

**Елените имат рога, моржовете имат бивни -  
ето защо толкова малко птици имат собствени „оръжия“**  
(Deer have antlers, walrus have tusks –  
here's why so few birds have weapons of their own)

**Автори:**

**Александър В. Палаоро**

– пост-докторант по  
материалознание и  
инженерство,  
Clemson University и  
**Жоао С. Т. Менезес** -  
докторант по органична  
и еволюционна биология,  
UMass Amherst

**Декларация за оповестяване:**

**Александър В. Палаоро**

получава финансиране  
от NSF, грант номер  
IOS-2042937.

**Жоао С. Т. Менезес** получава  
финансиране от University of  
Massachusetts Amherst



Статията е публикувана от  
*The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“ **Прод. на стр.2>>**

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

**NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!**

**LIVE LIFE HEALTHY** [healthyplanetcanada.com](http://healthyplanetcanada.com)



**Концерт на Anna Vissi  
в Торонто**

UNIVERSAL EVENT SPACE, 6250 Hwy 7, Vaughan, ON, L4H 0R2

**Една от най-добрите женски  
вокалистки от Гърция  
20 май, 2022, петък**

За билети: [greekcity.com](http://greekcity.com)  
**416-461-6244**

**First Auto Group** **Продажба, покупка и  
ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221  
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

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

**100%  
SOLD  
15+г.  
ОПИТ  
1%  
КОМ.**



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

Запазете място  
в новия бизнес каталог  
Print & Online:  
**www.BulBiz.com**

**ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА**

**LPI** Immigration PATHS  
Михаела Керезова  
Тел. (416) 800-3898  
[www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)



**RCIC**  
Registered Canadian  
Immigration Consultant

## Елените имат рога, моржовете имат бивни - ето защо толкова малко птици имат собствени „оръжия“

*(Deer have antlers, walruses have tusks – here's why so few birds have weapons of their own)*

Сезонът на чифтосване в животинското царство може да бъде драматичен, а понякога и изпълнен с насилие. Като пример вземете елените, които сблъскват рогата си по време на съперничество – ноздрите им се разширяват, копитата блъскат

по земята, тревата хвърчи навсякъде и ви обгражда онази зловеща тишина преди гръмотевичен сблъсък. Печелившият елен получава достъп до харема, докато загубилият трябва да намери други жени, за които да се бие.

Много други животни

също имат страхотни оръжия. Те варират от заострените рога на бръмбарите-носорози до пропорционално гигантските нокти на раците-цигулари и дългите бивни на моржове и нарвали (на лат. *Monodon Monoceros*, нарвалите са арктически зъбат кит, отделен заедно

с белугата в отделно семейство – б.р.).

Птиците също трябва да се състезават за своите партньори, което често включва яростна защита на територия. Но повечето птици не носят впечатляващи оръжия - познаваме ги повече с техните цветове, танци и песни. Като биолози, изучаващи еволюцията, и които се интересуват предимно от птици и съответно оръжията в животинския свят, не можехме да не се зачудим: Защо повечето птици нямат собствена версия на рога? Отговорът, който представяме в скорошно проучване, вероятно се крие в компромиса между летене и битка.

### Най-важно е теглото

За всичко, което лети, независимо дали е птица или самолет (или дори Супермен), полетът изисква повече енергия – под формата на изгорени мазнини или гориво – отколкото при движение по земята или във водата. И необходимото количество енергия се увеличава с теглото.

*Прод. на стр.4 >>*

## КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



**Meest**

**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES  
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:  
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: [ca.meest.com/portal](https://ca.meest.com/portal)

FIND OFFICE: [ca.meest.com/offices](https://ca.meest.com/offices)

FOLLOW US:   @MeestCanada





Daphne Kostova CNP, NNCP  
Certified Holistic Nutritionist  
Certified Weight Loss Coach  
416-602-3196  
daphne@dkwellness.ca  
www.dkwellness.ca  
IG @dkwellness101  
FB Dk wellness



**Testimonials:**

"I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic",  
Kalina T.

"I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms",  
Krisa M

**Дафни Костова**  
изготвя хранителни режими  
за отслабване, които помагат с отстраняване  
на симптомите на менопаузата,  
хормонални дисбаланси и  
отслабване в дългосрочен план.

**Обадете се днес!**

**416-602-3196**



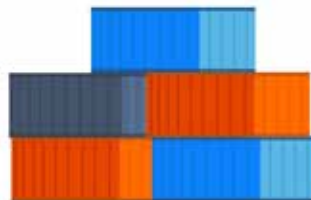
**KRONOS**  
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

**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



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.



## Елените имат рога, моржовете имат бивни - ето защо толкова малко птици имат собствени „оръжия“

*(Deer have antlers, walruses have tusks – here's why so few birds have weapons of their own)*

<< *Прод. от стр.2*

Колко рязък е този компромис? Преди няколко години United Airlines започна да печата своето бордово списание върху по-лека хартия, за да намали теглото на обикновен полет с около 11 паунда (4.99 кг. – б.р.), или едва с 0.01% от теглото на самолета. Чрез това малко намаление компанията обаче намали годишната си консумация на гориво със 170,000 галона, спестявайки си \$290,000 годишно.



Ако летите много, като авиокомпания, която извършва 4,500 полета на ден, или като суифт (бързолетяща насекомоядна птица с дълги, тънки крила, която прилича на лястовицата. Суифтът прекарва по-голямата част от живота си на крила. Наричана е също стриж – б.р.), който лети 10 месеца през годината, всяка намалена унция се брои. Последствията обаче са по-големи за суифта, отколкото за авиокомпанията. Животните не могат да

купуват енергия под формата на гориво - те трябва да намерят храна и да я консумират, което само по себе си изисква енергия.

От друга страна, ако сте петел, който едва лети, може да си позволите малко допълнително тегло под формата на оръжие.

С други думи, предвид цената на полета, има смисъл птиците да могат да си позволят оръжия, само ако не зависят твърде много от полета. Този компромис е подкрепен от математически модели на полети и измервания на цената на полета при реални птици, които показват, че носенето на птичи оръжия като шпори на краката или на крилата по време на полета струва повече „гориво“ колкото повече птицата лети и колкото по-леко като цяло е тялото и.

### Птичи шпори

Разбира се, някои птици имат оръжия, специализирани за битка - просто това не са много видове. И също оръжията, които птиците носят, не са толкова големи, тежки или крещящи, както при другите животни. Шпорите на петела -

класически пример, приличат на „рогата“, които птиците използват като оръжия.



Около 170 вида - по-малко от 2% от всички съществуващи видове птици - притежават шпори на краката или крилата си. Пришпорените крака се срещат само при сухоземните птици – онези, които се хранят предимно на земята – включително пуйки, фазани, пауни и много от техните роднини.

Шпорите на крилата са по-рядко срещани и по-разпръснати сред видовете птици. Примерите включват чучулиги, жакани, някои патици, гъски и гълъби. Шпорите на крилата обикновено се намират върху китките на птиците и варират по форма от тъпи копчета до остри шипове.

За целите на тестване на дилемата „борба или бягство“, добра новина е, че някои видове птици носят оръжия. Това ни позволява да анализираме очакванията ни, че

шпорите трябва да се срещат по-често при видовете, които зависят по-малко от полета, отколкото при онези, които летят често.

За щастие успяхме да използваме глобален набор от данни от индекса „ръка-крило“ – измерване формата на крилата, което учените използват, за да определят количествено колко добре различните видове птици са адаптирани за полет и следователно, колко зависят от него. Тази информация наскоро стана достъпна за всеки жив вид птици.

Нашите открития показаха ясни връзки между наличието на шпори и поведението при полет. Средно видовете, които зависят повече от полета, имат по-малко или никакви шпори. Сред видовете, които имат шпори, по-дългите такива обикновено се появяват при видовете с по-голям размер.

Използвайки еволюционни модели, погледнахме и назад към историческия процес, довел до настоящата ситуация на дилемата „борба или бягство“.

*Прод. на стр.5>>*

## Елените имат рога, моржовете имат бивни - ето защо толкова малко птици имат собствени „оръжия“

*(Deer have antlers, walruses have tusks – here's why so few birds have weapons of their own)*

<< Прод. от стр.4

Открихме, че видовете, които зависят повече от полета, са по-склонни да загубят шпорите с течение на времето, отколкото видовете, които летят само от време на време. С други думи, отсъствието на шпори при повечето птици днес вероятно е резултат от повече видове, които често летят и затова губят шпорите си, а не от случайни летци, които ги получават.



Да се биеш или да не се биеш

Нашите открития показват, че полетът е много добро обяснение

защо птиците не впечатляват много в отдела за оръжия. Но това не означава непременно мир и любов. Например, ястребите използват ноктите си като оръжие в яростни битки, а туканите правят същото с клюновете си.

Не бива обаче да очакваме тези случаи да са правило. Това е така, защото ноктите и клюновете са от съществено значение за други задачи като търсене на храна, хранене, терморегулиране, почистване. Обратно, единствената функция на шпорите и рогата е да се бият. Използването на нокти и клюнове в битка може да означава компрометиране

на други основни функции. Затова през 2017 г. китайски инженери изработиха клюн от титаниева сплав за спасен жерав, който бе счупил клюна си по време на битка и следователно бе загубил способността да се храни без човешка помощ.

Ако повечето птици не могат нито да носят шпори, защото компрометират полета им, нито да рискуват важни органи като клюновете им, защото са от съществено значение за други функции, решението може да бъде само да се избягва физическа битка, доколкото е възможно. Наистина, много птици защитават териториите си предимно чрез пеене или показване на орнаменти. Полетът,

предотвратяващ еволюцията на оръжията, може по този начин да помогне за обяснението на поразителните цветове, танци и песни, които откриваме сред птиците.

Следващия път, когато сте на открито и чуете две птици да крещат една срещу друга вместо да се бият, не забравяйте, че мирът може да е единствената възможност, която еволюцията им е дала.

-----  
- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/deer-have-antlers-walruses-have-tusks-heres-why-so-few-birds-have-weapons-of-their-own-177792>

### \$0 Fees to Ukraine and Poland

At **Ria** Money Transfer, we continue to stand in support and solidarity with all Ukrainian citizens during this difficult time.

Zero fee for all transfers to Ukraine and Poland from all **Ria** sending countries. All delivery methods, all currencies.

We are including Poland as thousands of Ukrainians have fled to the Polish border due to the conflict.

Also, **Ria** has partnered with **Save the Children** International to give our customers the opportunity to directly support the work **Save the Children** is

doing in Ukraine and neighboring countries like Poland, Romania, and Lithuania to help the displaced population.

We hope that the current conflict comes to an end as quickly as possible and wish that peace is restored in Ukraine soon.

**ria** Money Transfer

Send support to  
**Ukraine**  **Poland** 

for **\$0** fee transfers

\*Limited time offer

Also accepting donations on behalf of  
 **Save the Children** to help Ukraine

# DK Wellness

## Дафни Костова изготвя хранителни режими за отслабване, които помагат с отстраняване на симптомите на менопаузата, хормонални дисбаланси и отслабване в дългосрочен план



Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. „Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.

Дафни Костова, сертифициран нутриционист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им **помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми** чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалих 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. „Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“ добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности. На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене.

Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве.

Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: [www.dkwellness.ca](http://www.dkwellness.ca)

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

# Концерт на Anna Vissi в Торонто

Една от най-добрите женски вокалистки от Гърция

**20 май, петък**

UNIVERSAL EVENT SPACE, 6250 Hwy 7, Vaughan, ON, L4H 0R2

За билети: [greekcity.com](http://greekcity.com), 416-461-6244

Anna Vissi е гръцко-кипърска певица, автор на песни и актьор, която е на музикалната сцена от 80-те години и оттогава остава на върха.

На дванадесет години тя участва в конкурс за таланти и печели първа награда, оттогава нататък поема музикалната сцена с таланта си. Сега на прага на своята 40-годишна кариера Анна Виси стои покрита с платина. Тя има двадесет и пет гръцки албума, един английски, два албума на живо, две опери, един мюзикъл, единадесет колекции, двадесет и три участия в различни колекции от албуми, две музикални DVD-та, повече от седемдесет номинации и не на последно място четиридесет и осем награди.

И тя никога не спира!

*Еlegantната зала Peter and Paul's в партньорство с Greek City Music през последното десетилетие организираха в Торонто много автентични концерти с гръцка музика, направо от сърцето на Атина с артисти и музиканти, които предлагат на публиката незабравими моменти и ви отвеждат на кратко пътуване до Средиземно море. Можете да почувствате топлото гостоприемство и вълнението, нарастващо от самото начало на шоуто. Техните концерти са истински завладяващо преживяване!*

**Откриха 47,000 цигари, 7.8 кг тютюн в микробус отиващ на „сватба“ във Франция**



47,000 цигари и 7.8 кг тютюн задържаха митничари от Русе в района на ГКПП Дунав мост- Русе, съобщиха от Агенция “Митници”.

На 30 април е спрян за проверка пътнически микробус, пътуващ от България за Франция. Митничарите демонтират задните два реда седалки на микробуса и открили в пода кухни, акцизни стоки - цигари и тютюн, всички са били с български акцизен бандерол.



Шофьорът на микробуса е обяснил, че лично е натоварил цигарите и тютюна, за да ги превози за сватба във Франция.

На нарушителя е съставен акт за административно нарушение.

**Двамата молдовци, обрала семейство украински бежанци, шокираха с обяснение,**

**че украинецът е наркобарон, издирван в Украйна**



Бургаският окръжен съд наложи мярка “задържане под стража” на двамата молдовски граждани за въоръжен грабеж над семейство украински бежанци. Задържаните са Виталий Сисану на 53, и Владимир Одайник на 42 години.

Двамата са обвинени са за това, че са отнели пари, бижута и други вещи от двама украински граждани, използвайки сила. Престъплението е извършено на 27 април в Свети Влас. Грабежът е в особено големи размери - близо 200,000 лв. в пари и бижжута.

Обвиняемите шокираха Бургаския окръжен съд като заявиха, че пострадалият украинец всъщност бил много опасен човек, наркобарон, който се издирвал в Украйна, предаде “24 часа”.

Те заявиха, че срещу тях има само свидетелски показания и поискаха разследващите да проверят украинския гражданин с какво се е занимавал в Украйна, както и защо е издирван за престъпление.

Служебни защитници на молдовците адвокатите Виктор Паскалев и Тодор Недялков коментираха обвинението, цитирани от БНР.

“Няма сигурна версия към момента, нищо не са споделили в подробности по делото”, каза адв. Паскалев.

“Има данни, че моят подзащитен се е познавал с украинския гражданин, както и че именно пострадалият е бил много опасен човек”, посочи адв. Недялков.

По-рано днес на пресконференция прокурор Георги Чинев, административен ръководител на Окръжната прокуратура в Бургас, съобщи, че обвиняемите са отишли пред вратата на жилището, в което са пребивавали пострадалите мъж и жена. На руски език са поискали да влязат вътре, за да извършват дейности, свързани с хотела. Жената ги пунала, а обвиняемите извадили пистолет със заглушител. Завързали ръцете на украинеца и заплашили съпругата му. Отнели €65,000 евро, 10, 000 лв., бижута от благороден метал със скъпоценни камъни, както и мобилен телефон. Общата стойност на отнетите пари и вещи възлиза на над 197,000 лв.

Обвиняемите са

действали при изключителна конспиративност. Сменили са дрехите си. Ношували са на различни места. Използвали са наети коли, различни от тази, с която на 2 април т. г. са влезли на българска територия през границата ни с Румъния. Единият от обвиняемите е установен и задържан на територията на област Варна, а другият на територията на област Велико Търново. От полицията в Бургас отправиха призив към украинските граждани да са много внимателни през настъпващия летен сезон, тъй като е реална възможността да бъдат обект на посегателства от престъпници.

**Най-сериозният спад в продължителността на живота в ЕС е в България и Словакия**



Продължителността на живота в ЕС се е увеличила през последните десетилетия, като от 60-те години на миналия век е нараствала средно с по 2 години на десетилетие, сочат данни на Евростат.

*Прод. на стр. 10>>*

# Family matters.

New customers sending money to

## Central & Eastern Europe

Get  
**50% off\***

transfer fees with  
promo code **Ria50.**



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

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

<< *Прод. от стр.2*

Последните данни обаче говорят, че процесът не само е спрял, но е налице и обратната тенденция живота да започва да намалява.

Според неокончателни данни за 2021 г. пандемията Covid-19 се е отразила негативно върху продължителността на живота, като той е спаднал с почти половината страни членки на ЕС.

Най-сериозен спад е регистриран в Словакия и България (с -2.2 години спрямо 2020 г.), следвани от Латвия (с -2.1 години) и Естония (с -2 години).

В сравнение с 2019 г. продължителността на живота през 2021 г. спада навсякъде освен

в Люксембург (+0,1 година). В Малта и Швеция остават без промяна.

Спрямо 2019 г. най-голям спад на продължителността на живота е регистриран в България (-3.7 години), Словакия (-3 години) и Румъния (-2.7 години).

**Българите с най-малко съчувствие към Украйна от страните в ЕС**



В сравнение с останалите граждани на ЕС, българите най-слабо съчувстват на украинците и най-много не са съгласни,

че Русия е виновникът за войната в Украйна. Това сочат данните от проучване, представено днес от Европейската комисия.

Изследването показва, че **39%** от българите изпитват пълно съчувствие към украинците, **34%** - до известна степен, **15%** по-скоро не съчувстват, **10%** изобщо не изпитват съчувствие, а три на сто не дават отговор. Средно за ЕС данните са респективно 54%, 35%, 6%, 3% и 2 процента по същите показатели в посочения ред.

За това, че Русия е основен виновник за войната, са убедено съгласни 27 на сто от допитаните в България, за 19% го

считат частично вярно. 21 % от отговорилите не са съгласни, 25% са изцяло несъгласни, а 8% не дават отговор. В ЕС дяловете съответно се разпределят между 52%, 26%, 10%, 7 и 5 процента.

По въпроса за присъединяването към ЕС на Украйна 23% от българите са съгласни напълно, 28% - отчасти, 14% не са съгласни, 21% решително възразяват, 14 на сто нямат мнение. В ЕС тези дялове са съответно 30%, 36%, 12%, 10% и 12 процента.

**49** на сто от българите одобряват действията на ЕС след избухването на войната.

*Прод. на стр. 11>>*

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

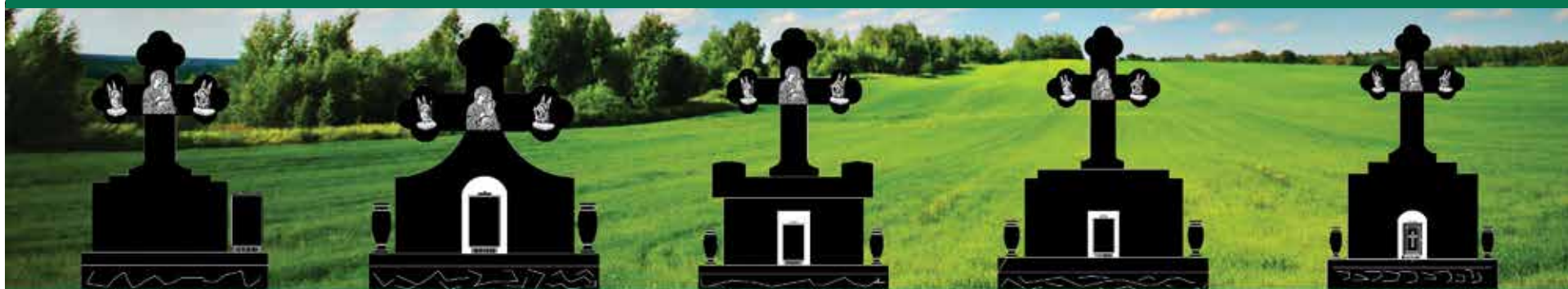


## Memorial Galleries Inc.

### 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

За сравнение, средно 69% от участвалите в допитването в ЕС са изразили подкрепа за европейския отговор. Данните сочат, че 70 на сто от българите и 79 на сто от останалите в ЕС оценяват положително проявата на съпричастност с Украйна.

### 10,000 лв. глоба за кмета на Каварна реши първоинстанционния съд



Кметът на Каварна Елена Балтаджиева бе осъдена от Административен съд Добрич да плати глоба от над 10,000 лева. Решението е по повод постановление на Антикорупционната комисия (КПКОНПИ), според която Балтаджиева е назначила съпруга на първата си братовчедка за управител на общинското дружество “Чиракман”. Присъдата може да бъде обжалвана пред Върховния административен съд (ВАС).

Балтаджиева твърдие, че е назначила съпруга на първата си братовчедка в съответствие с

процедурата за провеждане на конкурс и назначаване на избрания кандидат, одобрен от Общинския съвет. Съдът, обаче, изтъква, че двама от петимата членове на конкурсната комисия са назначени от Балтаджиева. Според закона, лице, заемащо висша публична длъжност, не може да сключва договори или да извършва други дейности в частен интерес при изпълнение на правомощията или задълженията си по служба. Докато кмет Балтаджиева е подписала предложение до Общинския съвет съпруга на братовчедка и да бъде назначен.

### След 1 юни не е сигурно дали ще има топла вода в София ...



... това каза председателя на Столичния общински съвет (СОС) Георги Георгиев пред bTV.

“Проведохме извънредно заседание на Столичния общински съвет, на което изслушахме ръководството на “Топлофикация”. Имаме уверението, че за месец май ще има доставки на необходимите количества,

*Прод. на стр. 12>>*





## 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

<ul style="list-style-type: none"> <li> Spinach and Cheese</li> <li> Cheese</li> <li> Custard</li> <li> Vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Beef</li> <li> Roasted Red Pepper</li> <li> Apple</li> </ul>
--	---



**708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175**

www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

<< **Прод. от стр.2**

но от 1 юни въпросът става отворен. Тогава очакваме самата държава да изпълни обещанията си и да нямаме проблеми с доставките”, коментира Георгиев.

Той предупреди за възможни проблеми и с градския транспорт: “Има опасност градският транспорт да се разрези. Осигурени са доставки на газ от общинското транспортно дружество до края на май. Рискът е наполовина да намалее автобусите”.

**Гларусите са основен проблем тази пролет за Бургас и Несебър**



В Бургаския общински съвет е входирано искане от двама общински съветници за образуване на мащабна работна група, която да реши въпроса как да се ограничи популацията

на гларуси. Причината е, че броят им се увеличава, превръщайки ги в неконтролирани хищници.

“Имало е случаи дори да кацнат в чиниите на хората по ресторантите. По този начин плашат и са неприятни за туристите, което до води до финансови загуби на тези заведения”, са написали бургаските съветници. “Възрастни хора казват, че не помнят такова чудо. Гларусите ровят в кофите за боклук, късат чувалите, които изхвърлят домакинствата и заведенията“, оплака се пред БНР Валентин Заяков от Обществен съвет- Несебър.

Лесно приспособими, гларусите устойчиво нарастват в урбанизиращите се градове. В Италия, Гърция, Исландия намаляването на бройката е насочено към намаляване на яйцата им.

**100%**

**SOLD**

**15+г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



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

**Лято 2022 в България ще бъде с температури над нормата**



Страната я очакват дълги и продължителни горещини и валежи по-малко от обичайното. Тази дългосрочна прогноза направи в студиото на „Събуди се“ климатологът Симеон Матев.

По думите му подходящо за къпане в морето ще е след около две седмици. Тогава се очаква да бъдат отчетени 20 градуса на водата.

„Всяка година в края на май - след 24, има приятни плажни дни. Слънцето вече е достатъчно силно, за да изгорим. Истински приятното усещане за плаж ще дойде след 20 май”, прогнозира той.

„Сега е времето, в което трябва да вали, но това не се случва на достатъчно ниво. Растителността и земеделският сектор се нуждаят от добри условия. Дъжд в близките дни кой знае колко не се очаква”, каза Матев.



## Запазете място в новия бизнес каталог

20 години юбилей

Позвънете на Вяра:

**416-821-9915**

## Руската православна църква критикува папа Франциск, нарекъл патриарх Кирил „олтарното момче“ на Кремъл



Руската православна църква разкритикува папа Франциск за погрешния тон, който използва в интервюто си за италианския вестник Corriere Della Sera. В което Франциск пожела на патриарх Кирил да не се превръща в „олтарното момче“ на Кремъл. Московската патриаршия обърна внимание на Ватикана, че подобни изявления могат да навредят на диалога между църквите, съобщава изданието Orthodox Times.

В интервюто си пред италианския вестник папата каза, че Кирил, който подкрепи войната в Украйна, „не трябва да става олтарно момче на Путин“.

Руската православна църква коментира, че е жалко, че месец и половина след като папа Франциск проведе пряк разговор с патриархът на цяла Русия Кирил, може да възприеме такъв тон. „Папа Франциск избра грешен тон, за да предаде съдържанието на разговора им“, съобщи Московската патриаршия, въпреки че не спомена

подробно изявлението, съдържащо думата „олтарно момче“.

75-годишният Кирил, близък съюзник на Путин, вижда войната като крепост срещу Запада, който той смята за упадъчен, особено по отношение на приемането на хомосексуализма.

Руската православна църква е най-голямата от църквите в източно-християнската общност, образувана след Великата схизма от 1054 г., която бележи нейното разцепление със западното християнство. Днес тя има в редиците си около 100 милиона вярващи в Русия и още повече извън нея. Украйна има около 30 милиона православни християни, и е разделена на Украинската православна църква, която е под Московската патриаршия и две други православни църкви, едната от които е Украинската православна църква, която е автокефална. 85-годишният папа Франциск поиска да се срещне с президента Путин в Москва по въпроса за Украйна, но Кремъл обяви, че няма споразумение по въпроса.

„Подобни изявления

## ИМИГРАЦИЯ



МИХАЕЛА KEREZOVA, MA  
Immigration Counsel, RCIC  
Commissioner of Oaths

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



## IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

е малко вероятно да допринесат за установяването на конструктивен диалог между Римокатолическата църква и Руската православна църква, което е изключително необходимо в момента“, се казва в изявлението.

Кирил изрази също скръбта си от конфликта в Украйна. „Разбира се, тази ситуация ми причинява голяма болка. Моето паство е и от двете страни на конфликта, те са предимно православни“, се казва в изявление на патриарха. „Как можем да насърчаваме мира за онези, които се борят с единствената цел да постигнат консолидация на мира и справедливостта?“, пита руският патриарх.

Путин посочи разширяването на НАТО до руските граници като причина за конфликта в Украйна, въпреки уверенията, дадени по

време на разпадането на Съветския съюз, че алиансът няма да се разпространи на Изток, въпрос, повдигнат и от Кирил.

## Хакерска атака в Милано срещу болници



Хакери удариха две болници в Милано в неделя следобед и понеделник сутринта, предаде италианската ANSA. В резултат на атаките болниците Fatebenefratelli и Sacco трябваше да ограничат достъпа до спешните служби и лабораторните услуги. Атаката, чийто произход не е известна, е започнала около три часа в неделя следобед.

„Записаните амбулаторни посещения и предхоспитализация във всеки случай са гарантирани“, уверяват властите на региона.

Прод. на стр. 14>>

Хакерската атака срещу сървърите на сайтовете Fatebenefratelli и Sacco имаше последствия върху всички офиси на компанията (Buzzi, Melloni и 33 местни офиса) и върху всички фирмени системи, атакувайки също и основни услуги „въпреки увеличаването на мерките за сигурност, въведени извънредно в последните месеци“.

Компанията за спешна помощ е била информирана за проблемите и „е предприела стъпки за пренасочване на всички спешни случаи към други милански болници“. Хакерите са оставили инструкции на сървърите за получаване на искан откуп от €1.8 млн.

Полицията работи по случая.

**Хиляди са болни, един загина при последната пясъчна буря в Ирак**



Един човек загина, а повече от 5,000 бяха лекувани в болници за респираторни заболявания, след като тежка пясъчна буря заля Ирак, съобщи местното здравно министерство, цитира Al Jazeera.

Седмата пясъчна буря за един месец удари Ирак, като столицата Багдад и свещеният град Наджаф бяха обвити в призрачни оранжеви облаци от задавящ се прах. „Една смърт е регистрирана в Багдад“ и болниците „досега са приели не по-малко от 5,000 пациента“, каза говорител на здравното министерство. Най-тежко засегнатите са хората, страдащи от „хронични респираторни заболявания като астма“, както и възрастните хора, които страдат по-специално от сърдечни заболявания.

По-голямата част от търсещите болнично лечение са били изписани и повечето случаи са били със „среден или нисък интензитет“ на опасност.

Прашните бури се увеличиха драстично по честота в Ирак през последните години, предизвикани от деградацията на почвата и интензивните засушавания, влошени от изменението на климата, с повишаване на средните температури и рязко по-ниски валежи. Фините прахови частици могат да причинят здравословни проблеми като астма и сърдечно-съдови

## 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

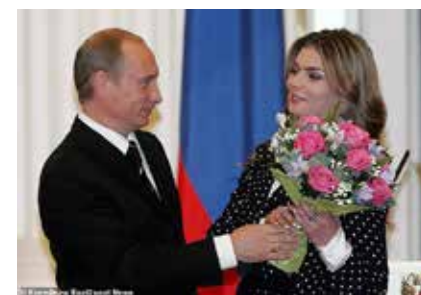
- **Small Claims Court** (Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets** (Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits** (заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
-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

заболявания, както и да разпространяват бактерии и вируси, както и пестициди и други токсини.

Богатият на петрол Ирак, въпреки могъщите си реки Тигър и Ефрат, е класифициран като една от петте страни в света, най-уязвими към изменението на климата и опустиняването.

Учените казват, че изменението на климата засилва сушите и че тяхната интензивност и честота от своя страна застрашават продоволствената сигурност. Експерти твърдят, че тези фактори заплашват да донесат социална и икономическа катастрофа в пострадалата от войната страна.

**ЕС предлага санкции срещу неофициалната първа дама на Русия и патриарх Кирил**



ЕС предложи налагане на санкции на бившата руска гимнастичка Алина Кабаева заради нейната роля в пропагандата на Кремъл и поради близките ѝ отношения с руския президент Владимир Путин, става ясно от документ, видян в четвъртък (5 май) от AFP.

Кабаева, която от много е считана за първата дама на Русия, е допълнение към списъка на лицата,

*Прод. на стр. 15>>*

насочени към шестия пакет от мерки срещу Русия в отговор на войната в Украйна, съобщава The Straits Times.

Санкциите, които включват забрана за внос на руски петрол, бяха внесени от изпълнителната власт на ЕС на държавите-членки за одобрение, което изисква единодушие между 27-те страни.

Унгария, Словакия и други източноевропейски страни засега отказват пакета, настоявайки за отлагане на забраната за внос на петрол.

Бившата гимнастичка и бивш депутат в Думата е “тясно свързана с президента Владимир Путин”, се добавя в документа. Медийни съобщения твърдят, че Кабаева и руският президент са романтично обвързани, **което Путин отрече**, когато историята бе съобщена за първи път през 2008 г.

Според доклад на The Wall Street Journal, позоваващ се на американски официални лица, Кабаева и семейството ѝ са спечелили лично богатство благодарение на връзката ѝ с близкия кръг на Путин. Ако бъде прието предложението, бившата гимнастичка

ще бъде засегната от забрана за влизане в ЕС и замразяване на активи.

Предложението определя Кабаева като председател на борда на директорите на National Media Group - холдингова компания, която притежава значителни дялове в почти всички големи руски държавни медии. Докладът цитира класифицирано американско разузнаване, което посочва Алина като бенефициент на богатството на Путин.

Други трима души, колумнисти на държавната агенция «Риа Новости», също са в списъка заради ролята им в разпространението на «правителствена пропаганда» за войната в Украйна. Четирите имена са в допълнение към 58-те души - включително главата на Руската православна църква патриарх Кирил, множество военни, заподозрени във военни престъпления в украинския град Буча и членове на семейството на говорителя на Кремъл Дмитрий Песков.

След анексирането на Крим през 2014 г. европейските санкции вече засегнаха 1091 души и 80 юридически лица.



## Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

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

Тел: (647)646-5648, Ваня  
 caramel.coffeeshop60@gmail.com






Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



## Sweet Gallery

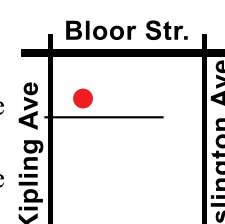
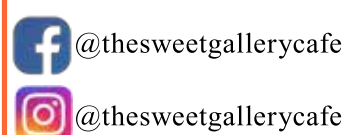
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



**Журналистите са изправени пред наблюдение чрез шпионски софтуери като Pegasus и Candiru дори в „безопасните пространства“:**  
**Ръководител на ООН**



Журналистите са изправени пред сериозни заплахи дори в така наречените „безопасни пространства“, където сигурността е все по-застрашена с нарастващото използване на инструменти за наблюдение като шпионски софтуер Pegasus или Candiru, каза ръководителят на ООН за човешките права, предаде турската Anadolu Agency.

Мишел Бачелет говори на събитие заповод Световния ден на свободата на печата, организирано от град Женева. На него присъстваха и журналистите Мария Реса от Филипините и Дмитрий Муратов от Русия, които заедно спечелиха Нобеловата награда за мир през 2021 г. за своята

работа, ставайки първите журналисти, получили наградата от 1935 г. насам.

„Нарастващото използване на инструменти за наблюдение – като шпионските софтуери Pegasus или Candiru – навлиза дълбоко в устройствата и живота на хората“, каза Бачелет, описвайки ги като „накърняване на правото на личен живот и пречка за свободата на изразяване“. Тя отдаде почит на онези, които имат малък избор, „освен да работят сред постоянно нарастващия тормоз, сплашване, наблюдение и риск за техния живот и препитание“.

„Те го правят в името на всички нас - за да имаме достъп до безплатна, точна и независима информация. За да можем да живеем в справедливи и мирни общества.“

Реса основа разследващия новинарски сайт Rappler, а Муратов е главен редактор на независимия вестник «Новая газета» в Москва. Реса поиска специална съдебна заповед, за да присъства на събитието, а вестникът

на Муратов бе затворен. Те обсъдиха състоянието на свободата на печата по покана на фондация Freedom Cartoonists Foundation, базирана в Женева.

Бачелет каза, че въпреки решаващата си роля в обществото, журналистите работят под сериозна заплаха, независимо дали в конфликтни зони или в страни с ограничено гражданско пространство или с високи нива на организирана престъпност.

Журналистите често са принудени да поемат по опасния път на автоцензурата, за да се противопоставят на тези инструменти. „Съобщава се, че шпионски софтуер на Pegasus се използва в най-малко 45 държави, често в пълна секретност и извън каквато и да е правна рамка“, каза Бачелет, обяснявайки, че новите и бързо развиващи се методи за наблюдение крият рискове, като същевременно припомня, че обществото има законова основа да реагира.

„Международната рамка за правата на човека, по-специално Международният

пакт за политически и граждански права, осигурява такава основа“, каза ръководителят на ООН за правата.

Ръководните принципи на ООН за бизнеса и правата на човека също предоставят рамка за частния сектор, включително частни компании за наблюдение.

„Днес обаче страните провалят журналистите, като не успяват да наложат тези рамки. Виждаме бърз ръст в международната продажба на инструменти за наблюдение, като пазарът процъфтява поради липса на регулации и контрол“.

Кампанията за емблема на пресата (РЕС) каза отделно, че най-малко **21 медийни работници са били убити за малко повече от два месеца война в Украйна**, докато „много други са били ранени, отвлечени, изчезнали, заплашвани, хакнати (или) принудени да прекратят своята работа.“

По света 52 медийни работници са „платили с живота си, за да си вършат работата“ през 2022 г., съобщи РЕС.

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

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



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



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036

@TOMLAMBOS

@TOMLAMBOS

@TOMLAMBOS



#BEEFSHORTRIBS



#LAMBCHOPS



#PORKSHOULDER



**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




**PAPRIKA**

**WE HAVE MOVED**

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



416.551.1779 | 416.519.0064

### Мобилните телефони смущават съня



здраве.bg

Излъчването от мобилните телефони затрудняват заспиването и изменят структурата на съня. Това е изводът от съвместно изследване на шведски и американски учени от два шведски университета и Университета "Уейн" в Мичигън.

Половината от тестваните доброволци на възраст от 18 до 45 г. са били подложени на излъчване, аналогично на това от мобилните телефони, докато другата половина са спели при нормални условия. Оказва се, че под въздействието на излъчването стадият на дълбокия сън е настъпвал по-бавно и е траел по-кратко.

По мнението на проф. Бенгт Арнец (Bengt Arnetz), ръководител на изследването, цитиран от Ройтерс, излъчването на мобилния телефон активира функциите на мозъка, които са отговорни за регистриране на стрес и това затруднява отпускането и заспиването.

Освен това, определено негативно влияние има и говоренето по телефона преди заспиване.

### Храни и главоболие - връзка има!



здраве.bg

Може ли някои храни да предизвикат главоболие? Змучи някак абсурдно, но в същото време и шаблонно - защото е ясно, че съществува връзка между това, което ядем, и здравето ни. В миналото, когато не е имало лекарства, хората са използвали определени храни като средства против различни заболявания. С течение на времето медицината е открила и обратната зависимост – че някои хранителни продукти оказват негативно въздействие върху организма.

Според учените почти 20% от храните могат да предизвикат силно главоболие. Те класифицират 6 вида вещества, които се съдържат в храната и могат да доведат до главоболие.

**Тирамин** Тази аминокиселина се среща в хранителни продукти като шоколад, орехи и някои видове кашкавал.

**Хистамин** Това вещество повишава имунните сили на организма, но употребата му в големи количества може да доведе да силна мигрена. Много хистамин се съдържа в бирата и червеното вино.

**Нитрати** За вредата от нитратите се говори много. В големи количества нитратите могат да се срещнат в продуктите за бързо хранене като кренвирши, шунка и други местни продукти, които са обработени по различен начин.

**Кофеин** В умерени количества това вещество стимулира работата на мозъка, но прекомерната му употреба предизвиква главоболие. Затова не трябва да се злоупотребява с напитки като кока-кола, чай или кафе.

**Киселини, съдържащи се в цитрусовите плодове**  
Портокалите, лимоните и грейпфрутите съдържат голямо количество витамин С. Те повишават имунитета и помагат на организма да се справи с различните вирусни инфекции. Но при хората, страдащи от **алергии**, твърде голямото количество от тези киселини може да предизвика главоболие.

**Натриев глутамат.** Практически цялата храна в китайските ресторанти е богата на това вещество. То се съдържа в особено големи количества в морските деликатеси. Затова и хората, несвикнали с кухня от типа на китайската, могат да получат главоболие.

Диетолозите съветват да се отделя голямо внимание не само на това, което ядете, но и на това как го правите. Правилният хранителен режим може да ви спести много проблеми със здравето. Преди всичко никога не пропускайте закуската. Оптимално е да се яде 3-4 пъти дневно, като за предпочитане е по-голямата част от храната да приемате в часовете преди и до обяд или поне обемът на храната да се намалява от сутринта към вечерта.

За да се предотврати появата на мигрена, се препоръчва да се консумират повече салати от пресни зеленчуци и да се пият повече течности. Количеството на чая, кафето и спиртните напитки трябва да се държи в определени разумни граници, които са доста индивидуални според организма.

## 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

































**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**

*100% guaranteed. In business since 1997.*

## Да се радваме на слънцето!



здраве.bg

Трябвало да избягваме  
стоенето на слънце.  
Или поне така всеки  
ден ни съветват  
всевъзможни експерти  
- да избягваме  
излагането на  
слънчева светлина.  
Преди няколко години  
пък известен  
продуцент от Бродуей  
формира Алианса за  
проучване на  
меланомата, след като  
претърпял лечение от  
рак на кожата.

Истината е обаче  
малко по-друга - ако  
слънцето беше  
единствената причина  
за развитието на рак  
на кожата, в този  
случай потърпевшата  
би трябвало да е  
стояла с вдигнати към  
слънцето крака в  
продължение на  
часове, и то всеки  
ден. Но пък и този  
случай беше удобен за  
съвети и лозунги от  
типа на:

„Превенцията не е  
сложна: грабвайте  
слънцезащитните  
кремове и шапките с  
козирки, когато  
излизате, дори и през  
зимата”.

Подобни случаи  
подхранват фобията  
на хората към  
слънцето и им пречат

да се възползват от  
много здравни  
ползи, които всъщност  
слънчевата светлина  
ни предлага – стига,  
както и за всичко  
друго, да знаем  
мярката.

И така – кои са най-  
важните ползи, които  
слънцето и неговите  
лъчи ни носят:

1. Да започнем с  
очевидното.  
**Слънцето е**  
**причината тялото на**  
**човека да**  
**произвежда витамин**  
**D3.** Ултравиолетовите  
лъчи от типа В (UVB)  
взаимодействат с  
холестерола в кожата,  
при което се задейства  
процес по  
производство на  
витамин D от  
бъбреците и черния  
дроб. Това не мое да  
се случва без излагане  
на слънчева светлина.

Излагането на по-  
голяма част от кожата  
на слънчева светлина  
за 20-30 минути  
трябва да се прави  
поне по 3-4 пъти  
седмично. Стъклени  
прозорци блокират  
UVB лъчите, докато  
все пак пропускат  
UVA лъчите, които  
могат да носят не по-  
малки вреди.

Иронията е в това, че  
немалка част от  
слънцезащитни  
кремове блокират  
само UVB лъчите като  
по този начин  
възпрепятстват  
производството на  
витамин D3. Като пре-  
хормон, витамин D3  
участва в различни



**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

жизнено важни процеси в тялото.

Производството на витамин D от слънчевата светлина има свой механизъм за спиране, който ни предпазва от предозиране. Но, ако измием кожата си със сапун твърде скоро след това, може да отмием мазнините по нея, които тъкмо са започнали процеса по преобразуване.

2. Д-р Йоана Будвиг препоръчва ежедневно излагане на слънце като част от известната й Диета на Будвиг за лечение на рака. Лекарката базира диетата си на електромагнитната полза от слънчевата светлина върху диетичните елементи, с които успешно лекувала случаи на рак.

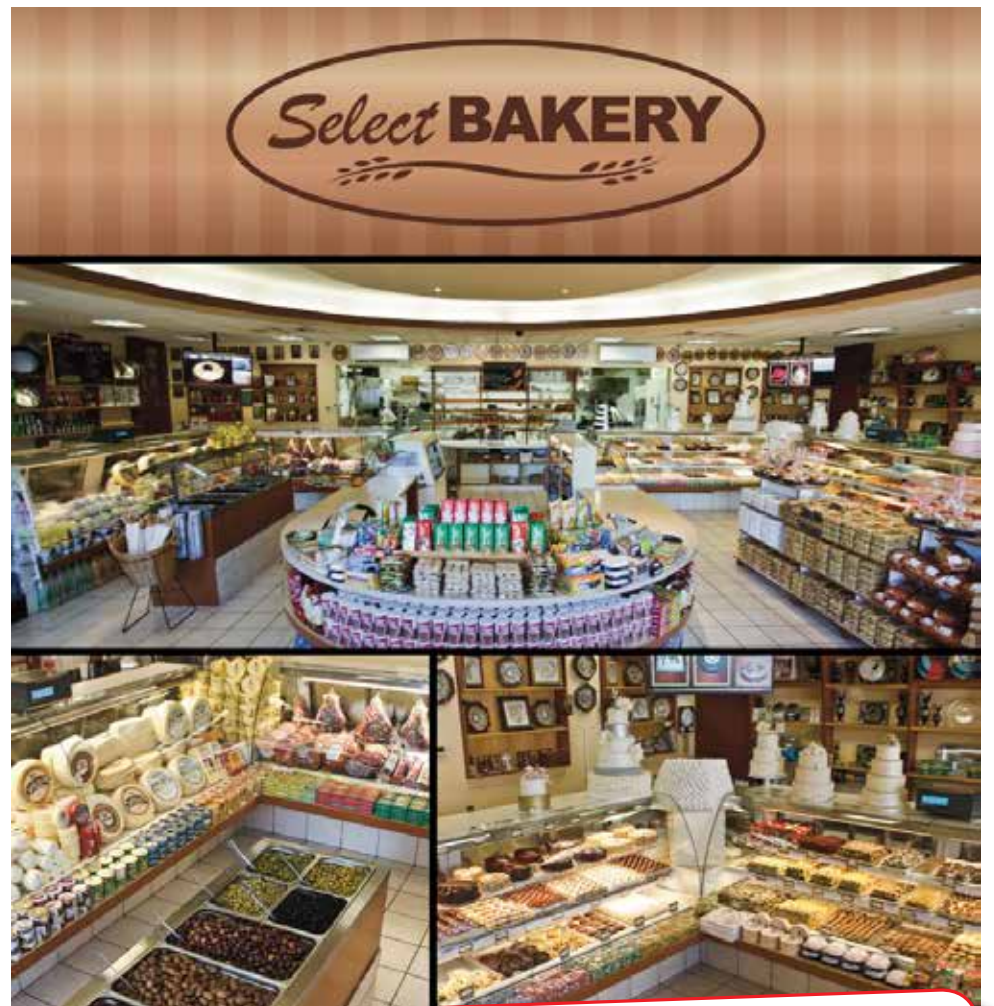
3. **При наличие на дълги периоди без слънчева светлина много хора изпадат в депресия** – в този случай по-конкретно става дума за т.нар. сезонно афективно разстройство. Освен депресивното чувство, в такива моменти хората изпитват и недостиг на енергия. Сезонното афективно разстройство произлиза от липсата на слънчева светлина за дълъг период от време, но може да се лекува и със специални „слънчеви“ лампи, които имитират истинската слънчева светлина.

4. Веществото в тялото ни, наречено меланин, е способно да преобразува слънчевата светлина в метаболитна енергия. Няколко изследвания и в момента проучват този феномен.

5. **Слънчевата светлина доказано ограничава стреса,** тревожността и необходимостта от приемане на обезболяващи медикаменти при пациенти, претърпели операция, сочат данни от изследване, проведено през 2005 г.

6. Проучване от 2012 г. пък е установило, че хората, които са изложени на слънце по 6 часа на ден са по-способни да се концентрират в течение на остатъка от деня.

7. Данните от дерматологично проучване, проведено през 2011 г., сочат, че **излагането на слънчева светлина помага за изгарянето на подкожните мазнини,** но не въздействат задължително по негативен начин на



**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

сърдечносъдовото здраве.

Слънчевата светлина помага и за ограничаването на висцералните мазнини - дефицитът на витамин D се свързва с по-високо

производство на мазнини около вътрешните органи, което води до затлъстяване и последващите от него заболявания като например диабет и сърдечносъдови проблеми.

## 5 съвета за бързо и здравословно отслабване



### *dieti.info*

Бързото и здравословно отслабване може да бъде с постоянен резултат! Ключът е в това да се подложите на правилната диета - по правилния начин.

Взимането на решението за отслабване е лесно за повечето от нас, които искат да отслабнат. Но трудната част е да измислите как да го постигнете. Количеството програми и продукти за отслабване на пазара е изумително, да не споменаваме и скъпо. Всички твърдят, че техните продукти и програми ще ви помогнат да стопите бързо килограмите, но кои наистина работят?

Единственото, което работи в дългосрочен план, е смяната на хранителните навици! Трябва да си обещаете цял живот да се храните добре. Ако слушате тялото си и правите промените постепенно, ще осъзнаете, че не е толкова трудно, колкото звучи отначало.

Включете тези лесни диетични правила към ежедневието си рутина и те ще ви помогнат да отслабнете и да запазите новата си фигура.

**Слушайте тялото си!**  
Ако веднага се присягате

за нещо за похапване като пуснете телевизора, може би просто сте отегчени. Важно е да следите отговорно какво ядете и кога го ядете. Когато ядете, докато правите нещо друго, е много по-вероятно да преяждате. Важно е да се наслаждавате на всяка хапка и да обръщате внимание кога започвате да се чувствате сити. Изненадващо е колко много калории консумират хората на ден без да осъзнават, че го правят.

### **Добавете колкото можете зеленчуци и плодове към диетата си!**

Хората се нуждаят от 5 до 9 порции зеленчуци и плодове на ден. Може да ви изглежда много, но можете лесно да спазвате това правило - като прибавяте плодове и зеленчуци към всяко ястие. Зеленчуците са прекрасно допълнение към протеините от рибата и пилешкото месо на вечеря. Плодовете са чудесен избор за похапване между отделните хранения. И плодовете и зеленчуците са пълни с витамини и засищащи фибри. Не подценявайте тяхната сила при свалянето на килограмите!

### **Пийте поне по 8 чаши вода на ден!**

Ако пиете по 8-10 чаши вода на ден, това ще ви помага да се чувствате сити. Хората, които са дехидратирани, често си мислят, че са гладни, когато всъщност са жадни. Придържайте се към напитки без

калории. Ако не обичате чиста вода, добавете пресни плодове към нея за допълнителен вкус.

### **Закусвайте!**

Повечето хора са чували, че е важно да се закусва, но много от тях все още пропускат този съвет. А прескачането на закуската е една от най-големите грешки, които можете да направите, ако се опитвате да отслабнете. Ако ядете 15-20 минути, след като сте се събудили, ще стартирате бързо метаболизма си. Гледайте на себе си като на кола, която се нуждае от гориво, за да работи ефективно през целия ден.

### **Яжте по малко през деня!**

Много специалисти препоръчват да ядете 5 пъти по малко вместо 3 пъти по много. Това е хубаво правило, но преценете как е най-удобно за графика ви за деня. Ако ядете по няколко по-малки ястия през деня, това ще ви поддържа сити, докато се презареди метаболизмът ви.

Тези лесни правила могат да се пригледят така, че да паснат на индивидуалните ви нужди за максимално отслабване. Ключът към успеха е в създаването на програма, която работи за вас, и в придържането към нея. Следвайте тези напътствия всеки ден и ще видите как килограмите се стопяват.

### **По-малко калории, по-дълъг живот**

### *dieti.info*

Между калоричността на храната и продължителността на живот при хората, а и при другите бозайници съществува пряка връзка, смятат американски изследователи. Сравнително отдавна на науката е известно, че ограничаването на количеството калорична храна удължава живота с до 30%, но този механизъм все още не беше научно обяснен.

Според Дейвид Синклер (David Sinclair) и неговите колеги по време на гладуване при бозайниците се активират гените SIRT3 и SIRT4, които удължават живота на клетките.

Учените се надяват, че тази нова информация ще даде възможност за създаване на качествено нов тип медикаменти.

За енергийния обмен на клетките отговарят митохондриите. Когато те се "изтощят", клетката става уязвима към увреждания, в нея започва процесът на апоптоза, т.е. включва се програмата за самостоятелно разрушаване. В процеса на гладуване се увеличава синтеза на ферментите, които се кодират от гените SIRT3 и SIRT4. А именно тези ферменти влияят благоприятно на работата на митохондриите и на енергийния обмен в клетките, т.е. забавят стареенето и апоптозата, съобщава BBC.



## Ирена Янчева

*Етнолог и mosaic artist*

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

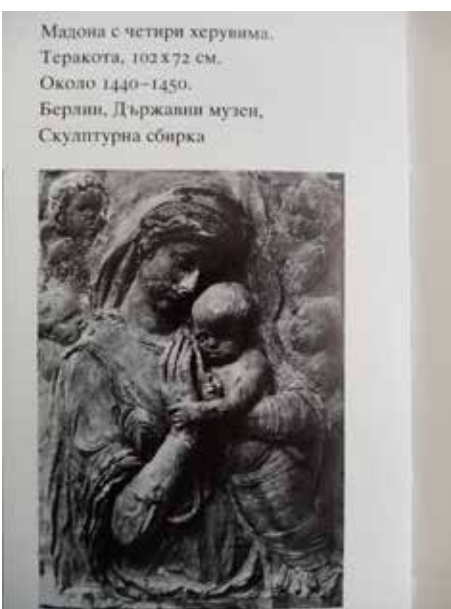
### Релефни изображения на Мадони - Ранен Италиански ренесанс, 15 в., Донатело

- "Често се случва в историята на изкуството някое ново направление да съсредоточи при един художник своите най-ярки черти, чрез които то най-силно отрича предишното. Но това ново, противоречащи на всичко досегашно, рядко е било представяно при един стиллов прелом с онази крайна едностранчивост, с която пластичният дух на 15 в. е представен у Донатело." - Якоб Буркхарт, "Чичероне", 1855 г.

- "Донатело е първият скулптор, комуто в най-пълна мяра е дадена първичната съзидателна сила на куатрочентото, ... пионерът на това творческо столетие, за когото истина и жизнена правда стоят над всичко." - Аугуст Шмарзо  
- "Донато, когото близките му наричат Донатело и така се е подписвал на някои свои работи, се е родил във Флоренция през 1383 г. Посветил се на изобразителното изкуство, той бил не

само необикновен скулптор и удивителен ваятел на статуи, но и опитен в щукатурната работа, вещь в перспективата и високо ценен в архитектурата. В работите му имало толкова прелест, рисунък и умение, щото ги смятали по-близки до превъзходните творби на древните майстори, отколкото произведенията на който и да било друг. Така той с пълно право се нарежда като първият, който е използвал нашироко

изображението на истории в барелефа. Изработвал ги така хубаво, че от мисълта, лекотата и майсторството, които показвал в тях, можело да се види, че имал вярно разбиране за тази работа и умее да им придава повече от обикновена красота. Така че не само никой майстор от онова време не го е надминал, но и никой дори в наши дни не го е достигнал." - Джорджо Вазари



## Как Борис Бекер премина от тенис-плейбой и милионер до ада на фалита



В разгара на кариерата си, тенис-шампионът Борис Бекер имаше шест титли от Големия шлем, три титли от Уимбълдън, витрина пълна с трофеи и състояние от над \$47 млн., спечелено от състезания и спонсорски сделки.

Но миналата седмица 54-годишният германец бе признат за виновен по четири обвинения в несъстоятелност, свързани с фалита му през 2017 г., и сега е осъден на две години и половина затвор, пише New York Post.

Шесткратният шампион от Големия шлем бе обвинен, че е укривал имущество на стойност милиони паунда, включително два трофея от Уимбълдън, за да избегне плащането на дълговете си.

Роден в Западна Германия, Бекер стана известен едва на 17 години, когато през 1985 г. стана най-младият шампион на Уимбълдън на сингъл при мъжете. Последваха още две титли на Уимбълдън през 1986 и 1989 г., както и победи на US Open през 1989 и Australian Open през 1991 и 1996 г.

Въпреки очевидния му талант обаче, поведението на Бекер понякога поставяше съмнения, а той имаше много гневни изблици на корта. През 1987 г. Борис хвърли дръжката на ракетата на Australian Open, плюейки по съдията и чупейки ракетата си.

Борейки се с напрежението, той се пристрасти към хапчетата за сън, което след това доведе и до битка с алкохол след като бе привикнал да изпива по чаша уиски, за да „засили“ ефекта на лекарствата.



Извън корта, дивият любовен живот на Бекер наистина грабваше медийните заглавия. Въпреки славата и таланта му, популярността му сред противоположния пол сякаш бе пълна изненада за звездата.

Веднъж Бекер бе попитан защо жените го намират за привлекателен.

„Нямам представа — отвърна шампиона. „Не съм особено богат, не съм особено хубав, не съм Адонис и мъжествеността ми не е прекомерна.“

Въпреки това признание, той се ожени за първата си съпруга Барбара през 1993 г. и двойката има двама сина - Ноа, сега на 28 години, и Елиас, сега на 22. Прословутата среща на Бекер през **1999 г. с руския модел и сервитьорка Анджела Ермакова** - за която се говори, че е била в килера за метли в лондонския ресторант Nobu - издигна любовния живот на тенесиста до светлината на прожекторите. Пишейки в автобиографията си, той каза: „Тя [Анджела] стана от масата и тръгна за тоалетната. Последвах я . . . Пет минути леки разговори и след това веднага го направихме на най-близкото възможно място“.

Това ще се окажат много скъпи пет минути лудост за Борис - Анджела му изпраща факс осем месеца по-късно, за да му съобщи новината, че ще става баща на дъщеря.

Това се случва в момент, в който съпругата Барбара също е бременна и не е изненадващо, че тя иска раздяла. Анджела завежда дело за бащинство за дъщеря им Ана, която вече е на 22 и е модел, което дело струва на шампиона \$2.5 млн.

Междувременно последвалият развод с Барбара му струва още \$14 млн. както и семейния им дом в Маями и над \$2.5 млн. съдебни такси и хонорари.

През 2001 г. Бекер е обвинен в укриване на данъци, защото живее в Мюнхен докато твърди, че Монако е негов основен дом. Година по-късно е признат за виновен и получава 2 години изпитателен срок и трябва да плати €3 млн. в данъци и лихви.



Въпреки че в един момент състоянието му е \$47 млн., Бекер обявява несъстоятелност на 21 юни 2017 г. заради неплатен заем от близо €4 млн. за имението му в Майорка, Испания. Той бива законно задължен да разкрие всичките си активи, след като е обявен в несъстоятелност, но вместо това скрива трофея си от Уимбълдън, апартамент в Челси и \$2 млн.

Той разказа пред журито как печалбите от спортната му кариера са били погълнати

от скъп развод с първата му съпруга Барбара, плащания за издръжка на деца и „скъп начин на живот“.

Кристиан Шомърс, който е съавтор на биографията на Бекер от 2013 г. *“Life Is Not A Game”*, по-рано казва: „Той все още живее при същия стандарт, на който се радваше като активен тенис професионалист, когато милионите течаха към банковите му сметки“.

## УЕФА забрани на Русия да участва в още европейски състезания



УЕФА забрани на Русия да участва в Европейското първенство за жени през юли 2022 и да участва в квалификациите за Световното първенство през 2023 след инвазията на страната в Украйна, съобщи ръководният орган на европейския футбол, предаде Al Jazeera. Португалия ще замени Русия за турнира за жени от 6 до 31 юли в Англия, след като загуби от тях в квалификационните плейофи. Те ще се присъединят към Холандия, Швеция и Швейцария в група С.

УЕФА също постанови, че кандидатурата на Русия да бъде домакин на европейското първенство за мъже през 2028 и 2032 г. не отговаря на условията, което означава, че съвместната кандидатура на Великобритания и Ирландия за домакинство на Евро 2028 се конкурира само от Турция,

**Прод. на стр.26>>**

която също обяви интерес да бъде домакин на турнира през 2032 г.

Руските клубни отбори няма да имат право да участват през сезон 2022-2023 в Шампионската лига, Лига Европа и Конферентната лига Европа, наред с други. УЕФА заяви в изявление, че нейният изпълнителен комитет е взел решенията да „осигури безпроблемното провеждане в безопасна и сигурна среда за всички участници.“



УЕФА и ръководният орган на световния футбол Международната футболна федерация (ФИФА) вече отстраниха руските национални отбори и клубове от международния футбол до друго нареждане няколко дни след като руският президент Владимир Путин нареди на войски да влязат в Украйна в това, което той нарича „специални военни операции“ за „денацификация“ на Украйна.

**Фланелката, носена от Марадона за „Ръката на Бог“ и „Голът на века“ на Световното през 1986 г., бе продадена за £7,142,500**



Фланелката, носена от Диего Марадона, когато вкара спорния гол с „Ръката

на Бог“ срещу Англия на Световното първенство през 1986 г., е продадена за над £7.1 млн. - най-високата цена, плащана някога на търг за спортен сувенир.

Аукционерът Sotheby's продаде фланелката на онлайн търг, но не идентифицира купувача, съобщи Kileen Daily Herald.

Аржентина бе помолила бившата английска звезда Стив Ходж да не продава на търг тениската на Диего Марадона, а вместо това на страната, написа Yahoo.

Марадона вкарва два гола по време на четвъртфинала в Мексико Сити на **22 юни 1986 г.**, само четири години след като Великобритания и Аржентина водиха война за Фолклендските острови. Първият гол на аржентинската звезда бе отсъден с глава, но топката се отби от юмрука на Марадона, извън полезрението на рефера.



Марадона каза след гола, че го е отбелязал „малко с главата на Марадона и малко с ръката на Бог“. Вторият гол на Марадона бе шедьовър, при който дриблира топката покрай почти целия английски отбор, преди да вкара на вратаря Питър Шилтън. През 2002 г. този гол бе обявен за „гол на века“ в анкета на ФИФА. Аржентина спечели мача с 2-1, след което и Световното първенство.

След мача Марадона размени фланелката си с полузащитника на Англия Стив Ходж, който я даде

дългосрочно назаем на Националния футболен музей на Англия в Манчестър, преди да я пусне за продажба.

Марадона, смятан от мнозина за най-великия играч на всички времена, се бори със злоупотребата с кокаин и други вещества и почина през ноември 2020 г. на 60-годишна възраст.

След като Sotheby's обяви продажбата на фланелката миналия месец, близките на Марадона изразиха съмнение, че синята фланелка с номер 10 е същата, която футболната звезда е носила през втората половина на мача, когато отбеляза и двата гола. Семейството на Марадона също твърди, че Ходж притежава фланелка, използвана от Марадона през първото полувреме, и че това не е тази фланелка, носена от звездата при отбелязване на прочутия гол в 51-ата минута на второто полувреме на Естадио Ацтека.

Аукционната къща обаче коментира, че идентификацията на тениската е потвърдена от фирмата за съпоставяне на снимки на спортни сувенири **Resolution Photomatching** и от главния научен директор на **Sotheby's**.

Предишният рекорд за спортно облекло бе на стойност \$5.64 млн. от 2019 г. – за фланелката на Бейб Рут в New York Yankees.

**Шефът на Mercedes иска Формула 1 да има 3 състезания в Китай**



Шефът на Mercedes Тото Волф заяви, че би искал да види три състезания за Гран при на Китай в календара на Формула 1, и настоява моторните спортове да се насочат към ръст в Далечния изток, съобщи Daily Star.

Гран при на Китай в Шанхай ще бъде едно от допълнителните състезания, което ще се върне в календара на Формула 1 през **2023 г.** след продължително отсъствие на фона на пандемията на коронавирус, но Улф вярва, че трябва да има още редовни състезания в Китай.

„Били сме в Шанхай преди, но не можахме да бъдем там през последните две години. Това е важен пазар за нас. Бих искал не само да се състезавам в Шанхай, но също така бих искал да се състезавам в Пекин“, каза той в интервю за китайската агенция Синхуа.



„Това е фантастичен пазар за нас като Mercedes и вярвам, че трябва да бъдем там със силен отпечатък. Сега имаме три състезания в САЩ, Лас Вегас, Маями и Остин и ако можем да направим същото в Китай, това би било чудесно.“

През 2021 г. Китай отново бе извън календара и не бе включен в рекордния за този сезон график от 23 състезания. Въпреки това бе подписано тригодишно споразумение до **2025 г.** и Шанхай ще приветства Формула 1 отново през 2023 г.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

## Безплатни фестивали в Торонто през май

Автор: Вяра Димитрова, редактор в. Пламяк

В този брой на Пламяк бих искала да ви информирам за някои фестивали и събития в Торонто, които можете да посетите безплатно този месец.

**1. Spring Bird Festival**  
Colonel Samuel  
Smith Park  
3145 Lake Shore Blvd.  
W., Toronto  
May 28, 2022  
10 a.m. to 2 p.m

Това е любимият ми парк, за който ви пиша често във фейсбук.

На 28 май ще можете да се насладите на специално организираните разходки, за да видите различни птици, патици, влечуги и земноводни. Ще има художествени работилници, детски дейности и образователни дисплеи. Разходките с птици са организирани на всеки час. Започват от 10 ч.

**2. Party 4 Paws Pet Fair**  
Trinity Bellwoods  
Park, 790 Queen St. W.  
Toronto  
May 28, 2022

Party 4 Paws Pet Fair се провежда ежегодно и е подходящ за семейства и напълно достъпно събитие, където можете да започнете своето пътешествие за осиновяване на животни, да

подкрепите местния бизнес, като пазарувате за вашите домашни любимци и да се срещнете с домашни любимци на знаменитости.

Входът е безплатен, а всички дарения отиват за подпомагане на нуждаещи се животни. Ще има и други дейности и атракции, включително фото кабина, лакомства за домашни любимци и изложби на консумативи за домашни любимци, услуги и екстри от редица нови и утвърдени фирми.

**4. Made for Me Marketplace**  
1305 Dundas Street  
West, Toronto

Made for Me Marketplace представя малкия бизнес и предприемачите в града.

**5. Newmarket Rib & Beer festival**  
May 27, 2022  
To May 29, 2022

Upper Canada Mall,  
17600, Yonge St,  
Newmarket

**6. Rotary Rib 'n' Roll**  
May 27, 2022  
To May 29, 2022

Gage Park, 1000 Main  
Street East, Brampton

**7. SING! The Toronto Vocal Arts Festival**  
May 27, 2022  
To June 5, 2022  
Various Venues, Toronto

Фестивалните концерти ще обхващат набор от музикални стилове, включително поп, рок, джаз, класика, бръснарски, уърлд, госпъл, фолк, луупинг на живо и бийт бокс, всички изпълнени а капела (гласове без инструментален съпровод). Фестивалът включва девет концерта с билети, седем безплатни събития и два дни семинари за изкуството на акапелно пеене.

**8. All National Junior Drummers with First Fire Dance**

Harbourfront Centre,  
235 Queens Quay W,  
Toronto  
May 23, 2022

Елате да се насладите на изпълнението на All Nations Junior Drummers от Toronto Council Fire, младежка барабанна група в стил First Nations Pow Wow.

**9. Bollywood Dance Demo with Broken Dance**  
May 22, 2022

Harbourfront Centre,  
235 Queens Quay W,  
Toronto

**10. Won'Ma Africa**  
May 21, 2022  
To May 23, 2022

Harbourfront Centre,  
235 Queens Quay W,  
Toronto

Фестивалът представя разнообразна гама от африкански художници.

**11. Robot Dance Party**  
May 21, 2022  
To May 23, 2022

Подходящ за деца от 4 до 14 г.

Музика. работи. Пискане и пляскане - това е танцово парти на работи!

**12. Flora, musical performance**  
May 21, 2022

Harbourfront Centre,  
235 Queens Quay W,  
Toronto

Можете да се насладите на микс от мексиканска фолклорна музика.

**13. Asian Heritage Night Market**  
May 20, 2022

Stackt market,  
28 Bathurst Street,  
Toronto

Честване на месеца на азиатското наследство. Вечер пълна с пазаруване, ядене, пиене и музика.

**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.**



- Ти защо не се жениш?  
 - Аз с жените съм на лизинг...  
 - Как така?  
 - Ами плащам месечни вноски и през 3 години си вземам нова...



- Какво ще направиш, ако мъжът ти ти изневери?  
 - Ще му изневеря два пъти!  
 - А ако още веднъж ти изневери?  
 - Ще му изневеря четири пъти!  
 - А ако още един път?  
 - Ще го зарежа! За какво ми е мъж, който прави от мен развратница!



Жена говори на мъжа си:  
 - Днес срещнах твоята секретарка. Бедничката, толкова страдаше.  
 - Но какво е станало?  
 - Да знаеш, за всичко е виновен нашият съсед.  
 - Ама тя познава ли го?  
 - Не тя, аз го познавам.  
 - А къде се срещна с нея?  
 - Пред кожно-венерическия кабинет.

**ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:**  
 Пуловерът е връхна дреха, която служи за навличане на детето, когато на майка му ѝ е студено?



Мъж се връща преждевременно от командировка. Жената е с любовник. Съпругът оставя куфара, пада на пода и почва да се смее. Любовникът се изплашва, а после се обижда:  
 - Кое е смешно?  
 - За мен е ясно - аз съм ѝ мъж, но теб кой те кара да идваш при нея?



Жена се кара на мъжа си:  
 - Пак си се напил като свиня! Въобще не мога да разбера как е възможно да се напиваш всеки ден!  
 Мъжът отговаря сърдито:  
 - Аз на тебе колко пъти трябва да ти казвам: н-не

разсъждавай за неща, които не са ти ясни!



Мравоядът към Ной:  
 - Е, верно ли само двеста мравки си качил в ковчега?



Пряждох с тая торта.  
 - Колко парчета изяде?  
 - Не знам. Колко парчета има една торта?



Барман към сервитьора:  
 - Ей, престани да изхвърляш пияните посетители, не забравяй, че работиш във вагон-ресторант!



Клиент влиза в бара. Идва да го обслужи барман с широко и бузесто лице. Клиентът:  
 - Ей, барманът, с лице като задник, дай едно уиски!  
 Барманът го изгледал на кръв, но му сипал едно уиски.  
 - Ей, барманът с лице

като задник, дай едно уиски!  
 Барманът отново се съдържал и му сипал едно уиски, но когато това се потретило, не издържал, скочил върху клиента и го пребил. Клиентът лежи на пода, барманът седи на висок стол и пие сок със сламка. По едно време клиентът се надига и изломотва:  
 - Абе, барман, като приключиш с клизмата, ще сипеш ли едно уиски?



- Защо козелът ви е без рога?  
 - Козата ни е порядъчна!



Повече с Жоро карти няма да играя!  
 - Защо?  
 - Защото е голям мошеник! Заложих жена си и той спечели, а сега не ще да я вземе!



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)**



**Покръстването (Египет)**

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Тихомир Димитров

Вчера сутринта ми се случи интересно съвпадение.

Енея ме попита дали съм кръстен в и тъкмо докато й обяснявах по isq как това е станало в един коптски манастир в египетската пустиня, от списание „Одисей“ ми се обадиха, за да ме попитат имам ли нещо против да участвам в радио предаване по RFI, където да разкажа повече за египетските манастири — тема на скорошен пътепис, който публикувах в „Одисей“.

Понякога се учудвам на съвпаденията. И тъй като мисля, че е малко вероятно да чуеш историята по радиото днес между 11 и 11.30, пък и не знам с колко ефирно време ще разполагам, за да разкажа всичко, което ми се върти в главата, реших да публикувам цялата история тук — в блога.

Беше лятото на 1990 година. Възползвайки се от благините на демокрацията и вдигането на бариерите, семейството ми реши да посети за първи път дългогодишните ни приятели в Египет,



които са копти, т.е — египетски православни Християни. Пирамидите обаче не бяха най-интересното нещо, което ми се случи там.

Пътувахме от Александрия към Кайро, по прашна магистрала минаваща през нищото, когато спухахме гума. След малко спухахме и резервната. Ако си мислиш, че през август в София е горещо, трябва да видиш колко е горещо през юли в пустинята. Наложих се да спрем случаен автомобил на стоп и домакинът ни замина с него към Кайро за нови гуми, а ние останахме скрити в сянката на един билборд на Marlboro край пътя, където термометърът показваше само...45 градуса, тъй като нямаше място

за всички в колата. След по-малко от пет минути по прашния пустинен път като излязъл от кадър на филм се появи египетски свещеник в расо. Предложи ни да отидем с него в манастира, който се намира наблизо, за да утолим жаждата си и да се скрием на сянка. Така за пръв път попаднах в светата обител на коптските отшелници. Монасите ни посрещнаха като истински Християни — нагостиха ни на скромната си трапеза с боб и зеленчуци, дадоха ни прясна кладенчова вода за пиене и от дума на дума стана въпрос дали сме кръстени в православната вяра. Още в момента, в който им казахме, че сме от България, преводачът ни — отец Берсум, френски свещеник, по-

късно превърнал се в представител на коптската общност във Франция, възкликна: „О, ама вие сте комунисти, предполагам, че със сигурност не сте кръстени“. Последва двучасова литургия, през която аз и семейството ми пристъпихме в лоното на църквата. Не искаха да ни вземат нито лев, за което. Казаха ни, че това е задължение на всеки мисионер.

Искам да поставя специално ударение на факта, че отшелничеството и манастирите като такива са били изобретени именно тук — в Египет. Самият манастир, в който бях кръстен и името на чийто създател нося като духовно име — „Св. Бишой“, е един от най-древните християнски

манастири в света, по принцип. Там пазят тялото на светеца от 4 век, за което се носят легенди, че е нетленно. Допирал съм се до саркофага и действително от него струяха благовонни ухания, но той естествено беше капсулиран. През цялото време изпитвах странното усещане, че някой ме наблюдава. На въпроса на моите родители защо не показват тялото, щом е нетленно, та това си е цяло чудо, монасите отговориха, че истинската вяра не се нуждае от доказателства и, че чудесата се случват само там, където има вяра, а не доказателства за тях.

Биографията на Св. Бишой е доста интересна.

Този египетски Иван Рилски е потърсил уединение в пустинята преди 16 века, за да избяга от суетата на ежедневието и да се отдаде на любовта си към Бога. Постепенно обаче се превърнал в търсен за съвети и наставления учител и при него дошли да живеят много други хора. Така

се появил манастирът „Св Бишой“ (на снимката горе).

Отдаденият на отшелничество и аскетизъм монах, обаче, не искал да става част от новата суета, която се оформяла него, затова се изолирал в една скална ниша в манастира, над която имало гълбарник и прекарвал цялото си време там в пост и молитви, като от външния свят приемал само вода, а прехраната си поверил на небесата — поглъщал семенцата, сламчиците и трохичките, изпускани от гълъбите, живеещи над него. Любовта на този отшелник към Бога била толкова голяма, че той искал да прекарва цялото денонощие в молитва, без да спи, като за целта връзвал дългите си коси на една кука, висяща от тавана и заставал на колене. Отпуснело ли се тялото му напред или настрани, изкушено от прегръдките на съня, подръпването за косата го събуждало и го връщало към дълбоката му медитация.

Легендата гласи, че приживе Св. Бишой се е докосвал три пъти до Христос, поради което тялото му до ден днешен е нетленно. Първият път Христос го изпитал, явявайки се като странстващ пътник, който поискал подслон в манастира. Манастирите никога не отказвали храна и вода на случайните минувачи, но те спускали дарението си през бойниците на високите кули, тъй като освен духовен храм, манастирите по това време са били и крепости, ревниво пазени от нападенията на мародерите. Светецът, обаче, се смилил над уморения пътник, отворил тежките врати и подслонил великия си Гост.

Вторият път Христос изпитал отшелника, представяйки му се като прокажен в пустинята, който молел минувачите да го пренесат до близкия оазис, тъй като умираше от жажда под палещите лъчи на слънцето. Без да се замисли нито за миг, светецът се навел и качил прокажения на гърба си. Третият път Христос

се явил пред Свети Бишой в истинския си образ и го дарил с Просветление, като му казал, че заради това, че три пъти е повярвал в Неговата сила и три пъти се е докосвал до Него, тялото му ще бъде вечно нетленно и ще се превърне в източник на изцеление за вярващите столетия след смъртта му.

Днес всичко това може да звучи налудничаво и дори нелепо, но помнете ли какво казаха египетските монаси — вярата не се нуждае от доказателства. Тя е сила сама по себе си. Египет е пълен с мистични места, носещи спомена за далечните години, когато християнството е започвало да се разпространява по света като млада религия. Самите копти са съхранили морала на ранното християнство в най-чист вид: тяхната църква е близка до църквата такава, каквато са я създавали първите апостоли — скромна, смирена и без излишна помпозност, уповаваща се единствено на вярата в Бога.

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

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



Warden Ave.  
Birchmount  
Eglinton Ave.

**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



# Запазете място в новия бизнес каталог

Вяра:  
416-821-9915

**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.