

**Две чаши вино може да добавят повече захар към диетата,
отколкото яденето на поничка**

(Two glasses of wine might add more sugar to your diet than eating a doughnut)

Автор: Джеймс Браун
- доцент по биология и
биомедицински науки в
Aston University.

от схемата на ЕС Horizon
2020 за проучване на
персонализирани подходи
към избора на храни.

Декларация за оповестяване:

Статията е публикувана от
The Conversation. Преводът
е на „Пламък“

Джеймс Браун преди това
е получавал финансиране

Прод. на стр.2>>



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

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

За бизнес услуги, търсете
Bulgarian Business Directory
Print & Online:

www.BulBiz.com



**Продажба, покупка и
ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
 BROKER
C: 647-862-2339
 REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
 ✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.
**ПРЕДЛАГА РАБОТА НА
AZ DRIVERS И OWNER
OPERATORS**

Позвънете на Мето
647-773-3823
Четете ще на стр. 26 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

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

Две чаши вино може да добавят повече захар към диетата, отколкото яденето на поничка

(Two glasses of wine might add more sugar to your diet than eating a doughnut)

Безалкохолните напитки са в центъра на опитите на правителството на Обединеното кралство да ограничи приема на захар от хората през последните години. Същият подход обаче все още не е приложен

към съдържанието на захар в алкохолните напитки.

Правителството въведе „данък върху захарта“ при безалкохолните напитки през 2018 г., съгласно който производителите

дължат такса до 24 пенса* (около 40 канадски цента – б.р) за литър напитка, ако съдържа 8 грама захар на 100 милилитра. Това бе направено с цел да се направи опит да се намали приема на захар от населението

в светлината на увеличаване затлъстяването при децата.

Нов доклад от *Alcohol Health Alliance UK* обаче предполага, че само две чаши вино съдържат достатъчно захар, за да покрият максималното препоръчително ниво на дневен прием – и дори повече от една глазирана поничка.

Докладът установи, че някои бутилки вино доставят до 59 грама захар на бутилка. Стандартна бутилка вино съдържа 750 милилитра, което е еквивалентно на три големи чаши вино. Това означава, че в някои случаи една голяма чаша вино може да съдържа малко под 20 грама захар - почти два пъти повече от съдържанието на захар в глазирана поничка. И така, когато става въпрос за алкохолни напитки, колко захар съдържат те?

Консумацията на подсладени със захар напитки е свързана с повишен риск от наддаване на тегло и затлъстяване и свързани състояния като диабет тип 2. Повечето изследвания на сладките напитки се фокусират върху безалкохолни напитки, като Кока-кола.



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

www.meest.com





Car Export Group

ви предлага

Презокеански транспорт до България!

НИЕ ДОСТАВЯМЕ ВНЕКАРАТЕ

Доставка на автомобили **ОТ САЩ и КАНАДА**



- Консолидирани пратки на автомобили, мотори, всякакъв вид моторни превозни средства, мебели, личен багаж и покъщнина
- Внос и покупка на автомобили от Канада и Щатите (само за износ). Имате абонамент към най-големите аукциони в Северна Америка (Impact Auto, Copart, IAAI)
- Наземен транспорт от всяка точка на Северна Америка до склада, от където ще бъде изпратен товара
- Освобождаване на товари и пратки от българска митница и приготвяне на всички нужни документи
- Доставка в България на адрес в град по ваш избор

Петър Хицов +1 (416) 660 5676 (Канада)
Стефан Минчев +359 89 780 4090 (България)
www.carexportgroup.com, info@carexportgroup.com



**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.2

Алкохолът или етанолът, за да му дадем правилното име, сам по себе си е калоричен.



Алкохолът е на второ място след мазнините по отношение на съдържанието на калории в един грам. В допълнение към потенциалното значително съдържание на калории е захарта, която се съдържа в много алкохолни напитки. Това включва неферментиралите нишестета и захари, намиращи се в бирата и вината, или захарите, добавени към някои напитки като коктейли или миксери за добавяне на вкус. Следователно не е изненадващо, че консумацията на алкохол е свързана с наддаване на тегло.

Нива на захар в коктейлите

Проучванията показват, че алкохолните напитки представляват 10% от дневния прием на добавена захар в Обединеното кралство за хора от 29 до 64 години и 6% за хора над 65 години. Тази разлика може да се обясни с различните алкохолни напитки, избрани от различните възрастови групи. Близко до върха на списъка със захарни напитки вероятно

ще са поставени предварително приготвените коктейли в кенове, като някои съдържат умопомрачителните 49 грама захар в един кен. Други по-традиционни коктейли също се представят зле, когато бъдат проверени за съдържанието на захар. Например летните плодови коктейли може да съдържат повече от 25 грама захар в една напитка. Тази цифра може да бъде по-висока в зависимост от това кой прави коктейла и какво се счита за порция. Приемът на няколко от тези напитки не само ще ви направи весели, но и ще осигури повече захар, отколкото изяждането на няколко шоколадови блокчета.

Виното може да варира драстично в съдържанието на захар, като привидно по-здравословните вина с по-нисък алкохол често имат повече захар и следователно не е задължително да са по-здравословни. Като цяло сухите вина или червените вина обикновено имат по-ниски нива на захар.

За тези от нас, които обичат бира и сайдер, тези напитки могат да съдържат дори повече захар на порция, отколкото виното. Един пайнт** сайдер, например, съдържа повече от 25 грама захар, като някои сайдери съдържат 46 грама захар на напитка.

Тъй като спиртните напитки като джин,

водка, уиски и ром са силно дестилирани, съдържанието им на захар трябва да е незначително. Без миксери, тези питиета са очевидно най-здравословни по отношение както на захар, така и на калорично съдържание. Миксерите, с които се сервират, обаче могат да бъдат подсладени със захар, така че ако искате да избегнете захарта, най-добрият начин е да консумирате чист джин или с лед.

По-добро етикетирание

Ясно е, че може да се направи повече, за да се предупредят хората за съдържанието на захар в алкохолните напитки. Първата стъпка би била да се наложи на производителите на алкохол да етикетират точно своите продукти, не само с алкохолно съдържание, но също и за съдържанието на захар и брой калории. Така потребителите ще могат да направят информиран избор. Промени в данъка върху захар, ако се насочат и към алкохолните напитки, вероятно биха накарала производителите им да променят рецептите си, за да имат по-малко съдържание на захар. Налогът върху безалкохолните напитки показва, че това може да работи със значително намаляване на консумацията на подсладени със захар безалкохолни напитки от 2018 г. Правителството твърди, че данъкът

върху безалкохолните напитки е довел до това, че повече от 50% от производителите са намалили съдържанието на захар в напитките си между март 2016 г. - когато бе обявен, и въвеждането му през 2018 г.

В Обединеното кралство повече от 20% от хората редовно пият алкохол на нива, които увеличават риска за здравето им. Хората също така трябва да са наясно с по-малко очевидните рискове, породени от пиенето на алкохол, включително съдържанието на захар, и да вземат това предвид при избора на храна, особено ако се опитват да отслабнат.

* Пенс – британска монетна единица. От 1971 г. 100 пенса са равни на 1 британска лира, равностойна на приблизително 1.7 канадски цента (бел.р.)

** Пайнт - единица за обем ≈ 568 милилитра, който се използва в Обединеното кралство и Ирландия и в ограничена степен в държавите от Общността на нациите (Commonwealth). (Изт. Wikipedia, бел.р.)

*** Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/two-glasses-of-wine-might-add-more-sugar-to-your-diet-than-eating-a-doughnut-177301>

Задържаха 72-год. мъж да кара в насрещното на магистрала „Тракия“

Пътен инцидент е бил предотвратен в района на 69-и километър на магистрала „Тракия“ на 18 февруари, след като патрул на полицията е видял кола да кара в насрещното пътно платно, съобщиха от Областната дирекция на МВР в Пазарджик. Екип на полицията от Пазарджик, при рутинен обход, спрял за проверка лек автомобил, който се движел в посока София. По време на проверката, органите на реда забелязали в в насрещното движение по посока за Бургас

в скоростната лента бързо движещ се автомобил „Фиат“. Полицаяте включили светлинната и звукова сигнализация на служебния автомобил и започнали да шофират успоредно с леката кола, подаваючи знаци на водача да спре.

Най-накрая след близо три километра автомобилът бил спрял, но се намирал в скоростната лента на трасето за Бургас. Оказало се, че зад волана е 72-годишен мъж от плевенското село Санадиново. Мъжът бил дезориентиран, не могъл да даде смислено обяснение защо управлява колата в насрещното движение по

автомагистрала «Тракия». Пробата му за алкохол била отрицателна.

Лебед затрудни движението по пътя до защитената местност «Алепу»



Лебедът най-вероятно е излязъл на асфалта от близкото блато «Алепу» което е място за зимуване на птиците. Лебедите често се хранят с водорасли, и излезлият от блатото сигурно е искал да пресече пътя,

за да отиде до морето, предположиха еколози. Екип на БТА помогна на лебеда да се върне в местообитанието си.

Блатото „Алепу“ е на около 7 км южно от Созопол и е със статут природна забележителност. Освен лебеди в него се срещат чапли, малки корморани, др.

Рентген на летище София откри 200 стека цигари като чекиран багаж до Лондон



Снимка: Летище «София»





AKROPOLIS

PASTRIES

Akropolis Pastries and Pies is a bakery cafe specializing in traditional hand-crafted Greek phyllo pastries since 1979.

**FRESHLY BAKED EVERYDAY
OR
AVAILABLE FOR TAKE AND BAKE**

- ✓ 0 g Trans Fat per Serving
- ✓ No Artificial Colors or Flavors
- ✓ No Preservatives

Flavors

 Spinach and Cheese	 Beef
 Cheese	 Roasted Red Pepper
 Custard	 Apple
 Vegan	

708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175
www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies



Митничари на Летище София, осуетиха на 17 февруари нелегален износ на 200 стека цигари, съобщиха от пресцентъра на летището. Цигарите са били скрити в три седалки за дивани, а служителите ги открили по време на опита им да бъдат транспортирани като чекиран багаж с полет до Лондон. От летище споделиха, че при преминаване през рентген за проверка на извънгабаритен багаж служителите от дирекция «Сигурност» забелязал съмнително изображение. Веднага бил уведомен екипът на Агенция «Митници».

Според служителите на сигурността на Летище София, подобни опити за контрабанда са редки, тъй като почти винаги са разкривани. По-често се регистрират случаи на забранени предмети, които пътниците се опитват да качат на борда на самолета.

Температурен рекорд в Хасково



Малко след 16 часа на 19 февруари в Хасково бяха регистрирани рекордните 17.7 градуса. Предишният рекорд за този ден е

бил през 2007 г. – 17.5 градуса.

България разработва втора ваксина срещу Covid



“Има проект за втора българска ваксина, по който се работи. Тя ще бъде от класически тип, не РНК ваксини или на основа на аденовирус. В областта на молекулярната биология се работи много активно. Правим така, че да имаме български китове за PCR тестове”.

Това събщи в “Денят на живо с Наделина Анева” по NOVA NEWS акад. Юлиан Ревалски, председател на БАН. За първата ваксина той сподели, че тя вече е налична като научен прототип и проектът е отчетен като успешно завършен, но за да стане функционираща ваксина, трябва да се извършат клинични изпитания, за което БАН няма потенциал, това се прави от големи фармацевтични компании.

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!



Българската здравна система е загубила над 4,000 медицински сестри



... това заяви в ефира на „Денят на живо” по NOVA Мая Илиева, председател на Синдиката на българските медицински специалисти.

„Когато стартирахме протестите медицинските специалисти в системата бяха 23,000. От тях 11,000 работят в детското и училищно здравеопазване. Остават **12,000**, две хиляди от които са в ДКЦ-та. Останалите 10,000 са тези, които трябва да покрият 400 болници в страната. Към днешна дата бройката на медицинските сестри е около 19,900”, обясни тя.

Мая Илиева каза също, че проблемите на медицинските сестри остават нечути. „Към момента в Синдиката са около 2,000 медицински специалисти. Надявам се колегите да наберат смелост и да ни потърсят. Не се чувстваме чути. Обиколили сме всички институции, разговаряли сме с властимащите и с тези, от които зависи промяната, но никой не започва такава. Прекалено многото болници и прекалено малкото кадри водят до това управляващите да си затварят очите за много проблеми”, каза още тя.

Председателят на Българският лекарски съюз: Зелените сертификати, близки до оригинала, струват около 500 лв.



„Ако зелените сертификати са много

близки до оригинала, те струват около **500** лева, но ако са от напълно фалшиви, отпечатаните зелени сертификати вероятно са евтини, но не знам на кого са нужни“. Това каза председателя на БЛС д-р Иван Маджаров във връзка с акцията в София срещу издаването на фалшиви зелени сертификати.

Ако се докаже, че има злоупотреби, нарушителите ще бъдат санкционирани, предупреди д-р Маджаров. Има две страни – този, който иска да получи недействителен сертификат и този, който е готов да му го предостави. Аз много пъти съм казвал, че ако някои представи

фалшив документ за самоличност, знае предварително, че ще бъде наказан. Винаги ще се намери кой да направи такъв фалшив сертификат, сподели Иван Маджаров.

Училищата в цяла България споделят практики за превенция агресията сред учениците



Министерството на образованието

ИМИГРАЦИЯ



МИРЕЛА КЕРЕЗОВА, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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





IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

проучва опита в борбата с агресията на училищата в цяла България. До **20** март директорите на училища ще могат да споделят добрите си практики за превенция на рискови ситуации, както и да опишат конкретни случаи. Учениците също ще се включат в като

напишат за реални събития при запазена анонимност.

Целта е учениците да анализират случилото се от различни гледни точки. Информацията ще се събира от МОН при защита на личните данни и ще послужи за намаляване на агресията в училище.

СВЯТ

Турция пуска най-дългият висящ мост в света, свързващ Европа с Азия



Турската общественост отброява дните до откриване на моста Чанаккале от 1915 г., като окончателните основи и асфалтирането вече са завършени, написа Daily Sabah.

Забележителният проект за пресичане на Дарданелите (пролива Чанаккале) трябва да бъде отворен за

движение на 26 февруари, преди официалната церемония да се проведе на 18 март, която съвпада със 107-та годишнина от победата в Чанаккале.

Мостът ще съкрати времето за пътуване между Азия и Европа до едва **6** минути и ще премахне препятствията, възникващи по време на пресичането на двата континента. Обикновено пътуването между европейската и анадолската страна на Чанаккале отнема около 30 минути с ферибот, който понякога се отменя по време на бурно време, в допълнение към дългите часове чакане на опашка през празничните дни. Мостът Чанаккале от 1915 г. ще стане най-дългият

среден висящ мост в света с разстояние от **2,023 метра** между кулите му, които са боядисани в червено и бяло, за да отразяват цветовете на турското знаме.

Строителството започна през март 2018 г. и проектът струва общо **€3.1 млрд.** Това са €100 млн. повече от очакваното, поради ефекта от пандемията и увеличението на цените на суровините.

Гигантската структура ще бъде свързана с магистралата Малкара-Чанаккале и ще бъде най-важната част от 101-километровия маршрут. Когато целият проект за магистрала Kinalı-Tekirdağ-Çanakkale-Savaştepe бъде

свързан с магистрала *Gebze-Izmir*; около Мраморно море ще се образува магистрална верига. Регионът е дом на почти една трета от населението на Турция и включва големи индустриални и търговски центрове. С приключването на проекта се очаква намаляване на фериботния трафик, особено през летните месеци и официалните празници, чрез създаване на алтернативни маршрути за транспорт от провинциите Истанбул и Тракия до районите на Мраморно море и Егейско море.

В допълнение към намаляването на времето за пътуване, проектът ще осигури интегрирането

на пристанищата в районите на Мраморно море и Егейско море във всички транспортни системи. Мегапроектът, започнат от консорциум от южнокорейски и турски компании, ще бъде четвъртият мост в страната и петият път за свързване на Азия и Европа след Моста на мъчениците, моста на Фатих Султан Мехмет, моста Явуз Султан Селим, железопътния тунел Мармарай и Тунел Евразия.

Оформени да символизируют артилерийски снаряди като почит към легендарната битка при Галиполи от Първата световна война, кулите на моста ще се издигат на височина от 318 метра. Обхватът от 2,023 метра символизира 100-годишнината от основаването на Република Турция. Общата дължина на моста ще достигне 4,608 метра.

Германия обяви план за премахване ограниченията за коронавирус ...



... в страната до 20 март - решение, което съвпадна с действията на съседните Австрия и Швейцария да премахнат много от ограниченията си по-рано, съобщи ABC News.

Облекчаването трябва да започне с премахване на правилата, които не позволяваха на хората без доказателство за ваксинация или възстановяване да посещават несъществени магазини и премахване на ограниченията за частни събирания на ваксинирани хора.

От 4 март изискванията за влизане в ресторанти и барове ще бъдат облекчени, като отрицателният тест ще бъде достатъчен вместо, както в много области в момента, доказателство за ваксинация или възстановяване плюс тест или бустер. Нощните клубове ще бъдат разрешени да отворят отново, макар и с ограничения за влизане.

„Всички широкообхватни защитни мерки“ трябва да отпаднат на 20 март. Ще отпадне и задължението да се позволява на хората да работят от къщи. Но маските и изискванията за дистанция ще останат в сила.

Други страни, включително съседна Дания, също се придвижиха по-бързо към премахване на ограниченията и има нарастващи призови към Германия да последва примера. Австрия вече обяви, че ще премахне повечето от ограниченията си на 5 март, а Швейцария съобщи, че повечето от ограниченията й ще бъдат премахнати тази седмица. Тъй като Германия се движи към облекчаване на последните си ограничения, перспективите за мандат за ваксина за всички възрастни изглежда намаляват.

Сърбия ще гласува на 3 април



Сръбският президент Александър Вучич разпусна парламента на страната, а предсрочните парламентарни избори бяха насрочени за 3 април, съобщи ТАСС.

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)

„Предшното свикване на парламента прие важни решения за страната ни, особено в областта на закона. Предстоят ни парламентарни и местни избори и призовавам гражданите на Сърбия да гласуват», призова Вучич. Само няколко минути преди президентското обръщение председателят на парламента Ивица Дачич назначи общинските избори на същата дата.

Дачич каза още, че официално ще обяви датата на предстоящите президентски избори в началото на март, 90 дни преди изтичането на мандата на действащия президент.

Норвегия премахна ограниченията за Covid-19



Норвегия премахна почти всички останали ограничения срещу

пандемията от Covid-19, преустановявайки изискванията за носене на маски и самоизолация, правилото за 1 метър разстояние и ограничавайки тестването до само онези със симптоми, съобщи норвежкия Local.

„Правилото 1 един метър изчезва. Премахваме препоръката за социално дистанциране“, каза премиерът Йонас Гар Стоп пред репортери. „Сега вече можем да общуваме както преди, в нощния живот, на културни събития и други социални поводи. И по пътя за и обратно от работа с автобуси, влакове и фериботи“, каза той.

Решението на Норвегия да премахне ограниченията дойде четири дни след като Швеция вдигна ограниченията си и дванадесет дни след като Дания го направи на 1 февруари. На тези, които не могат или не желаят да се ваксинират, и на тези в уязвимите групи все още се препоръчва да носят маски за лице.

Папата реструктурира Конгрегацията за доктрина на вярата



Като част от текущите мерки за реформиране на Римската курия, папа Франциск одобри реструктурирането на Конгрегацията за доктрината на вярата - най-старата от конгрегациите, съобщи Angelus News. Конгрегацията ще има вече два вместо досегашните три отдела, всеки от които ще има секретар, се казва в папски указ, озаглавен «Опазване на вярата». Промяната е, че брачната служба ще стане част от доктриналната служба, а не както досега отделна. Двамата отдела ще са доктринален и дисциплинарен.

Двамата секретари ще служат при префекта на конгрегацията - испанският кардинал Луис Ладария, който е префект на конгрегацията от 2017 г. Ръководителите на службите на Ватикана са длъжни да подадат оставките си на папата, когато навършат 75 години.

Във «Fidem servare» (Съхранявайки вярата), публикувана «motu proprio» (по негова собствена инициатива) на 14 февруари, папа Франциск каза, че основната задача на конгрегацията е да пази или «запазва вярата». Промените влязоха в сила същия ден.

„С течение на времето конгрегацията е видяла промени в областите на отговорностите си и как е конфигурирана, а сега“, каза папа Франциск, „са необходими допълнителни промени, за да й се даде по-подходящ подход да изпълнява функциите си“.

Доктриналната секция ще отговаря за въпросите, отнасящи се до „насърчаването и защитата на учението за вярата и морала“.

Руският пратеник предупреди за право на контраатака в Източна Украйна



Посланикът на Русия в ЕС заяви, че Москва ще има право да предприеме „контраатака“, ако смята, че трябва да защити руските граждани, живеещи в Източна Украйна, съобщи британския The Guardian.

Коментарите в интервю за британската медия няма да успокоят страховете от голямо руско навлизане в Украйна, като се има предвид, че един от ключовите сценарии, предложени от западното разузнаване, бе, че Русия стартира операция под «фалшив флаг», за да предостави претекст за инвазия.

„Няма да нахлуем в Украйна, освен ако не бъдем провокирани да направим това“, каза Владимир Чижов, който представлява Русия в Брюксел от 2005 г. „Ако украинците започнат атака срещу Русия, не трябва да се изненадваме, ако ние контраатакуваме. Или, ако започнат нагло да убиват руски граждани навсякъде – в Донбас или където и да е.“

Донбас е регионът на Източна Украйна,

който Кремъл въоръжава и финансира от 2014 г. Освен това през последните години Москва раздаде стотици хиляди руски паспорти на жителите на две така наречени „народни републики“, които не са контролирани от Киев. Повече от 14,000 души са убити в конфликта от 2014 г. насам.

Русия винаги е отричала да е страна в конфликта. Чижов определи твърденията, че руските войски вече са в региона на Донбас, като „лъжа“, но предупреди, че внезапна ескалация на конфликта там или украинска „провокация“ може да ускори действията на Кремъл.

Чижов отхвърли опасенията на Запада от неизбежен конфликт, като каза, че броят на руските войски на границата с Украйна е

еквивалентен само на този на Zapad 21 - мащабно военно учение, проведено миналия септември. „И никой не каза нито дума [тогава]“, отбеляза посланика.

Военните анализатори описват мащаба и състава на натрупването като безпрецедентни.

Ч Владимир ижов каза също, че Западът има „селективен тип памет“ за предишни ангажименти за разширяването на НАТО. Той добави, че външния министър на Русия е писал до страните от ЕС и НАТО на 1 февруари, позовавайки се на срещата на върха на ОССЕ в Истанбул през ноември 1999 г., където е било договорено, че всички са задължени „да не укрепват своята сигурност за сметка на сигурността на други държави“.



KRONOS

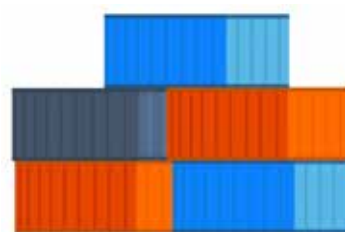
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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



For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

29 Skagway Ave

Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com



Има различни начини да се преодолява стреса. Открийте своя!



здраве.bg

Стрес стана модерна дума! За някои конфликтът с началника е причина за уволнение, а за други само повод за смях. Някои в резултат на силния стрес могат да получат инфаркт, а други – да станат по-силни.

Хора, претърпели корабкрушение, са оставали 40 дни без храна и вода и са оцелявали. А тези, които не са вярвали в хепиенда, са загивали в океана дори със запаси от вода.

Ние страдаме не от самите събития, а от тяхната интерпретация. Правилното тълкуване на случилото се и своевременното отхвърляне на проблема е на практика цяла наука.

Как да преодолеем стреса

Тъй като е доказано, че стресът се премахва по-лесно по-двойки, най-добре е да изберете човек, на когото можете да се доверите и който ще усвоява с вас една от следните методики.

Първи начин

Стъпало №1: Трябва да свалите част от напрежението. Човекът, който е до вас, не трябва да се оплаква, но и да ви успокоява - той трябва да се присъедини и преживява заедно с вас случилото се. Нека ви задава провокативни въпроси, а

не такива, на които се отговоря с “да” или “не”.
Стъпало №2: Трябва да се убедите, че можеш да е и по-лошо. Ако човек стигне сам до утешителната мисъл, тогава той ще получи по-голямо облекчение.

Стъпало №3: Трябва да се научите да извличате уроци от случилото се.

Извървявайки тези три стъпала, ще забравите за стреса – вече сте поработили върху него и сами сте си направили изводите.

Втори начин

Какво искате да забравите? Денят, когато са ви скъсали на изпит? Неприятен разговор с колега? Кавга с приятел(ка)? Представете си тези неприятности като картини. Можете дори да ги скицирате или подробно да опишете случилото се.

Затворете за няколко минути очи. След това запалете хартията или я разкъсайте на ситни парченца. Изхвърлете остатъците и забравете всичко!

Трети начин

В моменти на силен страх трябва да се научим да се отпускаме. Ако активната памет успее да се разтовари с приятни спомени (любим предмет, пътуване в чужбина, усещане за обич от страна на близки или приятели), всичко неприятно ще бъде изтласкано навън от съзнанието. За няколко минути се отдаваш на приятни спомени или мечти и... се успокояваш.

Четвърти начин

Той е свързан с тактилната памет. Направете си 10 малки дъски с различни повърхности: с кожа, хартия, памучен плат,

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



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



<< *Прод. от стр.10*

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

восьък и т.н. Затворете очи и докосвайки всяка една от тях, запомняйте в каква последователност те лежат. Разместете ги и отново ги подредете в първоначалния ред. Всяка повърхност предизвиква някакви приятни или неприятни спомени: за наранено коляно, за галене на котка, за пързаяне по лед... След това подредете дъските в друга последователност – от най-неприятното усещане към най-приятното.

Докато вие се потапяте в тактилните усещания, лошото ви настроение си отива, а неприятностите, които ви пречат да живеете, се забравят. Нали в същност пренареждаме не дъските, а спомените, които изгонват лошото.

Пет начина

При наличието на стрес може да се намали общото напрежение и без да се променя нищо. Могат да се използват различни начини: медитация чрез музика или чрез особена дихателна техника. В този случай е полезно и тежкото физическо натоварване, т.е. концентрацията върху тежкия физически труд, при която не ти остава време и сили за мислене върху проблемите. При стрес е полезно да се променя местоработата, апартаментът, обичайният приятелски кръг. Излизайки от обичайната среда, вие ще успеете да постави неприятностите на заден план.

11 мига за хиперактивността



здраве.bg

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

Какво в действителност е ADHD

Разстройството с дефицит на вниманието и хиперактивност се проявява като невнимание, хиперактивност и импулсивно поведение, които са по-силно изразени отколкото у останалите деца. Недиагностицирано и нелекувано, състоянието може да влоши преценката, резултатите в училище и отношенията на детето с неговите връстници и останалите хора.

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

1. ADHD е само проблем с организацията

Въпреки че децата с ADHD изпитват затруднения в организирането на своето време и дейности, тези проблеми не са първопричина за разстройството. Според съвременното схващане на психиатрите, симптомите на ADHD се дължат на неврологичен проблем -

<< Прод. от стр.12

серотонинов дефицит (серотонинът е невротрансмитер, който подпомага процесите на отдиш и почивка) и на тенденцията детето да изпада в неадекватни ситуации (дистрес) при комуникирането с други хора.

2. ADHD е резултат от лоши родители

Разстройството с дефицит на вниманието и хиперактивност няма нищо общо с дисциплината. Неприличното поведение на обществено място на деца с ADHD не се дължи на лошо възпитание от страна на родителите, а на факта, че детето просто не може да контролира своите импулси. Твърде стриктните и изискващи родители обаче могат да влошат симптомите.

3. ADHD не засяга момчетата

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

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

депресия и безпокойство.

4. ADHD е проблем в обучението

Децата с ADHD изпитват понякога сериозни проблеми с концентрацията и запазване на вниманието, което наистина може да доведе до проблеми в училище. Това обаче е различно от нарушение в процесите на обучение.

5. Хиперактивността е единственият симптом на ADHD

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

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

6. Съществува дефинитивно лечение на ADHD

Ако симптомите привидно изчезнат, то значи се справяте добре. Някои медикаменти, както и поведенческата терапия, могат да потиснат симптомите и да подобрят концентрацията и паметта на децата. По този начин те ще се справят по-добре в училище и ще подобрят

Alliston Meat & Delicatessen

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



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
-
















социалните си взаимоотношения. За съжаление обаче “чудодейно” лекарство за ADHD все още не съществува. Използването на какъвто и да било медикамент трябва да бъде назначено от специалист-психиатър.

7. Консумацията на твърде много захар причинява ADHD

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

поведението и познавателната способност и заключава, че захарните изделия не ги повлияват значително.

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

8. ADHD не може да бъде лекувано без медикаменти

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

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

Въпреки това в някои случаи лекарствената терапия няма алтернатива.

9. Образната диагностика може да постави диагноза ADHD

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

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

Образните изследвания още не са достатъчно точни, за да установят ADHD, единодушни са специалистите. Въпреки това съществуват други изследвания, които могат да помогнат при уточняване на диагнозата. Например

електроенцефалографията (ЕЕГ) следи мозъчната активност по време на изпълняването на различни по трудност задачи.

10. Децата с ADHD не са умни

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

11. Симптомите на ADHD изчезват с времето

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

Склонността да се доверяваме е признак на висок интелект



здраве.bg

Хората, които предпочитат да се доверяват на думите на непознати, по-добре от недоверчивите успяват да преценят кое в думите е лъжа и кое не. Недоверчивите от своя страна по-често се подвеждат от чуждите

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)

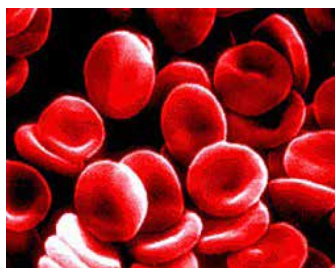
events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

думи, независимо от първоначалните си съмнения. Това е мнението на група изследователи, публикувано в изданието Social Psychological and Personality Science.

„Хората, които са склонни да се доверяват на изказванията на другите, съвсем не следва да се възприемат като наивни мечтатели. Всъщност те са много по-предпазливи и тяхната точност в отношенията с останалите им е от полза и в работата и в личния живот“, пишат авторите на статията.

„С други думи, готовността да се доверяваме на практика е признак на висок интелект“, твърдят социолозите Нанси Картър (Nancy Carter) и Марк Уебър (Mark Weber) от Университета на Торонто, Канада.

Има ли връзка между кръвта и сексуалния темперамент



здраве.bg

Съвместно проучване, насочено към определяне на взаимовръзката между кръвната група и сексуалния темперамент, проведе хематолози (учените, занимаващи се с изучаването на кръвта) и психолози от Университета Джон Хопкинс (Johns Hopkins University) в САЩ.

Някога официалното становище на повечето специалисти е било, че първоначално кръвната група при всички първобитни хора е била еднаква. След това, в зависимост от тяхното преселение и миграция, те са се срещали с все по-голямо количество антитела, боледували

са от различни инфекциозни и соматични заболявания, които са оказали влияние върху генетичния код, а следователно и върху кръвните групи.

С времето свойствата на кръвта са получили различия и постепенно са започнали да се появяват нови групи.

Условно учените правят следната класификация:

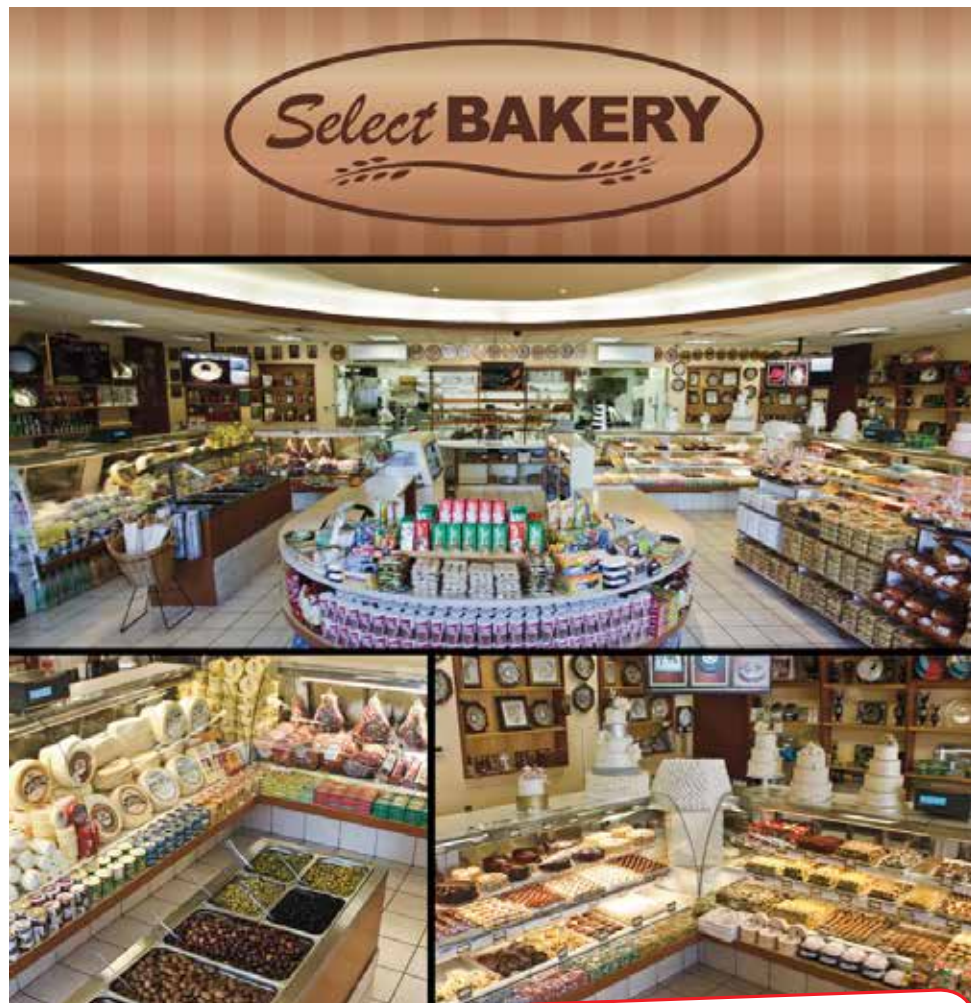
- първа кръвна група - ловци,
- втора - земеделци,
- трета - чергари,
- четвърта - хора, живеещи на едно място.

Последната е най-младата, тя се е появила след като хората са започнали да живеят в големи общности.

Тази концепция може днес на мнозина да се струва нелепа или поне недостатъчно обоснована. Под съмнение я поставят и американските учени, започнали да изучават кръвните групи през призмата на половите навици и сексуалните особености.

С помощта на психолози те стигат до следните изводи:

- Първа кръвна група са хората, на които са необходими постоянни движения, търсения, борба, победа, хазарт, т.е. те действително могат да бъдат оприличени на ловци.
- Втората кръвна група са хората, старателно и трудолюбиво изпълняващи своя любовен дълг, но с по-слаб темперамент, чиято основна цел е кариерата.



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

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

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

- Третата група са чувствителните, творчески, мечтателни натури. Те могат да изглеждат студени и непристъпни, но всъщност са страстни и нежни, склонни към душевни преживявания и чувствени страдания.
- Четвъртата група са хората, които дават воля на

чувствата си, забравяйки всичко останало. Те не обичат самотата, защото тогава се терзаят от съмнения и натрапчиви мисли. Често са неуверени и “плуват по течението”.

Американските учени твърдят, че тяхната концепция е просто още една теория, чиято

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

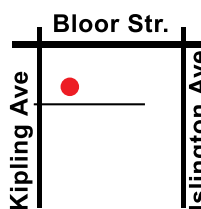
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



основна цел е да потърси взаимна зависимост между кръвната група и сексуалния темперамент на всеки човек. “Днес хората все повече се опитват да систематизират всичко, което знаят и така да потърсят нови отговори. Защо един от тях да не бъде именно такъв”, завършват те в своята публикация в American Journal of Public Health.

Женското сърце: 5 често срещани заблуди



здраве.bg

Според статистиката сърдечно-съдовите заболявания са главна причина за настъпване на преждевременна смърт в повечето развити страни. Като опит да систематизират някои от широко разпространените сред хората, но погрешни схващания, специалисти от популярното онлайн издание Psychology Today дефинират и коментират пет заблуди за здравето на сърцето, които могат да изложат на сериозен риск здравето на всяка жена.

Мит №1: Болката в ръката, за разлика от тази в гърдите не е обезпокоителна

Много често до сърдечен удар се стига именно защото не се разпознават неговите симптоми преди да е станало твърде късно. Дори и някои лекари не съумяват да диагностицират инфаркта при жените, тъй като в редица случаи симптомите се различават съществено от тези при мъжете.

Мъжете обикновено се оплакват от тежест в

лявата страна на гърдния кош – чувство често описвано като силен натиск в тази област. Този водещ симптом може да се съпътства от потене, задух и болка, придвижваща се надолу по лявата ръка или нагоре към врата.

Някои жени имат същите или подобни симптоми като мъжете, но други изобщо не изпитват болка в гърдите преди и дори по време на инфаркт. Възможно е те да се оплакват от болка в долната челюст, ръката, гърба или в областта на корема. Често инфарктът се съпътства от чувство на крайна умора и недостиг на въздух.

Според скорошно проучване повечето жени изпитват различни неспецифични симптоми още месец преди настъпването на сърдечния удар. Някои от най-често срещаните предхождащи признаци са

- необичайната умора,
- проблеми със съня,
- задух,
- лошо храносмилане и
- безпричинна тревожност.

Жената притежава далеч по-точни инстинкти, особено когато става въпрос за нейното тяло. Ако сте уморени повече от обикновено или просто не се чувствате добре (както обичайно) и принадлежите към една от рисковите групи (представени по-долу), посетете вашия лекар възможно най-бързо.

Мит №2: Трябва да стоим далеч от всички мазнини

Години наред се наблягаше на важноста на нискомаслените храни за поддържането на доброто състояние на сърдечно-съдовата система. Никак не е чудно, че днес когато хората

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.

чуют думата „мазнини”, те си представят нещо нездравословно.

Въпреки това съвременни проучвания в областта на диететиката показват, че някои мазнини могат да бъдат изключително полезни. Ярък пример за това са ненаситените мазнини от растителен произход, които влияят благоприятно върху сърдечно-съдовата система, и затова следва да бъдат част от всеки хранителен режим. Използването на зехтин при приготвянето на ястия и салати, консумацията на мазни риби и приемът на ленено семе са само част от вариантите за набавяне на необходимите ни есенциални мазнини.

За разлика от тях, наситените и трансмазнините най-често въздействат неблагоприятно на сърдечно-съдовата система. Източници на такива мазнини са най-вече животински продукти - например месо и високомаслени млечни продукти. Трансмазнините се образуват най-вече по време на термичната обработка на хранителните суровини. Много производители прибавят водород към растителните мазнини, за да подобрят техния вкус и устойчивост. По този начин се приготвят много продукти като чипс, бисквити, торти, маргарин и повечето пържени храни.

Експертите препоръчват да се избягват или да бъдат ограничени до минимум храните с наситени и трансмазнини, например като се консумират само млечни продукти с ниско съдържание на мазнини, като се намали количеството червено месо, избягва се маргарина, пържените храни и чипса. По този начин не само сърцето ще се чувства по-

комфортно, но вероятно и ще намалите някой и друг килограм.

Мит №3: При живота на бързи обороти сърдечният инфаркт е практически неизбежен

Въпреки че напоследък се обръща много внимание върху негативното въздействие на високото ниво на стреса и работохолизма върху здравето, много проучвания показват, че те сами по себе си не покачват риска от сърдечно-съдови заболявания. Има обаче свързани с тях фактори (като високото кръвно налягане, пушенето и обездвижването), които оказват негативно влияние върху здравето.

Чувствата, свързани с повишения риск, са депресията, негативният подход към живота, гневът и враждебността.

Затова е препоръчително, ако вече не сте го сторили, да превърнете в приоритет и умственото/духовното здраве. Потърсете и специализирана помощ, ако се чувствате потиснати или изпитвате постоянен гняв или тревога, а не можете да ги преодолеете сами.

Факт е, че здравословното хранене и редовното спортуване са изключително важни както за физическото, така и за психичното здраве.

Мит №4: Само при хората на средна възраст (и след това) има риск от инфаркт

Наистина, жените са относително защитени от сърдечно-съдови заболявания преди периода на менопауза. Въпреки това диабетът, генетичната форма на висок холестерол (фамилна

хиперхолестеролемия), нелекуваното високо кръвно налягане и наднорменото тегло предразполагат към развитието на сърдечно-съдово заболяване, независимо от възрастта.

Жените през втората, третата или четвъртата декада на своя живот също могат да получат сърдечен удар. Освен това те често не се диагностицират правилно, защото никой не очаква инфаркт от една жена на тази възраст, особено ако симптомите не са типичните.

Мит №5: Ако теглото и холестеролът са в норма, не мога да се стигне до сърдечно-съдово заболяване

Поддържането на оптимално тегло и ниво на холестерол безспорно са изключително важни, но те не са достатъчни изцяло да гарантират здравето на сърцето ни, а и въобще. Съществуват и други фактори, които предразполагат към появата на коронарна болест. Някои от тях могат да бъдат променени, други – не.

Рискови фактори, които не могат да бъдат повлияни, са:

- остаряването, полът,
- наследствеността и
- преживяването на предишен сърдечен удар.

Например рискът се повишава с възрастта. Мъжете са по-предразположени към сърдечно-съдово заболяване от младите жени, но след менопаузата рискът е еднакво висок за двата пола. Ако имате член от семейството със сърдечно заболяване, то шансът такова да се прояви и при роднините му също е относително голям.

Рисковите фактори, които се поддават на корекция, са:

- високото кръвно налягане,
- диабетът,
- тютюнопушенето,
- обездвижването,
- стресът и депресията,
- хормоно-заместителната терапия (при по-възрастни жени),
- високият холестерол и
- наднорменото тегло.

Дори и теглото и холестеролът да са в норма, наличието на само един от по-горе изброените фактори (например високото кръвно и фамилната история) излагат човек на по-висок риск за поява на сърдечно-съдово заболяване.

Няколко полезни съвета:

- измервайте често своето кръвно налягане и помолете вашия лекар да ви назначава редовно изследване на кръвната захар и нивата на холестерол;
- спрете цигарите;
- спортувайте редовно;
- намалете стреса и вземете мерки срещу депресията (ако такава е налице);
- обсъдете със специалист хормоно-заместителната терапия (след настъпването на менопаузата).

Най-добре е също да се осведомите дали някой от семейството ви е страдал от заболяване на сърдечно-съдовата система, и ако установите, че е така, съобщете го на вашия лекар. Колкото по-добре сте информирани относно рисковите фактори, които ви засягат лично, толкова ще увеличите шанса да се предпазите от сърдечно заболяване.



**Лина Михова от Торонто спечели
1-во място за разказа си "Всички правим грешки"
Честито! С пожелание за още творчески успехи!**

От редакцията на в. "Пламяк"

Публикуваме разказа на Лина по-долу.



Всички правим грешки

Лина Михова

Аз може да съм ти. Бих могла да съм твоята сестра, приятелка, братовчедка... дори майка. Аз съм ти, но в този момент съм неговата съпруга. И така ще си остане. Всяко начало е красиво, вълнуващо, вълшебно. Любовта те прави неразумен, но ти харесва. Вярваш, че можеш да постигнеш всичко и то само заради окрилението, което ти дават очите на един единствен човек. Красотата ти е неговият опият. С гордост и радост те представя на роднините и приятелите си, като трофей. Голямата награда, която е спечелил с усилие и търпение. Когато получиш първите цветя, усмивката ти е неговият безценен подарък, така твърди той. Вярваш му. Когато те държи за ръка всичко

изглежда така лесно и преодолимо, а всъщност дори не осъзнаваш на какво са способни тези силни мъжки ръце. Тогава не мислиш. Той е мил, чаровен, уверен, успял. Зад сериозната му външност, под скъпият костюм се крие нежност... или пък не. Предложение за брак под звездите на лятното небе. Вълшебство, което те понася, сякаш се рееш като перце. Щастие. Мечти. Магия. Вярваш в него, повече отколкото вярваш на самата себе си. Всяка негова дума звучи като обещание. „Няма нужда да работиш, аз ще си грижа за теб!“. Думи караци всяка жена да се чувства като кралица. Той е грижовен и отговорен, горда си с избора си и му се доверяваш напълно. Това може би е първата крачка към пълното отдаване. След сватбата той става още по-грижовен.

Предлага да те придружава при родители ти, колко мило. Колко жени могат да си похвалят с това, че избраница им е в прекрасни взаимоотношения с роднините ѝ. Горда си щастлива. Когато излизаш с приятелки, той ти звъни, ей така, за да те чуе, казва, че му липсваш. Щастливка си с такъв мъж до себе си. Загриженост е думата, която чуваш, думата която се е наместила удобно в съзнанието ти, а може би скоро спокойно ще можеш да я заместиш с контрол, но не още... още не го знаеш. Още щастие? Питаш се вече с какво си заслужила това, нима Господ те обича толкова много, че не спира да ти изпраща чудеса. Държиш в ръцете си плодът на вашата безгранична любов. Малко същество, което олицетворява целият ти свят. В очите му намиращ неговите, в усмивката-

себе си. Нима живота би могъл да бъде посъвършен. И когато си мислиш, че не би могло да бъде по-прекрасно, идва първият шамар от съдбата. Първият шамар от онези силни ръце, които държаха твоите, милваха късите ти и ти поднасяха цветя. А този поглед. Поглед, който не си виждала до сега. Какво се обърка, нима плачът на едно невинно бебе може да извади най-тъмните демони от един човек. Кога спря любовта? Нима я убиха няколко безсънни нощи, една-две студени вечери и липсата на секс. Умора, това е причината. Оправдание. Търсиш го, за да продължиш. Той се извинява с наведена пред теб глава и ти продължаваш. Вярваш! До следващият път, до следващият шамар, заради студена вечеря... и рошавата ти коса.

Прод. на стр. 19>>

Всички правим грешки*Луна Михова*<< *Прод. от стр.18*

Нормално, кой мъж иска жена му да изглежда като чучело, прав си е. Оправдание. Търсиш го и го намираш. Той се прибира с букет, ти си с грим и прическа, въпреки умората, въпреки безсънието, въпреки всичко. Ето и това мина, справихме се. Аз трябва просто да се старая повече. И така, щастието отново е у дома. Закъснява след работа. Тези неща са нормални когато работиш на висок пост в голяма фирма имаш много отговорности. Оправдания. Търсиш ги, за да се чувстваш по-добре. Лягаш си, изнемощяла, на прага на силите си. Унасяш се. Изведнъж силен удар по лицето те стряска, мислиш си, че сънуваш. Но кошмарът е наяве. Онзи поглед, същият, не би могла да го сбъркаш. Той вика, ти мълчиш, не защото няма какво да кажеш, а защото не можеш. Той крещи и те удря. И пак. И пак, и пак. Единството, за което мислиш е ревящото бебе, което се чува, сякаш някак в далечината. Мислиш си, че това е края, но не е. Той не е приключил, още крещи. Поне само крещи. Изведнъж-тишина. Май се умори. Молиш се да е уморен. Чуващ какво става около теб, но през кръвта стичаща се по лицето ти не виждаш нищо. Бебето не плаче. Той идва, сяда то теб с детето на ръце и започва да се извинява. Оправдалия! Търсиш ги и ги намираш. Трябваше да го изчакам. Всяка съпруга чака мъжът си да се прибере от работа. Да го посрещне с усмивка в изящен вид, да му сервира вечерята, да го попита как е минал денят му. Той е

толкова всеотдаен. Работи много и се грижи за нас, а аз дори не си правя труда да го изчакам, нищо не ми коства. Вината си е моя, заслужавам си. Аз ще се поправа и пак ще сме щастливи заедно. Всичко ще е както преди. Всеки път когато грешиш те наказват, но всичко е за добро. Така ставаш по-грижовна, по-организирана, по-всеотдайна, по-красива. Ако не се учиш бързо вината пак си е твоя, но ако успееш да се справиш ще бъдеш възнаградена с цвете, с усмивка и дори с целувка. Хората ще ви дават за пример като идеално семейство и ти ще си горда с това. Научила си всички „уроци“...за сега. Родителите ти са радостни, виждат те щастлива с мъжът, който така добре се грижи за теб. Те не знаят за „уроците“, които получаваш, а и не трябва, какво ще си помислят. Може дори да се обидят или да се разсърдят, че се налага мъжът ти да те учи на неща, които е трябвало те да ти кажат. Най-добре да не знаят.. Семейните неща не се разправят на ляво, на дясно. Безупречният образ не трябва да се петни, трябва да цениш това което имаш. Всички тези неща не се учат лесно. Той държи да се справям сама, така ме прави силна и независима. Прав е човека! Защо да ми гледат детето след като аз не работя, та нали затова съм майка. Какви са тези жени, които оставят децата си при баби и приятелки, за да имат време за себе си. Ако си искала време за себе си, не се омъжваш и не ставаш

майка. Прав е човека. Много е мъдър, какво бих правила без него. Всичките ми познати, които искаха време за себе си са разведени, аз няма да съм като тях, аз съм доволна от прекрасното си семейство и бих направила всичко, за да го запазя. Какъв късмет извадих с този мъж. Всичко ми показва, учи ме. Пази ме от грешки. Прибра се една вечер от работа. Аз бях направила вечеря. Специална вечеря, защото денят беше изключителен. Държах да се предтая на ниво, да разбере колко неща съм научила. Колко добра, почти идеална ме е направил. Денят на влюбените беше един от любимите ни празници, защото можехме да бъдем сами. Сложих бебето да спи по-рано. Облякох любимата му черна рокля, защото исках да му покажа колко съм се старала и вече съм със същите килограми от преди бремеността. Той винаги ми е казвал, че една жена трябва да се грижи за себе си ако иска да задържи съпруга си. И това научих по трудният начин, но си заслужаваше и аз самата сега се чувствам по-добре. Прав е, за всичко е прав. Посрещнах го с усмивка, сервирах му, налях вино, попитах го как е минал денят му...като по учебник. Надавях се да ме възнагради, не само заради усилията ми, но и заради празника, който така харесвахме преди. По лицето ми доволно се плъзна усмивка. Бях щастлива в този момент, на тази кухненска маса, с този човек. Боже, каква глупачка съм да си помисля, че съм направила всичко

както трябва и да очаквам награда. За какво? За загорялото ястие, което сготвих в движение, докато се грижа за детето ни. Или за боклука, който съм забравила да изхвърля, защото бързах да се изкъпя и да оправя външният си вид преди да се е прибрал. Глупачка, пълна глупачка! Защо нищо не мога да направя както трябва, поне веднъж? Видях го... онзи поглед. Знаех какво следва. Наказание. Нека ми. А днес трябваше всичко да е идеално. Спокойна съм, че детето е в другата стая и няма да чуе този път нищо. Спи милата ми! Спи и дано докато пораснеш мама да е научила всичките си „уроци“. Не искам да ставаш свидетел на това. Грешка след грешка. Той дори вече не крещи, само удря...с ярост, със сила, но без да каже и дума. Сигурно му омръзна да ми повтаря неща, които трябва вече да знам и затова само ме удря. Юмруците и ритниците му се забиват в мен сякаш кола ме блъска отново и отново. Аз нямам сили да се извиня, за да покажа, че съм разбрала какво съм направила...или какво не съм. Той се ядосва още повече. Как не разбира, че просто нямам сила. Колко ще продължи този път? Вече не усещам нищо, ударите сякаш стават поледи. Той заговори, а аз едва го чувам. Дали вече не е далече от мен. Не виждам нищо, тъмнина. Аз научих урока си и този път май за последно. А аз исках просто да бъда неговата валентинка! И всичко да бъде както преди! Вие не правете грешки!



За Тебе

Автор: Мария Николова

www.facebook.com/mariya.nikolova.1213

В мене всичките врати отворих,
чакам те да дойдеш в близък ден,
защото в косите ми със скреж
за тебе, стаен е - необясним копнеж.

Върви спокоен, има изход
когато тръгнеш и спреш - до мен.
Твоята усмивка да ме покорява
в спомен мълчалив и тъжен ден.

Ела по-близо! Разкажи! Дори да заболи
гласът ти нежно да ме наранява,
и вятърът любим и той скърби,
посоката си иска да смени.

Самотен ли пак искаш да поскиташ,
книгите си вехти сам да препрочиташ,
дъждът в гората само да обичаш,
самотен, мокрите си дрехи да събличаш!

Ще те приютя в стих и песен,
най-нежната усмивка ще ти подаря
и в този листопад на есен
с обич теб ще възкреся!

© **Мария Николова** *Всички права запазени*

Explore Ontario



Bayview Village Park
2945 Bayview Ave,
Toronto, ON



Ако обичате арт, обичате приказки или просто носите детското в сърцето си, разгледайте колекцията с порцеланови чинии.

Подходящ арт за стената или със стойка на масата. Продават се.

За продажби: margiestar2020@gmail.com

The Panda Collector's plate by Will Nelson



- Set of 3 plates Like new, Excellent condition, No cracks or chips.
- 8.5 “ in diameter
- Vintage (1988) Bradex Exchange The

Last of Their Kind Endangered

- Species decorative Panda plate based on the artwork of Will Nelson.
- The amount of detail in this plate is

amazing, down to the blades of grass.

Plate no. 3272 I .
Bradex # 84-G620-15.1

Plate no. 14978E .
Bradex # 84-G620-15.1

Plate no. 14679R .
Bradex # 84-G620-15.1

- Wall/Cabinet plates
- All 3 for \$50 or \$20 each.



Kaiser Collector Porcelain Horse Plate



- Wall/Cabinet plate
- Provides holes for hanging if you choose to hang

- Little over 7.5”
- Excellent condition
- \$20

For pick up or drop off, please E-mail Vera at:
margiestar2020@gmail.com

Michel Design Works Balsam Fir Glass Soap, Beautiful Deer

- Glass Soap plate
- Excellent condition, the label it's still on at the back. No chips or scratches.
- Made of translucent lightweight glass.
- 0.31 pounds 16.2 x 2.5 x 12.4 cm
- \$ 8



For pick up or drop off, please E-mail Vera at: **margiestar2020@gmail.com**

Rouge National Urban Park

Zoo Rd, Toronto, ON M1B 5W8

Автор: Вяра Димитрова, редактор в.Пламяк

Снимки ©Bulgarian Flame

Този парк се намира близо до зоологическата градина на Торонто и е 22 пъти по-голям от Централ Парк в Ню Йорк. Отличава с голямо разнообразие на пейзажи и е дом на невероятно биоразнообразие. За съжаление аз не видях животни, този път нямах късмет:)), но ето какво пише за животните в парка: Животните, които живеят и евентуално бихте могли да

видите там са елени, койоти, мишки мечки, червени лисици, сканкове, патици, бобри, пуйки, речни видри и дори черни

мечки. Може дори да видите ястреби, плешиви орли и прилепи. Вижте последната снимка с

предупреждението: Забелязани са активни койоти и черни мечки и как да се предпазим



destinationontario.com

11:09 45%

pc.gc.ca/en/pn-np/on/n

ONTARIO
Yours to discover

Search Menu

While the thought of Toronto might not bring to mind plentiful green spaces, wildlife and winding hiking trails, that's exactly what awaits at Rouge National Urban Park.

Canada's first and only national urban park boasts over 79 square km of green space, making it the perfect city retreat. Rouge is actually 22 times larger than Central Park in New York City and features a great diversity in landscapes and activities.

CAUTION: Coyotes and black bears have been known to be active and seen in the park. If you see an animal from a distance, leave it alone, do not approach and do not run. Learn more here on how to stay safe.

A rich assembly of natural, cultural and agricultural landscapes, Rouge National Urban Park is home to amazing biodiversity, some of the last remaining working farms in the Greater Toronto Area, Carolinian ecosystems, Toronto's only

In the winter, the best place to observe birds is from our trails!

1 of 5

Pause

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
- СТРАТ parking

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

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



Ирена Янчева

Етнолог и mosaic artist

www.facebook.com/irena.yancheva67

“Кукерските игри” или Зимни мъжки маскарadni игри

Кукерските игри в традиционния народен календар представляват не само празнична забава през дните, които са свързани с Нова година и Заговезни, но и магически способ за осигуряване на богата реколта в началото на стопанската година. Този принцип определя както символиката на костюмите, така и еротичните действия извършвани по време на този маскаррад. Кукерските игри се изпълняват задължително само от мъже. За най-старинни се считат костюмите, които вида на овен, козел и бик – древните митологични превъплъщения на бог Дионис и част от обредните жертвоприношения.



Тяхното неизменно присъствие в маскаррада доказва факта, че Кукерските игри са свързани по своя произход с най-древната цивилизация на Балканите. Силното въздействие

на маскираните персонажи се подсилва и от звука на закачените по тях медни, лати бронзови звънци. Голямо значение за маските и костюмите имат и цветовете

на украсата - преобладават червено, бяло, жълто - символи на плодовитостта на обновяващата се природа, на слънцето и огъня, на светлината и безсмъртието.

Виж допълнително: Живка Стаменова “Кукери и сурвакари. Български празници и обичаи” -

65. Женски престилки и забрадки от облеклото на кукери от с. Падарево, Сливенски окръг, с. Дъбене, Пловдивски окръг, и с. Бояново, Ямболски окръг.



66. Звънци на кукери от с. Калугерово, Пазарджишки окръг, и с. Падарево, Сливенски окръг.





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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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



**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

Вътре в мен живее
кльошава жена, плачеща
да излезе навън. Но аз
обикновено ѝ запушвам
устата с бисквитки.



Двама електротехници
ремонтират градската
мрежа. Единият се е качил
на уличния стълб, а другият
се суети отдолу. По улицата
минала една баба. Този на
стълба се провикнал:
- Бабке! Бабке! Подай ми
тоя кабел, моля ти се.
Бабата, без да се замисля,
подаде кабела и си
продължила по пътя.
Техникът на стълба се
провикнал към тоя долу:
- Видя ли бе? Видя ли, че
тоя кабел не е фазата?



Попитали радио Ереван:
- Може ли една жена да
заберемене, докато пие
кафе?
Радио отговорило:
- Да, зависи на какво е
седнала да го пие.



Съдружникът на един
бизнесмен го попитал:
- Ангеле, що си се хванал

с тая пачавра Лили, бе?
Вярно, красива е, ама освен
тебе има още четирима
любовници! Що не се
хванеш с Лили? Вярно,
грозничка е, ама съм
сигурен, че ще ти бъде
вярна!

Гелето отговорил:
- Бизнес-стратегия,
приятелю! По-добре да
имам 25 процента участие
в едно добро начинание,
отколкото - 100 процента
участие в едно лошо
предприятие!



Мъж пита половинката си
блондинка :
- Скъпа, знаеш ли, че човек
използва само една трета от
мозъка си?
- А какво прави с другата
една трета?



- Татко, какъв е този ДНК
тест на бюрото ти?
- Наричай ме вече "чичо
Тони"!



Полицай спира шофьор на
кола за нарушение:
- Не спряхте на знака
"Стоп"!
- Аз намалих скоростта,
видях, че няма друга кола

и продължих - уточнил
шофьорът.
- Но все пак не спряхте, а
това трябва да направите по
закон.
- Какво значение има дали
съм намалил или спрял?
- Моля, излезте от колата,
да ви покажа разликата.
Шофьорът излязъл от
колата и полицаят започнал
да го налага с палката. След
няколко удара полицаят
попитал:
- Сега как искате - да спра
или да намалая?



В магазина купувач
се обръща към
привлекателната
продавачка:
- Госпожице, бихте ли ми
помогнали? Бих искал да
купя подарък за рождения
ден на брат си. Какво ще ми
предложите за мъж, който
има всичко?
- Какво ще кажете за
моя телефонен номер? -
отговаря продавачката.



Млад мъж в магазин за
облекло:
- Извинете, госпожо, на този
пуловер пише, че съдържа
деветдесет и пет процента

памук, но не пише нищо за
другите пет процента!?
- Другите пет процента се
губят след изпирането.

В таксито.
Седи един мъж и си
мисли: "Жената - глупачка,
приятелите - подлещи,
животът - помия!"
Зад него стои ангел, записва
и се чуди: "Какви странни
желания имат хората и така
е всеки ден, с едни и същи
желания. Моето задължение
е да ги изпълня."



- Келнер, имаш ли свински
кращета?
- Имам, разбира се.
- Тичай тогава бърже за
една биричка.



Дневник на студент:
"Събудих се сутринта със
страшен махмурлук. Опитах
да си сваля пижамата -
всички копчета се скъсаха.
Опитах да си отворя чантата
- дръжката ми остана в
ръката... Сега лежа и ме е
страх да ида до тоалетната.



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.

Непал преди земетресението

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Атанас

Черкезов

Снимки: авторът

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



Хималаите

Слизайки от самолета последвахме тълпата от туристи, която ни отведе в залата за пристигащи. Попълнихме необходимите документи за влизане в страната и за издаване на визата, която се получава на място. Необходима е снимка паспортен формат, и тези, които са пропуснали да си вземат ще се зарадват много на малкото фотостудио в залата. Сменихме пари още на летището за да имаме рупии за транспорт до туристическия район на града. Курсът не беше много изгоден, но така е, когато монополът се държи

само от една фирма. Гишетата за издаване на визи бяха **2 – 3**, а опашките се движеха хаотично. В крайна сметка платихме **25**-те долара и влязохме в страната с **15** – дневна виза при положение, че щяхме да останем само **3** дни. Веднага след като ни подпечатаха паспортите се озовахме пред туристическото бюро, където една госпожа с огромно нежелание ни даде карта на града и района около него.



Храм Буданат

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

съм мразел включените броячи на такситата. Харесвам варианта за предварителна уговорка на цената, като гаранция, че няма да ме излъжат като удължат маршрута. А в Азия дадената дума понякога е по-силна от подписан договор. След това се наслаждавам на самото пътуване.

В този случай се наслаждавах доколкото ми позволяваше инфраструктурата. Колата непрекъснато подскачаше по неравностите на пътя, а шофьорът сякаш се опитваше да уцели всяка една дупка.

Тротоари на повечето места липсваха, а на тяхно място бяха изсипани на купчини всякакви строителни отпадъци. По някое време шофьорът спря, увери ме, че сме стигнали, аз платих и слязохме от таксито. Огледах се, но е излишно да споменавам, че не видях нищо познато.

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

След като се освежихме се

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



Гледката от хотела

Първият

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

Непал преди земетресението

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

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

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

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

Следващите 2 – 3 дена се разхождахме по улиците, гледахме как кипи живота край нас, обикаляхме магазините, опитахме от традиционната местна кухня и разбира се от почти всички местни бири, разгледахме комплекса в Патан, посетихме Сваямбхунат /Храмът

на маймуните/, Буданат и Пашупатинат.

В последния храмов комплекс наблюдавахме как непалците изгарят на клади своите мъртви.



Кладата е готова

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



Терасата, където се появява живата богиня Кумари

Снимахме се, обаче, за спомен със садхута и местни красавици, а вечерите слушахме жива музика в някой от многобройните рок клубове. Летяхме над Еверест със самолет, и дори имах шанса за пръв, а може би и за последен път в живота ми да вляза в пилотската кабина по време на полет...



Поглед към Еверест

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

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

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



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: Бачата, Възглед, Скейт, Лепенка, Брекети, Рос, Летало, Тирания, Лекар, Римейк, Канап, Руно, Сирак, Акинак, Набирач, Ни, Сателит, Патоки, Тапа, Норик, Косат, Йоа, Орталък, Лирик, Авги, Лил, Мазолек, Виц, Артрок, Шарения, Дали, Елемаг, Дихание, Банка, Ибис, Бакия, Пектин, С нея, Ренегат, Манру, Риванол, Партизан, Ски, Онегин, Тинкал, Аякс, Сок, Предел, Боб, Трилогия, Блатар, Пола, Неапол, Крикет, Помощ, Кадран, Срамът, Мокона, Унес, Театър, Меган, Абат, Мортит, Холандци, Витиня, Задача, Шави, Тоно, Намеса, ТТТ, Радар, Ранула, Миро, Етилен, Дебати, Тасос, Жабок, Илюзия, Елемент, Латине, Нестор, Нат.

Отвесно: Балерина, Валин, Карнауб, Ареал, Четири погребения и една сватба, Капама, Аритмия, Кларет, Идиот, Телекс, Рас, Росопас, Алки, Ханой, Аналог, Рин, Гон, Митре, Католик, Девесил, Тото, Ние, Сват, Керъл, Нагоя, Серина, Икилик, Шибеник, Кратно, Дюн, Избраник, Махагон, Братия, Резе, Гранат, Каракал, Плимът, На бис, Кленак, Зенит, Тракър, Занаят, Екип, Полония, Пиетет, Хамут, Идея, Насилие, Мандат, Моделиер, Батарейя, Паркер, Меласа, Осил, Ботик, Бенгал, Погача, Тен, Ерик, Дакрил, Покана, Мама, Меркурий, Вантуз, Бомонд, Ти сет, Йоана, Опилки, Аполон, Цитрон, Отсрочка, Цианин, Баща ми, Тост.

ЗАСТРАХОВКИ





SWITCH
INSURANCE

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
Specializing in:					
Car Motorcycle <ul style="list-style-type: none"> • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving 	Commercial Auto <ul style="list-style-type: none"> • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning 	Commercial <ul style="list-style-type: none"> • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store 	Travel <ul style="list-style-type: none"> • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians 		
Identifying & Managing Your Insurance Needs					
Tel: 416-398-4322 Fax: 416-398-0337			1118A Wilson Ave. Suite 201 switchinsurance.ca		

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt



ABBE
OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies



Пламяк Print & Online

ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

Четете
в Пламяк

онлайн:
www.bulgarianflame.com

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.