

## Дори след облекчаване на локдауните, пандемичната депресия продължи сред социалните класи - ново проучване

(Even after lockdowns eased, pandemic depression persisted across social classes – new study)

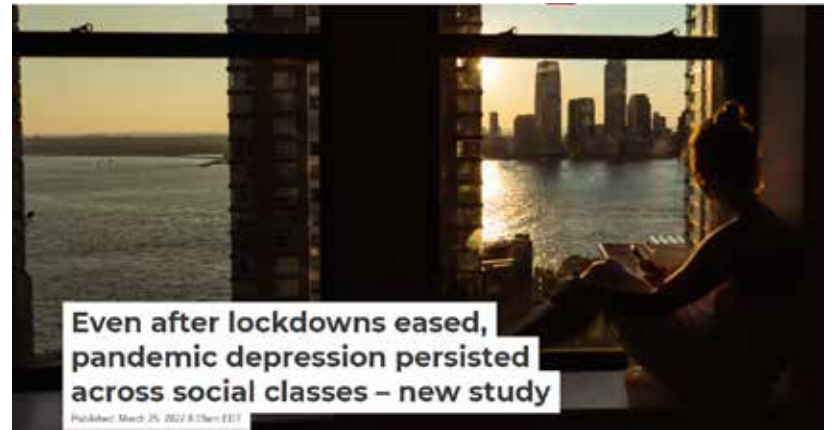
**Автори:** Катрин Етман  
- Докторант в Boston University и Сандро Галеа  
- Професор по семейна медицина в Boston University

Декларация да оповестяване:

Сандро Галеа е получил финансиране от фондациите Rockefeller и deBeaumont за тази работа.  
Катрин Етман не работи, не

консултира, не притежава дялове и не получава финансиране от никоя компания или организация, които биха се възползвали от тази статия, и не е разкрила съответни връзки извън тяхното академично предназначение.

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



-----  
The Research Brief - кратка справка за интересна академична работа.

*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](http://healthyplanetcanada.com)

**Презокеански транспорт до България!**

● Доставка на автомобили от САЩ и КАНАДА

**НИЕ ДОСТАВЯМЕ ВИЕ КАРАТЕ**

стр.4

Петър Хицов +1 (416) 660 5676 (Канада)  
Стефан Минчев +359 89 780 4090 (България)

### 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

Запазете място в новия бизнес каталог

20 години юбилей

Print & Online

2022-2023

Търсете Вяра: 416-821-9915

100% SOLD

15+г. 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

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI

Immigration PATHS

Михаела Керезова

Тел. (416) 800-3898

## Дори след облекчаване на локдауните, пандемичната депресия продължи сред социалните класи - ново проучване

(Even after lockdowns eased, pandemic depression persisted across social classes – new study)

Автори: Катрин Етман  
- Докторант в Boston University и Сандро Галеа - Професор по семейна медицина в Boston University

оповестяване:

Сандро Галеа е получил финансиране от фондациите Rockefeller и deBeaumont за тази работа.

Катрин Етман не

работи, не консултира, не притежава дялове и не получава финансиране от никоя компания или организация, които биха се възползвали от тази статия, и не е разкрила съответни

връзки извън тяхното академично предназначение.

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

Декларация да



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

[www.meest.com](http://www.meest.com)

*The Research Brief*  
- кратка справка за интересна академична работа.

### Голямата идея

Една година след пандемията на COVID-19 открихме, че повече от 1 на всеки 5 възрастни в САЩ съобщават за депресия както през пролетта на 2020 г., така и през пролетта на 2021 г. Открихме също, че притежаването на финансови активи е помогнало за намаляване продължаването на симптомите – но само до известна степен. Нашето наскоро публикувано изследване подчертава продължаващите ефекти на COVID-19 върху психичното здраве на населението на САЩ.

Стартирахме национално проучване през март 2020 г. за измерване

# Запазете място в новия бизнес каталог Юбилейно издание 20 години

Print & Online  
BulBiz.com



## 2022-2023



## Car Export Group

ви предлага

### Презокеански транспорт до България!

**НИЕ ДОСТАВЯМЕ  
ВИЕ КАРАТЕ**

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). Имаме 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
- Освобождение 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](http://www.carexportgroup.com), [info@carexportgroup.com](mailto: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](mailto:HR@fierafoods.com)

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

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

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

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

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

**Продажби** (Канада и САЩ)

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

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: [HR@fierafoods.com](mailto:HR@fierafoods.com)

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



## Дори след облекчаване на локдауните, пандемичната депресия продължи сред социалните класи - ново проучване

*(Even after lockdowns eased, pandemic depression persisted across social classes – new study)*

<< *Прод. от стр.4*

на психичното здраве и връзката с финансовите и социални активи на изследваните. COVID-19 бе национална извънредна ситуация, тъй като смъртните случаи се увеличаваха. Училищата, работните места и правителствените служби бяха затворени, а на американците бе казано да останат вкъщи. По това време открихме, че **27.8% от възрастните в САЩ в нашето проучване** съобщават за симптоми на депресия, като загуба на интерес към извършването на дейности или чувство на безнадеждност. Този процент е над три пъти по-висок от националната оценка за депресия преди пандемията - от 8.5%.

Най-поразителното разкритие за нас обаче бе, че една година след пандемията процентът на депресия остава висок, въпреки обнадеждаващите признаци за намаляване на инфекциите и смъртните случаи. През април 2021 г. хората се редяха на опашка за ваксини срещу COVID-19, лекарите намираха по-добри лечения за COVID-19 и усилията за повторно отваряне на обществото бяха в ход. Но до този момент

делът на възрастните в нашето проучване, съобщаващи за симптоми на депресия, бе нараснал до 32.8%.

Още по-лошото е, че този по-висок брой за 2021 г. включва и **20.3%, които са съобщили за симптоми на депресия както през април 2020 г., така и през април 2021 г.** Това откритие предполага, че лошото психично здраве, предизвикано от пандемията, е едновременно преобладаващо и продължително.

Искахме да знаем също кои активи – финансови, физически и социални – може да повлияят върху психичното здраве на хората по време на пандемията. В първото ни проучване установихме, че хората, които са влезли в пандемията със сравнително малко финансови активи са по-склонни да бъдат засегнати от стрес, свързан с COVID-19.



A new study finds that depression increased for all social classes during the COVID-19 pandemic. by: jlsong/Moment via Getty Images

В нашето последващо проучване от април 2021 г. се заинтересувахме от връзката между

психичното здраве и активите на изследваните. Разгледахме финансови активи като лични спестявания, материални активи като собственост на жилище и социални активи като образование и семейно положение. Сравнихме хора, които в сходно отношение като семейно положение, образование и собственост върху дома. Открихме, че хората в домакинства, които печелят по-малко от \$20,000 годишно, са 3.5 пъти по-склонни да съобщават за постоянни симптоми на депресия, отколкото онези, които печелят \$75,000.

### Защо има значение

Близо 1 милион живота в САЩ бяха загубени от COVID-19 и имаше почти 5 милиона хоспитализации. Но измерването на ефекта от пандемията върху психичното здраве на нацията тепърва започва. И ние вярваме, че трайното въздействие на пандемията върху психичното здраве на нацията е безпрецедентно.

### Какво следва

Следващият ни ход е допълнително да проучим областите на припокриване между

тези, които влезнаха в пандемията с по-малко финансови и социални активи, и онези, които претърпяха загуба на работа, проблеми във взаимоотношенията или финансови затруднения по време на пандемията.

Хората, които имат по-малко финансови активи, са най-заstraшените от депресии, особено от депресия, която продължава с течение на времето и със социални катаклизми. Финансовите активи могат да послужат като „възглавница“, но дори и те не защитиха хората от вредното въздействие на стресовите фактори, предизвикани от пандемията.

Нашите изследвания показват, че въпреки че пандемията изглежда отслабва, американците все още страдат. И те могат да продължат да изпитват лошо въздействие върху психичното си здраве още дълго време.

-----  
- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/even-after-lockdowns-eased-pandemic-depression-persisted-across-social-classes-new-study-178518>

# Пролет е!



Виж стр.24 >>

# Caramel Coffee shop

**НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА**



в района на East York  
**6 Donlands ave.**  
 (Donlands & Danforth)  
 До спирката на метрото  
 "Donlands".

## КОЗУНАЦИ ЗА ВЕЛИКДЕН

Със стафиди, орехи, плодове и бадеми.

ЗА ПОРЪЧКИ: **(647)646-5648**, Ваня  
 caramel.coffeeshop60@gmail.com



Предлагаме различни видове  
 ароматно кафе и домашно  
 приготвени сладкарски изделия.



# Българска детска занималня

за деца над 2 год.

## Стартира целодневната ни занималня от 1 април.

целодневна: понеделник -петък от 9:00 до 17:00 ч.

полудневна: понеделник -петък от 9:00 до 12:00 ч.

**385 The West Mall, Unit 210**

За повече информация и записвания: Тел: **(647) 300-8828**

Имейл адрес: [rodolyubche@yahoo.com](mailto:rodolyubche@yahoo.com)



## Българска детска занималня

предлага уютно място за вашето дете.

С игри-уроци и занимания за всички възрасти,  
с много любов, работим върху:

- ☀ развитието на речта - приказки, песни, буквички...
- ☀ запознаване с числата, форми, цветове...
- ☀ развитие на финната моторика - рисуване, апликиране, моделиране, писане...
- ☀ социализиране на български език
- ☀ забавни игри

И още много други вълнуващи дейности, съобразени с възрастта, интересите и възможностите на децата.

за повече информация: (647) 300-8828  
rodolyubche@yahoo.com

## Разследват пожарите в “Дуранкулашко езеро”



Варненската регионална инспекция по околната среда и водите е сезирала прокуратурата в Каварна за два пожара в защитена местност “Дуранкулашко езеро” на 19 и 20 март, съобщиха от инспекцията.

“След установяването им на виновните лица, допуснали възникване на пожара, ще бъдат предприети административно-наказателни действия по реда на екологичното законодателство”, се казва в съобщението.

“Делото е при нас. Образовано е досъдебно производство, води се разследване”, коментира окръжният прокурор на Добрич Радослав Бухчев пред БТА.

Изгорелите на 19 март участъци включват площи в района на местност “Хелеза”, развъдниците и землището на село Дуранкулак - общо 400 декара. На следващия ден е забелязан нов пожар в северозападната част на “Орлово блато”, който е изпепелил около 2 декара.

Дуранкулашкото езеро е защитена местност, през която преминава прелетният път **Via Pontica**. В района са регистрирани близо 260 вида птици, над 90 от които са гнездящи.

## Задържаха 58-годишен мъж с червена бюлетина на Интерпол по дело във Франция

Варненската полиция задържа мъж издирван с червена бюлетина на Интерпол, съобщиха от Областна дирекция на МВР в града. Криминалисти от сектор “Издирване” задържаха 58-годишен варненец, обявен за международно издирване след издадена европейска заповед за арест от Апелативния съд в Нанси, Франция.

Мъжът е осъден на 4 години лишаване от свобода за притежаване на скимиращи устройства и опит за измама в организирана престъпна група.

## Украински бежанци измамени във Варна със стари левове



Бежанците пристигнали на автогарата във Варна автогара от Одеса.

Поискали да вземат билети за София, но на гишето им отказали заплащане с карта. Тогава към групата се присъединил измамник, който предложил да им обмени пари, но при обмяната им дал стари български левове, които вече не са в обращение, предаде БНТ.

“Продажбата на билети трябва да се извършва от фирмите превозвачи. Аз съм длъжен да дам помещение за продажба на билети и други дейности. Има охрана, има и камери, които осъществяват контрол. В случая картата на украинския гражданин не е била приета от ПОС терминала. Лошото е, че това не е първият случай. Единственият начин, по който хората могат да обменят пари, е на бюрото до гарата, но то не работи постоянно”, обясни Веселин Михайлов - директор на автогарата във Варна.

Той призова хората да не се поддават на предложения за обмяна на валута от случайни лица.

В България са влезли над **113,000** украински граждани от 24 февруари до 24 март, сочат данните на Главна дирекция “Гранична полиция”. От тях към момента на територията на страната са останали над 52,000 украинци,

от които около 20,000 са на възраст до 18 години.

## Масов побой пред съда на Пловдив след края на бракоразводно дело



Масов побой и стрелба са станали пред Съдебната палата на бул. “Шести септември” в Пловдив след приключване на бракоразводно дело. Сигналът бил получен около 16 ч. на 22 март, съобщи от Областната дирекция на МВР в Пловдив.

Скандалът избухнал след бракоразводно дело, в което роднини и близки на бившите съпрузи, от ромски произход, си разменили обиди и обвинения. Побоят продължил и пред сградата на съда, като в конфликта участвали над 20 души, имало стрелба с газово оръжие. Няма пострадали, а полицаите усмирили ситуацията.

## 20-годишна задържана в Плевенско за измама с хуманитарна помощ за украински бежанци

В Долна Митрополия, Плевенско, бе задържана жена, заподозряна в опит за измама, че събира хуманитарна помощ

за украински бежанци. Това съобщиха от пресцентъра на Областната дирекция на МВР в Плевен.

Разследването започнало след постъпила информация от национална медия, че в частен дом в Долна Митрополия са настанени бежанци от войната в Украйна, за които се събират дарения. На територията на града обаче няма украински граждани, обясниха от полицията. В хода на следствените действия било установено, че 20-годишна жена е разпространявала в социалните мрежи невярна информация за настанено в дома ѝ семейство, което се нуждае от дрехи, обувки, храни и пари.

По време на претърсване били открити мобилни апарати и SIM-карти, както и снимки, свалени от интернет, послужили за създаване на публикация и поддържане в заблуждение, добавиха от МВР.

### От 1 април в България отпадат всички COVID ограничения..

...., включително носенето на маски на закрито, физическата дистанция и работата онлайн. Правителството няма да удължава след 31 март 2022 въведената в страната извънредна епидемична обстановка.

Главният държавен здравен инспектор доц. Ангел Кунчев е предложил удължаване на извънредната обстановка до 15 май, но искането му е било отхвърлено от правителството, съобщиха самият той.

Взависимост ситуацията, може да върнем част от мерките, коментира доц. Кунчев за БТА.

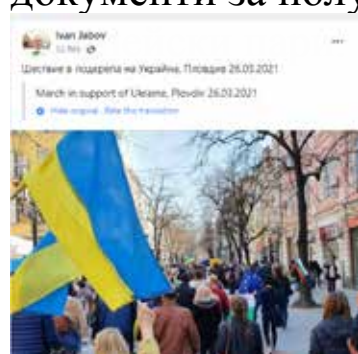
### Европа разследва 9 български строителни фирми за измами с европари



Европейската прокуратура разследва 9 български строителни фирми, заподозрени в измами със средства от ЕС, съобщиха от прокуратурата.

На 22 март бяха извършени 25 претърсвания на жилища, офиси, складове и превозни средства, собственост на тези дружества в София, Перник и Монтана и бяха разпитани 10 заподозрени, съобщиха в БТВ. По време на претърсванията са иззети голямо количество документи, материали и оборудване (самосвали, багери, челни товарачи), което е било закупено с получените средства, на стойност €6 млн.

Разследваните са управители, собственици и представители на дружества, които са получили средства от ЕС по програмата "Иновации и конкурентоспособност", насочена към малки и средни предприятия и има за цел да подобри развитието на българската икономика. Те са заподозрени в участие в организирана престъпна група и представяне на фалшиви документи за получаване на

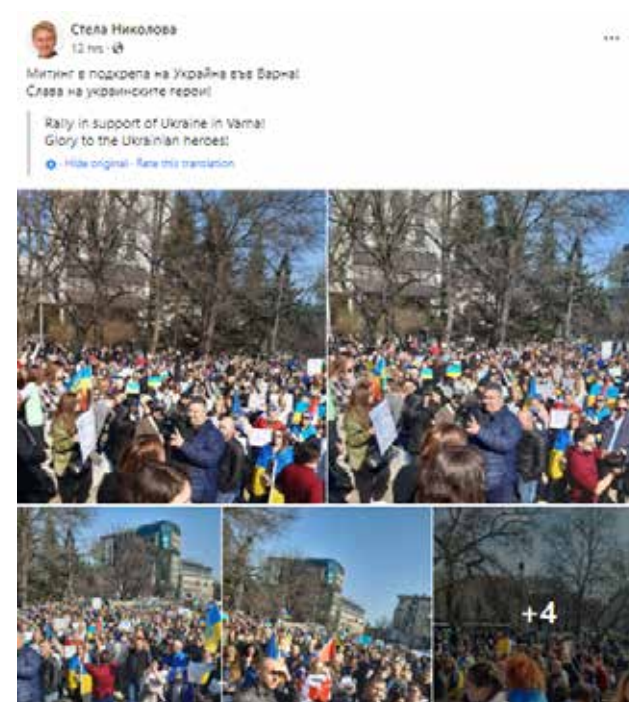


рия срещу  
я в Украйна

На 24 март, един месец след

инвазията на Русия в Украйна, хиляди българи се събраха в центъра на София, за да кажат "не" на войната в Украйна. Подобни шествия се проведоха и в Пловдив, Варна, Велико Търново и Бургас.

В Пловдив протестиращите се събраха пред сградата на българо-украинското сдружение "Пловдив", а във Варна на площад "Независимост".



### Предложиха улица в кв. Подуене да носи името на Милен Цветков



Съветник в Столичния общински съвет внесе предложение улица 549 да носи името на Милен Цветков, в памет на големия български журналист. Предложението е подкрепено от районния кмет на кв. Подуене и подписа, организирана от колегите на журналиста в ТВ1, последното място където работеше.

„По идея на колегите на Милен Цветков от ТВ1, днес внесох предложение в СОС улица „549“, на която се намира телевизията в р-н Подуяне, да носи неговото име“, написа във Facebook вносителят на предложението Симеон Ставрев.

### Лятното разписание на летище Пловдив влезе в сила



„Полетите ни се увеличават с още един нов до Лондон от следващия четвъртък. На практика вече няма да имаме празен ден, в който на аеропорта да не кацат и излитат

самолети“, каза пред „24 часа“ началникът на летището Пламен Спасов.

Седмичните полети стават 14. До момента на аерогарата се изпълняваха 13 полета на двете нискотарифни компании **Wizz Air** и **Ryanair**. Лондон е дестинацията с най-голяма натовареност, затова летищните компании я

предпочитат, уверяват от летището.

Осигуряването на shuttle до аерогарата остава проблем. Въпреки разпратените покани за разговор поне до 10-има превозвачи, засега е проявил интерес само собственикът на така наречените „зелени екотахсита“.

## СВЯТ

### Путин иска „недружелюбните“ страни да плащат за руския газ в рубли



Русия ще иска

заплащане в рубли за природния си газ, продаден на „неприятелски“ страни, каза президентът Путин, а европейските цени на газа се покачиха поради опасения, че този ход ще изостри енергийната криза в

региона, пише CNN.

ЕС и Съединените щати наложиха тежки санкции на Русия, след като Москва изпрати войски в Украйна на 24 февруари. Но Европа зависи силно от руския газ за отопление и производство на

електроенергия, а Европейският съюз е разделен по въпроса дали да санкционира руския енергиен сектор.

Посланието на Путин бе ясно: ако искате нашия газ, купувайте нашата валута. Остана неясно дали Русия

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



## Memorial Galleries Inc.

### Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

има правомощията да променя едностранно съществуващите споразумения, договорени в евро.

Рублата скочи за кратко след шокиращото съобщение до триседмичния връх от 95 спрямо долара, а някои европейски цени на газа скочиха с до 30% Руският газ представлява около 40% от общото потребление в Европа. Вносът на газ в ЕС от Русия тази година варира между €600 млн. и €800 млн. на ден.

„Русия, разбира се, ще продължи да доставя природен газ в съответствие с обемите и цените... фиксирани в сключените по-

рано договори,“ каза Путин по време на телевизионна среща с министрите на правителството. „Промените ще засегнат само валутата на плащане, която ще бъде променена на руски рубли“, каза той.

**Путин иска „недружелюбните“ страни да плащат за руския газ в рубли**



Русия ще иска заплащане в рубли за природния си газ, продаден на “неприятелски” страни, каза президентът Путин, а европейските цени

на газа се покачиха поради опасения, че този ход ще изостри енергийната криза в региона, пише CNN.

ЕС и Съединените щати наложиха тежки санкции на Русия, след като Москва изпрати войски в Украйна на 24 февруари. Но Европа зависи силно от руския газ за отопление и производство на електроенергия, а Европейският съюз е разделен по въпроса дали да санкционира руския енергиен сектор.

Посланието на Путин бе ясно: ако искате нашия газ, купувайте нашата валута. Остана неясно дали Русия има правомощията да променя едностранно съществуващите

споразумения, договорени в евро.

Рублата скочи за кратко след шокиращото съобщение до триседмичния връх от 95 спрямо долара, а някои европейски цени на газа скочиха с до 30% Руският газ представлява около 40% от общото потребление в Европа. Вносът на газ в ЕС от Русия тази година варира между €600 млн. и €800 млн. на ден.

„Русия, разбира се, ще продължи да доставя природен газ в съответствие с обемите и цените... фиксирани в сключените по-рано договори,“ каза Путин по време на телевизионна

**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
- Cheese
- Custard
- Vegan
- Beef
- Roasted Red Pepper
- Apple

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

среща с министрите на правителството. „Промените ще засегнат само валутата на плащане, която ще бъде променена на руски рубли“, каза той.

Германският министър на икономиката Роберт Хабек нарече искането на Путин нарушение на договора, а други купувачи на руски газ повториха това.

„Това би представлявало нарушение на правилата за плащане, включени в настоящите договори“, каза високопоставен източник от полското правителство, добавяйки, че Полша няма намерение да подписва нови договори с „Газпром“, след като съществуващата им сделка изтече в края на тази година. Големите банки не са склонни да търгуват с руски активи, което допълнително усложнява искането на Путин.

### Украинският парламент прие законопроект за наказване „сътрудничеството“ с Русия



Общо 350 депутати одобриха законопроекта, никой не гласува

против, а 39 депутати се въздържаха, според съобщение, публикувано на сайта на украинския парламент, събщи Roya News.

Новият законопроект ще бъде добавен към действащия украински Наказателен кодекс, озаглавен „Помощ и сговор с държавата-агресор“, който наказва от 10 до 12 години затвор за всяко „сътрудничество“ с „врага“ и неговото управление и въоръжени или паравоенни сили.

Освен присъдата лишаване от свобода на осъдените ще бъде забранено да заемат административни длъжности, включително местни, до 15 години, като имуществото им може да бъде конфискувано. Това е първият по рода си закон, приет от Върховната Рада от началото на руската инвазия в Украйна на 24 февруари.

Олена Чуляк, лидер на президентската партия, приветства това, като каза: „Това е справедливо наказание за всеки, който помага на агресора“.

Прокуратурата в Херсон - южният град, окупиран от руската армия, незабавно обяви в Telegram, че е започнала разследване срещу двама „жители“ на Нова Каховка, на 80 км

източно, заподозрени в „доброволна помощ“ на руските сили. За първи път от месец над 360 украински депутати се събраха в сградата на парламента в центъра на Киев.



Air Serbia бе изложена на поредица от бомбени заплахи през последната седмица, което доведе до пренасочване на някои от полетите ѝ, а други до закъснение. Заплахите за бомба бяха анонимни и изпратени по имейл, събщи Simple Flying.

Целта им бе да нарушат полетите на Air Serbia към Русия, след като авиокомпанията отбеляза рязко покачване на търсенето за Москва и Санкт Петербург в резултат на това, че сръбското правителство не наложи санкции на Русия. **Air Serbia и Turkish Airlines**



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

са единствените авиокомпаниите, които позволяват на пътниците да пътуват с еднопосочен билет между Русия и Европа.

Първата бомбена заплаха дойде на 11 март. Полет JU652 на Air Serbia бе на път от летище Никола Тесла в Белград (BEG) за летище Шереметьево (SVO) в Москва, когато в Белград е изпратен анонимен имейл с предупреждение за бомбена заплаха на борда на самолета, изпълняващ този полет. Самолетът се върна в Белград, където бе инспектиран от сръбската антитерористична полиция, но не бе открито взривно устройство, събщи сръбското вътрешно министерство.

Самолетът трябваше да излети в 13:50 ч. и го направи навреме. Според FlightRadar24 той е излетял във въздуха в 14:14 ч., но в рамките на минути след излитането е бил принуден да се върне обратно към Белград поради бомбената

заплаха. В крайна сметка самолетът излетя от Белград едва в 21:41 часа и кацна в Москва в 02:34 часа. На връщане, като полет JU653, самолетът трябваше да излети от Москва в 21:00 часа и да пристигне в Белград в 22:15, но напусна Москва едва в 04:24 часа и кацна в Белград в 04:00: 55.

Втората бомбена заплаха дойде три дни по-късно, също на полет **JU652** на **14** март. Този път самолетът бе много по-далеч по маршрута си по пътя към Москва, бе летял почти 40 минути, когато втората анонимна бомбена заплаха предизвика връщане обратно към Белград.

За пореден път антитерористичната полиция инспектира самолет и установи, че заплахата за бомба по имейл е фалшива. И отново, заплахата за бомба според съобщенията произхожда от Украйна. Самолетът най-накрая излетя от Белград в 20:21, почти седем часа след планираното време на излитане от 13:50. На връщане за Белград пристигна в 03:19 вместо в 22:00, което му даде закъснение от пет часа и половина.

На 16 март бяха отправени още две заплахи, забавящи полетите на **Air**

**Serbia** както до Москва (SVO), така и до Санкт Петербург (LED). Авиокомпанията не е направила съобщения, за да коментира полетите си до Русия, дори след като утрои капацитета си до Русия в отговор на увеличаването на търсенето. Въпреки това сръбският президент каза пред медиите, че Air Serbia ще се върне към стария си график на полетите в Москва в близко бъдеще. Това ще означава, че ще полетите между BEG и SVO ще бъдат точно толкова колкото преди Русия да нахлуе в Украйна.

### Най-младата баба във Великобритания е на 30 години



Майката на пет деца, която стана най-младата баба във Великобритания след като 14-годишната ѝ дъщеря роди, разкри, че „не е добре да си баба“ на 30 години.

Кели Хийли бе само на 30, когато дъщеря ѝ - тийнейджърката Скай Солтър роди Бейли, която вече е



**МИРЕЛА КЕРЕЗОВА, МА**  
Immigration Counsel, RCIC  
Commissioner of Oaths

## 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



## IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

на три, през август 2018 г., пише Dily Mail. Когато разбра, че Скай очаква дете, Хийли предложила „любов и подкрепа“, защото „това което е направено, е направено“ – но майката на пет деца призна, че „никога не е очаквала“ да разбере, че ще стане баба толкова млада.

„Нямаше смисъл да крещя на Скай за контрацепция и безопасен секс. Направеното е направено. Всичко, което можех да сторя, бе да предложа любов и подкрепа. Като майка просто се справяте с тези неща. „Държа се така, сякаш съм в началото на 20-те, така че не се чувствам правилно да съм баба.

„Приятелите ми смятат, че е забавно, че имам внук. Винаги го бъркат със сина ми.

Скай живееше с мащехата си и баща си в Кранфорд, Западен Лондон, когато

направила дигитален тест и разбира, че очаква дете през 2018 г. Бързо била насочена към болницата West Middlesex в Isleworth, където ѝ направили ултразвук и лекарите потвърдили, че е бременна.

Тийнейджърката е била сексуално активна и е направила теста като предпазна мярка, преди да си запише час за поставяне на контрацептивен имплант.



Сега 17-годишната Скай си спомня: „Бях зашеметена. Имах тайно усещане, че може да съм бременна, поради което предложих теста. Бащата е местно момче на моята възраст. Не можех да повярвам, че ще ставам майка. Само седмици по-рано се занимавах

с физкултура и се катерех нагоре и надолу по хълмовете.

„Разбира се, след като разбрах, че съм бременна толкова късно, означаваше, че абортът не е опция. Но така или иначе не бих могла да го направя. Виждайки пулса на моето бебе на екрана, сърцето ми се изпълни с любов.

Междувременно Кели Хийли разкри, че собствената ѝ майка не се чувства „готова“ да бъде прабаба само на 48 години.

### Италия премахва COVID ограниченията от 1 април



Италия започва от 1 април облекчаване на последните ограничения, свързани с COVID-19, съобщи Travel Agent Central.

Според SchengenVisaInfo.com, от 1 април се премахва изискването за представяне на **Green Pass** - което е доказателство за ваксинация, възстановяване или тест сертификат — при посещение на различни обществени места и заведения на открито, като кафенета и ресторанти. Пропускът вече

няма да се изисква и за влизане в туристически обекти, като места за настаняване, музеи и други културни преживявания.

Валиден Green Pass като изискване за влизане в закрити обществени пространства се очаква да бъде премахнато по-късно през април. Всички ограничения вероятно ще бъдат премахнати до лятото, според заместник-министъра на здравеопазването на Италия Андреа Коста.

Освен това Италия вече облекчи правилата си за влизане за пътници: всички пристигащи пътници, независимо дали пътуват от Европейския съюз или извън него, вече могат да влизат в страната, без да се налага да следват допълнителни правила за влизане, при условие че представят валидна ваксинация, сертификат за възстановяване или тест. Според The New York Times случаите в Италия са се увеличили с 53 процента през предходните 14 дни до близо 58,000 нови случая дневно при средно 136 смъртни случая на ден. 79% от населението е напълно ваксинирано.

## 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](http://www.dklegalpractice.ca)

Suite 700 – 700 Dorval Drive  
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court** (Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets** (Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits** (заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public** (Нотариални заверки)

### Мъж от Флорида се заклеци в портативна тоалетна. Полицията му помогна след което го арестува



Мъж от Флорида бе намерен да креци, след като се заклеци в преносима тоалетна и впоследствие бе арестуван от ченгетата, които го спасиха. Наистина не можете да измислите подобен сюжет, пише Tampa Free Press.

34-годишният Джеймс Гус бе чул да креци за помощ, заклецен в гърнето. Според полицията в Нейпълс, Флорида пристигналите полицаи чули писъците на Гус и видял крака му да стърчи от вратата

на гърнето. Гус казал на полицията, че кракът му е заседнал и не е в състояние да го освободи.

Полицията успяла да освободи Гусе от кошмарното захващане след което го претърсили. По време на това открили малка торбичка, съдържаща бяло прахообразно вещество, което по-късно даде положителен резултат за фентанил. Те също открили спринцовка и чанта, съдържаща още по-малки торбички.

Гус е задържан и е изправен пред две обвинения: Притежание на контролирано вещество и притежание или употреба на наркотици.

**Плуване – за здраве**

здраве.bg

Плуването е възможност да поспортуваме независимо от сезона. Освен това то е един от много малкото спортове, подходящи и за всяка възраст. Децата много обичат да си играят в басейна или на плажа, но това е полезно не само за деца. Възрастните, които практикуват плуване, по правило се радват на по-добро здраве и се чувстват по-релаксирани в сравнение с онези, които водят заседнал начин на живот. Дори хората в напреднала възраст могат да извлекат ползи и за физическото и психическото си здраве от плуването.

**Плуване – за здраве на духа**

Плуването е комплексен спорт – то ангажира всички мускули без да ги натоварва рязко. Освен това то разтоварва психиката и след час прекаран в басейна или морето си тръгваме с позитивно чувство. А забавлението намалява стреса.

Плуването изгражда и естествен, положителен отговор към стоенето във вода, а нека се замислим – именно тя е средата, в която изначално човек се развива в утробата на майка си.

Плуването дава възможност и да комуникираме с други хора, да срещнем нови приятели. Когато прекарваме приятно свободното си време край басейна или на плажа заедно със семейството и приятелите си, добавяме

още приятни общи спомени, т.е. подобряваме психичното си здраве чрез социално общуване и отношения на близост.

**Адаптирано плуване**

С плуване може да се повлияят благоприятно различни нарушения в ходенето и зрението, затруднения в развитието, свързани с инсулти, церебрална парализа и други заболявания. За инвалидите често е много по-лесно да практикуват водни спортове отколкото такива на сушата - поради способността на течността да поддържа плаващото тяло на повърхността. Кратка консултация с физиотерапевт ще е достатъчна да разберете как точно да адаптирате плувната си техника - за да повишите мускулната си сила и дори в някои случаи за редуциране на степента на инвалидност.

**Плюсове за физическото ни здраве**

Плуването влияе добре на засегнатите от артрит стави. Упражненията във вода намаляват сковаността и дискомфорта, които обичайно съпътстват артритата. Въпреки това може да чувствате ставни болки при тренировки извън басейна от силно въздействащи върху ставите движения като бягане и скачане. Водата от своя страна прави тялото плавателно и подкрепя гръбначния стълб, ставите и мускулите.

Съпротивлението, което оказва водата, е полезно за мускулната издръжливост и сила, без значение дали страдате от артрит или не. Плуването повлиява добре и функционалния капацитет на сърдечносъдовата система – така сърцето започва да изпомпва кръв по-ефективно.

**Ползи и за хора в****Sweet Gallery**

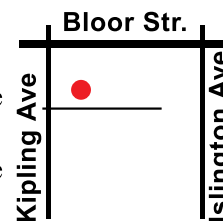
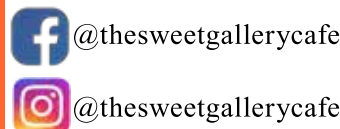
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

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

*Owned and Operated by the Jelenic Family*

**350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539**

www.thesweetgallery.com



**KRONOS**  
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

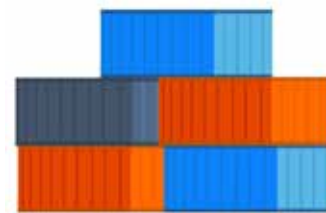
**Shipping & Moving to Bulgaria**

**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**



**напреднала възраст**

Според статистиката в днешно време трима от четирима възрастни не се движат достатъчно. А човек никога не е прекалено възрастен, за да плува. Дори нещо повече - плуването става все по-полезно с напредване на възрастта, тъй като упражнява цялото тяло без да натоварва излишно ставите и мускулите. У жените след менопауза се увеличава костната плътност, т.е. намалява рискът от костни счупвания при падане и остеопороза. Плуването възпитава двигателните навици и повишава физическата активност независимо от възрастта.

**Още някои факти от значение**

Плуването удължава

живота. Според изследване от 2008 г., публикувано в International Journal of Aquatic Research and Development. Сред хората, занимаващи се с плуване, се наблюдава по-ниска смъртност в сравнение с тези, които практикуват джогинг, правят дълги разходки или водят заседнал начин на живот. А последният доказано увеличава риска от развитие на животозастрашаващи състояния като сърдечносъдови болести, диабет и рак.

**Натуралната козметика:  
плюсове и минуси**

Тя.bg

Натуралната козметика, както и всякакви други продукти, вкл. храни, които могат да бъдат наречени натурални се радват на все по-голямо внимание и търсене на пазара. И това изглежда естествена реакция на хората срещу стреса, замърсяването и безкрая от технологични новости, които ни заобикалят.

Това твърдят психолозите и добавят, че натуралната козметика е съвременния вариант на животворната вода от приказките. От друга страна, традицията да се ползват естествени продукти за разкрасяване, може да се проследи от ваните с магарешко мляко на Клеопатра, през пиявиците на средновековието до мамините рецепти за маска с кисело мляко, мед и

краставици.

Доколко предлаганата в магазините натурална козметика е "натурална" – трудно може да се каже. Не защото може да е менте (въпреки че у нас и това може), а защото, за да се създаде една трайна субстанция, тя трябва да се стабилизира, да й се сложи консервант, за да издържи определен срок. А за това без химия не може. Едва ли вярвате, че краставичния крем, който ви предлагат, съдържа току-що набрани и настъргани краставици. Нека обаче сериозни да разгледаме видовете натурална козметика.

**1. Най-често срещаната натурална козметика е фито-козметиката.**

Това са всички продукти, приготвени на основата на отвари, емулсии и екстракти

**EASTER IS COMING!****OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

**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



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.

**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.  
416-429-3663



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

**Family Specials**

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

**Family Pizza Deal**

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

**Family Lasagna**

(includes 4 cheese buns and large Caesar)

**Greek Family Special**

4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks

**Souvlaki Party Special**

Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospora Bread.  
**Custom made Cakes for all Occasions:**  
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd



**EASTER IS COMING!**

## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



**Почърайте**

**АГНЕСКО месо**

**Великден!**

#BEEFSHORTRIBS

#LAMBCHOPS

#PORKSHOULDER



**LAMB, GOAT &**

**КОКОРЕТСИ**

**Old Mill Pastry & Cafe**  
**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



**EASTER IS COMING!**



**PAPRIKA**

**WE HAVE MOVED**

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



416.551.1779 | 416.519.0064

от треви, цветове, кори, плодове и други видове флора. Във фито-козметиката може да се разделят две направления – “връщане към корените” и “екзотика”. Трябва да отбележим обаче, че с течение на времето “тревите” от второто направление плавно преминават към първото. Например екзотичната “жожоба” – от нея вече се прави какво ли не, а потребителите фамилиарно си купуват продукти с жожоба, като че ли са израснали сред нея. Всъщност, виждали ли сте някога жожоба?

Плюсове: Ясно е от какво се прави фито-козметиката. Много от растенията се използват и като лекарствени средства, така че тя може да бъде и лечебна.

Минуси: Екзотичните растения обаче могат да подействат по непредвидим начин на организма. Ползата от растенията, с които сме отраснали и познаваме, никой не оспорва.

## 2. Аромо-козметиката.

Тя е разновидност на фито-козметиката, но направена с ароматични масла и други ухаещи вещества. Някои козметици смятат, че ароматичните масла действат по-силно от обикновените отвари или екстракти от растения, понеже молекулата на маслото по-бързо прониквала в кожата.

Плюсове: Главната особеност на аромо-козметиката е в миризмата. Поради тази причина се смята, че аромотерапията е вид психотерапия.

Минуси: Въпреки че съществува примерна таблица как реагира организма на ароматите, това е доста индивидуално – възможно е някои да ги заболи глава от определени миризми. Освен това ароматите не са задължително приятни – например мускусът дразни с миризмата си, но на съзнанието действа като

мощен афродизиак.

**3. Минерална козметика.** Главното “действащо лице” при нея са различните камъни, минерали, соли, съдържащи много полезни химически елементи, които разрешават различни кожни проблеми. Към нея се отнасят и различните продукти на основата на вода – термална, минерална, със сребърни йони и т.н.

Плюсове: Доколкото болшинството минерали са с твърда субстанция, то те са идеалната основа за различни скрабове. Освен това те прекрасно абсорбират кожната мазнина. Съдържащата се в каменната пудра активна киселина пък действа като лек химически пилинг.

Минуси: Твърдото вещество трудно се съединява с меко, за да се получи крем или тоник. Ако ползвате течен продукт, винаги го разклащайте добре преди употреба.

*По-малко познати у нас са:*

## 4. Козметика Аюрведа.

Това също са треви, ароматни масла и минерални добавки, но съчетани според древната система за здраве и красота – аюрведа. При това здравето е повече от красотата – изобщо аюрведа е своего рода народна индийска медицина. Думата се превежда от санскрит като “знание за естествения образ на живота”. Като цяло съчетанията са проверени от времето, а някои съдържат стотици компоненти – всеки усилващ ефекта на предишния. Най-добре е да се консултирате с компетентни специалисти, преди да използвате тази козметика.

**5. Органична козметика.** Това е най-безкомпромисната натурална козметика – в нея не трябва да се съдържат никакви компоненти, изведени по химичен път. Ако е мазнина, то трябва да е от животни, които са отгледани без да им

се дават антибиотици или хормони; ако са растения – без химически торове. Дори опаковката на тези продукти трябва да е безопасна за природата. Проблемът тук е краткият срок на съхранение и почти хирургическите изисквания за чистота, за използване на продуктите. Малко неясно е какво би се случило, ако отворите ампула, произведена в чисти лабораторни условия и в нея веднага попадне бактерия от външната среда...

### Няколко

#### предупреждения:

Бъдете внимателни, когато купувате натурална козметика. Не се подвеждайте по етикета, на който пише “100% натурален”. Ако вземате краставичен крем, може да се окаже, че в него всъщност няма никакви краставици, а действащото вещество е някаква сложна химическа формула. Така че – ако държите на краставиците и имате нормална кожа, по добре си настържете в къщи една краставица на рендето, капнете няколко капки лимонов сок и нанесете на лицето за 15-20 минути. После изплакнете с хладка вода.

#### Портокали и лимони: с какво всъщност са полезни



здраве.bg

Портокалите и лимоните наистина са богати на много витамини и са чудесна опция да запълним препоръчителната дневна доза от 2 купички плодове в диетата си. И двата плода са полезни и питателни добавки към храната, но портокалите като цяло имат повече

макронутриенти и витамини. Освен това всички цитрусови плодове съдържат детоксифициращи фитохимикали, които играят важна роля в предпазването на организма от рак и сърдечни заболявания.

#### Калории в лимоните и портокалите

Портокалите имат по-висока енергийна стойност – 47 калории в 100 г, в сравнение с лимоните, в които за същото количество калориите са 29. Лимоните са съставени от вода в по-голямата си част, което е валидно и за портокалите, но в по-малка степен. По-голямата част от калориите и в двата плода идват от въглехидратите.

#### Въглехидрати

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

#### Протеини и мазнини

Портокалите и лимоните имат само следи от протеини и мазнини. Един портокал съдържа около 0,94 г протеини и 0,12 г мазнини. Един лимон съдържа приблизително 1,1 г протеини и 0,3 г мазнини. Възрастните

## Alliston Meat & Delicatessen

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

### 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

## EASTER IS COMING!

VIN  
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](http://WWW.VINDEGARAGE.COM)

100% guaranteed. In business since 1997.

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

#### Витамини

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

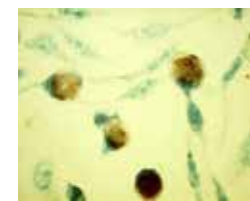
Портокалите съдържат и умерено високо количество витамин А, който се грижи за здравето на зрението, кожата и зъбите. В портокалите има и умерени количества витамини от В група, които помагат за преобразуването на хранителните вещества в енергия и за създаването на червени кръвни клетки. Лимоните съдържат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

#### Минерали

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

Минералите по своята същност са неорганични съставки, които играят важна роля в процесите по регулиране на метаболизма, функционирането на централната нервна система и силния имунитет. Тялото ни не може да произвежда минерали. Затова трябва да ги приемаме чрез храната.

#### Хламидиите: в 3/4 от случаите няма никакви симптоми



здраве.bg

Наличието на хламидии (или по-точно хламидиозата) е сред най-често срещаните заболявания, предавани по полов път. Една от основните причини за това е, че в доста от случаите при заразяния напълно липсват симптоми. Когато обаче те са налице, най-често се забелязват до 1-3 седмици от половия контакт и могат да са:

#### Симптоми при жените:

- вагинално течение, съпроводено с неприятна миризма;
- кървене между два цикъла;
- болки по време на цикъл;
- болка в долната част на корема, често съпроводена с повишена температура;
- сърбеж или възпаление във или около вагината;
- болки при уриниране.

#### Симптоми при мъжете:

- слабо бистро течение от главичката на пениса;
- болезнено уриниране;
- парене и сърбеж в основата на пениса;
- болки и подуване в областта на тестисите.

#### Как се диагностицират хламидиите

Има няколко теста, които вашият лекар може да ви назначи. Той/тя може да вземе секрет от уретрата (при мъжете) и шийката на матката (при жените), който се анализира в лаборатория. Съществуват и тестове, които определят евентуалното наличие на хламидии, чрез кръвен анализ или изследване на урината.

#### Как се лекуват хламидиите

Ако имате хламидии, със сигурност ще ви бъде



[www.Balkan.Center](http://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](http://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](mailto:center@balkan.center) Follow us on   
Great advertisement opportunities at competitive prices   
Over 50 ethnic groups are now represented ([www.Diaspora.Center](http://www.Diaspora.Center))



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

изписан антибиотик – обикновено азитромицин или доксициклин. Същият курс на лечение ще бъде изписан и на вашия партньор или партньорка. Само така инфекцията може да бъде успешно излекувана.

За това обичайно са необходими една до две седмици. Много важно е да се завърши назначеният курс на лечение с антибиотици дори ако още 3-4 дни след началото му се почувствате по-добре!

В някои случаи най-вече при жените може да се наложи лечение в болница с интравенозни антибиотици и обезболяващи медикаменти.

След края на курса на лечение трябва отново да бъде направен тест, за да се провери дали то е приключило успешно. Това е особено наложително, ако не сте сигурни, че партньорът (или партньорката) ви също се е лекувал(а).

Въздържайте се от секс по време на лечението и докато не се уверите, че и двамата сте напълно излекувани.

**Ако не се лекувате**  
Ако не лекувате хламидиите, рискувате да се появят сериозни здравословни проблеми:

**При жените:** инфекцията може да предизвика възпаления в някой от органите, разположени в таза – много често на фалопиевите тръби. Може дори да се стигне до безплодие или извънматочна бременност. Освен това хламидиите могат да предизвикат преждевременно раждане и предаване на инфекцията на плода (по време на раждането), слепота или пневмония при новороденото.

**При мъжете:** хламидиите

могат да доведат до появата на негонококов уретрит – инфекция на уретрата, епидидимит (възпаление на епидидимиса – тръбата, която извежда спермата от тестисите) или проктит (възпаление на ректума).

### Как можем да се предпазим от заразяване

За да се намали рискът от инфекция:

- Винаги по време на секс използвайте кондоми.
- Ограничете броя на партньорите, като не редувате секса с няколко от тях.
- Най-добре е да имате само един сексуален партньор и сте сигурни (доколкото е възможно), че за него/нея вие също сте единствен(а).
- Ако имате подозрения, че сте заразени, избягвайте сексуалните контакти и посетете лекар.

При всеки генитален симптом – например неконтролирано уриниране, парене, възпаление или сърбеж, спрете секса и веднага се обърнете към своя лекар. Ако се окаже, че имате хламидии (или друго заболяване, предавано по полов път) започнете незабавно лечение и съобщете за проблема на сексуалния си партньор (или партньори), за да могат и те да вземат мерки.

Тъй като заразяването с хламидии по-често не е съпроводено със симптоми, човек може неволно да зарази своя партньор. Затова специалистите съветват всеки, който има повече от един партньор да си прави редовен тест, дори ако няма никакви симптоми на хламидиоза.



## 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**

## Гол на футболист на ЦСКА и невероятна нощ класираха Еквадор за Катар 2022



Бе въпрос на време Еквадор да спечели място на световното първенство по футбол в Катар 2022, но никой не очакваше това да се случи при загубата с **3-1** от Парагвай, с която тима на Густаво Алфаро си осигури мястото, защото Перу загуби от Уругвай, а Чили от Бразилия, написа Volavip.

На терена нищо не мина по план за *La Tri*, както наричат националите на Еквадор. Домакините от Парагвай тръгнаха напред в началото на мача чрез Робърт Моралес. След това Пиеро Хинкапи си вкара автогол, а Мигел Алмирон направи резултата 3:0 за Парагвай през второто полувреме. Жорди Кайседо – който е и звездата на българския ЦСКА отбеляза гол от дузпа за Еквадор в 85-та минута с което и класира отбора за Световното първенство. Бразилия спечели с 4:0 на свой терен срещу Чили, а Уругвай победи Перу с 1:0, с което класира и Еквадор за финалите.

## Аржентинецът Кореа избухна след скандал в тениса: „Правилата трябва да бъдат променени“



Тенесистът Федерико Кореа говори с журналиста Дани Миче, след като бе победен от американския талант Дженсън Бруксби в Маями, като се оплака от липсата на ясни правила и от бразилския рефер Карлос Бернардес, след като съперникът му хвърли ракетата си няколко пъти, написа Sprout Wired.

Бруксби хвърли ракетата до края на корта по време на третия сет и едва не удари рефер. В този момент Кореа отиде при съдията Карлос Бернардес да поиска наказание за американеца и видя, че бразилеца присъди само „наказателни точки“ и нареди мачът да продължи.

Американецът хвърли ракетата си повторно, като при вторият път едва не удари едно от момчетата, подаващи топките.

„АТР трябва да преразгледа регламента си, защото според мен, ако искаме да имаме образцова игра. За

такова поведение трябва да бъдеш дисквалифициран”, добави Кореа.

Попитан за отношението на бразилския рефер Карлос Бернардес, на когото се оплака на корта след като съперникът бе само леко наказан, Кореа заяви: „**Казах му: „Карлос, ти ме разочарова“.** Миналата седмица той свърши страхотна работа в Индиън Уелс, видях го, наистина не знам защо го направи тук,” добави аржентинецът.

## Андрес Ескобар: Трагична история на капитана на отбора на Колумбия, който бе убит заради автогол



През 1994 г. надеждите на Колумбия за спечелване на Световното първенство са невероятно високи. Легендата на Бразилия Пеле, който отдавна се е оттеглил от играта, се опитва да насочи южноамериканската страна, за да спечели купата през същата година. Не само че завършиха начело в квалификационната си група, но Колумбия

победи Аржентина, отбор, който спечели състезанието преди две световни първенства с 5-0, пише електронното издание Legit.

На фона на целия оптимизъм около Колумбия, тя завърши катастрофално представянето си, тъй като отборът напусна състезанието в груповите фази и едно име бе в центъра на цялата вина - Андрес Ескобар, наричан Джентълмена.

Ескобар отбеляза автогол и Колумбия загуби с **2-1** от САЩ във втория си мач от групата, след като загуби и с 3-1 от Румъния в първия. Репортаж на The Guardian подробно описва чувствата и залозите на играчите преди мача им срещу САЩ, като пенсионираният нападател Фаустино Априла си спомня колко напрегнати са били играчите преди мача.

При резултат 0-0 Колумбия отчаяно търси гол, но нещата се обръщат към по-лошо, като Ескобар влиза в контакт след ниско, извито центриране на Джон Харкс в наказателното поле. Това обръква вратаря и дава преднина на САЩ, която много колумбийци ще кажат

по това време, че е напълно незаслужено.

Според The Sun провалът на Колумбия в Съединените щати довежда до сериозни сблъсъци у дома, като Ескобар бързо се превръща във враг на народа. Андрес се оказва в ползрението на наркокартел, за който по онова време се смята, че има големи суми пари. Приятелите на Ескобар го призовават да се скрие след турнира, но той реши че „трябва да покаже лицето си на хората“. Това се оказва съдбовно решение за което плати с живота си, тъй като само пет дни след отпадането на Колумбия от Световното първенство бе убит, докато седи в колата си пред паркинг на нощен клуб в Меделин.

Многобройни доклади показват, че Ескобар е бил прострелян шест пъти, като според съобщенията убийците са крещяли „Гол!“ при всеки изстрелян куршум. Само ден по-късно Умберто Кастро Муньос, бодигард, свързан с наркобароните, които загубиха пари от мача Колумбия-САЩ, бе арестуван и скоро след това призна за

убийството.

Приблизително 120,000 души присъстват на погребението на Андрес Ескобар и годишнината от смъртта на бившия капитан на Колумбия се отбелязва всяка година във футболни мачове. Гражданската война и убийствата може да са намалели в Колумбия, но борбата далеч не е приключила. На Световното първенство през 2018 г. бяха изпратени смъртни заплахи към полузащитника Карлос Санчес, след като той бе изгонен само след три минути срещу Япония в началния мач на неговата страна. Братът на покойния Ескобар Сантяго, сега мениджър на еквадорския Универсидад Католика, бе сред първите, които се изказаха в защита на Санчес, като се оплакваше от неспособността на хората да се учат от миналото.

**Дарио Срна разказва за 36-часовото пътуване с кола, за да избяга от мъчителното изпитание в Киев**



Футболният директор на Шахтьор Донецк Дарио Срна разказа подробно за мъчителното си 36-часово бягство от Киев, след като отборът и персоналът на клуба бяха принудени да търсят подслон по време на руската инвазия в Украйна, писа Daily Mail.

Бившият футболен национал на Хърватия разказа подробно как е успял да осигури излизане от страната на своите играчи благодарение на своя приятел и президент на УЕФА Александър Чеферин.

Срна и Шахтьор са базирани в столицата на Украйна от 2014 г., когато първоначалният конфликт в региона на Донбас принуди клуба да напусне дома си. На Срна и на сънародника му хърватина Огнен Вукоевич, асистент в Динамо Киев, бе казано от посолството

на страната им, че трябва незабавно да напуснат Украйна. В резултат Срна поема на път с кола към Загреб с двама приятели и треньора на вратарите в академията на Шахтьор - италиански национал. Дарио не се среща с конфликт за първи път, след като преживя в хърватската война за независимост и преди това случилото се в Донецк през 2014 г.



При завръщането си в Хърватия той успя да осигури настаняване за някои играчи от академията на Шахтьор на възраст между 10 и 17 години. Срна стана известен и в Instagram, споделяйки видеоклип на себе си в подкрепа на Украйна, като същевременно споделяше и снимки от мачове на Висшата лига, където бе показана солидарност със страната.



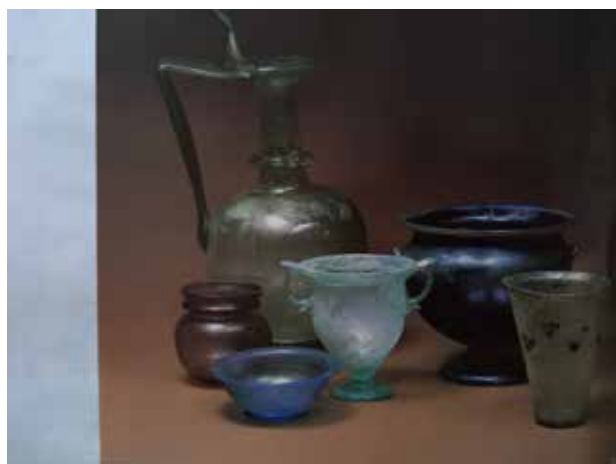


# Ирена Янчева

*Етнолог и mosaic artist*

[www.facebook.com/irena.yancheva67](http://www.facebook.com/irena.yancheva67)

## АНТИЧНО СЪГКЛО



От Източното Средиземноморие, Италия.



От Испания, област Андалусия, 16 - 18 в.



Венецианско стъкло, от 19 в.



Венецианско стъкло, от 16 - 17 в.



Изделия от малахит и стъкло, от Русия, 19 в.



Изделия от стъкло, украсени с емал, Санкт Петербург, началото на 19 в.



Руско стъкло, от Концертна зала в Зимния дворец, края на 18 или началото на 19 в.



Бокали/чаши за вино, цветно стъкло, украсено със злато, Санкт Петербург, втората половина на 18 в.



Ритон, стъкло от края на 1-ви в., Аквилея, Императорски Рим, Археологически музей Аквилея.



Кана и чаша, стъкло от края на 1-ви в., Аквилея, Императорски Рим, Археологически музей Аквилея.



Стъкло от Адрия, 1-ви в., Императорски Рим, Археологически музей Адрия.



Флакон, стъкло от първата половина на 2-ри в., Императорски Рим, съхранява се в Римско - германския музей Кьолн, Германия.

## SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



### ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

#### AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time  
/Dry van work only/
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- 2019-2020 Trucks and trailers

#### OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- \$1.50 per mile  
/Long and short runs/
- Steady runs
- Fuel cards with huge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRAT parking  
CAD/USA BONDED  
PIP AND FAST APPROVED

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

# Картички с цветя

Ръчно изработени картички,  
поодходящи за подарък за всеки повод.

100 % оригинални (дизайнът е на Вяра).  
Размер 5'5''/8.5''

Направени с огромна любов.  
Да се пренесе на този, който ги получи.

**Ако искате да си купите, потърсете Вяра Димитрова:  
margiestar2020@gmail.com, 416-821-9915**



# Картички с цветя

Ръчно изработени картички,  
поодходящи за подарък за всеки повод.

100 % оригинални (дизайнът е на Вяра).

Размер 5'5"/8.5"

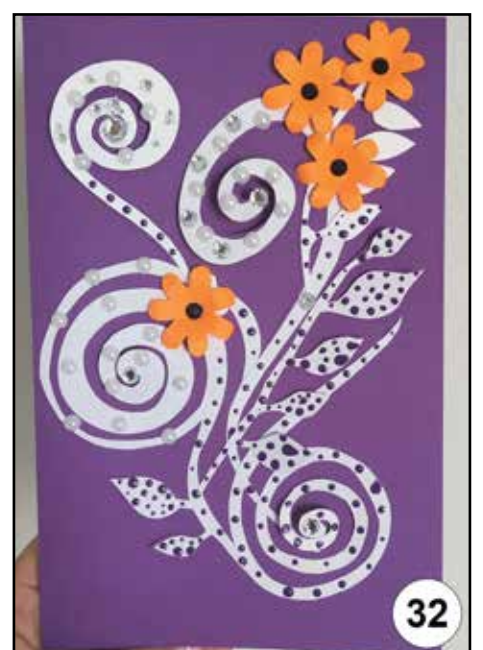
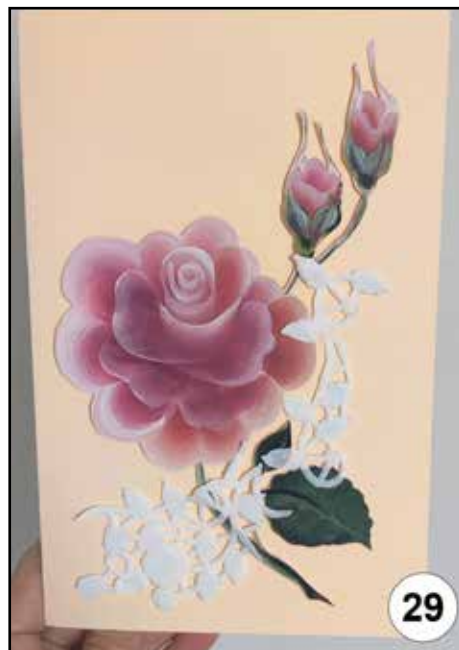
Направени с огромна любов.  
Да се пренесе на този, който ги получи.

**Ако искате да си купите, потърсете Вяра Димитрова:  
margiestar2020@gmail.com, 416-821-9915**



# Картички с цветя

Ако искате да си купите,  
потърсете Вяра Димитрова:  
margiestar2020@gmail.com, 416-821-9915





## Картички с роклички



# Картички с роклички



Ръчно изработени картички,  
поодходящи за подарък за всеки повод.

100 % оригинални  
(дизайнът е на Вяра).

Размер 5'5"/8.5"

Направени с огромна любов.

Да се пренесе на този който ги получи.

**За контакт:** Вяра

margiestar2020@gmail.com,

416-821-9915

**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 контакт: Вера, [margiestar2020@gmail.com](mailto:margiestar2020@gmail.com), 416-821-9915**

### 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](mailto: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](mailto:margiestar2020@gmail.com)*

**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.**





**Car Export Group**  
ви предлага  
**Презокеански транспорт до България!**

**НИЕ ДОСТАВЯМЕ ВИЕ КАРАТЕ**



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). Имаме 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

**ДАВА СЕ ПОД НАЕМ**  
хубав, светъл и чист едностаен апартамент.  
\$1100 на месец.  
Обзаведен.  
Можете да се и настаните веднага.  
Намира се в района на North York (близо до Eglinton Ave. / по средата на DVP & Victoria park).  
Обадете се на Красимир:  
**647-388-6112**

**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

**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**  
**Алексей 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

Сяда един в кръчмата, вика келнера и му казва:

- Осем сунгурларски ракии, ако обичате!
- Прието, господине. Но мога ли да Ви попитам защо отсега си поръчвате направо осем!? – учудил се келнерът.
- Ами защото след третата не мога да казвам “Сунгурларе”, затова!



На обяд в столовата:

- ..и две филии хляб с боба.
- Нямаме филии, само на питки сме.
- Ей, като каза напитки, донеси и една голяма ракия!



Блондинка споделя с психотерапевта си:

- Докторе, не мога да разбера дали обичам мъжа си.
- Какво Ви кара да се съмнявате?
- Ами по време на секс

не мисля за него.

- А за кого мислите?
- За този, с когото правя секс...



- Ало, 911 ли е? Добър ден. Исках набързо да попитам кой е най-удачният метод за гасене на подпалена коса? Ами тука един приятел... **СТИГА СИ ПИЩЯЛ, БЕ, ПИТАМ ГИ!**



Говорят си двама администратори:

- Мразя пролетта!
- Как може да не обичаш пролетта?
- Слънцето ми свети в монитора.



Мими, сипи една голяма ракия!

- Иване, 9 сутринта е!
- Добре ма, тури и малко мюсли вътре!



В кръчмата двама души пият. Единият

след всяка чашка пипа нещо в джоба си, гледа и продължават.

- Какво все гледаш?
- Гледам снимка на жена ми. Когато тя ми се стори хубава, ще се прибирам.



Телефонна анкета:

- Здравейте! Как е Вашето име?
- Адам.
- А на жена Ви?
- Ева.
- Ха-ха-ха, не ми казвайте само, че и змията е у вас!
- Жена, викни майка ти, че я търсят по телефона...



Въпрос към радио “Ереван”:

- Какво представлява сексът?
- Отговор на радиото:
- Сексът е като кредита: на някои им дават, а на някои - не....



Въпрос щъм радио

„Ереван“:

- Кога един рапър спира да пее?
- Отговор: Когато му завържат ръцете.



Из История на живописиста:

Оказва се, че не съществува нито един завършен натюрморт на тема: “Ледена бира с ароматни пържени картопки със сирене”.



Срещат се две приятелки:

- Здравей! Това ти ли си? Извинявай, миличка ама 10 години не сме се виждали, така си напълняла, че едва те познах...
- И аз нямаше да те позная. Нищо като преди, ако не беше роклята ти на цветенца! - казала другата.



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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

[www.VISITORSinsurance.ca](http://www.VISITORSinsurance.ca)

[www.TRAVELLERSinsurance.ca](http://www.TRAVELLERSinsurance.ca)

*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*



- 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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

[sales@firstautogroup.ca](mailto: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)**





**Vienna Fine Foods**  
**1050 Birchmount Rd., Scarborough**  
*(north of Eglinton), 416-759-4481*

Шоколадени изделия за Великден.  
 Внос от Германия.  
 Красиви салфетки с цветя.



# Запазете място в новия бизнес каталог

**Юбилейно издание**  
**20 години**

Print & Online  
 BulBiz.com



**2022-2023**

**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.