

Как палмовото масло стана най-мразеният и най-използван източник на мазнини в света
(How palm oil became the world's most hated, most used fat source)



Автор: Джонатан Е. Робинс - доцент по глобална история, Michigan Technological University

Декларация за оповестяване:

Джонатан Е. Робинс получава финансиране за това изследване от съвместен грант на Американското философско общество и Британската академия,

Музея и библиотеката на Хейгли, Хуманитарния институт на Университета в Кънектикът и Фонда за научни постижения на Мичиганския технологичен университет.

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

Прод. на стр.2>>

Healthy Planet Your one stop **Health Food Store**
 Largest **Health Food Chain** in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Reserve your ad now!

Запазете място в новия бизнес каталог!

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

First Auto Group 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

100% SOLD
15г. ОПИТ
1% КОМ.

Тодор Тодоров
 Broker
 Cell : (416) 837-7634
 Bus.: (905) 565-9200
todortod@hotmail.com

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.
ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето:
647-773-3823

Още на стр. 24 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898

Как палмовото масло стана най-мразеният и най-използван източник на мазнини в света

(How palm oil became the world's most hated, most used fat source)

Днес палмовото масло е навсякъде: в храната, сапуна, червилото, дори в мастилото на вестниците. Наричано е най-мразената реколта в света поради връзката му с обезлесяването в Югоизточна Азия. Но въпреки кампаниите за бойкот, светът използва повече палмово масло от всяко друго растително масло - над 73 милиона тона през 2020.

Това е така, защото палмовото масло е евтино. Растението, от което се извлича - африканската маслена палма, може да произвежда до 10 пъти повече масло на хектар от соята.

Но както показва новата ми книга за историята на палмовото масло, тази спорна стока не винаги е била евтина. Достъпността е благодарение на наследствата на колониализма и експлоатацията, които все още оформят днешната индустрия и които водят до предизвикателството да се измести производството на палмово масло към по-устойчив път.



От робството до грижата за кожата

Палмовото масло отдавна е основна храна в регион, простиращ се от Сенегал до Ангола по западното крайбрежие на Африка. То навлиза в световната икономика през 1500-те години на борда на кораби, занимаващи се с трансатлантическа търговия с роби.

По време на смъртоносния „среден преход“ през Атлантическия океан, палмовото масло е ценна храна, която поддържа живи пленниците.

Както отбелязва автор на книга от 1711 г., търговците на роби намазвали кожата на пленниците с палмово масло, за да „изглеждат гладки, лъскави и млади“, преди да ги изпратят на аукцион.

Към средата на 1600-те години европейците вече втривали палмово масло в собствената си кожа. Европейски писатели, учейки се от африкански

медицински практики, твърдели, че палмовото масло „оказва най-добро лечение на натъртвания по телата им“. Към 1790-те британските предприемачи добавят палмово масло към сапуна заради неговия червеникаво-оранжев цвят и виолетов аромат.

След като Великобритания премахва търговията с роби през 1807 г., търговците търсят легални продукти. През следващите десетилетия Великобритания намалява митата върху палмовото масло и насърчава африканските държави да се съсредоточат върху производството му. Към 1840 г. палмовото масло вече е достатъчно евтино, за да замести напълно маслото от лой или китове в продукти като сапун и свещи.

Тъй като палмовото масло става все по-ползвано, то губи репутацията си на луксозна стока. Износителите го правят още по-евтино с методите за пестене на труд, които позволяват на палмовите плодове да ферментират и омекват. Европейските купувачи от своя страна прилагат нови

химични процеси, за да премахнат неприятните миризми и оцветители. Резултатът е меко вещество, което може свободно да замести по-скъпи мазнини и масла.

Колониализъм на палмово масло

Към 1900 г. нова индустрия поглъща всякакви масла: маргаринът е изобретен през 1869 г. от френския химик Иполит Меж-Мурие като евтина алтернатива на маслото. Той скоро се превръща в опора на хранителния режим на работническата класа в Европа и Северна Америка.

За пръв път палмовото масло се използва за боядисване на маргарина в жълто, но се оказва идеална основна съставка, тъй като остава твърдо при стайна температура и се топи в устата, точно както маслото.

Маргаринените и сапунени магнати като британския Уилям Левър търсят в европейските колонии в Африка по-големи количества от по-свежо, ядливо палмово масло. Африканските

БНТ излъчи кадри от учението край Шабла, малко преди смъртта на българския летец /Снимка: ВМС/



БНТ излъчи кадри от поразяване на мишените на Шабла, малко преди смъртта на майор Валентин Терзиев. Два часа преди изстребителят на майор Терзиев да започне изпълнение на задачата си, край Шабла са проведени стрелби със зенитни оръдия по светещи мишени.

Зрител е заснел кадри от учението край Шабла, проведено в нощта на 8 юни, когато се случи и инцидента. Той е наблюдавал стрелбите на зенитни оръдия по светеща мишена, изстреляна от

артилерията. Това се е случило приблизително два часа преди катастрофата с МиГ-29.

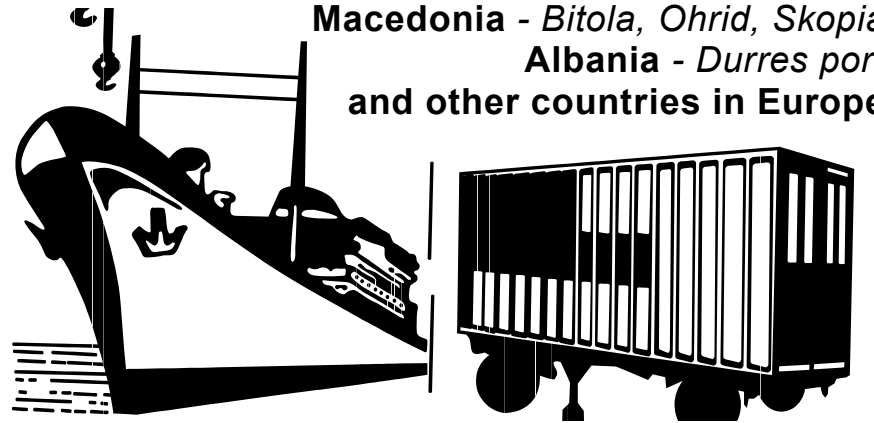
Според бившият пилот от авиобаза "Граф Игнатиево" Величко Дерузов версията самолетът да е свален от зенитно ракетен комплекс е малко вероятна.

"Самолетът не е взривен във въздуха, няма отказ на двигателите, от ЗРК-то нищо не може да се каже, защото сега мълчат по този въпрос дали са стреляли, дали не са", коментира Величко Дерузов.



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 2520 S. State
Chicago, Ill.60607
Tel:(312)326-7590

Pireaus 7-9 Arachtou S
Moshato, GR.183
Tel:(210)483359



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.



<< *Прод. от стр.2*

общности обаче често отказват да предоставят земя на чуждестранните компании, тъй като производството на петрол все им е изгодно. Колониалните производители на петрол прибъгват до държавна принуда и откровено насилие, за да намерят работна ръка.

Те постигат по-голям успех в Югоизточна Азия, където създават нова индустрия за плантации с маслени палми. Колониалните владетели там давали на плантационни компании почти неограничен достъп до земя. Компанията наемат „кули“-та унизителен термин за работници мигранти от Южна Индия, Индонезия и Китай, - обидно наименование, идващо от тамилската дума kuli, означаваща „заплата“. Тези работници се трудели на базата на принудителни, нископлатени договори и дискриминационни закони.

Самата маслена палма също се адаптира. Докато разпръснатите палми растят на височини в африканските ферми, в Азия те остават в тесни, подредени насаждения, които

са по-лесни за ефективно прибиране на реколтата. Към 1940 г. плантациите в Индонезия и Малайзия вече изнасят повече палмово масло отколкото цяла Африка.



Златен подарък?

Когато Индонезия и Малайзия придобиват независимост след Втората световна война, плантационните компании запазват своя достъп до евтина земя. Индонезийските власти нарекоха палмовото масло от тяхната бързо развиваща се плантационна индустрия „златен подарък за света“.

Консумацията на палмово масло нараства, тъй като конкурентите отпадат: първо маслото от китове през 60-те години, след това мазнини като лой и свинска мас. През 70-те и 80-те години здравните опасения относно тропическите масла като кокос и палма подбиват търсенето в Европа и Северна Америка. Но

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

развиващите се страни започват да ползват палмово масло за пържене и печене.

Плантациите се разширяват, за да отговорят на търсенето. Те намаляват разходите, като наемат лошо платени и често мигранти без документи от Индонезия, Филипините, Бангладеш, Мианмар и Непал, възпроизвеждайки някои от злоупотребите от колониалната ера.

През 90-те години регулаторите на САЩ и ЕС предприеха мерки за забрана на нездравословните трансмазнини - вид мазнини, намиращи се в частично хидрогенирани масла, от храни. Производителите се обърнаха към

палмовото масло като евтин и ефективен заместител. От 2000 до 2020 вносът на палмово масло в ЕС се е увеличил повече от два пъти, докато вносът от САЩ е нараснал почти десетократно. Много потребители дори не забелязаха превключването.

Тъй като палмовото масло е толкова евтино, производителите са намерили нови приложения за него, като например заместването с него на химикали на петролна основа в сапуни и козметика. То се превърна и в суровина за биодизел в Азия, въпреки че изследванията показват, че производството на биодизел от палми, отглеждани на новопочистени земи,

Прод. на стр.5 >>

<< Прод. от стр.4

увеличава емисиите на парникови газове, вместо да ги намалява.

ЕС постепенно премахва биогоривата с палмово масло поради опасения относно обезлесяването. Невъзмутимо обаче, Индонезия работи за увеличаване на палмовия компонент в своя биодизел, който предлага на пазара като „Зелен дизел“, и за разработване на други биогорива на базата на палми.



Бойкот или реформа?

Днес по света има достатъчно плантации с палми, които да покрият площ, по-голяма от щата Канзас, а индустрията все още расте. Тя

е концентрирана в Азия, но плантацията се разпространяват в Африка и Латинска Америка. Разследване през 2019 на една компания в Демократична република Конго установи опасни условия и злоупотреба с трудови практики, които повтарят проектите от палмово масло от колониалната ера.

Въздействието върху застрашените от изчезване животни получи повече публичност. Според Международния съюз за опазване на природата, изсичането на тропически гори за плантации с маслени палми застрашава близо 200 рисков животински вида, включително орангутани, тигри и африкански горски слонове.

Въпреки това, IUCN и много други защитници твърдят, че преместване

консумацията от палмовото масло не е решението. Тъй като маслената палма е толкова продуктивна, те твърдят, че преминаването към други маслодайни култури може да причини още повече вреди, защото ще изисква повече земя за обработване на заместителите и.

Има по-справедливи и устойчиви начини за производство на палмово масло. Проучванията показват, че дребните агролесовъчни техники, като тези, които се практикуват в историята в Африка и сред афропотомствените общности в Южна Америка, предлагат рентабилни начини за производство на палмово масло, като същевременно защитават околната среда.

Въпросът е дали на потребители им

пука. Над 20% от произведеното през 2020 палмово масло е получило сертификат от Кръглата маса за устойчиво палмово масло - организация с нестопанска цел, която включва производители и преработватели на маслени палми, производители на потребителски стоки, търговци на дребно, банки и застъпнически групи.

Но едва половината от тях са намериха купувачи, готови да платят премия за устойчивост. Докато това не се промени, уязвимите общности и екосистеми ще продължат да поемат разходите за евтиното палмово масло.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/how-palm-oil-became-the-worlds-most-hated-most-used-fat-source-161165>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Внезапно почина експерт по делото за смъртта на Милен Цветков



Един от експертите по делото за смъртта на Милен Цветков почина, което стана причина делото да се отложи до 1 септември.

По време на съдебното заседание на 24 юни се оказа, че новоназначеният психолог не е прегледал лично убиеца и няма как процесът да продължи. В комисията участват общо четирима експерти, предаде dnes.bg.

Според защитата на обвиняемия психиатрично-психологическата експертиза е ключова за хода на делото, защото от нея ще стане ясно дали подсъдимият е причинил смъртта на телевизионния водещ умишлено, каквото е обвинението.

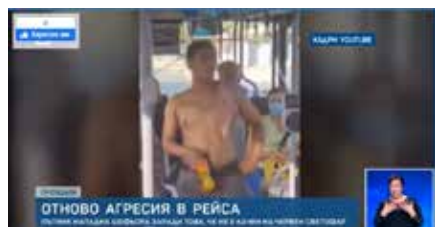
Жена е платила €1,700 за да получи много пари за "пазене"

58-годишна жена е платила €1,700, за да получи голяма сума пари, която да пази и да се ползва от нея. Повече от година

жена от санданското село Дамяница е превеждала пари на измамници, съобщиха от полицията в Благоевград, предаде dnes.bg.

От 18 август 2019 до 3 ноември 2020, чрез социалните мрежи жената е била въведена в заблуждение от мъж, който се е представял за чуждестранен военен служител. Той я е убедил, че срещу парите, преведени от нея на различни хора в чужбина, ще и изпрати да съхранява и ползва голяма сума пари.

Мъж хвърли дюнор по шофьор на автобус в Пловдив



Мъж буйства в автобус в Пловдив заради това, че не е допуснат да се качи в превозното средство, разказва bTV. Инцидентът се

случва на 23 юни около 19 часа пред очите на десетки пътници. Според разкази на очевидци мъжът атакува шофьора на автобус номер 26, защото не го пуснал да влезе на червен сигнал на светофара.

„От подлеза изскочи мъж гол до кръста. аз отворих, когато той взе камък, искаше да счупи стъклото. Той тогава се обръща, хвърля камъка на земята и ме замерва с дюнора и ме залива с газирания напитка“, разказа шофьорът на автобуса Георги Фиданов.

Пътникът напуска превозното средство на една от следващите спирки. До момента той още не е идентифициран и задържан.

Заловиха още двама българи за кражбата на 36 кг. злато в Белгия

Двама жители на Варна, обявени за международно издирване с Европейска заповед за арест, издадена в Белгия, са намерени в къща в кв. „Траката“ във Варна, съобщи МВР.

По данни на белгийските власти на 19 октомври 2020 двамата варненци - на 46 г. и на 55 г., които са криминално проявени, в съучастие с още трима български граждани - двама мъже и жена, са извършили въоръжен грабеж от дома на белгийски гражданин. Откраднали са 38 кг. златни кюлчета и други скъпоценни предмети. Стойността на 38 кг. злато към 25 юни е над \$2.175 милиона. Сливен и Несебър, а ден по-рано на летище

Прод. на стр. 8>>

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KEREZOVA, 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

в Испания бе извършен ареста и на българската гражданка.

Замислете се само как изглежда България отвън



Статията е публикувана на страницата на Deutsche Welle на 26 юни
Автор: Ивайло Дичев

Най-тежката задача пред едно бъдещо правителство е да изчисти петното от лицето на България. Не казвам, че ще е лесно да се разгради

сегашният партиен феодализъм, нито да се преориентира икономиката към пост-ковидния свят. Но, струва ми се, все по-малко се замисляме как изглеждаме отвън - отдаваме се на патриотичен нарцисизъм, повтаряме колко важно е стратегическото ни място на Балканите, каква велика история имаме и колко неоченима за НАТО е военната ни мощ (да не стигаме до дупката в космоса над Рилските езера и магическото значение на хорото). Разбира се, важно е една страна да вярва в собствените си сили, но дали не се

разминахме твърде много с реалността?

Грозните петна по лицето на България

Очаквах, че ударът на закона "Магнитски" ще подейства отрезвяващо. Още повече, че той дойде не само след унищожителната критика на двама американски сенатори, установили „ендемична корупция“ в България, но и след резолюцията на Европарламента за липсата на върховенство на закона в страната ни. Според наблюдатели следва още по-тежкият закон „Рико“, по който могат

да закъсат тези и други бизнесмени, а и банки.

Не знам какво по-страшно може да се случи на една слаба икономика, която е толкова зависима от инвестиции и външни пазари. Не само бедни, но и крадливи. Неспособни да се управляват и да спазват закони. Какво се очаква от нас? Бързо и радикално почистване, каквото извършиха в Румъния и каквото преди това сме виждали в Италия, Мексико и другаде. Ако имаше отношение към България, г-н Гешев щеше да си е подал оставката. А Висшият съдебен съвет щеше да е анализирал

Прод. на стр. 8>>



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

TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP



Our second LOCATION is OPEN!



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!

<< *Прод. от стр.7*

проблемите и да е излязъл със становище за преодоляване на кризата. Справедливост искаха и всички онези българи, които излязоха по площадите миналата година. Това, макар и късно, опитва да започне в краткия си мандат служебното правителство, но истински сериозните промени могат да дойдат едва след 11 юли. Боя се обаче, че една много голяма част от нашето общество не разбира защо трябва да се направи това. Не сме ние най-корумпираните - я виж италианската мафия, я виж банките в Люксембург. И какво ще ми дадат на мен тия присъди - те ядат ли се, пият ли се? Айде де, западняците ще ни се месят - ние нямаме ли си суверенитет, институции, конституция. И прочие патриотични аргументи.

Вярно, излиза, че малко ни управляват отвън. Но никой не ни пречи да си дивеем по нашенски, инвеститорите да ни заобикалят отдалеч и гордо да се откажем от заплащането в долари. Дето се казва - утре ако ни спрат американците интернета, ще си комуникираме с пощенски гълъби. Само че ако искаме да сме част от големия свят, трябва не да слушаме домораслите

суверенисти, а да се захванем със сериозно разчистване. Без присъди това няма да мине, както и да се нарича - реваншизъм, репресия, сталински процеси... Остава да се молим една реформирана съдебна система да действа максимално справедливо. Макар че няма какво да се лъжем - в правосъдието от хилядолетия има ритуален момент. Не всички виновни ще бъдат наказани, разобличените ще служат за назидание, но и за успокоение на външните ни партньори.

С какво се занимаваме наместо това? С шантажа над Северна Македония, представян на сънародниците ни като защита на българския интерес. Позицията ни е неразбираема за света, но не защото не я пропагандираме, а защото е глупава - обричаме региона и самите себе си наред него на хаос и упадък, та като седнем на чашка да се самооблащаваме колко сме велики, защото виж, има едни по-слаби от нас. Само си представете как изглежда отвън нашата позиция, по която сме свършено изолирани:

Адвокатски услуги 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)

обвиняваме братята македонци, че не спазват човешки права. Ние, страната с толкова много присъди тъкмо по човешките права. Ние, които неотдавна преименувахме стотици хиляди български турци и ги принудихме да се изселят. Ние, хомофоби, а нерядко и расисти.

От всичките неща, в които обвиняваме съседите, някакъв резон има единствено в спора около историята, към която комшиите искат да се приобщят. Но погледнете го пак отвън - наместо да строят железници, да правят общи университети, да усвояват еврофондове, тия се хванали да се карат какъв бил етническият произход на един от героите им с трудно произносимо име. Ами те са си такива, загубени - нали

знаеш, балканизация... Парадоксът е, че братоубийствената окопна война ни се представя като висш пилотаж в международната политика. А всъщност тя буди само досада, раздразнение, подигравки.

С такива геройства няма да се прочуем. Както не се прочухме с глупостите около Истанбулската конвенция, със сканадала „Батак“, с бетонирането на крайбрежието, с патриотичните атракции и бутафорни крепости. Едно ново управление трябва да намери посока, в която България да се покаже на глобалната сцена. Говорим за малка страна с брутен вътрешен продукт едва ли не колкото Глазгоу, последна в ЕС по всички показатели. Страна, която се

Прод. на стр.9 >>

<< Прод. от стр.8

гордее предимно със срамно ниската цена на работната си ръка. Страна без нито една известна марка, нито една индустрия, за която някой да е чувал. А основният ни недостатък, както знаем, е неспособността да изберем едно приоритетно направление и да подкрепим най-талантливите в него - останалите неминуемо ще се изпокарат и

накрая нищо няма да излезе.



Проф. Иванчо Дичев

Да напомним на света, че ни има

Няма да е лошо новите политически лидери да започнат най-малкото мислене по този въпрос - къде можем да се пласираме, как да възникнем? Едни

казват: дигитализация. Добре, но дали сме конкурентоспособни точно тук? Като гледам начина, по който се похарчиха едни пари за електронно правителство и рецепти, все си мисля, че нямаме шанс пред братята естонци и китайци. Ядрена централа, износ на електричество? Няма лошо, само че този руски реактор не е ли технология от миналия век? Или да

тръгнем в посока на зелената сделка, с еко-енергия, природен начин на живот, уелнес центрове, био-зеленчуци. Само че това означава война на живот и смърт с едрите зърнопроизводители, химическите заводи, търговците на отпадъци. Надявам се новите управляващи да започнат поне мисленето по тези теми. Като стъпят на разбирането, че не може всичко

Прод. на стр. 10 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

НОВО !!!

За ваше улеснение:

Вече можете сами да направите дизайна на надгробен камък или паметник директно в страницата ни:

www.memorialgalleries.ca

Използвайки нашата персонализирана технология, създайте персонализиран надгробен камък от вашия собствен компютър.

Изберете оформление, размер, цвят, материал и цена.

Можете да напишете думите на български или на друг език.



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

<< **Прод. от стр.9**

едновременно - трябва специализация, концентрация на скромните ни сили. Най-невидимото (но според мен най-важното) измерение от петното върху България е от порядъка на ценностите. От евроатлантическото пространство ли сме част или от руския мир? От една страна строим руски газопровод, от друга купуваме на честна дума американски самолети. Ще кажете: няма вечни приятели, има вечни интереси. Но тази приказка е подходяща за големи страни, които имат възможност да водят самостоятелна политика. Нашата липса на лоялност е просто нагаждачество и предизвиква само презрение: и на запад, и още по-ледено в Москва. Разгаряме хомофобски страсти, но не ни щат във Вишеградската група, защото когато ходим в Брюксел, гледаме и там да се харесаме.

Забележете как отказахме солидарност, дори символична, във времето на бежанската криза - и как сега тичахме да се молим за ваксини.

От новите лидери очаквам не само да прекратят това измежарско поведение, но и да ангажират страната ни в морални каузи, които да я поставят върху картата на развития свят. Не можем само да се оплакваме и да крънкаме помощи - трябва и да даваме. Това е единственият начин да си набавим престижа, който ни липсва. Тук пак трябва да се правят избори, защото не може да участваме във всичко - здраве, доброволчество, култура, права... Но ще е много добре нашата страна да си намери една голяма кауза, която ѝ е есетествено близка и в която щедро да инвестира - белким да напомни на

света, че съществува. Защото, пак да кажа, положението е критично - не само за г-н Пеевски.

Този коментар изразява личното мнение на автора. То може да не съвпада с позициите на Българската редакция и на Дойче Веле като цяло.

Български пилот успя да приземи самолет с избухнал двигател



Двигател на самолет на българската авиокомпания Bulgarian Air Charter избухна по време на полет между Катания и Рим. Според италианските медии, малко след излитането на самолета на 25 юни вечерта от Катания

единият от двигателите аварирал, съобщил bgonair.bg.

В самолета е имало 42 пътници - 34 полицаи и 8 бежанци на път за Рим, където полицаите трябвало да придружат групата бежанци, достигнали с лодки сицилианските брегове. Заради аварията обаче самолетът се върнал на летището в Катания.

Според националния секретар на италианския полицейски синдикат Андреа Чекини, самолетът се приземил обратно на летището в Катания единствено благодарение на способностите на пилота. Чекини заявила още, че въпросният самолет бил на 31 години.

Bulgarian Air Charter е чартърна авиокомпания със седалище в София и е основана през 2000.

СВЯТ

18% от гръцките семейства са на прага на бедността



Близо една трета от гръцкото население или 3.043 млн. души, са били изправени пред риск от бедност или социално изключване

през 2020 год., показват последните данни, публикувани от гръцкия статистически орган (HSA), съобщил Greek City Times.

Според доклада, рискът от бедност е най-висок сред възрастовата група 18-34 години (31.9%), от които 30.2% са гърци и 54% чужденци,

живеещи в страната.

Прагът на бедност в Гърция е определен на €5,266 годишно за еднолично домакинство и на €11,059 годишно за семейство с две деца.

По данни на гръцката статистическа агенция Елстат, 18% от гърците са на прага

на бедността. От тях 45% се ограничават в покупка дори на стоки от първа необходимост, не могат да си покрият битовите разходи, съобщил БНР.

Рязко са се покачили цените на стоките от първа необходимост в търговските магазини.

Прод. на стр.12 >>



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
 Tel: 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



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.10*

В рамките на година най-голямо е повишението на олиото – около 50%, на брашното, хляба, ориза, захарта, кафето - с повишение над 10%. Безоловния бензин също е значително по-скъп.

Задължително ваксинират жителите на Санкт Петербург?



Въвеждането на задължителна ваксинация срещу коронавируса в Санкт Петербург зависи от това как ще се развие епидемиологичната ситуация. Това каза кметът на града Александър Беглов, цитиран от БГНЕС.

"Всичко зависи от това как ще се развие ситуацията", каза той, отговаряйки на съответен въпрос в ефира на телевизионния канал "78". До 15 август, 65% от държавните служители ще трябва да бъдат ваксинирани.

"Трябва да запазим човешките ресурси, които обслужват града и жителите на града. Това са учители, лекари, транспортни работници, енергетици.

Те трябва да бъдат задължително ваксинирани", каза Беглов.

"Срещнахме разбиране сред ресторантьори, служители на заведения за обществено хранене, представители на големи търговски центрове. На някои места дори има признаци, че персоналът им е напълно ваксиниран. Това е отговорна позиция", каза Беглов в ефира на телевизионния канал „78“, като благодари на ресторантьорите и представителите на големи търговски центрове, които доброволно се ангажираха да организират ваксинацията на своите служители.

Филип Киркоров е заплаха за националната сигурност на Украйна?



Певецът Филип Киркоров бе включен в списъка на лицата, представляващи заплаха за националната сигурност, предава ТАСС.

Прод. на стр.13 >>

Министерството на културата и информационната политика на Украйна, по препоръка на Службата за сигурност на Украйна, е включи естрадната звезда в списъка. Причините за добавяне на Киркоров в черния списък не са уточнени. Киркоров, според него самият, преди време „е споделял една сцена и телевизионни предавания“ с настоящия президент на страната Владимир Зеленски. Певецът заяви, че той и Зеленски са „неразделни“.

Изпълнителят получи титлата народен артист на Украйна от ръцете на президента Виктор Ющенко. През 2008 Киркоров представляваше украинската певица Ани Лорак на Евровизия, която зае второ място. Освен Киркоров, актуализираният списък съдържа имената на 201 културни дейци.

LCBO престава да продава марка водка, след оплакване на украинци за името на Сталин



LCBO вече не продава румънска марка водка поради оплаквания от украинската общност, че името събужда спомени за съветския диктатор Йосиф Сталин, съобщава СВС. LCBO продаваше сребърната водка Stolinskaya онлайн и в своите магазини.

На уебсайта на компанията за водка се казва, че името е вдъхновено от руската дума „stal“ - означаваща стомана. Stolinskaya, според тях, означава сила.

Но Юлия Михайлова, доцент в университета в Торонто, която е доктор по славянска лингвистика, заяви пред СВС News, че макар думата Сталин да означава „направена от стомана“, думата Stolinskaya е пряка препратка към самия Сталин. "Тук имаме работа с деривационна морфология", каза Михайлова, което се отнася до процеса на образуване на нова дума от съществуваща дума.

"Теоретично бих казал, че Stolinskaya произлиза от думата "стомана" (stal) само защото името Сталин е получено от "стомана". Всъщност обаче Stolinskaya идва от думата Stalin".

Прод. на стр.14 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

VIN
DE GARAGE™



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$65



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.



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

<< Прод. от стр.13



Алисън Смит, професор в Университета в Торонто, специализиран в историята на руската храна и напитки, каза пред CBC News, че терминът "се отнася изрично до Сталин, въпреки че Йосиф Сталин абсолютно е взел името Сталин (рожденото му име е Джугашвили)".

СВС Торонто се свърза с Stalinskaya, но не получи отговор. За украинците спомените от използването на името, са всичко друго, но не и положителни.

„Първата ни реакция бе шок и разочарование“, каза Ник Кравец, един от многото в украинската общност в провинцията, който се свърза с LCBO, за да поиска марката да бъде свалена от нейните рафтове. "Определено е обидно само предвид историята." Йосиф Сталин управлява от 1927 до смъртта

си през 1953 г., изпращайки около милион граждани в трудови лагери и екзекутирайки около 700,000 души“.

Украинско-канадският конгрес (UCC) изпрати писмо до LCBO с настояване марката водка да бъде премахната. "Мисля, че всичко, което се позовава на Сталин, трябва да бъде поставено в контекста на това, че сега е признат за убиец диктатор, който използва своя комунистически режим, за да убие милиони хора в Украйна и в други части на Съветския съюз," каза Игор Михалчишин, главен изпълнителен директор на UCC.

LCBO отговори на опасенията, като заяви, че спира да продава Stalinskaya онлайн и в своите магазини.

Пентагонът
представя доклад
дали има извънземни



The image from video provided by the Department of Defense from 2012 shows an unidentified object. Department of Defense 14-01134P.

Знае ли

<< *Прод. от стр.14*

американското правителство за срещи с извънземни? Този въпрос се очаква да получи отговор скоро с публикуването на подробни документи от Пентагона, предаде NOVA. Конгресът на САЩ поиска от американската армия да докладва за срещите с неидентифицирани летящи обекти. Очаква се доклада да бъде оповестен всеки момент.

„Последният доклад на правителството за НЛО, който Пентагонът сега иска да нарече неидентифицирани въздушни явления,

е малко вероятно да постигне нещо“, съобщава Джулиан Барнс от New York Times. „Очакваното твърдение на доклада е, че не съществуват класифицирани данни за обяснение на явленията и най-вероятно ще бъде отхвърлен от онези, които са готови да не вярват на правителствените изявления.

Неуспехът му да намери утвърдителни доказателства за НЛО до голяма степен ще бъде пренебрегнат от най-запалените по теориите за извънземни посещения. "

ЗДРАВЕ

Най-полезните за здравето ни напитки?



здраве.bg

Поредният опит да се състави списък на най-полезните напитки е на учени от Университета на Калифорния в Лос Анжелис. Приоритет в тяхната класация има съдържанието на антиоксиданти - общо название на елементите, притежаващи

способността да се борят със свободните радикали.

Свободните радикали са особен вид молекули, които са способни да разрушават другите молекули и дори клетките на човешкото тяло. По природа те трябва да се борят с бактериите и вирусите, да участват в образуването на хормоните, в производството на енергия и други жизнено важни процеси. Но с



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

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

възрастта свободните радикали стават все повече, а организъмът не е способен да ги контролира и затова те започват да го разрушават отвътре.

С вредното действие на свободните радикали съвременната медицина свързва развитието на много заболявания като язва, рак, артрит,

болести на сърцето, както и стареенето на кожата.

Най-много антиоксиданти се съдържат във витамините А, С и Е, цинка, селена, глутатиона и други. Поотделно те влизат в състава на много хранителни продукти, но заедно и то в големи

Прод. на стр.16 >>

<< *Прод. от стр.15*

количества могат да се открият много трудно.

1. Сок от нар
Освен изброените по-горе витамини и елементи, той съдържа още калций, фосфор, магнезий, желязо и натрий. Много полезен е за сърдечно-съдовата система, при хипертония, анемия и малокръвие. Не се препоръчва на хора, които страдат от язва и повишена киселинност.

2. Червено вино
През последните години много изследвания доказват ползата от червеното вино дори за профилактика на раковите заболявания. Много диетолози съветват всеки ден едновременно с храната да се пие вино, но дозата не трябва да превишава 50 мл.

3. Сок от грозде
В него има много полезни витамини от група В, които укрепват косата и ноктите и аскорбинова киселина (витамин С), която помага в борбата с вредните микроорганизми. Освен това гроздовият сок помага за запазването на добрата памет и за поддържането на здрава и еластична кожа. Той се определя и като ефективен в борбата с рака на гърдата.

4. Сок от боровинки
Боровинките са известни с това, че укрепват зрението и предпазват от стомашни разстройства. Но те имат и други полезни свойства - помагат в борбата със захарния диабет, предпазват

венците от различни заболявания, запазват младостта на организма като цяло.

5. Сок от череши
Съдържа много витамин А (особено необходим за зъбите и очите), желязо и витамин С, който помага в борбата с инфекциите. Също така намалява риска от развитието на много видове рак и заболявания на пикочните пътища и помага за запазване на паметта в напреднала възраст.

6. Сок от клюква (вид северна боровинка)
Понижава температурата, помага при кашлица и хрема, извежда токсините от организма, повишава активността и премахва умората. Този сок притежава и диуретично действие без да отмива полезния за организма калций.

7. Портокалов сок
Отлично средство за профилактика на настинката и грипа. Премахва умората, активизира работата на мозъка и укрепва кръвоносните съдове. Полезен е и при хипертония и атеросклероза. Не се препоръчва на хората с повишена киселинност и ниско съдържание на калций в костите.

8. Чай
Без значение какъв - важното е да е истински, а не концентрат от бутилка. Чаят не само тонизира и ободрява, но и се бори със сърдечно-съдовите заболявания и различните инфекции.

9. Ябълков сок
Препоръчва се особено при атеросклероза, заболявания на черния дроб, пикочния мехур и бъбреците. Той нормализира работата на червата, извежда токсините и бързо възстановява организма след физическо натоварване.(а)



dieti.info

Основна функция на имунната система е да предпазва от бактериите, вирусите и инфекциите, които предизвикват различните заболявания. Няма научни доказателства, които да свързват пряко промяната в начина на живот и хранителните навици с по-ефективната работа на имунитета. Най-често цел на изследванията в тази посока е каква роля играят възрастта, спортът, стресът, различните добавки и начинът на хранене върху функционирането на имунната система. Все повече се налага изводът, че диетата, която включва много плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни и здравословни мазнини допринася съществено за силен имунитет.

Белите кръвни клетки са жизнено важни за здравата имунна система и способността ѝ да

се бори с инфекциите и вирусите. Няколко изследвания показват, че витамин С подпомага производството на повече бели кръвни клетки в тялото. По този начин той също така има своето значение за лекуването на раните и фрактурите и за изграждането на тъканите, костите и зъбите, помага за понижаването на риска от сърдечни заболявания и удар. Най-добрите източници на витамин С са чушките, зелените листни зеленчуци, ягодите, зелето (особено къдравото), кивито, мангото, грейпфрутите.

Биофлавоноидите са група хранителни съставки, които помагат на имунната система да предпазва тялото от замърсителите, които го атакуват. Таксифолинът и рутинът са два важни биофлавоноида, срещащи се в най-голямо количество в цитрусовите плодове (портокали, грейпфрути и др.) и помагачи за доброто усвояване на витамин С. Елагичната киселина друг биофлавоноид, е често срещана в ягодите, къпините, черешите, гроздето. Според редица експерименти тя блокира клетките, причиняващи рак. Катехините са още един биофлавоноид, който забавя процеса на стареене, от своя страна отслабващ имунната система. Катехините, които са сред най-популярните биофлавоноиди, са в най-високи концентрации в зеления и черния чай.

<< Прод. от стр.16

Според данните от изследванията цинкът повишава броя на Т-клетките, произвеждани от тялото, за да се борят с инфекциите. Това е особено важно с напредване на възрастта, когато недостигът на цинк се среща все по-често. Но имайте предвид, че прекалено многото цинк от хранителните добавки може всъщност да забави имунната система. Нужната дневна препоръчителна доза може да се достигне чрез храни като тиквено семе, борови ядки, морски раци, стриди, говеждо и тъмно пуешко месо.

Витамин Е доказано повишава имунния отговор на организма. Той работи и като антиоксидант, защитаващ от сърдечни заболявания и стареене. Механизмът му на действие включва производството на повече В-клетки, които произвеждат антитела и унищожават микробите и бактериите. Най-добрите естествени източници на витамин Е са пшеничният зародиш, слънчогледовото семе, бадемите, лешниците, сладките картофи и доматиите.

Най-често срещаният тип картоеноиди е бета-каротинът, който в тялото се преобразува във витамин А. Той увеличава производството на клетки, борещи се с инфекциите, действа и като антиоксидант.

Бета-каротинът опосредствено има и антиракови свойства, защото произвежда имунни клетки - макрофаги, които убиват раковите клетки. Най-добрите хранителни източници на бета-каротин са морковите, сладките картофи, тъмните листни зеленчуци, гъбите, тиквата.



здраве.bg

В днешно време пилингът (козметичната процедура за почистване на кожата на лицето) се ползва с все по-голяма популярност.

При дълбокия пилинг несъмнено се постига видимо подобряване на състоянието на кожата тя става по-светла и по-чиста, а освен това изчезва и нежеланата пигментация. Но освен положителните ефекти, тази процедура може да доведе и до доста неприятни последици. От части това обяснява и намаляване броя на салоните за красота, предлагащи този вид пилинг.

За безопасен може да се смята само повърхностният пилинг,

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





при който кожата не се травмира, но и ефектът на нейното изсветляване е минимален.

Пилингът със средна дълбочина засяга по-дълбоките слоеве от епидермиса, има по-силно изразено изсветляващо и почистващо действие, но той може да провокира засилване на пигментацията в бъдеще, т.е. след известно време проблемите с кожата могат да се задълбочат.

Дълбокият пилинг логично оказва най-агресивно въздействие върху кожата, но пък той способства за частичното разрушаване на меланоцитите, което

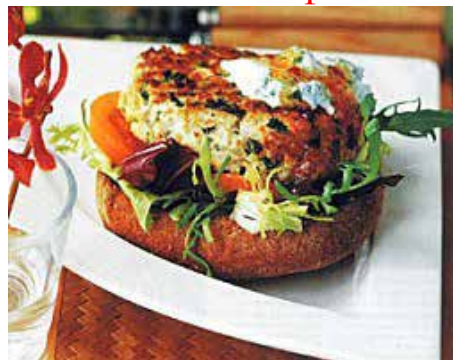
води до появата на устойчива пигментация и след време - до редица евентуални усложнения.

Дерматолозите препоръчват да се ограничаваме само с процедурата на повърхностния и в редки случаи на средния пилинг, като задължително използваме избелващ крем. По време и веднага след процедурите трябва да избягва излагането на слънце, като задължително се използват слънцезащитни средства.

При спазването на тези условия пилингът ще доведе до положителни

результати без неприятни последствия.

Нискокалоричната диета някои митове и факти



dieti.info

Нискокалоричната диета, спазвана дори и в продължение на 8 години, не повлиява риска от развитието на сърдечно-съдови заболявания, колоректален рак и рак на гърдата при възрастните жени. Това показват данните от изследването WomenHealth Initiative Dietary Modification, проведено в САЩ.

В него са взели участие 48 835 жени (на средна възраст 62 години), които са били разделени на две групи: контролна група за сравнение и група, която е намалила употребата на мазнини до 20% и е увеличила употребата на зеленчуци, плодове и житни култури (до 5-6 порции всеки ден).

През първата година от изследването жените от втората група са посетили 18 занятия по здравословно хранене, а след това по още 4 през всяка следваща година.

На 6-та година от наблюдението те са намалили употребата на мазнини до 8,2%, а употребата на плодове, зеленчуци и

житни култури е била увеличена само на 1,1 и 0,5 порции дневно. Резултатите показват, че нивото на холестерола на липопротеините с ниска плътност при тези жени се е намалило с 3,55мг/дл, артериалното налягане с 0,31 мм.

Броят на жените, прекарвали инсулт и сърдечно-съдови заболявания през тези 8 години, е бил почти еднакъв с контролната група. При 3,4% от жените със сърдечно-съдова патология, регистрирана преди началото на изследването, нискокалоричната диета се е асоциирала с по-висок риск от повторни сърдечно-съдови събития.

Нискокалоричната диета може да се смята за такава условно, защото тя е довела до намаляване на теглото на жените от втората група само с 0,4 кг в сравнение с първата, съобщава списание Prevention.

12 начина за по-бързо изгаряне на мазнините



здраве.bg

Въпреки че, разбира се, на първо място е необходимо балансирано и добре разпределено

във времето хранене, има и някои малки хитрини, чрез които мазнините изгарят по-бързо. Тук ви предлагаме 12 такива начина:

1. Не забравяйте да закусите така ще включите обмяната на веществата по-рано с помощта на сутрешното хранене.

2. Натоваарвайте мускулите по време на разходка или физически упражнения. За да изгорите допълнително 3 калории за 1 минута е нужно например да правите поне 5 мин. упражнения с гирички.

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

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

5. Намалете употребата на мазнини. Преработвайки мазнините, организмът изгаря по-малко калории, отколкото при преработването на въглехидратите.

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

допълнително няколко калории.

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

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

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

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

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

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



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
/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
- CTRPAT parking
CAD/USA BONDED
PIP AND FAST APROVED

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



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA

& other countries in Europe and Asia.

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.

*Free Storage **

*Free Pick Up **

**Call for Details*

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

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

Email: **metsub.corp@gmail.com**

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

Кандидат-купувачът на „Левски“ изпрати писмо до медиите



Джоузеф Диксън – който прояви интерес да купи футболния "Левски" направи първо обръщение след отпътуването си от България на 11 юни. Той публикува открито писмо, в заяви, че адвокатите на "Левски" бавят изпращането на договора.

Джоузеф Диксън се оказва интригуващо свързан с ЦСКА през 2012. Тогава той, който е юноша на Манчестър Юнайтед пристига на проби на "Българска армия", но не е бил харесан от тогавашния треньор Стойчо Младенов. Диксън е считан и за приближен до кувейтското кралско семейство.



Ето и пълният текст на писмото на кандидатът за собственик:

"До феновете на Левски София,
На 8 юни представих на клуба (ПФК "Левски" София) документи от базирана в САЩ финансова институция, които

включваха определени срокове, цели и времеви рамки за предложените от мен инвестиции от над 240 милиона долара на ПФК "Левски" (София).

За последния месец чух местни бизнесмени, политици, собственици на клубове, журналисти и бивши играчи да критикуват публично предложения от мен проект за "Левски". Дълбоко оценявам и уважавам мнението и теориите им, въпреки че трябва да призная, че някои бяха доста комични, но все още очаквам някой от тях да предложи алтернативна опция или съществена финансова подкрепа за клуба, или да излезе със стратегия, с която да извади клуба от ситуацията, в която е попаднал в последната малко повече от година.

Предизвиквам тези хора, които твърдят, че са силно загрижени за бъдещето на клуба, но които са стояли и са гледали как той изпада във финансов колапс пред очите им, да предложат алтернативна стратегия на този, която аз дадох.

Също така предизвиквам критиците с техните скептични предположения логично и рационално да обяснят как

точно чуждестранен инвеститор ще успее да "измъкне" нещо в краткосрочен план от организация с отрицателни финансови потоци, сериозни дългове и никакви средства.

Докато чакам критиците да съберат "идеите" си и да дадат на феновете на Левски техните "решения", бих искал през тази седмица да ви представя нашия план за "Левски", който ще ви бъде предоставен, с огромната надежда, че местната бюрокрация и дълбоко вкоренения вътрешен скептицизъм няма да блокира, а с това и да попречи тази сделка да бъде осъществена и клубът да получи надежда и солиден инвестиционен план, който заслужава и от който отчаяно се нуждае.

Може би общата реакция през последния около месец към предложените от нас инвестиции в "Левски" (София) показват на всички много ясно и точно защо директните чуждестранни инвестиции в България, уникална и много красива страна с безграничен потенциал, съставляват толкова малка част от Брутния вътрешен продукт.

Продължаваме да чакаме договора

от адвокатите на "Левски", който с оглед на ограниченото време за подготовка на отбора, очаквахме да получим и да разгледаме в САЩ в началото на миналата седмица, докато същевременно уреждаме другите по-комплексни и сложни компоненти на сделката.

Искрено се надяваме, че това няма да доведе до допълнително отлагане на така нужната финансова инжекция за клуба.

Очаквам да дойда отново в София много скоро, за да започнем този проект и да върнем този велик клуб на мястото, на което трябва и заслужава да бъде.

Джоузеф У. Диксън"

Уанда Нара взриви Instagram със снимки от Занзибар



Палавата Уанда Нара зарадва своите последователи, след като качи няколко страхотни снимки от почивката в Занзибар, писа испанския Магса.

Моделът и футболен агент пътува до африканския остров със съпруга си Мауро

Икарди от Пари Сен Жермен.

Икарди се радва на кратка почивка от футбола след инфарктния сезон на ПСЖ. Парижани спечелиха купата на Франция, но изненадващо загубиха титлата от Лил в последния кръг.



Аржентинецът отбеляза 13 гола във всички състезания през този сезон - осем по-малко от общия брой голове за сезон 2019-20. Смята се, че неговият агент и съпруга Уанда преговаря за евентуалното му завръщане в италианската Серия А. Но засега акцентът е върху почивката...

"Яж, спи, яж, спи, повтори го. Ние сме в режим на почивка", добави тя на снимка.



Нара дори намекна, че ще напусне живота на Париж или Милано, за да остане на острова, въпреки че това изглежда е само шега.

„Бих останала да живея в джунглата“,

пише тя.

Нара и Икарди отидоха и на гмуркане. "Тук рибите са много щастливи, имат свобода. Плувахме с красиви риби и щастливи делфини", написа още Уанда.



Гришо е под номер 19 на "Уимбълдън"



Григор Димитров е поставен под номер 19 на турнира "Уимбълдън", който започва на 28 юни.

Водач е Новак Джокович, а при жените е Ашли Барти.

Рафаел Надал и Наоми Осака няма да участват на турнира.

Джокович, който вдигна трофея през 2011, 2014-15 и 2018-19, ще се стреми да добави 20-та титла от Големия шлем към колекцията си.

Ето и списък на първите 20 при мъжете на Уимбълдън 2021:

1. Новак Джокович (SRB)
2. Даниил Медведев (RUS)

3. Стефанос Циципас (GRE)
4. Доминик Тийм (AUT)
5. Александър Зверев (GER)
6. Андрей Рублев (RUS)
7. Роджър Федерер (SUI)
8. Матео Беретини (ITA)
9. Роберто Баутиста Агут (ESP)
10. Диего Шварцман (ARG)
11. Денис Шаповалов (CAN)
12. Пабло Карено Буста (ESP)
13. Каспър Рууд (NOR)
14. Гаел Монфис (FRA)
15. Хуберт Хуркач (POL)
16. Алекс де Минаур (AUS)
17. Felix Auger-Aliassime (CAN)
18. Кристиан Гарин (CHI)
19. Григор Димитров (BUL)
20. Яник Синер (ITA)

Суарес не би играл за друг тим в Англия освен за Ливърпул



Нападателят на шампиона на Испания „Атлетико“ Мадрид Луис Суарес отхвърли завръщането си във Висшата лига, защото би му било "трудно" да играе срещу бившия си клуб „Ливърпул“,

съобщи ESPN.

34-годишният Суарес се радваше на четиригодишно присъствие на Анфийлд от 2010-2014 г. когато вкара 82 гола в 133 участия.

Нападателят почти доведе клуба до титлата в лигата в сезон 2013-14, но Ливърпул завърши на второ място след Манчестър Сити.

Уругвайският национал заяви, че е щастлив, че Ливърпул успя да спечели първата си титла във Висшата лига през 2019-20, но добави, че не обмисля втори престой в Англия.

"Играта за друг отбор, освен за Ливърпул в Англия, ще бъде трудно", каза той пред World Soccer Magazine.

„Имах и се надявам, че все още имам толкова добри отношения с феновете на Ливърпул и би било странно за мен да играя за някой друг. Щеше да е специално да спечелим лигата с Ливърпул, но се радвам, че чакането им вече приключи.

"Те приличат на отбор, който ще се състезава още много сезони, дори този да не е бе най-добрият за тях. Те са отново там, където им е мястото."



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Лекар към пациент:
 - Пушите? А на колко години сте?
 - На 79...
 - Много сте запазен.
 - Това е от пиенето...



- Вие през лятото къде се къпете?
 - У реката.
 - А през зимата?
 - Че тя колко е зимата?



- Здравей, мамо, само не се притеснявай! Аз съм в ареста.
 - А бе, престани така да започваш! От осем години си полицай.

- Ивчо, що се раздели с Мимето, бе?
 - Щото има противен смях!
 - Странно, не съм забелязал.
 - Е, ти не си се събличал пред нея.



В болницата. Сестрата
 - Сваляте си гащите!
 - Ама как, без дори една вечеря!?
 - Ех, какви сте днешната младеж...



Ветеринар към собственик на куче:
 - Защо сте кръстили кучето си Педал?
 - Обичам да го викам

по улицата и да гледам как всички мъже се обръщат.



Ценоразпис на фотостудио.
 - Копия на документи:
 - едностранен оригинал – 0.10 лв. - двустранен оригинал – 0.15 лв. - без оригинал – 150.00 лв.



Интервю за дегустатор:
 - Какво правите с виното, което ти остане?
 - Не разбирам въпроса?



Катаджия спира мутра и го пита:

- Имате ли оръжие?
 - Да, картечница и два автомата и гранати. Нямам разрешително... Катаджията е в шок.
 - А наркотици?
 - Да, 1 кг хероин за продаване, кокаин за пичове и канабис за мен.
 Катаджията, в още по-голям шок от наглостта пита:
 - А в багажника какво има?
 - В багажника има труп на катаджия. Има и едно свободно място.



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.

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

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

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

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



НОВО! Пресен хляб печен в българска фурна



НОВО!
Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.



Недоразуменията на кулинарната българо-сръбска граница:-)

или

Пътеводител за изгубени в преводаСтатията се предоставя от patepis.com

Автори: Ценка Иванова и Курацпалац

Снимки: авторът

Кулинарните „недоразумения“ между българи и сърби предизвикват усмивка, но понякога могат да станат повод и за отрицателни емоции — особено тогава, когато „жертвата“ държи на гастрономическите удоволствия и не е настроена за „малки“ изненади. В това изложение са посочени само най-често срещаните случаи на т. нар. кулинарни недоразумения.

България, Сърбия и останалите... пиещи ракия и хапващи кебапчета:-)
б. кебапче с. и ср. Ћевапчић (ћевап) м.



Порция „мешано месо“ в Сърбия: чевапи, бела и димљена вешалица и още нещо

Ако проследяваме фреквентността на случаите с кулинарни разлики, със сигурност първо място се полага на въпроса:

Колко са кебапчетата в българската и в сръбската чиния/порция?

От години в най-различни варианти десетки пъти се разказва следната

класическа ситуация (от гледната точка на сърбин):

„Влизам прегладнял в един ресторант в София (или другаде в България), питам какво има за ядене, от казаното едно разбирам, друго — не съвсем, залагам на сигурно — ще ям кебапче. И си поръчвам 10 (или 15).“ Тук ситуацията понататък варира: сервитьорът мълчаливо приема поръчката или пита за всеки случай:

„Сигурен ли си, че искаш 10 (15) кебапчета? Няма ли да са ти много?“

Отговорът е винаги утвърдителен, следва известно чакане, което понякога изнервя клиента, подхвърлят се реплики докога ще се чака, следва отговор, че за толкова кебапчета трябва повече време, накрая кебапчетата пристигат — препълнена чиния, която встрещава гладника. И, естествено, в повечето случаи половината от поръчката остава неизконсумирана, а трябва да се плати. (Подобна история ми разказваше един познат сърбин: Поръчал си 10 кебапчета някъде в България, след което сервитьорът замислено го погледнал, донесъл му 3 и му казал,

че няма да плаща останалите 7, ако остане гладен с трите — бел. Стойчо)

В на пръв поглед безупречната комуникативна ситуация, която е типична за граничещи си близки езици и в която всеки си говори на собствения език и разбира другия, се прокрадват подлите пипала на различията в собствения социално-битов опит: сръбските кебапчета са много, стандартната порция съдържа 10 броя и са с големината на малкия пръст на ръката, а българските са големи. Подобни особености би трябвало да намерят (и вече започват да намират) адекватен израз в сферата на обслужване, но и в двуезични речници и аналогични справочници, т. е. на всички възможни равнища, които поднасят информация за „другия“. Ето един пример, как подобна опасност от комуникативно разминаване е елиминирана в Българско-сръбски речник, с автор Марин Младенов (Београд, 2000):

кебапче с. ћевапчић —..... — една тройка кебапчета! три ћевапчића са прилогом

(примедба: доволно за један оброк)!



Тройка кебапчета в България

Сега да поговорим за напитките и да започнем с водата: б. минерална вода ж. и ср. минерална вода ж.



Кисела вода Књаз Милош

Когато сърбинът си поръча или иска да купи минерална вода в България, той очаква минералната вода да бъде газирана и обратното — българинът в Сърбия очаква негазирана минерална вода, защото не е поискал изрично газирана вода. Също чести са ситуацияите на рекламата и сърдити реплики, при което двете страни — искащата и даващата — остават неразбрани, а типично по комшийски следват и цветисти коментари кой има „правилни“

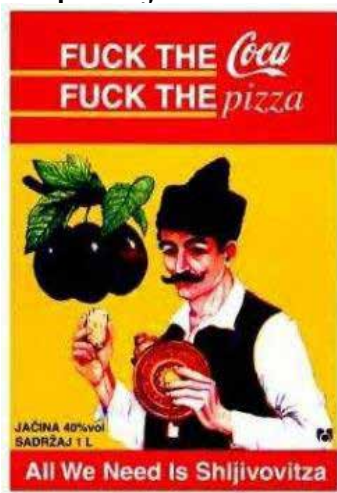
Прод. на стр.27 >>

<< Прод. от стр.26

или „неправилни“ навици.

До неотдавна основното название за преобладаващо консумираната в Сърбия газирана минерална вода, кисела в Ода, днес е изместено от общото минерална в Ода. Определени производители и до днес не намират за необходимо да поставят на етикетите надписа газирана или негазирана — тези, които произвеждат и двата вида вода, я маркират (по начало повечето изворна минерална вода е по-силно или по-слабо газирана).

б. една ракия ж. и ср. една ракија ж.



Сливови ракия — шливовица

Въпреки споровете между участниците в проведената анкета по това, какво идва „по подразбиране“, когато се каже ракия, в сръбската среда асоциацията за ракия е преобладаващо за сливова (шљивовица),

което е и обяснимо — многобройните сливови насаждения предопределят и ориентацията към вида домашен концентрат, докато у българите преобладаващата асоциация е с гроздовата ракия (= ср. лозовача, лоза).

Друга разлика при поднасянето на напитките, която също би предизвикала усмивките на недоразумението, е техният грамаж в обществените заведения. В България се поръчват малка (50 ml) и голяма (100 ml), докато в Сърбия, както и в повечето европейски страни, основният грамаж е 30 ml, аналог на българската малка ракия, малка водка и т. н. Ако иска двоен грамаж, сръбинът си поръчва дупла ракија... (А ние в Белград си поръчвахме трипла — иначе как да получиш (почти) нормална по грамаж (90гр) ракия??? — бел. Стойчо)



Връзката между хората

б. кафе с. и ср. кафа ж.,
б. кафе с. (заведение)

и ср. кафий м., ср. кафана ж. и б. кръчма, битов/народен ресторант
Пиенето на кафе е много по-ритуализирано и превърнато почти в национален спорт за нашите западни съседи: масово в бита, както и в повечето заведения в определени райони, се пие варено „турско“ кафе. Във всички институции жените от помощния персонал варят и кафе, което отнасят в кабинетите или канцелариите. Автоматите за кафе са слабо разпространени, а в заведение е наложително да се уточни кой вид кафе иска да пие клиентът.



Кулинарната тема, която може само да свързва и да обогатява гастрономическата наслада между два народа, се разпростира и върху фразеологията: особено впечатляващи са „митарствата“ на мерудия/мирођија,

само че и тук какво се подразбира под това название — от чубрица или смес от ароматни подправки до магданоз и копър и още... в различните краища — различно.

Общото обаче е: На всяка манджа (на всяко гърне) мерудия / У свакој чорби мирођија...

И за край Ви подарявам:

Тайната рецепта за лесковачко кебапче (Лесковачки ћевап)

Ако немаш мерак на ѝедене не се пипай око чевапи. Чевапи су за људи. Од мелъено месо од плечку, од шийу на бика и од пафлаку. Кад се убаво измеси, тури се на лед, да преспие. Ујутро се измелъе ѝош еданпут. Кад се месо одвугне — тури се на жар. Чумур мора да ѝе из планину. Домачица треба да е убава.

Домачин да не е будала.

Кад се све той удеси, чевап сам рипне на човека у танђир. Такви чевапи правив се само у Лесковац! ;-)))



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



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

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
 Mississauga, Ontario
 (905) 272-1632
 @Abbeopt

ABBE OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies

ЗАСТРАХОВКИ

SWITCH INSURANCE
 No Obligation Quotes!
 Pardeep Sharma
 Registered Insurance Broker

AUTO HOME COMMERCIAL TRAVEL LIFE HEALTH

Specializing In:

Car Motorcycle • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving	Commercial Auto • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning	Commercial • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store	Travel • 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 рекламоделите 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.