

Университетите трябва да се подготвят за студентски препивания след затварянията заради COVID-19

(Universities need to prepare for student binge drinking after COVID-19 shutdowns)

Прод. на стр.2>>

Автор:
 Лео Ерлихман - изследовател, School of Policy Studies, Queen's University, Ontario

Декларация за оповестяване:
 Лео Ерлихман не работи, не се консултира, не притежава акции

и не получава финансиране, от която и да е компания или организация, които биха се възползвали от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън академичното им предназначение.



Статията е публикувана на страницата на The

Conversation. Преводът е на „Пламък“

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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
 2021 19 YEARS

Очаквайте скоро новия бизнес каталог!

Coming soon!
 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

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. 22 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898

Университетите трябва да се подготвят за студентски препивания след затварянията заради COVID-19

(Universities need to prepare for student binge drinking after COVID-19 shutdowns)

Тази есен студентите, които се отправят към университетските кампуси, не се занимават само с обичайните промени. Учениците са изправени пред уникален преход към студентския живот поради пандемията от COVID-19.

И новите, и завръщащите се студенти се подготвят да учат присъствено за първи път от началото на пандемията. Някои може и да търсят клиники, за да се ваксинират.

В някои училища има по-малко места поради политиките за социално дистанциране и по-голямата конкуренция за тези места от студенти, които са отложили приема си, както и тези, идващи от 12-ти клас.

Тези преходи - съчетани с обичайните студентски модели на социализиране и използване на различни субстанции - могат да са предизвикателство пред студенти, институции и университетските общности.

Период на експериментирание

Преминаването към студентския живот е един от най-изпълнените преходни периоди в живота на човек - време, в което множество промени се случват едновременно.

Това е период на експерименти и проучване, в който студентите изпробват нови неща, докато напредват към зряла възраст. За много студенти това ще бъде първият път, когато **консумират или редовно употребяват алкохол и други субстанции.**

Сред различните възрастови и демографски групи в Канада процентът на препиване е най-разпространен сред учениците след средното образование. Изследванията показват, че в Съединените щати почти 40 % от учениците след гимназия са препивали. Изследванията твърдят, че между 2001 и 2013 г. е имало значително увеличение на препиването сред навършилите 18 и повече години в САЩ.

Двойна кохорта

Някои ранни данни показват, че броят на кандидатстващите



в университетите през тази есен са се увеличили в цялата страна. Но независимо от това колко нови кандидати постъпват в университетите, през тази година ще се увеличи броят на студентите в Канада. Това е така, както отбелязва Лин Уелс, временен президент на Brock University, тъй като „миналогодишните студенти първа година всъщност нямаха опита да бъдат в университета в пълния му смисъл“.

Университетите видяха нещо подобно през 2001 г., когато Онтарио спря да предлага 13-ти клас, така че зрелостниците от 12 и 13 клас влязоха едновременно във висшето образование, образувайки „двойна кохорта“.

Отвъд засилената конкуренция за жилищни помещения или студентски жилища, студентите, преминаващи към университети направо от гимназията, и студентите, чието посещение в университетите досега е било изцяло виртуално,

Поведение при пиенето и вредите от него

Установено е, че вредите, свързани с употребата на алкохол, като смърт и сериозни наранявания, достигат своя връх с преминаването на минималната законна възраст за пиене.

Пиенето е поведение което е колективно научено, при взаимно съгласие между връстниците. То е силно социален процес, при който индивидите експериментират, за да намерят ниво на консумация, което им е удобно.

Предполага се, че социалните функции, свързани с пиенето, произвеждат положителни социални ползи за участващите в него, които да компенсират негативните ефекти на алкохола като махмурлук, болест или наранявания.

Прод. на стр.4 >>

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.



Поръчайте онлайн:
www.ulpiaserdika.com

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



100 % Органичен памук Ризи с бродерия, туники и рокли



Сувенири



Нишестета, богата гама, избор на вкусове



Подправки



Кафе от ръж

Очаквайте скоро Български Био продукти Harmonica

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.



Shipping & Moving to Bulgaria

We Specialize in Consolidated Shipments & Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:

- Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
- Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
- Albania Durres port
- And all European Countries!

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒ Furniture
- ⇒ Trunks
- ⇒ Automobiles
- ⇒ Commercial Cargo

Services we Provide:

- ⇒ Wrapping / Packing Supplies
- ⇒ Weekly Loadings
- ⇒ Free Estimates
- ⇒ Excellent Prices

In Business Since 1982, We Take Care of Your Belongings, Because we Respect our Name

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008, Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:
 29 Skagway Ave
 Scarborough, ON
 Tel.: (416) 265-4686
 Toll Free: 1 (877) 681-3353
 Email: info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com




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**

Най-честият отговор на въпроса защо **някои канадци намалиха консумацията на алкохол по време на пандемията** е в намаляване на наличните социални възможности.

По-специално Статистическата служба на Канада установява, че броят на канадците, които са увеличили консумацията на алкохол, е подобен на броя на онези, които са намалили консумацията. Сред тези, които са пили повече по време на пандемията, стресът и скуката играят важна роля.

Големи събирания?

Вероятно ще видим повишена употреба на алкохол сред студентите тази есен.

Някои хора са били готови да присъстват на големи събирания като Calgary Stampede (организация с нестопанска цел, която съхранява и празнува западното наследство, култура и дух на общността. През 2021 дните на празнуване бяха между 9-ти и 18-ти юли – б.р.) и препълнените палатки на събирането. Някои университети отмениха събития и все още се задават въпроси какво ще правят много училища.

Отмяната на събития може да не е ефективна мярка за смекчаване на

грубо поведение. Студентите често организират събития, независимо от желанието на училищата. Това лято студентите на Queen's University



Навигиране в „парти културата“

Бързият преход, който настъпва когато учениците преминават след средно образование идва с период, в който индивидите се срещат и създават своите нови групи връстници.

Някои студенти възприемат алкохола като перфектен химически облекчител на общуването, когато са притеснени от срещите с нови хора. Тази година студентите, които влизат в кампуса за първи път, може да почувстват допълнителен натиск или желание да търсят социалните събирания, които са пропуснали – желание да създадат връзки и компенсират загубеното време.

Студентите, които пък се връщат в кампуса, след като първата им година бе съкратена

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

FREE HEARING AIDS

FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES

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

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



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



Обадете се сега за Безплатна консултация

905-270-1000

We speak English and Russian Говорим Английски и Руски

LOCATIONS: Mississauga, North York and Scarborough



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

WIDEX
HIGH DEFINITION HEARING

PHONAK
life is on

Starkey

oticon
PEOPLE FIRST

bernafon
Your hearing - Our passion

alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com

през 2020 г., също ще открият уникални предизвикателства. Те могат да станат „портиери на парти-културата“ в кампуса, бъдейки запознати

с популярната западна култура на „колежански опит“, свързана с масовата консумация на алкохол и купоните.

<< Прод. от стр.4

Тази група студенти може да поиска да увеличи възможностите, които им остават, за да присъства на големи събития за пиене, докато се подготвя за напускане на университета, насърчавайки по-силна култура на пиене.

Увеличете студентските програми

За университетските общности ще бъде важно да обсъдят рисковете свързани

с пиенето с висока интензивност и пресичането на вредите, които могат да дойдат от такова поведение като махмурлук, наранявания и лоши академични постижения.

Училищата трябва да се стремят да засилят програмите за нови студенти и да предоставят възможности за структурирани социални дейности, **за да предотвратят рисковата консумация**

на алкохол от студентите. Програми за ангажиране на студентите като концерти, спортни дни и групови екскурзии, може да послужат за подпомагане на студентите в продължителното им ориентиране.

Общностите и местните звена за общественото здраве трябва да се стремят да работят със студентски групи, за да комуникират допустимите поведения по

отношение на социализирането, и така да улеснят прехода обратно към кампуса в името на благополучието на всички.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/universities-need-to-prepare-for-student-binge-drinking-after-covid-19-shutdowns-165360>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше улеснение:

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

www.memorialgalleries.ca



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

Симеон Дянков: Идва време за широка коалиция



Дошло е времето за широка коалиция, която е възможно да бъде и с ГЕРБ. Това заяви бившият финансов министър Симеон Дянков в „Лице в лице“ по bTV. Той прогнозира, че ГЕРБ, БСП, ДБ и ИБГНИ ще са политическите сили, които ще получат по-висок резултат в следващите избори.

Според Дянков Има такъв народ няма място в такава широка коалиция. „ИТН нито имат кадрите, нито имат идея как да ги привлекат“, коментира бившият финансов министър. Той заяви, че сегашното управление се проваля в регионалната политика, в която ГЕРБ са показали, че имат възможности за реализиране на проекти.

„Без магистрала „Хемус“ няма как да се развива икономиката на Северна България“, заяви Симеон Дянков. Той също така заяви, че няма възможност самия той да се върне в политиката.

Германски шофьор вилня в „Златни пясъци“

.... в ранните часове на 27 август под въздействието на алкохол. Той бил задържан в полицейския арест, опитал се да подкупи и полицаите.

Около 5.20 ч. на 27 август, **38-годишен германец, постоянно пребиващ в България, управлявал лек автомобил „Мерцедес“**, счупил две бариери, блъснал линейка и потрошил тротоар.

Полицаи от Пето РУ го спрели и накарали да направи тест с дрегер, от който станало ясно, че е изпил голямо количество алкохол.

Германецът е задържан в ареста до 24 часа, а по случая са образувани досъдебни производства.

Най-много жалби срещу таксите на банките. Следва „Топлофикация“

“Много хора се жалват от натрупани суми от такси за обслужване на банкови сметки, които не ползват”, разкриха от Федерацията на потребителите в България.

Дълг в размер на 300 лв. натрупа потребител към банка за такси за обслужване, тъй като не закрил сметка, която не ползва.

Федерацията е затрупана с такива жалби от хора, които поради немарливост или други причини не са успели да закрият сметките си и се трупат суми за обслужване. **Това съобщи Константин Павлов от потребителската организация пред „Телеграф“.** Той посочи, че в

конкретния случай става въпрос за сметка, която не е използвана от 2009.

Сред другите проблеми, с които се сблъскват потребителите, е, че не могат да си плащат кредитите. В предишни години повечето от жалбите били предимно на пенсионери, купили си някакъв уред с потребителски кредит и закъсали с изплащането му, но в пандемията зачестяват проблемите с банките на работещи хора, доктори, полицаи и други, съобщи експертът. **По думите му тепърва ще започнат големите проблеми с неплащането на кредити.**

След банките най-много са жалбите от “Топлофикация”, посочва Павлов.

Прод. на стр. 7 >>

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

<< Прод. от стр.6

Много от жалбите са за практиката на монополиста да пуска две изпълнителни дела по едно задължение. “Топлофикация” завеждаше изпълнително дело за главница и лихви и когато длъжникът платял сметката, имал рече и второ дело – този път за такси за съдебен изпълнител.

България е на второ място в Европа по смъртност от коронавирус

Това показват последните данни на Европейския център по

контрол и превенция на заболяването, предава bTV. Починалите страната от COVID-19 са вече 31 на 1 милион.

Преди България е само Кипър. С най-ниска смъртност – без нито един починал са Исландия и Лихтенщайн.

Зуека напуснал България преди 3 месеца



Пред в. “24 часа” любимият на цялата страна актьор Васил Василев-Зуека изненадващо обяви, че от 3 месеца вече не живее в България. Той вече се е установил със съпругата си Ани и малкия им син в друга страна. Зуека не издава коя е страната, в която се е установил, но неофициално негови близки твърдят, че става дума за Испания.

Преди това от Нова тв съобщиха, че Зуека няма да е водещ в “Маскираният певец”. Ето част от отговорите на актьора пред „24 часа“:

- Защото напуснахме България. Махнах се не само от телевизията, но и от държавата. Така че не е добре да остана в предаването, когато живея в друга държава, защото е много трудно. Иначе Маги (продуцентът Магърдич Халваджиян - б.а.) ми предложи вариант, в който да пътувам за лайфовете. Но това е сериозен ангажимент. България е дъждовна страна със снегове и мъгли. Някой самолет да закъснее и какво, лайфът ще пада ли? Така че това не беше добър вариант за мене.

Прод. на стр. 8>>

The Best of Greece Delivered to your Table.
free delivery on orders over \$99. www.KolonakiGroup.com

KOLONAKI FINE FOODS & BEVERAGES

KOLONAKI FINE WINES & SPIRITS

А и да оставям семейството си по три дни в седмицата, също не искам. Това е. **Причината да не съм в телевизията е много дълбоко семейна.** Решихме да сменим държавата с друга, в която законите се спазват. Простичко е.

- Не изглежда лесно. Напротив, доста сериозна стъпка е това, както и твърде изненадваща, когато човек не е вече на 20 години. Защо го направихте?

- Виждаме какви промени се правят в България и накъде отива страната. **От 31 години у нас почти нищо не се промени.** Има някакви неща, но те са дребнички. Главното, същественото, което трябваше да промени живота на българите, не се е случило. Ние сме най-бедната страна, страната, която не се чува никъде, която винаги ще слугува и за народа ще е много лошо, не за управляващите. Ясно е защо.

- Двамата с жена си Ани бяхте уредили живота си. Вие сте популярен и обичан, у вас едва ли има онова огорчение или икономическа безпътица, заради които много хора заминават за чужбина. Какво не ви стига тук?

- Да, само че аз избрах едно малко по-добро

бъдеще за детето си, за малкия ми син. Разликата между България и държавата, в която сме, е точно тази - има едни закони, които се спазват, има и едни хора, които се грижат за бъдещето на страната си. За мен това е важно в момента. За моя живот от пиедестала на 56-годишната ми възраст работата е ясна. Няма какво да търся за себеси. Единственото, което мога да кажа, е, че **изключително добре започнах да продавам картини** почти цяла година. Така че се заемам само и единствено и много сериозно с рисуване.



Картини на Васил Василев. Дръж, погледни "Три жълени"

- Със Слави се познавате отдавна, работили сте заедно. Той и неговата партия могат ли да променят нещо, все пак ги познавате?

- Аз ги познавам, но не знам кой стои зад тях, нито програмата им знам, нито плановете. Никой не знае тези неща. Хубаво, тяхната първа стъпка беше да спечелят изборите. Направиха го, но оттук нататък? Само за да съставят два кабинета, те допуснаха около

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)

60 грешки закуп, ей така. Това не е шоупрограма. Това е политика, там трябва да си малко по-гъвкав, да си дипломатичен, да говориш по малко по-различен начин, без да нагрубяваш, без да използваш езика на омразата или действието "унищожи другарчето, за да съм добре аз".

Цялото интервю на Васил Василев може да прочетете на <https://www.24chasa.bg/mnenia/article/10124047>

От турското робство до днешните провали: една игра, която в България има дълга традиция



Статията е публикувана на

страницата на Deutsche Welle на 27 август.
Автор проф. Ивайло Дичев.



Проф. Ивайло Дичев

The blame game - един хубав английски израз, за който нямаме еквивалент на български, макар че много обичаме да си играем на „ти си виновен“. Обвиняванката, ако я наречем така, е отдавна любимо занимание на неукрепналата ни нация. Виновно за всичко беше турското робство, виновни бяха лукавите фанариоти, чорбаджиите изедници, после великите сили, после комунистите, после антикомунистите.

Прод. на стр.9 >>

The blame game по български Днес тази народопсихология взе да има съвсем конкретни политически измерения. С какво се занимават злополучните партии в 46-ия парламент? С решаване на кризите, с търсене на формула за бъдещо управление? Не, занимават се с това да намерят виновник за провала на поредния парламент. Надеждата е, че този виновник ще бъде наказан на следващите избори

от „суверена“ (но ако той пак се обърка, Черният Петър отива у него, както написа някой). В един най-общ план ГЕРБ са виновни, защото дотам са забатачили държавата, че даже не могат да бъдат свалени от власт. ИТН са виновни, защото сякаш са се превърнали в нещо като окултна секта, начело със скрито ФБ-божество, до което има достъп само кастата свещеници-сценаристи, управляващи едни безгласни

депутати. За БСП да не отваряме дума - те мъкнат на гърба си атентата в „Света Неделя“, лагера в Ловеч и правителството на Орешарски. Десните - надменни жълтопаветници-приватизатори. ДПС - кърмени от чужда майка-родина. „Изправи се, БГ“ - орел, рак и щука... И вижте сега как тече спектакълът. ИТН връщат мандата, за да прехвърлят вината за провала върху потенциалните си съюзници, които преди това

са унизили и шантажирали. И ние се чудим: сега те ли са виновни, че се провалиха - или са виновни другите, че не ги подкрепиха? Тънка работа. Партиите на протеста ли предадоха ИТН? Или обратно: ИТН предаде протеста? Или суверенът предаде сам себе си, като гласува за една анти-партия, която отказва да го управлява? Но същата обвиняванка ни игра и ГЕРБ по свой специфичен сценарий.

Прод. на стр. 10 >>



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 Din-

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticcio, 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



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.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

<< *Прод. от стр.9*

Излязоха с готов министерски съвет, но веднага го оттеглиха, за да покажат, че виновни за всичко отгук нататък са партиите на протеста. Добре, но защо стана така, че никой не иска да си говори с тях, чудим се, дали пък и те не крадоха твърде много? Станахме свидетели на удивителни идеологически пробиви. В един момент ДБ се съгласи да взаимодейства с БСП, която пък е по-приятлива от всякога. Неслучайно и двете формации вдигат леко подкрепата си. А може би е обратното - благодарение на диалогичността си успяват да прехвърлят вината за политическия тупик върху големите си конкуренти. И все пак някои червени линии си остават: смисълът им е да имат инструмент за пренасочване на вината. Когато например г-н Радев

дава мандата на БСП, ДБ да могат да откажат подкрепа и да обвинят президента. Във времето на третия тур залозите се увеличават, защото изборите вече чукат на вратата. Всеки от по-малките беше готов да вземе мандата и да направи усилие. Но не защото има голям шанс да успее, не. Целта му е да покаже, че ще са виновни големите, които няма да го подкрепят. Прокрадна се екзотичната идея да се предложи на ИТН те да излъчат приемлив премиер, макар да сме на третия тур. Те обаче удвоиха мизата, като съобщиха, че може да се съгласят, ако бъде приет първоначалният им (неприемлив) кабинет. И ние стоим и въртим глави като на пинг-понг, чудейки се кой аджеба е по-опозиционен и кой по-безотговорен.

Тази игра я играем непрекъснато и по всички теми Разбирате защо расте доверието в служебното правителство, защо расте подкрепата за президента Радев, защо расте стихийното желание за премиер да бъде издигнат блестящият и сякаш надпартиен Кирил Петков. Защото се уморихме, заболяха ни вратовете.

Тая игра на обвиняванка я играем непрекъснато и по всички теми. Кой носи вината, че не се ваксинираме и сме на път да станем европейско гето, където никой няма да иска да стъпи? Борисовият щаб или служебният министър? Китайските лаборатории, изпуснали вируса - или американските, които ще ни чипират с ваксините? Страхливите, които се ваксинират - или наивните,

които вярват на конспиративни теории? Или вземете как си прехвърляме вината по темата Северна Македония: от нашите националисти на тамошните националисти, от либералите на Европа - и накрая нищо. Така и със зелената сделка, с бежанците, с каквото се сетите. Търсим „кто виноват“, но все не стигаме до „что делать“ (от Херцен не успяваме да стигнем до Чернишевски).

Да, темата за вината е важна. Но нека с нея се заемат интелектуалци, юристи, историци. От политиците очакваме резултати, не предизборна обвиняванка.

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

СВЯТ

Полицейски час и мерки срещу COVID-19 в Албания

Комисията за борба с пандемията в Албания реши мерките срещу коронавируса в страната да продължат, включително наложеният полицейски час,

предава БНТ. **Полицейският час ще е от 12 часа в полунощ до 6 часа сутрин**, а музика в хранителните обекти ще има до 11 вечерта.

Броят на неваксинираните в Албания е 32 пъти

по-голям от този на ваксинираните. Хоспитализирани с тежък COVID-19 в страната са предимно неваксинираните.

Украйна блокира уебсайтове и банкови сметки на 12 руски медии



Украйна блокира достъпа до уебсайтове на популярни руски медии които

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



©KOSTAS MEAT MARKET

©GUINNESS

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





PAPRIKA

WE HAVE MOVED

OLD MILL pastry
385 The West Mall, Etobicoke, ON M9C 1E7



416.551.1779 | 416.519.0064

<< Прод. от стр.12

страната твърди, че разпространяват пропаганда, предаде AFP.

С указ на президента Зеленски са блокирани уебсайтовете на 12 руски медии, включително „Ведомости“ и „Московский комсомолец“ (mk.ru), а също и на „Ростелеком“. Замразени са и местните им банкови сметки.

Австрийски съд осъди вицеканцлер за корупция



Виенски съд осъди бившия лидер на крайнодесните в Австрия Хайнц-Кристиан Щрахе за корупция породена от скандал през 2019, известен като „Ибисагейт“.

Хайнц-Кристиан Щрахе - прочут крайнодесен лидер в Европа, бе принуден да подаде оставка като вицеканцлер през 2019, след публикувано видео, в което предлага обществени поръчки в замяна на подкрепа за предизборната кампания на жена, представяща се за руски инвеститор.

Скандалът е наречен „Ибисагейт“, защото видеото е тайно заснето

на испанския остров, припомня БГНЕС. Във видеото Щрахе твърди, че няколко високопоставени милиардери и международната хазартна компания Novomatic са финансирани политически партии чрез неофициални дарения на асоциации. Щрахе бе 14 години начело на Партията на свободата, и бе обвинен в присвояване на партийни средства, за поддържане луксозния си начин на живот.

Папа Франциск назначи жена на висок пост във Ватикана



Папа Франциск назначи сестра Алесандра Смерили за временен секретар на Дикастерията за насърчаване на цялостното човешко развитие и за делегат на Комисията на Ватикана за COVID-19, предаде DPA, цитирана от dir.bg. Информационният портал Vaticana News потвърди, че Смерили е първата жена, назначена за секретар на администрацията на Ватикана.

В своята новогодишна проповед в началото на 2020, папа Франциск заяви, че жените

Прод. на стр.13 >>

<< Прод. от стр.12

“трябва да бъдат включени изцяло в процесите на вземане на решения” в църквата.

Румъния разследва фалшиви удостоверения за COVID-19



Полицията в румънския окръг Тимиш разследват случаи на няколко пациенти, приети с тежки форми на COVID-19 в болницата в Тимишоара, въпреки че имали удостоверения за ваксинация, съобщава сайтът Ziare.ro, цитиран от БТА.

Според полицаите някои лични лекари изхвърляли ваксината в мивката, а пациентът бил регистриран в системата, макар че не е получил инжекция.

“В резултат на появилите се в общественото пространство информации, че хора са притежавали ваксинационни удостоверения, за които се предполага, че са недействителни, съобщаваме, че специализираните структури в Окръжната полиция на Тимиш са започнали проверки за

изясняване на всички аспекти и вземане на съответните мерки”, се посочва в съобщение на полицейския инспекторат.

“Подобни случаи е имало в различни части на страната”, посочи д-р Джиндровел Думитра, като добави, че много лекари твърдят, че са отказали да издадат фалшив документ.

Депутати в арменския парламент се сбиха



.... и прекъснаха заседанието, предаде AFP.

По време на парламентарно заседание представители на опозицията започнаха да хвърлят бутилки с вода срещу депутат от партията “Граждански договор” на Никол Пашинян.

Инцидентът прераснал в сбиване, което принудило председателя на парламента да извика охраната.

След възобновяване на заседанието се стигна до второ сбиване, след като депутат от опозицията беше прекъснат от виковете на критиците му.

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

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.

Най-слабото място на мъжете е сърцето, а на жените - гърдите



здраве.bg

Медицината отдавна е установила, че мъжете и жените не само са повече или по-малко податливи на различните заболявания, но и боледуват по различен начин. Причината за това не е толкова в психологията, колкото в различния начин, по който функционират много от органите при двата пола.

Женските хормони предпазват от инфаркт

Кръвта при мъжете е средно с 10% по-гъста, което е предпоставка за по-лесното образуване на тромби. Женското сърце е по-малко от мъжкото и затова бие по-бързо. При мъжете то извършва средно 60-70 удара в минута, а при жените - 80-90.

Представителите на силния пол 3 пъти по-често получават инфаркти или инсулти, особено във възрастта между 40 и 55 години. По-често те се срещат при типа "мачо", т.е. при най-сексуалните и агресивните мъже.

Самотните мъже, според изследванията, имат по-издръжливо

сърце.

Всичко опира до хормоните. Женският полов хормон - естрогенът е един вид природен защитник на кръвоносните съдове. Колкото повече е той, в толкова по-добър тонус са съдовете.

Затова женските кръвоносни съдове са по-пластични и по-малко се подложени на атеросклероза. В периода на менопаузата ситуацията се променя - естрогенът се изработва в по-малки количества, еластичността на съдовете намалява, капиллярите стават крехки.

Ако мъжете са склонни към ранни и внезапни инфаркти, то при жените "инфарктното" време започва след 60-65-годишна възраст. Тогава повечето жени страдат от хипертония, диабет и т.н. Затова през този период от живота си те понасят по-тежко сърдечните пристъпи и по-често умират от тях.

Според статистиката на Американската асоциация за здраве, като цяло 54% от умиращите от сърдечно-съдови заболявания са жени.

Прод. на стр.15 >>



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

Мъжете се “износват” по-бързо...

Теглото на женския мозък е с 12% по-малко от мъжкия и затова кръвоснабдяването в него е с 1,3 пъти по-активно. Учените от Университета на Пенсилвания са направили томографско изследване на 200 души на възраст от 18 до 80 години и са установили, че тъканите на мъжкия мозък се износват 1,5-2 пъти по-бързо, отколкото тези на женския. През много отдели на женския мозък за едно и също време протича с 15% повече кръв, отколкото в същите отдели на мъжкия.

Вероятно, това е и причината представителите на силния пол по-често да получават инсулти или да страдат от болестта на Алцхаймер. След 45-годишна възраст невроните на мъжкия мозък започват да се обновяват с 1,5 пъти по-бавно, отколкото при жените и затова старческото слабоумие (деменцията) по-бързо и по-често се среща при мъжете.

Болестите на млечните жлези пък са изключително женска “орисия”. Най-големите страхове на жената са свързани именно с рака на гърдата. Оказва се, че и при мъжете могат да се срещат доброкачествени образувания, но много

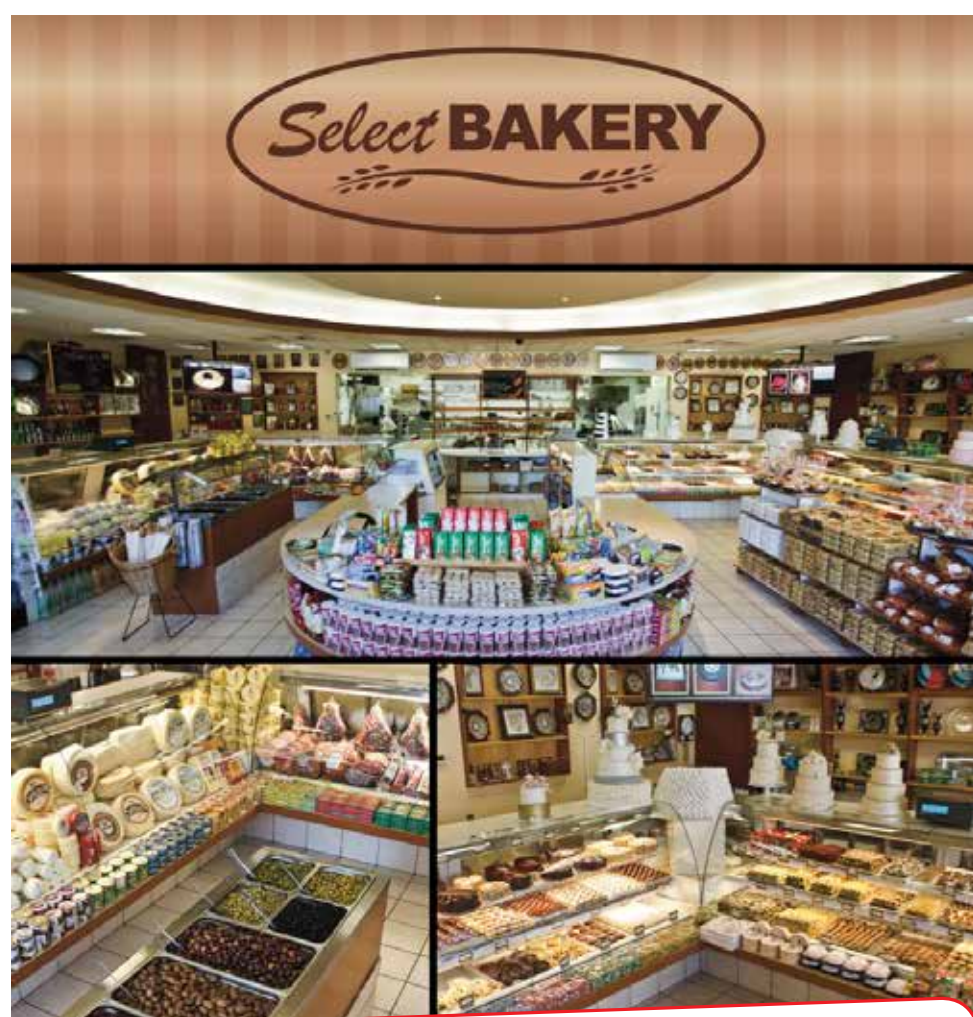
рядко - при 2-3 на 100 000.

Това може да бъде следствие на нарушения в обмяната на веществата или намаленото количество тестостерон на преклонна възраст.

Заушката (инфекциозният паротит), която при момчетата преминава практически без следа за тяхното здраве, носи риск от безплодие при момчетата.

Друга заразна болест - рубеолата е по-опасна за жените. Тя може да повлияе на репродуктивната функция. А ако жената боледува от нея по време на бременност, в 50% от случаите детето се ражда с различни отклонения.

Циститът 3 пъти по-често застига жените. Инфекцията по-често попада в техния пикочен мехур поради особеностите на строежа на пикочните пътища (женският канал е по-къс). Уретритът пък е повече мъжки проблем. Остеопорозата е най-често срещана при жените в периода на климакса - костите



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.

NEW !!!
Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

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

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

стават по-крежки поради заниженото съдържание на калций. А за калциевия обмен отговарят женските хормони - естрогените.

За жените целулитът, уви, е физиологическа

норма, вторичен полов признак.

Прод. на стр.16 >>

<< *Прод. от стр.15*

Ако той се среща при мъжете, това е сигнал за нарушения в ендокринната система и е необходима да се проверят хормоните на задстомашната и щитовидната жлеза.

Мъж с окосмен торс? Нормално и дори понякога впечатляващо, докато засиленото окосмяване при жените е признак за хормонални проблеми. Ако на

дамите започнат да им растат косми по гърдите, то това говори за маскулинизация - ендокринно разстройство, свързано с повишеното изработване на тестостерон или за неправилно лечение с хормонални препарати.

Още 8 фактора за мъжкото и женското здраве:

- Женският имунитет е с 1,5 пъти по-силен от мъжкия, затова

жените имат по-висока устойчивост към всички инфекции - от хрема до СПИН.

- Мъжете страдат 2 пъти по-често от язва на стомаха, отколкото жените.

- Цироза на черния дроб се среща при мъжете 4-5 пъти по-често.

- Шизофренията е почти еднокво разпространена и сред двата пола, но все пак мъжете, страдащи от нея, са малко повече.

При мъжете хипоталамусът е с 1,3 пъти по-голям и половият хормон тестостерон се изработва в голям обем. Затова в секса мъжете като правило са по-активни и дори агресивни.

- Температурата на мъжкото тяло е средно с 0,2 градуса по-висока.

- В мъжкото тяло има с 1,5 пъти повече потни жлези.

- Жените по-добре чуват - те възприемат звуците в областта на високите честоти и затова успяват да уловят повече гласови отенъци. Но с очите не е така - те по-трудно определят разстоянието до



CARPATI Euro Delicatessen

4665 Central Parkway E, Mississauga, Unit 9, (905) 568-0656

carpatieurodeli.blogspot.ca



Large variety of smoked meats and salami, cheese and other products imported from Europe. Homemade food no preservatives. Fresh and tasty pastries, cakes and crapes. Frozen food. Romanian cosmetics. Catering available.



здраве.bg

Глутенът, или по-скоро храните без глутен, вече заемат своето място на рафтовете в магазините. Доколко обаче стремежът на някои хора да употребяват повече храни без глутен е оправдан? И не е ли, поне при част от нас, въпрос на мода и недоразбрана здравна препоръка консумацията на безглутенови храни?

Прод. на стр.17 >>

<< Прод. от стр.16

Хората с целиакия - заболяването на абнормния имунен отговор към глутена в храните - трябва да избягват консумацията на глутен на всяка цена, за да не се стигне до алергична реакция. За тяхно щастие на пазара има все повече храни без глутен, сред които те могат да избират, включително и хляб.

Какво е глутенът

Глутенът е вид протеин, намиращ се в пшеницата, ечемика и ръжта, който е жилав и твърд и се намира в почти всички тестени изделия и зърнени закуски. Някои хора са нетолерантни към глутен и проблеми с него могат да варират от храносмилателни смущения до сериозни алергични реакции. В световен мащаб около 1% от хората страдат от целиакия и трябва да спазват диета без глутен, за да се предпазят от неприятни реакции от страна на организма и последиците от тях.

Лекарите препоръчват хората с целиакия да четат внимателно етикетите на храните, за да избегнат приема на глутен. Има определени храни, които са изцяло без глутен и често това е обозначено на опаковката.

Но това не отнема задължителното внимателно следене на

съдържанието на всеки хранителен продукт, защото има вероятност някои от тях да са преработени заедно със съдържаща глутен храна.

Ето някои от най-лесно достъпните храни без глутен:

Ядки

Целите бадеми, лешници, кестени, фъстъци и други подобни ядки не съдържат глутен, освен ако не са преработени с друг продукт като пшеница например. Сухите печени видове е добре да бъдат избягвани, защото често са обработени с брашно.

Ориз

Според експертите всички видове ориз са без съдържание на глутен.

Царевича

Царевичата и царевичното брашно не във всички свои форми съдържат глутен. Същото се отнася за пуканките, царевичното нишесте и царевичния малц. Нужно е обаче да се четат внимателно етикетите.

Бобови култури

Бобовите култури също не съдържат глутен в цялостната си

Sweet Gallery

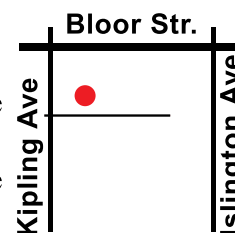
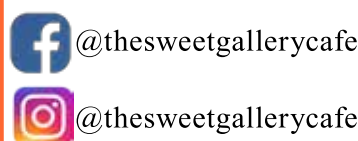
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



форма. В това число влизат грах, леща, нахут, както и всички разновидности фасул. Ако са преработени само с масло, също няма опасност да бъдат консумирани от хора с целиакия.

Други храни

Примери за други одобрени храни без съдържание на глутен са амарант, канола, маниока, кокосово брашно, памучно семе, качамак, салеп, просо, нишесте от касава, картофено брашно, сусам, сладки картофи.

Храни под въпрос

Някои храни може и да изглеждат сякаш не

съдържат глутен, но всъщност да са замърсени поради преработване заедно с храни, съдържащи глутен. Примери за подобни храни са триците, зърнените закуски, нишестето, брашното, овеса, булгура, конопа, малца, овесените ядки.

Хората с целиакия трябва да бъдат много прецизни в четенето на етикетите на храните и да се придържат към продукти, които със сигурност съдържат само съставки без глутен. За по-голяма сигурност храните под въпрос също трябва да бъдат избягвани.

11 мита за хиперактивността



здраве.bg

Вероятно ви се е случвало поне веднъж да завиждате на някое дете за неговата неизчерпаема енергия и желание непрекъснато да прави нещо. В други случаи обаче се чудите, дали изобщо то е в състояние да се спре. Ако тази мисъл обаче ви тревожи, може да е с основание – детето може да страда от т.нар. разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност, по-познато с английското съкращение ADHD. Преди да да потърсите консултация със специалист, предлагаме ви най-често срещаните заблуди около това състояние, защото може да се окаже, че детето просто е пълно с енергия.

Какво в действителност е ADHD

Разстройството с дефицит на вниманието и хиперактивност се проявява като невнимание, хиперактивност и импулсивно поведение, които са по-силно изразени отколкото у останалите деца. Недиагностицирано и

нелекувано, състоянието може да влоши преценката, резултатите в училище и отношенията на детето с неговите връстници и останалите хора.

Все пак: не всички неспокойни деца всъщност страдат от ADHD. Ето и най-често срещаните погрешни схващания:

1. ADHD е само проблем с организацията

Въпреки че децата с ADHD изпитват затруднения в организирането на своето време и дейности, тези проблеми не са първопричина за разстройството. Според съвременното схващане на психиатрите, симптомите на ADHD се дължат на неврологичен проблем - серотонинов дефицит (серотонинът е невротрансмитер, който подпомага процесите на отдих и почивка) и на тенденцията детето да изпада в неадекватни ситуации (дистрес) при комуникирането с други хора.

2. ADHD е резултат от лоши родители

Разстройството с дефицит на вниманието и хиперактивност няма нищо общо с дисциплината. Неприличното поведение на обществено място на

деца с ADHD не се дължи на лошо възпитание от страна на родителите, а на факта, че детето просто не може да контролира своите импулси. Твърде стриктните и изискващи родители обаче могат да влошат симптомите.

3. ADHD не засяга момчетата

Тази заблуда може да обясни поне отчасти защо статистиката показва, че момчетата с ADHD са диагностицирани 4 пъти по-често от момичетата. Най-често възрастните игнорират симптомите на ADHD при момичета, тъй като тяхната хиперактивност се проявява най-често с хипер-приказливост и хипер-реактивност отколкото с неадекватно грубо поведение.

При момичетата нелекуваното разстройство може да има дори по-сериозни последици, защото небрежността и погрешната преценка могат да ги изложат на по-сериозен риск от ранна, нежелана бременност, полово-предавани болести, депресия и безпокойство.

4. ADHD е проблем в обучението

Децата с ADHD изпитват понякога сериозни проблеми с концентрацията и запазване на вниманието, което

наистина може да доведе до проблеми в училище. Това обаче е различно от нарушение в процесите на обучение.

5. Хиперактивността е единственият симптом на ADHD

Не, тя просто е най-видимият симптом на разстройството. Всъщност съществуват три групи деца с ADHD, които се различават по свръхенергичност:

- Предимно хиперактивни и импулсивни: Децата обикновено са свръхактивни и изпитват трудности в контролирането на своето поведение.
- Предимно невнимаващи: Децата не са свръхактивни, но изпитват трудности в концентрацията и запазването на вниманието.
- Комбинация от хиперактивност, импулсивност и невнимание.

6. Съществува дефинитивно лечение на ADHD

Ако симптомите привидно изчезнат, то значи се справяте добре. Някои медикаменти, както и поведенческата терапия, могат да потиснат симптомите и да подобрят концентрацията и паметта на децата.

Прод. на стр.19 >>

Прод. на стр.18 >>

По този начин те ще се справят по-добре в училище и ще подобрят социалните си взаимоотношения. За съжаление обаче “чудодейно” лекарство за ADHD все още не съществува. Използването на какъвто и да било медикамент трябва да бъде назначено от специалист-психиатър.

7. Консумацията на твърде много захар причинява ADHD

Много родители са забелязвали, че след яденето на захарни изделия техните деца придобиват подобно на ADHD поведение – викат като манияци, не могат да си намерят място и да се фокусират. Но според специалистите не това причинява разстройство на поведението. Доклад, публикуван през 1995 г. в списанието на Американската медицинска асоциация, анализира 23 отделни проучвания за ефектите на захарта върху поведението и познавателната способност и заключава, че захарните изделия не ги повлияват значително.

Въпреки това най-доброто, което можете да направите, е да приучите детето от ранна възраст на здравословен начин на живот.

8. ADHD не може да бъде лекувано без медикаменти

Поведенческата терапия е важна част от лечението на деца с разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност и може да се прилага дори самостоятелно в голям брой случаи. Тя включва правенето на списъци, разписание и таблици, които да ориентират по-добре децата в обстановката и те да се научат да бъде самостоятелни и организирани в извършването

на своите училищни и домашни задължения. За да се справят с безпокойството, някои деца се нуждаят от специални курсове по обучение за техники на релаксация.

Въпреки това в някои случаи лекарствената терапия няма алтернатива.

9. Образната диагностика може да постави диагноза ADHD

Магнитният резонанс не може самостоятелно да постави такава диагноза - необходимо е наблюдение на поведението на детето.

За да се постави правилно диагнозата, лекарят трябва да установи наличието на симптоми като безпокойство, невъзможност за фокусиране и други оплаквания, които са налице за период над шест месеца.

Образните изследвания още не са достатъчно точни, за да установят ADHD, единодушни са специалистите. Въпреки това съществуват други изследвания, които могат да помогнат при уточняване на диагнозата. Например електроенцефалографията (ЕЕГ) следи мозъчната активност по време на изпълняването на различни по трудност задачи.

10. Децата с ADHD не са умни

Това е още една много честа заблуда. Въпреки че децата с ADHD се справят трудно в училище, разстройството няма нищо общо с тяхната интелигентност!

11. Симптомите на ADHD изчезват с времето

В действителност това не е

така. Симптомите могат да избледнеят, но те никога няма напълно да изчезнат. Статистиката на националния институт по умствено здраве (NIMH) на САЩ показва, че засегнатите от ADHD деца са 3% до 5%, докато този процент при възрастните е 4,4. Но това съвсем не означава, че нищо не може да се направи. Децата, както и възрастните хора с ADHD, водят не по-малко нормален и щастлив живот от останалите. От най-голямо значение е обаче разстройството да бъде разпознато и третирано правилно.

Самочувствието е важна предпоставка за успехи в живота



здраве.bg

Това показва извършеното от американски учени допитване до над 7000 души. Резултатите на психолозите от Университета на Флорида показват, че хората, които са били с по-високо мнение за себе си като млади, са успели в живота в значително повече случаи, отколкото тези с ниско самочувствие.

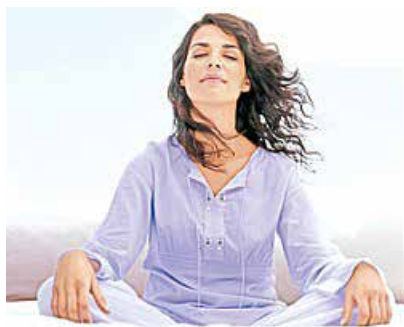
“Разликата е драматична и тя не е само в професионален план. Хората с високо самочувствие като млади са по-успешни и в личния си живот”, твърди статията за изследването, публикувана в Journal of Applied Psychology.

Прод. на стр.20 >>

<< **Прод. от стр.19**

Терминът самооценка генерира разнообразни чувства, допълват авторите. “Случаите на т.нар. нарцисизъм могат да бъдат изключени от статистиката, защото тук става дума за нереалистично оценяване на собствените възможности. Ние сме взели предвид само онези хора, чиято самооценка в голяма степен отговаря на възможностите им”.

Спокойствието е важна предпоставка за отслабване

*здраве.bg*

Ако искате да отслабнете, на първо място трябва просто да се отпуснете. За тази цел е добре да се занимавате с медитация и йога, твърди статия в британския вестник “Телеграф” (The Telegraph).

Новозеландски специалисти са на мнение, че чувството за тревога и стрес увеличават желанието за приемане на храни – особено такива с

високо съдържание на калории.

В продължение на 2 години те са анализирали хранителните навици на хора, страдащи от затлъстяване и правещи опити да отслабнат.

1/3 от тях са използвали за намаляване на теглото си т.нар. метод на „умното тяло”, който включва медитация, занимания с йога и позитивна визуализация (т.е. опит да си представят как ще изглеждат в бъдеще). Друга 1/3 от наблюдаваните се е занимавала с физически упражнения и е приемала здравословна храна. Последната група е била контролна – без специални усилия, насочени към отслабване.

“Резултатите от изследването показват, че положителни резултати са постигнали само тези, които са се занимавали с йога и медитация. Средно те са отслабнали с 2,5 кг”, съобщава Каролин Хорват от университета „Отаго” в Нова Зеландия, цитирана от Ройтерс. “Релаксацията очевидно е по-ефективен и по-здравословен начин за отслабване в сравнение

с различните диети”, подчертава ръководителката на изследването.

Апетитът зависи от килограмите

*здраве.bg*

Хората с тегло в нормата по-лесно се противопоставят на изкушението да хапнат нещо калорично отколкото онези, които са с наднормено тегло или страдат от затлъстяване. И за този факт има биологични причини, твърди Робърт Шервин от медицинското училище към Университета „Харвард”.

За да докаже своето твърдение, екипът ръководен от Шервин, провел експеримент, в който участвали здрави хора, като половината от тях страдали от затлъстяване, а останалите били с нормално тегло. Чрез ядреномагнитен резонанс (ЯМР) било отчитано по какъв начин реагира мозъкът на всеки от доброволците към показваните снимки на храна – част от нея здравословна, друга част – висококалорична.

Едновременно с този опит учените променяли нивото на кръвната захар у изследваните – в един случай тя била понижена, в друг – нормална. Всички изследвания били правени 2 часа след хранене.

Когато нивото на захарта в кръвта била ниска, участъците от мозъка, отговарящи за поощрението, се активизирали и подавали настойчив сигнал за глад. Особено силен бил сигналът у хората с наднормено тегло, когато им били показвани снимки на висококалорична храна.

Когато нивото на кръвната захар било нормално, у слабите хора се повишавало действието на други участъци от мозъка, които имат способността да потушават сигналите за възникващ глад. „Очевидно съществува регулатор – висша мозъчна функция, която контролира центровете на поощрение. У пълните хора този регулатор е отслабен. Затова и при тях по-лесно се отключват мозъчните центрове, които стимулират апетита”, счита авторът на изследването, цитиран от Ройтерс.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com





- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобили 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**

Роналдо се върна в Манчестър Юнайтед!



Кристиано Роналдо се е договорил за сензационно завръщане в Манчестър Юнайтед, обяви клубът, в сделка от €15 милиона с потенциални допълнителни €8 милиона добавки, според източници на ESPN.

Португалският футболист се завръща на Олд Трафорд 12 години, след като напусна клуба, за да се присъедини към Реал Мадрид и ще подпише двугодишен договор.

Юнайтед публикува в Twitter колаж на Роналдо от предишните му дни в клуба, заедно с думите: „Добре дошъл у дома, @Кристиано“.

През целия месец се развихриха слухове, че Роналдо вече не иска да е в Юве, а в нов клуб, съобщи отдавна FanSided.

Въпреки че е на 36 години, Роналдо все още играе на изключително високо ниво и определено може да помогне на отбор. Ясно бе, че сърцето на Роналдо вече не е в Торино и иска ново начало на друго място.

Суперкрасива ТВ водеща е фен на Челси



Албанската водеща Ева Мурати се завърна на екраните със специално излъчване в



Красавицата е прочут фен на английският Челси и инфлуенсър в Instagram, където има близо 1 млн. последователи.

Ева се завърна на екраните по време на финала за Суперкупата, изигран между победителя в Шампионската лига Челси и шампиона на УЕФА-Лига Европа – испанския Вилярéal.



26-годишната красавица започва кариерата си на 15-годишна възраст, като се изявява в албанския шоубизнес чрез различни реклами и моделиране.



Тя е родена в Елбасан, но семейството ѝ се премества в столицата на Албания, Тирана, когато е на 6 години.

Килиан Мбапе иска да напусне Пари Сен Жермен



..., според спортния директор Леонардо. ПСЖ вече отхвърли оферта на Реал Мадрид за €160 милиона за нападателя Мбапе, съобщи The Athletic. Медията информира, че ПСЖ от своя страна продължава да настоява играчът да подпише нов договор с тима.

Леонардо каза пред RMC: „Мбапе би искал да си тръгне, това ми се струва ясно. Ако Реал Мадрид направи предложение, то също ми се струва ясно. Аз давам позиция, която според мен е ясна за всички.“

„Не можем да променим плановете си през последната седмица от прозореца (трансферния – б.р.). Ако той напусне, няма да го задържим, но това ще бъде при нашите условия.“

Бразилецът допълни: „Не мога да потвърдя цифрите, но е около това. Особено начинът, по който Мадрид направи предложението, не ни харесва.“

„Реал се държа така

две години. Това е грешно, незаконно дори когато са се свързали с играча. Това е неприемливо за нас, защото не е правилно.“

22-годишният футболист се присъедини към ПСЖ на 18-годишна възраст със сезонен заем от Монако през август 2017. След това подписа постоянна четиригодишна сделка с клуба през лятото на 2018.

Хабиб Нурмагомедов се извини за коментара си за Афганистан



Хабиб Нурмагомедов се извини за обидата на фенове с апатичното си изявление за ситуацията в Афганистан.

Легендарният дагестански боец говори на пресконференция, когато каза, че не иска да се занимава с „проблема Афганистан“, защото страната е „на хиляди километри“, съобщава британският Mirror. След което се извини, настоявайки, че просто не иска да говори за тежката политическа ситуация в страната.

Прод. на стр.24 >>

<< **Прод. от стр.23**

„Думите ми бяха такива, защото не исках да коментирам политиката“, обясни Нурмагомедов. „Реакциите бяха доста интензивни от страна на моите афганистански фенове. Прегледах отново отговора си, в който казах, че Афганистан е на хиляди мили и не засяга нито мен, нито човека, който ме попита. “Мисля, че бях неразбран - имах предвид, че не искам да коментирам политическата ситуация. Надявам се, че ще ми простят, ако съм ги обидил.”

“Не се срамувам да им се извиня, защото всеки може да сгреша. Всичко звучеше различно в главата ми; просто не исках да коментирам политиката.”

Нурмагомедов продължи, казвайки, че

се тревожи за хората в момента в страната и разбира страданията, които са изпитали през последните над 120 години.



„Техните хора са страдали много през живота си“, добави той. “Ще знаете, ако изучавате историята им през последните 120 години. Усещам болката на тези хора. Притеснявам се и искам да им пожелаая всичко най-добро.”

Дагестанецът в момента продължава да тренира, въпреки че напусна ММА в края на миналата година и популяризира „Eagle Fighting Championship“, собствена си лига

в Русия. През последните седмици трябваше да направи и редица коментари, които да опровергават, че е подписал за руски футболен отбор от трето ниво.



Григор Димитров бе включен в класацията на най-влиятелните спортисти с най-висока маркетингова стойност, съставена от авторитетните SportProMedia, съобщава NewsBeezer.

Списъкът със 100 спортисти бе и Григор е на 19-то място в него. Впечатление прави, че медийният портал поставя първата ракета на България

пред такива имена като Серена Уилямс и Леброн Джеймс.

Анализът се основава на броя последователи в социалните мрежи, но не единствено тяхната бройка е важна. Взимат се под внимание и демографският анализ на съответната аудитория, колко широко познат е спортистът в световен мащаб, колко често влиза в пряка комуникация със своите последователи, връзката му с общия брой аудитория и т.н.

В първите 20 спортисти са още тенисистите Роджър Федерер, Новак Джокович и Стефанос Циципас, футболистите Лионел Меси, Кристиано Роналдо, Карим Бензема, Пауло Дибала, Серхио Рамос.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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.

**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



Beef and Lamb wraps and sandwiches.



Двама пияндури при лекар:
При лекаря:
- Всеки ден ли пиете от сутринта?
- А не, в неделя прием от петък....



Двама приятели разговарят в кръчмата.
- Вчера жена ми така ме разстрои, че вече втори ден пия!
- Дааа... Скъпо ни излизат тия жени.



Момченце към дядо си:
- Дядо, искам сладолед.
- А бе и аз искам, ама баба е ти дала пари само за две бири!



Потъва кораб. Страшна паника. Капитанът си скубе косата, всички бягат хаотично, а боцманът се разхожда с ръце в джобовете. Някакъв моряк търчи насреща му:
- Как може да сте толкова спокоен! Корабът потъва! На капитанът коса не му остана, вие си се разхождате съвсем спокойно, че и с ръце в джобовете!
- Що, има ли значение откъде скубя?

Предисмства на уикенда – можете да правите каквото искате. Недостатъци на уикенда – нищо не ви се прави.



Български мъжага отишъш да се татуира.
- Искам да ми татуираш един плаж - да се виждат вълничките, мацки - ама всички да са хубави, чадъри да има, плажни кърпи, лодка във водата и в нея стар моряк, едно цигане да минава и да продава сладолед, в далечината слънце и пухкави облачета, а най-отгоре да пише "Каваците 87". Татуартистът попитал:
- А искаш ли и няколко чайки да сложа да летят над морето?
- Еее, няма ли да стане малко претрупано, а?



Зима, един човек отишъл за риба. Пробил дупка в ледът и зачака. Изведнъж се чуло:
- Няма риба.
Пробил втора, гласът повторил:
- Няма риба.
Рибарят се ядосал и пробил трета дупка, но пак чуло:
- Няяяяа рибaaaa!!
Рибарят:
- Кой си ти?

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

Гласът:
- Пазачът на хокейното игрище..



Катаджия спира една кола.
- Превишихте скоростта, има знак "60 километра"
Шофьорът:
- Е как! Точно с 60 карах!

Жена му:
- Да бе, нали и аз видях, че си със 80.
Мъжът й я гледа злобно.
Катаджията продължава проверката:
- Задният Ви фар е счупен!

Мъжът:
- Даже не съм го видял!
Жена му:
- От две седмици ти повтарям за него!
Мъжът почва още по-злобно да гледа жена си.

Катаджията:
- И сте без колан!
Мъжът:
- Ей сега го свалих...
Жена му:

- Винаги без колан караш!
Мъжът не издържа:
- Млъкни ма, идиотко!
Катаджията към жена му:
- Винаги ли Ви говори така?
Тя:
- А не, само когато е пиян.....



Новобранец постъпва полицаи. След три месеца шефът му го вика за разговор:
- Абе ти защо не ходиш в касата да получаваш заплата?
- Ама то и заплата ли имало? А аз мислех - на ти пистолет и се оправяй както си знаеш.



Господине, пиша Ви акт за 100 лв. - за оскърбяване на служител на КАТ.
- Пиши за 200, още не съм казал всичко, което мисля за Вас...

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Хонконг и Токио*

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: Бале

Снимки: авторът

В Хонконг ме изненада, че вече не бият входен печат в паспорта, а само го поглеждат и минаваш. Вън беше мъгливо и много азиатско. Всичко си спомнях от предишния път и направо се почувствах като вкъщи. Взех си рейс до Чунгкинг меншънс, намерих там обменното бюро „Пасифик”, където дават най-добрия курс, а в бюрото си беше същият брадат джихадист, когото си спомням съвсем ясно от 2011–та. След това ядох красноселски кренвиршки в баничарницата до парка, купих си Ostopus card и отидох до квартал Mong Kok. Супер е тоя квартал!

Ето какво пише за него в Интернет: „*The bustling Hong Kong district of Mong Kok – which means ‘busy corner’ in Cantonese – is the most densely populated place on Earth. The area has an average of 130,000 people packed inside each square kilometre. That dwarfs the around 8,000 people held in each square kilometre of Australia’s most densely populated area – central Sydney.*” Настаних в любимия ми Каулуун, в Монгкок. Там висях вечер обикновено на стълбичките пред един мол, където

пиех бира и слушах музика. Охраната не ми се караше, а имаше и свободен интернет. Много ме изкефиха младите китайци. баси, колко са отворени. А и са големи хубавици китайките. Веднага отидох на Моди Роуд и там се запознах с Ибрахим от Нигер. Няма паспорт и спял на улицата. Много готин и ерудиран тъжен човек. С хубав, заразителен смях. Взех си квартира тука, в тоя чудовищен мравуняк, баш на главната улица – Nathan Road.

Около моя хотел беше пълно с долнопробни китайски бардаци и една вечер, в нетрезво състояние, влязох в един. Посрещна ме сводник, който беше целия татуиран и мускулест, пушеше цигара и приличаше на Брус Ли. Доведе ми някаква изрусена мангалка, сякаш от Централна гара. На всичкото отгоре се оказа, и че не ми стигат парите. Цената в ценоразписа била без ДДС... хаха. Тогава мангалката и Брус Ли се разяриха и ме изпъдиха от бардака, с крясъци и обиди на китайски. Аахахаха... велико беше.

Ааа... щеше да ме сгази и рейс. Забравих че

движението е обратно и скочих супер малоумно на платното. Беше се засвяткал яко и буквално ме забърса. Шофьорът наби спирачки и повися малко на място, докато му отmine сърцетупът. Ходих до предната врата, да му се извинявам.

Днешната ми екскурзия до Китай се провали по най-аматьорски начин. Отидох до границата и минах лесно паспортната проверка на излизане. Китайците естествено ми поискаха виза. Аз опитах да мина с номера за безвизов транзит до 72 часа, обаче не се получи. Отидох до стаичката, където дават визи и зачаках. Помня че визата струваше около 40 лева, но миналия път ни ги дадоха безплатно. Мислех си, че са се преобали, но после пътешественикът Домосед ми обясни, че за българи тая виза била безплатна. Нещо като жест към братска социалистическа държава. И днеска, като ми дойде редът, тая ми иска 130 лева. Супер нахалство! Казах ѝ да погледне в Интернет, че визата е безплатна за българи, обаче тя си знае своето. Дай ми – вика – 504 юана. А аз

си бях купил всичко на всичко 300 юана от „Пасифик”-а. Взех си паспорта обратно и им казах, че #немадаимстъпим в миризливия Китай. Това хубаво, ама нема и път назад. Не ме пускат наникъде. Добре че намерих едно кльощаво и услужливо милиционерче, като врабче малко изглеждаше. Та, заведе ме врабчето до една стая, даде ми паспорта на тия там вътре и каза да чакам. След малко ми го върнаха и казаха да си ходя. Онзи дето не ме пускаше преди малко, разгледа паспорта, цъкна нещо в компютъра и каза да минавам. Явно ония от стаичката бяха въвели нещо за мене в системата. Точно минах и ме гепнаха китайските митничари. Решили, че съм тарикат, който минава само колкото да си напазари от безмитния. Какво – викат – си купи от безмитния? Алкохол ли или цигари? А аз в мене имах само паспорт, джиезем и апарат. Ни торба, ни раница. И им се смея, и си показвам гъзъ и викам: „Купих си, ама съм го скрил много тайно.” Айде, и тия ме пузнаха. После дойдоха хонконгските полицаи. И там чакане пред стаичката.

Прод. на стр.28 >>

<< *Прод. от стр.27*

Имаше още една лелка, и тя в същото положение. Правиха там нещо, струваха, цъкаха по компютъра. Накрая един ушев ни поведе с тая лелка и ни промуши покрай кабинките за паспортна проверка. Показа ни една тайна стълба, която излиза директно на перона на есбана. Ура, пак на свобода! На връщане слязох на спирката Tai Po Market. Викам си, така и така съм бил път, дай поне да разгледам нещо. Тоя маркет се оказа в една голяма сграда. Когато влязох в сградата, ме блъсна миризма... направо ми е неудобно да казвам каква миризма ме блъсна. **Тия китайци са сурови хора.** На първия етаж продаваха месо и риба. На втория – дрехи и разни други работи. А на третия имаше десетки магазинчета за готвена храна и стотици хора, които я маат тая храна. Там миришеше по-страшно и от първия. Щракнах няколко кадъра и си бегах обратно към Kowloon. После влязох в любимия ми Chungking Mansions, където просто бъка от съмнителни типчета. Има вътре един индиец, който готви страшно вкусно. Седнах да хапна. В заведението – мравки, хлебарки – пълната програма. А на масата до вратата седи винаги един дебел британец, като кит. С бела коса и бели

мустаци, малко като на Лемини оформени. Има някакъв бизнес в Хонконг, ама не ми се струва да е много ангажиран. Говори на всеки, който влезе, и досажда. Аз обаче бях озверял от глад и го отрязах. Взех си нещо вегетарианско с нахуд и картофи, гарлик наан и една самоса. Всичко беше адски горещо, зверски люто (без хляба де) и невероятно вкусно. Нахраних се царски, още ми горят устата.

Монг-Кок, Хонгконг

Днес ходих до Cheung Chau. Това е един остров, до който се стига с ферибот. Много е приятен, леко като Созопол. Има рибарски лодки, малки улички за разходка, дюкянчета, ресторантчета – всичко е малко. Има и плаж, а на плажа се упражняваше един адски некадърен сърфист, на който платното непрекъснато му плъокваше във водата.



Беше голяма жега и се изпотих. Накрая попаднах на едно симпатично сенчесто площадче, където група възрастни жени бяха изнесли грил и си правеха шишчета. Седнах при тях и изпих две студени бири „Карлсберг”. Жените не знаеха английски

и комуникацията ни беше да се хилиме малоумно. Много приятно си изкарахме.

След острова се върнах в Хонконг и ходих да се качвам на най-високия небостъргач



Вътре беше невероятен лукс и пълно с успели хора. С костюми, с парфюми – абсолютно безупречни. От толкова много успех направо ми се догади и побързах да си тръгна. Поснимах двуетажните трамваи, хапнах при индица и се прибрах да си почина малко. Като събера сега сили, ще ходя да повися на стълбите на махленското молче, за последно.



Двуетажните трамвайчета на остров Хонконг. Няма никъде другаде по света такива.

Утре си тръгвам. Следващата спирка е Токио. Нова държава – невиджана. За там съм си определил само 2 дена, защото съм чул, че е страшна скъпотия. Даже, за по-евтино (а и от любопитство), си резервирах квартира в т.нар. *capsule hotel*,

където стаите мязат на барокамери. Легнеш вътре и отсекъде копчета... хахаха.

Токио, Япония

За Токио не знам какво да кажа, объркано ми е още. Самолетът закъсня с няколко часа, а тука се стъмва в 17, съответно почти ми пропадна единият от общо два дена. Първото впечатление ми е, че хората са извънредно учтиви и услужливи, и всичко е така организирано, че нямаш никакви проблеми с ориентирането.



Японска бабушка

На фона на Хонконг обаче ми се струва много спокойно и тихо. **Няма я тая дивост.** Няма я и типичната миризма на Югоизточна Азия. Страхът ми от високите цени се оказа напълно неоснователен. Това е най-евтината държава до момента. Неприятно ме изненада обаче студът. Поради ленивост, не си бях дал зор да проверя какво е времето тука. Както и да е, след няколко бири ми е все тая. Пристигнах на някакво летище, което е на 60 километра от града. Взех влак и отидох до хотела, където се спи в капсули.

<< *Прод. от стр.27*

Веднага ми дадоха чехли. Тук се ходи по чехли. Обикалях пеша из махалата. Пълно е със заведения, а намерих и дюнор. От дюнора бичеше турско. Казах на дюнержията: „Мараба, комшу!” и си поръчах един пилешки. Той много се изкефи. Сложи ми екстра месо и ми каза да пусна парите в машинка. Тука всичко е с машинки и бутони.



Земи тая машинка

После си купих бира от магазина 7/11. Открих там и сандвичите, които Здравко ми препоръча. При покупката на бира също ме накараха да натисна копче. На екрана имаше само йероглифи, но предполагам, че съм потвърдил, че съм над 18. Пих по улиците, ушев ме видя, но не ми направи проблем. Всичко е наред в това отношение



Контражурна японка бута количка

Видях група старовремски металисти с кубинки, пирамидки, гръбчета, нашивки и т.н. Смях. Мадамите са наточени и се разнасят по бутове, въпреки отрицателните температури. И

всичките цъкат на корейски Самсунг-и... хаха, резил. Утре сутрин ще си взема карта за целия градски транспорт и ще се пробвам да обиколя колкото може повече квартали. Забележителностите не ги знам какви са, а и не ме интересуват. ПП Забравих да пиша, че на пристигане в Хонконг видях на летището трима нашенски шопари с диагоналки. Много бяха зле милите. Геройско ходене, високо говорене и снимане на клипчета с джиесемите. Бях много любопитен какво правят и накъде са тръгнали, обаче се въздържах да ги заговоря.

Хаха... много добра последна случка за днеска. Таман съм си легнал в капсулата, която между другото е супер удобна, чиста и комфортна, и изведнъж ми се допика. Отивам в космическия им кенеф и той, както ме видя, избръмча и автоматично капакът му се затвори. Аз едвам издържам и натискам трескаво всичките копчета. Уй. Кенефът си стои затворен. Накрая се наложи да му отворя капака със сила, при което се чу неприятно пропукване от механизмите... хаха.

Каза ми телефонът, че в някой си хотел имало обменно бюро. Отивам там, ама вътре няма рецепция. Питам

бабата, дето мете къде е рецепцията, а тя ми се хили. Питам асансьорния техник – той ми се кланя, копеле. И тръгнах да я търся, и се изгубих.



Чейндж-бюро

Тогава отварям една врата, дето си мисля, че е изход, а то вътре – заседание. Някакви официални японски лица заседават. Погледнаха ме много укорително, когато им нахълтах с фотоапарата. После намерих един човек, който знае английски и той ми каза, че това не е хотел. Подвел ме телефонът. Накрая открих и хотела, де. Обменното бюро се оказа машинка с копчета. Как не се бях сетил. А по улиците няма кошчета. Едвам намерих едно, да си изхвърля боклуците. А то се оказа, че не било кошче, ами такова, дето си поставяш вътре чадъра... хахаха.

Днес небето ме награди с добра светлина за снимки, а също и с един юнашки порой.



По едно време стана буреносно и запраска порой. С японците търчахме рамо до

рамо, да се скрием под една спирка на рейса. За щастие се изваля набързо и после пак грейна.

Трамбовал съм над 10 часа. Взех си карта за метрото, с която се возих даже и на влакове, за които не важи. Случайно попаднах при някакви царски дворци, пред които имаше сватба на куклуксклановци. Мога да кажа, че станах тресен специалист по Токио.



Куклуксклановска сватба

Бях също и в квартала Гиндза. Там открих пейки и маси, до едно голямо и оживено кръстовище. Точно до полицейската станция. Седнах на масите, отворих си бира и си пуснах една хубава индийска мантра.



Риба на скара

Забързаните пешеходци и коли, които минаваха ми се струваха да са ням филм от друг свят...

* *Заглавието в patepis.com е Хонконг и Токио (2 част на Мини околосветско пътешествие).*



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



Очаквайте скоро!

BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
 BY BULGARIAN FLAME NEWSPAPER **2021**
 19 YEARS

BARANS
 TURKISH CUISINE & BAR
 2043 Eglinton Ave E. Scarborough
 416-750-4545
 LIVE MUSIC www.barans.ca

LINA G. Georgieva, SRS, CNE
 BROKER
 C: 647-862-2339
 REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
 LinaGRemax@gmail.com
 MyHomeForSaleToronto.com
 CALL LINA GI OBAДИ SE ДИЕЦИ

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

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.