на билки бавно се отправиха обратно, пасейки, пасейки, докато ние със щерката и кучето тръгнахме да търсим

пръскалото. Табели – йок, във всички прочетени пътеписи – „много го търсихме, два пъти се загубихме, но накрая го намерихме...“ Кой, къде, как – както се казва, „краят е мълчание“!



Тръгнахме по пътя нагоре, без да знаем точно къде отиваме. Оказа се, че горедолу по средата на пътя до началото на екопътеката се намира моста над Бабската река, за който много хора си мислят, че е самото пръскало.



Не, то е на около 300 м (обаче по вертикала!). След моста има (партизански?) паметник с разбита плоча, вече документиран от Ivantora в openstreetmap.org. Ако използвате навигация с тези чудесни карти, вероятността тази точка да ви се покаже като интересен обект (poi) е много голяма. На около 2 км от „Сладката вода“ стигнахме до голям завой, с нещо като (необезопасена) наблюдателна площадка пред него. Докато щраках с фотоапарата, за да не съм „капо“ от разходката в жегата, дъщерята забеляза бяло/жълто/бяла маркировка. Тръгнахме по нея, като на няколко места открихме следи от човешка дейност –

изгнили греди, остатъци от табели, стърчащи арматури, вероятно някога крепили стъпала... По-нагоре явно и боята е свършила, защото ориентир бяха все още държачи се изправени колове и каменни пирамиди, натрупани от туристите.

6160, България

След като се стигне до Бабското пръскало, се виждат две мостчета. Едното води до беседка на другия бряг, а другото – до наблюдателна площадка над водата. За съжаление и двете са прогнили и преминаването е рисковано. Държавата се е „погрижила“ да има съответните забранителни табели.

Съответно форсирахме реката по камъните и се опитахме да огледаме

пръскалото отгоре, но някак си не можахме да оценим 54-метровата му прелест.

На връщане намерихме паднал кол с табела, показваща маршрута. Оказа се, че сме налучкали дългия път към водопада, а съществува и друг, по-кратък – от гърба на КИП „Сладка вода“, вероятно по-стръмен. Дължината на „екопътеката“ е около 1 км, а на целия маршрут – от с. Тъжа до Бабското пръскало – 10 км. Вероятно в папките на някой чиновник е функционална, инспектирана, маркирана, облагородена... Ако решите да тръгнете по нея, проверете дали сте оборудвани със здрави обувки, имате ли вода и най-важното – знаете ли някой накъде сте тръгнали. **Тук GSM операторите нямат покритие!**

<< **Прод. от стр.29**

и сухожилия могат да реагират различно при травма. Родителите имат основание да се притесняват за евентуално счупване. Запомнете, че дори пострадалия да е в състояние да се движи, все още е възможно да има счупена кост.

Целта на лечението при навяхване и изкълчване е да се възстанови нивото на функциониране на засегнатата част такава, каквото е било преди травмата. Времето за възстановяване зависи от това, колко сериозно е нараняването. Понякога възстановяването може да трае само няколко дни, но често продължава с месеци. Най-важното при сериозно нараняване е рехабилитацията. Това може да е цяла програма, която се изпълнява в домашни условия или се провежда в медицински център под контрола на специалист-рехабилитатор.

При навяхване или изкълчване е добре да получите и компетентни отговори на следните въпроси:

- Какви ограничения трябва да спазвате при движения, дейности и работа?
- Колко време ще е необходимо за възстановяване?
- Кога е безопасно да се върнете към пълноценен живот, включващ всички видове активност от преди травмата?
- Кога трябва да бъде извършен контролен преглед?

Навяхванията и изкълчванията обикновено могат да се излекуват без хирургическа намеса. Най-често е достатъчно навременното извършване на

действията, посочени в началото.

При определени травми са необходими помощни средства за обездвижването на засегнатите места. Може да се наложи и използването на патерици при нараняване на крака или придържащата превръзка, ако травмата е на ръката.

Първа помощ: слънчеви изгаряния
здраве.bg



Грижата да се предпазим от слънчево изгаряне трябва да започва преди да излезем на слънце. Ако сте подготвени добре, за ваше щастие може би няма да се наложи да прибегнете към мерките, които сме изброили по-долу, но практиката сочи, че повечето хора се замислят за последиците, когато те вече са налице.

Най-спешните мерки са свързани с прекратяване въздействието на ултравиолетовата радиация:

- Скрийте се от слънчевите лъчи.
- Покрийте кожата, която е била изложена на слънце.

Вземете мерки да намалите дискомфорта:

- Медикаменти от типа на аспирин и ибупрофен могат да са от полза, особено ако са приети максимално рано.

- За средните изгаряния, хладните компреси с еднакво количество вода и мляко най-често са достатъчни. Използвайте мека кърпа, като държете компресите поне 15-20 минути. Повторете процедурата няколко пъти.

- В аптеките и магазините за козметика все по-често се предлагат и различни кремове за облекчаване на изгарянията, които успокояват раздразнената кожа. Много от тях съдържат алое, чието действие в такива ситуации е доказано.

- Хладките (не и студени!) бани също помагат. Избягвайте обаче употребата на соли, масла, шампоани, защото те предизвикват негативна реакция по раздразнената кожа. За избърсване ползвайте мека кърпа. Не търкайте, а попивайте водата по тялото. След това можете да ползвате увлажнители, за да дадете възможност на кожата да възстанови поне част от отнетата ѝ от слънцето влага.

- Не ползвайте лосиони и кремове, съдържащи местни анестетици, защото кожата ви може да стане чувствителна към тях и в следствие да се появи алергична реакция.

- Разбира се, в никакъв случай не се показвайте на слънце.

Медикаменти
Можете да използвате продукти, съдържащи като активно вещество

сребърен сулфадиазин. Избягвайте да ги прилагате или го правете с изключително внимание върху лицето си. Ако изгарянията не са сериозни, най-често са достатъчни различните нестероидни противовъзпалителни средства (НСПВС) от типа на аспирин, както и различни лекарства в течна форма, чиято основна роля е да възстановят влагата в кожата. Добре е във всички случаи да потърсите мнение от лекар.

- Той може да ви препоръча също така да използвате хладни компреси, овлажняващи кремове и лосиони.

- Ако изгарянията са по-сериозни, консултацията със специалист е задължителна. Много вероятно е да се стигне до стероидна терапия (продукти на кортизонова основа) в продължение на няколко дни.

- При тежки изгаряния се изписват и по-силни болкоуспокояващи по преценка на лекаря.

- Ако имате мехури в следствие на изгарянето, стероидите обикновено се избягват, за да не се стигне до инфекция.

Тест: Разбирате ли и доколко другия пол



здраве.bg

Прод. на стр.31 >>

Доколко добре разбирате мислите и желанията на другия пол? Отговорете на поставените по-долу въпроси и ще разберете в каква степен умеете да четете какво иска той/тя.

Настоящият тест, наречен The Mating Intelligence Scale е разработен по поръчка на сайта Psychology Today. Той е предназначен за хетеросексуални от двата пола, като за всеки един от тях са предназначени по 24 въпроса (по-скоро твърдения).

Според думите на самите му създатели тестът има за цел да даде обща представа за уменията да бъде разбран другия пол, а не да определя конкретни черти на съответния индивидуален характер.

За да преминете през теста, отговорете с Вярно или Невярно на всеки от въпросите, сумирайте първите и вижте коментара за своя резултат.

За мъже:

1. Смятам, че повечето жени ме харесват просто като приятел.
2. Спал съм с много хубави жени.
3. Умея да преценявам дали една жена е привлечена от мен.
4. Определено от мен не става много добър баща.
5. Умея да говоря на жените, ухажвайки ги, това, което те искат да чуят.

6. Не съм имал толкова интимни връзки, колкото повечето мои връстници.

7. Изпитвам трудности, когато трябва да обяснявам на другите, какво точно искам да им кажа.

8. Със сигурност умея да улавям сигналите от жените, които ме харесват.

9. Принадлежа към най-горния кръг на моята социална група.

10. Съмнявам се, че някога ще постигна голям финансов успех.

11. Ако поискам, мога да убедя една жена, че съм истински принц от страна, която тя слабо познава.

12. Честно, наитина не разбирам жените.

13. Често се случва жените да флиртуват с мен.

14. Ако някоя жена не прояви интерес към мен, смятам, че тя не е на ясно какво всъщност пропуска.

15. Жените определено ме намират привлекателен.

16. Срещал съм се с много интелигентни жени.

17. Казвали са ми, че имам много добро чувство за хумор.

18. Когато лъжа, жените, те винаги ме разкриват.

19. Обикновено бъркам, когато се опитам да разбера коя жена проявява към мен романтичен интерес.

20. Изпитвам трудности да покажа на жените кои са моите наистина силни страни.

21. Когато съм на парти, предпочитам да разказвам истории, които привличат вниманието на жените.

22. Нямам никакви особени артистични таланти.

23. Мога да привличам жените, но всъщност рядко се стига до това те да проявят сексуално влечение към мен.

24. Когато някоя жена ми се усмихне, първата ми мисъл е, че тя просто е приятелски настроена.

За жени:

1. Лесно разбирам кога един мъж е истински романтично настроен към мен и искрено ме харесва.

2. Не обичам да ми правят фалшиви комплименти колко съм хубава.

3. Изглеждам по-млада от повече моите връстнички.

4. Когато някой мъж не проявява интерес към мен, го приемам лично и смятам, че нещо в мен не е наред.

5. Добре изглеждащите мъже никога не ми обръщат внимание.

6. Имам усет към стила и се обличам секси.

7. Привличам повечето успели, богати мъже.

8. Честно, не смятам, че разбирам мъжете изобщо.

9. С мен мъжът получава наистина това, което вижда.

10. Ако поискам да накарам мъжа, с когото съм, да ревнува, мога лесно да привлека вниманието на някой друг.

11. Мъжете явно не се чувстват привлечени от моя ум и ниво на интелигентност.

12. Определено съм по-креативна личност от повечето останали.

13. Трудно разбирам кога някой мъж ме харесва като жена и иска да има нещо общо с мен.

14. Смя се много и искрено на мъжките шеги.

15. Ако някой мъж не пожелае да има нещо общо с мен, приемам, че той всъщност не разбира какво изпуска.

16. Не съм много артистична натура.

17. Мъжът, с когото съм в момента, харчи доста пари за подаръци (от типа на бижута) за мен.

18. Обикновено отгатам какво всъщност искат мъжете от мен.

19. Определено не смятам, че моето тяло е толкова красиво, колкото на повечето други жени.

20. Интелигентните мъже обикновено не искат да имат лични (интимни) отношения с мен.

21. Смятам, че повечето мъже всъщност искат по-дълготрайна връзка, отколкото дават да се разбере на пръв поглед.

22. Повечето мъже, които, които ми обръщат внимание, всъщност просто искат да правят секс с мен.

23. Когато отношенията станат наистина сериозни, смятам, че повечето мъже искат да се оженят и да имат деца.

24. Знам, че ако твърде бързо стигнем до секс с някой мъж, той много скоро ще ме остави.

Как да пресметнем резултата си

За мъжете: Сложете си по една точка за всеки отговор Вярно, ако той е на въпроси 2, 3, 5, 8,

<< Прод. от стр.27

9, 11, 13, 14, 15, 16, 17 и 21. Добавете си по още една, ако сте отговорили с Невярно на въпроси 1, 4, 6, 7, 10, 12, 18, 19, 20, 22, 23 и 24.

За жените: Сложете си по една точка за всеки отговор Вярно, ако той е на въпроси 1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 22 и 24. Добавете си по още една, ако сте отговорили с Невярно на въпроси 2, 4, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 19, 20, 21 и 23.

Ако точките ви са 18 или повече: умеете добре да разбирате другия пол. Наистина четете мислите и чувствата на срещуположния пол, умеете да го привличате и да правите така, че той/тя да се интересува от вас (като използвате, дори и подсъзнателно, разнообразни психологически тактики). Когато става дума за лични отношения, обикновено постигате това, което искате.

14-17: вие сте в златната среда. В приемлива степен разбирате другия пол и обикновено сте в състояние да го привлечете физически и психологически. Обикновено стратегиите ви по отношение на връзките са в рамките на стандарта един път губя, друг път печеля.

13 или по-малко: не се справяте добре. В психологията ви по отношение на другия пол преобладават остановки, които

определео се нуждаят от корекция и подобрене. По-често не се чувствате комфортно, когато трябва да бъде разбран срещуположния пол, и в повечето случаи не се чувствате убедени, че можете да привлечете неговото/нейното внимание, независимо, че искате да го направите. Но нещата могат да се променят към добро, стига да положите усилия.

Аромати за страст



Тя.bg

Всеки иска по-добър секс. Но... понякога животът застава на пътя на либидото. Плановите за страстни преживявания често пропадат заради един напрегнат ден и невъзможен график със задачи. Ето обаче един списък с (дори европейски!) растения, чийто екстракт може да възроди желанието за интимни ласки.

Понякога, дори да се заемете със секс-занимания, може да почувствате, че не сте напълно отдадена. Какво да направите ли? Тайната може би е в (не)умението да релаксираме, смятат специалисти. За да се

насладите истински на секса, трябва да се подготвите за него психически. Това не означава просто да намалите осветлението и да пуснете лека музика. За да влезете в наистина подходящо настроение за секс, трябва да настроите сетивата си, като започнете от усещането за мирис.

Ароматичните масла не само ще ви отпуснат, но и ще спомогнат за еротичната ви нагласа. Ето и кои са най-чувствените ухания:

1. Здравец

Въпреки че родината му е Африка, здравецът е толкова популярен у нас, че се е превърнал в един от традиционните ни символи. Това обаче, което вероятно не знаете за него е, че стимулира надбъбречната енергия скритата зад либидото сила. Здравецът възражда усещанията и намалява стреса перфектно начало за сексуални планове.

2. Жасмин

Богато и екзотично, маслото от жасмин спомага да се създаде чувствено усещане за буйна южна кръв и климат. Открит във Франция, Египет и Индия, жасминът излъчва страст, чувствено ухание, изключително подходящо за еротични масажи.

3. Грейпфрут

Маслото от грейпфрут събужда усещанията и енергизира с освежаващия си, цитрусов аромат.

4. Кардамон

Пикантните нюанси в тази индийска подправка стимулират енергията и помагат да се преодолее умората и депресията, като същевременно цветните тонове в аромата ще ви накарат да се чувствате изключително привлекателна.

5. Карамфил

Този, произхождащ от Азия, афродизиак е способен да ви накара да мислите за любов само при едно вдишване на топлия му плодово-сладък аромат.

Разбира се, не всеки би сметнал здравеца за възбуждащ или грейпфрута за енергизиращ. Това, което единия смята за неустойимо, може да докара другия до прилошаване. За да избегнете това, направете проба. Капнете малко масло от вътрешната страна на китката си или зад ушите и му дайте няколко минути да поеме.

Ако и двамата с партньора ви харесате определен аромат, опитайте някое от следните предложения:

- Добавете няколко капки при изплакване на спалното бельо;

<< Прод. от стр.28

- Добавете няколко капки към лосион за тяло, който е без мирис;

- Разпръскайте аромата в спалнята си с вапоризатор, в който сме смесили вода с няколко капки от маслото;

- И разбира се, ако разполагате с вана, капнете няколко капки във водата и споделете преживяването от обща баня с любимия.

Стройната фигура зависи и от родителите
здраве.bg



Добре сложените родители често предават на децата си особени гени, заради които и те имат същата стройна фигура, твърдят изследователи. Вероятността детето в такова семейство също да се роди стройно се увеличава три пъти.

В течение на 5 години учените са анализирали ръста и теглото на родителите и децата в над 7000 семейства. Анализът на техния индекс на телесната

маса (ИТМ) показал: ако и двамата родители са с понижен индекс, вероятността и детето да е слабо е 16,2%. А ако индексът и на майката и на таткото е висок, шансът детето им да е с нормална фигура е само 7,8%.

У слабите деца ИТМ бил 18,5 или по-малко, при условие, че за нормален се счита индекс между 18,5 и 24,9. При показател 25-29,9 се говори за наднормено тегло, а при цифра над 30 – за затлъстяване.

Когато и двамата родители били с наднормено тегло, децата били слаби и добре сложени само в 5,3% от случаите. При затлъстяване и на двамата този процент спада до 2,5.

Ръководителят на изследването д-р Катрин Уитакър от отделението по епидемиология и обществено здраве към Университетския колеж в Лондон, цитирана от Би Би Си, подчертава: „Няма съмнение, че теглото и това каква е фигурата у родителите, определя в немалка степен какви ще бъдат и децата. Тази зависимост при семействата с наднормено тегло вече е била установена.

Но досега никой не бе сравнявал каква е тенденцията при родителите с нормално тегло и нисък ИТМ и техните деца”.

Известно е, че всички гени имат две версии – алели. Няма причина да се смята, че при гените, определящи теглото ни е различно. Затова учените са на мнение, че у хората има гени, свързани с ниското тегло и такива, определящи наличието на килограми над нормата. Съответно у добре сложени родители с ниско тегло доминират „слабите алели”, които те често предават на децата си.

Защо преяждаме?



здраве.bg

Хората преяждат не защото са гладни и не защото храната е вкусна. Този парадоксален извод прави професор Брайън Уансинк от Университета Корнел в САЩ, автор на книгата Безумното хранене: защо ядем повече, отколкото ни се струва.

Тя е базирана на многобройните експерименти, които ученият е провел, за да определи защо и какви количества храна яде човек.

Според мнението на автора вечно гладният човек е жертва на обстоятелствата: семейство, приятели, съдове, опаковане на продуктите, размери на масите и други фактори, на които обикновено никой не обръща внимание.

Интересен и показателен например е изводът, който проф. Уансинк прави по отношение на сладoleда: Ако 100 г сладoleд бъдат поставени в малка чаша, то на лакомника ще му се стори, че в нея има много сладoleд. Ако същото количество бъде сложено в голяма чаша, сладoleдът ще бъде малко и човекът ще поиска допълнително.

Книгата е базирана на изследвания, проведени от екип от 63 експерти и основният извод в нея е, че основната причина за преяждането всъщност е чисто психологическа и няма пряка връзка с чувството за глад или вкуса на храната.

**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



Козунак

www.facebook.com/shtipkaserotonin



4 яйца, 250 мл. пр. мляко, 200 мл. олио (100 мл. в тестото, 100 мл. за доомесването), 1 чаша (200 мл.) захар, кубче свежа мая (или 2 пакетчета суха мая), около 800 гр. брашно, настъргана кора на 1 лимон, 1 ч. лъж. махлеб..... 1 белтък за намазване на козунака и шепа захар за поръсване отгоре. На 170 гр. около 40-45 мин.

ЗАСТРАХОВКИ



No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
 Registered Insurance Broker

AUTO HOME COMMERCIAL TRAVEL LIFE HEALTH

Specializing In:

- | | | | |
|--|---|--|--|
| Car Motorcycle <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 | Commercial Auto <ul style="list-style-type: none"> • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning | Commercial <ul style="list-style-type: none"> • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store | Travel <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

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.