

Платени милиони, за да се скрият трилиони: Pandora Papers разобличава и финансовите престъпници

(Paid millions to hide trillions: Pandora Papers expose financial crime enablers, too)



Автор: Марк Тасе
– Професор по счетоводство, L'Université d'Ottawa/University of Ottawa

Декларация за оповестяване:

Марк Тасе не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от която и да е компания

или организации, които биха се възползвали от тази статия, и не разкрива никакви съответни връзки извън академичното им предназначение.

Статията се предоставя от The Conversation.

Преводът е на „Пламък“

Прод. на стр.2>>

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

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Shipka The heart of the rose!

Rose & Lavender Cosmetics

Our goal is to provide Canadians access to high-quality cosmetic products from around the world.

Висококачествени КОЗМЕТИЧНИ ПРОДУКТИ

Shop online: www.shipka.ca
Email: info@shipka.ca

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

RE/MAX Platinum Club
SOLD
CNE

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!

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

<< **Прод. от стр.1**

Разследването на *Pandora Papers* от Международния консорциум разследващи журналисти (ICIJ) – организация с нестопанска цел и мрежа от журналисти със седалище във Вашингтон - разкри, че все още има убежища за онези, които искат да скрият незаконните

си богатства.

Хората, които обаче не се споменават толкова много в медийното отразяване на *Pandora Papers*, са тези, които са се посветили да помогнат на най-богатите хора в света да презабогатееят и да предадат на наследниците си

богатството си, като избягват или укриват данъци. Тези хора помагат на престъпниците и на клептократите да перат нечистите си печалби.

Те може да не са толкова богати, колкото клиентите си, но получават милиони, за да скрият трилиони.



Journalists find the missing Americans among a list of names linked to Pandora Papers. Journalists looking through lists of names to identify more than 100 names and former offshore shell companies as part of the Pandora Papers. (AP Photo/Chris Wedel)

Отбранителната индустрия на богатството

В продължение на много години съществува утвърдена „индустрия за защита на богатството“, съставена от плеяда от професионалисти - варираща от съветници и банкери до адвокати, счетоводители, нотариуси и агенти по недвижима собственост - които използват анонимни фирми, семейни офиси, офшорни сметки и тръстове, за да помогнат на най-богатите хора в света да защитят богатството си от данъчните служители.

Тези високо заплатени „активисти“ помагат на олигарси, диктатори и престъпници по целия свят.

Има много доклади за престъпленията и финансовите злоупотреби на злонамерени държави и богати хора. Но какво може да кажем за посредниците във финансовата система, които се занимават с детайлите и осигуряват механизмите за измъкване на престъпниците?

Някои елити плащат на уважавани



**ИЗПРАЩАЙТЕ КОЛЕТИ
ДО БЪЛГАРИЯ И 43 ДРУГИ
ДЪРЖАВИ С Meest**

www.meest.com

FULL-TIME OR PART-TIME | HEALTH BENEFITS | CAREER GROWTH






NOW HIRING:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Grocery Clerks
- Cashiers
- Counter Clerks
- Department Managers

Email your resume to careers@yummymarket.com

4400 Dufferin Street
North York, ON M3H 6A8
South of Finch Ave.

1390 Major Mackenzie Dr. West
Maple, ON L6A 4H6
East of Dufferin St.



Вашите познати и любими храни от България, можете да закупите онлайн и в Канада.

Поръчайте онлайн

bg359.ca

[f/bulgarianfood.canada](https://www.facebook.com/bulgarianfood.canada)

Вземете си безплатно поръчката от
Coffee Galore, Etobicoke
Arbanasi Eatery & Deli, Oakville




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

професионалисти и фирми, за да отворят политически врати, да лобират срещу санкции, да водят съдебни битки и да перат пари и репутация. По този начин тези институции и отделни лица изтласкват границите на закона и деградират принципите на демокрацията.

Според Доклада на Анкетата за готовност на Deloitte за борба с прането на пари за 2020 г., сумата на изпираните пари за една година се оценява на между 2 и 5% от световния БВП, или между \$800 млрд. и \$2 трилиона годишно. Данните показват как банките сяпко преместват парични средства през сметките си за хора, които не могат да се идентифицират, не докладват транзакции с всички белези на изпирането на пари години след този факт, и дори правят бизнес с клиенти, забъркани във финансови измами и скандали с обществената корупция.

Коварството на „тъмните пари“

Корупцията и финансовите нарушения са по своята същност тайни и често дълбоко сложни. Тъмните пари - предназначени да повлияят на

политическите резултати без информация за източника им - купуват достъп до съдилища и политици, което прави обществото по-малко справедливо и по-нечестно.

Това, което често отличава обикновените богати хора от олигархията, е, че всички олигарси инвестират в защита на богатството си. Те използват силата и материалната си мощ, за да натрупат повече власт и богатство, да лобират и да наложат правилата около тях.

Файловете FinCEN на ICIJ предлагат безпрецедентни прозрения в тайния свят на международното банкиране, анонимни клиенти и в много случаи финансова престъпност.

Едно от предизвикателствата в борбата с финансовите престъпления е глобалната надпревара към дъното сред данъчните убежища, които се опитват да примамят клиентите, като предлагат по-изгодни стимули и по-висока степен на секретност за компаниите. Активистите, които са част от отбранителната индустрия на богатството,

Прод. на стр. 6 >>

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!



РАБОТА В МОНРЕАЛ



Stany Ivanova

Independent Consultant

Certified HR recruiter

tel: **514 999-1265**

email: ivanovastani010@gmail.com

www.facebook.com/jobsearchcan



Specializes in HR services to connect people for job search within the following areas:

IT/Accounting / Administrative / Sales field / Other

We can help you find the right job, or successfully transition in your career path.



Other HR related services:

- Professional Resume writing
- Job interview Preparation
- Career path consulting
- Works also in other provinces remotely

Congratulations Sharma!



Family matters.

New customers sending money to

Central & Eastern Europe

Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50.**



Visit us at any of our 1,700+ locations in Canada, including:

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

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

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

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

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

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

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

Le Saint Jean Corp
3355 Kingston Rd
Scarborough ON, M1M 1R3
Tel. 647-999-1387

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



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

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

<< **Прод. от стр.4**

разработват и предлагат на пазара стратегии, структури и схеми за избягване на данъчните задължения и регулаторен контрол.

Базите-данни за бенефициентната собственост, насочени към борба с изпирането на пари, се превърнаха във все по-популярна реформа в целия свят след Panama Papers. Документите насочиха международното внимание към това как корпоративната анонимност може да предизвика редица социални проблеми. Поради факта, че тази тенденция продължава, има надежда, че тъй като все повече юрисдикции въвеждат по-големи инициативи за бенефициентна собственост и данъчна прозрачност. Останалите засега „различни“ офшорни дестинации като Бермуди, Каймановите острови и Малта ще бъдат санкционирани и са под заплаха от изключване от световната финансова система.



Обещаващи знаци
Междувременно много юрисдикции продължават да избягват правоохранителните органи, които преследват тайните

следи от пари на избягалите от заплащане на данъци и от престъпниците.

Поради всички очевидни пропуски в регулациите и прилагането и привидно липсата на политическа воля за преодоляване на тези пропуски активно и на практика, има някои обнадеждаващи признаци, които предполагат, че правителствата по света са принудени да действат.

В момента има нарастващо глобално търсене на по-голяма прозрачност и отчетност, съчетано с призови за справяне с нарастващото неравенство в богатството, както и с искания от инвеститорите за приемане на принципите на **ESG** (екологични, социални и управленски).

Въпреки че тези фактори играят роля в привличането на вниманието на висшите политически лидери, циничната реалност е, че вероятната основна мотивация на тези лидери е сериозната и тревожна тенденция за намаляване на данъчните приходи. Приемането на концепцията за 15% минимална глобална данъчна ставка от лидерите на G7 на срещата им на върха през юни 2021 г. е ясен индикатор, че ветровете на промяна идват.

Настоящият модел не е устойчив. Фискалните реалности, заедно с политическия натиск и необходимостта, ще принудят политическите лидери да действат. Скоро те ще трябва да направят много повече от това да обърнат внимание на неравенството в богатството и

дисбаланса на властта, което позволява на отбранителната индустрия на богатството и техните клиенти да разрушат системата и да избегнат плащането на справедливия си дял.

Необходими са по-голяма прозрачност и отчетност, за да се разкрият задействащите фактори и да се намалят вратичките, които позволяват на богатите хора и престъпниците, заедно с корпоративни субекти, да действат безнаказано.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation: <https://theconversation.com/paid-millions-to-hide-trillions-pandora-papers-expose-financial-crime-enablers-too-169326>

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

Мистерията зад смъртта на телевизионната говорителка Татяна Титянова



Исклучителни картини, изложени в столичната галерия „Средец“ връщат към смъртта на красивата телевизионна говорителка Татяна Титянова.



Обстоятелствата около смъртта и остават

една от най-големите загадки от времето на комунизма на България, събщи NOVA.



33 години след предполагаемото ѝ самоубийство семейството ѝ прави изложба с нейни картини, която е планирала да направи само дни след датата на смъртта си. Убита ли е била **28-годишната** говорителка и на кого е пречела?



За познанството и с Дейвид Бауи и студеното досие разказва NOVA.

Материалът на Виктория Бояджиева може да видите на <https://www.vbox7.com/play:e90248cd92>

България слага край лагаме край на лятното часово време ...



... за 2021 г. в неделя, **31 октомври** в 4.00 часа сутринта местно време, събщиha от Държавната агенция за метеорологичен и технически надзор.

Времето ще бъде върнато с един час назад - от 4:00 ч. на 3:00 часа.

В Европа времето се променя от **1916 г.**, а в България от **1979 г.** Някои европейски държави вече са се отказали от смяната на времето. Исландия например го е направила през далечната 1968 г.

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

Българска роза от нашите талантиливи дечица в Българско Неделно Училище "Канев"



Трудно бих изразила вълнението, което изпитах, когато Директорката на Българско Неделно Училище "Канев", Стамена-Стефа Димова ме покани да разгледам просторните и светли класни стаи

в училището и видях милите български дечица нарисували красиви български рози. Учителката Еми Кисьова показваше на класа рисунка, обърнала се към тях с думите: "Радвам се,

че носите България в сърцето си и се изразявате чрез изкуство". Надали можеше да бъде по-добре изказано... Мило, трогателно, родно. Една малка България в едни малки български

сърчица на хиляди километра от родината, която всички обичаме. Успешна учебна година, скъпи ученици, учители и родители!

*Вяра Димитрова,
Редактор, вестник
"Пламяк"*

Македоно-Български Православен храм "Св.Св. Кирил и Методий" в Торонто



И ето отново имаме удоволствието да посетим и запалим свеци в Македоно-Български Православен храм "Св.Св. Кирил и Методий" - Sts Cyril & Methody Macedono-Bulgarian Orthodox Cathedral Sts. Cyril and Methody " в Торонто.

Благодарим за милото посрещане от настоятелството на църквата. На 17 октомври, 2021, успяхме да видим службата от храма в Благоевград, която се излъчваше по БНТ2 и всяка неделя можете да

гледате директно от различни храмове в България. Вратите на църквата са отворени и ще бъдете посрещнати най-горещо там. Залите също могат да се използват за всякакви тържества. Дано пак да се напълнят с много българи!!! Можете да видите и видео във фейсбук страницата ни: www.facebook.com/bulgarianflame





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, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

Deli Menu:
Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



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



KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

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




The heart of the rose!

Rose & Lavender Cosmetics

Висококачествени КОЗМЕТИЧНИ ПРОДУКТИ



Our goal is to provide Canadians access to high-quality cosmetic products from around the world.

Shop Online:
www.shipka.ca
email: info@shipka.ca

<< *Прод. от стр.9*

Най-старият надпис на кирилица в света е от Крепчанския манастир



Най-старият надпис на кирилица бе представен на международна конференция от проф. Казимир Попконстантинов. Надписът е бил открит от учения в Крепчанския манастир. Счита се, че надписът датира от времето на смъртта на светия отец Антони. Според историкът българското монашество е на 1100 години.

Проф. Попконстантинов започва да проучва Крепчанската обител през 70-те години на 20 век. Там Казимир Попконстантинов прави своето огромно откритие - друг надпис на кирилица, който датира от смъртта на отец Антони от Крепча, по-ранен монах от Свети Иван Рилски. Месецът е октомври, а годината - 921.

„Като сметнем, че той е починал 921 г. и едва ли е починал на 30-40 годишна възраст, съобразявайки се с епитета „свят отец“, бихме могли да изкажем

предположението, че един от ранните отшелници в североизточните тогавашни земи на Първото българско царство, е бил именно свети Антони. Светият отец Антони, обяснява проф. Казимир Попконстантинов, ВТУ „Св.св. Кирил и Методий“.

Историкът твърди, че надписът е най-стария известен на кирилица в света.

Преминаване към онлайн обучение ще се решава от общините

Решенията учениците

да преминават към онлайн обучение не трябва да се взимат на областно, а на общинско ниво. Това заяви министърът на образованието Николай Денков в Рилския манастир.

„В Кюстендил имаше община с 30% отсъстващи ученици и няколко други общини с 0% отсъстващи. Очевидно е, че този областен подход не е удачен, ако ние се грижим за обучението на децата“, заяви министърът.

Той коментира, че са се договорили с министерство на здравеопазването

решенията да се взимат на общинско ниво.



Съпругът на Сашка Васева се включи чрез видеовръзка в предаването „Тази събота и неделя“ на bTV. Христо Бакърджиев сподели, че двамата са в Германия в момента.

„Пожелавам си здраве. Имам насрочена операция скоро. Имам нужда само от любовта на публиката. Нямам дарителска сметка“,

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)



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

to your

PAPRIKA

WE HAVE MOVED

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

Burnhamthorpe Rd
Bloor St W
Que Rd
The West Mall

401 427 QEW

416.551.1779 | 416.519.0064

<< Прод. от стр.10

каза самата Сашка Васева.



“Прогнозите на лекарите са благоприятни. Зрението ще се възстанови”, допълни певицата.

Сашка Васева каза, че не е използвала дарителски сметки и ако някой събира пари от нейно име, то това е измама.



“Състоянието е критично, болестта напредва, трябва спешно да се предприемат действия - единствено операцията може да доведе до добър край и да спаси човека”, каза съпругът на любимата певица.



“Около €90,000 ще бъде началната сума, необходима за операция. Диагнозата е тумор в мозъка”, допълни той.

“Много приятели предложиха помощ. Ние със собствени сили опитваме да успеем. Ще обявим, ако има нужда някой да помогне на Сашка”, каза съпругът й.

“Тя винаги се държи духом, никога не се

предава. Със сигурост ще се бори, за да пребори този критичен момент в живота”, добави Христо Бакърджиев.

14-годишен баскетболист отбеляза 3 точки в мач от Националната Баскетболна Лига



Максим Чоков, който се състезава за Черноморец Бургас, записа името си в историята на Националната Баскетболна Лига.

14-годишният младеж се превърна в най-младия играч с точки в националното първенство, след като отбеляза на Шумен при внушаващата победа на Черноморец със 114:63, информира Спортал.

Роденият през 2007 г. баскетболист отбеляза още в дебюта си с мъжкия отбор на Черноморец, като за 3 минути игрово време вкара 3 точки. От 2019 г. Максим е част от тима на Черноморец. Талантът изпъква още на 12 години - преди две години завършва на първо място по бързина и точност на едноседмичен лагер в Сърбия.

Икономиката на България е загубила 450 млн. лева от туризма ...



... през лятото на 2021 г. Спадът на приходите от нощувки е най-голям в област Бургас – над 250 млн. лв.

Анализът показва, че през трите силни летни месеца – юни, юли и август, броят на реализираните нощувки в страната е 11.3 млн. Ръстът е почти двоен в сравнение с 6.3 млн. нощувки през 2020 г., но е много по-малко от 16.5 млн. нощувки през 2019 г., съобщава БНР.

Спадът в приходите от нощувки през трите месеца е най-голям в областите Бургас, Варна, Добрич, София и Пловдив. Туризмът в страната се възстановява бавно с помощта на държавата и облекченията в изискванията за пътуване в Европа, смятат от Института за пазарна икономика, откъдето прогнозираят значителни проблеми в следващите месеци.

Зимният туристически сезон е под съмнение поради присъствието на България в черните списъци на държавите с висок риск от разпространение на Covid-19, високата заболяемост и ниската ваксинация.

СВЯТ

Италия с едни от най-строгите COVID-мерки за работещи



От 15 октомври COVID-пропуските са задължителни за всички работещи в Италия. Според някои бизнеси ограничението ще доведе по-скоро до недостиг на персонал и прекъсване на производството, отколкото до засилване

на ваксинацията, както се надява правителството.

Министър-председателят Марио Драги и кабинета му приеха постановлението, което е една от най-строгите мерки срещу коронавируса в света. Съгласно него от 15 октомври всички работещи са длъжни да имат документ, че са ваксинирани, да имат негативен тест или неотдавна да са прекарвали COVID.

Близо 15% от служителите в частния сектор и 8% в обществената нямат

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.



www.Balkan.Center

Ethnic communities
from the Balkans, in Canada

A modern online directory

Join Us!
Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

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

Register your business or event

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



Contact us at center@balkan.center

Follow us on

Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



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

<< Прод. от стр.13

зелен пропуск. Съгласно новите правила, в сила до края на 2021, те ще бъдат отстранявани от работа, без да им се плаща. Ако се опитат да работят независимо от липсата на ваксинация подлежат на глоба до €1,500.

Севернокорейски спецчасти разбиваха бетонни плочи и лежаха върху стъкла пред очите на Ким Чен Ун



Спецчастите на Северна Корея показаха уменията си да разбиват тухли и бетонни плочи, да огъват железни пръти с голи ръце.

Севернокорейските държавни медии публикуваха кадри на които диктаторът Ким Чен Ун се усмихва и пляска, докато войници без ризи показват мускулната сила на войските на страната, както и оръжия, разработени от Пхенян за нанасяне на ядрени удари, съобщи Washington Post.

Особено драматичен момент в клипа показва войник без риза, който разкъсва вериги и лежи на счупено стъкло, преди други войници да поставят плоча от бетон върху стомаха му и да я разбият отгоре.



Изключителните видеоклипове бяха част от изложба за „самозащитата“ на тоталитарна Северна Корея, която демонстрира най-новото си ядрено и друго оръжие, включително

версия на „хиперзвуковото“ оръжие, което според Пхенян е тествано миналия месец. Анализаторите изразиха съмнения относно възможностите на това оръжие.



Заедно с Ким Чен Ун бе и по-малката му сестра Ким Йо Чен, която е важен партийен функционер и дясна ръка на брат си.



Държавната телевизия на тоталитарната страна показва и как лидерът Ким разглежда изложението, в което има танкове и ракетни установки.

Московското метро въведе системата **Face Pay** за плащане с лицево разпознаване



Московското метро внедри първата в света мащабна система за заплащане с лицево разпознаване, на фона на опасения за поверителността на новата технология, пише британския The Guardian.

Безкасовата, безкартова и безтелефонна система, наречена **Face Pay**, стартира в повече от 240 станции в руската столица на 15 октомври.

Прод. на стр.15 >>

<< **Прод. от стр.14**

„Сега всички пътници ще могат да плащат за пътуване, без да вадят телефона, картата си за метро или банкова карта“, написа в четвъртък вечерта кметът на руската столица Сергей Собянин.

За да активират Face Pay пътниците трябва да свържат своя снимка, банкова карта и карта за метрото с услугата чрез мобилното приложение. „Ще бъде достатъчно само да погледнете камерата, за да преминете през турникетите“, каза Собянин.

Московските власти, които очакват до **15%** от пътниците да използват **Face Pay** редовно през следващите три години, заявиха, че системата ще ускори потока от хора, особено в натоварени часове.

„Москва е първата в света, която въвежда **Face Pay** в такъв мащаб. Технологията е нова и много сложна, ще продължим да работим за нейното усъвършенстване“, добави кметът.

Властите заявиха, че данните на пътниците ще бъдат „сигурно криптирани“ като се казва, че събраната информация ще се съхранява в центрове за обработка на данни, до които имат достъп само служители на вътрешното министерство.



Активисти обаче вдигнаха тревога заради опасенията за поверителност.

„Това е опасна нова стъпка в стремежа на Русия за контрол върху населението. Трябва да имаме пълна прозрачност върху това как приложението ще

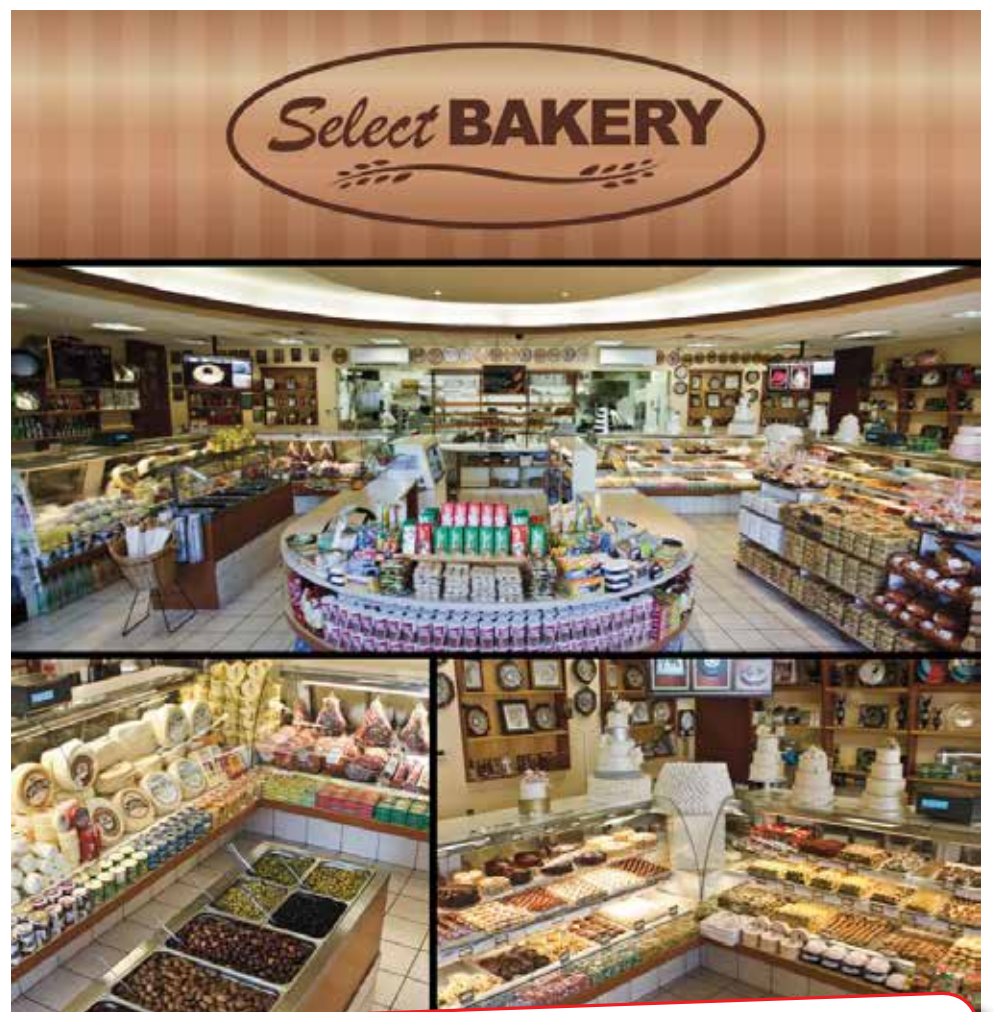
работи на практика“, каза Станислав Шакиров, основател на Роскомсвобода - група, посветена на защита на цифровите права и свободата на информацията.

„Приближаваме се към авторитарни страни като Китай, които са усвоили технологиите за лицево разпознаване. Московското метро е държавна институция и всички данни могат да попаднат в ръцете на службите за сигурност“, добави той.

Неотдавна Москва разшири своята технология за разпознаване на лица в цялата столица с мрежа от повече от 175,000 камери за наблюдение.

Правозащитниците считат, че камерите са използвани за идентифициране на протестиращи, които присъствали на митинги в подкрепа на задържания опозиционен политик Алексей Навални. Разпознаването на лица бе използвано и за налагане на карантините за Covid-19 по време на двумесечното блокиране на Русия през пролетта на 2020 г. Руското метро - най-натовареното в Европа, с повече от 6 милиона ежедневни пътници - се счита за туристическа атракция сама по себе си, като гарите са украсени със сложни мозайки, отразяващи редица съветски теми.

Alitalia фалира след 74 години. **ITA Airways** нае



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

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

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

2,800 от служителите



Италия си взе сбогом с **Alitalia** на 15 октомври след

цели 74 години бизнес-история, която бе помрачена през последните години от поредица от финансови кризи, съобщава Euronews.

Последният полет от Рим до Каляри отбеляза края на авиокомпанията, попаднала във финансови затруднения.

През последните 20 години Alitalia е струвала на италианската държава около €13 милиарда. Пандемията от коронавирус нанесе фатален удар върху нея.

Много по-малката **Italia Trasporto Aereo (ITA)** поема компанията, но ще наеме само 2,800 от 10,000 служители на Alitalia. Хиляди други служители са изправени пред безработица.

Междувременно новата италианска национална авиокомпания ITA изпълни първите си полети в и представи своята марка и лого, рециклирайки червеното, бялото и зелено на Alitalia, опитвайки се да очертае ново бъдеще за проблемния сектор.

Самолетите на ITA ще бъдат в кралско синьо с търговската марка на

Alitalia - „трикопър“, на опашката на самолетите. Цветовете на италианския национален футболен отбор са сини, а служителите на компанията заявиха, че цветовата схема, избрана за самолетите, има за цел да направи ITA „azzurri“ („сините“) - по прякорът на футболния отбор на Италия.



Въпреки че ITA е платила €90 млн. за правата върху марката и уебсайта на Alitalia, новата авиокомпания се нарича ITA Airways и има свой собствен уебсайт и нова програма за пътници, наречена „Volare“

(„Fly“).

Индиецът, убил жена си чрез двойно ухапване от змия, бе осъден до живот



Индиецът, използвал кобри, за да убие съпругата си и поеме контрол над богатството на семейството, бе осъден на двойна доживотна присъда в „най-редките редки случаи“, съобщава британския Daily Mail.

Сурадж Кумар пушал силно отровна змия на съпругата си - 25-годишната Утра, която я ухапала и оставила

в болница за почти два месеца, казаха прокурорите.

Докато жената се възстановявала в къщата на родителите си, 28-годишният и съпруг се сдобил с друга кобра от укротител на змии и я хвърлил в леглото на спящата си съпруга. Отровното ухапване убило Утра, а Сурадж бил арестуван миналата година.



Смята се, че това е първият път, когато някой е осъден за убийство, използвайки змия като оръжие в Индия. Други

двама индийци са били съдени за убийство с помощта на змия, но и двамата не бяха признати за виновни.

Мъжът не се е признал за виновен, но полицията заяви, че телефонните му записи показват, че той е бил в контакт с укротители на змии и е гледал видеоклипове със змии в интернет преди убийството през март миналата година в град Колам, в южния индийски щат Керала.

Според прокуратурата Сурадж останал в стаята с Утра, след като кобрата я ухапала, и на другата сутрин се заел с рутинни неща.

„Начинът на екзекуция и дяволският план на обвиняемия за убийство на съпругата му, която била прикована към леглото, прави случаят да попадне в категорията на най-редките и редки“, каза прокурорът, който бе поискал смъртна присъда.

Укротителят на змии Вава Суреш каза, че е възможно Сурадж да е „причинил болка на влечугото, за да го предизвика да ухапе“, цитира вестник „Hindustan Times“.

Утра била от заможно семейство, но съпругът ѝ, банков служител, не печелел добре. Родителите на мъртвата жена го заподозрели, след като Сурадж се опитал да поеме контрола над нейното имущество след смъртта и.

Бракът им включвал голяма зестра, включително нова кола и 500,000 рупии (около **€8,250**). Според съобщения в медиите, семейството на Сурадж е било обвинено в заговор, след като част от златото на Утра е намерено заровено близо до дома им дни след убийството.



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.






Как да се избавим от кашлицата без последици



здраве.bg

Кашлицата е съпътстващ симптом на много заболявания - особено такива, типични за преходните сезони и най-вече за зимата. Едновременно с нея студът, влажният въздух и отслабналият имунитет също са постоянни спътници на бронхита. Именно затова през зимата той е сред особено широко разпространените заболявания.

Бронхитът всъщност представлява възпаление на лигавицата на бронхите, причинено от инфекция. Той може да възникне самостоятелно, например след разходка на студен вятър, или да бъде усложнение от друго заболяване – грип, ОРВИ, фарингит.

Първите признаци на бронхит са дращени в гърлото и пресипнал глас, а след това към тези симптоми се добавя и сухата кашлица, която се засилва през нощта. След 3-4 дни тя става влажна. Понякога при бронхит се повишава температурата, но тя рядко е много висока.

Ако заболяването

протича тежко, може да се появи задух и болка в ребрата. Средната продължителност на заболяването е около 2 седмици, когато проходимостта на бронхите се възстановява и кашлицата преминава.

Ако бронхитът не се лекува, той може да се превърне в хроничен. Хроничният бронхит е сериозно заболяване, което често се изостря, белите дробове постепенно склерозират, появата се белодробна недостатъчност, задух и при най-малкото натоварване, патологични изменения в сърцето (склерозиралите бели дробове не могат да насищат кръвта с кислород). Сред усложненията на острия бронхит са такива сериозни заболявания като пневмонията и емфизема на белите дробове.

През първия стадий от болестта, когато кашлицата не е съпроводена с мокри хракки, лекарствените средства могат да задълбочат възпалението на лигавицата. През този етап трябва да се приемат топло мляко, горещ чай, затоплена минерална вода. Голямото количество течности способства за разреждането на хракките и извеждането на токсините от организма. Но ако имате сърдечни проблеми, бронхиална астма,



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

- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, European cookies
- Café featuring Burek, Goulash Soup, Quiches, Sandwiches and more

Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539
www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe
 @thesweetgallerycafe








псориазис или екзема, по-добре се въздържайте от подобно лечение.

Ако не сте успели да се излекувате от сухата кашлица, трябва да приемате средства за отхрачване. Не си струва да приемате самостоятелно антибиотици. Специалистите назначават тези лекарства само при усложнено протичане на болестта и при подозрения за развитието на пневмония. В другите случаи антибиотиците дори могат да навредят – в лигавицата на бронхите живеят полезни микроорганизми, които възпрепятстват размножаването на

вредните микроби. Приемайки антибиотик, вие губите не само вредните, но и полезните микроорганизми, а възстановяването на нормалната микрофлора е доста трудно.

Ако искате да се погрижите предварително за **профилактиката на бронхита**, можете да си промивате носа и да изплаквате гърлото с леко подсолена вода, в която е добавена 15% отвара от евкалипт (1 ч. л. отвара на 0,5 литра вода).

Лукът и чесънът също са способни да помогнат на организма да се противопостави на болестта. Ако се притеснявате от миризмата на тези

<< **Прод. от стр.17**

продукти, можете да си правите инхалации с тях. За целта настържете на ренде 1 глава лук и 1 скилидка чесън и ги поставете в чаша вода. Направете си малка хартиена фуния, с която ще можете да вдишване от сместа в продължение на 3-5 минути.

Любопитен факт е, че хората с отлично емоционално състояние много рядко боледуват от простудни заболявания. Веселите и спокойни хора прекарват тези болести значително по-лесно в сравнение с онези, които са в мрачно и потиснато настроение. Друг интересен факт е

открит от американски учени според които сутрешното бързане и отказът от закуска са основни причини за по-честите настинки. Изследователите обясняват това с ранното приемане на храна, което влияе положително на имунната система.

Народната медицина също предлага

средства за лечение на бронхита. Повечето от тях отлично допълват (но не заместват!) медикаментите:

- Микстура от анасон - към 1 ч.л. мед се добавят 2 с.л. семена от анасон и сместа се залива с топла

вода. След 2 часа се прецежда и се приема по 1 ч.л. на всеки 2 часа.

- Чай от теменужки

- 2 с.л. сухи ухи

теменужки са заливат с чаша гореща вода и са запарват в продължение на 15 минути. Чаят се пие 2-3 пъти дневно по 0,5 мг.

- Инхалация с лайка (3 с.л. лайка на 3 чаши вряла вода)

- Отвара от подбел - 1 с.л. листа от подбел се сваряват и се запарват в продължение на 30 минути. На всеки час се приема по 1 с.л. от отварата.

Тай-чи: упражнения за ума и тялото



Тя.bg

Тай Чи е вековна китайска практика, създадена да развива ума и тялото чрез серии от леки, плавни движения, които приличат на синхронизиран танц. Дълбоко вкоренено в китайските медитация, медицина и бойни изкуства, тай чи комбинира концентрация на ума с леки, контролирани движения, за да фокусира съзнанието, предизвика тялото и да

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше улеснение:

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

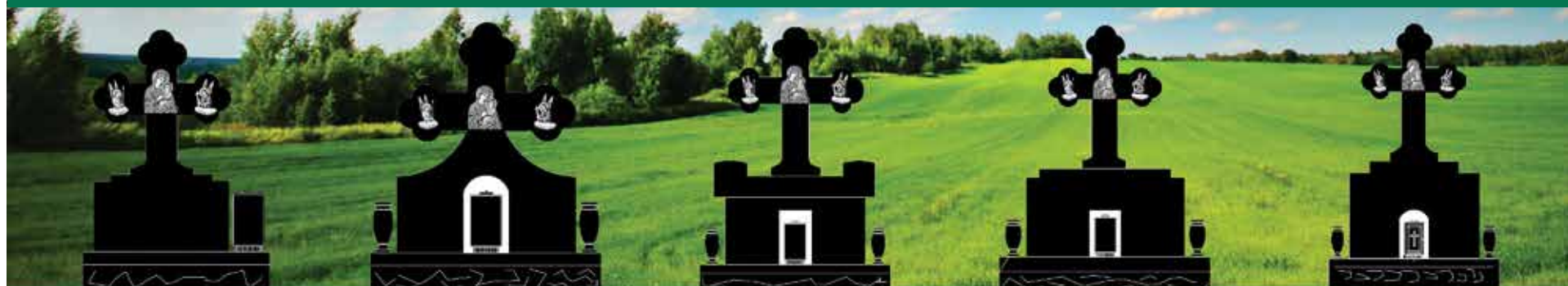
www.memorialgalleries.ca



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

Прод. на стр.18 >>

подобри потока на това, което китайците наричат “чи” – жизнената енергия, необходима за поддържане на здравето и за успокояване на съзнанието.

Ползите от Тай Чи

Списъкът с ползите, които редовното практикуване на тай чи може да донесе, е дълъг, според застъпници на тази практика. Тя може да подобри силата на организма, гъвкавостта на тялото, баланса и координацията. Няколко проучвания твърдят, също така, че тай чи може да регулира дейността на сърцето и да намали високото кръвно налягане. Най-значителната полза от упражненията, обаче, е намаляването на нивото на стреса в организма.

Тялото и ума

При тай чи както тялото, така и ума са постоянно “провокирани”. Трудно е да се определи коя от двете части на човешкото единство има по-голяма полза, казват специалисти. В началото обаче, ползите са предимно за тялото. Започвайки със заучаването на серии от движения, всичките в един и същи ред, на човек му се налага да внимава. Когато внимаваме, ние осъзнаваме. Практикувайки тай чи, настроението, емоционалното и физическото състояние започват да се подобряват едновременно. Тай чи е и начин за противопоставяне на повторемостта на дейностите ни в

ежедневието, където движенията на тялото са силно ограничени. Седейки, например, цял ден пред компютъра, ние не използваме потенциала и гъвкавостта на тялото, а това води до проблеми.

Особено за възрастни

Разбира се, в процеса на остаряване силата на тялото намалява, намаляват също гъвкавостта и подвижността на ставите. Тъй като се пренебрегва и баланса, рискът от падане и получаване на сериозни травми също се увеличава значително с годините. Тай чи включва упражнения за пренасяне на тежестта от единия крак на другия, а това подобрява баланса и силата на краката на възрастните.

Проучване от 2001 година на изследователски институт в Орегон, САЩ показва, че възрастни, които са се занимавали с тай чи два пъти седмично по един час са заявили подобряване при изпълнението на някои дейности като ходене, катерене, накланяне, сядане, ставане, дори обличане, за разлика от връстниците си, които не са практикували този вид упражнения.

Тай чи и теглото

Тъй като тай чи е с леко натоварване, то е добър избор за хората с наднормено тегло, смятат специалисти. То дава възможност за движения, въпреки килограмите. При редовна практика започва изгарянето на

Прод. на стр.20 >>

BARRISTER AND SOLICITOR



ALEKSEI GRACHEV FAMILY LAW

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

IMMIGRATION

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

- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

WSIB APPEALS

FIRST CONSULTATION FREE
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

Tel: 647.833.3125

TWO OFFICES:

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

АДВОКАТСКИ УСЛУГИ Алексея Грачев

СЕМЕЙНО ПРАВО

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

ИМИГРАЦИЯ

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

ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

WSIB APPEALS

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

Tel: 647.833.3125

ДВА ОФИСА

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

<< Прод. от стр.19

калории и свалянето на килограми. Тай чи дава също така възможност за осъзнаване нуждите на тялото, то може да помогне за справяне с негативните емоции, които предизвиква натрапчивата нужда от храна, както и да за намаляване на тази нужда, тъй като заниманията помагат за осъзнаване на потребностите на организма в единство – като ум и тяло.

10 натурални лека срещу настинка, одобрени и от лекарите



здраве.bg

Често настивате? Носът ви е все запушен? Сухата кашлица ви държи будни по цели нощи? Не е нужно непременно да взимате лекарства, и то с шепи. Защото дори и лекарите могат да ви препоръчат някои естествени продукти, които бързо и ефективно отстраняват симптомите на настинка и грип, а и засилват имунитета.

Възпалено гърло, запушен нос, замаяност... Сезонът на настинките и грипа по това време на годината обичайно е още в началото си, но вече се виждат всички типични и мъчителни симптоми. Предписаните лекарства могат да помогнат, но първата линия на защита не е в аптеката, а в близкия супермаркет или дрогерия.

Предлагаме ви цели 10 натурални лека, които, заради тяхната ефективност, се ползват с доверието и на лекарите:

1. Цинк

Как действа? Този основен минерал подпомага работата на имунната система и изследванията го свързват с понижаване на вирусната активност. Механизмът му на действие е да възпрепятства репродукцията на вирусните клетки в слузните мембрани в горната част на респираторната система. Действа и при настинка, и при грип (тъй като по природата си и двете са вирусни заболявания).

Представително мащабно изследване, проведено през 1996 г. в Кливланд, Охайо установява, че при хората, които са смучели по 6-8 цинкови таблетки на ден, е налице облекчаване на симптомите след 4-5 дни в сравнение с хората, които са взимали плацебо, при които облекчаването е настъпвало едва след 7-8 дни.

Как да го използваме? При първите знаци на дразнене в гърлото, хрема или умора взимайте по 15-30 мг цинк под формата на таблетки за смучене – те действат по-добре, защото атакуват на самото място, където и вирусът. Смучете по една таблетка на всеки 2 часа, докато се почувствате по-добре.

Въздържайте се от спрейовете за нос с цинк, които могат да увредят чувствителните обонятелни нерви и да понижат за дълго чувството ви за обоняние като цяло.

2. Ехинацея

Как действа? Доста изследвания са единодушни, че тази билка има силно действие срещу настинките и грипа. В един обобщен преглед на 14 клинични проучвания, се казва, че ехинацеята понижава риска от настинка с до 58%, а след заболяване намалява продължителността продължителността му с поне ден.

Въпреки че някои изследвания, най-вече по-ранни, оспорват ефективността на ехинацеята, днес повечето специалисти приемат, че в ехинацеята има съставки, които наистина укрепват имунната система.

Как да я използваме? Най-вече като предпазна мярка (същото правило важи и за витамин С. Приемайте я превантивно в продължение на 2-3 седмици, след това спрете за седмица. Можете без проблем да повтаряте този цикъл по време на целия грипен сезон.

3. Витамин С

Как действа? Намира се в много плодове и зеленчуци (например портокали, червени чушки и броколи), витамин С от дълго време е популярен като

лек против настинки.

В изследване от 2007 г. е установено, че приемането на витамин С след започването на настинка не помага – тя продължава толкова, колкото и без да го пиете. Но ако се приема и преди, и по време на настинка, витаминът намалявал продължителността на вирусното заболяване с поне 8-10% показва същото проучване.

Витамин С подпомага имунната система като унищожава свободните радикали (органични молекули, свързани със стареенето и увреждането на тъканите) и я оставя да си върши работата.

Как да го използваме? От ноември до март (основния грипен сезон) приемайте превантивно до 1000 мг, разпределен на няколко равномерни дози. Ако усетите, че се разболявате, увеличете приема с още 500 мг на денонощие.

4. Мед

Как действа? Медът – продукт на съчетанието между цветен прашец и ензимите в пчелната слюнка, съдържа антиоксиданти и има доказани антивирусни и антибактериални свойства. Всичко това го прави може би най-добрия от натуралните лекове против настинка. Антиоксидантите в меда също подпомагат дейността на имунната система.

Изследване, проведено през 2007 г. в Държавния университет на Пенсилвания (Penn **Прод. на стр.27>>**



- 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**

Уайлдър е счупил ръка при битката си с Фюри



Треньорът на Деонтей Уайлдър потвърди това, което някои зрители подозираха - че неговият състезател счупи ръката си по време на епичната битка с Тайсън Фюри, съобщава Yahoo Sport Australia.

Британецът Фюри победи в дългоочакваната трета битка, нанасяйки второ поражение на американеца Уайлдър с нокаут в 11-ия рунд.

Уайлдър бе видимо променен през втората половина на двубоя, след като многократно бе повален на ринга от „Циганския крал“. Коментаторите подозираха, че американецът може да е наранил дясната си ръка при размяна на удари с Фюри.

След края на двубоя, треньорът на Уайлдър Малик Скот потвърди контузията.

„Видяхме лекаря след това, всичко бе наред. Има разбита устна, счупена ръка. Той е със счупен пръст или кокалче. Животът продължава“, каза Скот пред ESNNews.

Австралийка постави нов рекорд за преплуване на Ламанша...



..., като завърши **44-то си пресичане на пролива,**

което е най-много пъти, направени от един плувец, съобщава BBC.

Клоуи МакКардел пристигна в *Pointe de la Courte Dune* във Франция в сряда, 10 часа след като напусна Кент. Тя каза, че се чувства „наистина добре“, въпреки че през последните няколко дни се бори със затруднения в дишането, причинени от гръдна инфекция.

„Това бе наистина тежко пътуване, но аз бях упорита“, каза тя. Клоуи каза, че е чакала „дълго време да отпразнува това плуване“.



„Толкова съм благодарна, имах много подкрепа от хора от Обединеното кралство и Австралия, за да премина през изпитанията на последните 12 години.“ „Толкова много хора ми помогнаха по пътя да сбъдна мечтите си и се надявам, че ще мога да вдъхновя следващото поколение плувци на открито и млади хора да следват мечтите си.“

36-годишната австралийка отпразнува рекорда с английско пенливо вино, донесено на поддържащата я лодка. Говорейки преди рекордното преплуване, Клоуи каза: „Мисля, че понякога жените не получават признание за постиженията си толкова, колкото би трябвало.“

„Да имаш жени - модели за подражание бе невероятно за мен и наистина се надявам, че ще мога да бъда такъв за други жени и момичета.“

Австралийката държи

рекорда за най-дълго плуване в океана - 124 километра от остров Южна Елеутера до Насау на Бахамите. През 2015 г. тя направи тройно пресичане на Ламанша без прекъсване, което отне почти 37 часа.

Саудитска Арабия купи английския Нюкасъл. Интер или Марсилия са следващите?



Консорциум, ръководен от Фонда за публични инвестиции на Саудитска Арабия и включващ PCP Capital Partners и RB Sports & Media, приключи с придобиването на отбора на „Нюкасъл Юнайтед“, който се състезава в английската Висша лига, срещу £300 милиона (около \$509.5 милиона), според съобщение от лигата, цитирано от Sportico. От EPL (English Premier League) заявиха, че са получили правно обвързващи гаранции, че Кралство Саудитска Арабия няма да контролира клуба.

Групата купува клуба от британския милиардер Майкъл Джеймс Уолъс Ашли, който придоби Нюкасъл срещу £134 милиона през 2007 г. Ашли и PIF водят преговори от 2018 г., но сделката бе в застой, тъй като Саудитска Арабия бе спряла през 2017 г. beIN - официалния оператор на EPL в региона на Близкия изток и Северна Африка. Базираната в Катар спортна телевизия и правителството на Катар бяха в противоречие със саудитските си съседи заради блокирането. Сделката с Нюкасъл се

разви бързо, след като саудитското правителство отмени забраната си за телевизионния оператор.

Ал Джазира съобщи, че саудитските власти уреждат свързани дела



Според Саймън Чадуик, директор на Центъра за евразийска спортна индустрия в EM Lyon Business School, амбициите на Саудитска Арабия вероятно ще надхвърлят покупката на английския Нюкасъл.

„Говори се, че Интер, Милано или Марсилия са цели за придобиване на PIF, които ще се присъединят към Нюкасъл в глобална франчайз мрежа“, каза той.

Чадуик очаква придобиването на Нюкасъл да донесе добри приходи на саудитските инвеститори, подобно на Манчестър Сити за Абу Даби и катарските пари, налети в Пари Сен Жермен. „Преди десет години годишните приходи на PSG бяха по-малко от €100 милиона; сега те надвишават €600 милиона и със сигурност ще надхвърлят €1 милиард до 2030 г.“ **City Football Group, която притежава Манчестър Сити и Ню Йорк Сити,** се превърна в глобален развлекателен франчайз на стойност \$3 милиарда.

„Националната визия на Саудитска Арабия за 2030 г. дойде едва през 2016-2017 г. Те са бавни, но близките им съседи Катар са задали

<< Прод. от стр.23

вече шаблона“, каза Чадуик. „Съобщава се, че Саудитска Арабия създава нова авиокомпания, която да се конкурира с Emirates Airline и Qatar Airways.“



Съпругата на футболиста Филип Джорджевич, Йована Джорджевич бе и остава една от най-красивите сръбски модели. С външния си вид тя завладява сцената в родината си и дори след раздялата на два



Днес Йована е наречена „красавицата на провокативни снимки“ и наистина един поглед в профила и в Instagram е достатъчен, за да се разбере защо е така. Всъщност моделът продължи да спортува редовно, след като роди дъщеря Ноел през 2015 г. и синът си Леон през 2017 г.



Въпреки ,че днес тя се радва на щастлив и пълноценен живот със съпруга си - футболиста Филип Джорджевич, мнозина не знаят, че тя е преминала през много бурен и труден период от живота, който е успяла да преодолее и да продължи напред.

Сръбските медии писаха, че през 2010 г. Йована се е опитала да нарани себе

си като скочи от моста „Дуга“ в Нови Сад след спор с бившия си приятел. Йована обаче отрече тези твърдения, като обясни, че никога дори не е мислила за такова нещо. Според нея скокът е бил инцидент.



„Всеки, който ме познава, знае, че съм човек, изпълнен с ентузиазъм и воля за живот, така че тази история е смешна и далеч от истината“, каза Джорджевич пред „Story“.

Само две години по-късно моделът преживява нов лош късмет. По време на снимки на видеоклип тя пада във вода, чиято температура е 90 градуса. Петдесет процента от кожата на тялото й била изгоряла и тя загубила косата си. За щастие брат й реагира бързо. Йована прекарва три седмици в болницата и както казва, не позволява на

травматичното събитие да остави последици.



Днес тя е оставила всичко лошо след себе си.

Йована е много активна в Instagram, където редовно публикува провокативни снимки, а последователите коментират колко страотно изглежда. Новите и снимки безспорно обаче радват неините над 354,000 последователи .

Сръбските медии писаха, че футболната съпруга е имала няколко интервенции, за които самата тя говори. Увеличила е гърдите и устните си, от които по-късно обаче е премахнала силикона. Оперирала е и носа си.

„Направих го, защото бях идиотка! Скука, прищявка, не знам! Не съм по-добра заради това ... Направеното е единственото което бих променила, ако можех, но за съжаление - не мога“ - написа съпругата на футболиста Филип Джорджевич, когато я попитаха в мрежите защо има операция на носа няколко пъти.



„Бъдете умни, обмислете добре всяко решение, преди да решите нещо трайно и необратимо“ - заключи Йована, която живее със съпруга си по маршрута Италия - Сърбия. 34-годишният Филип понастоящем е футболист на Киево, играл е в Лацио, Нант, Цървена звезда.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ



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



1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

*Direct billing to all insurance companies

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.



Семеен скандал. След като е покрепяла известно време, жената млъква, изважда куфар и започва да си събира багажа.

- Къде пък тръгна сега? - попитал мъжът.

- Махам се, писна ми от тебе, не издържам повече.

- Ясно де, ама къде отиваш все пак, при майка си ли?

- Отивам във Вегас! - изтърсила жената.

- Във Вегас ли? Че какво ще правиш във Вегас? - учудил се мъжът. - Една приятелка ми каза, че мога да взимам по \$200, за същото нещо, което ти получаваш

безплатно от мен, мръсник такъв...

Мъжът помълчал за момент, после извадил куфар и започнал да си събира багажа.

- Сега пък ти къде тръгна?

- на свой ред се учудила жената.

- Във Вегас - отговорил мъжът.

- Ти пък какво ще правиш във Вегас? - още повече се учудила тя.

- Ами, просто ще ми бъде много любопитно да видя, как ще я караш с \$1,000 годишно.



Попитали радио Ереван:

- Какво се случва, ако дадеш на политик Виагра?

Радиото отговорило:

- Качва му се рейтинга.



Попитали Радио Ереван:

- Какво правят младоженците през 21 век в първата брачна нощ?

- Мъжът брои парите, а булката качва снимки във Facebook.



Говорят си две блондинки:

- Муцка, моят май ще става илюзионист!

- Що мислиш така?

- Ми прибирам се вчера по-рано от работа, а той в спалнята и ми вика "Глей сега муцка, фокус!" и като почна:

- Абракадабра.. Фокус-мокус-препаратус... почука на врата на гардероба и от там излезе Петрова от 8-мия етаж по бельо, толкова шашната беше, че даже не

разбра как я е докарал в гардероба ...



Жена отива при Конфуций и го пита каква е разликата

между многоженството и полиандрията. Конфуций поставя пред нея пет

чайника и пет чашки, след което налива чай от единият

чайник в петте чашки, кара я да пийне по малко от

всичките чаши и пита:

- Как е? Харесва ли ти?

- Да - отговаря тя.

Философът налива от петте чайника в една чаша:

- Пробвай сега! Харесва ли ти?

- М-м-м, чудесно е! - възкликва жената.

- Ееее, много си задръстена! - разсърдил се Конфуций. -

Такава хубава легенда изпорти...



В „Бърза помощ“ връхлита мъж със забит нож в гърба.

Поглежда го един лекар:

- Болки...?

- Само, когато се смея...

Мъж и жена си вечерят семейно и гледат новините.

Мъжа тъкмо си налива втора чашка, когато почва

следният репортаж:

- В неотдавнашно България се нареди на второ място в

класацията по консумация на алкохол на глава на населението.

Чувайки това, жената се обръща с презрителен

поглед към мъжа си. Без да спре да си налива ракия,

мъжът отвръща:

- Къво ма гледаш! Правя

къвот мога!



- Значи сте от Сибир?

Казват, че има мечки по пътищата

- Не е вярно, ние нямаме пътища.



Не обичам да правя секс

пиян. Отдолу заспивам, отгоре ми прилошава.



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.

<< *Прод. от стр.20*

State University) сочи, че при инфекции на горните дихателни пътища тези, които са приемали мед, са имали до 40% подобряване на симптомите на кашлица и неспокоен сън в сравнение с останалите.

Медът действа особено добре при кашлица и помага да се елиминират вторичните бактериални инфекции, които могат да възникнат заедно с настинките и грипа.

Как да го използваме? Добавете 2 чаени лъжички мед в чаша с топла вода или зелен чай. Малко лимон в напитката ще ви набави и витамин С. Но не давайте мед на бебетата и много малките деца – той може да съдържа спори, а имунната система на децата не е достатъчно силна, за да се справи с тях.

5. Пилешка супа

Как действа? Това е супата, по начина, по който баба ви я е готвила – бульон, пиле, моркови и лук. Всяка от съставките има свой принос за лекуване на грип и настинка. А комбинацията от бульон, пиле и зеленчуци укрепва имунната система.

Ефективността на пилешката супа не е просто мит. Според данните, и пилешкото месо, и зеленчуците спират възпаленията в бронхите, които причиняват кашлицата и натрупването на слуз. Тя също така съдържа аминокиселина, която действа идентично с лекарството ацетилцистеин, което се използва за лекуване на

бронхит и други заболявания на белите дробове.

Яжте супата топла - изследване от 2008 г. показва, че при настинка или грип топлите напитки са много по-ефективни в облекчаването на хремата, кашлицата, кихането, възпаленото гърло, треската и умората отколкото напитките със стайна температура.

Как да я използваме? Лесно е – яжте пилешка супа когато и колкото поискате, докато се почувствате по-добре.

6. Джинджифилов чай

Как действа? Коренът на джинджифила съдържа съставки, наречени джинджероли, които атакуват болката, възпалението, бактериите и вирусите. Джинджифилът потиска възпалителните съединения. Доказано е, че най-голямо въздействие има върху облекчаването на стомашните болки и повръщането. Но, когато сте с грип или настинка, имате нужда от повече течности и джинджифиловият чай е чудесен начин да си ги набавите (без да добавяте много захар).

Как да го използваме? За да облекчите възпаленото гърло, накиснете две чаени лъжички настърган джинджифил в чаша топла вода. Пийте поне по 2-3 чаши на ден.

7. Пикантни храни

Как действат? Както всички знаем, пикантните храни карат

носа ни да тече. Чесънът, куркумата, лютите чушки и джинджифилът са силни противовъзпалителни средства, които смекчават дразненето в носа, гърлото и горните дихателни пътища. Например капсаицинът, на който се дължи лютивината на чушките, възпрепятства увеличаването на възпалението в тялото.

Чесънът се бори с вирусите като унищожава стените на вирусните клетки преди да са навлезли в тялото. Британско изследване от 2001 г. е установило, че хората, които са приемали хранителни добавки, съдържащи алицин – съставка, намираща се в чесъна, – в продължение на 90 дни, са намалили с повече от 50% риска от настинка в сравнение с хората, приемали плацебо. Онези, които взимали добавката, но все пак настивали, се възстановявали по-бързо.

Лекарите препоръчват и куркумата като естествено противовъзпалително средство.

Как да ги използваме? Срежете глава чесън наполовина и просто вдишайте изпаренията. Ще вдишате антивирусни частици, които облекчават настинката.

Лекарите препоръчват да разбъркате и една чаена лъжичка куркума в чаша топло мляко и да го пиете сутрин и вечер.

Що се отнася до лютите чушки, накълцайте няколко и ги добавете

към пържените ястия или ги използвайте като подправка за пица – много скоро ще усетите ефекта.

При термична обработка ефектът на тези продукти намалява.

8. Пара

Как действа? Ако някога сте се надвесвали над тенджерата с врящи спагети, знаете как носът ви започва да капе. Парата е идеален начин да пречистите запушения си нос. Въпреки че не убива вирусите на настинките и грипа, тя отваря синусите и дихателните пътища, за да улесни дишането.

Как да я използваме? Дръжте главата си над купа или тенджерата с гореща вода, от която излиза пара, и вдишвайте. За допълнителна полза лекарите препоръчват преди водата да започне да ври да добавите един необелен картоф. В кората на картофите се съдържат вещества, които втечняват секретите и помагат да освободите носа си от слузта.

Можете да включите и овлажнител в спалнята си - това ще ви помогне да спите по-добре. Или напълнете банята си с пара като оставите горещата вода да тече, седнете там и вдишвайте парата в продължение на 15 минути.

9. Евкалиптово масло

Как действа? То се произвежда от евкалиптовите дървета, характерни особено за Австралия.

<< *Прод. от стр.27*

Ефикасността му е следствие на няколко съставки, една от които е цинеол, която се бори с вирусите, бактериите и гъбичките.

При 92% от хората със синусит – състояние на горните дихателни пътища, което причинява подуване и наднормена секреция, - които приемали 200 мг цинеол по 3 пъти дневно, се е забелязало значително подобрене при симптоми като главоболие, запушен нос и прекомерна секреция. Тези данни са от германско изследване, проведено през 2004 г.

В друго германско изследване от 2009 г. било установено, че евкалиптовото масло ограничава вирусните инфекции, причинители на настинки и грип, с до 96% като деактивира вирусните частици.

Как да го използваме? Напълнете голям съд с гореща вода, вдигаща пара, добавете 4-5 капки евкалиптово олио и дръжте главата си над него. Покрийте главата си с кърпа така, че парата да не излиза, и вдишвайте в продължение на 5 минути като от време на време добавяте още гореща вода, ако е необходимо, за да поддържате парата. Правете това два пъти дневно.

Тази процедура не се препоръчва за хора с проблеми или заболявания на черния дроб.

10. Осцилококцидум

Как действа? Това

хомеопатично лекарство е създадено през ранните години на 19 век от френски физик и се е получавало от патешки черен дроб и сърце.

Обобщен преглед върху седем изследвания, проведен през 2009 г., сочи, че осцилококцидумът може да съкрати периода на грипа, особено ако започне да се приема при първите симптоми.

Как да го използваме? Осцилококцидумът се под езика си – в определената доза взимайте на всеки 6 часа до три пъти дневно при първи знаци на простуда или грип.

Портокали и лимони: с какво всъщност са полезни



здраве.bg

Портокалите и лимоните наистина са богати на много витамини и са чудесна опция да запълним препоръчителната дневна доза от 2 купички плодове в диетата си. И двата плода са полезна и питателна добавка към храната, но портокалите като цяло имат повече макронутриенти и витамини. Освен това всички цитрусови плодове съдържат детоксифициращи фитохимикали, които играят важна роля в

предпазването на организма от рак и сърдечни заболявания.

Калории в лимоните и портокалите

Портокалите имат висока енергийна стойност – 47 калории в 100 г, в сравнение с лимоните, в които за същото количество калориите са 29.

Лимоните са съставени от вода в по-голямата си част, което е валидно и за портокалите, но в по-малка степен. По-голямата част от калориите и в двата плода идват от въглехидратите.

Въглехидрати

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

Протеини и мазнини

Портокалите и лимоните имат само следи от протеини и мазнини. Един портокал съдържа около 0,94 г протеини и 0,12 г мазнини. Един лимон съдържа приблизително 1,1 г

протеини и 0,3 г мазнини. Възрастните хора се нуждаят от поне 50 г протеини и 44 г мазнини на ден, затова портокалите и лимоните са сред незначителните източници на тези хранителни вещества.

Витамини

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

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

Минерали

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

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

<< Прод. от стр.28

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

Вечерята може да е от полза за добрия сън



dieta.info

Вечерята, която се състои от бързо усвояващи се продукти с висок гликемичен индекс, помага за бързото заспиване. Ако получените данни се потвърдят и от други изследвания, може да се смята, че е открит “най-приятният и лесен начин

за борба с безсънието”, твърдят авторите на изследването – австралийски учени, цитирани от Би Би Си.

“За да заспите лесно е достатъчно да спазвате няколко прости правила по отношение на храната. Например да не пиете вечер алкохол и напитки, съдържащи кофеин. Ако заспите трудно, посъветвайте се със своя личен лекар можете ли да употребявате храна с висок гликемичен индекс. Това е вариант и за онези, които не могат да заспят след нощна работа или при смяна на времевите пояси”, обяснява Чин Мой Чоу (Chin Moi Chow), един от авторите на изследването.

Гликемичният индекс (ГИ) е число от 1 до 100, което показва колко бързо се усвоява храната. Житните растения и зеленчуците, които са богати на целулоза, имат нисък ГИ

и след тяхната употреба нивото на захар в кръвта нараства постепенно. Белият ориз, бананите и другите продукти, които са бедни на целулоза, съдържат прости въглехидрати и съответно имат висок ГИ.

Известно е, че употребата на въглехидрати води до повишаване на нивото на триптофани в кръвта. А те са необходими за образуването на серотонин, който провокира сънливостта. Храната с висок ГИ особено силно ускорява образуването на серотонин от триптофана.

За да разберат как ГИ влияе на съня, учените са изследвали няколко групи хора. Всеки един от тях е употребявал ориз с нисък ГИ (ориз “махатма”) и ориз с висок ГИ (ориз “жасмин”) от 1 до 4 часа преди сън. Оризът с висок ГИ, употребяван 4

часа преди лягане, е предизвикал съня средно за 9 минути, а с нисък ГИ – за 17,5 минути.

“В изследването участваха хора, които нямат проблеми с безсънието и затова при тях не се наблюдава толкова значително подобряване на съня. Храната с висок ГИ не само ще облекчи заспиването при хората с проблематично заспиване, но и ще помогне за възстановяването на структурата на съня”, отбелязват авторите на изследването, “Да заспите по-бързо ще ви помогнат хлябът, картофите, мюслито”.

Учените напомнят, че хората, страдащи от затлъстяване или захарен диабет, трябва да избягват храните с висок ГИ



Бизнес каталогът
е вече наличен онлайн:
www.BulBiz.com

Можете да го намерите и
в европейските хранителни магазини
в Торонто (GTA)



Непал преди земетресението

Статията се предоставя от raterpis.com

Автор: Атанас Черкезов

Снимки: авторът

Летището на Катманду ми се стори много малко като за толкова голям град, при това столица. Състои се от два терминала – за местни и за международни полети.



Хималаите

Слизайки от самолета последвахме тълпата от туристи, която ни отведе в залата за пристигащи. Попълнихме необходимите документи за влизане в страната и за издаване на визата, която се получава на място. Необходима е снимка паспортен формат, и тези, които са пропуснали да си вземат ще се зарадват много на малкото фотостудио в залата.

Сменихме пари още на летището за да имаме рупии за транспорт до туристическия район на града. Курсът не беше много изгоден, но така е, когато монополът се държи само от една фирма. Гишетата за издаване на визи бяха **2 – 3**, а опашките се движеха хаотично. В крайна сметка платихме **25**-те долара и влязохме

в страната с **15** – дневна виза при положение, че щяхме да останем само **3** дни. Веднага след като ни подпечатаха паспортите се озовахме пред туристическото бюро, където една госпожа с огромно нежелание ни даде карта на града и района около него.



Храм Буданат

Навън ни очакваха десетки нахални шофьори, които предлагаха транспорт до центъра на сериозни цени. Аз знаех предварително, че за **300** рупии всички ще сме доволни, затова не срещнах особени затруднения при преговорите. В крайна сметка сложих Таня и раниците на задната седалка на една малка и очукана таратайка, метнах се отпред при шофьора и поехме по разбитите улици.

Където и да се намирам на непознати места по света винаги съм мразел включените броячи на такситата. Харесвам варианта за предварителна уговорка на цената, като гаранция, че няма

да ме излъжат като удължат маршрута. А в Азия дадената дума понякога е по-силна от подписан договор. След това се наслаждавам на самото пътуване.

В този случай се наслаждавах доколкото ми позволяваше инфраструктурата. Колата непрекъснато подскачаше по неравностите на пътя, а шофьорът сякаш се опитваше да уцели всяка една дупка. Тротоари на повечето места липсваха, а на тяхно място бяха изсипани на купчини всякакви строителни отпадъци. По някое време шофьорът спря, увери ме, че сме стигнали, аз платих и слязохме от таксито. Огледах се, но е излишно да споменавам, че не видях нищо познато.

След кратко лутане по улиците решихме да хапнем по нещо и да опитаме от местната бира. Избрахме симпатична кръчмичка към едно хотелче, където успях и да сменя пари на сравнително изгоден курс. Цените бях като западноевропейските.

След като се освежихме се концентрирахме в търсене на хотела. Намерихме го в една странична уличка и

се настанихме. Най-обикновена двойна стая със собствен санитарен възел. Електричеството прекъсваше от време на време, но иначе всичко останало беше приемливо. На покрива на хотела имаше маси и столове, а изгледът беше невероятен.



Гледката от хотела

Първият ден излязохме да се разходим и да огледаме наоколо. Някъде по пътя загубихме ориентация, но получихме непотърсена помощ от едно интелигентно изглеждащо момче. То се залепи за нас, беше дружелюбно и разговорливо, и предложи да ни разведе из района. Междувременно ни разказа за бедния живот на семейството си – майка му сама гледа него и по-малката му сестричка, парите недостигат, а той учи в училище по изкуствата. Има талант, но трудно намира средства да плати обучението си. Всъщност ние може да помогнем като закупим нещо от магазина,

Непал преди земетресението

в който се продават творбите на неговите учители и съученици. Колкото по-голяма е покупката толкова повече време ще бъде обучаван безплатно... Позната история, но първоначално наистина се подведохме, че момчето няма користна цел и ни помага заради доброто си сърце. В крайна сметка му оставих малко рупии и поехме към следващото предизвикателство. А то се оказа една рикша и по-точно възрастният и слабичък човек, който въртеше педалите. Помолих го да ни закара до

Храмът на маймуните. Очевидно веднага му стана ясно, че си нямам и представа как се стига до това място. Спазарихме цената и поехме в неизвестна посока. По пътя нашият човек не се съобразяваше с никой. На няколко пъти щяхме да се блъснем в други рикши, а пешеходците бягаха ужасени. Той им подвикваше с особена ярост, дори веднъж се пресегна и плесна по главата един неориентиран заблуден чичко. Въртеше педалите с огромно усилие, но нито за момент не спря преди крайната цел. А тя, както се оказа, въобще

не беше мястото, което си бях поръчал.

Изпитвах съжаление към този човечец. На неговата възраст трябваше да си гледа спокойно старините, а вместо това полагаше неимоверни физически усилия за да изкара някоя рупия. В крайна сметка тъкмо обмислях варианта да го помоля да спре и да слезем по-рано за да не го измъчваме повече, когато пристигнахме пред една бариера. Той протегна ръка и каза нещо, което ние не разбрахме. Предположих, че сме пристигнали, платих, и за секунди старецът се загуби от погледите ни.

Минута по-късно осъзнахме, че се намираме *не пред Храма на маймуните, а на самия център на Катманду* – площад Дурбар, на който са разположени пагоди, храмът на живата богиня Кумари и стар кралски дворец. Беше вече късно да влизаме, затова го оставихме за следващ ден и поехме бавно обратно.

Следващите 2 – 3 дена се разхождахме по улиците, гледахме как кипи живота край нас, обикаляхме магазините, опитахме от традиционната местна кухня и

разбира се от почти всички местни бири, разгледахме комплекса в Патан, посетихме Сваямбхунат /Храмът на маймуните/, Буданат и Пашупатинат. В последния храмов комплекс наблюдавахме как непалците изгарят на кладите своите мъртви.



Кладата е готова

А на площад Дурбар в Катманду успяхме да видим живата богиня Кумари, но не я снимахме тъй като това е строго забранено.



Терасата, където се появява живата богиня Кумари

Снимахме се, обаче, за спомен със садхута и местни красавици, а вечерите слушахме жива музика в някой от многобройните рок клубове. Летяхме над Еверест със самолет, и дори имах шанса за пръв, а може би

и за последен път в живота ми да вляза в пилотската кабина по време на полет...



Поглед към Еверест

Катманду е страхотно местенце. Навред звучи будистката мантра *Ом мани падме хум*, Хималаите извисяват бялата си снага над града, а от върховете на ступите гледат всевиждащите очи на Буда. Спокойствие и мъдрост далеч от суетата.

Непал:
Площ – **147,181** км²
Население – около **28** млн.
Парична единица – рупия /**1лв = 58р**/
Катманду
Население около **1,6** милиона
Забележителности

– площад Дурбар с пагоди, храмове, стария кралски дворец, храма на живата богиня Кумари; Сваямбунат – Храмът на маймуните /будистки/; Пашупатинат – хинду храм; Буданат – будистки храм; в района са градовете Патан и Бактапур;

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



Търсите новото издание на бизнес каталога в европейските хранителни магазини в Торонто!



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 МИСИГА - 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.