



Изпращане на текстови съобщения за здраве: Използване на цифрови инструменти за психично здраве в още една COVID-19 зима
(Texting for wellness: Using digital mental health tools for support in another COVID-19 winter)

Автори:
Трейси Рислинг – доцент във Факултет за медицински сестри, University of Calgary и **Джилиан Струдик** - учен и асистент в Института по здравна политика, управление и оценка, University of Toronto

Трейси Рислинг получава финансиране от Канадските институти за здравни изследвания* (CIHR), Изследователския съвет за социални и хуманитарни науки (SSHRC) и Фондацията за здравни изследвания на Саскачеван* (SHRF)* финансиращи SaskWell. Джилиан Струдик получава финансиране

Декларация за оповестяване:



от Канадските институти за здравни изследвания (CIHR).
 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

LPI
 Immigration PATHS

Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898

Изпращане на текстови съобщения за здраве: Използване на цифрови инструменти за психично здраве в още една COVID-19 зима

(Texting for wellness: Using digital mental health tools for support in another COVID-19 winter)

Вариантът Омикрон може да тества вашата решимост да започнете 2022 г. с ангажимент към здравословен начин на живот. Разбира се, изглежда, че има споделено чувство на неудовлетвореност и умора в цялата страна пред лицето

на поредния скок на пандемията. Дигиталните инструменти, базирани на доказателства, могат да помогнат за поддържане на психичното здраве и благополучие през поредната зима с COVID-19. За много канадци

COVID-19 вече се е отразил върху психичното им здраве, като един от всеки четирима съобщава за симптоми на депресия, тревожност или посттравматичен стрес през 2021 г., според Канадската статистика. Това е увеличение от един на всеки пет през

2020 г.

От тези, които съобщават за симптоми на едно или повече от тези предизвикателства към психичното здраве – включително и по-високия дял от млади хора, усещачи депресия и/или тревожност – **94%** посочват, че са били негативно засегнати от пандемията. Дори преди пандемията имаше бариери за много канадци, търсещи психично здраве в рамките на натоварената система. Комбинацията от увеличен брой пациенти с ограничения за грижи поради COVID-19 доведе до призив страната да увеличи достъпа до цифрови инструменти за подкрепа на психичното здраве и здравословен начин на живот.

Като част от годишното си дигитално здравно проучване, Canada Health Infoway съобщи, че **51%** от анкетираните хора са се интересували от достъп до услуги за електронно психично здраве през 2021.

Дигитални ресурси

В дигитален свят, който все повече разполага с „приложение за това“, е важно да имате



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

www.meest.com

добра информация за качеството, цената и предназначението на цифровите инструменти за психично здраве и здравословен начин на живот. Като част от нашата работа за свързване на канадците с базирани на доказателства цифрови здравни ресурси, Джилиан Струдик ръководи преглед на цифровите интервенции, които биха могли да се използват за подкрепа на психичното здраве в цялата страна по време на пандемията. С тази информация продължихме да изследваме как

използването на текстови съобщения може да се използва за свързване на тези, които търсят подкрепа за психично здраве и здравословен начин на живот, с подобрени ресурси.

Резултатът бе SaskWel - услуга за текстови съобщения за жителите на Саскачеван, която предоставя 10 седмици подкани за психично здраве и здравословен начин на живот. SaskWell е проектиран в партньорство с консултативен комитет за пациенти и общности, допринасяйки

Прод. на стр.4 >>

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, свършенство 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

Изпращане на текстови съобщения за здраве: Използване на цифрови инструменти за психично здраве в още една COVID-19 зима

(Texting for wellness: Using digital mental health tools for support in another COVID-19 winter)

с мненията си за нуждите на жителите на Саскачеван в тази текстова услуга.

Услугата има за цел да свърже лица в цялата провинция с необходимата подкрепа чрез най-често достъпната технология. Мобилните телефони са сравнително нискотехнологична интервенция с широк обхват, особено в областите, където интернет-свързаността може да е рядка или ненадеждна. Потребителите, които се регистрират за услугата, са свързани с установени и базирани на доказателства цифрови инструменти за психично здраве, заедно със седмични съвети и ресурси за здравословен начин на живот. Услугата предоставя на потребителите умения за управление на собствените им грижи и благополучие. Жителите на Саскачеван могат да се регистрират за SaskWell по всяко време, като изпратят текстово съобщение "JOIN" на номер 759355.

SaskWell не е инструмент за подкрепа при кризи, нито е клинична интервенция за психично здраве. Това е точка на свързване и напомняне

за важността на инвестиране на време в личното здраве, особено когато сме изправени пред предизвикателствата на този зимен сезон.

Седмични съобщения за здравословен начин на живот

Чувството на самота или изолация е един от основните ефекти на пандемията за канадците, които се справят с проблемите на психичното здраве. Канадската статистическа служба установи, че през 2021 г., по-голям дял от по-младите канадци съобщават, че изпитват поне едно от въздействията, като чувство на самота или увеличаване на физическите здравословни проблеми". Почти половината от всички канадци са отбелязали повишаване на нивата на стрес.



Потребителите на SaskWell са идентифицирали седмичните съобщения като положителна точка на свързаност в усилията си за здравословен начин на живот. Тези съобщения

пристигат няколко пъти седмично и потребителя може да определи в кои дни и часове да ги получава.

Ако сте в Саскачеван, сега е моментът да изпратите SMS с JOIN и да си осигурите 10 седмици подкрепа в усилията за здравословен начин на живот. Едно от предимствата на услугата е, че съобщенията са пригодени да отговарят на текущите нужди на потребителите като си сътрудничим, за да преинем през още една зима на COVID-19.



Това включва партньорство със студентското общество на колежа по инженерство на University of Saskatchewan. Тъй като учениците продължават да се ориентират в промените в своето учебно ежедневие, в допълнение към управлението на многото други смущения в техния пандемичен живот, се надяваме, че лесният достъп до цифрови инструменти за психично здраве

и начин на живот осигурява положителна подкрепа.

Ако не сте в Саскачеван, можете да намерите ресурси за психично здраве чрез повечето [провинциални програми 211](#) или [можете да използвате тази връзка](#), за да прегледате подбран списък с уебсайтове и приложения.

Без значение как планирате да подкрепите собственото си здраве през следващите седмици, не забравяйте, че всяко усилие - дори малка и привидно най-нищожна стъпка - си заслужава. Дори и да се чувствате така, сякаш сте имали много от тези инструменти или положителни механизми за справяне в продължение на месеци, те все пак са от съществено значение.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/texting-for-wellness-using-digital-mental-health-tools-for-support-in-another-covid-19-winter-174118>

Прокуратурата се самосезира след заплахи за живота на журналиста Атанас Чобанов и общинския съветник Борис Бонев



Районната прокуратура на София се самосезира след публикации на разследващия журналист Атанас Чобанов – основател на сайта Bivol.bg и Bird.bg, и на общинския съветник в Софийа Борис Бонев от “Спаси София”, че спрямо тях е отправена заплаха.

На 8 януари Бонев от “Спаси София” написа във Facebook, че е получил информация за непосредствена заплаха за живота му.

Арестуваха 48-годишен мъж при продажба на фалшив зелен сертификат срещу 300 лв.

Служител в офиса на частна лаборатория в Пампорово е задържан след опит да продаде фалшив зелен сертификат, съобщиха от МВР-Смолян. Полицията ще продължи проверката в лабораторията, за да се изясни дали има и други случаи на търговия с фалшиви

сертификати.

Задържаният е 48-годишен мъж от Хасково, служител от немедицинския персонал на лабораторията, а случаят е разкрит след получен сигнал в полицията. Мъжът е арестуван в момент на получаване на 300 лв. за издаване на Covid-сертификат на гост на Пампорово без да са направени изследвания.

По случая е образувано досъдебно производство.

„Българите са изградили стаден имунитет поне на

база математическите изчисления“

..., каза математикът проф. Огнян Кунчев в предаването «Още от деня» по БНТ.

Според него, за да се изчисли колко хора в страната са прекарвали COVID-19, трябва официалната статистика да се умножи числото по 5. Така се получава, че преболелите са около 3.5 млн. души, а ваксинираните с по две дози са над 1 млн. Получават се общо 4.5 млн. души, което според него е почти стаден имунитет.

Проф. Кунчев счита,

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



CORTEL XO

ПРЕКАСЕН ПОДАРЪК ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ПРАЗНИЦИ!

Отново в Канада!

LCBO +245043



NAPOLEON V.S.O.P.
Brandy de France

Продава се в кутия за подарък

IT'S BETTER WITH CORK!

LCBO +287409



VSOP NAPOLEON CORTEL

LCBO +892315

<< Прод. от стр.5

че реалният брой на българите в страната е около 6.1 млн. души (според последните данни на НСИ от преброяването през 2021 българите са малко над 6.5 млн. – бел.р). Според него новият щам Омикрон, ще промени статистиката.

„Как да си обясним големия брой заразени - ясно го показват научните изследвания. Имаме 80% пробив при ваксинирани и 70% пробив на хората с естествен имунитет“, което означава, че хората ще го карат наново масово“, каза той. Професорът очаква нов пик на заразяване в средата на февруари.

„Изглежда, че голяма част от населението го изкарва лесно и затова въобще не се регистрира. Така че обикновена статистика, а именно - умножение по пет, вече няма да работи. Ще трябва да умножаваме по десет, за да разберем действителния брой на болните», каза Кунчев.

Той самият се обяви за по-строги мерки. «По света учените държат на по-строги мерки, разбира се, правителството трябва да се съобразява с бизнеса и затова мерките са по-дипломатични. Едни от основните контактни точки са училища, университети, обществени места - заведения, нощни клубове. Досега сме

спирали само училищата напълно, но сега мисля че трябва да бъдат взети по-сериозни мерки за останалите пробиви», каза математикът.



Националният статистически институт (НСИ) обяви прогнозния резултат от преброяване на населението в страната през 2021. Според данните България е намаляла с рекордните над 844 хиляди души.

Сравнено с 2011 изследването разкрива демографски колапс, в който се намира родината ни. Продължава тенденцията почти цяла Северна България да се топи, докато в София се струпват все повече хора. Намаляват дори областите Пловдив и Варна.

Колосалните 26.4% намаление на жителите е отбелязано в областите Видин (101,018 души през 2011 до 74,493 души през 2021) и Добрич (189,677 души през 2011 до 139,782 души

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

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

през 2021).

През 2021, София-град е единствената област с население над 1 милион. Пловдив е единствен над 500,000 души, Варна над 400,000 души, а Бургас над 300,000 души.

Благоевград	44 738	Ловеч	24 268	Смолни	26 7
Бургас	55 238	Монтана	25 793	София	24 827
Варна	47 440	Пазарджик	60 365	София-град	189 239
В. Търново	59 952	Перник	29 418	Стара Загора	47 178
Видин	20 525	Плевен	55 958	Търговище	27 112
Враца	27 089	Пловдив	56 844	Хасково	45 381
Габрово	23 542	Разград	28 658	Шумен	26 082
Добрич	43 893	Русе	53 732	Ямбол	27 198
Кърджали	23 089	Силистра	27 928		
Кюстендил	26 981	Сливен	40 260		

Благоевград, Пазарджик, Плевен, София, Стара Загора и Хасково са областите с население над 200, 000 души.

През 2011 в България не е имало област с население под 100 000

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

<< Прод. от стр.6

души. Днес такива са областите Видин, Габрово, Разград, Силистра, Смолян и Търговище.

За последните 30 години България се е стопила с над 2 милиона души. Ако в края на 80-те населението ни е наброявало близо 9 милиона, то днес вече е малко над 6.5 милиона души.

Българите са 6.1% от заселилите се в Германия през 2020

Българите са третата по многочисленост група чужденци, преселили се в Германия през 2020, пише в доклад на Федералната служба за миграцията и бежанците, който влезе за обсъждане в кабинета в Берлин. Агенция DPA се позова на доклад, според който най-много заселили се в Германия през 2020 са румънците – над 15% от всички граждани на ЕС. Следват поляците – 8.7% и българите – 6.1%. През 2020 година в Германия са се заселили 1.19 милиона души, а са я напуснали 966,000.

Световна премиера в Стара Загора на документален филм за Гео Милев



Документалният филм „Гео Милев в лабиринта на времето“ бе представен в Стара Загора на 15 януари. Организатори са Община Стара Загора, Къща музей „Гео Милев“ и Тривиум Филмс.

„Това е абсолютна световна премиера, лентата не е показвана досега, премиерата в София ще бъде през март“, съобщи на пресконференция Костадин Бонев, сценарист, режисьор и продуцент на филма. Според сценариста и режисьор причина за създаването е книгата на Христо Карастоянов „Една и съща нощ“.

„Искам да благодаря на Община Стара Загора за подкрепата, решихме филмът да бъде представен на 15 януари-рождената дата на Гео Милев“, допълни режисьорът.

ИМИГРАЦИЯ



- 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





MIHAELA KERZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

„Гео Милев в лабиринта на времето“ е плод на 4-годишни проучвания в Къща музей „Гео Милев“, в народните библиотеки в София и Пловдив, в Държавен архив и Комисията по досиетата.

Филмът е създаден през 2021 година.

Масови проверки срещу фалшиви зелени сертификати в Бургас



Полици и инспектори от Регионалната здравна инспекция (РЗИ) влязоха в големите търговски обекти за проверка на зелените сертификати срещу Covid. Целта е да се установи

дали данните в сертификатите отговарят на личните документи. Управители на магазини твърдят, че не могат по никакъв начин да противодействат при влизане в търговските обекти с чужд документ за ваксина, защото охранителите нямат право да изискват лични карти.

„Контрол се извършва – питаме и молим всеки един човек да покаже сертификат. Ние нямаме други правомощия. Не можем да проверим документи за самоличност. Всеки може да покаже какъвто си иска сертификат“, коментира Владимир Стоянов - управител на голям строителен хипермаркет в града.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Повече асимптоматични инфекции с Омикрон



Предварителните констатации от две южноафрикански клинични проучвания предполагат, че вариантът на коронавирус Омикрон има много по-висок процент на „асимптоматично носене“ в сравнение с по-ранните варианти, което може да обясни защо се е разпространил толкова бързо по целия свят, предава СВС.

Проучванията установиха, че много по-голям брой хора са дали положителна проба за коронавирус, но не показват симптоми в сравнение с предишни проучвания.

В проучване на Ubuntu, оценяващо ефикасността на ваксината срещу COVID-19 на Moderna при хора, живеещи с ХИВ, **31% от 230 участници, подложени на скрининг, са дали положителни тестове**, като всички 56 проби, налични за анализ на последователността, са потвърдени като Омикрон. Това е в „ярък контраст с процента на положителност преди Омикрон“, който

варира от по-малко от **1 процент до 2.4 процента**, се казва в изявление на изследователите.

В подгрупа от проучването Sisonke, оценяващо ефикасността на ваксината срещу COVID-19 на Johnson & Johnson, средната честота на асимптоматично носене се е повишила до **16%** по време на периода на Омикрон от **2.6%** по време на Бета и Делта-епидемиите.

„Проучването на Sisonke включва **577 души**, ваксинирани преди това... с резултати, които предполагат висок процент на носене на вируса дори при тези, за които е известно, че са ваксинирани“, казаха изследователите.

Те добавиха, че „повисоката честота на асимптоматично носене вероятно е основен фактор за бързото и широко разпространение на варианта, дори сред популациите с високи предишни нива на коронарусна инфекция“.

Южна Африка претърпя скок в инфекциите с COVID-19 от края на ноември, по времето, когато нейните учени предупредиха света за Омикрон. Но оттогава новите случаи са намалели и

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**
(Пътни Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits**
(заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public**
(Нотариални заверки)

ранните индикации са, че вълната е белязана от по-малко сериозно заболяване от по-ранните.

СЗО: Над 50% от европейците ще се заразят с Омикрон през следващите два месеца



Повече от половината жители на Европа са на път да се заразят с варианта на коронавирус Омикрон през следващите два месеца, ако инфекциите продължат с настоящите темпове, съобщи Световната здравна организация, предаде France 24.

Говорейки на пресконференция, регионалният директор Ханс Клуге предупреди, че Омикрон представлява

„**нова приливна вълна от запад на изток, която обхваща**“ европейския регион.

„При тази скорост Институтът за здравни показатели и оценка (ИНМЕ) прогнозира, че повече от **50%** от населението в региона ще бъде заразено през следващите шест до осем седмици“, каза Клуге пред репортери.

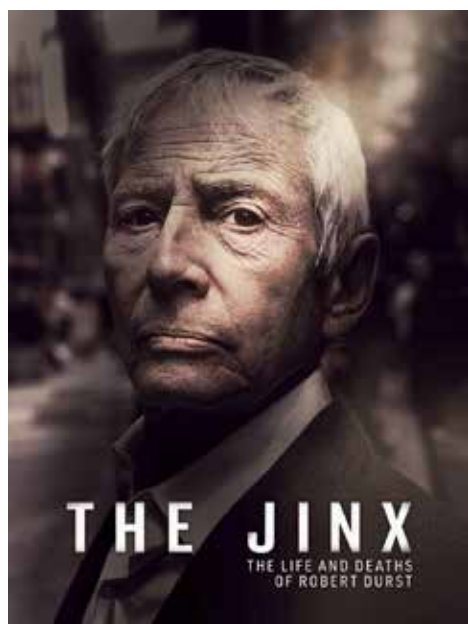
Европейският регион на СЗО включва **53 държави и територии**, включително няколко в Централна Азия, а Клуге отбеляза, че **50%** от тях са потвърдили случаи на новия вариант. Според СЗО, **26** от тези страни съобщават, че над **1%** от населението им «прихваща Covid-19 всяка седмица» и че регионът е видял над **7 млн.** нови случая на вируса през първата седмица на 2022.

Убиецът-магнат на недвижими имоти почина на 78 г.



Робърт Дърст - мултимилонерът, който бе в центъра на документалния филм на HBO The Jinx и който бе признат за виновен за убийство, почина на 78 години в болница в Калифорния, съобщи Vuz Feed.

Дърст е починал в болница близо до град Стоктън, където според съобщения е бил отведен за тестване. В изявление един от адвокатите на Дърст, Чип Луис, каза, че смъртта му е свързана с продължаващите му здравословни проблеми.



Според New York Times, по време на посещението си Дърст е получил сърдечен пристъп и лекарите не са успели да му помогнат. В изявление на Калифорнийският отдел за корекции и рехабилитация

пък каза, че Дърст е починал от естествена смърт докато е бил лекуван във външна болница.

Робърт Дърст бе осъден на 14 октомври на доживотен затвор без възможност за условно освобождаване за убийството на Сюзън Берман през 2000 г. През 2015 г. той придоби нова известност след като призна за три убийства, за които е бил заподозрян от години. Неговото „признание“ бе направено във филма *The Jinx* чрез микрофон, докато бе в банята след уличаващо интервю за експлозивния финал на шоуто.

В документалния филм Дърст се чува да казва: „*Какво, по дяволите, направих? Уби ги всички, разбира се*“. По-късно обаче бе разкрито, че режисьорът Андрю Джареки е манипулирал записа; „*Уби ги всички, разбира се*“ всъщност предхожда думите на Дърст: „*Какво, по дяволите, направих?*“ с няколко измърморени реплики между тях.

Дърст бе арестуван в Ню Орлиънс на 14 март 2015 г.,

ден преди финалът да бъде излъчен по HBO.

Докато случаят стигна до съда - десетилетия след смъртта на Берман и години след The Jinx, Дърст бе вече в лошо здраве. След това пандемията забави процеса още повече, спирайки производството само дни след откриването му. Мултимилонерът пък пропусна четенето на присъдата поради възможна експозиция на COVID. Той се върна в съда за присъдата, само за да даде положителна проба ден по-късно за COVID.

Робърт Дърст никога

не е бил изправен пред последиците от смъртта, от която прокурорите твърдят, че е започнала всичко. При доказване убийството на Берман, прокурорите считат, че Дърст е вярвал, че тя ще го издаде на полицията за убийството на първата му съпруга Катлийн „Кати“ Маккормак Дърст през 1982 г. Прокуратурата вярва, че Дърст е убил и съпругата си Кати Дърст, чието тяло никога не е открито.

Робърт Дърст е роден в Ню Йорк през 1943 г. и е най-големият син на магната за недвижими имоти Сиймор Дърст.



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



<< Прод. от стр.9

Майка му почива на 32-годишна възраст, като се твърди, че е скочила от покрива на триетажната семейна къща в Скарсдейл. Робърт, тогава на 7 години, по-късно ще разкаже, че е видял майка му да скача - твърдение, което е оспорено от семейството му.

След като завършва Lehigh University със степен по икономика, Дърст посещава UCLA където среща Берман. Приятелството им продължава десетилетия, докато той не я убива през 2000 г.

През 1973 г. магнатът се жени за Кати Дърст, която изчезва през януари 1982 г., когато е била четвърта година студентка по медицина в Albert Einstein College. Дни след като е видяна за последно жива, жена, която твърди, че е Кати Дърст, се е обадила на декана на училището, за да му каже, че е болна - обаждане, което прокурорите на Лос Анджелис считат, **че е направено от Берман, за да прикрие приятеля си.** По това време Дърст не е съобщил за изчезналата си съпруга близо седмица.

Въпреки че той никога не е бил обвинен, подозренията го преследват в продължение на десетилетия. През 1999 г. полицията в Уестчестър, Ню Йорк, възобновява случая. Чувствайки натиска на подновено разследване, през април 2001 г. Робърт се премества в Галвестън, Тексас, където живее в пансион, дегизиран като жена. На 30 септември същата година разчлененото тяло на неговия съсед Морис Блек е изхвърлено в залива Галвестън. По-късно

Дърст признава, че е застрелял фатално Блек и е нарязал тялото му, но каза, че убийството е случаен резултат от борба за пистолет. Съдебно жури в Галвестън го обявява за невинен въз основа на твърденията му за самоотбрана.

Както самият мултимилionер обаче казва на свидетелската скамейка в неотдавнашния процес, на него не може да му се вярва, че ще каже истината под клетва.

„Не съм убил Сюзън Бърман“, казва магната тогава, допълвайки.

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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

Catering Menu:

Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakopita (със спанак), Tigopita (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. Prospophora 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

«Но ако трябваше, щях и да излъжа за това.»

Дъщерята на бившия президент на Казахстан пръска състояние от £220 млн.

Дъщерята на бившия президент на Казахстан купува луксозен самолет за £18 млн. и имение за £8.75 млн. в Лондон по време на разходка, след като изнася богатството си от £220 млн. извън страната, събщи Daily Mail.

41-годишната Алия Назарбаева купила дома в Хайгейт, северен Лондон, с цел да получи британско пребиваване и самолета Challenger Bombardier след като дава нареждане на двама финансови съветници да прехвърлят пари в офшорни тръстове и компании от Лихтенщайн до Британските Вирджински острови.



Придобиването на имущество, което включва и покупката на имот за \$14 млн. в

Дубай, се случва през 2006 г. Транзакциите обаче излизат наяве след като Назарбаева се скарва с двамата си финансови съветници – обвинявайки ги в нечестност, присвояване на средства, заговор с цел измама, нарушаване на фидуциарното задължение и неоснователно обогатяване, пише The Sunday Telegraph.

Алия е най-малката дъщеря на 81-годишния Нурсултан Назарбаева, президент на Казахстан в продължение на 28 години до 2019 г., чието семейство се счита, че е запазило властта си, **въпреки оттеглянето му преди три години.**

Покупките стават известни във време в което десетки казахстанци загинаха, а обществени сгради в страната бяха разграбени и подпалени в проява на най-тежкото насилие, преживяно от бившата съветска република за 30 години независимост.

Размириците бяха подхранвани от обществения гняв срещу Назарбаев и семейството му, които натрупаха огромно състояние, докато огромното мнозинство от жителите на Казахстан се мъчат да се справят на фона на покачването на цените на горивата.

Счита се, че Алия

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

Назарбаева е искала да пътува до Дубай с баща си, докато той се опитвал да избяга от гражданските вълнения и че може да използва имота в Лондон като сигурна база.

Президентската дъщеря е най-известна с моделирането на дизайнерски бижута, популяризирането на марката си дрехи и притежаването на спа-център за красота в Алма Ата.

Алиа Назарбаева съдеше двамата си финансови съветници за £165 милиона в Лондон, преди случаят да бъде уреден с поверително споразумение. Семейството на бившия казахстанския президент отдавна има финансови връзки с Обединеното кралство.

Миналата година британската полиция загуби дело във Върховния съд, което целеше да принуди дъщерята и внука на Назарбаев да разкажат подробно откъде са намерили парите за закупуване на три имота на стойност £80 милиона в Лондон.

Междувременно стана известно, че президентския зет е платил през

2007 г. £15 млн. за Сънингхил Парк - бившият брачен дом на принц Андрю - цели £3 милиона над исканата цена, въпреки че пет години преди това стоеше на пазара.

Счита се, че Алиа Назарбаева е изнесла \$312 милиона от Казахстан, след като е казала на съветниците, че би било „опасно“ да ги остави в страната си, според документи на Върховния съд.

Авторитарният режим на Назарбаев бе изправен пред международна критика за нарушения на правата на човека и през 2011 г. консултантската фирма на бившия британски премиер Тони Блеър - Tony Blair Associates (ТВА) сключва договор да съветва казахстанското правителство. Спорната сделка довежда до обвинения, че Тони Блеър е помогнал на Назарбаев да „завърти“ машината за репресии, при която силите за сигурност убиха най-малко 14 по време на протест за заплати.

Alliston Meat & Delicatessen

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



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



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

















Бившият британски премиер съветва казахстанския лидер как да се справи с въпросите на западните медии относно стрелбите през 2011 г. и предложи пасажи да се вмъкнат в речта, която Назарбаев изнася в Cambridge University през 2012 г.

Трансплантираха модифицирано свинско сърце на човек за първи път в света



Американец стана първият човек в света, получил сърдечна

трансплантация от генетично модифицирано прасе. 57-годишният Дейвид Бенет се справя добре три дни след експерименталната седемчасова операция в Балтимор, казват лекарите.

Трансплантацията се смяташе за последната надежда за спасяване на живота на Бенет, въпреки че все още не е ясно какви са дългосрочните му шансове за оцеляване, съобщава ВВС.

„Или да умра, или да се направи тази трансплантация“, обясни Дейвид Бенет ден преди операцията. „Знам, че това е изстрел в тъмното, но също е и последният ми избор“, каза той.

Лекарите от Медицинския център на University of Maryland получиха специално разрешение от медицинския регулатор на САЩ да

извършат процедурата, въз основа на това, че Бенет - който има терминално сърдечно заболяване - иначе би починал. Той бе считан за недопустим пациент за трансплантация на човешко сърце - решение, което често се взема от лекарите, когато пациентът е в много лошо здраве.

Свинята, чието сърце е използвано при трансплантацията, е била генетично модифицирана, за да унищожи няколко гена, които биха довели до отхвърлянето на органа от тялото на Бенет, съобщава агенция АРР.

За медицинския екип, извършил трансплантацията, тя бележи кулминацията на години изследвания и може да промени живота по целия свят.

Хирургът Бартли Грифит каза, че операцията ще доведе света „една крачка по-близо до решаването

на кризата с недостига на органи“. В момента 17 души умират всеки ден в САЩ в очакване на трансплантация, като се съобщава, че над 100,000 са в списъка на чакащите.

„Колко добре ще се справи пациентът оттук нататък - това никога не е правено досега, така че ние наистина не знаем“, каза тя пред ВВС. „Хората умират през цялото време в списъка на чакащите, в очакване на органи. Ако можехме да използваме генетично модифицирани свински органи, те никога нямаше да трябва да чакат, те всъщност биха могли да получат орган, какъвто им е нужен. „Освен това, няма да се налага да летим из цялата страна през нощта, за да възстановим органи, за да ги поставим в реципиентите“, добави тя.



Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO



Паметта: грижата трябва да е всекидневие



здраве.bg

Влошаването на паметта е едно от най-разпространените оплаквания на хората над 45 години. Тези промени обикновено се обясняват с хормоналния дефицит и в частност с недостига на хормони в щитовидната жлеза.

В резултат на този недостиг в сивото вещество на мозъка, където се формира мисълта, кръвта започва да тече по-бавно. В клетките постъпват по-малко кислород и питателни вещества, мозъкът се изтощава, пациентът започва да мисли и да се движи по-бавно. Ако човекът е напълно лишен от тези хормони, неговият интелект, памет и дори неговите емоции биха изчезнали. Ако проблемът не се разреши навреме, хипотериозата ще провокира бързото стареене на кръвоносните съдове на мозъка.

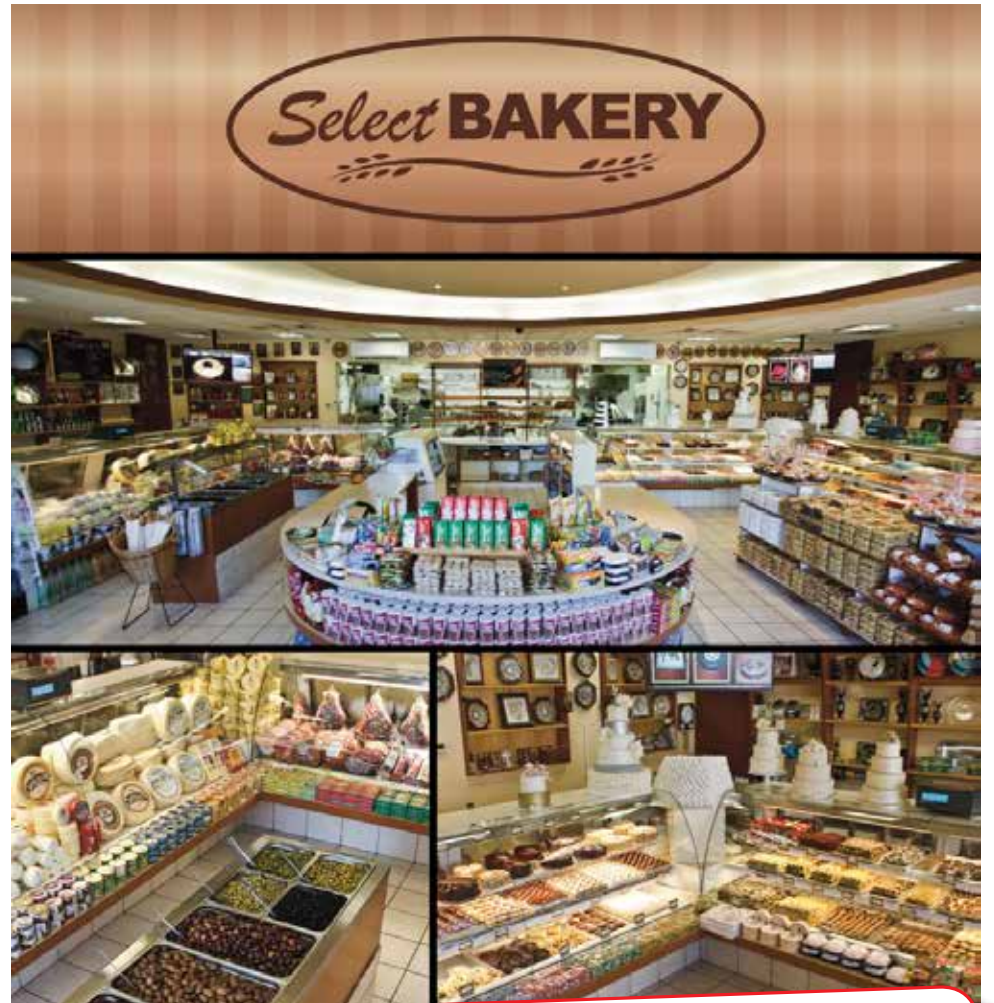
При недостиг на хормони в щитовидната жлеза количеството на връзките между мозъчните клетки се намалява.

Освен забавяне на движения и мисълта при човека се наблюдават и трудности с концентрацията.

Хормоните на щитовидната жлеза са необходими за ума и добрата памет. Зародишът през първите месеци на ембрионалното си развитие се нуждае от тези хормони за правилната работа на мозъка. Ако на майката по време на бременността те не достигат, коефициентът на интелектуалното развитие на детето остава нисък.

Научните експерименти доказват, че колкото по-високо е нивото на тироксин у майката, толкова по-добра в последствие ще бъде паметта на детето. Благотворно влияние на паметта оказват и андрогените, прегненолинът, мелатонинът, хидрокортизонът, вазопресинът и други.

Мелатонинът например предпазва мозъка, защитавайки невроните от появата и развитието на реакциите на свободните радикали. Мозъкът е много чувствителен към тези атаки, тъй



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.

Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

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

като поради на своя биохимичен състав мозъчните клетки са в по-голяма степен подложени на окисление и образуване на свободни радикали, отколкото който е да е друг орган. Мелатонинът е едно от най-силните вещества (той е 2 пъти по-активен в сравнение с витамин Е), неутрализиращи тези крайно агресивни съединения, които в процеса на стареенето се изработват във все по-голямо количество в нашия организъм. Но трябва да се избягва предозирането с мелатонин, защото той предизвиква сънливост.

Витамините Е, С и А, притежаващи антиоксидантно действие, както и микроелементите селен, магнезий, фосфор и манган също способстват за подобряването на паметта.

Как да се храним правилно през зимата



dieta.info

Правилното хранене - изборът на храни и тяхното съчетаване - през зимата често

е изпитание. Все пак разнообразието от плодове и зеленчуци е далеч по-малко, отколкото през лятото - или поне на такива, които са естествени за сезона и нашата географска ширина.

През зимата често изпитваме потребност да похапнем нещо сладко и в това няма нищо странно. От сладкото се повишава настроението, тъй като благодарение на него се произвежда голямо количество от хормоните на радостта - ендорфините.

Но зимата всъщност не е подходящият сезон за сладки неща въпреки липсата на пресни плодове и зеленчуци. Необходимо е да обърнем внимание на тези продукти, които ще ни помогнат да се противопоставим на зимните настинки и да се съхраним бодри и енергични.

Вода

Обмяната на веществата не може да се извършва нормално без вода, организмът не се прочиства и натрупва шлака. Обезводняването на организма увеличава шансовете да се простудим. Така, че не забравяйте да пиете повече вода или напитки без кофеин. Въпреки своето желание, изпийте чаша горещ чай.

Кисело мляко

Натуралното кисело мляко, т.е. това в което се съдържат достатъчни количества бифидус есенсис и ацидофилус (т.нар. пробиотици) способства за поддържането на постоянно тегло, здрав стомашно-чревен тракт и силна имунна система. Средно в 100 г обезмаслено кисело мляко се съдържат 100 ккал.

Мюсли

Те са добър източник на витамини и микроелементи, особено на селен и цинк. Препоръчителната порция е 75 г дневно (183 ккал).

Портокали

В един портокал се съдържа дневната норма витамин С. Портокалите са богати и на флавоноиди, които засилват антиоксидантния ефект на витамин С. Те са и най-евтиният зимен източник на аскорбинова киселина (витамин С). Един портокал съдържа 60 ккал. Грейпфрутите и кивито съдържат дори повече от него.

Чесън

В него се съдържа природният “антибиотик” алицин, който помага да се предотвратят усложненията след грип и настинка. Употребата на 1 скилидка чесън

всеки ден оказва необходимия профилактичен и антисептичен ефект. В нея се съдържат 3 ккал.

Говеждо месо

То е добър източник на белтъчини, желязо, цинк и селен, които помагат на клетките на организма да се справят с различните болести. През зимата се препоръчва да бъде комбинирано с чесън и сурови зеленчуци, защото така се повишава ефективността на тези продукти в борбата с настинката. 100 г говеждо месо съдържат 120 ккал.

Зелени чушки

Те са един от най-добрите източници на витамин С сред зеленчуците. Съдържащите се в чушките флавоноиди засилват антиоксидантното действие на този витамин. Зелените чушки могат да се използват в приготвянето на зимни ястия, като салата или гарнитура към месото. В 100 г сурови чушки се съдържат 15 ккал.

Какво да правим с мазолите



здраве.bg

Специалните меки

стелки могат да се окажат доста полезни в борбата и профилактиката на мазолите, смятат американски учени от American Academy of Orthopaedic Surgeons.

Мазолите се образуват в резултат на въздействащия натиск на някакъв предмет върху кожата. Благоприятни условия за възникването им на краката например има в случаите, когато костите на ходилото оказват натиск върху обувката или когато се притискат, като между тях се притиска и кожата на ходилото.

Типични места за образуването на мазоли са палецът и кутрето на крака. Освен това често загрубяване на кожата се развива и в долната част на

ходилото - на местата с максимален контакт и опора - между стъпалото и пищяла. Макар и по-рядко, меки мазоли могат да се образуват и между пръстите.

Принципите на лечение във всички случаи се основават на намаляване на натиска, оказван върху кожата. Най-лесно това може да се постигне със смяна на обувките. Специалните стелки също могат да са много полезни, но само при точно спазване на указанията за използването им.

При неизлекувани навреме мазоли е възможно и хирургическо отстраняване на тази част от костта, която предизвиква постоянния натиск

Sweet Gallery

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

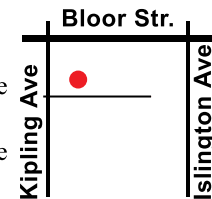
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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

Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe
@thesweetgallerycafe



и образуването на мазола.

Содата за хляб е алтернатива на цяла домашна аптечка



dieti.info

Всеки знае, че содата може да намали киселините и да излъска до блясък сребърните съдове. Но този доста “невзрачен бял прах” всъщност е способен да замени почти изцяло нашата домашна аптечка.

При настинка в чайник са налива 1 чаша вода и се добавя 1 ч.л.

сода. След кипването на водата в носа на чайника се поставя тръбичка от хартия (но не от вестник или списание) и в продължение на 10-15 минути се вдишва парата.

За отхрачване два пъти дневно се пие на гладен стомах половин чаша топла вода, в която е разтворена половин ч.л. сода и щипка сол.

В медицинската практика 0,5-2% разтвор на сода бикарбонат се използва за промивки и изплаквания при ринити, стоматити, ларингити, конюнктивити и т.н.

За дезинфекция на лигавицата на устата при често появяващи

се афти е полезно изплакването на устата след всяко хранене с разтвор от сода (85 г), сол (85 г) и карбамид (2,5 г).

Дисфункцията на стомаха, особено ако е свързана с нарушение на киселинността, е честа причина за главоболие. В подобни случаи е достатъчно да се изпие 1 чаша мляко със стайна температура с 2 щипки сода. Тази смес неутрализира стомашната киселина и успокоява главоболието.

За избавяне от мигрена всеки ден трябва да се пие преварена вода със сода. През първия ден половин час преди обяд се изпива 1 чаша преварена вода, в която е разтворена половин

ч.л. сода, на втория ден – 2 чаши и т.н. до 7 чаши, след което нормата се намалява всеки ден с 1 чаша.



здраве.bg

Ишемичната болест на сърцето днес е един от най-актуалните проблеми на медицината. Това е група от заболявания, към която принадлежат стенокардията, инфарктът на миокарда и други. В съвременния цивилизован свят с високо икономическо

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



развитие тези болести са водещи в структурата на заболяемостта и смъртността сред населението.

Според статистиката от стенокардия страдат 65% от мъжете и 35% от жените. Пониският процент при жените се обяснява с еластичността на съдовете преди периода на менопауза – хормоните (най-вече естрогените) имат антисклеротично действие. Но след настъпването на менопаузата и при жените рискът от заболяването става еднакъв с този при мъжете.

Стенокардията е честа причина за моментална смърт или инфаркт на миокарда с различни усложнения.

Терминът “стенокардия” става популярен още през 18 век, когато Хебертен описва

за първи път това заболяване и определя неговите основни субективни прояви. То може да бъде както самостоятелно заболяване, така и симптом за исхемична болест на сърцето. Стенокардията възниква в резултат на развитието на атеросклероза в сърдечните съдове и се проявява с болка и усещане за свиване в областта на сърцето. Тази болка може да бъде също симптом за хипертония, порок на сърцето, кардиосклероза и т.н.

Пристъпът на стенокардия се предизвиква от спазъм на атеросклеротичните изменения на съдовете, който намалява обезпечаването на мускулите на сърцето с кислород. Това раздразва нервните рецептори и създава усещането за болка. Ако болката възниква по време на

физическо или нервно натоварване, болестта се нарича стенокардия на напрежението, а когато сърцето ни безпокои в състояние на покой (по време на сън) – стенокардия на покоя.

Внезапният пристъп на стенокардия може да се появи поради вълнение, ходене, физическо натоварване, пушене, злоупотреба с големи дози алкохол, пребиваване в задимено или прашно помещение или на силен студ. Обикновено болката възниква рано сутринта (към 4-5 часа). Метеорологичните и геомагнитните фактори, повишената влажност на въздуха, колебанията в атмосферното налягане също могат да провокират болката. Захарният диабет, затлъстяването, честите психични

натоварвания, стресът, алкохолизмът, злоупотребата със солени и мазни храни също са рискови фактори.

Болката при стенокардия е специфична (стягаща и с усещане за свиване). Тя се разпространява приблизително на 2/3 от долния участък на сърдечната област. Но може да възникне и друг вид болка, продължаваща от 5 до 15 минути, която се усеща в лявата ръка, долната челюст, шията и лявото рамо. Тя може да бъде придружена с нарушения в дишането, усещане за тревога, депресия, рязка физическа отпадналост и страх от смърт.

Ако усетите което и да било от тези състояния, трябва веднага да потърсите консултация с лекар.

Под какви заболявания се “маскира” депресията



+ тест: склонни ли сте към нея?

здраве.bg

Понякога в основата на влошеното здраве стоят предимно психологически проблеми. В такива случаи много зависи от това какъв е нашият психологически тип. При някои хора стресът има психическа проява – явна форма, развитие на фобии, но при други се провокират заболяванията на вътрешните органи. Психиатрите ги наричат маскирани или соматизирани

депресии. Те се лекуват много трудно, защото обикновено нито лекарят, нито болният подозират, че заболяването се дължи на стрес.

При холериците стресът най-често се маскира със сърдечно-съдови заболявания (хипертония, инфаркт), язва на дванадесетопръстника, урологични проблеми.

При меланхолиците депресията може

да предизвика язва на стомаха, астма, всевъзможни невродермити.

Сангвиниците и флегматиците имат по-малка склонност към заболяванията на нервна почва. От 5 до 7% от хората въобще не са склонни към депресия. Тези щастливци са наречени от специалистите “слънчеви натури”.

Най-често жертви на депресията стават:

• Циклотимните хора (около 20%) – напълно здрави хора, склонни към безпричинни колебания в настроението, много чувствителни по природа. Те са зависими дори от промените във времето, които предизвикват у тях умора, намаляване на емоционалния фон, главоболие и общо неразположение.

• Хората със слаба вегетативна нервна система (около 15%) - за тях са характерни пристъпите на дистония, скокове в кръвното налягане, депресивна нагласа.

• Най-голямата група се състои от тревожно-мнителните хора.

• Групата хора, силно зависими от хормоните (например жените по време на бременност, климакс) и страдащи от заболявания на щитовидната жлеза. Към тази категория могат да се причислят и тези, които бурно преживяват т.нар. криза на средната възраст.

Как да разпознаем скритата тъга и кога да търсим лекарска помощ

- При лошо настроение, невъзможност за съсредоточаване (повече от 5-7 дни)

- Ако се събудите с

лоши мисли. В такива случаи почти винаги се повишава общата ви раздразнителност.

- Когато депресивното настроение не съответства на обективната ситуация, т.е. възниква на фона на общо благополучие.

- При пристъпи на болка, свързани със стресова ситуация или високо емоционално натоварване (например при конфликт в работата често започват силни болки в стомаха)

- При “зацикляне” върху здравословното състояние, човек постоянно се пита “ще ме заболи или не?”

- При наличие на мисли за самоубийство от типа “без мен на всички ще им е по-добре”, “не разбирам защо живея” и т.н.

При скритите форми на депресия не винаги са необходими антидепресанти. Важен е комплексният подход - психотерапия плюс индивидуално подбрани дози препарати. **Няма универсални схеми.** Астеничните депресии се лекуват с помощта на стимулатори, а тревожните – с помощта на успокоителни–седативни медикаменти. За нормализиране на дълбочинните процеси в нервната система са

нужни микроскопични дози транквиланти и невролептици. Особено полезни за поддържането на организма са всички витамини от група В, С, фолиевата киселина, а също комплексите с калций, магнезий, селен и лецитин.

Според данните на Световната здравна организация (СЗО), през 2006 г. депресиите заемат второ място сред заболяванията, водещи до загуба на работоспособността. 70% от хроничните заболявания имат психосоматична основа т.е. развиват се на нервна почва.

Тест: Склонни ли сте към депресия?

1. Не бих се нарекъл лекомислен човек. През повечето време съм сериозен, веселите хора ме дразнят.
2. Понякога ми се струва, че животът е безсмислен.
3. Често без причина се събудям с потиснато настроение, дори когато навън е слънчево и пеят птици.
4. Забелязвам, че не мога да отхвърля мрачните мисли, а радостта на околните предизвиква у мен силно раздразнение.
5. Понякога ми е толкова скучно и мъчно, че и физически ми става зле.
6. Лесно мога да заплача.
7. Често се измъчвам, че не съм казал(а)

или направил(а) нещо както трябва и дълго обмислям както трябва и дълго обмислям на ум думите и погледите на другите.

8. През цялото време се чувствам разбит(а), въпреки че няма от какво да се уморявам.

Възможни отговори:

- Да – 2 точки.
- Не често, но се случва – 1 точка.
- Не – 0 точки.

Резултати

- От 11 точки нагоре. Вие се намирате в самия епицентър на депресията. Все по-трудно контролирате нервите си. Действително се нуждаете от помощ от психотерапевт.
- От 6 до 10 точки. Депресията ви преследва, но все още имате възможност да избягате от нея с медикаментозна помощ. Посъветвайте се с психолог, който ще ви помогне да разберете мислите и чувствата си.
- До 5 точки. Вие имате силна психика и с достойнство можете да преживеете силни сътресения. Ако не ви се ходи на работа, не се опитвайте да приписвате това на “есенното мрачно настроение”. Вас просто ви мързи.



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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



Интер победи Ювентус в драматичен мач за Суперкупата на Италия

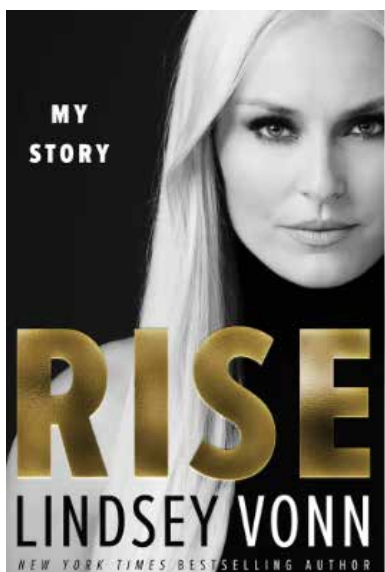


Нападателят на Интер Алексис Санчес отбеляза в последната минута на продълженията, за да донесе драматичната победа на отбора си с 2-1 срещу Ювентус в Суперкупата на Италия на Сан Сиро. Това бе първата победа на нерадзурите от 11 години, писа Daily Mail.

Публиката на домакините, намалена до 50% капацитет поради ограниченията за Covid, избухна в радост когато чилиецът - лезнал от резервната скамейка - се възползва от объркване в защитата, за да нанесе удар в 120-ата минута и реши сблъсъка на „Дербито на Италия“.

„Колкото повече играе един шампион, толкова по-добър е той и прави неща, които никой друг не може“, каза героят на мача Санчес пред Mediaset. „Днес беше така. Мислех, че ще започна в състава, защото бях във форма. Уважавам треньора, но бях гладен за победа... Чувствах се като лъв в клетка“.

Линдзи Вон се изповяда за депресията и трудностите



37-годишната Линдзи Вон е най-успешната състезателка по ски за всички времена. Тя има **82 победи в Световната купа**. Тези дни тя празнува нов триумф след като стана публично достояние продължилата и дълги години битка с депресията, за която писа в мемоарите си, предаде Fox News.

Новата книга на олимпийската медалистка, озаглавена „**Rise: My Story**“, изследва изпитанията, пред които е била изправена Линдзи, дори след като се оттегли от спорта.

Вон разказа пред Fox News защо излиза публично с историята си сега, как е избрала да се изправи срещу депресия, как се е справила с медийния контрол, както и какъв всъщност е животът ѝ днес.



„Реших да напиша този мемоар, защото за мен бе важно да разсъждавам върху кариерата си и това, което преживях. Стигането ми до върха дойде с много препятствия и трудности, но ме направи по-силен човек. Мисля, че животът на всеки е такъв в някакъв аспект и че онзи, който чете книгата, може да се свърже с нея. Надявам се моята история да помогне на собствените преживявания на читателите и също така да ги вдъхнови да преследват мечтите си въпреки трудните времена, пред които могат да се сблъскат.“

Съдия свири два пъти края на мач преди 90-те минути да са изтекли



Мачът за Купата на африканските нации между Тунис и Мали завърши в хаос, след като съдията на два пъти реши да свири края на мача преди да изтекат 90-те минути игра, написа Sporting News.

Мачът на стадион Омниспорт в Лимбе, Камерун бе напрегнат и завърши по експлозивен начин, като Мали излезе от хаоса като победител с 1-0 в мач с две дузпи и червен картон.

Не е ясно дали техническа грешка бе причината, но реферът избра да даде сигнал за край в два отделни случая, преди да се опита да изведе отборите обратно за допълнително време което единият отбор категорично отказа.

В 86-ата минута реферът необяснимо даде край на мача, а треньорският щаб на Тунис се разгневи, като всички сочеха часовниците си. Реферът осъзна грешката си и мачът продължи.



Малко по-късно реферът даде директен червен картон на Ел Билал Туре от Мали за това, което изглеждаше безобидно предизвикателство. Реферът отиде до монитора на терена за видео преглед на инцидента, а повторенията показаха, че Туре стъпва

с шипове над топката и в крака на играч от Тунис. След преглед, реферът остави решението си и на отбора на Тунис оставаха още няколко минути с човек повече, за да търси изравнителен гол.

Но след това, когато часовникът показваше 89:40 минути - все още секунди до края на редовното време и без добавено време, реферът отново свири край на мача. След две дузпи, два прегледа на VAR и показан червен картон, се очакваше допълнително време за игра, но реферът не даде такова, и свири отново края 20 секунди преди пълните 90 минути по регламент. Треньорският щаб на Тунис избухна от гняв и протестира в продължение на минути, но мачът приключи.

Спорът не свърши дотук. Известно време след последния съдийски сигнал и след като отборите напуснаха игралното поле, съдийският екип осъзна грешката си. Съдиите се опитаха да изведат играчите на двата отбора обратно на терена. Докато играчите на Мали се завърнаха на терена с желание да продължат, тези на Тунис отказаха защото вече се бяха върнали в съблекалнята и емоциите бяха твърде много.

„Той ни лиши от концентрация“, каза старши треньорът на Тунис Мондер Кебайер след поражението с 1:0, цитиран от официалния сайт на AFCON чрез CNN. „Не искахме да подновяваме, защото играчите вече се бяха изкъпали, бяха деконцентрирани и деморализирани пред лицето на тази ужасна ситуация.“

Люис Хамилтън е разочарован от Формула 1 и може да се откаже?



Присъствието на Люис Хамилтън на пистата в Бахрейн през март може да зависи от резултата от разследването на FIA за събитията, които се разиграха в Гран при на Абу Даби миналия месец.

След драматичното решаване на титлата във Формула 1 на пистата Yas Marina в Абу Даби, Хамилтън загуби титлата от главния си съперник Макс Верстапен в последната обиколка, проведена от състезателния директор Майкъл Маси. Загубата стана при противоречиви обстоятелства, а след нея 7-кратния световен шампион остана извън очите на обществеността и социалните медии, написаи F1.com.

Миналия месец шефът на Mercedes F1 Тото Улф разкри, че Хамилтън е “колебаещ се” и “разочарован” от Формула

1 заради съмнителните събития, които се случиха в Абу Даби. Запознати лица твърдят, че британецът е загубил вяра и във FIA – позиция, която се твърди, че се подкрепя и от Mercedes. И тимът, и състезателят сега очакват заключенията от доклада на ръководния орган за обстоятелствата и решенията, които обуславят изхода от световното първенство на Формула 1 през 2021, преди да решат следващия си ход.

Според репортаж на кореспондента на BBC F1 Андрю Бенсън, от Mercedes са се съгласили да откажат от обжалван резултата в Абу Даби, след като са сключили споразумение с FIA, което води до отстраняване от техните постове на състезателния директор Майкъл Маси и Николас Томбазис - ръководител във FIA.

Хамилтън има договор с Mercedes до края на 2023, въпреки че клаузи за излизане може да съществуват в договора на британеца.

Джошуа: Загубата от Усик ме уби психически



Антъни Джошуа разказа за втората загуба в кариерата си в интервю за Sky Sports.

„Имам големи очаквания към себе си“, каза Джошуа. „Ето защо имах чувството, че когато загубих първия път [от Руис], не съм се оправдавал, но имах своята причина. Приех загубата си, но знаех, че ще си я върна. Но този път боли [от Олександър Усик], защото бях 100% готов. Нямах проблеми. Всичко беше готино. Качих се и загубих от по-добрия през нощта и ме заболя. Но това ми даде мотивация да се измъкна от тази позиция. Психически това ме уби, но аз се завърнах и ще се изкупя“, писа Boxing Scene.

Джошуа има насрочен мач-реванш срещу Усик през април в Обединеното кралство, според ръководителя на Matchroom Boxing Еди

Хърн. Подготвяйки се за битката, Джошуа преминава през цялостна преоценка на тренировките, която включва посещения във фитнес залата с Еди Рейносо, Робърт Гарсия, Рони Шийлдс и Върджил Хънтър в Съединените щати.

Съвсем наскоро Джошуа тренираше под зоркия поглед на Флойд Мейуедър-младши в Дубай.

„Говорим за планиране на играта, начин на мислене, трениране на мозъка, нашия подход към спаринга и това, което получаваме от него. Също за хранителните ми нужди, сън, възстановяване, обучение на мисленето, онова което слушам - музика, мотивационни думи, такива неща. Това е най-големият етап в кариерата ми, борбата за световната титла в тежка категория.

„Принадлежа на голямата сцена. Принадлежа като шампион. Принадлежа към имената на това сегашно поколение. Ако не се борих най-добре, може би никога не съм губил [в кариерата си]. Знаем, че хората също имат големи очаквания от мен и мисля, че затова са толкова шокирани [когато загубя].”



Спортна рубрика: Павел Станимиров

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

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

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

Градът Сарния и Химическата долина на Канада

Chemical Valley, Sarnia, Ontario

Автор: Вряя Димитрова, редактор в.Пламяк
Снимки ©Bulgarian Flame

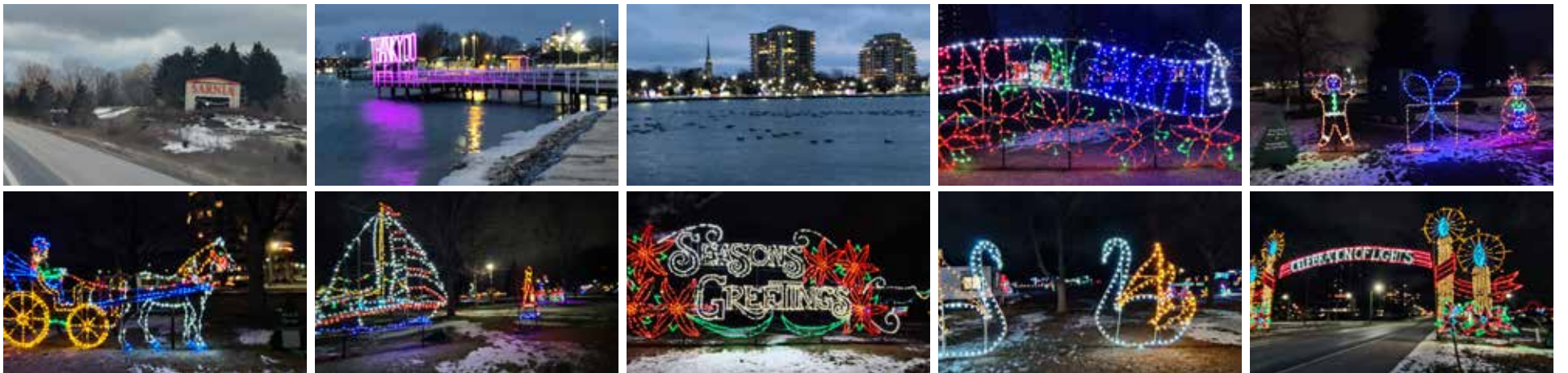


Сарния е град в Югозападен Онтарио, Канада с население от 2016 г. от 71 594... Това е най-големият град на езерото Хурон и в окръг Ламбтън и Долните Големи езера, където езерото Хурон се влива в река Сейнт Клеър, която

образува границата между Канада и Съединените щати, директно срещу Порт Хурон, Мичиган. Естественото пристанище на това място първо е привлякло вниманието на френския изследовател Ла Сал. Той е нарекал мястото

"Рапидс" на 23 август 1679 г., когато е наредил на хора и коне да теглят 45-тонния му барк Le Griffin на север срещу течението на реката Сейнт Клер, която тече много бързо. Това е бил първият път, когато кораб, различен

от кану или друг кораб, задвижван с гребло, е влизал в езерото Хурон и пътуването на Сал е било положително развитие в търговското корабоплаване по Големите езера.



По време на Коледа и Новогодишните празници, можете да видите Фестивалът на светлините, който е дългогодишна традиция в Сарния. Той се управлява от доброволен борд на

директорите и се финансира единствено от лични и бизнес дарители, които споделят страстта си към този сезонен фестивал на светлините. По-голямата част от получените средства се използват ежегодно

за ремонт и поддръжка на дисплеите, които в момента са собственост на организацията, както и за получаване на нови технологии и нови осветителни дисплеи. Настройката и свалянето

на дисплеите се извършва с помощта на много местни доброволци. В знак на благодарност за непрекъснатата подкрепа на общностите всеки сезон започва с грандиозна церемония по откриването.

Комплексът от рафинирации и химически заводи се нарича Chemical Valley и се намира на юг от центъра на Сарния. Шофирайки на юг покрай реката, можете да видите много и огромни химически заводи. Завод след завод и много, много светлини...и много, много пушек. От някои комини излиза дори огън. Приблизително 40 процента от химическата промишленост на Канада е

скупчена близо до Сарния в този район. Повече от 60 химически заводи и петролни рафинерии са разположени в участък с ширина 15 мили. Естественото пристанище и солните пещери, които съществуват в околните райони, заедно с петрола, открит от Ойл Спрингс (Oil Springs) през 1858 г. са довели до драматичен растеж на петролната

индустрия в тази област. Тъй като Ойл Спрингс са първите в Канада и Северна Америка, които са добивали нефт с търговска цел, знанията, които са били придобити там, са довели до това да обучават и други предприятия и държави по целия свят как да добиват нефт. През 2011 г. градът е имал най-високото ниво на замърсяване на въздуха с прахови частици в



сравнение със всеки друг канадски град, но оттогава той е паднал до 30-то място по тази опасност. Около 60 процента от праховите частици идват от индустрии и замърсители в съседните Съединени щати.



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.**



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

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt



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



*Direct billing to all insurance companies

ВИД ПОЛИЦЕЙСКИ АВТОМОБИЛ /РАЗГ./ ПЪЛЕН УНЕС НА ЧОВЕК В ЗАНИМАНИЕ	КИРГИЗКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОРАТОРИЯ /1803/ ОТ ЛУДВИГ ВАН БЕТОВЕН	ОТВОР ЗА ПОЕМАНЕ НА ХРАНАТА ДРЕБНА СТАРА ТУРСКА МОНЕТА /ИСТ./	ПРЕНОСИМО НОМАДСКО ЖИЛИЩЕ В АЗИЯ	ИЗДУТО МЯСТО НА ПРЕДМЕТ	ПРИ ИГРА НА ЗАРОВЕ И ТАБЛА - 2 И 2 РОМАН /1940/ ОТ ГЕОРГИ САВЧЕВ	ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ /1980/, СШ /10 ОБШИРЕН ПРОСТОРЕН МАГАЗИН	ДЪЛБЕЙ, ЖЛЕБ, УЛЕЙ В ДЪРВО	НЕПОСЛУШНО ПАЛАВО ДЕТЕ /РАЗГ./	АВТОР НА ЛЕТОПИСНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ДРЕВНОГРЪЦКИ БОГ НА ЛЮБОВТА
ТЕОРЕТИЧНО НАУЧНО СЪЧИНЕНИЕ ПРАВОУЧИТЕЛЕН КРАТЪК РАЗКАЗ			ТЕЖКО СЪСТОЯНИЕ НА ИКОНОМИКА; УПАДЪК	ДОПЪЛНЕНИЕ КЪМ НЕЩО ИМЕ НА 5 РИМСКИ ПАПИ И АНТИПАПИ			ВИД ЛЕК НАБОР НА ДРЕХА		ГЕРОЙ НА Я. ГОТОВАЦ В ЕДНОИМЕННА ОПЕРА ХИМИЧЕСКИ СЪЕДИНЕНИЯ
НЕОГРЯВАНО ОТ СЛЪНЦЕ МЯСТО /РАЗГ./ МИНИМОДЕЛ КОЛИ НА „SUZUKI“			ВИД БЯЛО ДЕСЕРТНО ГРОЗДЕ НЕДУХОВНО, СВЕТСКО ЛИЦЕ ЦЪРК./	ОРГАНИЧНИ СЪЕДИНЕНИЯ, АНХИДРИДИ ЗАВИСИМ ОТ ФЕОДАЛА СЕЛЯНИН			БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА НЕБЕСЕН ПРОСТОР /ПОЕТИЧНО/		АРЖЕНТИНСКИ ФУТБОЛИСТ /1987/ РОМАН ОТ ВЛАДИСЛАВ РЕЙМОНТ
ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ ВЪВ ФРАНЦИЯ ОТДЕЛНА ЕДИНИЦА ОТ НЕЩО ЦЯЛО	ХУДОЖЕСТВЕНА РИСУНКА ЧЕТВЪРТИТ ЛАМАРИНЕН СЪД ЗА СИРЕНЕ	ДРУГО НАЗВАНИЕ НА ЦИГУЛКАТА	ЕДИНИЦА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА КОЛИЧЕСТВО ХИТОВА ПЕСЕН НА ЧЪК БЕРИ		ИНАКОМИСЛЕЩ ЧОВЕК ТРАКИЙСКО ЖЕНСКО БОЖЕСТВО	ДЕБЕЛА ПОДОВА НАСТИЛКА ВИД ИГРА С 28 ПРОДЪЛГОВАТИ ПЛОЧКИ			US НАГРАДА ЗА НАУЧНА ФАНТАСТИКА
ОСИНОВЕНО И ОТГЛЕДАНО ЧУЖДО ДЕТЕ	МАРКА ЯПОНСКИ ДЖИНСЕМИ ПЕСЕН НА МИХАИЛ ИОНЧЕВ		ОРГАН НА ОБОНЯНИЕТО ФРЕНСКА АКТИСА „ИСТИНАТА“	ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ТАДЖИКИСТАН ОПЕРА /1840/ ОТ РИХАРД ВАГНЕР				БРИТАНСКА РАДИОКОРПОРАЦИЯ ВИД БАРАБАН В ДЖАЗОВ ОРКЕСТЪР	
РОМАН ОТ Ж. ПРОМТ-ПАРКЪР СИМФОНИЯ ОТ ТОДОР ПОПОВ			ВАЖНА ЧАСТ ОТ ОКОТО /АНАТ./ ГРАД ВЪВ ВЛАШКО, РУМЪНИЯ	РУСКИ ПЕСНИ ЗА БОГАТИРИ ВИД ДЪЛГА ТЪСНА ЛОДКА НА ИНДИАНЦИ			ТРАКИЙСКО ИМЕ НА РИЛА ПЛАНИНА ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ЛЮКСЕМБУРГ		
ИЗРАСТЪК НА ЖИТЕН КЛАС СТОРЕНА ОТ НЯКОГО ПАКОСТ, ПОРАЗИЯ			ВИД ЛОТАРИЯ С ВЪРТЕЛЕЖКА ИМЕ НА НЕАПОЛИТАНСКАТА МАФИЯ	МУЗИКАЛНА ПИЕСА В БЪРЗО ТЕМПО ДЕБЕЛА ПОКРИВКА, ЧУЛ ЗА КОН			ТЕАТЪР В ПАРИЖ НАВИТА НА МОТОВИЛКА ПРЕЖДА; ЧИЛЕ		ПЕСЕН /1982/ НА ЛИЛИ ИВАНОВА
ВЕРоят-на възможност за успех	ПРИЯТЕН ДЪХ ОТ НЕЩО, БЛАГОУХАНИЕ	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР БАВНОРАСТЯЩО СТАЙНО ЦВЕТЕ	ОФОРМЕНА ПОДВЪРЗИЯ НА ЕДНА КНИГА		МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „PONTIAC“ СЛАБА РАКИЯ В КРАЯ НА ВАРЕНЕТО		СЛЕДА ОТ КУРШУМ ПО НЕЩО ТАНЦ НА ИСПАНСКИТЕ ЦИГАНИ		РАЗОБЛИЧАВАЩА ИРОНИЯ /ПРЕН./
ПОПУЛЯРНА МАРКА ДЕЗОДОРАНТИ СТОЛИЦАТА НА СОЛОМОНОВИТЕ ОСТРОВИ		ПЕСЕН НА ИРИНА ФЛОРИН ЕДНО ОТ ОРЪЖИЯТА ЗА ФЕХТОВКА		НОВАТОР В НЯКОЯ ОБЛАСТ ПЛАСТИНКА В РАЗЛИЧНИ УРЕДИ				ПАРТИЯ ИГРА НА ТЕНИС НА КОРТ ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ГРЪДЕН КОШ НА ЧОВЕК /АНАТ./
ОТРОВНА ТРОПИЧЕСКА ЗМИЯ			ГРУПА ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТИ	ЕМУЛСИЯ ЗА БОЯДИСВАНЕ НА СТЕНИ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „MITSUBISHI“				ВЪЖЕНА ПРИМКА ЗА ЖИВОТНИ АЛПИНИСТ, УМЕЕШ ДА СЕ КАТЕРИ	
НАШ ЧЕРНОМОРСКИ НОС КРАЙ СОЗОПОЛ ЧАСТ ОТ ЖИЛИЩЕ С ВРАТИ И ПРОЗОРЦИ		РЕКА В БЪЛГАРИЯ И ТУРЦИЯ ВИД ПАРАГВАЙСКИ ЧАЙ		US ФИЛМ С ИТЪН ХОУК И ДЖЪД ЛОУ ЧУЖДЕНЦИ БЕЗ ПРАВА В АТИНА /ИСТ./			ВОЕННО-МОРСКИ ФЛОТ ОТДЕЛЕНА МЯСТО ЗА КЛИЕНТИ В РЕСТОРАНТ		ЛЕКОВЕРЕН, ДОВЕРЧИВ ЧОВЕК
ВИД ХИМИЧЕСКИ СЪЕДИНЕНИЯ	ПРОРИЦАТЕЛ, ПРЕДСКАЗАТЕЛ	ВЕРИГА НА КОТВА /МОР./ ОБЛАГА ОТ НЕЩО, ПОЛЗА, ПЕЧАЛБА		ВИД ИЗКОПАЕМ СПОН /ПАЛЕОНТ./ ХУДОЖЕСТВЕНА ГАЛЕРИЯ В СОФИЯ			ПОХОТЛИВО ПОЛУБОЖЕСТВО /ГР. МИТ./ ДРУГО ИМЕ НА ГЛУХАРЧЕТО		ПЕСНА /1964/ ОТ САМ ШЕПЪРД ОПЕРА ОТ ФРИДРИХ ФЛОТОВ
СТЕПЕН В ПРОЯВЛЕНИЕ НА ПРОЦЕС РОМАН ОТ НЕДЯЛКО МЕСЕЧКОВ		ПРЕМЕРЕНИ ОБНОСКИ ПРИ ОБЩУВАНЕ БРИТАНСКИ ТОПМОДЕЛ ОТ 90-ТЕ		НЕДОСЕТЛИВ ЧОВЕК; ГЛУПАК /РАЗГ./ ВИД ДРЕБНИ СОЛЕНИ БИСКВИТКИ			ПЕРИОД НА ПОДЕМ И РАЗЦВЕТ СВЪРЗАНА С Ю. ЦЕЗАР РЕКА В ИТАЛИЯ		ПСЕВДОНИМ НА КРУМ КЮЛЯКОВ НАША ПОП ПЕВИЦА /1976/ „МОЖЕ БИ“ ИЗДАВАН ХРИПЛИВ ЗВУК ПРИ ДИШАНЕ
ОБЩЕСТВЕН ТЕРМИНАЛ ЗА ИНФОРМАЦИЯ ОТЧЕЛНА ЧАСТ ОТ БОКСОВА СРЕЩА		ВИД ЧЕРНА ПОЙНА ПТИЦА; ЧЕРЕН ДРОЗД	АЛБУМ /1999/ НА ЕНРИКЕ ИГЛЕСИАС ИСПАНСКИ НАРОДЕН ТАНЦ	КОЛЕКЦИОНЕР НА НЕЩО /РАЗГ./ ЕДИН ОТ 4-ТЕ ГОДИШНИ СЕЗОНИ			РАЗМЕКНАТА ИЛИ РАЗМИТА ЗЕМНА ПРЪСТ НОМАДСКИ ПЛЕМЕНА В ЕВРОПА /4 В./ US ФИЛМ НА ДЖ. ХЮСТЪН С АЛ. ФИНИ		
ШВЕЙЦАРСКИ ЗИМЕН КУРОРТ		ДРЕХИ ЗА ОБЛИЧАНЕ	ВНУШИТЕЛЕН ВЪНШЕН ВИД И СТОЙКА				СЪЕДИНЕНИЕ НА ВЪГЛЕРОД С ДРУГИ ЕЛЕМЕНТИ		ХРАСТОВИДНО ТРОПИЧЕСКО РАСТЕНИЕ
			US ПОП ГРУПА /1995-2002/ „ЛУД ПО ТЕБ“				ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР /1948/, СШ /06		

*** ПОМОЩНИК ***
КАДЕНА, СКИМИЯ, НЕБЮЛА, ПЛАНКО, ПОПОНА, АМЕРАН, АЛА ТОО, ПРЕСТО, ЛАМЕЛА, СОМОНИ, ХИМНАЗ, КОТИТО

Отговорите на сканди са на стр 34>>

Мъж в Заложна къща:

- Давайте ли кредити срещу честна дума?
- Няма проблем.
- А ако не ги върна?
- Ще ви е срам, като се явите пред Всевишния...
- Кога ли ще бъде това?!
- Ами ако не си платите до пето число на месеца, след десето някъде...



Наръчник на пияндуря:

1. Симптом: Студени и влажни крака.
Причина: Държите чашата под неправилен ъгъл и питието ви изтича.
Решение: Внимателно движете чашата по начин, че отворът да сочи нагоре.
2. Симптом: На стената срещу вас има прекалено много светлини.
Причина: Лежите на пода.
Решение: Легнете така, че тялото да образува ъгъл от 90 градуса спрямо пода.
3. Симптом: Подът изглежда разфокусиран.
Причина: Гледате през празна чаша.
Решение: Напълнете чашата с нещо твърдо.
4. Симптом: Подът се движи.
Причина: Изнасят ви.
Решение: Попитайте накъде ви влачат.
5. Симптом: Чувате ехо всеки път, когато някой проговори.

Причина: Лежите с ухо в празна чаша.

Решение: Дръжте се достойно, изправете се.
6. Симптом: Стаята се тресе, всички са облечени в бяло, а музиката непрекъснато се повтаря.
Причина: В линейка сте.
Решение: Не се движете.
Оставете симпатягите да си свършат работата.

7. Симптом: Баща ви и всичките ви братя изглеждат много необичайно.

Причина: В грешна къща сте.

Решение: Попитайте дали знаят къде живеете.

8. Симптом: Огромна светлина ви заслепява.

Причина: Спите на тротоара.

Решение: Приберете се.
Кафето също помага.



- Докторе, кажете има ли секс след смъртта?

- Ами какво да ви кажа!

Всичко зависи от вашия патоанатом!



- Хубавице, дай си телефона, искам да се оженим!

- Симпатяга, пиши 0889...

- Хм, някак много бързо се съгласи?

- Записвай, записвай нататък. Звънни ми

дочера в 6. В 7 отиваме на вечеря, не обичам да ям по-късно. Вземи си повече пари, обичам добрите заведения, морска храна и изискани питиета. Днес секс няма да има, твърде прибързано ще е. Утре може. Месец да сме гаджета стигат. После сватба. Нямам време да се бавя за деца. Като ти гледам ЕГН-то, ти сам няма накъде да ги отлагаш тези неща. Аз ще надбелея, ти ще оплешивееш, ще прескачаш при комшийката, аз ще ви хвана и почваме справедлива семейна делба. Аз ще взема къщата, вилата и колата, за теб издръжката за децата, ипотеката и заема.

- Откачалка си, маце!

- По-добре да пропиляя

2 минути в разговор, отколкото 2 години "шменти-капели".



- Ненавиждам работата с хора.

- Но как, ти си журналист!

- Затова работя само в светската хроника.



Приятел се обаждат след доста време:

- От какво живееш сега?

- Пиша.

- Станал си журналист?

- Не, пиша редовно на баща

ми да праща пари.



- Какво работиш?

- Тъбъ..Вижуъл

мърчандайзер

- Е... и какво правиш?

- Редя стоки в

супермаркета.



- Скъпа, искаш ли да си направим видео как правим секс?

- За времето, което издържаш, най-много да си направим някои гиф-файл.



- Майна, ти знаиш ли що камилата ни иде мисо?

- Ми ни знам. Що?

- Ми нище.



Шефът към нова служителка:

- Тук ние много държим на чистотата. Изтрихте ли краката си в изтривалката пред вратата, преди да влезете?

- Да, господине!

- Тук ние много държим и на честността. Ние нямаме изтривалка!



Питат студент:

- Знаете ли как се казва братът на Одисей?

- Разбира се. Одикопай.

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.

Узбекистан (през Азербайджан)

Статията се предоставя от raterpis.com

Автор: Боряна Йовкова
Снимки: авторът

Като кажа отивам в Узбекистан, срещам празни погледи. Никой не свързва тази екссъветска република с Пътя на коприната, да не говорим за Самарканд и Бухара.

Пътят на коприната е мечта за всеки пътешественик. Трудно ми е да си представя как на времето са прекосявали пустини и планински вериги. И то без gps! Този път е предизвикателство и днес. Няма годишно време, подходящо за всички климатични пояси, докато в пустинята е 50-60 градуса, в планините снегът все още прави проходите непроходими. Затова решихме да го направим на етапи.

И така, през Москва или през Истанбул? Нито едното, нито другото – през Баку, за да видим и Азербайджан като бонус. Освен това имаме 2 полета по 2.5 часа, вместо 2 x 4.5 часа.

Бат Бойко договори от нова година нискотарифната Бута да лети веднъж седмично София-Баку-София.

Визите:

- **За Узбекистан се иска пригласително писмо.** Хотелът, който букнахме в Ташкент се съгласи да ни направи тази услуга. На летището доплатихме минимално за групова виза. Бяха ни предупредили, че при влизане описваш, какво внасяш, на излизане, какво изнасяш, изискват се всички регистрации от хотелите, в които сме спали. Нищо подобно. Намаше никаква проверка, нито декларации.
- **За Азербайджан – онлайн**, но внимавайте, само в правителствения сайт <https://evisa.gov.az/en/> ! Всички останали или те цакат, или са некоректни, изобщо – изнервиха ни. Азербайджан се води

асоцииран член на ЕС и е крайно време да си промени визовата политика. Наистина, за международни прояви, като евровизия или, както ние се случихме по време на Формула 1, те пускат срещу показан билет, но това не е решение.

Азербайджан



Зороастрийското светилище

Азербайджан е една от най-бързо развиващите се икономики в момента.

И как не, с това черно злато. Наричат Азербайджан страна на огъня и вятъра и тя е точно това. През повечето време ни брулеше немилостив вятър откъм Каспийско море. За последните 25 години азерите са успели да забравят руския, но за сметка на това не са научили английския. Няма и да го научат, докато помпите вадят петрол от земята. Азербайджан не е туристическа дестинация и това също е причина. В Баку

има бум на строителството, но не както у нас. Социалистическите традиции са се запазили повече отколкото азерите искат да признаят. Цели квартали се изравняват със земята и на тяхно място се строят нови сгради в стила на най-добрите европейски традиции. Всичко е стилно, в тон, браво на тях.

В Баку си бяхме наели апартамент, какъвто всеки би искал да има. Бяхме си уговорили и кола, с която да посетим Губистан – прочут със скалните си рисунки



Губистан – прочут със скалните си рисунки

Градът се намира на 60 км южно от столицата, а недалеч от него има и кални вулкани, още една забележителност.

Въпреки, че България се слави с богато минало, точно такива рисунки нямаме. /Тези в Магурата са съвсем различни/. Тур Хейердал на няколко пъти ги е посещавал, подозирам, че е било по причина на лодките.

Столицата беше почти блокирана, издигаха ограждения заради Формула 1, (и заради ниските цени на горивото, естествено). В Стария град – едно приятно място, слава Богу нямаше достъп на автомобили.

Другите забележителности, които посетихме на връщане от Узбекистан бяха на север – Горящата планина Янардаг, Атешгах – Зороастрийско светилище с непрекъснато горящи огънове и Джамията Мир Момсун Ага – един сравнително млад светец, /роден 1890 г./, която отвътре е цялата в огледални апликации, нещо, което може да се види в Иран.



Огледална джамия (Джамията Мир Момсун Ага)

Огледалните плочки, ако мога да ги нарека така, са поставени по начин, че да не отразяват, но в същото време създават невероятното усещане за пространство в тази сравнително неголяма джамия. Освен това на нашия шофьор му стана много приятно, че знаем за това място и каза, че обича да ходи там с цялото си семейство.

На връщане спяхме в хотел на брега на морето – до Аквапарка, който, естествено, още не работеше. Отвън изглеждаше прекрасно. Отвътре – ужасно. Коридорите бяха оформени като патио, с прозрачен таван и още отсега беше парник. Прозорците гледаха към една стена, на по-малко от метър, очевидно строена по-късно. Вратите бяха изметнати, от предишните посетители си стояха шампоаните, /а сигурно и чаршафите/. **ТОЛКОВА ЗА АЗЕРБАЙДЖАН.**

Узбекистан

Решихме да го правим хронологично – от най-древната част към столицата – от Хива, през Бухара – Самарканд, до Ташкент. На летището в Ургенч ни посрещна страхотен парад с духовна музика и всичко по протокола. На нашите въпроси отговориха, че очакват президента на Туркменистан на визита и правят репетиция. Причина за посещението – след 25 години им е светнало, че визовият режим е съвсем излишен. /По времето на СССР между становеите е имало колъцо за подаване на ел. енергия – през зимата я произвежда Киргистан и подава на Узбекистан, през лятото обратното. Сега тази връзка е разрушена и Узбекистан страда от липса на вода, а Киргистан има режим на тока. Дано им светне и по този въпрос./

Най-голямата забележителност на Ургенч е 34 км тролейбусна линия с Хива.

Тролей не можахме да видим, защото по цялото трасе течеше преасфалтиране. Посещението било отложено с 4 дни, според мен именно за да довършат въпросните ремонти.

В Хива

също не спираха да мият площадите, а групи с национални носии танцуваха в стария град. Новият град, както и Ургенч и другите градове в Каракалпакстан са с ниско 1 – 2 етажно строителство.



Хотелчето ни се намираше на най-хубавото възможно място – на входа на Хива. Отвън изглеждаше чудесно – с огромни тераси на първия и втора етаж, откъдето, като от трибуна се виждаше всичко. Отвътре беше пълна мизерия – малки /ама наистина малки/ стаички, почти без прозорци, което стана повод за разпавии. Но така беше и в Бухара. Прозорците не са на почит в този пустинен сват – правят ги повече да има някаква светлина. За сметка

Узбекистан (през Азербайджан)

на това стените се дебели по един метър, че и повече. Казаха ни, че този хотел ще бъде съборен /изобщо няма да се учудя/. На негово място ще построят някое петзвездно чудовище, но ние имахме късмет.

Нашата първа дестинация беше Хорезм. Смята се, че тук се е зародил Зороастризмата и Хорезм е бил Египет за Средна Азия.



За съжаление дъждовете /колкото и да са малко/ не са оставили много от крепостите, строени от кирпич. Денят беше слънчев и ветровит – с леден вятър, направо мъчение. Затова оценихме изключителния уют на юртите. Тихо и спокойно място, приятно прохладно, просто рай след екстремните условия отвън.



Вечерта и следващия ден посветихме на Хива. Лично за мен това беше най-прекрасното място в Узбекистан. Далеч от основните пътища градът се е запазил някогашното си великолепие, единственото място, където можеш да си създадеш цялостна представа за онова далечно минало. А и подготовката за посрещането на Гурбангули Бердимухамедов допринасяше за празничното настроение.



Следобед трябваше да потегляме към Бухара, но блокираха пътя и едвам се добрахме до колите.

Шофьорите се бяха подготвили с дъвки и семки, защото дългия **480** км път е ужасно еднообразен, направо те приспива.

Така прекосихме пустините Какорум и Казълкум /черната

и червената пустиня, на техните осолени почви нищо не вирее/, излезнахме от областта Каракалпакстан, хвърлихме едно око на Амударя – на другия бряг беше Туркменистан.

Пътят е нов, старият е останал в Туркменистан, само последните стотина километра ни измъчиха. Бухара – хотелчето се намираше на една пресечка от центъра и още се строеше. Хазаите бяха изключително гостоприемни. Уредиха ни гид, който да ни покаже стария град. Много приятно място, но ми бледнееше след Хива.

На другия ден се отправихме към Навои. Идеята беше да видим скалните рисунки в Сармишкия каньон. Обаче нашите шофьори казаха, че ще ни трябва специално разрешение от полицията в Навои, защото там има златни мини.



Денят беше дъждовен и ветровит, и когато ни предложиха да ни покажат скални рисунки, които са ни по пътя ние се съгласихме. Те изглеждаха съвсем различно – изображенията бяха **20 – 40** см, за разлика от азерските, които са в естествен размер.

После влезнахме в Нурата, където освен крепостта, останала от времето на Александър Македонски, има и ислямско светилище, свързано с извор. Там, както и на другите им светилища, които посетихме, беше пълно с народ /въпреки, че беше средата на седмицата, имаше и сватби/.

Узбеките на всяка джамия имат часовник с часовете за молитви, но не забелязах да са ревностни мюсюлмани, нито пък ги привикват с високоговорител.

От Нурата до Самарканд минахме между две планински вериги, в подножието на които се бяха сгушили селца – явно там има вода. Извън Бухара се намира светилището – пещера на Давид, почитано от три религии – християнство, ислям

и юдаизъм.

Дотам се качихме на коне, стопанисвани от таджики. Изобщо целия този район е таджикски. Вътре в пещерата беше страхотен задух и не можах да влезна докрая, въпреки, че нас като бели хора ни позволиха да предредим тълпата.

Самарканд. Хотелчето беше добро, но закуската беше наполовина на тази в Бухара, а вратите на стаите не бяха уплътнени и нощем от лобито на хотела нахлуваха кълбета цигарен дим в стаите.

Тук също взехме гид. Цялата история на Узбекистан е формирана около техния велик пълководец Тимур /Тамерлан/ което значи куц. Той е стигнал даже до Константинопол през **1402** г. и даже стреснал европейските велможи. Да се чудиш, защо се е юркал.

От Самарканд направихме еднодневен излет до Шахризабз – родния град на Тимур.



Шахризабз – родния град на Тимур

Повечето екскурзии минават оттук и има защо. Пътят минава през планина и т.нар. Дяволска долина, където е сниман филмът Апахи, когато ДЕФА правеше индиански филми (*DEFA Deutsche Film-Aktiengesellschaft – киностудията на ГДР, а ГДР е Източна Германия преди да падне Стената през 1989г, а Стената е Берлинската стена – бел.Ст.*) В долината са разпръснати камъни с причудливи форми, като най-прочутите влюбените динозаври, се виждат и от шосето.



Влюбените динозаври

В самия Шахризабз спряхме за кратка почивка и ядохме най-вкусния и сочен кебап, който

съм вкусувала през живота си. Самият археологически комплекс е в чудесен парк, а останките от медресето са най-големите в цял Узбекистан. Този комплекс обаче не е реставриран, защото, както ни обясниха, не се знае, как е изглеждал първоначално.

Пътят от Самарканд до Ташкент искахме да го минем със скоростния влак Афросиаб, за който обаче билетите се свършиха още в деня на пускането им /**40** дни преди датата на пътуване/ и пътувахме с Шарк. Това беше най-голямото мъчение. Мислехме последния ден да отидем с влак до Ферганската долина, но този влак ни отказа.

Ташкент си е съвременен град, много зелен, презастроен след земетресението през **1966**г. Беше голяма мъка да открием стария град, който едва ли ще го бъде още дълго. В цял Узбекистан не видяхме информационен център за туристи /само в Бухара имаше, грижливо скрит зад сергиите и без никакво обозначение/. Нямаше и кафяви табели.

Направихме еднодневен излет до язовира Чимкент, който се намира на североизток от Ташкент и вече навлиза в планините на Киргизстан. Там също има скални рисунки, но за нашите шофьори беше по-важно да ни набутат в един наистина ужасен ресторант. На връщане си купихме пресни ягоди, продавани както у нас, край пътя.

Малко е обработваемата земя в Узбекистан. Там, където я има се отглеждат по две реколти, над ягодите се извисяваха ябълкови дървета, а след пшеницата садят ориз. Затова е пресъхнало и Аралско море, водите на Амударя и Сърдаря не стигат дотам.

Последния ден, отреден за самия град, температурата беше **35** градуса и едвам успяхме да стигнем до близкия парк.



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: Захлас, Разруха, Лежер, Трактат, Добавка, Еро, Притча, Афузали, Барон, Усое, Етери, Меси, Алто, Виолина, Килим, Ко, Картина, Дисидент, Част, Мярка, Кокили, НЕК, Нос, Сомони, ББС, Храненик, Ретина, Трюм, Амеран, Билини, Роула, Юнакът, Престо, Жимназ, Осил, Пианко, Гъоте, Беля, Корица, Пробойна, Наполи, Гран Ам, Шанс, Мога, Пионер, Сет, Рексона, Латекс, Ласо, Хониара, Гатака, Катер, Мамба, Мамонт, Марина, Атия, Велека, Сатир, Стая, Метали, Ренесанс, Кадена, Рапира, Соли, Такт, Будала, Кин, Размери, Събирач, Ава, Банго, Енрике, Хуни, Киоск, Осанка, Карбид, Рунд, Облекло, Маниока, Лаакс, Ен Синк, Липи.

Отвесно: Патрулка, Рано е, Аромат, Оракул, Христос на маслинената планина, Ала Тоо, Тенекия, Скимия, Изгода, Акче, Керъл, Сабя, Мос, Уста, Вам, Нат, Камора, Мате, Кос, Мирянин, Попона, Ведарт, Юрта, Отрок, Пирога, Метеки, Оле, Феликс, Браила, Галант, Есен, Издутина, Риенци, Ламела, Снакс, Розена, Селска, Патоки, Бърнли, Дубара, Котито, Гитана, Рубикон, Хали, Домино, Проект, Радика, Шави, Кикони, Гранка, Сепаре, Висина, Жъонес, Манила, Кал, Длаб, Лили, Рио бар, Катерач, Ани, Амиди, Том-том, Лариса, Хрип, Джереме, Бруней, Сатира, Каубои, Ерос, Небула, Наесен, Наивник, Хронист, Смазка, Торакс, Наида.

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



ABBE
OPTICIANS

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.