

**Олимпийските игри са „от грешната страна на историята“,
що се отнася до свободата на словото**

(The Olympics are 'on the wrong side of history' when it comes to free speech)



Автор:
Брус Кид - почетен професор по кинезиология и физическо възпитание, University of Toronto

член на Канадския олимпийски комитет.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation.

Декларация за оповестяване:
Аз съм почетен

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 29 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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
New! Coming soon **2021**
Print & Online

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

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

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

Олимпийските игри са „от грешната страна на историята“, що се отнася до свободата на словото

(The Olympics are 'on the wrong side of history' when it comes to free speech)

Расте важен дебат за свободата на словото на Олимпийските игри. След години, през които Международния олимпийски комитет ограничаваше свободното изразяване на участниците на игрите, някои известни спортисти **призовават за неограничено право на свободно говорене** - включително правото на протест.

Защитниците на тази теза включват канадския десетобоец Деймиън Уорнър, бронзов медалист от Олимпийски игри през 2016, който каза: „Ако мислят нещо, **спортистите трябва да имат право да говорят за него.**“

МОК каза, че той е „от грешната страна на историята“. Американският олимпийски и параолимпийски консултативен комитет е на подобно мнение.

В отговор на това МОК облекчи своето Правило 50 (Rule 50) относно „рекламата, демонстрациите и пропагандата“, за да позволи свободно слово в интервюта и срещи, но твърдо отстоява забраните срещу „политически“ изявления на терена и по време на церемонии. **Комитетът заплашва да накаже всеки спортист, който не се подчини на това.**

Разбиране на Правило 50 (Rule 50)

Комисията на спортистите на МОК подкрепя Правило 50, заявявайки, че вярва, че „фокусът на Олимпийските игри трябва да остане върху представянето на

спортистите, спорта, международното единство и хармонията, които Олимпийското движение се стреми да развива“.

Но друга от препоръките на Комисията на спортистите, след проучване и процес на консултации, бе „**да се увеличат възможностите за изразяване на спортисти по време на игрите**“.

„Обратната връзка бе, че те не искат това да пречи на самото състезание, така че да се гарантира, че самото състезание е защитено“, обясни Роузи Макланан, двойна златна медалистка на батут и председател на Комисията за атлети на Канадския олимпийски комитет.

В световно допитване Правило 50 спечели подкрепата на повечето спортисти за тази позиция. Канадската комисия за атлети на Олимпийския комитет съобщи, че 80% от анкетиранияте спортисти подкрепят правилото.



Нарастваща активност на спортистите

Тласъкът за свобода на словото е артефакт на нарастваща спортен активизъм през последните години в отговор на расизма в европейския футбол, неумолимото полицейско насилие над чернокожи хора и други малцинства

в страни като САЩ и китайските нарушения на човешките права в Синдзян, Тибет и Хонг Конг.

На Панамериканските игри през 2019 в Перу двама американски спортисти - фехтовачът Рейс Имбоден и хвърлячът на чук Гуен Бери - проведоха мълчаливи протести срещу „расизма, контрола над оръжията, малтретирането на имигрантите и президента, който разпространява омраза“ у дома.

В продължение на много години Правило 50 (Rule 50) напълно забраняваше изявления или критични демонстрации на спортисти - и спортните органи принуждаваха своите спортисти, които се съобразяваха с него. Стилът е олицетворен от **баскетболната суперзвезда Майкъл Джордан, който избягва политическите изявления „защото републиканците също купуват обувки“.**



Когато канадската скиорка Лори Греъм се оприличи на крилата ракета, летяща надолу по хълма, при победата си на Световната купа, я помолих да не използва метафора за смърт и разрушение за мирна дейност като спорт. **Тя бързо се съгласи, което ме развълнува.** Но след това тя каза, че не иска да има проблеми със спонсорите си, които ѝ казват да избягва противоречия.

Необходимостта да се говори

Като състезател на Олимпийските игри в Токио през 1964 г., който написа студентска колона от олимпийското село, **напълно подкрепям правото на свобода на словото.** Винаги съм вярвал, че спортистите трябва да поемат отговорност за обстоятелствата и спортовете, в които участват и не могат да го правят без правото да говорят.

Състезателите трябва да могат да носят лични отличителни белези, като саши на Първите нации (Indigenous sashes)* или лак за нокти с цвета на дъгата, и двете от които са били разрешени или забранени по време на състезания и церемонии по различно време.

Свободното слово е международно утвърдено човешко право. Това не е нещо, което трябва да бъде предоставено или отказано чрез гласуване. Мнозинството никога не трябва да може да заглуши малцинството.

Все още се присъединявам към предупреждението на Джон Стюарт Милс, че **„ако цялото човечество минус един е на едно мнение и само един човек е на противното мнение, човечеството няма да бъде по-оправдано да заглуши този един единствен човек, отколкото би било ако той, при положение, че имаше власт би заглушил гласа на цялото човечество.“**

Межкултурното образование, поддържано

46-то Народно събрание ще се открие на 21 юли

.... от най-възрастният депутат Мика Зайкова от ИТН, която е родена на 2 февруари 1942 г.



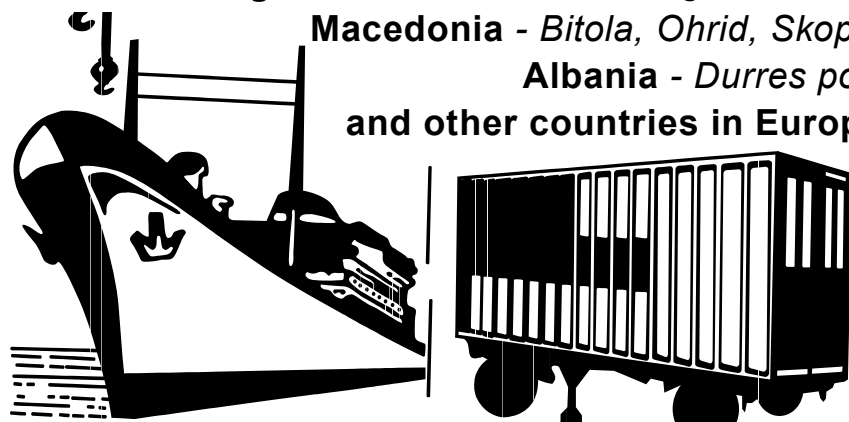
Най-голямата парламентарна група на **Има такъв народ (ИТН)** ще е в дясната част на пленарната зала, където ще са и депутатите от **Демократична България (ДБ)**, информира bTV.

В центъра ще са народните представители на **ГЕРБ** и **Исправи се! Мутри вЪН!**... **БСП** отново ще е в най-левия ъгъл на залата, до тях ще са депутатите от **ДПС**.



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
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



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**

от Олимпийското движение, ще бъде подобро чрез напълно свободна реч. Не може да караме другите да вярват в онова, в което ние вярваме, но трябва да бъдем честни относно това кои сме.

Говорил съм в Китай за правата на спортистите. Докато малцина се съгласиха с мен, никой не бе шокиран. Те слушаха. И аз също. МОК трябва да възприеме и подкрепи подобни взаимодействия и да каже на авторитарните домакини, че това е Олимпиадата.

Какво ще бъде наказанието?

Ако някои спортисти все пак решат да протестират в Токио или на зимните олимпийски игри през 2022 в Пекин и бъдат наказани, това наказание ще стане проблем. Щях да се ужася от повторение на 1968, когато МОК изгони американските спринтьори Томи Смит и Джон Карлос от Олимпийските игри в Мексико от подиума на победата за протести срещу бедността и расизма - всъщност ги забрани за отстояване на олимпийските стремежи.

С всички предизвикателства, пред които са изправени Токио и Пекин, е малко вероятно Правило 50 (Rule 50) да бъде преразгледано преди да се проведат и двете игри. Но въпросът няма да изчезне и бих искал да мисля, че окончателните ограничения ще бъдат премахнати от Олимпийските игри в Париж през 2024.

Междувременно спортисти като Макленан, който редовно се консултира с канадски спортисти, трябва да се възползват от откриването, предоставено

от консултацията на МОК, за да настояват за продължаваща ангажираност на спортистите и реформи, ориентирани към спортистите на международна основа - включително много по-значим глас на спортисти и гласуване на органи за вземане на решения.



In this 1968 photo, U.S. athletes Tommie Smith, centre, and John Carlos extend gloved hands

След като личните срещи се възобновят, спортистите трябва да възродят предишната практика на открити срещи в Олимпийското село, където да могат да представят и обсъдят проблемите, които са им най-важни - включително геополитическите.

Ако имаше истинска възможност за спортистите да се включат в управлението на спорта и публичната политика, щеше да има много по-малка причина те да демонстрират. Пиер дьо Кубертен, основателят на съвременните Олимпийски игри, винаги е разглеждал Олимпиадата като педагогически проект, а спортистите като самоактуализиращи се субекти на своята дейност и учене.

Ако спортистите трябва да се учат, те трябва да се научат да се справят с политически и

Недвижими имоти

LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

RE/MAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

межкултурни проблеми, както и кога и как да говорят.

МОК трябва да възприеме свободата на словото като принос към най-високите си цели.

* Традиционни колани, гривни, др. носени като символ на националност

и гордост от метиси и Първите нации – бел.р.

** Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/the-olympics-are-on-the-wrong-side-of-history-when-it-comes-to-free-speech-132954>

FREE HEARING AIDS
FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES**БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ**
ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ

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



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



Обадете се сега за Безплатна консултация

905-270-1000

We speak English and Russian Говорим Английски и Руски

LOCATIONS: Mississauga, North York and Scarborough



alphahearingmississauga@gmail.com

www.alphahearingspeech.com

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

Проф. Тодор Кантарджиев призова повече българи да се ваксинират

Проф. Тодор Кантарджиев каза, че 10 болни от коронавирус заразяват нови 10 души. Това показва аритметиката на репродуктивното число. По думите му рязко е намалял темпът на ваксинация в България.

Според проф. Кантарджиев преди седмица Европейският център по контрол на заболяването COVID-19 е публикувал документ, в който обръща внимание върху разпространението на варианта "Делта" и необходимостта децата да се ваксинират. Той призова да се ваксинират повече българи, защото иначе и системата на здравеопазването, и хората, ще имат проблеми тази есен, прогнозира той, пише plovdiv24.bg.

Американското посолство поиска обяснение от Бойко Борисов за колажа със загиналите астронавти на Space Shuttle Columbia



Американското посолство в София обяви, че е повдигнала лично пред бившия премиер Бойко Борисов въпроса за показания от него колаж със загинали астронавти.

„Въпросът е повдигнат директно пред г-н Борисов“, съобщи за "Свободна Европа" от пресслужбата на посолството.

По време на пресконференция лидерът на ГЕРБ иронизира своите опоненти с колаж, на който бяха включени образите на Мая Манолова, Христо Иванов, Тошко Йорданов, Николай Хаджигенов, Иво Мирчев и Цветан Цветанов.

Техните лица бяха поставени върху снимка на NASA с космонавтите от екипажа на совалката Columbia в мисията STS 107, които загинаха всички на 1 февруари 2003.



Пред Свободна Европа от ГЕРБ отказаха да коментират самия

факт на употребата на снимката, а само настояха за уточнение, че колажът не е дело на никого от партията. Шегите с космонавтиката станаха популярни след като Слави Трифонов каза, че сред приоритетите на бъдещото му правителство ще бъде излитането на двама българи и един македонец в космоса.

Всеки пети българин между 20 и 34 год. нито учи, нито работи

Колосалните 21% от младите хора в България на възраст между 20 и 34 години нито работят, нито учат. Това е над средното ниво, отчетено за ЕС, където това число е 17.6% за 2020.

Прод. на стр. 6 >>

Ulpia Serdika

Online store for traditional Bulgarian Embroidery Designs Clothing, Bulgarian Traditional Folk Costumes, Shirts, Souvenirs, Spices, Sweets, Bio and Natural Products & more.

Безплатна Доставка при поръчка над \$30 за цяла Канада.

ОНЛАЙН МАГАЗИН

Богат избор от традиционни дизайнерски български дрехи с бродерии, облекла, български традиционни народни носии, ризи, сувенири, подправки, сладкиши, Био и натурални продукти и още!

20% OFF

ALL CLOTHING

Free Shipping

Промоция!

от 10 юли до 1 август

20 % off на всички дрехи

Безплатна доставка.

Поръчайте онлайн:

www.ulpiaserdika.com

Email: info@ulpiaserdika.com, Tel: 250-858-5171



100 % Органичен памук Ризи с бродерия, туники и рокли



Сувенири



Нищетата, богата гама, избор на вкусове



Подправки



Очаквайте скоро
Български Био
продукти
Harmonica



Кафе от ръж

Кафето от ръж е богато на витамини и аминокиселини. Кафето от ръж не съдържа кофеин, а в същото време на вкус се доближава до оригиналната напитка. Освен това е полезно, защото в него се съдържат много витамини, както и полезни микро- и макроелементи. Напитката от ръж помага за изхвърлянето на токсините от организма.

<< *Прод. от стр.7*

ИМИГРАЦИЯ

Ръстът за ЕС спрямо 2019 е 1.2%, а за България цели 2.6%. Това показват данни на европейската статистическа служба Евростат.

В България по-голям е делът на неучещи и неработещи жени. 20% от българките на възраст между 20-24 г. попадат в тази категория, спрямо 18% от мъжете. Интересно е, че с нарастване на възрастта делът им се повишава. 27% от жените на възраст между 20-34 години не работят и не учат, докато при мъжете е 16.7%. Цели 31% от българките между 25-29 години нито учат, нито работят показват данните за 2020, което е приблизително една на всеки три млади жени в тази възрастова категория.

В Чехия е най-ниският дял на младите мъже, които нито учат, нито работят (едва 5.6%), а в Холандия на младите жени (9.5%), докато най-висок е делът в Италия както за мъжете, така и за жените, съответно 24% и 35%, пише money.bg.

Сложна политическа ситуация в България

Ако се стигне до трети избори те биха били



МИРАЕЛА КЕРЕЗОВА, МА
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

най-опасни за партията на Слави Трифонов, заяви пред bTV социологът Андрей Райчев. Според него "Демократична България" и "Изправи се! Мутри вън!" са в режим на събаряне на управлението на Борисов.

Според политическия анализатор Кузман Илиев много дълги години е насаждана политическа култура на конфронтацията, липса на идеология и познания какво е политически процес и концепции.

Според двамата политолози българският народ ще реагира изключително негативно на нови избори през есента.

"Господин Трифонов не знаеше ли, че най-вероятно той ще трябва да прави кабинет, не

се ли беше замислил каква ще е реакцията, когато предложи Николай Василев за премиер, не знаеше ли, че единствените, които са правили някаква кампания са "Демократична България" и те очакваха от него да седнат на масата и да променят системата. Решенията му са или политическо самоубийство, или тотално непознаване на това как функционира демокрацията", обобщи Кузманов.

Симеон Дянков:
Вървим към политическо безвремие



Вървим към политическо безвремие, в което

се очертава втори служебен кабинет, прогнозира в "Здравей, България" по Нова телевизия Симеон Дянков - финансов министър от първия кабинет на Борисов.

"Тези, които гласуваме, почваме да се обезверяваме. Гласуваме, а не излизат нови управляващи. Аз съм убеден, че в този парламент няма да има кабинет. Идват трети и четвърти избори. Докога това? България не е като Холандия, която може да си позволи забавяне на плана за оздравяване. Това значи, че не само тази година няма да получим пари по него, а и догодина", коментира той.

Прод. на стр. 7 >>>

17 българи бяха осъдени във Франция за сводничество

17 души от българска сводническа мрежа бяха осъдени на до 8 години затвор от съд в град Нанси, Франция, съобщиха местни медии, цитирани от БТА.

Сводниците наемали млади

жени от България и ги настанявали в Германия, откъдето всеки ден ги карали до близкия френски град Страсбург, за да проституират. Престъпната мрежа имала дейност и в района на курортния град Анси, също в Източна Франция.

На 16 от 17-те българи е наложена

окончателна забрана да влизат във Франция.

от Разград разби на финала ЦСКА с 4:0.

Лудогорец спечели Суперкупата след победа с 4:0 над ЦСКА



Лудогорец е носител за пети път на Суперкупата на България. Тимът

В 29-та минута Алекс Сантана откри резултата, а Доминик Янков отбеляза втория гол в 41-та минута. В 49-ата минута Сотирю направи резултата 3:0, а Чибота оформи крайното 4:0 с гол в 84-та минута.



15 OAK PARK DELI
CELEBRATING 15 YEARS

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!

DID YOU KNOW?



Watermelon seeds are one of the most nutrient-dense varieties of seeds. They are a rich source of proteins, vitamins, Omega 3 and omega 6 fatty acids, magnesium, zinc, copper, potassium, and more.

Произхождаща от Африка, **динята** е ценен и преносим източник на вода за пустинята или в ситуации, когато природните водоноси са били заразени. Дините са отглеждани в Египет и Индия още през 2500 г. пр. Хр., за което сочат древните йероглифи. Повече от петстотин сорта диня, отглеждани в целия свят. Динята е богата на витамини А, С, големи дози калий, калций, желязо, бета каротин и фибри.



Айфеловата кула отваря врати за ваксинирани, прекарали COVID-19 и онези с отрицателен тест



С „Добре дошли“-съобщения на множество езици, Айфеловата кула поздрави туристите на 16 юли. Символът на Париж за първи път от близо девет месеца отново се отвори за обществеността, дори във време когато Франция въвежда нови правила, насочени към забавяне на бързо разпространяващия се вариант делта, съобщава AP.

„Желязната лейди“ на Париж бе затворена през октомври 2020, докато Франция се бореше с втория пик на пандемията и остана затворена за ремонти, дори след като други френски туристически атракции бяха отворени миналия месец.

„Bienvenue - Welcome - Willkommen - Bienvenido“ проблесна на екран, докато семейства, двойки и групи се подреждаха или позираха за снимки под кулата.

От 21 юли всички посетители на Айфеловата кула

на възраст над 18 години ще трябва да покажат пропуск, доказващ, че са били напълно ваксинирани, имат отрицателен тест за вируса или наскоро са се възстановили от COVID-19.

Изисква се носенето на маски, а броят на ежедневните посетители на кулата ще бъде ограничен до около половината от нормата преди пандемия от 25,000 посетители.

Филмов продуцент ръководи международна мрежа за проституция?



Филмов продуцент бе арестуван в Калифорния, след като бе обвинен в Ню Йорк, че ръководи международна мрежа за проституция чрез своя компания.

49-годишният Дилън Джордан от Ероухед Лейк е арестуван в окръг Сан Бернардино и трябва да се яви в съда в щата Калифорния, събщи News Beezer.

„Години наред Дилън

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)

Джордан управлява мащабен бизнес за проституция чрез две компании - компания, която се преструва, че организира партита и събития, и истинска компания за филмова продукция“, става ясно от съобщение за пресата на прокурора Одри Щраус. „Партито приключи“, се добавя още в него.

Обвинението гласи, че от 2010 г. до май 2017 г. задържаният е водил списък с жени, които са живели на различни места в САЩ и които са правили секс с негови клиенти срещу заплащане.

Джордан координира действията си с „Мадам“ от Великобритания, с която дележал приходи и управлявал клиенти и проститутки. Името на

жената, пребиваваща на Острова, не е споменато в обвинителния акт.

Джордан понякога лично е организиран транспорт за жените, които са се проституирали, а в други случаи просто помагал на клиентите си да намерят начин да привлекат момичето, което им харесва. Той маскирал плащанията за проституция като такси за ангажименти на жените като модели, консултантки, масажистки, участия в частни партита. Цените за сексуалните услуги и организацията на транспорта били уреждани по имейл.

Продуцентът бе обвинена в конспирация за нарушаване на Mann Act, който криминализира

Прод. на стр.9 >>

<< *Прод. от стр.8*

действията на жени и момичетата при проституция, измами, пране на пари и използване на международна търговия за незаконни дейности.

Дилън е продуцент на филми като “Kindergarten Teacher” от 2018 г. с Маги Джиленхол и “The Kid” от 2019 г. с Итън Хоук.

Огромн питон бе уловен в центъра на Банкок



Огромн мрежест питон е поредната голяма змия, която се е появи в центъра на Банкок – в мегаполиса, в който разрастването на градската среда в естествени местообитания

на влечугите е предполагаемата причина за увеличаване на броя на змиите през последните години, пише Asharq Al-Awsat.

Питонът бе открит в парк Бенджасири, който е заобиколен от хотели, жилищни сгради и няколко мола от висок клас. Змията е дълга 3.5 метра, тежи над 35 кг. и е била забелязана от ужасени

посетители на парка, които се обадили на полицията.

Пожарникари дълго се опитвали да уловят влечугото. Пожарникарите в Банкок получават хиляди обаждания за премахване на змии всяка година.

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.

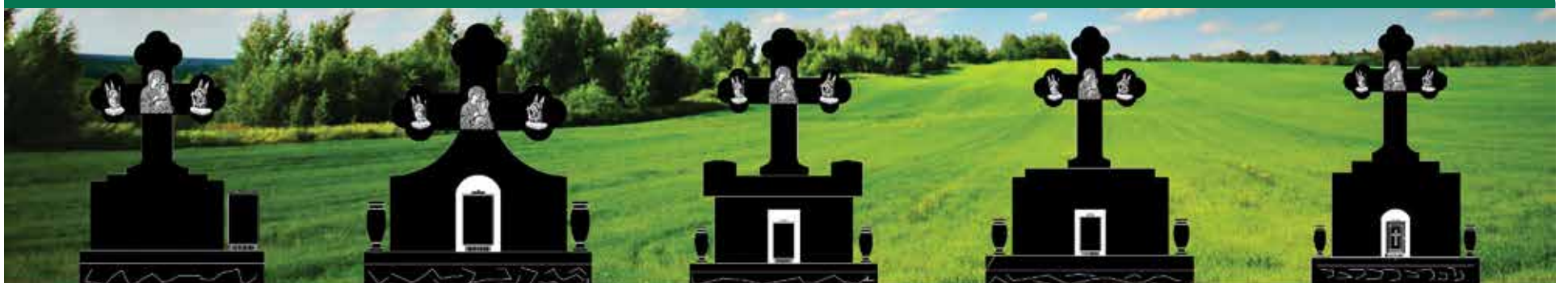
Можете да напишете думите на български или на друг език.



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
- Огромн 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**

Мрежестият питон се среща в цяла Югоизточна Азия и е считан за една от най-големите змии на планетата. Те ловуват, като навиват тялото си около плячката, обикновено малки бозайници и птици, и много рядко атакуват хора.

Най-скъпите пържени картопки в света - \$200 за порция



Serendipity3 - популярен ресторант в Ню Йорк, постави нов световен рекорд на Гинес за най-скъпите пържени картопки, съобщава Geekspin. Подходящо наречено Creme de la Creme Pommes Frites, изисканата гарнитура струва колосалните \$200 за порция...

Създадени от креативния директор и готвач на Serendipity3 Джо Калдероне и корпоративния изпълнителен шеф Фредерик Шьон-Киверт, пържените картопки са направени от картофи Chiprebeck, които първо са бланширани в шампанското Dom Perignon и френски оцет J. LeBlanc

Champagne Ardenne. След това те се готвят два пъти - първо на 320°F и отново на 375°F в чиста гъша мазнина, извлечена от гъски, живели на открито и отгледани в Югозападна Франция.

След като се приготвят пържените картопки, те се подправят със сол от трюфели Guerande, която се продава за около \$17 за унция. След което се обливат в олио от летни трюфели от Урбани и се поръсват със сирене Crete Senesi Pecorino Tartufello, направено от мляко на овце, които пасат по богатите на глина хълмове на Крит Сенези. Върху картопките се добавят и летнички от черни трюфели от Умбрия, Италия.

Creme de la Creme Pommes Frites се предлагат със сос Mornay, приготвен със сметана, добита от мляко на крави Джърси, хранени с трева A2, масло от черен трюфел и 3-месечно швейцарска ароматно сирене raclette, което струва \$24.99 за паунд.

Кулинарният шедьовър е завършен чрез поръсване с 23-каратов годен за консумация златен прах, който струва \$150 за грам. Пържените картопки

и соса се сервират екстравагантно върху чиния и купа от арабски кристал Бакара.



Картопките са десетия световен рекорд на Гинес на Serendipity3. Ресторантът бе отличен за първи път през 1998 г. за най-голямата сватбена торта в света.

„Това е още по-специално, тъй като излизайки от пандемията, е страхотно да има от какво да се вълнуваме, а ние сме отворени и се върнахме в Ню Йорк“, каза Калдероне.

Копие на видеоиграта Super Mario 64 бе продадено за рекордните \$1.56 млн.



Запечатано копие на видеоиграта Super

Mario 64 бе продадено на търг за \$1,560,000, разбивайки всички досегашни рекорди, съобщи BBC.

Играта от 1996 г. бе заглавие от конзолата Nintendo 64 и бе една от най-популярните ранни 3D платформи. Според аукционната къща има "по-малко от пет" копия в света в толкова добро състояние.

Продажната цена почти удвои друг рекорд – поставен от Legend of Zelda, само два дни преди това. Оригиналната касета на Nintendo Entertainment System (NES) бе продадена за \$870,000 като за много кратко бе най-скъпата игра в света. Класифицираното с рейтинг от 9.0 A-запечатано копие на The Legend of Zelda от 1988 г. е първата игра от поредицата и продължава да бъде една от най-добре представящите се и най-аплодираните в целия каталог на Nintendo.



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

НОВО!

Преместихме се на нов адрес:
385 The West Mall, Etobicoke
 в сградата на ресторант "Фламинго"
 Flamingo's Restaurant & Bar



New!

**Call us
to order:**

416.551.1779 | 416.519.0064



<< Прод. от стр.10

Касетата Super Mario 64 бе класифицирана от колекционерската фирма за видеоигри Wata с рейтинг 9.8 A++ - което означава, че е в почти перфектно състояние и печатът ѝ е непокътната и „като нова“. Високият рейтинг не е достатъчен обаче, за да гарантира висока тръжна цена - въпреки че помага. Още едно копие на Super Mario 64 на същия търг и с оценка 9.6 A++ се продаде „едва“ за \$13,200. Но по-редки копия на по-популярни игри привличат най-много оферти.

Super Mario 64 бе най-продаваната игра за системата Nintendo 64 и е широко разглеждана като важна част

от историята на видеоигрите. Това бележи първото преместване на Марио в три измерения.

Предходният преди последните два рекорд за най-скъпа видеоигра бе поставен през април 2021 за оригинална касета на Super Mario Bros - първа за странично превъртане с участие на известния водопроводчик, която беше продадена за \$660,000.

Рекордният търг през изминалата седмица показва огромен набор от колекционерски игри на високи цени - копие на Final Fantasy III за Super Nintendo се продаде за \$96,000, както и копие на Zelda: A Link to the Past.

ЗДРАВЕ

Аутизмът при децата: как да разпознаем симптомите

Той се среща до 4-5 пъти по-често при момчетата, отколкото при момичетата.



здраве.bg

Аутизмът засяга, според различните методи на статистика, между едно на 80 и едно на 240 деца.

Всеки, който е гледал филма „Рейнмън“ с Дъстин Хофман в главната роля, вече може да се счита за преминал основния аудио-визуален курс за разпознаване на симптомите на аутизма. Този филм обаче е уникален най-вече с начина, по който Хофман

<< Прод. от стр.12

перфектно изиграва ролята на аутист савант (от френски *idiot savant* – нещо като „идиот гений“), когото Том Круз постоянно използва.

Но не всички пациенти с аутизъм са толкова гениални, дори и в една посока, колкото героя в „Рейнмън“. Аутизмът е неврологично заболяване, което започва да се проявява в ранна детска възраст. Симптомите при децата с аутизъм стават видими още преди навършването на 3-годишна възраст. Децата-аутисти се изолират от групата на връстниците си заради слабите си комуникативни умения, неспособността за социални контакти и повтарящите се поведенчески нагласи.

Как да разпознаем симптомите при децата с аутизъм

Аутизмът засяга когнитивните функции на мозъка, при които има дисхармония в синапсите поради химически дисбаланс. Това е едно от трите когнитивни разстройства в аутистичната група като другите две са синдрома на Аспергер и PDD-NOS (общо разстройство на развитието без друга характеристика).

Има различни мнения за причините за възникване на аутизма и еднородието все още не е постигнато по

нико една от гледните точки. Някои специалисти отдават аутизма на генетични предпоставки, други – на родилни дефекти. Някои теории са по-крайни като например идеята, че аутизмът може да се причини от различни ваксини.

Симптомите на децата с аутизъм стават видими още през първите 6 месеца и обикновено включват дефицити в социалните взаимоотношения, неспособност за комуникация и повтарящо се еднообразно поведение.

Диагностициране на аутизма в ранна възраст

Аутизмът при бебетата се открива чрез поведенческите симптоми, които започват да се проявяват на около шестмесечна възраст. Американският диагностичен наръчник на психическите заболявания например включва списъци със симптоми и детето трябва да отговаря на поне шест от посочените, за да бъде диагностицирано с аутизъм. Сред симптомите са и вече описаните по-горе, както и obsesivna фиксация към предмети или части от тях.

Има няколко диагностични параметри за откриването на аутизма като диагностичната скала за наблюдение на

Alliston Meat & Delicatessen

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



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



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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
















VIN
DE GARAGE™



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

аутизма (ADOS), която се базира на заключения след общуване с детето.

Детските специалисти и педиатрите се опитват да диагностицират заболяването като наблюдават поведението на детето и го сравняват с клинично приетите симптоми за децата с аутизъм. Прави се преглед и на историята на развитието на детето. Поведението и когнитивните умения се оценяват.

В редки случаи диагностицирането на аутизма може да се окаже трудно, ако пациентите имат други психиатрични или невротични заболявания като депресия или маниакална депресивна психоза, тъй като симптомите се припокриват. Правят се клинични изследвания за потвърждаване наличието на генетични фактори.

Лечение, прогноза и регулация на аутизма при децата

Освен детето с аутизъм, което изпитва силен стрес от състоянието си, семейството също трябва да се справи с много голямо напрежение. Поради това членовете на семейството и най-вече родителите на детето трябва да минат през специални консултации, на които да се научат как да се справят със ситуацията по начин, който да не накърни функционирането

или качеството на живот както на детето с аутизъм, така и на цялото семейство.

Откриха още едно полезно свойство на ехинацеята



здраве.bg

Отдавна известната и ползвана в медицината ехинацея е ефективна и срещу хрема. Ако бъде прилагано като профилактично средство, това лечебно растение може да намали риска от ринит с до 58%, твърдят специалисти.

Ако пък ехинацеята се прилага при вече появила се хрема, времето на протичане на заболяването може да намалее дори наполовина.

Най-популярното свойство на ехинацеята, заради което тя е част от много рецепти в народната медицина, е, че тя повишава имунитета, а в комбинация с витамин С намалява риска от хрема и настинки с до 86%, смятат финландски специалисти, цитирани от BBC.

Екстрактът от растението често се прилага и при кашлица и главоболие.



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.14

Как да спрем хълцането

здраве.bg

Колко неприятно може да бъде хълцането е нещо, което всеки е изпитвал на свой гръб. По своята същност хълцането представлява процес на неволево съкращение на диафрагмалния мускул. Внезапните движения карат гласовите връзки да се затварят рязко, за да противодействат на движението на въздушния поток. По този начин се предизвиква познатия ни до болка звук.

В повечето случаи хълцането не е опасно, тъй като се причинява от безобидно дразнене на нерв в областта между гърдите и шията. В редки случаи обаче то може да е признак на по-опасно състояние, което не бива да се пренебрегва.

Заболявания като пневмония могат да причинят продължително хълцане. Много рядко хълцането може да бъде предупредителен знак за настъпване на бъбречна недостатъчно - състояние, при което тялото не може да елиминира токсичните вещества от организма.

Упоритото хълцане, което трае по-дълго от 3 часа и се придружава с други оплаквания като болка

в корема, може да бъде признак на сериозно заболяване и изисква незабавно медицинска помощ. За щастие това се случва много рядко и не е причина за тревога за повечето хора.

Обичайното хълцане не е нищо повече от неприятно изживяване. То може да бъде облекчено с помощта на редица натурални съставки, налични в почти всяка кухня.

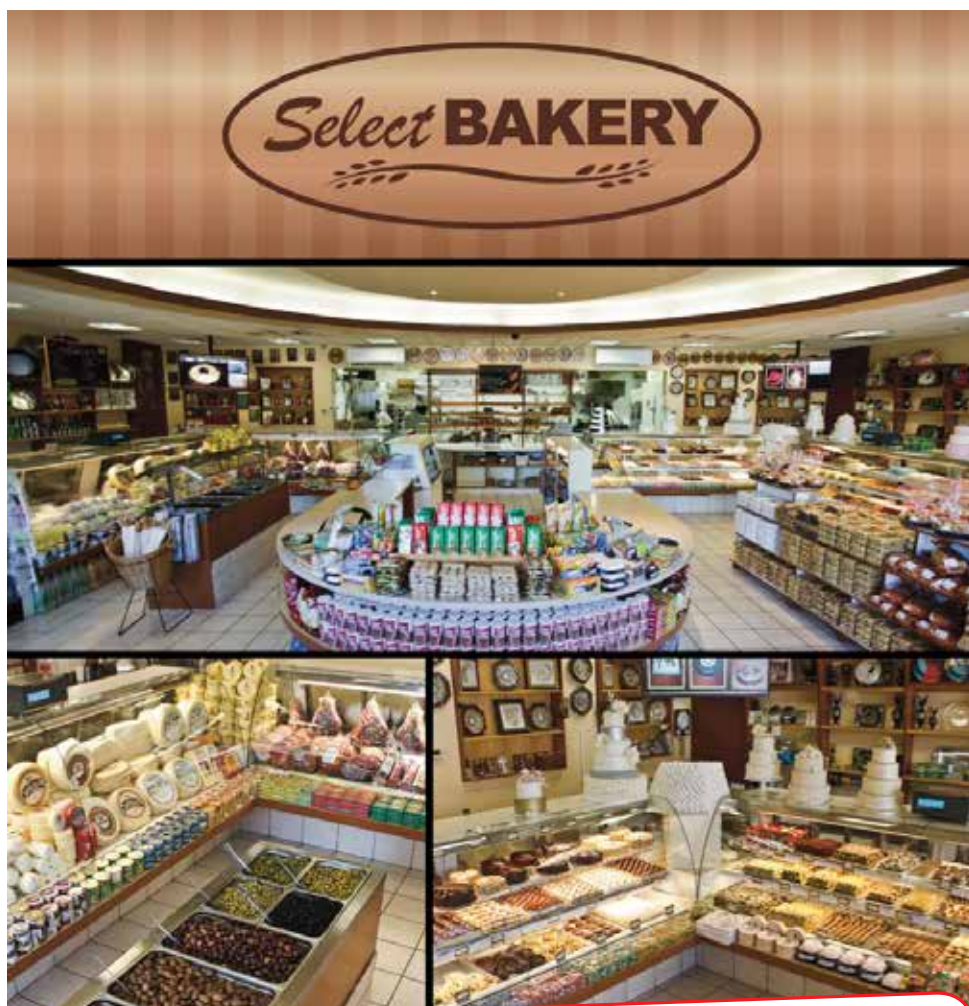
Натрошен лед

Идеята за използване на лед за облекчаване на хълцането е да стресирате тялото си допълнително, така че да задържите възможно най-дълго време своя дъх. За целта вземете кубче лед и го натрошете. Смучете го, докато спрете да хълцате.

Пиенето на ледено студена вода също може да помогне, тъй като внезапното понижаване на температурата на вашия хранопровод ще успокои нерва и ще спре процеса. Друга алтернатива със същия ефект е поставянето на кубче лед на гърба на шията.

Вода

Несъмнено най-популярният начин за спиране на хълцането е пиенето на вода. За съжаление понякога не е дотам ефективен. За да облекчите оплакванията, изпейте

**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**

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

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

бързо 4-5 глътки вода. Актът на гълтане премахва всеки стоп.

на хранителния пасаж и спира конвулсиите на нерва и диафрагмата.

Някои хора предпочитат докато пият водата да поставят лъжица в чашата, от която пият. Това може би е психологически трик, който отвлича

вниманието от хълцането. Леко затоплена вода също може да се използва за гаргара с цел спиране на хълцането.

Кисело мляко и сол

Вземете чаша студено кисело мляко и разтворете в нея две чаени лъжици сол.

Прод. на стр.16 >>

<< *Прод. от стр.15*

Разбъркайте добре и изпийте получената смес бавно за бързо облекчаване на хълцането. И тук киселият вкус и студеното кисело мляко могат да бъдат ключът към преодоляването на дискомфорта.

Лимон

Лимоновият сок е всеизвестен със своя натрапчиво кисел вкус, който кара човек трудно да преглъща. Това съкращава мускулите, подпомагайки облекчаването на нервното дразнене - основна причина за хълцането.

Захар

Уверете се, че сте поставили захарта на гърба на езика си, където са струпани най-голямото количество вкусови рецептори. Когато пренаситите тази област със захар, вие ще облекчите хълцането.

Мед

Медът, подобно на захарта, притежава много сладък вкус. Когато погълнете лъжица мед, вие потискате работата на нерва, изпращащ импулси до мозъка, предизвикващи хълцането.

Семе от синап

Смесете две чаени лъжици синапено семе и също толкова количество топено масло. Преглътнете получената смес на

един дъх, за да спрете хълцането.

Зелен кардамон

Кардамонът е една от най-често използваните ароматни билки в кулинарията. За да пригответе отварата, добавете две чаши вода в съд и загрейте до кипене. След това сложете 4-5 листа кардамон в кипящата вода и изчакайте, докато не се изпари половината от количеството. Прецедете течността и я изпийте. Това със сигурност ще спре хълцането.

Черен пипер

Ефикасен начин за справяне с проблема с хълцането е използването на черен пипер. Смелете 4-5 зрънца черен пипер и вдишайте така приготвения прах. В резултат на това вие ще провокирате акт на кихане, който ще прочисти горните отдели на дихателната система и ще елиминира причината за хълцане.

Хартиена торба

Това е чест метод за спиране на хълцането, използван в болнични условия. Хълцането се предизвиква от понижени нива на въглероден диоксид в кръвта. Дишането в затворено пространство, каквото е хартиената торба например ще повиши количествата на въглероден диоксид в кръвта, позволявайки на кръвоносните съдове да се разширят.

Сложете хартиената торба пред носа и устата си и вдишайте дълбоко. След това - издишайте. Повторете това упражнение около 10 пъти, за да спрете хълцането. Все пак внимавайте: Ако усещате, че дишате по-учестено от нормално, може би ви достига въздух, а това ще усложни състоянието.

Хълцането не е заболяване и не се нуждае нито от лечение, нито от спазването на специален хранителен режим. В някои случаи то може да възникне в резултат на опъването на врата или бързото ядене. Може да настъпи по всяко време и да се облекчи от няколко глътки вода. Въпреки това, ако сте предразположени към хълцане, добра идея е да намалите приема на пикантни, както и горещи храни. Хранете се бавно и никога не преяждайте. Това ще намали дразненето на лигавицата на хранопровода и ще намали риска от поява на хълцане.

Намалете стреса с няколко прости упражнения



здраве.bg

Данните от най-новите изследвания потвърждават, че

продължителният стрес и свързаните с него хормонални промени увеличават риска не само от психични заболявания, но и от инсулт, заболяванията на стомашно-чревната система, нарушенията в съня, импотентността, бронхиалната астма. Те повишават нивото на "лошия" холестерол, влошават работата на имунната система и ускоряват стареенето.

Хроничният стрес особено при негативно настроените хора повишава риска от инсулино-резистентност, която предшества развитието на захарен диабет от втори тип.

Продължителният стрес влияе отрицателно и на психиката, като влошава паметта и способността за концентрация, създава предпоставки за депресия, тревожност, раздразнение.

"Стресът в много от случаите може да бъде победен с вродените защитни механизми, тъй като от гледна точка на физиологията отпускането е обратната страна на напрежението", смятат специалисти от Университетската болница в Бостън,
Прод. на стр.17 >>

<< Прод. от стр.16

щата Масачузетс,
цитирани от Би Би Си.

Пълното отпускане
се характеризира с:

- намаляване на интензивността на обмяната на веществата и артериалното налягане,
- забавяне на дишането и сърцебиенето,
- отпускане на мускулите.

Това може да се постигне по различни начини, като специалистите препоръчват да се прилага следния метод:

- Изберете си определена дума, звук, кратка фраза или молитва, натоварена с положително усещане.

- Седнете удобно и затворете очи – най-добре на тихо място.

- Постарайте се постепенно да отпуснете всички мускули на тялото, като започнете с краката и завършите с шията.

- Дишайте спокойно и естествено. При всяко издишване повтаряйте избраната дума или фраза.

- Постарайте се да постигнете състояние на пълна пасивност. Ако в съзнанието ви възникнат някакви мисли, опитайте се

да ги пропъдите и отново си повтаряйте избраната дума/фраза.

- Упражнявайте това по 10-20 минути дневно.

- След приключването на упражнението, останете в състояние на покой поне още минута. Позволете на мислите постепенно да се върнат в съзнанието ви.

- Изпълнявайте упражнението веднъж или два пъти дневно – за предпочитане преди закуска или вечеря.

7 изненадващи начина да стимулираме мозъка си



здраве.bg

От какво има най-много нужда паметта? От тренировки – редовно и по много! Когато прехвърлим 20-те, мозъкът ни започва прогресивно да забавя дейността си. Т.нар. когнитивно западане е

Sweet Gallery

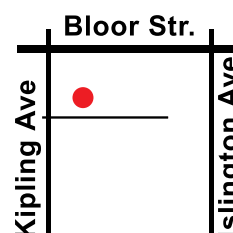
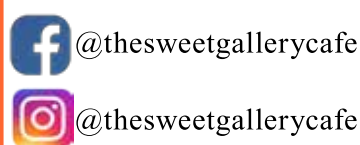
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



неизбежен страничен ефект от постепенното застаряване. Но всъщност, според данни от най-нови проучвания, можем в голяма степен да неутрализираме мозъчните промени, свързани с възрастта, чрез няколко много прости дейности, които гарантирано подхранват и укрепват менталната ни сила. По-нататък ви предлагаме именно седем от тях:.

1. Ползвайте често Мрежата

Когато ровите в Google, въвличате

в работа ключови центрове в мозъка, които контролират съставното мислене и взимането на решения. Няколко кликания могат да са по-стимулиращи за мозъка дори от четенето. Изследвания сочат, че търсенето в Интернет използва невралните вериги, които иначе не се активират по време на четене – но само при хора с по-ранен опит в Интернет. Резултатите показват почти 3 пъти по-голяма мозъчна активност при хората, които редовно търсят в Интернет, отколкото при тези, които го

Прод. на стр.18 >>

<< *Прод. от стр.17*

правят за първи път. Така, оказва се, честото и систематично използване на Google може да е чудесен начин за запазване на познавателните способности на мозъка – дори с напредване на възрастта.

Съвет: Прекарвайте в Мрежата по около 20 минути няколко пъти в седмицата, търсейки информация по теми, за които винаги сте искали да научите нещо повече – независимо колко привидно незначителни са те. Без значение дали търсите клюки за някоя знаменитост или научни материали, ползите за мозъка са едни и същи.

2. Упражнявайте се

Да, физическите натоварвания предотвратяват или най-малкото забавят деменцията. А някои най-нови изследвания показват, че те дори могат да възстановят част от загубените способности на мозъка, включително паметта.

Например аеробиката не само засилва скоростта и остротата на мисълта, но и капацитета на мозъчната тъкан. А само 50 минути бързо ходене 3 пъти седмично осигурява същия ефект.

Съвет: За още малко полза просто се разхождайте в парка – редовно! Любопитни данни сочат, че в среда на зеленина и много

дървета паметта и вниманието действат с над 20% по-добре, отколкото, ако се разхождате между сградите по улицата.

3. За зъбите ползвайте и паста и конец

Здравето на устата е пряко свързано със здравето на мозъка, е доказало съвместно британско изследване на психиатри и зъболекари. Данните от него показват, че възпалението на венците и периодонталните заболявания са свързани с влошаване на когнитивните функции и през зряла възраст – не само през старостта.

Съвет: Следвайте съветите на стоматолога – мийте зъбите си по 2 минути поне веднъж на ден и редовно ги почиствайте с конец.

4. Пийте умерено

Ограничаването на алкохола е полезно за когнитивните функции. Безопасната и здравословна граница е не повече от едно питие на ден. Колкото повече алкохол пие човек, толкова по-малък става общият капацитет на мозъка му. Връзката между пиенето и редуцирания обем на мозъчната дейност е по-силна при жените – вероятно защото хората с по-малко тегло по правило са по-чувствителни към ефектите на алкохола.

Съвет: Ако ви се иска чаша вино с вечерята, това е напълно в нормата. Най-добре да е червено.

5. Яжте боровинки

Ново проучване показва, че тези пурпурни плодове могат да изострят процеса на мислене. Други данни сочат, че боровинките стимулират повишен растеж на клетките в областта на хипокампуса. Обяснението на учените е, че антоцианинът (тъмносиният пигмент в боровинките) е причина за тези когнитивни промени. Той съдържа химикали, които имат смойството да се натрупват именно в областите от мозъка, които управляват ученето и паметта.

Съвет: Запасете се с боровинки, когато са в сезон и ги ползвайте например за закуска върху овесените ядки или с киселото мляко. Извън сезона те могат да се намерят замразени – също толкова полезни са, колкото и пресни.

6. Решавайте ребуси

Изненадващо за мнозина за мнозина главоблъсканиците видимо подобряват мозъчната дейност. Интересно изследване на близо 3000 възрастни мъже и жени показва, че дори еднократното

(до 10 пъти по 1 час) решаване на ребуси и други логически задачи така стимулира мозъка, че менталните способности се изострят и хората започват да постигат резултатите на 10 години по-младите от тях.

Съвет: Започнете с нещо малко – вземете си книжка с лесни ребуси, докато пътувате за някъде. Когато уменията ви се подобряват, преминете към по-сложни и предизвикателни задачи, които да стимулират мозъка.

7. Медитирайте

Оказва се, че медитацията, освен че намалява стреса, също така увеличава броя на сивите мозъчни клетки. Изследване, проведено в Университета на щата Масачузетс, показва, че медитацията води до стимулиране и растеж на кортекса - областта в мозъка, която контролира паметта, езика и сензорните процеси.

Съвет: Превърнете медитацията в навик. Можете да започнете с 15 минути през обедната почивка или преди да си тръгнете от работа. Седнете изправени, затворете очи и се фокусирайте върху това, което усещате в настоящия момент, независимо дали е цвърченето на птичките в далечината или просто звука от дишането ви.



- 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
- CTRAT parking
- CAD/USA BONDED
- PIP AND FAST APPROVED

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

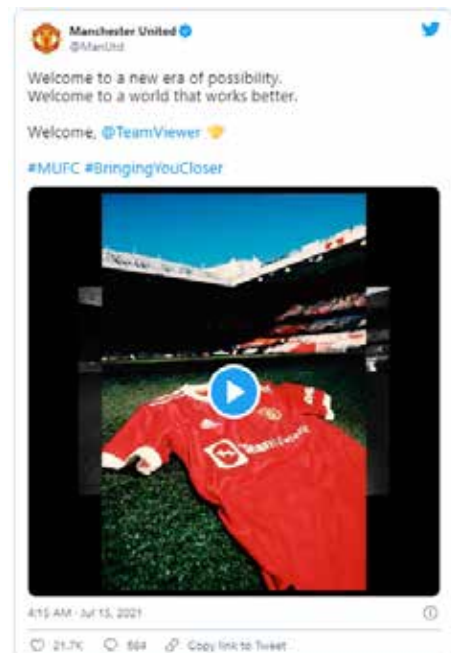
We move freight to all Europe and All North America

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

Манчестър Юнайтед с нов екип за сезон 2021/2022



Обикновено червено с извънгабаритни якички и маншети - прост и носталгичен дизайн, това са новите екипи на Манчестър Юнайтед.

Фланелките носят мотото "Youth, Courage, and Success", щамповано около врата - три думи, които Юнайтед усеща, че капсулират основния им клубен етос, пише ESPN. Предната част на фланелка 2021/2022 също носи името на нов спонсор - логото на TeamViewer заменя Chevrolet.

„Мотото на Манчестър Юнайтед донесе на клуба повече от век триумфи“, се казва в официалното представяне на екипите. "Този нов комплект отпразнува онези, които са дошли преди нас и са ни довели до някои от най-големите ни моменти. Сега е време ново поколение да остави следа."



След като започна живота си в зелено и златно, Юнайтед премина към носенето на изцяло червени фланелки, бели къси панталони и черни чорапи в началото на 20-ти век - цветове, които тимът гордо носи оттогава.

През 60-те години Юнайтед замени черните чорапи с бели и/или червени, които цветове отборът носеше на Олд Трафорд докато спечели две титли от Първа дивизия (1964-65 и 1966-67) и първата им по рода си Европейска купа (1967-68). Въпреки това обаче Юнайтед носеше синьо - цвят, по-тясно свързан със съседния клуб точно от другия край на града - когато победи Бенфика с 4:1 на Уембли, за да вдигне Европейската купа през 1968 г., но колкото по-малко се говори за това, толкова по-добре...

Английският грант, воден от Оле Гунар Солскяер облече новия екип за първи път в контролна среща с

Дарби Каунти.

Гръцки шампион от EURO 2004 шокиращо се раздели със съпругата си



Певицата Деспина Ванди и футболистът Демис Николаидис - една от най-горещите двойки на знаменитости в Гърция, обявиха раздялата си, съобщи Neos Kosmos.

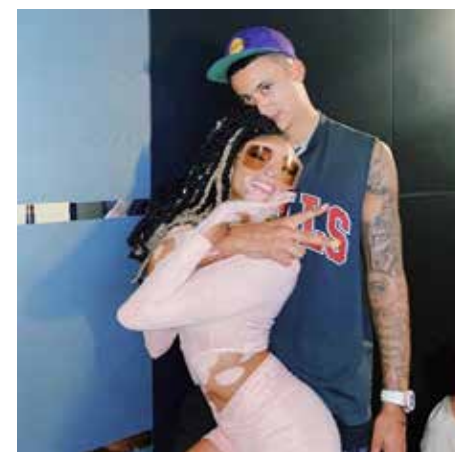
„След 18 години решихме да прекратим брака си. Нашият абсолютен приоритет е грижата и защитата на нашите деца и искаме уважение към нашето решение и наш приоритет.“

Въпреки, че новината зашемети феновете на двойката, приятелите им са били наясно, че двамата живеят отделен живот от известно време. В социалните медии разрывът бе очевиден, тъй като Деспина Ванди, която е много активна, не публикува снимки със своя съпруг.

Николаидис е европейски шампион от 2004 и има 54 мача за Гърция, в които е отбелязал 17 гола.

Двойката са семейни от 2003 г. Те имат две деца - Мелина на 17 и Джордж на 14.

Канадски модел учи баскетболиста на NBA Кайл Кузма как да се грижи за кожата



Канадският модел Уини Харлоу, която е запален активист по грижа за кожата, разкри, че обича да споделя опита с приятеля си - играча от NBA Кайл Кузма, пише Blue Mountain Eagle.

26-годишната Шантел Уитни Браун-Йънг, позната професионално като Уини Харлоу, е канадски модел от ямайски произход, публичен говорител за състоянието на кожата витилиго. Родена на 27 юли 1994 в Мисисага, Уини придобива известност през 2014 г. като състезател в 21-то издание на американския телевизионен сериал America's Next Top Model.

Прод. на стр.23 >>

<< Прод. от стр.22



Тя каза пред WWD: "Ние преподаваме на други това, към което изпитваме страст. Кайл наистина е запален по рисуването и ме кара да рисувам с него. Аз съм запалена по грижата за кожата, затова сядам и му правя маски."

Докато двойката се интересува еднакво от модата, Уини призна, че има по-голяма колекция от дрехи от партньора си.



208-сантиметровия Кайл Александър Кузма е играч на Los Angeles Lakers от 2017. 25-годишният Кайл е роден във Флинт, Мичигън и е шампион на NBA от 2020.

Голмайсторът Ди Мария татуира кръка, с която донесе Копа Америка на Аржентина



Аржентина прекрати южноамериканската суша за трофеи, датираща от 1993 г., като спечели финала на Копа Америка с победа над Бразилия.

Нападателят на Пари Сен Жермен Анхел Ди Мария вкара единствения гол в мача, за да даде победа на La Albiceleste с 1:0, съобщи Yardbarker.



Ди Мария, който участва в предишните загуби на финалите на Копа Америка и Световната купа, сподели, че спечелването на този трофей означава много за него. 33-годишният играч на PSG дори реши да си сложи татуировка на крака, която Futbol Picante сподели в Twitter на 15 юли.

„Винаги върху кожата ... Той вкара

гол за титлата и вече има татуиран #CopaAmérica. Харесва ли ви татуировката на Ди Мария?“ – написаха в страницата на Futbol Picante.

След победата фен на отбора дори татуира на гърба си имената на 29-членния отбор на победителите на Копа Америка - включително на мениджъра Лионел Скалони.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Неделя сутрин:

- Мамо, защо реши, че като се прибирам след купон, задължително трябва да съм пияна?
- Защото аз съм баща ти, дъще.



- Колеги, в служебната поща дойде файл "10 тест".
- Това е "IQ тест".
- Трябва ли да го

решаваме?

- Вече не.



- Знаеш ли какво е казал Господ на умните хора?
- Не?!
- Е, откъде ще знаеш...



Знаете ли, че:

- Ако си падаш по различни типове жени,

значи си всеотранно навита личност.



Бояджия боядисва тавана в психиатрията. Идва един пациент и му казва:
- Майсторе, здраво ли си хванал четката?
- Да, защо?
- Тогава ще ти взема стълбата, че ми трябва!



- Скъпа, като умра, искам да е от секс.
- Бърза смърт си си избрал пък ти.

- Никъде няма да ходя с теб!
- Тогава защо се преоблече и гримира?
- За да видиш каква красавица ще излезе без теб!

Irina's cleaning services

is **currently hiring**
reliable cleaning staff
for residential and commercial cleaning.

Starting immediately.

Training provided.

Tel: 647-702-1334

Email: irinacleanup@gmail.com

- Пушите ли?
- Не.
- Пиете ли?
- Не.
- Наркотици?
- Не.
- Жени?
- Не.
- Ми тогава как разпускате?
- С автомат Калашников.



Трима лекари претърпели тежка катастрофа и се озовали при св. Петър, който почнал да ги разпитва поред:
– Ти какъв беше на Земята?
– Ами аз, свети Петре, бях детски хирург.
– О, лекувал си деца, браво. Отивай в Рая! Ами ти?
– Аз бях психиатър.
– Лекувал си болни

души... отивай в Рая и ти. Ами ти?
– Аз работех в Здравната каса, свети Петре.
– Хм... добре, отивай в Рая. Само да знаеш, че пътеката ти е седем дни, после се местиш в Ада...



Трима полицаи си говорят на интелектуални теми...
Първият казва:
- Ей, абе вие знаете ли, че на Марс има съществителни?
Вторият се замисля и добавя:
- Това според мен са само хипотенузи.
Третият, много възмутен:
- Вие сте абсолютно

импотентни по въпроса!



Народно поверие:
- Ако при пълнолуние запалиш свещ, и три пъти високо назовеш името на любимия човек, мъжът ти ще се събуди и ще те ошамари.



Попитали радио Ереван:
- Как да усетим, че вече остаряваме?
От радиото отговорили:
- Младите се къпят преди да излязат, а старите, щом се изкъпят, не излизат.

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.

Четете вестник Пламък онлайн:

www.bulgarianflame.com



**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.



Хирукития (Кипър)

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: Юлиана Михайлова

Снимки: авторът

Началото на постите преди Великден по традиция се отбелязва с веселие и карнавал, съпътствани с големи дози ядене и пиене, като тук в Кипър най-голям и зрелищен е този в град Лимасол. В неделя сутрин около 9 и 30 тръгваме, за да видим така да се каже събитието на годината и как то е повлияно от икономическата криза, която не подмина и Република Кипър.

Насочваме се към югоизточния изход на столицата и продължаваме по магистралата Никозия-Лимасол. Няма никаква вероятност да се отклоните от пътя, защото табелите са в излишък и няма как да се объркате.

Хирукития, което ни е по път. Съгласихме се без много да му мислим, въпреки че не знаехме какво точно е това място и след около 40 минути се озовахме в красивото селце.



Хирукития е най-добре запазеното праисторическо

селище в Кипър, което датира от 7000г. пр.н.е. От 1998 е в Списъка на световното културно и природно наследство от ЮНЕСКО. Разкопките започват през 1934г. от кипърския археолог Порфирио Дикео. В продължение на 10 години се правят различни дейности и откритията се публикуват в "Journal of Hellenic Studies".

Тази информация аз разбира се научих по-късно, но слизайки от автобуса разбрах, че това място е от голямо значение, щом като е част от ЮНЕСКО. Въпреки почивния ден и хубавото мартенско време, посетители липсваха, което означаваше че можеш спокойно да разгледаш, да се любиш и да се снимаш без в кадъра да си хванал и някой непознат турист.



Показахме студентските си карти и се запътихме към тези така симпатично изглеждащи къщички. Честно казано от далеч имах чувството че са като картонени гъбки, но приближавайки се, усещаш чара ми. Мястото е спокойно, чисто и много много зелено, а пухкавите бели облачета просто запълваха пейзажа. Подробните информационни табла (на гръцки, английски и френски) ни дадоха много ясна представа къде всъщност се намираме. Споделям и с вас:

Choirokoitia, Кипър

„Селището е построено на стръмната напречна стена на хълм, намиращ се на западния бряг на река Марониу на бкм разстояние от морето. Представлява един от най-внушителните примери за ранно заселване на острова.



Обитателите на Хирукития са живеели в овални постройки от които е запазена само долната част, която е от камък. Стените са били от кал, слама и камъни. Покривите са били плоски и изградени от дърво, клони, слама и пръст. Външният им диаметър е между 2,30 м до 9,20 м, а вътрешният от 1,40 м до 4,80 м. В центъра на постройката се е палело огнище. Заради високо изградения праг, археолозите смятат че постройките са служели и за подслон при наводнения. Археологическите находки показват, че селището е представлявало множество такива постройки, които са били разположени около един малък двор в центъра, където се е намирала мелница за смилане на жито.

Погребвали са мъртвите в ями във вътрешността на постройките, те се запълвали с пръст и са се покривали със слой кал, като по този начин са възстановявали настилката. Гробовете са били индивидуални,

Прод. на стр.27 >>

<< *Прод. от стр.26*

мъртвите са поставяни обикновено на дясната си страна. Както в женските, така и в мъжките гробове са поставяни каменни съдове. Друг погребален обичай бил поставянето на необработен или неиздялан камък върху тялото на мъртвия. Вярвали са че по този начин ще попречат на мъртвия да се завърне в света на живите. От откритите скелети стигаме до извода, че жителите са били ниски (около 1.60см мъжете и около 1.50 жените) и умирали на възраст между 25-40 години. В повечето случаи са поставяли и предмети от ежедневието, например каменни съдове, огърлици направени от морски черупки, също така и каменни мъниста”.

Цялата атмосфера те предразполага да се върнеш години назад и да си представиш как всъщност е изглеждало мястото и какво е било ежедневието на

обитателите.



„Жителите са се изхранвали от лов, земеделие, животновъдство, събиране на диви плодове. Предметите с които са си служили са били изработени най-вече от камъни. Намерени са също така много каменни съдове и идоли, които в повечето случаи имат човешки вид.



Селището в Хирокития, както и други селища от тази епоха са напуснати внезапно. С течение на времето на това място са се заселили други през новокаменната епоха, когато вече

човекът е открил керамичната техника (5000-3900г.п.н.е). От този период за жалост не е успяло да се запази нищо”. В желанието си това място да стане по-разбираемо за посетителя (това със сигурност са постигнали), но също и за запазване на древното селище, Археологическият отдел решава да пресъздаде 5 кръгли постройки. Използвани са традиционни материали и строителни техники. Във вътрешността на постройките са поставени автентични предмети от тогавашната епоха.



Изкачвайки се по

една стръмна, но обезопасена пътека с много маслинови дръвчета около нея, се открива красив изглед на местността. Също от тук добре се вижда коя част от постройката се е запазила до днес.

А така изглежда от птичи поглед. След около час разглеждане на комплекса и вече знаещи нещо повече за историята на острова е време да се върнем в реалността и да се отправим към крайната цел за днес...



Четете вестник Пламяк 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



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

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 • Careless 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

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



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.