

Здрава и благословена 2022 година!

Имате ли здравни цели? Базирани на изследвания съвети за приемане и придържане към нови поведения за здравословен начин на живот

(Got health goals? Research-based tips for adopting and sticking to new healthy lifestyle behaviours)



Автор: Райън Роудс - Професор по здравна психология, University of Victoria

институт за здравни изследвания и Съвета за социални и хуманитарни науки на Канада.

Декларация за оповестяване:

Райън Роудс получава финансиране от Канадския

Статията е публикувана от *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Прод. на стр.2>>

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

Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO

LCBO# 544031
LCBO# 471318
LCBO# 12641
LCBO# 35170
LCBO# 162610
LCBO# 576355

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

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Имате ли здравни цели? Базиран на изследвания съвети за приемане и придържане към нови поведения за здравословен начин на живот

(Got health goals? Research-based tips for adopting and sticking to new healthy lifestyle behaviours)

Новогодишните преосмисления са ежегоден ритуал за определяне намерения за самоусъвършенстване, а целите за здравословното поведение - като

подобряване на храненето и физическата активност - са сред най-популярните такива. За съжаление, неспазването на тези новопоставени цели е толкова често, че се е

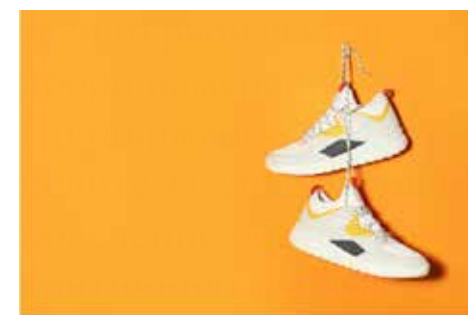
превърнало в клише.

Това е подкрепено от научни доказателства. Проучванията многократно показват, че над половината от хората, които формират намерения

за здравословно поведение, не успяват да ги реализират.

Има предупреждения към тази статистика, разбира се. Краткосрочните цели за здравословно поведение е по-вероятно да бъдат реализирани, отколкото дългосрочните. Хората, които се връщат към модел на поведение, който вече са практикували, е по-вероятно да изпълнят намеренията си в сравнение с онези, които приемат ново здравословно поведение.

Важно е да се отбележи, че намерението за промяна на поведението е съществена първа стъпка. Малко хора редовно се занимават със здравословно поведение без



© Getty Images/Thinkstock. Healthy behaviors often come with unique challenges, and that may limit consistency. Special thanks to @DrBoriana.

Защо трудно се придържаме към целите за здравословно поведение?

Саморегулирането е обширна изследователска тема в психологията. Като професор по здравна психология,
Прод. на стр.4 >>



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

www.meest.com

моето изследване се фокусира върху разбиране „пропастта между намерение и поведение“ във физическата активност и тестване на интервенции, които могат да помогнат за запълване на тази празнина.

Моите собствени изследвания и проучванията на моите колеги показаха доказателства, че трудностите често идват от два източника. Първият е стратегическите предизвикателства, които представляват погрешни подходи към мисленето за цели и поведение. Вторият са основните човешки

тенденции, когато се сблъскате с това което психолозите наричат конфликт „подход-избягване“ - когато нещо е привлекателно и непривлекателно в същото време.

По отношение на стратегическите предизвикателства, детайлите на самата цел могат да бъдат един от първите индикатори за това дали някой ще се бори. Например, намерението да се занимавате с физическа активност често се основава на желаните дългосрочни резултати (като контрол на теглото, фитнес и намаляване

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@yummysmarket.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.



**OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!**



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING







As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to HR@fierafoods.com

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

Като една от най-големите частни пекарни в Северна Америка, Fiera Foods Company и свързаните с нея компании има невероятна история на разширяване, иновации и качество през последните 30 години.

Търсим изключителни хора, които да се присъединят към нашия изключителен екип.

Производство (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

Продажби (Канада и САЩ)

Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: HR@fierafoods.com

Благодарим предварително на всички за оказания интерес, но само тези, които бъдат избрани за интервю, ще бъдат потърсени от нас.

<< Прод. от стр.3

на рисковете от хронични заболявания) без надлежно отчитане на времето и усилията, необходими за извършване на самата редовна физическа активност.

Друго ключово стратегическо предизвикателство е неуспехът да се вземат предвид множество цели, което вероятно ще намали ресурсите, необходими за извършване на друго поведение. Жонглирането с множество цели е една от основните причини, поради които новите намерения често се изоставят: новите поведения като физическите упражнения трябва

да се конкурират или съвпадат с всички други неща, които някой има нужда или иска да направи.

Съвременни изследвания показват също, че хората могат да имат автоматични тенденции, които в крайна сметка са склонни да провалят



Физическата активност може да бъде неблагоприятно преживяване за мнозина, защото изисква тялото да спре да си почива и

да изпитва известно изтощение и дискомфорт. Това негативно преживяване по време извършване на дейността е по-предсказуемо бъдещото поведение, отколкото положителните чувства след приключване на физическата активност.

Свързани с това изследвания, произтичащи от еволюционната биология, подкрепят основната човешка тенденция за минимизиране на енергийните разходи. Тя произтича от необходимостта от еволюционно оцеляване. Хората са склонни да избягват ненужното движение

(като упражнения), като същевременно увеличават запасите си от енергия (закуски с богати на енергия храни), създавайки основно изкушение да се откажем от нашите планове за здравословно хранене и физическа активност.

Ефективни стратегии за придържане към намеренията

Когато разберем защо не прилагаме новите си цели за здравословно поведение, това може да ни помогне при разработване на контрамерки. Изследванията в тази област продължават, с различни подходи. Стратегиите могат да бъдат проспективни

ЗЛАТЕН МЕДАЛ!
награди за добро качество! за истинските ценители на добрия коняк в LCBO

CORTEL XO

ПРЕКРАСЕН ПОДАРЪК ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ПРАЗНИЦИ!

Отново в Канада!

NAPOLEON V.S.O.P.

Brandy de France

Продава се в кутия за подарък

IT'S BETTER WITH CORK!

LCBO +245043

LCBO +287409

LCBO +829315

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

(т.е. разработени преди прилагането на целта) или реактивни (т.е. използвани в момента на приемане на решението) при тяхното изпълнение.

За преодоляване на стратегическите предизвикателства изследванията показват ефективността на разработването на подробни планове - формулиране на това което ще направите, как, къде и кога ще го направите.



Редовното наблюдение на целите ви също е един от най-успешните подходи за придържане към желаното поведение.

По отношение на нашите по-автоматизирани тенденции да нарушаваме намеренията за здравословно поведение, фокусът върху самия поведенчески опит е от решаващо значение. Да направим здравословното поведение възможно най-приятно, удобно и смислено и да го изпълняваме в моменти, когато имаме най-много енергия (за борба с изкушенията),

ще ни помогне да увеличим вероятността за изпълнение на добрите намерения.

Моментите, когато сте изправени пред силното желание да изоставите целта си заради непосредствено удовлетворение, са именно времето да отделите няколко мига, за да признаете първичните си чувства, но да осъществите намеренията си.

Важно е да имате предвид, че повечето от промените в здравето, които хората се опитват да направят с тези добри намерения, са начин на живот. Като такива, няколко пропуснати дни не са от значение за общата цел.

Има също теория и доказателства, че стратегии за саморегулиране като описаните по-горе може да станат по-малко необходими с течение на времето. Това е така, защото хората започват да формират навици от повтарянето

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

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

на тези действия, както и чувството на удовлетвореност или идентичност от непрекъснатата практика. Това им позволява да поемат контрол върху поведението си и да се затвърдят в тази роля. Затова и придържането към тези намерения в краткосрочен план вероятно ще улесни продължаването през целия живот.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/got-health-goals-research-based-tips-for-adopting-and-sticking-to-new-healthy-lifestyle-behaviours-173740>

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

Четете
вестник Пламяк
онлайн:

www.bulgarianflame.com

Оставиха в ареста четирима от задържаните на 28 декември за марихуана, открита в мелница в с. Златна нива

Съдът в Шумен определи най-тежката мярка за неотклонение “задържане под стража” спрямо трима мъже и една жена, обвиняеми за производство и държане на високорискови наркотични вещества в големи размери, предназначени за разпространение. Втората жена, обвинена за същото престъпление, остава под “домашен арест”. Това съобщиха от пресцентъра на Апелативната прокуратура във Варна.

Петимата са задържани на 28 декември, след като в стара мелница в село Златна нива са открити 4 хладилни камиона, оборудвани с охладителна и отоплителна техника, пригодени за отглеждане на марихуана. Намерени са 1200 растения, както и 400 в саксии. В помещение в мелницата, пригодено за сушилка, са открити над 10 кг готова сушена продукция на стойност 65,000 лева.

Престъплението предвижда наказание “лишаване от свобода” за срок от 3 до 12 години и глоба в размер от 10,000

до 50,000 лева. Задържаните са тримата мъже - на 47 г., на 35 г. и на 34 г. и две жени - на 21 г. и 27 г.

Разследването продължава под надзора на Окръжна прокуратура - Шумен.

69% ръст на регистрираните с COVID в София

София-град е отново в тъмночервената COVID зона със заболяемост от 508 болни на 100,000 души, сочат данните в Единния информационен портал. За седмица ръстът на новорегистрирани случаи в столицата е около 69%.

От жълтата в червена зона преминава област Ямбол. В червената зона са също София област, Перник, Благоевград, Кюстендил, Плевен, Враца, Пловдив, Ловеч, Хасково, Стара Загора, Бургас, Варна, Русе, Силистра.

В жълтата зона са Смолян, Габрово, Монтана, Велико Търново, Сливен, Добрич, Шумен, Разград, Търговище, Пазарджик и Видин. Засега в зелената зона остава само Кърджали. Според информация в Единния информационен портал, ръстът на регистрираните с COVID в България за

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KERZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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





IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

последната седмица е около 50%.

Представителят на СЗО в България: Ниското ниво на ваксинация в България е предизвикателство пред нашествието на Омикрон



Представителят на Световната здравна организация /СЗО/ в България предупреди, че до дни Омикрон ще е доминиращ в Европа.

„Знаем, че Омикрон се разпространява изключително бързо и в рамките на няколко седмици ще доминира във все повече страни в европейския регион, вероятно докарвайки до ръба всички затруднени в момента здравни системи“, каза д-р Скендер Сила по Нова телевизия. „Напрежението между здравната система и медиците,

които се борят с пандемията, може да бъде огромно. Поради ниското ниво на ваксинация в България предизвикателството може да бъде дори по-голямо от други страни в ЕС», подчерта Сила.

По въпроса за въвеждането на локдаун в засегнатите държави д-р Сила отбеляза, че за СЗО това се разглежда само като последна мярка.

„Тя може да е ефективна, но е и много скъпа. На този етап от пандемията имаме инструментите, които ще ни позволят да реагираме на COVID-19 и в същия момент да запазим животите ни», посочи представителят на Световната здравна организация у нас. „2021 г. беше болезнена година за всички нас, но не можем да си позволим да бъде пропиляна година. Всички трябва да научим уроците, които тази година ни преподаде. В това отношение 2022 г. трябва да бъде краят

на пандемията на COVID-19, но трябва да бъде и началото на нещо друго - нова ера на международна солидарност и национално единство», коментира представителят на СЗО.

През 2022 от България ще се наблюдават едно частично слънчево и началните фази на едно пълно лунно затъмнение...



..., каза директорът на Варненската обсерватория Свежина Димитрова за БТА. Според г-жа Димитрова явленията ще бъдат четири, но от България ще се видят две от тях.

На 16 май 2022 от страната ще може да се видят началните частични фази на пълното лунно затъмнение, допълни Димитрова. По думите ѝ явлението ще може да се проследи най-добре от Южна Америка, Антарктика и югоизточните части на Тихия океан. Продължителността на пълната фаза на затъмнението ще бъде 1 час и 24 минути.

Частичното слънчево затъмнение, което ще може да се наблюдава

в България, ще е на 25 октомври, каза още Димитрова. То ще може да се види и от Европа, Североизточна Африка и Западна Азия. В София затъмнението ще започне в 12.27 ч., а най-голямо закриване на слънчевия диск - до 32.1% от площта му, ще се наблюдава в 13.36 ч. За Варна началото ще бъде в 12.29 ч, а краят - в 14.54 ч.

През 2022 се очаква и преминаването на няколко комети със средна яркост, които ще могат да бъдат наблюдавани с бинокъл или с малък любителски телескоп, допълни Димитрова. Още в първите няколко вечери на януари любителите-астрономи ще изпратят кометата C/2021 A1 /Leonard/. Тя ще премине през перихелия си на 3 януари 2022. Максимумът на метеорния поток Персеиди за 2022 ще бъде на 13 август след 4 ч. след полунощ. Очаква се активността му да бъде над 100 метеора за час, но най-вероятно земният спътник ще създава светъл фон на небето и това ще пречи наблюденията.

Най-голямата астрономическа атракция за 2022 г. може да е един малко известен метеорен поток - тау-Херкулиди, допълни Димитрова. Тя уточни, че той

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)

е много слаб и се поражда от частици, отделящи се от комета. В края на 1995 г. ядрото ѝ се е разпаднало на няколко фрагмента, което предполага отделяне на големи облаци прах в космическото пространство. На 25 август кометата ще премине за пореден път през своя перихелий, но рано сутринта на 31 май се очаква Земята да прекоси облаците от прах, отделили се при разпадането преди години. Ако това се случи, между 07.50 и 08.20 часа на 31 май ще може да бъде наблюдаван метеорен дъжд с активност до няколко хиляди метеора за час.

Външно министерство протестира срещу провокативния руски филм „Една вяра,

един език



Министерство на външните работи на България определи като „провокация“ руския документален филм «Една вяра, един език» (Единая вера, единый язык) на сценариста и режисьор Елена Мироненко.

Във филма се твърди, че светите братя Кирил и Методий и техните последователи нямат нищо общо с България. От българското външно министерство заявяват, че филмът не е издържан научно и изложените в него исторически периоди са представени некоректно».

Надяваме се, че в подобни провокации нямам пряко или косвено участие трети страни, не целят създаване на разделения, както и че занапред няма да ставаме свидетели на подобни казуси, които са в разрез с всеобщоприетите тези в световната историография», пише в позицията на МВНР.

„Една вяра, един език“ бе представен в Северна Македония на фестивал, подкрепен от руското посолство в Скопие, и предизвика бурни реакции в България. Филмът разказва за това, че родина на славянската азбука е Македония, а

братята Кирил и Методий почерпили вдъхновение за глаголицата в старите руски земи. Подчертава се и как Русия се отблагодарила на Македония за азбуката, изпращайки богослужебни книги през 18-ти и 19-ти век.

Първата жена - пилот в гражданската авиация на Афганистан е бежанка в България



23-годишната Мохадес Мирзаи е одобрена да получи постоянен статут



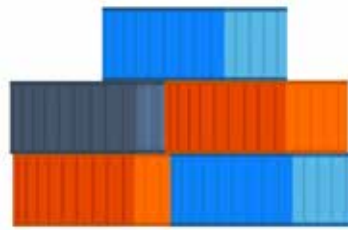
KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

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



Работно време:
Пон, до Пет.
9am - 7pm
Събота
8am - 6pm
Неделя
затворено

eddiesmarket.ca

Eddie's

MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

Happy New Year 2022 !

- Огромен избор на прясно месо от Онтарио - свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на меса без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени Европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Предлагаме и катеринг
- Посетете сайта ни eddiesmarket.ca
- или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiesmarket).

<< Прод. от стр.9

в България 5 месеца след бягството и от талибаните, предава bTV.

На 15 август вместо да пилотира „Боинг“ 737 към Истанбул, Мохадес бяга от Афганистан, за да оцелее.

„Стоях пред самолета и трябваше да реша - дали да замина, или да остана. Мислех за всичко, което оставям - семейството си, дома си, приятелите и моята мечтана професия.

Изпитвах и страх от талибаните, които бяха нахлули в летището. Бях уплашена до смърт! По телефона майка ми каза: „Бягай! Талибаните ще преследват теб, не нас. Ти си в опасност», разказва Мохадес.

Семейството се разделя - майка ѝ и сестрите ѝ са евакуирани от Афганистан в Албания, а на рождения си ден - 17 август, Мохадес пристига в България.

„През 2021 г. все едно пораснах не с една, а с цели пет години. Губиш надежда, губиш смисъл. Но реших, че няма просто да падна духом и да плача, а ще се боря за правата си като жена и ако моята мечта е да летя - аз ще я следвам!“, споделя Мохадес.

„Най-трудно е да приземиш самолета плавно и да усетиш момента на допир със земята», казва афганистанката, докато

управлява полет на самолет в тренажора.

„Поставих си цел - до следващия август ще бъда отново в пилотската кабина! До следващия ми рожден ден!», споделя тя.

„Чувствам се свободна, всички проблеми на земята изглеждат толкова дребни.

Усещам свободата - сякаш имам криле и летя!“.

Щастлива Нова Година !!!

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)
(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Catering Menu:

Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), Tigorita (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



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



STRAWBERRY-CHOC



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@TOMLAMBOS



#BEEFSHORTRIBS



#LAMBCHOPS



<< *Прод. от стр.12*

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

WE HAVE MOVED

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

416.551.1779 | 416.519.0064

Рискът от хоспитализация с Омикрон е около 1/3 спрямо Делта, показва анализ на Обединеното кралство



Рискът от хоспитализация с варианта на коронавирус Омикрон е около една трета спрямо този при варианта Делта, според британски анализ на повече от 1 млн. случая от двата типа коронавирус, направен през последните седмици, съобщи Reuters. Великобритания преживява скок в случаите на COVID-19, водени от високопреносимия вариант Омикрон. Въпреки, че болничните приема започнаха да се увеличават, правителството заяви, че вярва, че новият вариант е по-мек от варианта Делта.

Броят на пациентите, нуждаещи се от легла за механична вентилация, също остава стабилен през декември, за разлика от предишните пикове на пандемията. Анализът бе публикуван от Агенцията за здравна сигурност на Обединеното кралство, след анализ от университета в

Кеймбридж на 528,176 случая на Омикрон и 573,012 случая на Делта. Установено е също, че ваксините могат да работят добре срещу Омикрон.

Чужденците, живеещи в Русия ще се подлагат на тестове за полово предавани болести и употреба на наркотици



Чужденците, работещи или живеещи в Русия, ще трябва да се подлагат на рутинни тестове за полово предавани инфекции и наркотици съгласно нов закон, съобщава Daily Mail. На чуждестранните работници, които планират да останат в Русия повече от 90 дни, и техните семейства ще бъдат снети пръстови отпечатъци съгласно правилата, подписани от руския президент.

Изискванията за пръстови отпечатъци вече са в сила, докато медицинските прегледи ще се изискват от 1 март. Лекарите ще тестват за ХИВ и СПИН, туберкулоза, проказа и сифилис, както и за „наличие или отсъствие“ на психоактивни

лекарства.

Чужденците ще бъдат допуснати в страната без извършване на проверките, но трябва да преминат процедурите в рамките на първите 30 дни в миграционния център Сахарово – намиращ се близо до Москва.

Деца под 6 години, гражданите на Беларус и някои дипломатически служители ще бъдат освободени от правилата.

Смята се, че чуждестранни журналисти, работещи в Русия, също ще бъдат подложени на тестване, въпреки че DW.com съобщава, че руското външно министерство ще потърси „благоприятни условия“ за репортерите.

Според законопроекта медицинските свидетелства ще са валидни само 90 дни, като след изтичане на валидността им ще се изискват нови изследвания. Тестовите трябва да се проведат в рамките на 30 дни след изтичане на валидността на сертификата. Руското външно министерство отрече да има рутинни тестове, наричайки това погрешно тълкуване, но все още не е изяснило текста на закона.

Тези, за които е установено, че нарушават законите, рискуват да им бъдат отнети разрешителните за работа или да им бъде ограничено правото да останат в страната. Русия казва, че новите закони са необходими за „предотвратяване на медицински заплахи“ и за „по-добро проследяване на чужденци в случай на престъпления“.

Процесът за „кражбата на столетието“ в Германия ще започне в Дрезден на 28 януари



Шестима мъже ще бъдат съдени в Германия следващия месец за предполагаемата им роля в кражба на бижута от 18-ти век от музей в Дрезден през 2019 г., предаде Deutsche Welle. Държавният съд в Дрезден съобщи, че процесът ще започне на 28 януари. Заподозрените - германски граждани на възраст от 22 до 28 години, са обвинени в организиран грабеж и палеж.

Прокурорите твърдят, че мъжете са отговорни за взлома

Alliston Meat & Delicatessen

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

Just West of Cawthra Rd.

www.allistonmeats.com

Bloor St

Cawthra Rd.



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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



в музея Green Vault в града на 25 ноември 2019 г. и са извършили кражба на **21** бижута, съдържащи повече от **4,300** диаманта, с обща застрахователна стойност от най-малко **€113.8** млн. и инцидентът е обявен за най-големия обир в съвременната германска история.

Разследващите все още търсят изчезналите артефакти, въпреки че обира е извършен преди повече от две години. Сред откраднатите вещи са Дрезденският бял диамант и полският орден на Белия орел.



Записи от охранителните камери, публикувани от полицията в Дрезден след обира,

показват как двама заподозрени влизат в стаята, размахвайки фенерчетата си, докато пристъпват по пода с черно-бели плочки. След това разбиват стъклена витрина с брадва, преди да вземат три комплекта бижута. Докато полицията пристигне на място - пет минути след задействане на алармата от служители на сигурността - крадците вече са избягали.

Заподозрените - всички германски граждани на възраст между 22 и 28 години, са обвинени също, че са предизвикали пожар преди кражбата, за да прекъснат електрозахранването на уличното осветление извън музея. Освен това шестимата мъже изгориха кола, преди да избягат на около 200 километра на север към Берлин.

Министър от Мадагаскар плува 12 часа, за да се спаси след катастрофа на хеликоптер



Министър от Мадагаскар е сред двамата оцелели, които плували **12** часа, за да стигнат до сушата на **21** декември след като хеликоптера им катастрофира, съобщи ВВС.

Шефът на полицията Зафисамбатра Равоави Ток заяви, че най-малко 39 души са загиналите при бедствието. Двамата спасили се - Серж Геле, държавен секретар на полицията на страната, и негов колега полицай - достигнали до сушата в морския град Махамбо поотделно.

Във видео, споделено в социалните медии, 57-годишният генерал Геле лежи изтощен на шезлонг, все още в камуфлажната си униформа.

„Времето ми да умра още не е дошло“, казва генералът, добавяйки, че му е студено, но не е ранен.

Шефът на полицията заяви пред AFP, че Геле е използвал една от седалките на хеликоптера като плавателно устройство.

„Той винаги е имал страхотна издръжливост в спорта и поддържа този ритъм като министър, точно като 30-годишен“, каза Равоави. „Министърът има стоманени нерви.“ Серж Геле стана министър като част от промяна на кабинета през август, след като три десетилетия служи в полицията.

Запазете
рекламата
за
следващото
ви
пазаруване
в
LCBO



Разкриха 182,000 фалшиви здравни паспорти във Франция



Френската полиция е разкрила 182,000 фалшиви здравни паспорти, откакто документите бяха въведени през лято 2021 в опит да контролират разпространението на коронавируса.

Президентът Еманюел Макрон въведе паспортите през юли и те станаха необходими за достъп до множество места, включително барове, ресторанти и много влакове на дълги разстояния. Те могат да бъдат получени чрез ваксинация, възстановяване от **Covid-19** или скорошен отрицателен тест, съобщава Boston Globe.

Министърът на вътрешните работи Жералд Дарманин миналата седмица поиска от полицията да засили разследването на престъпните мрежи или лицата зад фалшивите паспорти, тъй като опасенията за силно заразни нов вариант на Омикрон нарастват. Дарманин каза, че фалшивите документи са открити „като част от 400 текущи разследвания“.

„Използването, набавянето или

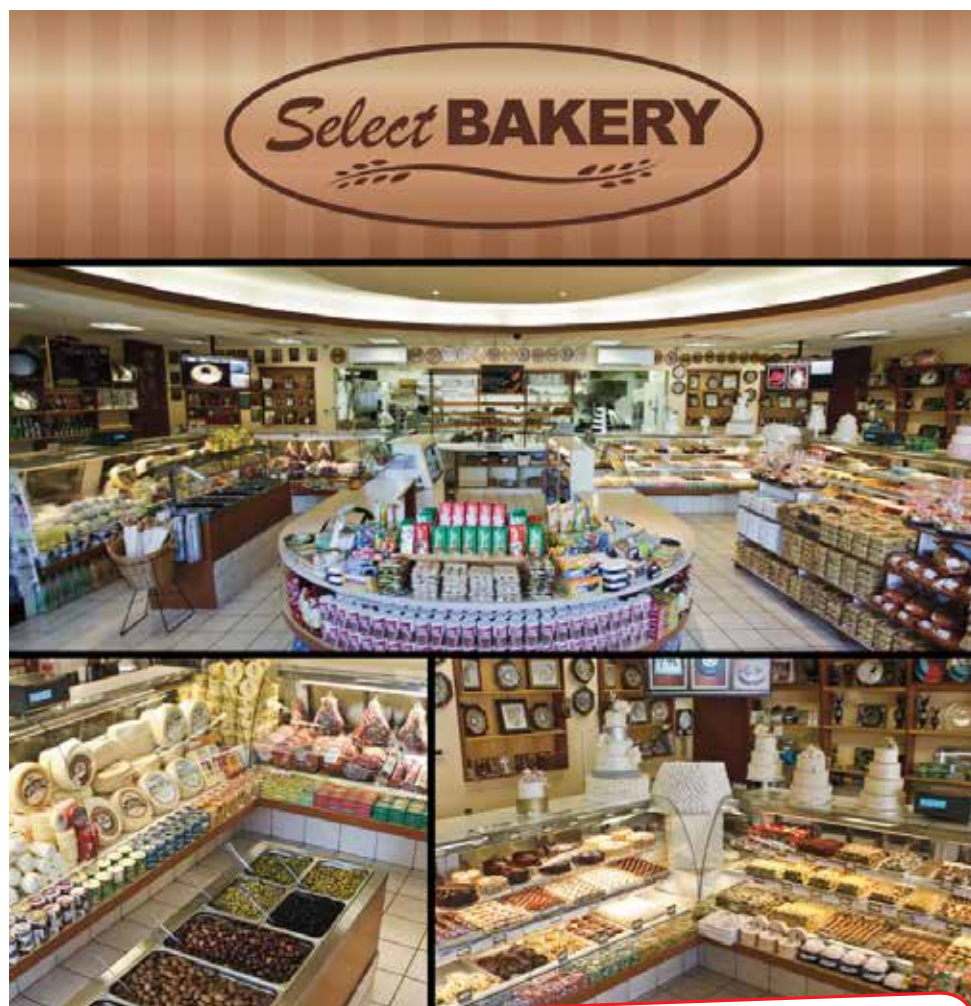
продажбата на фалшиви здравни паспорти, по-специално чрез социалните мрежи, се наказва с 5 години затвор и глоба от €75,000“, каза министърът в изявление, публикувано в Twitter. Преди това той осъди фалшивите документи като „паспорти на смъртта“.

Въвеждането на здравните паспорти във Франция предизвика продължителни протести в цялата страна през това лято. Въпреки че те намаляха по размер, вандалските прояви срещу центровете за ваксинации и други обекти продължават.

Полицейските репресии срещу фалшивите паспорти идват, когато Франция и други държави затягат ограниченията пред

високопреносимия вариант на Омикрон.

Около 72% от населението на Франция са напълно ваксинирани, според данни на Washington Post.



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)



**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

Домашни маски за мазна кожа



здраве.bg

Мазната кожа е истински проблем за някои, макар че естественото омазняване, освен че понякога е обективно необходимо, има и своите предимства. Първото е, че мазната кожа има свой естествен и постоянен блясък, дори след като измием лицето си със сапун. Второ: поради омазняването бръчките се появяват по-късно.

Но мазната кожа води и до много проблеми като пъпки, акне, черни точки и други видими недостатъци. Степента на омазняване на кожата се увеличава и намалява с времето.

Например тя става по-мазна през юношеските години, по време на менструация, на менопаузата. Хубавото е, че има ефективни методи за справяне с проблемите на мазната кожа, които можем да прилагаме дори у дома! Предлагаме ви седем варианта за домашни маски, които са доказано ефективни.

Лед и студена вода

Най-лесният начин да се отървем от излишното омазняване е като мием лицето си със студена вода. Това изчиства външния слой на мазната кожа. Втриването на кубче лед по лицето не само разхлажда през летните горещини, но контролира и секретията на мастните жлези.

Лимонов сок

Киселинен по природа, лимоновият сок е много ефективен за

контролирането на мастната секретия по кожата. Изстискаме сока от един лимон и добавяме два пъти повече студена вода в него. След това с помощта на памучен тампон нанасяме сместа върху кожата. След като маската изсъхне, измиваме лицето с хладка вода. Вместо лимон можем да използваме портокал или лайм. Редовното прилагане на тази маска ще ни помогне да ограничим излишното омазняване на кожата и да премахнем слънчевия тен за няколко дни.

Кисело мляко

Киселото мляко също помага за изсушаването на кожата. Взимаме няколко лъжици от него и го разбиваме добре. Можем да добавим и счукани овесени ядки или нахут в сместа. Разбъркваме маската, нанасяме я върху кожата и оставяме да изсъхне. След това изплакваме лицето с хладка вода и масажирани кръгови движения. Тази маска помага за премахването на натрупалото се омазняване, както и на мъртвите клетки.

Алое вера

Гелът от алое вера е друг чудесен продукт, който може да ни помогне за справянето с мазната кожа на лицето. От тази маска могат да се облагодетелстват всички видове кожа, затова е особено ценен домашен лек.

Взимаме клонче алое вера и го разрязваме. Изстискаме гела и го разбъркваме в купичка. След това нанасяме сместа върху кожата на лицето и оставаме маската да попие 10-15 минути. Накрая изплакваме с хладка вода.

Сок от краставица и мента

Краставиците и ментата

са отличен метод за справяне с мазната кожа. Настъргваме една краставица и изстискваме сока. Смачкваме няколко листа мента и изстискваме и техния сок. След това смесваме двата сока в съотношение 1:1. Съхраняваме така получената смес в хладилника и я нанасяме върху измита кожа два пъти дневно. Тази маска не само контролира мастната секреция, но и помага за разрешаването на проблемите на мазната кожа като акне и черни точки.

Мляко и розова вода

Млякото е добър почистващ продукт, а, ако го смесим и с розова вода, се получава добра маска за мазна кожа. Нанася се с помощта на памучен тампон и нежни потупващи движения върху кожата. Излишната мазнина, както и мръсотията лесно се отстраняват и остават върху памучното топче. Млякото има способността да почиства дълбоко.

Паста от сандалово дърво

Взимаме малко паста от сандалово дърво и я нанасяме върху чисто лице вечер преди лягане. На сутринта просто разтъркваме кожата и изсъхналият прах от сандалово дърво ще падне. Редовното използване на тази маска ще премахне свързаните с омазняването на кожата проблеми като акне и пъпки.

10 причини защо жените отказват на мъжете



здраве.bg

Видели сте жена, която ви е харесала, приближавате се до нея и ѝ предлагате да се запознаете, каните я на кафе... И какво чувате като отговор? "Не!" Какъв удар по самолюбието! Но това не означава, че не трябва повече да го правите - просто трябва да се научите да предвиждате по-често отказа, за да го избягвате.

Според шведски психолози от Университета на Стокхолм има 10 най-разпространени причини, поради които жените могат да ви откажат:

1. Егоизъм или просто омраза към мъжкия пол. В съвременното общество има много хора както от единия, така и от другия пол, които се грижат сами и само за себе си и не се вълнуват особено от чувствата на другите. Те смятат, че следва да "отдават" своята сексуална привлекателност на максимална цена. Затова на всеки от противоположния пол често му се налага буквално да си измолва ласките. На някои жени пък просто им харесва да унижават, както смятат те, мъжкото достойнство или да поставят мъжете в неудобно положение.

2. Безпаричен вид. При избора на кандидат въпросът за неговата състоятелност стои не на последно място, затова ако изглеждате като човек без пари, смятайте, че ще имате малко шансове за «да». Избирайте жени, които не изглеждат толкова „скъпи“.

3. Нейното сърце е заето. Тя вече си има мъж и не търси нови запознанства.

4. Тя е опитна кокетка. Много жени с ниско самочувствие и омъжените жени обикновено попадат в тази категория, защото те имат необходимост да се чувстват сексуално привлекателни. Затова те

могат и да ви дават знаци, че откликват на поканата, но в действителност не е така. На тях само им е необходимо да удовлетворят своето самолюбие и да почувстват своето превъзходство.

5. Тя има емоционални проблеми. Тази категория жени е срещала на пътя си само "повредени" мъже. Затова те най-често винят мъжкия пол за всички свои неуспехи. Те биха ви отхвърлили само защото сте един от тях – представител на мъжкия пол.

6. Първата ви крачка е била погрешна. На една жена се харесва, ако поставите ръка на рамото и ѝ кажете "здравей, мила", но друга ще сметне това за връх на нахалството и ще ви "отреже". Оценявайте реално жената: нейния социален статус, образование. Това, което става за продавачката на пазара не е подходящо за жената-интелектуалец.

7. Неправилно избран момент. Жената може да ви отхвърли и по причини, които не се отнасят до вас: тя има сериозни проблеми, в лошо настроение е, смята, че днес изглежда зле и т.н.

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 – Kremplita, 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








Шампанско за Вашите прекрасни празници!



CHAMPAGNE
POMMERY
A REIMS-FRANCE

95 PTS
Decanter
the world's best wine magazine

LCBO #234112

THE
GIFT OF
GOOD
CHEERS

Holiday Staff Gift Guide
November 7, 2021 - January 1, 2022



Pink
CHAMPAGNE
POP
POMMERY

COMING THIS SPRING!

LCBO #16944

Налични в мрежата на LCBO

По друго време същата жена би ви отговорила с взаимност.

8. Преживява криза от предишна връзка. Ако поканите жена на среща и чуete в отговор „Не искам с никого да се срещам, трябва ми малко време, за да разбера себе си” това обикновено означава, че тя още преживява разрива на предишните си отношения и не се интересува от нова връзка. В подобен случай е по-добре да общувате като приятели, а после всичко ще се разбере.

9. Слабак. Ако сте неуверени в себе си и ви се подкосяват краката, губите дар слово, когато жената е до вас, не разчитайте, че тя ще се съгласи да се среща с вас. Най-много ще ви „удостоят” със статуса на приятел. Когато мъжът се запознава, той трябва да прави това уверено, без обаче да крие своята неувереност чрез грубост или нахалство.

10. Просто не ѝ харесвате. Неприятно, но от друга страна лесно - тук нищо не може да се направи. Или ѝ се харесвате, или не.

И така, съществуват неща, които можете да промените (например вашето поведение) и такива, които не зависят от вас. Въпреки това, много е трудно да се приеме отказ без да “си го сложиш на сърцето”. Освен това, всичко става с опит, колкото повече се опитвате, толкова по-малко ще ви огорчават неуспехите и толкова по-бързо ще започнете да разбирате различните жени. Също и сигналите, които ви изпращат.

А ако някой смята, че изброените по-горе важат само в едната посока – от жените към мъжете, просто сменете рода на местоименията.

Вечерята може да е от полза за добрия сън



dieti.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

**BIG
value
BIG
bottle**

DRATHEN

Ontario's Top Selling German Wines

1500 mL - \$15.95
LCBO# 238048

1000 mL - \$10.95
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com



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 предизвиквал 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.

Да постим или не!?



dieti.info

Някои хора смятат, че спазването на постите нанася вреда на здравето, тъй като организмът се лишава от необходимите разнообразни питателни вещества. Други вярват, че това е своеобразна диета, която има благотворно влияние върху тялото.

На първо място е добре да уточним “природата” на поста. За разлика от “обикновената” диета, която има за цел да постигне полза за тялото, вярващите, спазвайки пост, се стремят да прочистят не тялото, а душата си. Това, колкото и да изглежда първично и за някои дори несериозно, на практика е особено важно – постите имат психологическа (т.е. душевна), а не физиологична природа.

Пости съществуват в много религии. Скептиците смятат, че забраната за употребата на определени продукти е измислена, за да може привържениците на различните религии да общуват по-малко помежду си.

Вярващите възразяват - в организма на човека всички е свързано взаимно. Затова и постът не е само отказ от обилната вкусна храна. По време на пост са забранени развлеченията, кавгите, обидите. Това е време на безкористна помощ към ближния и примирение с враговете.

Постът всъщност често става първата стъпка към религията. Това е своеобразна проверка: ако издържиш, значи може да се смяташ за “верующ човек”.

Някои хора започват да постят убедени, че постите са полезни и за здравето на тялото, а други просто искат да проверят силата на волята си.

Християнските пости

съществуват още от времето на пророка Мойсей, който 40 дни е постил в пустинята. Същото, според библията, е извършил и Исус Христос. Затова днес праведните християни спазват пости - за да покажат готовността си за противопоставяне на всички изкушения.

За православните най-значим е Великият пост, който продължава 7 седмици (обикновено се пада през март-април всяка година).

Много от диетолозите са убедени, че Великият пост е полезен за тялото не по-малко, отколкото за душата. Отказването от месо и мазна храна подготвя стомаха към периода на лятното приемане на растителна храна. Научно е доказано, че ако организмът е прочистен, всички витаминозни продукти се усвояват и преработват по-добре.

Великият пост в древността е бил много строг - била е разрешена само употребата на хляб, зеленчуци и сушени плодове, при това веднъж дневно – само вечер.

Най-строги според традицията са първата и последната седмици. През първите два дни, ако се спазват предписанията, може да се пие само вода. През седмицата, с изключение на събота и неделя, може да се приема храна, приготвена на огън, без обаче в нея да се добавя мазнина.

Специалистите съветват през почивните дни да се приема храна с добавена мазнина (това е позволено от църковните канони) 3-4 пъти дневно. Два пъти през седмицата се разрешава и употребата на риба.

През Страстната седмица в

петък и събота според канона трябва да се откажем напълно от храната. Това е опасно за стомашно-чревния тракт и цялата обмяна на веществата, които се подлагат на истински стрес.

Съчетаването на нискокалорична диета и физически натоварвания помага за отвлечане на мисълта от сладкото, за зареждане с бодрост и за трениране на мускулите.

Отговарянето е завършек на Великия

пост. Традиционно то се приема като време на неимоверна лакомия. Чревоугодничеството след продължителен период на въздържание от тежка храна не води до положителен резултат, тъй като организмът е пренастроил обмяната на веществата и работата на стомаха и червата.

Ако започвате да постите, не бъдете прекалено строги към себе си и употребявайте по-разнообразна храна. Пости не трябва да спазват децата, болните от гастрит, холецистит, панкреатит, диабет, пациентите след операция, бременните и кърмещите, хората, пътуващи на големи разстояния.

Има ли връзка между мислите и болестите?



здраве.bg

Всичко, което оказва влияние на мозъка, въздейства и на тялото. Така

са смятали лекарите още в Древността. През 17 век учените “разделили” човека на две независими съставни части: тяло и разум, а болестите съответно били разделени на душевни и телесни и започнали да бъдат лекувани по съвсем различен начин.

Днес медицината смята, че човек може да повлияе на своето здраве, съответно и на своите заболявания. В специализираната литература са описани много примери на изцеляване на тежко болни, защото те са вярвали в своето оздравяване, т.е. във възможността самостоятелно да влияят на протичането на болестта и нейния краен изход.

За да преодолеем по-лесно заболяванията, трябва да се избавим от негативните мисли, страхове, безпокойства, т.е. трябва да приведем в ред душата си, смятат психолозите.

И все пак - на кои органи влияят нашите мисли и страхове и какви заболявания могат да се появят.

Сърдечно-съдовите заболявания често възникват като следствие на недостиг на любов и чевство за безопасност, а също поради емоционална затвореност. Човек, който не вярва в силата на любовта или който си забранява да проявява любов, непременно ще се сблъска с проявите на сърдечно-съдовите заболявания.

Артритите поразяват хората, които не могат да кажат “не” и обвиняват другите в това, че ги експлоатират.

Хипертонията възниква поради непосилното натоварване, постоянния труд без отдиш, потребността да се

оправдаят очакванията на другите, желанието да бъдеш значим и уважаван... и в резултат на всичко това собствените чувства и потребности се изместват на заден план.

Проблемите с бърбреците могат да бъдат предизвикани от разочарования или неуспехи в живота. Страдащите имат чувството, че някой постоянно ги лъже, а подобни емоции водят до определени химически процеси в тялото. Свиват в имунната система и наистинката като следствие са сигнал за необходимост от временен отдиш.

Астмата и проблемите с белите дробове са предизвикани от неумението или нежеланието да се живее самостоятелно.

Стомашните проблеми (язвен колит, запек) са следствие от преживяните грешки в миналото и нежеланието да се носи отговорност за настоящето. Стомахът винаги реагира на нашите проблеми, страхове, омраза, агресивност и завист. Потискането на тези чувства, нежеланието да ги признаем, опитът да ги игнорираме или “забравим” могат да станат причина за различни стомашни разстройства. Продължителното раздразнение води до гастрит. Запекът свидетелства за натрупани чувства, представи и преживявания, с които човек не може или не желае да се раздели и не може да освободи място за нови.

Изгарянията свидетелстват за агресивност.

Проблемите със зрението са нежелание да се види нещо, неумение да се възприеме светът такъв, какъвто е. Аналогични са

проблемите със слуха - те възникват, когато се опитваме да игнорираме информация, която идва към нас на аудиално ниво.

Пусковите механизми на **инфекциозните заболявания** са раздразнението, злобата и досадата. Слабата съпротивляемост на организма към инфекциите е свързана с нарушеното душевно равновесие.

Затлъстяването е проява на тенденцията да се защитаваме от нещо. Чувството за вътрешна пустота често пробужда апетита. Процесът на поглъщане на храната осигурява на много хора усещането за “придобивка”. Но душевният недостиг не може да се “запълни” с храна.

Проблемите със зъбите са предизвикани от нерешителност, неумение за взимане на самостоятелни решения, страх от последствията от собствените решения. Кариесът отнема твърдостта на зъбите. Именно по този начин имунната система на човека реагира на вътрешната неувереност.

Проблемите с гръбнака са следствие от недостатъчната подкрепа, вътрешното пренапрежение, излишната възискателност към себе си.

Безсънието е бягство от живота, нежелание да се признаят неговите “сенчести” страни. Трябва да се научим да откриваме истинската причина за безпокойството, да се научим да правим верни изводи, да се върнем към един нормален ритъм, да си позволим да заспим – всичко това ще помогне в разрешаването на проблемите.

Нещастните случаи свидетелстват за

това, че човек се чувства виновен за нещо и рефлекторно се наказва.

Картофите намаляват кръвното



50pive.bg

Благодарение на кокоамините, които се съдържат в картофите, те спомагат за намаляване на кръвното налягане, показва изследване на британски учени. Това тяхно свойство обаче почти изчезва след обработката им при пържене и печене, например при приготвянето на чипс. Затова специалистите съветват картофите да се готвят само чрез варене или на пара.

Новото качество на картофите е било открито случайно, по време на генетично изследване върху тях.

Кокоамините се използват в китайската традиционна медицина, но се извличат от други растения. За това че те се съдържат и в картофите досега бе неизвестно.

Тези вещества се прилагат широко и при разпространената най-вече в Африка сънна болест, която се предизвиква от ухапване на мухата це-це, обобщава Би Би Си.



- 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)



Свалиха руски и чешки хокеисти от самолет от Калгари заради неносене на маски



Полицията в Калгари съобщи, че руски и чешки хокеисти са били отстранени от новогодишния полет, излитащ от Калгари, съобщи CBC.

Говорител на полицията в Калгари каза, че летищният отдел е бил извикан в самолет около 17:45 ч. на 31 декември, за да помогне на персонала на Air Canada да запази мира и да изведе пътници от самолета поради „смущение, включващо множество пътници в кабината на самолета“.

Хокеисти от чешкия и руския отбори, които са били в Алберта, за да се състезават в световния турнир по хокей за юноши, са били свалени от борда и на някои не им е било разрешено да се качат обратно на борда.

Полицията казва, че не е имало употреба на сила и всички пътници са се съобразили с изискванията. Уебсайтът на летището в Калгари информира, че е имало насрочен полет на Air Canada за Франкфурт, Германия в 17:45 ч. Полетът е излетял едва в 20:46 ч.

Международната федерация по хокей на лед (ИИХФ) събира допълнителна информация за инцидента и ще го отнесе до Етичния съвет на ИИХФ, за да определи дали действията на руския национален отбор нарушават

Етичния кодекс, се казва в изявление пред CBC News. След решението на борда по етика, инцидентът ще бъде отнесен до дисциплинарния съвет на ИИХФ за санкциониране.

„Хокеистите бяха отстранени от полета заради нарушаване на режима за носене на маски. Много строги правила”, каза руският треньор Сергей Зубов в интервю за руския вестник “Известия”, цитиран от Calgary Herald.

Мениджърът на чешкия отбор Отакар Черни обаче отрече отборът му да е замесен в безредиците, като каза, че те са причинени само от руския отбор. Според него тимът му вероятно е бил объркан с руснаците от екипажа поради сходството на суичърите им - единствената разлика била в надписите.

„На практика само поради тази причина ни хвърлиха в същата група с руснаците и ни казаха, че цялата чешка и руска делегация не може да се качи на самолета“, заяви Черни пред чешкия вестник iDnes.cz.

„Представители на Air Canada ни се извиниха и за тяхна сметка

вредиха хотел и полет по



По повод инцидента, на 31 декември д-р Катлийн Шерф написа в Туитър „Два часа закъснение досега на полета от Калгари до Франкфурт. Отзад беше отборът на руските юноши, опитвайки се да пушат цигари, не носеха маски,

не слушаха стюардите. Полицайте нахлуха в самолета. Всички трябваше да слезем, докато те и багажът им бъдат свалени“.

17-годишен узбек е новият световен шампион по бърз шах



Малко известен 17-годишен младеж от Узбекистан размаза Магнус Карлсен и световния шахматен елит, като постави и световен рекорд за възраст.

Нодирбек Абдусаторов спечели Световното първенство по бърз шах във Варшава, вземайки по пътя си към титлата скалповете на Магнус Карлсен и на последните двама претенденти на номер 1 - Фабиано Каруана и Ян Непомнящи, пише британския The Guardian. В бързия шах всеки играч има 15 минути за всички ходове, плюс 10 секунди за всеки ход.

На 17 години и три месеца узбекът Абдусаторов става най-младият световен шампион в отворено състезание, изпреварвайки Руслан Пономарьов, който бе на 18 във версията на Fide през 2001 г. и Карлсен, също на 18 в Световния блиц през 2009 г. Следващите най-млади световни шампиони бяха на 22 години – Гари Каспаров при първата си победа над Анатолий Карпов през 1985 г. и Даниил Дубов и Сергей Карякин, когато спечелиха титли в скоростния шах.

Световното първенство за жени обаче има по-млада

рекордьорка - Хоу Ифан го спечели през 2010 г. на 16 години, след като две години преди това бе победен финалист.

По-рано в процъфтяващата си кариера тийнейджърът от Ташкент спечели световното първенство до 8 години и победи двама гротмайстори когато бе едва на девет.

След 13 кръга във Варшава узбекът бе на върха с 9.5 точки заедно с още трима - Карлсен, Каруана и Непомнящи. Регламентът обаче изключи Карлсен и Каруана от плейофа поради по-слабите им тайбрекове. Ядосан Карлсен заклеми правилата като „идиотски“. „Или всички играчи с еднакъв брой точки се присъединяват към плейофа, или никой не го прави,“ коментира Магнус. Това бе късмет за Непомнящи, който в същото събитие и по същите правила през 2017 г. бе изключен от плейофа. Руснакът обаче бе превъзходен в мачовете на тайбрека и Абдусаторов лесно направи равенство с черните, след което спечели втората игра.

Fide обяви, че шампионатът през 2022 ще бъде с осем кандидата и ще се организира в Мадрид през месеците юни-юли и ще е под патронажа на семейство Шайнберг, чието богатство идва от продажбата на PokerStars за близо \$5 млрд.

Крадци нараниха защитникът на Манчестър Сити Жоао Кансело по време на обир в къщата му



Защитникът на Манчестър Сити Жоао Кансело казва, че е получил наранявания по лицето, когато е бил нападнат от банда крадци, които «се опитали да наранят» семейството му, съобщи WION.

Португалският национал публикува снимка в Instagram на 30 декември, на която се вижда разрез над дясното му око. 27-годишният защитник не каза къде е станала атаката срещу него, но от Сити дадоха изявление, че това е било по време на кражба с взлом в дома на играча.

„За съжаление днес бях нападнат от четирима страхливци, които ме нараниха и се опитаха да наранят семейството ми“, написа Кансело.

„Когато покажете съпротива, това се случва. Успяха да ми вземат всички бижута и да ме оставят с лицето ми в това състояние,“ написа португалецът. Кансело добави: „Не знам как има хора с такава подлост. Най-важното за мен е семейството ми и за щастие всички са добре. След толкова много препятствия в живота ми това е само още едно, което ще преодоля. Твърд и силен, както винаги.“

Кансело, който се присъедини към Сити от Ювентус през август 2019 г., се смята за един от най-добрите играчи за лидерите на Пеп Гуардиола във Висшата лига през този сезон.

Китай забрани татуировки на футболистите от националния отбор



© A grouping portrait of high-profile players, including Zheng Zhi, Wang, Sun, and others. Photograph by Shutterstock.

Китайските власти забраниха на футболистите да си правят татуировки и инструктираха играчите на националните отбори на всички нива, които вече са си сложили, да ги премахнат или прикрият, за да дадат „добър пример на обществото“, съобщи The Guardian.

Все по-голям брой първостепенни китайски играчи имат татуировки, включително международният защитник Джан Линпен, на когото преди това бе казано да ги прикрива когато играе за националния отбор и неговия клуб Гуанджоу ФК.

Главната администрация на спорта на Китай (GAS) призова в изявление за „укрепване мениджмънта на футболистите“ китайската футболна асоциация да определи дисциплинарни изисквания към играчите на националния отбор.

„Националните отбори на всички нива ще изпълняват стриктно съответните изисквания на мерките за управление“ и „напълно ще демонстрират положителния дух на китайските футболисти и ще дадат добър пример на обществото“, се казва в него.

„На националния отбор и на състезателите от националния отбор е строго забранено да имат

нови татуировки, а на тези, които вече имат татуировки, се препоръчва да ги премахнат сами. Ако има специални обстоятелства, договорени от отбора, (играчите) трябва да прикрият татуировките по време на тренировки и мачове.“

GAS добави, че националните отбори трябва да организират „дейности за идеологическо и политическо образование“, които „да засилят патриотичното възпитание“ на играчите. Това ще „повиши чувството им за мисия, отговорност и чест и ще създаде национален отбор, способен да побеждава и да се бори добре и с отличен стил на игра“, се казва в него.

Националният отбор на Китай не успя да се класира за финалите на Световното първенство след дебюта си през 2002 г. и изглежда ще пропусне Катар 2022.

Рони О'Съливан спечели World Grand Prix 2021 и се пошегува с британския премиер



Рони О'Съливан намери време да се подиграе с министър-председателя Борис Джонсън, след като спечели World Grand Prix, написа британския Express. 46-годишният Съливан преодоля световния номер 4 Нийл Робъртсън в мач за титлата.

По собствените му думи, О'Съливан не бе в най-

добрата си форма по време на турнира. Той се извини на феновете си и разказа за срама, който е изпитал след лошото си представяне срещу Хосеин Вафеи в мач, който в крайна сметка спечели с 4-1.

След бавен старт, Рони подобри играта си в Ковънтри, за да се възстанови от негативния резултат 7-5, с който Нийл Робъртсън го водеше, и в крайна сметка да победи с 10-8 за 38-та си титла в класацията.

След победата О'Съливан каза: „Бях твърдо решен през целия мач. Нийл трябваше да е много напред следобед, но не беше. Той е страхотен шампион, един от най-добрите играчи на всички времена и ми е приятно да се състезавам срещу него. „С Ковид и всичко останало е страхотно да видя всички фенове тук тази вечер – това е като Даунинг Стрийт 10 (резиденцията на британския премиер – б.р), масово разпространение!“

„Спечелих толкова много в кариерата си, не е да съм твърдоглав, а просто се наслаждавам на живота и играта и дадох всичко от себе си тази вечер и победата е добра.“

Лекият коментар на О'Съливан за Даунинг стрийт вероятно се позовава на обвинения за коледно парти, проведено в резиденцията миналата година, докато страната бе под строги правила за Covid.

Подобна шега е типична за шесткратния световен шампион, който наскоро заяви, че ще посъветва собствения си син да не преследва кариера в снукъра.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Phyllis Rawlinson Park

11715 Leslie St, Richmond Hill



Автор: **Вяря Димитрова**, редактор в Пламяк

Снимки ©Bulgarian Flame

В този брой ще ви разкажа за още един красив и защител от Онтарио парк в Ричмънд Хил, Phyllis Rawlinson Park.

Има прекрасно езерце и хубава пешеходна пътека, малка алея до водата и пейки до езерцето. През лятото можете да си правите барбекю под навеса за пикник.

Значителните исторически структури на това място, като оригиналната селска къща и плевня (най-старите защитени сгради в района на Йорк), помагат този парк да стане

специално място.

Phyllis Rawlinson Park е най-големият парк в района на Oak Ridges Moraine в Ричмънд Хил. Земята е дарена на Ричмънд Хил от Фелис Роулинсън, дългогодишна жителка на града. Фелис е дарила тази ферма от 90 акра на Ричмънд Хил в завещанието си при условие, че трябва да се управлява с цел опазване.

История на Phyllis Rawlinson Park: Първият собственик на имота е Робърт Марш. Той го продава на Джордж

Форстър и съпругата му Маргарет през 1830 г. Джордж и Маргарет построяват дървена къща и плевня в имота, където след това живеят няколко поколения на семейство Форстър. През 1934 г. семейство Форстър продава имота на Мери А.В. Роулинсън. Мери е съпруга на Мармадук Артър Роулинсън. Дъщеря им Фелис Роулинсън наследява имота от тях. Фелис е обичала

фермерския живот и се е интересувала от опазването на природата. В завещанието си тя остави фермата на Ричмънд Хил при условие, че ще се управлява с цел опазване. Имотът е защитен съгласно Закона за запазване наследството на Онтарио през 1996 г.



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 APROVED

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

**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



Пресен хляб печен в българска фурна



**Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.**



Celebrating the 75th anniversary of the first Canadian Citizenship Act

Statement

Ottawa, January 1, 2022- The Honourable Sean Fraser, Minister of Immigration, Refugees and Citizenship, issued the following statement:

“Today marks the 75th anniversary of the *Canadian Citizenship Act*, a major moment in Canada’s history and a milestone on our journey to full independence and nationhood. Before the Act, the people of this country were British subjects – we have forever since been Canadian citizens.

“The position of Canadian citizen is filled with significance and meaning.

It comes with newly gained rights and freshly charged responsibilities. It confers obligation to country and community. It ties an individual to this vast land and the diverse community of people who call it home.

“Since the passage of the Act, generations of Canadians have worked to ensure that the promise of citizenship includes everyone, and reflects the values we hold. In 1977, it was replaced with the Citizenship Act, which has since been amended several times. Recently, changes include broadening the interpretation of “citizenship by descent”

and establishing a new Oath of Citizenship that recognizes inherent and treaty rights of First Nations, Inuit and Métis peoples.

“Three days after the *Canadian Citizenship Act* came into force, Prime Minister William Lyon Mackenzie King became the very first Canadian citizen, along with 25 other new Canadians. He began our country’s first-ever citizenship ceremony with the words, “I speak to you as a citizen of Canada.” Since that moment, millions of new Canadians have joined him at all types of citizenship ceremonies. Most recently, the

pandemic has forced us to hold some 100,000 ceremonies virtually.

“Seventy five years later, the importance of Canadian citizenship endures. It remains a commitment to Canada, and to our fellow Canadians. Today, we honour the ideals of our common citizenship by promoting democracy, diversity and community. As we mark the 75th anniversary of the *Canadian Citizenship Act*, I encourage all Canadians to reflect on what it means to them to be a citizen of Canada.”

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 Алексеј 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

ОБЕКТИВНА ДЕЙСТВИТЕЛНОСТ /КНИЖ./	ГРАД В ПРОВАНС, ЮЖНА ФРАНЦИЯ	НАЙ-ВИСШ КОМАНДЕН ЧИН ВЪВ ВМС	РАЗДВОЕН В КРАЯ СИ ДЪРВЕН ПЪТ	НАЙ-ВАЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	ЕДЪР СИЛЕН МЪЖ: МЪЖАТА, ЮНАЧАГА /РАЗГ./	ВИД ДРЕВНА ЯСТРЕБОВА ПТИЦА	ВАЖЕН ДАЪК ЗА ДЪРЖАВНАТА ХАЗНА	ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ /1932-2016 - БАУДОЛИНО	ЧИСЛО, РАВНО НА ХИЛЯДА ХИЛЯДИ	МЕТАЛЕН ПРЕДМЕТ, ПРОИЗВЕЖДАЩ ЗВЪН
СЛАДКО ВЕЩЕСТВО	РОМАН /1927/ ОТ АЛЕКСЕЙ Н. ТОЛСТОЙ	УЧЕНИЦИТЕ НА ИСУС ХРИСТОС	БОДЛИВО РАСТЕНИЕ	ПОДУТИНА ПО ТЯЛОТО НА ЧОВЕК	ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ СВИЩОВ	РАЗКАЗ ОТ ЙОРДАН ЛЮБКОВ	ГОЛЯМ КАМЕНЕН БЛОК	БОСНЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР	ТИТЛА НА УЧИТЕЛ В БОЙНИ ИЗКУСТВА	ЕФЕКТЕН ПРЕХВЪРЛЯЩ УДАР В ТЕНИСА
СЛУЖИТЕЛ НА ВЪНШНО МИНИСТЕРСТВО	ПЕСЕН НА БОГДАНА КАРАДОЧЕВА	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FORD“	ПАРЛАМЕНТАРНА РЕПУБЛИКА В ЕВРОПА	ЖИТЕЛИ НА АЗИАТСКА ДЪРЖАВА	ОТСЕЧЕНО ДЪЛГО И ТЪНКО ДЪРВО	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“	ФРЕНСКА ЛИТЕРАТУРНА НАГРАДА	ПЕСЕН В ЧЕСТ НА СВЕТЕЦ /ЦЪРК./	ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО	УВРЕЖДАНЕ ПО РАСТЕНИЯТА ОТ СУША, ЖЕГА И ДР.
ПОСТРОЙКА ЗА ПРЕСТОЙ НА ТРАМВАИ	ГЕРОЙ ОТ ТРОЯНСКАТА ВОЙНА	АРМАТЕН И СОЧЕН ЮЖЕН ПЛОД	ВЕЛИЧИНА, ПОЛУЧЕНА ПРИ СЪБИРАНЕ РАДИОПЕСА /1999/ ОТ ГЕОРГИ ТЕНЕВ	ЕСТЕР НА МЛЕЧНАТА КИСЕЛИНА /ХИМ./	ЗАГАДКА, НЕЯСНОТА	РАСТИТЕЛНО МАСЛО ОТ СЛЪНЧОГЛЕДА	ОТСЯНКА В РЕЧТА	МОДЕЛ НА „ALFA ROMEO“	КРЪВЕН ЗАСТОЙ, ВОДЕЩ ДО КРЪВОИЗЛИВИ	ЗЕМНОВОДНО СЕМЕЙСТВО
СИЛНА КАРТА ЗА ИГРА: БИРЛИК, ТУЗ	ФРЕНСКА УНИВЕРСИТЕТСКА ТИТЛА	НЕПОДВИЖНА ЧАСТ НА ЕЛМОТОР /ТЕХН./	ВЪЗМОЖНА ОПАСНОСТ В НЯКАКВО НАЧИНАНИЕ	ВАЗОВ ГЕРОЙ В ЕДНОИМЕНЕН РАЗКАЗ	МИНИМОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „SUZUKI“	СПЛАН ЗА СПОЯВАНЕ НА МЕТАЛИ	ПОЛОЖЕНИЕ НА ТЯЛОТО ПРИ СТОЕНЕ	МОДЕЛ НА „ALFA ROMEO“	ПРЕПЛЕТЕНИ ЕДИН В ДРУГ КИЧУРИ КОСА	СИЛЕН РАЗРУШИТЕЛЕН ВЯТЪР
ЛАСТИЧНИ ПРЕЗРАМКИ ЗА ПАНТАЛОНИ	МАРКА ЛЕКИ КОЛИ ОТ САЩ	ТИП РЕКЛАМНОТО НА КОМПАНИЯ	ГРАД В ЮГОЗАПАДНА БЪЛГАРИЯ	ЧЕРКОВЕН НАСТОЯТЕЛ	ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	СКУЛПТУРНО УКРАШЕНИЕ /АРХИТ./	СПИРАЛОВИДНА РИБОЛОВНА КУКИЧКА	ИЗТОЧНА ЛЕЧЕБНА СИСТЕМА	РАДИОЛОКАТОР	ПРАРОДИТЕЛ, РОДОНАЧАЛНИК /КНИЖ./
БАЩАТА НА ЖЕНАТА СПРЯМО МЪЖА И	ПОСЛЕДВАЩИ ИЗСТРЕЛИ ОТ АВТОМАТ	РЕКА В ИРЛАНДИЯ, ДЪЛГА 120 КМ	ЗРЕЛИЩНО СЪБИТИЕ /РАЗГОВОРНО/	ПОМЕЩЕНИЕ С НЯКАКВА АПАРАТУРА	ВИД РИСУНКА НА ЧОВЕШКА ФИГУРА /ИЗК./	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FIAT“ /2003-2005/	ПЕТИ МЕСЕЦ ОТ КАЛЕНДАРНАТА ГОДИНА	БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА	ВЪНШНИТЕ ОЧЕРТАНИЯ НА ФИГУРА, ОБРАЗ	ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ НА ЗЪБИТЕ
КИПЪРСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ	АЛЧЕН ЕКСПЛОАТАТОР /РАЗГ./	ОСНОВЕН УДАР В ТЕНИСА	ВИНТОВО ЗЪБНО КОЛЕЛО В МАШИНА	АКТИВИСТ В НЯКАКВА ОБЛАСТ	ВИД ФИЛЕ ОВАЛЯНО В ЧЕРВЕН ПИПЕР	ПУБЛ. РАЗПРОДАЖБА С НАДДАВАНЕ	РОМАН /1914/ ОТ ЕДГАР Р. БЪРОУЗ	БЪЛГАРСКИ ЦАР /1207-1218/	ВИД US УИСКИ ПРЕДИМНО ОТ ЦАРЕВИЦА	ГРУПА ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТИ
КОСТЕН ЖИВОТИНСКИ ИЗРАСТЪК	ЖЕЛАНЕ ЗА ИЗВЪРШВАНЕ НА НЕЩО /КНИЖ./	ВИД ЧЕРЕН ПОЛУСКЪЛОПЕН КАМЪК	МОМЪК НА ВЪЗРАСТ ЗА ЖЕНЕНЕ	ЗЕМЯ КАТО НЕЧИЕ ПРИТЕЖАНИЕ	ДАВАНЕ НА ПАРИ КАТО РУШВЕТ	ПЛУВЕЦ ОТ АВСТРАЛИЯ /1982/, ОШ'04	ЗАКОННО ПОЛОЖЕНИЕ В НАКАЗАТЕЛНОТО ПРАВО	РЕКА В СЗ КИТАЙ	МИНАЛО СВЪРШЕНО ВРЕМЕ /ЕЗИКОЗН./	МОЛИТВЕНА НИША В ДЖАМИЯ
ДЪРЖАВА В СРЕДНА АМЕРИКА	ВИД ПЕРПЕНДИКУЛЯР В МАТЕМАТИКАТА	ОРГАНИЧНО СЪЕДИНЕНИЕ, МЕРКАПТАН	ДРОБНА ЧАСТ НА ДЕСЕТИЧЕН ЛОГАРИТЪМ	НАША ПОП ГРУПА /1998-2002/ „БАВНО“	НАЧИН НА ПРОИЗНАСЯНЕ НА ДУМИТЕ НА ЕДИН ЕЗИК; ПРОИЗНОШЕНИЕ	РУМЪНСКА ПОП ПЕВИЦА /1986/ - „ДЕЖА ВЮ“	СТРЕМИТЕЛНО НАПАДЕНИЕ	НАЗВАНИЕ НА СКОТОВЪДЕЦ В МОНГОЛИЯ	ГОЛЕМИ ТРОПИЧЕСКИ ОТРОВНИ ЖАБИ	СТРЕМИТЕЛНО НАПАДЕНИЕ
МЕЦЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИ КАЛЕНДАР	КАИШКА ЗА ДЪРЖАНЕ НА ЛОВНО КУЧЕ	US ПЕВИЦА И АКТРИСА - „В КЛОПКА“	СОРТ ЯБЪЛКИ С ЕДРИ ПЛОДОВЕ	ПОТРАСЛО АГНЕ ДО ЕДНА ГОДИНА	ЗАКАЧКА, ДУХОВИТА ШЕГА /РАЗГ./	ГРАФ. ЯПОНСКИ ЖАНР; ВИД КОМИКСИ	РАСТЕНИЕ ОТ СЕМЕЙСТВО ЛИЛМЕВИ	МАРКИРОВКА ПО ОПАКОВКА НА ЕДНА СТОКА	АЛКАЛОИД, СЪДЪРЖАЩ СЕ В ОПИУМА	ИСПАНСКА АВИОКОМПАНИЯ /1948-1999/
СВЕЩЕНО ЖИВОТНО В ИНДИЯ	МАРКА ПОЛСКИ КАМИОНИ ОТ 1948 ГОД. НАСАМ	US РОК ГРУПА „ANIMALIZE“	ДРУГО ИМЕ НА „СВЕТА ГОРА“ В ГЪРЦИЯ	НАЗВАНИЕ НА СКОТОВЪДЕЦ В МОНГОЛИЯ	ГОЛЕМИ ТРОПИЧЕСКИ ОТРОВНИ ЖАБИ	СТРЕМИТЕЛНО НАПАДЕНИЕ	НАЧИН НА ПРОИЗНАСЯНЕ НА ДУМИТЕ НА ЕДИН ЕЗИК; ПРОИЗНОШЕНИЕ	РУМЪНСКА ПОП ПЕВИЦА /1986/ - „ДЕЖА ВЮ“	СТРЕМИТЕЛНО НАПАДЕНИЕ	НАЗВАНИЕ НА СКОТОВЪДЕЦ В МОНГОЛИЯ
*** ПОМОЩНИК ***	МИХРАБ, АТОЛЪТ, ВЕДАР	ЕКОРШЕ, ПЕРКАЛ, КВИРОН, ФАЕТОН, АОРИСТ, КАНТОР, МОРИОН, АВИАКО, ТАЛЮН								

Майка решава да предаде урок по приложна биология:
 – Ето, да вземем тази лъжичка. Тя е сребърна. Среброто е антисептик и убива всички микроби във водата. Затова – винаги ще си разбъркваш чая с тази сребърна лъжичка.
 – Да, и после да пия чай с умрели микроби в него, така ли?



– Онзи ден четох за монаха, който изобретил корковата тапа. Горкият – сигурно другите монаси много са го намразили.
 – Че защо?
 – Тапата изобретил, а за тирбушона не се сетил!



– Можеш ли да изпиеш 3-литрово шише минерална вода?
 – Е, аз да не съм кон!
 – А 3-литрова туба

вино?
 – Защо пък не? Да не би да съм болен?



Визитация. Докторът застава до леглото на болен, проучва картоната му:

– Имам за вас две новини. Едната – добра, другата – лоша...

– Казвайте лошата, добрата не ме интересува!
 – Защо?
 – Аз съм журналист, докторе!



Улична сергия.

– Госпожо, купете си тази маска, погледнете как подхожда на палтото ви!

– Може ли да я премеря?
 – Ама разбира се!
 – Само че с нея трудно се диша.
 – Не е вярно! Толкова народ я премери преди вас и никой не се оплака!



Две дечица си говорят:
 – Моят татко е по-богат от твоя!

– Пък моят е по-умен от твоя!

– Моят татко даде на твоя много пари назаем!

– Пък моят татко никога няма да му ги върне!



Между приятелки:

– Пригответе се за среща, губиш сума ти време да избереш какво да облечеш, прехвърляш цял гардероб дрехи, мериш всичко, което имаш, тичаш в магазина или при приятелка, пак мериш, обличаш, събличаш, обличаш, събличаш, мажеш се, триеш, къдриш, сушиш, мокриш, пак се мажеш, пак се триеш и когато най-после си готова, той пристига и започва да те съблича...



Телефонен разговор:
 - Ало! Аптеката ли е?

- Не, сбъркали сте номера.

След малко пак:

- Ало! Аптеката ли е?

- Не, нали ви казах, грешен номер сте набрали!

Трети път:

- Ало! Аптеката ли е?

- Не, грешка имате!

Кой номер набирате?

- Ами копчето REDI-AL.



– Защо си нервен?

– Остави... Развеждам се...

– Разбирам.

Неприятно, но се случва... – Нищо не разбираш! Проблемът е как ще кажа на мама!

– Защо?

– Тя още не знае, че съм се женил!



Знаете ли, че колкото повече усилия за разрешаването си изисква един проблем, толкова по-малък е смисълът от решаването му.



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.

Джип-сафари до Татуин (От поредицата Тунис по време на епидемия)

Статията се предоставя от
raterpis.com

Очаквайте края

Автор: Владимир Георгиев

Снимки: авторът



Цялата тази двудневна програма с пустинята Сахара ни струва **95** евро. И не съжалявам за нито едно похарчено евро. Тази сутрин ставаме много рано. Закуската също ни е от рано. Отново на белите покривки отиваме да закусваме. Сирене, кафе, кроасанчета, варени яйца. Закуските във всичките дни са почти едни и същи. И вече знам какво да очаквам, какво мога да изям там и какво мога да си взема за из път. Защото отново имаме много малко време. Следваме пътя към соленото езеро Шот ел Джерид (Chott El Djerid). Намира се между КЕВИЛ и ТОЗЕУР. Това езеро е познато на света с невероятната картина, която се създава при изгрев слънце и с уникалните си миражи. Според преданието, Фата Моргана е фея, живяла на морското дъно и примамвала с призрочни видения пътешествениците. Тръгваме много рано, за да можем да се насладим на незабравимия изгрев точно по средата на езерото. Но аз бях забравил за това. Гледам пустинен пейзаж. Гола равнина километри напред. И се загледах в навигацията на таблета. Минахме Кебили и след малко според таблета пътя минава през езеро, оцветено на картата в синьо... Доста път изминахме без да видя езеро... Нито изгряващо слънце. И по едно време спряхме напред в нищото. И трябваше да слезем...

Слизаме и гледаме наоколо пуста равнина и тук – там бели купчини сред нищото... Това било то мястото по средата на соленото езеро. А изгряващото слънце било зад автобуса на хоризонта. Затова не съм го видял. Точно тук на една примитивно сглобена шатра местен търговец продаваше фурми, пустинна роза и други разни дребни сувенири. И до него на **20** метра, няколко изпокъртени постройки без врати, вероятно места за големи и малки



нужди. На една примитивно сглобена маса наредени кутии фурми. И цените им отпред. Една ако вземете е по-скъпа отколкото ако вземете две. А три ако вземете, са по-евтини, отколкото ако вземете две. И до него една отворена кутия с фурми за дегустация... И всеки граби по три кутии... И един човек от групата казва:

– Този човек бързо ще си тръгне след малко – ние му

изкупихме фурмите...



Нито фурми си купих, нито пустинна роза. Имам още дни в път и обикаляне, има време си викам. Но от кутията с безплатните фурми не пропуснах да си взема. Нищо особено като вкус и очакване. В нашата страна сушените круши от бабино време имаха същия вкус, лепкави и твърди. С продълговата костилка в средата. Но тук това се търси и купува, защото са фурми от палми и защото всеки твърди, че тук фурмите били най-хубави. Опитвам, правя снимки, гледам изгрева и обратно в автобуса, защото още ми се спи. Продължаваме към

Тозьор – единствения град – оазис, където са си давали среща всички пустинни ветрове. Казват ни, че тук в Тозьор имало над **300 000** финикови палми, от които се произвеждат висококачествени фурми под марката „Деглет Нур“ (Пръсти от светлина), познати в цял свят. Тук се добивали едни от най-красивите сувенири в света – пустинна роза – кристализирал пясък във формата на цвете, късче от пустинята за спомен, което грабва сърцето. По-нататък по пътя и пустинна роза ще получа като подарък, без да давам и за нея пари...



Пътуваме още малко и спираме за предиобедната си почивка. Тук отново ще пия кафе и ще си доям храната, която си взех сутринта от хотела, защото след това още от това заведение ще започне нашето джип-сафари. Джиповете ни чакат тук. Това се шестместни тойоти, високопроходими с едни големи гуми.

Настаняват ме в една от тях, сам на задната седалка. Пред мен са три жени, а най-отпред един мъж. Качва се и шофьора и тръгваме. Отначало караме по асвалтиран път няколко километра, който става все по-тесен и по-прашен. Шофьора кара с повече от **80** км/ч. И доволно друса, защото пътя не е много равен.



Отначало от двете страни на пътя имаше камънак, като от двете страни на пътя имаше на доста места скупчени на могилки камъни... Това било така, щото в случай, че има пустинна буря и пътя бъде затрупан с пясък да може по тези могилки от камъни да се види къде минава пътя... А още малко след това остана само пясък. И изведнъж завихме надясно. И хванахме по прашните пустинни пясъчни пътища. Скоростта се усили още. Започва да ми тупа сърцето от страх. Сложил съм колана, стиснал съм торбата с телефона за снимки и очилата, които ще сложа по-нататък, за да не ми влиза пясъка в очите и гледам напред със затаен дъх през какви бабуни ще минем. Защото за първи път съм на джип-сафари в пустинята (преди две години го пропуснах в Дубай, но този път се престраших). Бях чел

някои неща за подобен тип сафари в пустинята. Знам, че шофьорите карат с **80 – 100 км/ч**, през пресечен терен, изкачват се и се спускат по **30** градусови наклони на пясъчни дюни с фин пустинен пясък и се опитват да пресъздадат усещането за участници в ралито „Париж – Дакар“. Гледам джипа пред нас накъде кара и предполагайки, че и нашият джип ще мине по същите места се подготвям за предстоящите тръпки... Само че джипа пред нас мина през една голяма бабуна и се скри от другия край, а нашият джип я заобиколи...

И като започнаха едни завой, от двете страни пясък под наклон. И на единия завой джипа минава с голяма скорост с десните гуми по наклона, а на следващия завой с левите гуми по наклона от другата страна...

И като започна едно пицене... Олеее, нееее, ааа, оооо... Боже на какво се качих... Това ли било то сафари в пустинята... След малко минаваме по една бабуна нагоре, за да се спуснем под голям наклон от другата страна... Не знам, ама усещането при спускането от бабуната от човек, който се вози най-отзад, сигурно е различно от усещането, което изпитва човек возещ се най-отпред.

И след още няколко минути по трасето спряхме за снимки наред пустинята. Вляво от нас гледаме един хълм, изкуствено направен от пясъка наоколо. Изглежда като голяма двугърба камила. Продължаваме още няколко километра навътре. И спираме точно преди следващият много стръмен наклон надолу. Тук имах усещането, че след малко ще слезем по водопад от пясък. Отново място за снимки. Тук спряха и другите джипове. Те всичките еднакви. После ми беше много трудно да намеря моя – гледам къде са ми дрехите на задната

седалка на кой джип... И реших да попитам водача дали може да каже на шофьора ни да не минава през големите бабуни или да се преместя в друг джип с по-нормално возене...

Те всички били ненормални... Попита ме водача кой ни е шофьора и му каза две – три думи... И вече се качваме отново и аз казвам на лелките, дето са пред мен, че съм попитал дали може да не минава през големи бабуни вече... И като ми викна тази лелка, че тази нямамо да стане..

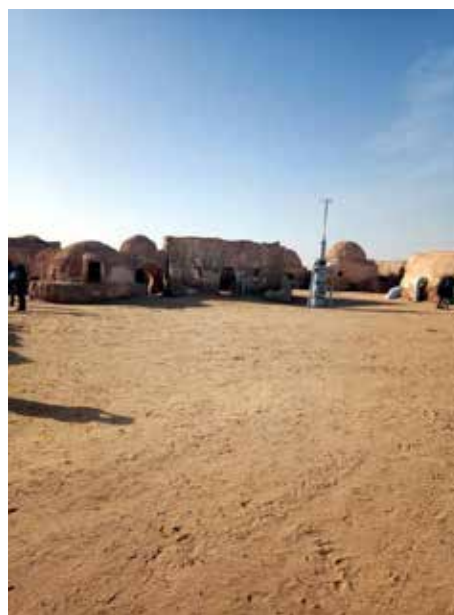
– Ей сега – вика – ще се скараме. Аз съм дошла да си правя кефа и да викам, теб като те е страх, свалям те тук още и на връщане ще те вземем. Ха – ха. Няма как да стане!

Тръгваме ние и веднага се спускаме по този много стръмен наклон, който аз исках да го взема с претъркаляне в пясъка и да се кача след него...

О, прекрасен, горещ слънчев ден. В далечината се вижда малък оазис..



Спираме и там. Това било снимачната площадка на „Междувъздушни войни“ с декорите, останали там.



Разглеждам наоколо – замъчета, къщички с кръгли куполи, малки врати, пясък и кокали и скелети на различни животни. И тук имаше камила, пред която мога да се снимам. Камиларчето само това чака. Давам му телефона да ме снима, а той търпеливо ме оставя да хвана камилата за въжето, все едно я вода. Допрях си главата до устата на камилата. Много мило животно.

После камиларчето ми предложи да ме качи на камилата. Тя покорно легна в очакване да се кача... А като си спомних какво беше усещането да се вдигне камилата под задника ми от предната вечер, стиснах здраво седлото. Още малко снимки.

И сега трябва да си платя – повече от **20** динара, близо **30** динара за няколко снимки – някъде около **10** евро. И тогава ми връща телефона. Е, то като няма къде да си похарча парите в пустинята, поне това ще ми остане като спомен. И бях много приятно изненадан, когато след като ми върна телефона ми подари и една голяма пустинна роза, доста тежи и нея трябва да



нося. Пътуването с джиповете продължава към оазиса Шебика (Chebika) Ценно бижу в суровата пустиня, скътан в средата и огрян от парещите слънчеви лъчи. Наричат го още „Замъкът на слънцето“. Сред няколкото палми тук е време за още снимки и малко освежаване.

Намираме се на **2 – 3** км от алжирската граница, която е някъде зад близкият хълм на хоризонта. Тук има строго правило да се движим само по обозначената пътека и да следваме водача и групата. Колкото и да ни е интересен пейзажа наоколо. Следваме пътеката надолу към мястото, където в пустинята извира вода, хладна и годна за пиене, образува поточе дори с малък водопад. Това е място, където са снимани кадри от филма „Английският пациент“.



Следваме пътеката, правя си снимки под палмите, между поточето и водопада. Едни много високи, големи, зелени палми. По тях големи кичури фурми... Едва сега се сетих, че по пътя до тук на няколко места минавахме през гори от палми със завити с едни големи чували части под клоните. Че това били фурмите, като така ги пазят от досадните мухи и гадина, както и самите фурми да не падат по земята.

Връщаме се обратно при джиповете и продължаваме. Сафарито е вече към своя край. Няма ги вече бабуните. Пътят е равен и с пясък. Пясък, докдето ти стига погледа. Тук джиповете се изпреварват един друг, хващат различни пътища, после пак се събират и продължаваме към края на сафарито. Цялото сафари беше около три часа.

Излизаме вече от пустинята, караме малко по асфалт, после излизаме на магистралата и на една отбивка ни спират и всички слизаме. Точно тук има една голяма табела на пътя, която показва горе долу къде сме: На едно кръгово място от където надясно е пътя за TAMAGZA и СНЕВИКА, откъдето излязохме, а направо е пътя за NAFTA и TOZEUR.

Следва вкусен обяд в района на Гафса, а следобед продължаваме към Кайруан (KAIROUAN)

Кайруан (KAIROUAN)

Кайруан е четвъртия по святост град за мюсюлманите. Казват, че ако няма пари човек да посети Мека, Медина или Ерусалим, трябва поне седем пъти в живота си да дойде в Кайруан. Тук ще видим голямата и най-стара джамия в Африка – Окба – един от шедьоврите на ислямската архитектура.



(Джамия Окба в Кайруан (KAIROUAN))

На много места виждаме местни търговци, които продават гориво, бензин от туби... Около тях наредени много туби покрай примитивни шатри. Това за били главно алжирци, защото в Алжир то струвало много по-малко пари, отколкото може да се вземе за него в Тунис...

По пътя натам ни обръщат внимание и на растителността, която наблюдаваме от лявата страна на пътя. Наред с маслиновите дървета, които и тук са разположени на по 15 метра едно от друго, за да може да се развива кореновата им система, в добре изораната почва около тях има насаден множество лют червен пипер. От него се добивала хариса – подправка от люти чушки.

Това е лютиво – пикантна смес хариса, която се използва в цяла континентална Африка и традиционно се приготвя на основата на лют пипер, семена от кориандър и кимион, но съществуват и много местни варианти. На някои места хариса има пушен аромат, който се получава от добавянето на пушен пипер към сместа. С нея се овкусявала риба, месо, ориз, кус кус и зеленчуци.

Хариса, както и зехтин, местното население си купува веднъж годишно, което стига за цяла година

(примерно 50 кг зехтин или три големи туби. В интерес на истината в ресторанта на хотела имаше една червена смес, като сос, който беше много лют, та не знам дали в основата му не е имало и хариса.

Вече е късен следобед. Спираме пред Джамия Окба. Качваме се по едни стъпала над дебелите крепостни стени. Оттук се разкрива прекрасна гледка към целия град. Покрай стените тук има на няколко места различни по големина пустинни рози.

Тук също посещаваме малка работилница за ръчно тъкани килими. Показват ни многото килими, различни по големина и степен на трудност за изработка. По пода имаше най-различни по цвят и шарка килими. Който иска може да си купи. Е, намериха се хора от групата, които дадоха по 100 евро за някакво малко килимче...

След това минахме и през магазина за сувенири. Аз си вземах 5 картички с изглед от мястото на което сме и платих само един динар.



Тук имаше също и една голяма чиния с много вкусно лакомство – питка, печена и приготвена от сръчните ръце на жените тук. До нея имаше един мазен сос с местни подправки, в което може да си потопим залька. Взех си едно парче, натопих го в соса и си го хапнах. Много

ми хареса.

Вече се беше стъмнило. Имаме около 40 минути време за разглеждане, покупки и обикаляне наоколо. Разходих се по една малка уличка покрай джамията и видях, че има вход към вътрешния двор там. Я, да надникнем вътре да видим какво има. Стигнах до самия вход на джамията. Отвън много обувки, а вътре мюсюлманите се молят положили колене и глава на килима. На главния път срещу джамията имаше едни зидове на две нива, стъпаловидни един зад друг. По тях бяха насядали младежи и туристи, смесени в едно гъмжило.

Я, да поседна и аз там. Седа и гледам хората от групата да излизат от магазина за сувенири и да се хвалят едни на други кой какво си купил.

Имах още малко време и реших пак да се върна вътре, за да си взема още един голям зальк от вкусната питка с мазния и пикантен сос. Прекрасно.

Събираме се пред автобуса, време е да тръгваме към хотелите, кой от където е. Следва пътя към Сус, който премина в сладка дрямка. Прибираме се към 19:20 ч, време е за вечеря.

Похапвам си обилно както аз си знам, две чаши бира, пак си вземам още храна и накрая десерт и кока-кола. След това с моето другарче си направихме една разходка наоколо.

Тръгнахме надясно от хотела, минахме покрай затворените заради пандемията дискотеки, покрай бара на който пих бира на втората вечер още малко надолу, после завихме наляво по една друга улица, разглеждахме сградите и архитектурата. Нямахме никой освен нас по улицата. Минахме и покрай няколко заведения, които също бяха затворени. Оказа се, че тук имало вечерен час,

след 20:30 ч, никой не може да се разхожда и да излиза, нито коли, нито таксита. Само от време на време някой младеж с моторетка минава покрай нас и ни се чуди какво правим след вечерния час навън. Ама ние се правим, че не разбираме. И тъкмо когато решимме, че трябва да се връщаме на обратно, да не сме се загубили, когато пред нас се показва нашия хотел... Хм, ние сме направили цял кръг по съседните улици и сме се върнали пак при

нашия хотел.

Време е да идем на бара долу, където имаше танци, хубава музика, напитки по избор, включени в цената. Сядаме на бара и започваме да оглеждаме бутилките наоколо. От няколко вида алкохол по една чаша... Малко синьо кюрасо, после уиски, след малко кафе, понатам водка... Докато ми се приспи.

Ама те много малко слагат, колбичката, прикрепена към бутилката алкохол много малка, няма и два пръста

като сипят в чашата... А аз го пия без лед и с повече кока кола, фанга или спрайт, ама отделно. Абе сипи още малко де, викам си аз. Тя думата за „още“ на френски била „плю плюс“.

– Желая още – Жа вудре плю плюс...

И аз започнах всеки път да я използвам – и на закуска за кафето, чашата на което може да събере три кафета, толкова малко слагат, и за храната, която ми сипват и за десерта, торта и петифурки... Плю плю,

плю плю като кажа няколко пъти и чинията или чашата се пълнят достатъчно като за мен... Ама аз докато се науча, тя почивката свърши...

Полунощ отдавна е отминала, барът вече е затворил, но на масите там има по още някоя компания, която си допива и бъбри. Време е за сън след тези два дена изпълнени с незабравими приключения в пустинята.

Art & Culture

Автор: Вряя Димитрова, редактор в Пламяк
Снимка ©Bulgarian Flame

Ако обичате арт, обичате приказки или просто носите детското в сърцето си, мисля че новото допълнение към колекцията

ми Vintage Art, много ще ви хареса. Красива илюстрация на "Червената шапчица" върху чиния за стената, нарисувана върху

фин немски порцелан от художничката Gerda Neubacher. (За съжаление не успях да открия биографичните и данни.

Колекцията на тези чинии с фин порцелан на Кайзер е лимитирана серия.

Kaiser Collectable Plate, "Little Red Riding Hood" from the Classic Fairy Tales Collection by Gerda Neubacher



Червената шапчица

Червената шапчица е приказка, пресъздадена от Шарл Перо във Франция и Братя Грим в Германия. Приказката е публикувана за първи път през 1697 г. в сборник с приказки на Шарл Перо. Разказаният от Перо вариант също има трагичен край – в него Червената шапчица, която е най-красивата в селото, среща в гората вълка и подлъгана от него, наивно го упътва как да намери къщата на бабата. Вълкът изяжда възрастната жена като се скрива хитро от дърварите, работещи в съседната гора, след това причаква Червената шапчица и изяжда и нея.

Най-познатият днес вариант на приказката принадлежи на Братя Грим, публикуван през 1857 г. В него момиченцето пресича гората, носейки на баба си питка, бурканче масло и конфитюр, и среща вълка, който изяжда и нея, и баба ѝ. На помощ обаче им се притичва един ловец, който разпаря корема на вълка и ги изважда оттам живи и здрави.
bg.wikipedia.org/wiki/Червената_шапчица



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



Отговори от сканди:

Водоравно: Захар, Драка, Академик, Дипломат, Роба, Скала, Депо, Ти и аз, Танц, Осим, Нестор, Латвия, Лоб, Портокал, Прът, Фемина, Сбор, Лактид, Танин, Атолът, Олио, Престаза, Лисансие, Протео, Асо, Йоцо, Припой, Уфа, Тиранти, Слоган, Ирис, Кадилак, Ктитор, Твари, Тъст, Акротер, Пригар, Откос, Рейки, Тиара, Ърн, Треска, Гаскония, Апаратна, Мортън, Сеир, Идеа, Кантор, Лав, КНА, Май, Перкал, Шиле, Кожодер, Контур, Манга, Ретур, Кайзер, Баркод, Шнек, Тарзан, Найда, Деец, Бърбън, Картечар, Морион, Кардан, Рог, Ерген, Подкуп, Кис, Хаити, Талион, Арат, Нормала, Аорист, Атака, Тиол, Михраб, Изговор, Мантиса, Ъп даун, Ина.

Отвесно: Даденост, Статор, Екорше, Охота, Хиперболоидът на инженер Гарин, Апостоли, Риск, Праотец, Имот, Арл, Торъс, Алто, Дук, Метали, Оток, Тайна, Стример, Борил, Адмирал, Нотка, Радар, Търг, Ама, Раи, Лаосци, Кретей, Кариес, Чатал, Клио, Кресна, Карбон, Ахъ, Заптие, Стойка, Пойзън, Торп, Цар, Трио, Плитка, Кензан, Парад, Отвъд, Протеи, Мартен, Колиба, Бабаит, Пригор, Гонкур, Кадис, Каня, Тропар, Таргар, Наркотин, Фаетон, Пистол, Бардун, ДДС, Сенсей, Тракър, Майтап, Аги, Еко, Мито, Ивирон, Шарден, Атон, Маслина, Ураган, Линкач, Крава, Милион, Зафира, Идалго, Авиако, Камбана, Асирия, Веадар, Стар.

ЗАСТРАХОВКИ

SWITCH
INSURANCE

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO
HOME
COMMERCIAL
TRAVEL
LIFE
HEALTH

Specializing in:

<p>Car Motorcycle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Careless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving 	<p>Commercial Auto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning 	<p>Commercial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store 	<p>Travel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians
--	--	---	---

Identifying & Managing Your Insurance Needs

Tel: 416-398-4322
Fax: 416-398-0337

1118A Wilson Ave. Suite 201
switchinsurance.ca

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

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.