

Как древните моа* са оцелели през ледниковия период – и какво могат да ни научат за съвременното изменение на климата?

(How did ancient moa survive the ice age – and what can they teach us about modern climate change?)

Автори:

Ник Роулнс - Старши преподавател по древна ДНК, University of Otago,
Александър Вери - постдокторант, Université de Toulouse III – Paul Sabatier и
Киърън Мичъл - постдокторант, катедра по зоология, University of Otago.

Декларация за оповестяване:

Ник Роулнс получава

финансиране от Фонда Марсдън на Кралското общество на Нова Зеландия.
 Киърън Мичъл получава финансиране от Фонда Марсдън на Кралското общество на Нова Зеландия.
 Александър Вери 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 разкрил никакви съответни връзки извън академичното им назначение.

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

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

NOW OVER 30 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

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

BARANS
 TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
 416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

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

Запазете място
 в новия бизнес
 каталог
 Print & Online:
www.BulBiz.com
 416-821-9915

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

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

RCIC Registered Canadian Immigration Consultant

Как древните моа* са оцелели през ледниковия период – и какво могат да ни научат за съвременното изменение на климата?

(How did ancient moa survive the ice age – and what can they teach us about modern climate change?)

Един вид емблематична моа* бе почти унищожен през последния ледников период, показва наскоро публикувано изследване. Но малка популация оцеля в скромна гора в дъното на Южния остров на Нова Зеландия и бързо се разпространи обратно на източното крайбрежие, след като климатът започна да се

затопля.

Това, което научаваме от тази забележителна история за оцеляване, има значение за начина, по който можем да помогнем на живите видове да се адаптират към изменението на климата и как да опазваме и възстановяваме онова, което може да се

окажат важни бъдещи местообитания.

С тегло до около 80 кг и височина до 1.8 метра, Източната моа бе един от по-малките от деветте вида изчезнали моа. Той получава името си, защото вкаменелости от него са открити в пясъчни дюни, блата, пещери по протежение на източните части на

Южния остров - Саутланд, Отаго, Кентърбъри и Марлборо.

Източните моа изчезват поради прекомерен лов и унищожаване на местообитанията им от хората и вероятно поради хищничество на *kuī* (кучета) и *kiore* (плъхове). Но процъфтявали ли са популациите на Източните моа, когато хората са пристигнали, или вече са били в беда поради древното изменение на климата?



Skull of an eastern moa. Skeletal information can be obtained from non-invasive scans after thousands of years. To Page 02

Убежище на Юг

Преди между 29,000 и 19,000 години Нова Зеландия е била в плен на ледников период. Ледниците са били много по-големи и по-разпространени, отколкото днес, и разпределението на пасищата и горите се е променило, тъй като климатът станал по-студен и сух.

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

FIND OFFICE: 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



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




ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА
Fiera Foods Company is HIRING

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

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

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)
Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)
Sales (Canada and US)
Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

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

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

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

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

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

Производство (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)
Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)
Продажби (Канада и САЩ)
Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

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

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

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



Как древните моа* са оцелели през ледниковия период – и какво могат да ни научат за съвременното изменение на климата?

(How did ancient moa survive the ice age – and what can they teach us about modern climate change?)

<< Прод. от стр.2

Сегашното изменение на климата заплашва оцеляването на много различни видове и същото се отнася за изменението на климата преди хиляди години. Вкаменелостите подсказват, че ледниковата епоха е била лоша новина за Източната моа, тъй като са открити малко кости от вида през този период.

Но липсата на вкаменелости не означава непременно, че даден вид се справя трудно. Може би просто са избягвали пещерите и блатата, където в крайна сметка можем да открием костите им.

За да разберем повече, ние комбинирахме в определен ред ДНК от десетки кости от Източна моа, за да видим как тяхното генетично разнообразие и размер на популацията са се променяли през последните 30,000 години. Големите и здрави животински популации са склонни да имат високо генетично разнообразие, докато ниското генетично разнообразие може да е знак, че популацията е в упадък. Открихме, че Източната моа е имала много ниско генетично разнообразие веднага след последния

ледников период.

Това налага извода, че те не са се справили добре с климата на ледниковия период - но как са успели да избегнат изчезване? Проучването ни дава представа как: генетичното им разнообразие е най-високо в южната част на Южния остров.



Опазване на бъдещи местообитания

По време на ледниковия период пасищата заменят влажните подокарпови гори в много райони. Тези гори са били любимото местообитание на Източната моа, което вероятно обяснява защо те са се борели за оцеляването си. За щастие на Източната моа обаче, през това време в южната част на Нова Зеландия са оцелели малки горски джобове. Докато Източните моа изчезнали в по-голямата част от страната, нашето проучване предполага, че оцелелите са се вкопчили в остатъчна гора в самия юг на Южния остров.

Учените имат специално име за джобове на местообитание, където видовете могат да се приютят и издържат на изменението на климата – „рефугия“ /“refugia”/. След като климатът започнал да се връща към условията отпреди ледниковата епоха, Източните моа успели да се върнат в части от страната, които преди са обитавали. Те се приспособили отново толкова добре, че били най-често срещаните вид моа в някои части на Нова Зеландия по време на пристигането на полинезийците.

Древната ДНК от вкаменелости по целия свят показва, че рефугиите играят важна роля в позволяването на видовете да се адаптират към изменението на климата. Историята на Източната моа показва, че това е вярно в Нова Зеландия.

Важно е обаче, че Източната моа е била засегната по различен начин от другите моа, което показва, че не всички видове са засегнати от изменението на климата по същия начин. Нашето проучване подчертава необходимостта от опазване и възстановяване на

разнообразна гама от местообитания за бъдещето, като се има предвид, че местата, където се срещат видовете днес, може да са неподходящи за тях в много близко бъдеще.

Като гарантираме, че видовете могат да продължат да намират подходящо убежище, можем да намалим броя на изчезналите в резултат на глобалното ни въздействие върху климата.

- *Моа (Dinornithiformes) – общо наименование на девет вида вече изчезнали нелетящи птици, ендемични за Нова Зеландия. Двата най-големи вида, *Dinornis robustus* и *Dinornis novaeseelandiae*, достигали около 3.6 метра височина с изпънат врат и тежели около 230 кг., докато най-малкият вид, храстовата моа (*Anomalopteryx didiformis*), била около размера на пуйка – бел.р., източник: Wikipedia)

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/how-did-ancient-moa-survive-the-ice-age-and-what-can-they-teach-us-about-modern-climate-change-183350>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

ВРЕМЕ Е ОТНОВО ДА СЕ СРЕЩНЕМ: СОФИЯ

Пътувайте безопасно, с осигурени всички предпазни мерки,
до най-малкия детайл, за вашето здраве по време на нашия полет.



TURKISH AIRLINES

БЪЛГАРИЯ

Фонтаните в Несебър и Царево целите в пяна



След като преди дни деца изсипаха препарати във фонтана в Благоевград, водните съоръжения в Несебър и Царево осъмнаха с бяла пяна, съобщи БНТ.

Пяната във фонтан в южната част на Несебър бе толкова много, че е излязла от огражденията. Направено е от деца, обясниха от общината.

В Царево, където фонтанът на централния площад също е бил зает с почистващи материали, а извършителите са деца. Според местната администрация става въпрос за нов хит сред децата да слагат препарати във фонтаните.

Изсипване на почистващи препарати във водните съоръжения може да повреди както филтрите, така и помпите.

Турски камион, натоварен с рокли, се запали на автомагистрала "Тракия"



Снимка: МВР-Пловдив

Турски камион се запали на автомагистрала "Тракия", създавайки затруднение в движението, съобщиха от пресцентъра на противопожарната служба в Пловдив.

Товарният автомобил, натоварен с текстилни ролки, се е запалил по време на движение, но благодарение реакцията на водачът, е успял да отдели ремаркетото от влекача преди пожарните коли да пристигнат. Мястото на произшествието е било малко преди отбивката за Съединение. По-голямата част от стоката е напълно изгоряла.

„До момента в България са влезли почти 300,000 души от Украйна“...



..., съобщи на брифинг във Варна председателят на Държавната агенция за

бежанците Мариана Тошева.

„Всички, които заявиха желание за временна закрила, бяха регистрирани на 100%. След като настанихме тези уязвими групи на хора, бягащи не от бедност, а от война, трябваше за много кратко време да се вземе решение как ще продължи дългосрочната грижа за тях. Всеки от нас знае колко е трудно да се намери подслон за семейство по принцип, а какво остава за толкова много хора. Един от отличителните белези на тази криза е, че обстоятелствата почти не ни дават възможност да планираме. Твърде много неизвестни се явиха в тази ситуация, сред тях и индивидуалните решения на тези хора - колко да останат, къде да останат, да се местят ли...», коментира Тошева, цитирана от dariknews.

„Около преместването на хората в кол центъра ни пристигат най-различни запитвания, най-различни желаниа и съображения. Много от тях са основателни, особено на хората от уязвимите групи. Но някои от тях са доста несериозни, от типа, че искат да останат на първа линия на морето при преместването, да имат 2 пъти месо в седмицата и задължително сешоар в стаята“, допълни Мариана Тошева.

„Още преди месеци обявихме, че настанените по хотелите на морето бежанци ще бъдат преместени след 31 май, за да започне обичайният летен сезон. Това го заявиха и самите хотелиери. Хората са запознати с датата 31 май като крайна дата на настаняване. Въпреки този голям срок, част от хората проявяват недоволство и не биха искали да си тръгват“, каза още председателят на Държавната агенция за бежанците.



... стана ясно от Facebook страницата на «Вечерното шоу на Слави Трифонов». Сред градовете, където групата ще има представления са Варна, Велико Търново, Ямбол, Бургас, Панагюрище, Сандански.

Засега в групата не се предвижда да участва Слави Трифонов и ако това се случи, турнето ще е първото на „Ку-ку бенд“ без Трифонов.

Мотото на турнето ще е „Ние сме КУ-КУ БЕНД“.

„Ще направим много концерти в България. Обявихме 6 дати, но продължаваме

преговори с местата, на които могат да се правят концерти в много градове на България – и големи, и малки. Всяка една дата ще я добавяме към календара“, каза пред телевизия „Седем-Осми“ Евгени Димитров.

Казанлък се радва на бижу цветен часовник



В поста на общината в страницата и във Facebook, община Казанлък гордо показва красивият цветен часовник в града. В поста се казва:

“КАЗАНЛЪК Е СРЕД МАЛКОТО БЪЛГАРСКИ ГРАДОВЕ, КОЙТО ИМА ПРИВИЛЕГИЯТА ДА СЕ РАДВА НА БИЖУ КАТО ЦВЕТЕН ЧАСОВНИК. ДА ПАЗИМ И ЩЕ СТАВА ОЩЕ ПО-ХУБАВО! В зелените площи, в които е разположен часовниковият механизъм са обособени 3 зони: циферблата на часовника, фигурална композиция от преплитачи се стилизирани рози около циферблата и в зоната близо до минаващите пешеходци и заден фон от живи рози. Там

са обособени 3 кръга от комбинация между храстовидни и мини рози, които подсилват цветния ефект на зелената площ, в която е разположен часовника.

Циферблатът е с диаметър 5 метра, а стрелките: голяма - 210см и малка - 150см.



В циферблата на часовника са комбинирани сезонни и многогодишни растения: бегония, лобелия, *мини карамфил*, целозия, сукулентни, калдаръмче и други. Цифрите на часовника са изписани с Евонимус микрофила. *Малко, бавно растящо вечно зелено храстче, което лесно се оформя и би се поддържало с минимални усилия.* Ефектът на цифрите е подсилен чрез заобикалянето им с бели овални камъчета. Част от цифрите на часовника са маркирани с тъмно синя лобелия, *която се повтаря във вътрешната част на часовника. С нейна помощ е оформена фигурална вътрешна композиция.*

Комбинацията между червена бегония, синя и бяла лобелия и целозията внасят изключителен колорит. Фигуралната композиция за стилизираните рози

обхваща около 220 кв.м. Около циферблата и в зоната, близо до минаващите пешеходци е впечатляваща фигурална композиция от преплитачи се стилизирани рози. В нея ясно са маркирани клонките и листата на розата, като пъпките са в няколко размера. За зацветяването на розите и пъпките е ползвана сезонна бегония в три нюанса, които се преливат от бяло - розово – червено, следвайки най-малката пъпка до разцъфналата роза. Хебето е в две разновидности, с които се постига естествения зеления нюанс от клонките на розата в листата. Чрез евонимус микрофила пък са пресъздадени жилките в листата. Във времето тази комбинация от вечнозелени храсти ще оформи плътни зелени обеми, които ще се подрязват в 3Д ефект и стилизираната роза ще бъде и обемна.



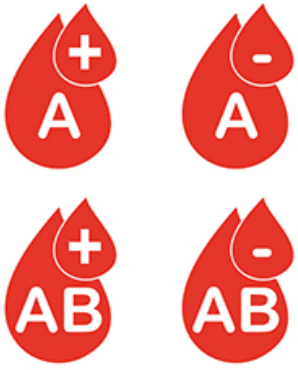
На заден фон са обособени 3 кръга с общ размер 26 кв.м., *комбинация между храстовидни и мини рози, които подсилват цветния ефект на*

зелената площ в която е разположен часовника.

Цветният килим край живия часовник е образуван от хиляди цветни растения. Повече от 5 300 сезонни растения: над 4 000 бегонии, около 1 000 – Лобелия, **50 бр.** Целозия и **300 бр.** Доротеантус. *Многогодишните цъфтящи растения са общо около 400 бр.: Мини карамфил – 50бр., ниски сукулентни и калдаръмче – 300 бр. Многогодишните храсти са общо над 1300бр.: Хебе – 800 бр., Евонимус микрофила – 200 бр., рози - 200 бр., мини рози - 120 бр., Храстовидни рози - 80 бр.*

Благодарност за големите усилия и грижи заслужават ръководителя на отдел „Озеленяване“ към Общинското предприятие Любомира Мишева и Лора Гидимаркова – проектант и технически ръководител на цветния проект. Цветният часовник е поредният дарен проект, който тя прави за жителите на родния си град. Казанлък е сред малкото градове у нас, които могат да се похвалят с жив цветен часовник. Площите около него ще бъдат постоянно обогатявани с цветове – да пазим и ще става още по-хубаво!“

Въвежда се официално заплащане за кръводаряване



С цел да се ограничи незаконната търговия с кръв, управляващите поискаха въвеждане на официално заплащане за кръводарителите. Това предвиждат промени в Закона за кръвта, кръводаряването и кръвопреливането, пише в „Сега“. Сега основен принцип в закона е безвъзмездността на

даряването.

Това обаче не решава проблемите, които има в този сектор от години - нелегалната търговия с кръв и кръвни продукти е обществена тайна, а преди всяка операция болницата изисква дарение на кръв от близките на пациента. Именно тези практики ще се опитат да прекратят управляващите.

С промените на кръводарителя ще се възстановяват направени разходи за транспорт до 35 лв., които той ще трябва да докаже с документи - сега тази сума е 5 лв. Сега се полагат и **6 лв. за символичен подарък на кръводарителя.**

Новият стимул е ваучер за сума, която ще е равна на 50% от дневното трудово възнаграждение, изчислено въз основа на средната заплата за страната. По данни за март 2022 г. тази сума ще е 41.70 лв.

Остава и възможността лечебното заведение да заплаща за кръв при спешни случаи и при липса на налични количества от необходимата кръвна група; за производство на ваксини, серуми и имуноглобулини; за научноизследователски цели. Цените ще бъдат от 120 до 180 лв. на литър, като сега пак има такова заплащане, а цените са 90 и 100 лв. Както и досега, всеки кръводарител ще има

право на два допълнителни дни платен отпуск.

Ивет Горанова спечели сребърен медал на европейското по карате



Българската състезателка по карате Ивет Горанова спечели сребърен медал на европейското първенство в Турция. Тя се класира втора в категорията до 55 кг, съобщи gong.bg. Българката постигна четири победи по пътя си до спора за титлата,

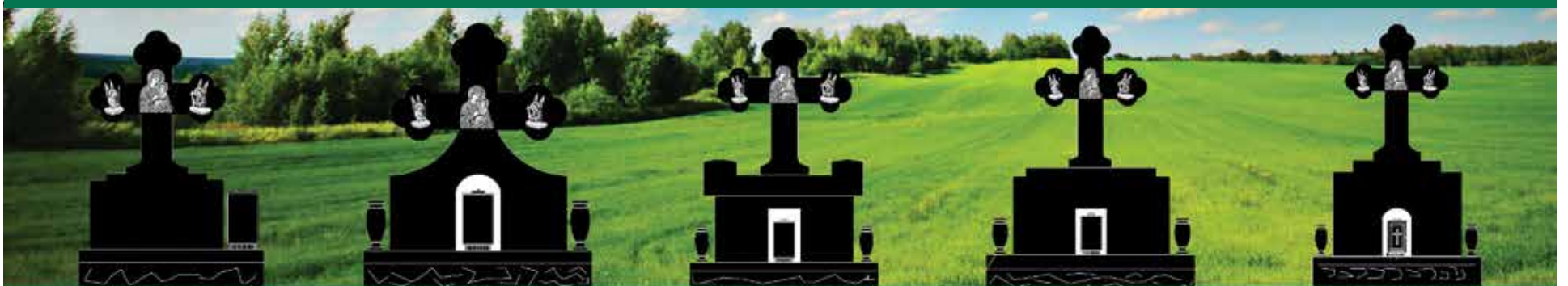
ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



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

но загуби на финала от олимпийската вицешампионка Анжелика Терлюга от Украйна с 3:11. Горанова победи Терлюга на финала на олимпийските игри в Токио 2020 с 5:1 и спечели златния медал. Това е шести медал от голямо първенство в кариерата на 22-годишната Горанова. Тя има два бронзови от Световното първенство - Дубай (ОАЕ) 2021 г. и Мадрид (Испания) 2018 г., златен от

Европейските игри в Минск 2019 г., бронзов от Европейското първенство в Гуадалахара 2019 г. и олимпийско злато от Токио през август 2021.

Задържаха на «Капитан Андреево» турски гражданин пренасящ €1.6 млн.



Гражданин на Турция е бил задържан с €1.6 млн. на граничен пункт «Капитан Андреево». На 27 май около 23:30 часа на ГКПП пристигнал за излизане от България автобус «Мерцедес» с турска регистрация, управляван от турски шофьор, съобщава БНТ.

След проведени оперативни мероприятия, служители на Гранична полиция са поискали да му бъде извършена

щателна митническа проверка. В тайници и пътнически чанти на различни места в автобуса са открити недекларирани банкноти с обща стойност €1,610,870 увити в пакети с прозрачно фолио, съобщиха от МВР. Парите са иззети с разписки, на шофьора е съставен акт за митническо нарушение. Той е задържан в ГПУ-Свиленград.





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

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

www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

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

DK Wellness



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 свалях 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

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

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.

Орбан наложи извънредно положение в Унгария, заради войната в Украйна, която е „постоянна опасност“



Унгарският премиер Виктор Орбан наложи ново извънредно положение в Унгария, позовавайки се на войната в Украйна, която според него **„представлява заплаха за нашата физическа сигурност“**, предаде Radio Free Europe.

Говорейки във видео обръщение, публикувано във Facebook на 24 май, Орбан заяви, **че никой не може да види края на войната**, която започна преди три месеца, когато Русия нахлу в Украйна.

„Тази война означава постоянна опасност за Унгария. Това представлява заплаха за нашата физическа сигурност. Тя заплашва нашата икономика и нашите семейства по отношение на енергийните доставки и материалната сигурност“, добави Орбан.

Войната и санкциите, наложени от Европейския съюз, доведоха до огромни икономически турбуленции и драстични увеличения на цените, коментира той. „Светът е на ръба

на икономическа криза. Унгария трябва да остане извън тази война и трябва да защити материалната сигурност на семействата“.

Извънредното положение дава възможност на правителството „да реагира с всички налични инструменти за защита на Унгария и унгарските семейства“.

Унгария вече е в извънредно положение, обявено заради COVID-19, но което трябваше да изтече на 31 май. Новите правила бяха обявени на 25 май. Малко преди съобщението унгарският парламент промени конституцията, за да позволи подобна мярка.

Партията Фидес на Орбан, която спечели изборите на 3 април, има мнозинство от две трети в парламента. Унгарският съюз за граждански свободи (TASZ) осъди декларацията, заявявайки, че извънредното положение «е станало постоянно». Този ход дава на Орбан „по-голяма свобода на действие от обикновено“, което му позволява да „ограничава или просто спира основните права на всички“, казаха от TASZ.

Орбан, който е на власт от 12 години, е обвинен

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!



от западните си партньори в злоупотреби с власт в страната, членка както на Европейския съюз, така и на НАТО.

Картината на Пикасо „Femme nue couchée“ бе продадена за \$67.5 млн. в Ню Йорк



Картина на Пабло Пикасо, наречена *„Femme nue couchée“* („Легнала гола жена“), бе продадена за \$67.5 млн. в аукционната къща Sotheby's в Ню Йорк, предаде WION. Картината, нарисувана през 1932 г., е сюрреалистично изображение на музата на Пикасо Мари-Терез Валтер.

„Femme nue couchée“ се оценяваше на около \$60 млн. според прогнозата, направена от Sotheby's. Продажбата идва, след като друго произведение на Пикасо, наречено *„Tete*

de femme (Fernande)“, стана най-скъпият бронз на художника, продаден за \$48.48 млн. на търг. „Tete de femme (Fernande)“ бе закупен от Ейми Капелацо, бивша ръководителка на глобалния отдел за изящни изкуства на Sotheby's на търг в Ню Йорк.

Мари-Терез е имала тайна връзка с Пикасо, когато той все още бил женен за руско-украинската балетистка Олга Хохлова, която е първата му съпруга. Въпреки разликата във възрастта им от 28 години, романсът им разцъфтява, а Мари-Тереза става негов модел за редица картини и скулптури и ражда дъщеря му Мая Видмайер-Пикасо.



Според музея Tate Modern, Пикасо е накарал критиците си да млъкнат с успеха на *„Femme nue couchée“*

когато са се усъмнили „дали той е художник от миналото, а не от бъдещето“.

През 2015 г. *“Les Femmes d’Alger (Version ‘0’)”* на испанеца постави рекорда от **\$179.4 млн.**, което направи картината най-скъпото произведение на изкуството от 20-ти век, продавано някога, докато емблематичният портрет на Уорхол не счупи рекорда му.

Русия не е сигурна, че се нуждае от възобновяване на връзките със Запада, ще работи върху връзките с Китай



Руският външен министър каза, че Москва ще разгледа предложенията от Запада за възстановяване на връзките и ще определи дали това е необходимо, но ще се съсредоточи върху развитието на отношенията с Китай. Сергей Лавров, в сесия от въпроси и отговори на събитие в Москва, каза, че западните страни са подкрепяли «русофобията», откакто Русия започна своето нахлуване в Украйна - описана от Москва като “специална военна операция”, събщи Reuters.

Русия работи за замяна на стоки, внесени от западни страни,

Адвокатски услуги Нотариални заверки

Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing **Notary services** to her clients.



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел: (416) 906-6663

www.dklegalpractice.ca

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

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

каза той, и в бъдеще ще разчита само на «надеждни» страни, които не са задължени на Запада.

„Ако те (Западът) искат да предложат нещо по отношение

на възобновяване на отношенията, тогава ние сериозно ще обмислим дали ще ни трябва или не“, каза Лавров, според стенограма на сайта на външното министерство.

\$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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Лавров изрази недоволството си към западните страни, които според него са решени да променят правилата на международните отношения в ущърб на Русия.

„Трябва да престанем да бъдем зависими по какъвто и да е начин от доставките на абсолютно всичко от Запада, за да гарантираме развитието на критично важни сектори за сигурността, икономиката или социалната сфера на нашата родина“, каза Лавров.

Москва твърди, че нейното нахлуване се стреми да демилитаризира Украйна след това, което описва като вдъхновен от Запада преврат през 2014 г., който въплъщава краен национализъм и прогонване на приятелски настроен към Русия президент.

Лавров каза, че целта на Москва сега е по-нататъшно развитие на връзките с Китай.

„Сега, когато Западът зае „диктаторска позиция“, нашите икономически връзки с Китай ще растат още по-бързо. В допълнение към преките приходи за държавния бюджет, това е шанс за развитие на Далечния изток и Източен Сибир (на Русия).“

Китай, според външния министър, разполага с информационни и

комуникационни технологии, «които по никакъв начин не са по-лоши от западните. Тук ще гарантират взаимна изгода за страните.»

Лавров каза, че Русия ще разчита **“само на себе си и на държави, които са надеждни и не танцуват на някоя друга гайдарска музика”**.

My Big Fat Greek Wedding 3 ще бъде заснет на Корфу



Третата част на хитовия филм **My Big Fat Greek Wedding** ще бъде заснета отчасти на гръцкия остров Корфу, съобщи Greek Reporter.

Плановете за филма бяха обявени миналата година, когато Ниа Вардалос влезе в Instagram, за да сподели за My Big Fat Greek Wedding 3. Феновете очакваха да чуят за дългоочакваната част от филмовата поредица, която започна с хитовата комедия от 2002 г. My Big Fat Greek Wedding.

Актрисата и продуцент потвърди в социалните мрежи, че се подготвя

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA 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

второ продължение на оригиналния филм. Явно някой вече е разбрал и е издал новината. По това време Вардалос заяви, че вече е написала сценария за филма, но продукцията все още не е започнала.

„Да, вярно е, че повече от година се опитваме да заснемем сценарий, който написах, наречен My Big Fat Greek Wedding 3, казва тя във видеото, добавяйки, че „разбира се, целият актьорски състав е поканен обратно.“

Не е ясно обаче дали целият оригинален актьорски състав ще се върне за третия филм, Лейни Казан, майката на Тула, Луис Мандилър, който играе брат на Тула, и Джия Каридес, която играе нейна братовчедка, вероятно ще участват във филма. Майкъл Константин, който изигра емблематичния герой на бащата на Тула, Гус Портокалос, почина миналия август и Вардалос заяви, че филмът ще послужи като почит към живота

му.

My Big Fat Greek Wedding 3 ще се снима в Корфу, Гърция. Снимките в Корфу вероятно ще продължат от 5 юни до 3 август, а продуцентският екип търси статисти и актьори на фона за много от сцените.

Първият филм My Big Fat Greek Wedding, излязъл през 2002 г., се превърна в най-печелившата романтична комедия на всички времена и събра **\$241.4 млн.** в Северна Америка, въпреки че никога не достигна номер едно в боксофиса по време на излизането си. Това бе най-касовият филм с това отличие в продължение на 14 години, докато анимационният филм Sing спечели \$268 млн. през 2016 г. Гърция се превърна в международна снимачна дестинация за кино и телевизия.

Джейсън Момоа се среща с красива 32-годишна мексиканска актриса



Улф. Дватама се ожениха през 2007 г., а в съвместно изявление в началото на тази година казаха, че бракът им приключва.

„Любовта между нас продължава, развива се по начини, по които иска да бъде позната и изживяна“, казаха те. **„Ние се освобождаваме един друг, за да бъдем това, което се учим да станем... Непоколебимата ни преданост към този свещен живот... да учим децата си на това, което е възможно. Изживяване на молитвата. Нека любовта победи J & L.“**

Кинозвездата Джейсън Момоа се среща с мексиканската актриса Ейза Гонсалес, първата му известна връзка след раздялата с Лиза Бонет, съобщава Elle. Момоа и Бонет бяха заедно близо две десетилетия, когато обявиха раздялата си през януари тази година. Бившата двойка остават приятели, но източник сподели пред People, че той е щастлив в новата си връзка.

„Те се срещат. Той се грижи за нея. Той е на страхотно място, работи по Fast X“, твърди вътрешен човек. „Джейсън е доста зает и е на добро място.“

Друг източник, който познава както Момоа, така и Гонсалес, споделя: „И двамата са заети с работа, но се забавляват заедно. Все още не е нищо сериозно.“

Миналият месец 42-годишният Момоа бе видян в Лос Анджелис на премиерата на новия филм на Гонсалес „Бърза помощ“, но все още не са направили съвместния си дебют на червения килим.

Момоа има две деца с Бонет - 14-годишната Лола Йолани и 13-годишната Накоа-

По това време друг източник каза пред People, че Момоа и Бонет „искат да изследват други неща“, но че и двамата са **„дълбоко привързани един към друг“**. „Те правят нещата отделно от доста време“, добавиха те.



Въпреки че са разделени, Бонет и Момоа изглежда поддържат добри отношения. Момоа дори се появи на премиерата на Батман, за да подкрепи доведената си дъщеря Зои Кравиц, която Бонет има от бившия си партньор Лени Кравиц.

Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!
caramel.coffeeshop60@gmail.com, Тел: (647)646-5648, Ваня





Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



Различни видове банички. Банички с 4 вида кашкавал, с телешко месо, с печени чушки и крема сирене и кашкавал, с 4 вида кашкавал и праз.

ПРИЕМАМЕ ПОРЪЧКИ ЗА

ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ и СЛАДКИ

за рождени дни, сватби и други мероприятия. За бизнес събирания и партита, САНДВИЧИ С КАФЕ.









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

Facebook: @thesweetgallerycafe

Instagram: @thesweetgallerycafe








Медитацията – отвъд модата

здраве.bg

Шарън Стоун медитира, гледайки езеро с рибки. Ричард Гиър специално за тази цел пътува до Индия... Но необходими ли са наистина толкова разходи и усилия, за да постигнем успокоението чрез средствата на медитацията...

Понякога в главите ни има толкова много объркани мисли, които не ни дават покой нито денем, нито нощем. Именно заради такива проблеми някои хора, готови да потърсят алтернативата, започват да медитират. Част от привържениците ѝ са убедени, че медитацията носи полза само ако се прави на точното място и се спазват строгите индийски правила. Но практиката показва, че медитацията и в нашия забързан всекидневен живот е от голяма полза за психическото ни здраве.

Медитация (от латинската дума *meditari* или “движен към центъра”) като религиозна практика съществува вече няколко хиляди години, а като

психотренинг – около половин век. *Medha* на санскрит означава “мъдрост”.

Модата за медитиране е пренесена от Изтока през 60-те години от “Бийтълс” – тогава медитацията започва да се смята за най-безвредния начин за “разширяване на хоризонтите”.

Но ако хипитата са медитирали само за да опознаят тайните на битието, днес всекидневните сеанси помагат на хората да си съберат мислите и да се наслаждават на живота.

Някои твърдят, че се научават да медитират дори в колите си по време на големите задръствания, на път за важна среща или за кабинета на зъболекаря, в ароматната вана след тежък работен ден ... По този начин те решават вътрешните си проблеми, избавят се от стреса, намират креативни решения.

Медитацията доказано забавя обмяната на веществата, а мозъкът се “потопя” в състояние, аналогично на това преди заспиване. Но мозъкът на медитацията не спи – той работи в специфичен режим. Наблюденията, проведени при тибетски монаси, показват, че по време на медитация у тях се блокират тези участъци от мозъка, които

отговарят за приемането на информация от органите на чувствата. В резултат на това възниква усещането за пълен покой и единение със света.

Съвременната мода към медитиране може да се определи като положително увлечение. В някои части на света сеанси се предлагат и в адвокатски кантори, съдилища, големи корпорации, дори в американската военна академия “Уест Пойнт”. На някои места са отделени специални стаи, където хората се събират за групови или се уединяват за индивидуална медитация.

Може да се медитира чрез:

- **мантра** - това е изпълнена с духовен смисъл дума или фраза на санскрит. Тази фраза се повтаря много пъти в ритъма на дишане (повтаряне при вдишване – повтаряне при издишване). Санскритът не е задължителен, вие можете да повтаряте каквото си искате – стих от песен или стихотворение.

- **физическо действие** - можете да се съсредоточите върху повтарянето на определени физически упражнения: от специалните асани до елементарното ходене или бягане в тръс. В

танца състоянието на транс се постига за сметка на ритмичното повтаряне на движенията.

- **зрителен образ** - обект може да бъде всичко – например верижка на часовник или гривна, която можете да разглеждате подробно докато постигнете състояние на пълен покой. В източните култури за тази медитация се използва мандала – геометрична фигура (квадрат вписан в кръг) олицетворяваща единството на човека и вселената.

- **дишане** - това е един от най-популярните видове медитация, който се състои във втрънчено наблюдаване на потоците въздух, които вдишвате или издишвате.

Съществуват още много типове медитация (чрез чакри, смях и плач, динамична медитация, шавасана, “поза на трупа” и т.н.), но за тях ще ви трябва помощ от специалист.

Главното при медитацията е да успеете да се съсредоточите върху нещо: рисунка, проблем, предмет, дишане или движение. Никакви мисли не трябва да ви разсейват, никакви дразнителни не трябва да ви пречат и безпокоят.

Пълното концентриране се



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 Toronto, ON
 647-748-9229

It's new
 Assorted Mini Cakes



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



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

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

416.551.1779 | 416.519.0064

постига трудно – мозъкът постоянно се разсейва и в него се “промъкват” различни мисли.

Но ако започнете със съзерцанието например на красива роза, съвсем скоро ще забравите за проблемите със семейния бюджет.

Умението за концентрация и успокояване на мислите се постига постепенно. Необходими са много тренировки, за да се научите да се отпускате напълно и за 10-15 минути да възстановявате физическите си и духовни сили. Ако се научите да успокоявате съзнанието си, ще постигнете покой, ще повишите устойчивостта си към стреса и ще опознаете себе си в нова светлина.

Съвети за начинаещи:

Доверете се на интуицията си и използвайте различни методи на медитация. Предлагаме ви техниката на съзерцателната медитация.

1. Уединете се. Изключете телефона, затворете вратата на стаята, помолете близките си да не ви безпокоят.
2. Изберете някакъв предмет – свещ, раковина, цвете и др. и го поставете на нивото на очите.
3. Седнете с изправен гръб.

4. Затворете очи, поставете се да не мислите за нищо.
5. Отпуснете мускулите на лицето и челюстта. Регулирайте дишането си – пребройте колко такта са ви необходими за вдишването и за издишването. Дишайте през двете си ноздри.
6. Съсредоточете се върху избрания предмет. Разглеждайте го като че ли виждате за първи път. Концентрирайте върху него всичките си мисли. Ако се разсейвате, настойчиво са върнете към него. Концентрирайте се върху най-дребните подробности и детайли. След известно време вие ще осъзнаете, че напълно сте си слели със съзерцавания предмет.

Това упражнение трябва да се практикува всеки ден в продължение на 15-20 минути. То се препоръчва като отлична тренировка за разтоварване и концентрация на мозъка.

Колко продължава идеалният секс



здраве.bg

Оказва се,

митологичните дълги любовни нощи, за които мечтаят жените (а мъжете се опитват да им ги осигурят) и за които пише в любовните романи, нямат нищо общо с реалността. Най-добрият секс продължава от 7 до 13 минути. Поне така твърдят американски учени.

Според тях “дори само 3 минути са достатъчни за получаването на “адекватно” удовлетворение”.

Учените са провели анкета сред няколко хиляди души, за да определят колко е според тях идеалната продължителност на сексуалния акт. Резултатите, публикувани в Journal of Sexual Medicine, сочат като най-често отговор 7 до 13 минути.

Сексът, който продължава от 3 до 7 минути, бил определен като “адекватен”, този под 3 минути като “твърде бърз”, а актът над 13 минути – за “твърде дълъг”.

С това изследване американските учени развенчават мита, че добрият секс задължително трябва да е и дълъг: “Във фантазиите моделът за мъжката сексуалност са големи пениси, твърда като камък ерекция и

сексуална активност, която продължава през цялата нощ”, обобщава д-р Ерик Корти. “Ние виждаме това в киното, четем го в книгите. Ето защо много мъже и жени вярват в тази фантазия. В нашето изследване обаче ние получихме резултатите на реалния, а не на въображаемия модел на сексуалността”.

Според учените, познаването на този реален модел ще е от полза за лечението на хора със сексуални затруднения, а в по-широкия смисъл той ще допринесе за намаляване на случаите, в които възникват сексуални дисфункции.

Колко мазнини сте натрупали: 2 прости начина за изчисление



zdrave.bg

Повечето хора определят състоянието на своето тяло по теглото си. Но с възрастта композицията на организма се променя: мускулната тъкан постепенно се заменя с мастна. Ако човек не се занимава с упражнения за

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 \$74**



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.

укрепване на мускулите, те намаляват и започват да се натрупват мазнини.

Това е особено валидно за жените. Тегленето не може да бъде убедителен показател за здраве и красота. Необходим е по-точен “инструмент”. Много хора прибегват до разпространените таблици за съотношението между ръста и теглото. Но специалистите по спортна медицина подчертават, че тези показатели не дават пълна информация, тъй като трябва да се отчита и типа телосложение, съобщава списание Prevention.

Вече се появиха и таблици, отчитащи типа телосложение: крехко, средно, едро. При един и същи ръст се получава разлика от 5-6 килограма. Но и те не са достатъчно обективни. За да се определи количеството излишни мазнини, трябва да се пресметне съдържанието на мазнини в общата композиция на тялото.

Определено количество мазнини са жизнено необходими за нормалното функциониране на организма – от 12 до 15% от общата маса на тялото. Мазнините, натрупани над тази

норма, вредят на здравето и разбира се развалят фигурата. Процентът на мазнините се оценява по следния начин: 10-20% - отлично, 20-25% - добре, 25-30% - допустимо, 30-35% - доста, 40% и повече – коментарите са излишни. За мъжете показателите са малко по-ниски поради структурата на тялото на техния пол.

Съществуват два елементарни начина за изчисляване на концентрацията на мазнините:

1. С шивашки метър

Измерваме с помощта на шивашкия метър обиколката на талията (малко над пъпа) и бедрата (в най-широката им част). Съотношението на тези две “рискови зони” е точен показател за състоянието на тялото. Разбира се, ако съотношението се увеличава, мазнините са натрупват, ако то намалява – мазнините се губят.

Разделете ширината на талията на ширината на бедрата. Колкото и да е индивидуална конструкцията на тялото, полученото число не трябва да надвишава 0,8. В противен случай вие сериозно трябва да се замислите за намаляване на мазнините.



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

2. Чрез т.нар. “защипване” на кожата

Защипете с палеца и показалеца гънка кожа в задната част на рамото (малко по-високо от мишниците). Пуснете кожата, но не променяйте положението на пръстите. Разстоянието между тях трябва да се измери с линия и така ще получите дебелината на гънката. Ако тя е повече от 2,5 см., значи под кожата има излишни мазнини. Време е да вземете мерки.

И все пак няма поточен и правдив метод от заставането пред огледалото.

Мазнините: между лошите и добрите



здраве.bg

Ако някой ви е казал, че мазнините са 100% вредни за здравето, то той или ви е излъгал или е чел нещо доста старо. От години е ясно, че приемът на правилните мазнини е част от здравословния начин на хранене.

Съвсем логично след толкова години, в които сме чували фразата “не яж мазно, за да си здрав”, ще проумеем трудно факта - мазнините могат да

бъдат и изключително полезни. Нещо повече – освен т.нар. лоши мазнини, има и такива, които е добре да консумираме всеки ден.

Добрите мазнини

Въпреки своята незаслужена отчасти лоша слава, мазнините носят много ползи за човешкия организъм, без които всъщност той не би могъл да съществува.

Мазнините доставят есенциалните мастни киселини (ЕМК), които не могат да бъдат произведени в тялото и трябва да се набавят задължително чрез храната. Освен това те пренасят мастно-разтворимите витамини А, D, Е и К в организма.

Добрите мазнини са необходими и за здравата кожа и играят важна роля при развитието на нервната система и правилното зрение у децата.

Въпреки всички по-горе изброени ползи, мазнините често са набездавани за главния виновник, който ни кара да



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered to
Your doorstep.

Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

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

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

напълняваме, защото независимо добри или лоши те доставят двойно повече калории в сравнение с въглехидратите и белтъчините. Според най-новите проучвания обаче е сериозна грешка да

приравняваме телесните мазнини с тези, идващи от храната. Освен това човек може да напълнее дори и ако консумира само въглехидрати и белтъчини.

Излишъкът на калории от всякакъв произход е главната причина за покачането на телесната маса, а не мазнините. Поради тази причина общото количество приети калории е от най-голямо значение.

Лошите мазнини

Проучванията показват, че съществува връзка между приема на мазнини и риска за възникване на сърдечно-съдово заболяване.

Хранителните режими, богати на наситени и трансмазнини (т.нар. лоши мазнини), повишават нивото на холестерол в кръвта. Това е предпоставка за запушването на артериите от атеросклеротични плаки, които намаляват кръвния поток към мозъка и сърцето и причиняват сериозни заболявания.

Въпреки това, нискомазнинните диети, осигуряващи по-малко от 15% мазнини на ден, често не понижават риска от атеросклероза, а в редица случаи дори имат обратен ефект. Ето защо редица диетолози днес препоръчват дневното количество калории, приети от мазнините, да варира между 20% и 35% от общото им количество.

Кои са подходящите мазнини

Когато четем етикетите на хранителните продукти, трябва да обръщаме внимание освен на количеството, но и на качеството на мазнините, съдържащи се в тях.

Препоръчителният дневен прием на мазнини зависи от калорийните нужди на тялото. Мазнините, които трябва да бъдат ограничавани са:

- Наситените – те се съдържат основно в месото, маслото, сладoleда и други храни от животински произход.

- Трансмазнините - те са индустриален продукт и се съдържат в маргарина, някои тестени изделия и растителни масла.

По-долу ще ви дадем няколко примера за здравословно дневно количество мазнини:

Ако приемате 1800 калории на ден:

- от 40 до 70 грама общо мазнини;
- 14 грама или по-малко наситени;
- 2 грама или по-малко трансмазнини.

Ако приемате 2200 калории на ден:

- от 49 до 86 грама общо мазнини;
- 17 грама или по-малко наситени;
- 3 грама или по-малко трансмазнини.

Ако приемаме 2500 калории на ден:

- от 56 до 97 грама общо мазнини;

- 20 грама или по-малко наситени;
- 3 грама или по-малко трансмазнини.

Няколко факта за ненаситените мазнини

Мазнините в храната се категоризират като наситени и ненаситени. Ненаситените, които се разделят на мононенаситени и полиненаситени, трябва да бъдат доминиращата част от мазнините в хранителния режим, защото те намаляват риска от сърдечно заболяване.

Въпреки че хранителните продукти съдържат най-често комбинация от няколко вида мазнини, мононенаситените са основният вид в:

- зехтина, рапичното и сусамово масло,
- авокадото,
- ядките, например – бадеми, кашу, фъстъците и фъстъченото масло.

Полиненаситените са преобладаващи в:

- житните растения и памучното семе,
- слънчогледът и слънчогледовото олио,
- лененото семе и масло,
- соята,
- морските деликатеси.

Омега-3 мазнините

Когато става въпрос за добри мазнини, на преден план следва да се поставят морските храни. Те съдържат омега-3 мазнините

ДНА (докозахексаенова киселина) и ЕРА (ейкозапентаноева киселина), които са особено важни за развитието на нервната система при децата и поддържането на добро общо състояние на сърцето.

Най-значимите ползи от омега-3 мазнините са, че те:

- намаляват нивата на триглицеридите в кръвта,
- понижават риска от запушване на артериите и спиране на кръвта към мозъка и сърцето,
- поддържат нормалния сърдечен ритъм.

Морската храна и поточно дълбоководните мазни риби като сьомгата, скумрията, рибата тон и сардините съдържат предпочитани за организма омега-3 мазнини. Въпреки това тялото може да преработва и есенциалната алфа-линоленова киселина, съдържаща се в орехите и лена, в ДНА и ЕРА, но според оценките на експертите става дума за не повече от 10% от нея.

Няколко факта за наситени мазнини

Ако се съдържат в изобилие в нашия хранителен режим, наситените мазнини допринасят за запушването на артериалните съдове.

Наситените мазнини са концентрирани в

мазните меса, млечните продукти с високо съдържание на мазнини, вкл. в сиренето, сладоледа и млякото. Други източници могат да бъдат и продукти от растителен произход като кокосовото и палмовото масло, кокосовото олио и други нездравословни съставки на пакетираните храни.

В крайна сметка не е необходимо напълно да се избягват храните, съдържащи насителни мазнини, само в името на доброто здраве. Месото, сиренето и млякото са богати и на хранителни съставки като белтъчини, витамини и минерали, от които организмът има нужда. Затова е достатъчно просто да се стараете да ограничите наситените мазнини до по-малко от 7% от общо консумираните мазнини.

Няколко факта за трансмазнините

Подобно на наситените, трансмазнините увеличават риска от атеросклеротични плаки. Дори и по-лошо – изследвания ги свързват с

възникването на определени видове тумори, включително рака на гърдата и дебелото черво.

Повечето трансмазнини, които консумираме, са краен продукт на хидрогениране - процес на добавяне на водород, който придава по-добри вкусови качества на олиото, като някои от неговите ненаситени мазнини се превръщат в наситени.

Основни източници на трансмазнини са маргаринът, фаст фууд, бисквитите, чипса, пуканките.

3 лесни начина да ограничим лошите мазнини

1. При възможност избягвайте готовите храни и пригответе храната си у дома.
2. Консумирайте крехки меса, нискомаслени млечни продукти, пълнозърнести храни, бобови растения, зеленчуци и плодове.
3. Използвайте за овкусяване само здравословни продукти като зехтин и олио.

Пресолената храна намалява интелекта



dieta.info

До този момент фактът, че солта оказва негативен ефект върху сърцето и сърдечно-съдовата система, беше основната теза, която се изтъкваше, когато сташе дума защо не е добре да пресоляваме блюдата си.

С днешна дата обаче вече знаем и че солта оказва също толкова мощно негативно въздействие и върху мозъка, а резултатът от него е повече от видим – оглупяване.

Канадски лекари са стигнали до заключението, че прекомерната консумация на сол води до загуба на голяма част от умствените възможности. Това е ясно забележимо при хората, които редовно злоупотребяват с нея – при тях дейността на мозъка видимо се забавя с времето, докато при тези, които

я консумират в препоръчителните граници, този процес настъпва много по-бавно, пише „Дейли мейл“.

Изследователите от университета в Торонто доказват тези свои предположения с научен експеримент, продължил повече от три години. През този период били проследени умствените възможности на над 1250 души на възраст между 67 и 84 години. Под внимание било взето и количеството сол, с което участниците традиционно овкусяват храната си.

В началото на проследявания период били записани началните им умствени възможности, които били сравнени с показаните в края резултати. От изведените данни станало ясно, че комбинацията между сол и заседнал начин на живот оказва изключително негативен ефект върху цялостното здравословно състояние на човек с напредването на възрастта.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Пиян звъни на входната врата. От домофона се обажда женски глас:

- Кой е?

Пияният:

- Извинете мъжът Ви вкъщи ли е?

Жената:

- Не.

Пияният:

- А може ли да слезете да видите дали не съм аз?



- Скъпа, страхотен ти е козунака!

- Купих го от магазина...

- Не можеш ли да го направиш?

- От какво? Нито имаме брашно, нито яйца нито, натриев глутамат, нито E14, E217, нито E 428...



Мъж, болен с висока температура, червени очи и плувнал в пот говори по телефона с болница в Торонто:

- Две седмици! Докторът може да ме прегледа чак след две седмици! Ама аз може да умра дотогава!!! Спокоен глас от другата страна:

- В такъв случай, помолете съпругата си да ни позвъни и да отмени прегледа!

Войник е на преглед при психиатър. Психиатърът чертае разни фигури и пита войника какво вижда. Рисува кръг:

- Гола жена! - казва войникът.

Психиатърът рисува триъгълник:

- Гола жена! - казва войникът.

Психиатърът рисува квадрат:

- Гола жена! - казва войникът.

- Да, имате компулсивно психосексуално

разстройство. ..

- Аз?! А кой рисува досега голи жени?...



Мъж седи срещу психиатър:

- Колко струва една сесия хипноза?

- €180.

- Струва ми се скъпо.

- Не ви се струва скъпо.

- Не ми се струва скъпо...

- Евтино е.

- Да, евтино е.



- Докторе, по цяла нощ не мога да заспя, защото мисля за хиляди неща наведнъж.

- В такъв случай ви препоръчвам преди лягане да пиете по три лъжици разхлабително.

- И тогава ще заспя ли?

- Не разбира се, но пък за сметка на това, ще мислите само за едно нещо...



Психиатър пита пациент-веген:

- Защо Вие, убеденият веген, ядете заешко?

- За отмъщение.

- Моля?

- Те защо ядат зеле?!



Перничанин звъни ядосано на домашния си лекар:

- Докторе, много ми е трудно това лечение,

което ми предписахте!

- Айде бе?! Пиеш един аспирин и после гореща вана.

- Аспиринът лесно, ама докато изпия ваната...



В кабинета на лекар се срещат двама пациенти, които страдат от безсъние. Единият се оплаква:

- Напоследък не мога да заспя.

- Аз пък намерих решение на проблема - казва другият.

- Броя наум до три и заспивам като къпан.

- До три? - учудва се първият.

- Е, понякога се е случвало и до четири без петнайсет...



Мъж отива на психиатър и казва:

- "Докторе, жена ми ми изневерява. Всяка вечер, отива в бара на Роб и се сваля с мъжете. В действителност, тя спи с всеки, който я поиска! Ще полудея. Какво да правя?"

- "Успокой се," казва лекарят, "поеми дълбоко дъх и бевно издишай! Сега, кажи ми, къде точно се намира барът на Роб?"



Лекар се събужда през нощта от позвъняване на мобилния:

- Докторе, колко струва визита по домовете?

- 100 долара.

- А преглед в кабинета?

- 50 долара.

- Добре, тогава Ви чакам след половин час в кабинета.

Top of Form



Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

**Medical Insurance for Visitors to Canada,
Parent Super Visa and Canadian Travellers**

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

**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.**



Футболистът на „Уест Хем“ Кърт Зума се призна за виновен за насилие над котката си



Kurt Zouma arrived at Thames Magistrates Court ahead of pleading guilty for kicking and slapping his cat (credit: BBC)

Защитникът на „Уест Хем“ Кърт Зума се призна за виновен за ритане и удряне на котката си. Френският национал пое вината си по две точки от Закона за хуманно отношение към животните когато се яви в магистратския съд на Темза, съобщи британския Metro.

27-годишният Зума бе принуден да се извини, след като мъчителни кадри бяха заснети и споделени от по-малкия му брат Йоан, на 24 г., който призна едно престъпление по време на изслушването.

Защитникът пристигна в съда по хаотичен начин, придружен от няколко охранители, които излязоха от превозно средство с чадъри, за да образуват защитен щит около подсъдимия. На съда бе казано за смущаващи кадри от инцидента, заснети в дома на Зума и публикувани в **Snapchat** от брат му на 6 февруари. По-късно те са видени от жена, която изпраща съобщения до Йоан и вдига тревога.

На видеото Зума може да бъде видян да хвърля бенгалската котка през кухнята си, преди да хвърли чифт обувки върху нея и да я удари по главата.

Прокурорът Хейзъл Стивънс каза пред съда, че Кърт Зума може да бъде чу

на видеото да казва: „Кълна се, че ще го убия, кълна се, че ще го убия“.



Kurt Zouma continued to play for West Ham following the incident but was fined £250,000 and was dropped by his sponsor Adidas (Picture: Getty)

След инцидента Зума беше глобен с **£250,000** от клуба си, а двете му домашни котки бяха конфискувани от RSPCA.

Зума продължи да играе за Уест Хем след инцидента и по време на разследването на RSPCA. Бившата звезда на Челси също прекрати изгоден спонсорски договор с Adidas. Брат му Йоан бе временно отстранен от Dagenham & Redbridge, преди да му бъде разрешено да се върне в отбора през март.

„Не мисля, че клубът би могъл да предприеме повече действия или по-бързо от това. Уест Хем го глоби с максималната сума“, каза мениджърът на отбора Дейвид Мойс за решението на клуба. „Всички приемаме, че действията му са ужасни и дяволски, но ние избрахме да играем с него и отстояваме това. „Толкова сме разочаровани, това е напълно извън характера на Кърт. Той е наистина добро момче, ние ще се опитаме да му помогнем колкото е възможно“.

Леклерк е пред наказание, след като Ferrari предостави данни за двигателя



The red Ferrari was leading in the race when the driver struck the 27-year-old driver (credit: Getty)

От отбора на Ферари потвърдиха, че Шарл Леклерк е претърпял повреда на MGU-H и турбото в Барселона, след като неизправност му попречи да спечели Гран при на Испания. Монегаският пилот, който бе откритие през този сезон, оглавяваше всяка тренировка, преди произшествието, което разби мечтата му за трета победа в кампанията, съобщи британския Express.

След като Макс Верстапен записа последователни победи в Имола и Маями, Леклерк искаше да отвърне с модернизирания на своя F1-75. Но в 27-та обиколка колата на Леклерк се забави точно поради проблем с турбото. Неговият холандски съперник се възползва безмилостно, за да изгради преднина от шест точки пред Леклерк, а тима на Ред Бул също да поведе в шампионата на конструкторите.



Charles Leclerc (left) and Max Verstappen (right) in the pit stop during the race (credit: Getty)

Изявление на екипа гласи: „След като проверихме PU от колата на Леклерк, установихме, че турбото и MGU-H са повредени и не могат да бъдат поправени“. „Въпреки това, след като напълно анализирахме повредата и нейната причина, сме доволни, че не е възникнала поради грешка в дизайна или проблем с надеждността на тези два компонента или други елементи на PU.“

Ферари са категорични, че неизправностите са възникнали поради

независещи от тях причини, но сега Леклерк е изправен пред проблеми преди края на сезона. Ако неговият отбор бъде принуден да направи промени в колата си преди Гран при на Монако, те няма да могат да правят промени до края на кампанията.

Ньокуани нокаутира Душко Тодорович с лакът в мач на UFC в Лас Вегас



Чиди Ньокуани спря Душко Тодорович с жесток нокаут в първия рунд с лакът на мача, провел се на 21 май в на UFC Vegas 55, съобщи MMA Fighting.

Краят дойде в 4:48 м. в началния рунд, като Ньокуани спечели четвъртия си пореден нокаут като цяло, включително три финала между UFC и The Contender Series.

„Знаех какво съм способен да направя“, каза след мача победителят. „Сега най-накрая съм тук и най-накрая показвам това което мога.“

33-годишният Ньокуани направи това след 16-секунден дебютен нокаут над Марк-Андре Барио през февруари т.г. и бе страхотно да се види повторение на нокаута му. „Bang Bang“ вече има два от най-запомнящите се финала в средната категория през 2022 г. и може да се превърне в класиран опонент в следващия си тайм аут.

Американецът от нигерийски произход винаги е показвал проблиящи на величие през

цялата си кариера, но сегашното му серия в UFC е невероятно впечатляваща, след като преминава към 22-7 с последната си победа с нокаут.

ПСЖ „пуска Неймар за продажба“, след като Мбапе подписа нов договор, но зашеметяващи заплати могат да спрат трансфера



Пари Сен Жермен ще пусне Неймар за продажба след новата сделка на Килиан Мбапе, събщи The Sun.

Таблоидът цитира Le Parisien, който казва, че звездният нападател ще бъде на пазара с „директни поръчки“ от Катар.

ПСЖ вече очаква оферти за бразилския национал, чийто договор изтича през 2025 г., преди летния трансферен прозорец. Потенциалната продажба обаче няма да е лесна за френските шампиони поради невероятно високата заплата на 30-годишния футболист.



Разкрития в медиите предполагат, че Неймар получава огромните £490,000 на седмица, което е втората най-висока заплата в клуба след Лионел Меси. Рекордният трансфер на бразилеца от Барселона за £198 милиона през 2017 г. се оказа разочарование. Бившата звезда на Сантос има удивителните 100 гола и 60 асистенции в 144 мача във всички състезания. Но Неймар не успя да вдъхнови ПСЖ за трофея от Шампионската лига, който бе главната цел на клуба след придобиването им от катарски собственици през 2011 г. Още звездни играчи може да се оттеглят, след като Мбапе сключи нова изгодна сделка с гигантите от Лига 1, но според съобщенията бившата звезда на Барса е начело в този списък.

Руските членове на МОК не са виновни за войната в Украйна



Не всички руснаци трябва да бъдат обвинявани за решението на тяхното правителство да нахлуе в Украйна и това включва руски членове на Международния олимпийски комитет, каза президентът на МОК Томас Бах, защитавайки решението си да не ги санкционира, събщи Reuters. Участието на Русия на

летните олимпийски игри в Париж през 2024 г. обаче остава неясно, каза Бах, тъй като войната в Украйна продължава.

МОК призова международните федерации да преместят събитията от Русия и да забранят на руски и беларуски спортисти и официални лица да участват в състезания. Той обаче не санкционира или забрани на руснаците, които в МОК да участват в олимпийски срещи въпреки широко разпространените призови за това, а също така не санкционира Руския олимпийски комитет.

„Няма справедливост, ако рисувате всички с една и съща четка“, каза Бах в речта си пред сесията на МОК.

„Това дори би било контрапродуктивно, защото би играло в пропагандата на онези, които твърдят, че санкциите са само част от по-широк заговор, насочен срещу тяхната страна.

Русия, домакин на Зимните олимпийски игри в Сочи през 2014 г., в момента има двама членове на МОК - бившата олимпийска шампионка в скок с пилон Елена Исинбаева и Шамил Тарпищев.

Дългогодишният бивш член Виталий Смирнов е почетен член на МОК. Бившият шеф на руския олимпийски комитет Александър Жуков в момента е първи заместник-председател на Държавната дума.

„Тази война не е започната от руския народ, руските спортисти, руския олимпийски комитет или членовете на МОК в Русия“,

каза Бах. МОК заяви, че неговите членове от Русия не са били представители на своята страна в МОК, а по-скоро представители на МОК в своята страна.

В него също така се казва, че призоваването за забрана на руски и беларуски спортисти е защитна мярка, а не санкция. „Това са защитни мерки – не санкции – мерки за защита на целостта на състезанията“, каза Бах.

„Безопасността на руските и белоруските спортисти и официални лица не може да бъде гарантирана поради дълбоките антируски и антибеларуски чувства в толкова много страни след инвазията. Руски допинг скандал, включващ разкрития на поддържана от държавата система в много спортове, след Олимпиадата в Сочи 2014 доведе до това, че руските спортисти се състезават като неутрални на Игрите като част от санкциите на МОК.

Тъй като някои квалификации за Олимпийските игри в Париж 2024 започват тази година, все още не е ясно дали и как руският отбор ще участва в тези игри.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Carassauga Festival of Cultures 2022

Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк
Снимки © Bulgarian Flame

Тази година най-големият мултикултурен фестивал “Карасага” в Канада, чества своята 37-та годишнина. Фестивалът бе наситен с разнообразието на красиви традиционни костюми, танци, музика, вкусна храна и дисплеи с уникален арт от целия свят. Залите бяха препълнени с посетители дошли да се насладят на това културно богатство.

Незабравимо бе и за мен това събитие!



Един от главните спонсори **Ria Money Transfer**
www.riamoneytransfer.com



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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



Остров Флорес и езерата Кели Муту (Индонезия)

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автори: Жени Русева и Стефан Русев

Снимки: авторът

Енде, остров Флорес, Индонезия. Красивата гледка на островърхи островчета сред безкрайното море е нарушена от остите виражи на самолетчето, което захожда за кацане. Самолетната писта започва от самия плаж и се притеснявам дали колесника няма да заопере в пясъка. Леко ръми и пред стъпалата е застанал местен който раздава чадъри за да не се намокрим докато повървим към единствената масивна постройка наоколо, служеща за аерогара. В очакване на раниците пред дългата 3-4 метра лента в малката заличка се запrikaзваме с единствените двама бели. По акцента се разбира че са славяни. Украинци – Артъом и Костя. Идеално! Дотоваряме се да си споделим колата до Мони и започваме оживено да се разпитваме кой, откъде, закъде...



Вулкан и езера Кели Муту



Кели Муту

Пътят следва дълбокото и стръмно ждрело изкачвайки се в планината. Релефът е хималайски-пропаст от едната страна и високи скали от другата. С една съществена разлика – Зелено... Много зелено... Всички нюанси на зеленото... Толкова зелено че си мислиш че нещо ти е станало на очите и виждаш само в зелено. Малкото открити площи са терасирани и превърнати в оризища. На няколко места булдозери избутват падналите от скорошния дъжд големи камъни и тонове пръст. Шофьорът, дали от икономии или може би Тойотата е чужда и я пази, се опитва да кара под 2000 оборота по стръмните завой, което неминуемо довежда до загряване на двигателя. Докато пушим цигари и чакаме колата да изстине, провеждаме кратък инструктаж за

начин на управление на МПС при постоянен наклон съчетан с многобройни завой. След десетина завоя пак се влачим, задминавани от всякакви превозни средства, за да спрем след половин час пак “да пушим”. 2 часа по-късно най-после преодолели разстоянието от 50 км стигаме

Мони – “базов лагер” за вулканичните езерата Kelimutu.

Къщи, сковани от различни по размер, дебелина и произход дъски разположени покрай виещия се път. Селцето 30-40 бараки, е не повече от три завоя. Няколко прасенца ровят съсредоточено край пътя. Заобикалят ни две дузини хлапета и ни се радват на техния език. Местните ни се усмихват, накацали по тераски и прозорци. След кратки огледи и пазарлъци в няколко бараки с надпис “Guesthouse” поддаваме на любезно и много добре говорещо английски хлапе, което ни отвежда в неговия “евтин и чист хотел” в заден двор на циганската махала на селото. Бунгалата са сносни на пръв поглед но пейзажа е леко

смушаващ. Изкушени от ниската цена се настаняваме. Maria inn е кръстен на възрастна жена, която не спира да предлага всевъзможни трекове и екскурзии на учудващо сносен английски само и само за да ни задържи по-дълго. Тук сме извън активния сезон и сме им много ценни. “Ооооо, мистър! Ама как само две нощувки. Има толкова неща за гледане”. Чудя се откъде ми дойде идеята да стигнем чак до тук, на около 12 000 км, на майната си! Докато си говорим с бабката пред нас с тихо гухтене преминава дребно малко черно прасенце, с бутчета по-малки от нашенските пуйки и бузеста глава по-голяма от него. Артъом се изправя, с игрива усмивка вади телефона и ни пуска... “Буба Мара” на Брегович!... Много точно и подходящо – направо сме си във филм на Костурица! При огромните количества дъжд който се изсипва годишно и пълноводните реки наоколо повече от странна е липсата на вода. Трябва да се включи помпа за да има дори и за санитарни нужди. Дали защото са

Остров Флорес и езерата Кели Муту (Индонезия)

Статията се предоставя от *rateris.com*
 Автори: Жени Русева и Стефан Русев
 Снимки: авторът

християни в най-голямата мюсюлманска държава и правителството е отписало този планински остров. Или си ги мързи да направят нещо повече от най-елементарното и достатъчно необходимото! Още по тъмна доба ни събуждат петленцата из селцето. Няма ни умора, ни спиране тия дребни гадчета. Снощи трябваше да не отказвам пилешкото! – “Мистър, чикен?” – “По колко бройки са в порция?” питам ‘Иван гледайки живото пиленце в ръката му.

(Остров Флорес е християнски и повечето са с имена на апостоли. Има и един 13 годишен Стефа’н, сираче което са приютили и се грижат за него, а той помага в “бизнеса” докато не е на училище.) След петленцата идва ред и на баба Марийка да доразбуди къщата и на висок глас да разпредели задачите, преди да тръгне за сутрешната молитва в селската църква. А ние да се стягаме за каквото сме се домъкнали чак тук, най-далечната точка до която сме стигали досега – вулканичните езера Kelimutu.

15 км догоре ги преодоляваме с автомобил защото денивелацията е сериозна. За да не се повтор и разочарованието от Bromo, днес тръгваме около 10ч. след като мъглата се е разнесла и слънцето напича. Най-после! След два неуспешни опита най-после виждаме отблизо как изглежда вулкан.

Красиво е! Приказно

красиво! Наоколо няма жива душа – само ние, заплеление от магията на природата! Минералното съдържание в комбинация с отделените газове кара водите на езерата да променят цветовете си. Не така мислят местните. Според легендите в зеленото езеро отиват душите на мъдрите хора, в синьото – на младите, в червено-черното – на грешните души. Само не разбрах къде отиват женските души



Вулкан и езера Кели Муту – о. Флорес, Индонезия

Слизането по пустия криволичещ път в началото е приятно и весело и минава в снимки и анекдоти, докато не се задават следобедните облаци и замислят компанията.

Стопираме някакъв товарен камион и част от нас се качват отзад, в празната каросерия, да послушам индонезийски рап на свеж въздух от супер голяма тонколони! “Давай, брат’чед, че дъжда иде!”

Пребити от ходене молим да пуснат помпата и след хладкия душ се трупяваме за следобеден сън. Нещо не ни се излиза на разходка и оставяме Артем и Коля да намерят транспорт за връщане до Енде. Те са решили да наемат кола за няколко дни за да доразгледат острова и пътят да ни оставят на летището в Енде откъдето ние ще започнем нашето завръщане към дома през Labuan Bajo – отправна точка за едnodневна екскурзия до един от двата острова на Комодските варани>

На сутринта бавно и спокойно



Селото

Още снимки:

<https://picasaweb.google.com/100263870214579547005/KelimutuFloresIndonesia#>



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.