

Дивите животни се развиват по-бързо, отколкото някой си е мислил

(Wild animals are evolving faster than anybody thought)

Автор:

Тимоти Боне -
изследовател по
еволюционна биология
(стипендиант на
DECRA),
Australian National
University.

Декларация за
оповестяване:

Тимоти Боне
получава
финансиране от
Australian National
University.

Статията е
публикувана от



The Conversation.

Преводът е на

„Пламък“

Прод. на стр.2>>



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

NOW OVER 30 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com



**Продажба, покупка и
ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS

TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

LIVE MUSIC  416-750-4545
www.barans.ca



**100%
SOLD**

**15+г.
ОПИТ**

**1%
КОМ.**

Тодор Тодоров
Broker
Cell : (416) 837-7634
Bus.: (905) 565-9200
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



RCIC
Regulated Canadian
Immigration Consultant



Дивите животни се развиват по-бързо, отколкото някой си е мислил

(Wild animals are evolving faster than anybody thought)

Колко бърза е еволюцията? При адаптивната еволюция естественият подбор причинява генетични промени в характеристиките, които благоприятстват оцеляването и възпроизвеждането на отделните организми.

Въпреки че Чарлз Дарвин смята, че процесът се случва в геоложки времеви мащаби, ние сме

свидетели на примери за драматична адаптивна еволюция само в рамките на няколко поколения. Черният молец (*Biston betularia* – бел. р.) промени цвета си в отговор на замърсяването на въздуха, браконьерството е накарало някои слонове да загубят бивните си, а рибите са развили устойчивост към токсични химикали.

Въпреки това, все още е трудно да се каже колко бързо се случва адаптивната еволюция понастоящем. Ние също така не знаем дали промените в околната среда оказват влияние в съдбата на популациите.

За да измерим скоростта на адаптивната еволюция в дивата природа, ние изследвахме 19 популации от птици и бозайници в

продължение на няколко десетилетия. Открихме, че те се развиват с два до четири пъти по-висока скорост от предположената в по-ранни изследвания. Това показва, че адаптивната еволюция може да играе важна роля в това как чертите и популациите на дивите животни се променят за сравнително кратки периоди от време.

Инструментите на еволюционния биолог: математика и бинокъл

Как да измерим колко бързо се случва адаптивната еволюция? Според „фундаменталната теорема на естествения подбор“, размерът на генетичната разлика в „пригодността“ за оцеляване и възпроизвеждане между индивидите в една популация също съответства на скоростта на адаптивна еволюция на популацията.

„Фундаменталната теорема“ е известна от 90 години, но е трудно да се приложи на практика. Опитите за използване на теоремата в диви популации са били рядкост и са измъчвани от статистически проблеми.

Прод. на стр.4 >>

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



**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.



Дивите животни се развиват по-бързо, отколкото някой си е мислил

(Wild animals are evolving faster than anybody thought)

<< Прод. от стр.2



Работихме с 27 изследователски институции, за да съберем данни от 19 диви популации, които са били наблюдавани за дълги периоди от време, някои от 50-те години на миналия век. Поколения изследователи събираха информация за раждането, чифтосването, размножаването и смъртта на всеки индивид в тези популации.

Заедно тези данни представляват около **250,000 животни и 2.6 милиона часа полева работа**. Инвестицията може да изглежда скандална, но данните вече са използвани в хиляди научни изследвания и ще бъдат използвани отново.

Статистиката на помощ

След това използвахме количествени генетични модели, за да приложим „фундаменталната теорема“ към всяка популация. Вместо да следи промените във всеки ген, количествената генетика използва статистика, за да улови нетния ефект, произтичащ от промените в хиляди гени.

Разработихме и нов статистически метод,

който отговаря на данните по-добре от предишните модели. Нашият метод улавя две ключови свойства за това как оцеляването и възпроизводството са неравномерно разпределени между популациите в дивата природа.

Първо, повечето индивиди умират преди размножаване, което означава, че има много записи в колоната „нулево потомство“ на записа за размножаване през целия живот.

Второ, докато повечето възпроизвеждащи се имат само по няколко потомства, някои имат непропорционално голям брой, което води до асиметрично разпределение.

Скоростта на еволюция

Сред разглежданите от нас 19 популации открихме, че средно генетичната промяна в селектираните популации е отговорна за 18.5% увеличение на поколение в способността на индивидите да оцеляват и да се възпроизвеждат.

Това означава, че потомството е средно с 18.5% „по-добро“ от родителите си. Казано по друг начин, осреднено живото потомство би могло да преживее 18.5% влошаване на качеството на околната среда (това може да се промени, ако генетичният отговор на селекцията не е

единствената действаща сила - вижте повече за това по-долу.)

Като се имат предвид тези темпове открихме, че адаптивната еволюция може да обясни най-новите промени в чертите на дивите животни (като размерът или времето им за репродукция). Други механизми също са важни, но това е силно доказателство, че еволюцията трябва да се разглежда заедно с други обяснения.

Вълнуващ резултат за несигурно бъдеще

Какво означава това за бъдещето? Във време, когато естествената среда се променя драстично в целия свят поради изменението на климата и други сили, еволюцията ще помогне ли на животните да се адаптират?

За съжаление, тук нещата стават трудни. Нашите изследвания оценяват само генетични промени, дължащи се на естествения подбор, но в контекста на изменението на климата има и други сили.

Първо, има други еволюционни сили (като мутации, случайности и миграция).

Второ, самата промяна в околната среда вероятно е по-важен двигател на демографията на населението, отколкото генетичната промяна. Ако средата продължава

да се влошава, теорията ни казва, че адаптивната еволюция обикновено няма да може да компенсира промяната напълно.

И накрая, адаптивната еволюция сама по себе си може да промени средата, преживяна от бъдещите поколения. По-специално, когато индивидите се конкурират помежду си за ресурс (като храна, територия или партньори), всяко генетично подобрение ще доведе до повече конкуренция в популацията.

Работата ни няма да е достатъчна, за да направим прогнози. Това обаче показва, че еволюцията не може да бъде пренебрегната, ако искаме точно да предвидим близкото бъдеще на животинските популации.

Въпреки практическите предизвикателства, ние сме развълнувани да станем свидетели на дарвинистката еволюция - процес, който някога се е смятал за изключително бавен, да се случва видимо през живота ни.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/wild-animals-are-evolving-faster-than-anybody-thought-183633>

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

Момче на 16 години ударено от волтова дълга в Пловдив

... Сигналът за случилото е бил получен в полицията следобед на 3 юни. Няколко момчета влезли на територията на Сточна гара в Пловдив. Едно от момчетата се покатерило на вагон, за да направи селфи с мобилния телефон. Последвал токов удар, момчето паднало на земята и било откарано в болница. Останалите от групата не са пострадали.

По случая започнала работа полицията.

Пожарникар и полицаи от Шумен спасили мъж от удавяне на плаж «Кабакум» край Варна

Пожарникар и полицаи са спасили от удавяне мъж на плажа «Кабакум» край Варна, съобщиха от полицията в Шумен. Двата са били част от отбора на Областната дирекция на полицията, който е участвал в турнир по футбол за служители на МВР.

На 30 май около 15 ч., на плажа, където все още няма спасители, двамата мъже били в лек автомобил до плажа. Те чули виковете за помощ. На

плажа имало около 20 души, които крещели, че се дави човек. С риск за живота си пожарникарят Димитър Пеев и полицаят Даниел Перушински скочили във водата и успели да спасят мъжа, въпреки големите вълни и наличието на мъртво вълнение.

Ръководителят на отбора по футбол на Областната дирекция на МВР в Шумен е изключително горд от постъпката на двамата, спасили от удавяне мъжа, допълват от полицията.

Банкова служителка от Стралджа източвала сметки на клиенти

Липсите от парите на клиентите били установени преди 10 дни. Служителката, на която оставали две години до пенсия, е уволнена. Тя често е била забелязвана в игрални зали в града, предаде БНТ.

Според местните хора, служителката е успяла да източи от сметки на клиенти над 1.5 млн. лева.

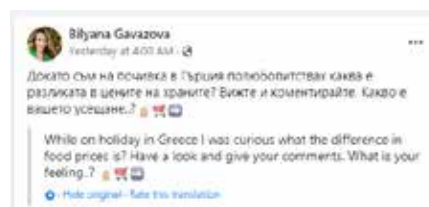
„Наложи ми се да плащам покупка на жилище, датата не си спомням, но беше преди около 2 седмици. Знаех, че имаме внесени в ДСК на мое име сумата от 23,000 лв. И за да я допълним, трябваше да отидем,

понеже искаха да се плати по банков път. Отидох и установиха, че няма 20,500 лв. от въпросната 23,000 лв. сметка», разказа пострадалият Стефан Балакчиев. Средствата на мъжа вече са възстановени, увери той. От сметката на друг клиент са изтеглени 100,000 лева. Не е ясно дали банковата служителка е задържана.

Цените в Гърция: 40 евроцента до €1 за килограм краставици, €1 за килограм ябълки



Цената на краставици в Гърция е от 40 евроцента до 1 евро за килограм. Това разкри във Facebook бившата водеща на сутрешния блок на bTV Биляна Гавазова, предаде glasnews.bg. Журналистката показва снимки и видео от гръцки пазар и магазин с цените, задавайки въпроса:



От снимките става ясно, че цените в Гърция са значително по-ниски от тези в България.



Четирима иманяри задържани, продаващи антики

Четирима иманяри били заловени в момент на сделка с антики при акция на ГДБОП, съобщи «24 часа».

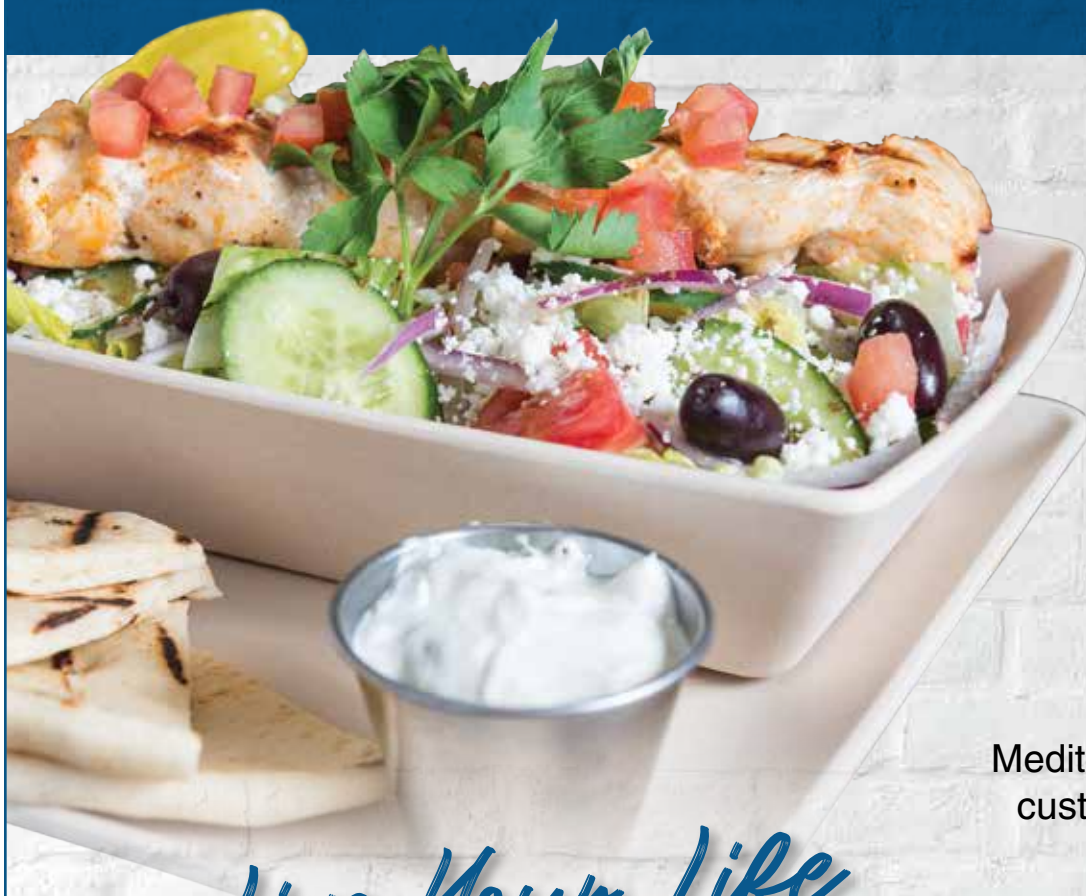
Три от тях са били в паркиран автомобил «Мерцедес» докато са продавали 6 антични монети. 2 от тях от жълт метал и 4 от сребрист метал. В следствие е задържан и замесен мъж в Стара Загора.

Антимафиотите обискирали задържаните и претърсвали 7 жилища и 2 автомобила, собственост на задържаните.

В пловдивското село Калояново била намерена работилница с две матрици за изготвяне на фалшиви антични монети. В жилище в Харманли пък били намерени 7

FRANCHISE OPPORTUNITY in Ontario

CUSTOMERS ARE HUNGRY FOR SOMETHING DIFFERENT!



*Live Your Life
Deliciously!*



Are you craving a unique Fast-Casual franchise opportunity in the Mediterranean category? You aren't alone. Your future customers are craving the very same thing! Diners love the great taste and healthy options at The Great Greek Mediterranean Grill.

With over 150 US locations in development, now is the time to go Greek!

Be the first to become part of our Canadian family. Our vision, your success!



Contact Information:

Bhavik Patel
Radius Apollo Franchisee Group, INC
The Great Greek Mediterranean Grill
Ontario Master Partner



CA: +1 647.556.1731
(Voice Only)

US: +1 402.302.1706
(Voice & Text)

www.thegreekgrill.ca

матрици за изготвяне на фалшиви антични монети и 4 предмета. В жилището на друг от задържаните в Симеоновград са намерени 13 боеприпаса, 3 металотърсача и 6 пити за тях, др. Мъжете били задържани. Очаква се експертиза на инкриминираните вещи.

Над 123,000 души са дарили кръв през 2021



През 2021 г. в България са направени близо 160,000 кръводарявания.

Кръводарителите са над 123,000 души. Малък спад е имало по време на двете години на пандемията, но от края на 2021 г. отново има ръст, съобщава БГНЕС.

За последните 15 години се наблюдава значителен ръст на кръводарителите, а броят на тези, които повторно са дарили кръв се е удвоил.

Българин роден в Австрия стана европейски шампион по щанги



Дейвид Фишер

спечели категорично европейска титла в категория до 102 кг. с шест успешни опита и титли в двете движения. Общият резултат на Дейвид в двубоя е 392 кг.

В изхвърлянето българинът победи с 1 кг повече досегашния европейски шампион Самвел Гаспарян от Армения. В изтласкването бе още по-категоричен и победи Гаспарян, който остана на второ място с 390 кг. На трето място остана испанецът Руис с 384 кг.

22-годишният Дейвид Фишер е роден в Австрия. Представител е на пловдивската школа с треньор

Борислав Налбантов. През 2021 спечели първото си отличие – сребърен медал в изтласкването и 4-то място в крайното класиране на европейското първенство в Москва. Тогава Фишеров изхвърли 168 кг и изтласка 210 кг.

Министерство на отбраната предлага българчетата, завърнали се от чужбина да учат до 3 год. допълнително български в училищата



Снимка: БТА

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

Министерството на образованието и науката иска промени в нормативите, които да спомогнат езиковото интегриране на децата на българи, които са родени в чужбина или са прекарвали дълго време там. Промените целят да могат българските деца пълноценно да продължат образованието си в българските училища, събщи БТА.

Представители на МОН и на Асоциацията на българските училища в чужбина обсъждаха решенията на този проблем в парламентарната Комисия за българите извън страната. Според председателя на

комисията Антоанета Цонева, изучаването на български език е върховен приоритет за нашата държава и е изключително важно за завръщането на българските семейства в родината. Мнението на Боянка Иванова от Асоциацията на българските училища в чужбина е, че българчетата, които не знаят български език, са изправени пред езикова бариера в България. Тя каза, че има случаи на желаещи да се върнат в родината и за семейства, за които незнаенето на български език от децата им е пречка да се завърнат в страната си.

Асоциацията предлага 3-годишни държавни

програми за допълнително обучение в образователна среда на ученици, дошли от чужбина и записали се да учат в България в различни класове. От асоциацията се позовават на опита в Европа и САЩ,

50 домашни любимци на киноложка изложба в Разград



Снимка: БТА

Около 50 домашни любимци и стопаните им участваха на

киноложка изложба в Разград. Събитието се състоя в Градския парк, като част от програмата на детския фестивал „Шарената въртележка“, събщи БТА. Събитието бе организирано от община Разград, Зоокъта и Приюта за бездомни животни и скитащи кучета, премина под наслов „Забавен ден с моя домашен любимец“.

Публиката видя кучета от 15 породи, сред което йоркширски териер, голдън ретривър, джак ръсел териер, кане корсо и други. Големият победител в конкурса стана американското були Арчи със стопанин 15-годишния Юлиан Тодоров.





AKROPOLIS

PASTRIES

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

FRESHLY BAKED EVERYDAY
OR
AVAILABLE FOR TAKE AND BAKE

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

Flavors

 Spinach and Cheese	 Beef
 Cheese	 Roasted Red Pepper
 Custard	 Apple
 Vegan	



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

www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

За БТА той сподели, че се грижи с всеотдайност за 10-месечното си куче. „Арчи е много дружелюбно, жизнерадостно и предано куче, обича разходките и тренировките“, каза Юлиан.

Френският булдог на 6-годишната Бориса бе отличен с наградата за най-красиво куче-бебе. Момиченцето и майка ѝ разказаха, че много обичат животните. Освен за тримесечното кученце семейството се грижи за котка, рибки и зайче. Отглеждат също гугутки, декоративни кокошки и петли.

Сред най-атрактивните животни на киноложката изложба бе голата котка, порода канадски сфинкс. Собственикът ѝ е от Пловдив. В Разград са пристигнали за участие в утрешния Лудогорски маратон. 5-годишният Итън, който участва заедно с баща си в изложението, каза, че домашният му любимец се казва Роки. Котенцето е на 6 месеца и се храни само със специални гранули. Любимец на публиката стана и големият африкански охлюв. Стопаните му разказаха, че животинчето се храни със зеленчуци и плодове, но най-много обича ягоди.

От декоративните животни в изложбата

бяха представени още минизайчета, декоративни петлета, хамстери.

Всички стопани и техните домашни любимци получиха награди, осигурени от спонсорите – ветеринарни клиники и зоомагазин в Разград.

Международният филмов фестивал в Бургас ще е между 16 и 22 юли



Международният филмов фестивал в Бургас ще предложи своето седмо издание. Откриването ще бъде на 16 юли с филма „След зимата“ на сценариста и режисьор Иван Бакрач, съобщава БТА. Фестивалът ще продължи до 22 юли. Това съобщиха от Община Бургас, която финансово подкрепя филмовият фестивал.

„След зимата“ („*After the winter*“, 2021) е миналогодишният кандидат на **Черна гора** за награда «Оскар+» в категорията за най-добър чуждестранен филм. Сюжетът на филма среща петима приятели от детството, за които заедно със зимата внезапно е отминала и младостта. Всеки е изправен пред нови усещания на зрелостта,

опитвайки се да запази приятелската връзка.

Пълнометражната конкурсна селекция представя още „*Келти*“ („*Celts*“, 2021) на сръбската режисьорка Милица Томович. Филмът проследява преживяванията на белградско семейство от зимата на 1993 г., следващи разпадането на социалистическа Югославия.

„*Други хора*“ („*Other people*“, 2021) е пълнометражният дебют на полската режисьорка Александра Терпинска, отправящ остра критика към недостатъците на съвременното общество чрез историята за любовен триъгълник в съвременна Варшава.

Режисьорът Икер Елориета ще представи лично първия си игрален филм „*Радиоловители*“ („*El radioaficionado*“, 2021), със съдействието на Институт «Сервантес». Сюжетът показва пътя на млад мъж-аутист в опита му да улови с помощта на радио и слушалки честотата, на която предава светът, различен от неговия.

Сред останалите чуждестранни заглавия в програмата са «*Красиви същества*» («*Beautiful beings*“, 2022) – вторият пълнометражен филм на исландския

режисьор и сценарист Гудмундур Арнар Гудмундсон, отличена с награда от тазгодишния Международен филмов фестивал-Берлин. „*Sonne*“ (2022) е филм на режисьорката Кърдуин Аюб, с приз от „Берлинале“ за най-добър дебют, който ще бъде показан на фестивала в Бургас със съдействието на посолството на Австрия.

Във фокуса на фестивала този сезон ще бъде и киното на Португалия, представено благодарение на Португалския културен институт «Камоеш» в София.

В специална прожекция ще бъде видян турския режисьор, актьор и музикант Илкер Савашкурт. Той ще гостува с последния си филм «*Отражение*» («*Reflection*“, 2021), разказващ за мистериозна история в хотел в Истанбул.

Участниците и цялата програма може да бъде видяна на страницата на Международният филмов фестивал в Бургас на адрес burgasfilmfest.com.

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.

Две трети от републиканците вярват в теорията за „великата подмяна“



Две трети от анкетирани републиканци са убедени в теорията на конспирацията за „великата подмяна“, според която демократите внасят имигранти, за да заменят „по-консервативните бели избиратели“, според наскоро публикувано проучване, пише VICE.

От анкетирани републиканци 68% считат, че скорошната промяна в демографията в САЩ „не е естествена промяна, а е мотивирана от прогресивни и либерални лидери, които активно се опитват да използват политическата власт, като заменят по-консервативните бели избиратели“.

Това включва 38%, които напълно убедени с твърдението, а 30% от републиканците донякъде са съгласни.

Анкетата е проведена през април от Tulchin Research за Southern Poverty Law Center - организация за граждански права, която наблюдава

екстремизма и групите, свързани с омраза.

Оригиналната теория на конспирацията за „велика подмяна“ и нейният масов републикански аналог нараснаха в популярността на крайната десница през последните години. Първоначалната версия на теорията за превъзходство на бялата раса твърди, че има тайни елити, които настояват САЩ да внася имигранти, които да „заменят“ местното бяло население на страната и в европейските страни. Много версии твърдят, че евреите стоят зад това, с цел имигрантските популации да превъзхождат местните бели, за да създадат население, което могат по-добре да контролират.

Оригиналната теория е вдъхновявала екстремисти от бялата раса многократно. Стрелецът от Бъфало, който уби 10 души преди две седмици, изрично цитира теорията, както и убийците, които убиха 11 еврейски поклонници в синагогата „Дървото на живота“ в Питсбърг през 2018 г., убили 23 предимно мексиканци в Ел Пасо, Тексас през 2019 г., и мюсюлманите през 2019 г. Крайстчърч, Нова Зеландия. Скандирането на

100%

SOLD

15+г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

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

белите супермасисти „Евреите няма да ни подменят“ на митинга „Unite the Right“ в Шарлотсвил през 2017 г., който завърши със смъртоносно насилие, бе конкретна препратка към тази теория на конспирацията.

Водещият на Fox News Тъкър Карлсън изигра ключова роля в интегрирането на теорията на конспирацията, а републиканските законодатели и кандидати все по-често използваха реториката за заместването през последните месеци, включително републиканецът от Ню Йорк Елиз Стефаник, сенаторът от Уисконсин Рон Джонсън, представителят на Флорида Мат Гаец, републиканският кандидат в Сената на Охайо Джей Ди Венс и много други.

Проучването установи, че половината републиканци също имат негативни чувства относно факта, че прогнозите

на преброяването показват, че Америка няма да има бяло мнозинство след 25 години. И повече от половината от анкетирани републиканци са съгласни, че „променящата се демография на Америка представлява заплаха за белите американци и тяхната култура и ценности“.

Цифрите на тази анкета са по-високи в сравнение с подобно проучване, проведено от Асошиейтед прес и NORC през декември, въпреки че конкретната формулировка на въпросите вероятно обяснява голяма част от разминаването. Това проучване установява, че почти половината републиканци вярват, че „има група хора в тази страна, които се опитват да подменят местните американци с имигранти, които са съгласни с политическите им възгледи“.

Проучването на SPLC

също потвърждава, че има силно припокриване между тези, които вярват в теорията за „великата подмяна“ и онези, които вярват, че изборите през 2020 г. са откраднати от бившия президент Доналд Тръмп. Повече от три четвърти от респондентите, които смятат, че изборите през 2020 г. са били „измамни, фалшифицирани и нелегитимни“, също така смятат, че либералите „заменят консервативните бели избиратели“.

Версията на Републиканската партия заменя евреите с демократи и твърди, че либералите и едрият бизнес са се споразумели да внасят огромен брой имигранти за евтина работна ръка и да затрупват републиканците на изборите и да контролират изборите, така че никога повече да не губят.

ООН: Турция вече ще се нарича "Turkiye"



Организацията на обединените нации / ООН/ прие искането на Турция да се откаже от историческото изписване на името на

страната, написа Washington Examiner.

Турция успя да убеди международното управително тяло да я нарича "Turkiye" - ход,

който първо бе предложен в писмо, изпратено от турския външен министър Мевлют Чавушоглу до ООН. Новото име, което създава ясно разграничение между нацията и птицата, също се различава от "Turkey" в произношението, като новото име се изговаря като дума от три срички.

„Прелистете речника на Кеймбридж и „turkey“ се определя като „нещо, което се проваля зле“ или като „глупав човек“,“ каза TRT World, англоезична турска телевизия, която прие новото име преди месеци.

Стефан Дюжарик, говорителят на генералния секретар на ООН Антонио Гутериш, потвърди, че промяната е в сила, като каза, че подобни искания не са необичайни. Промяната на името бе приета в рамките на страната през декември 2021 г., когато турският президент Реджеп Тайип Ердоган обяви, че «Turkey» вече не е «най-добрият начин» за представяне на

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)

културата на хората.

„Името **Turkiye** представя и изразява културата, цивилизацията и ценностите на турската нация по най-добрия начин“, добави той.

Ердоган също така поиска етикетите на експортните продукти да четат **“Made in Turkiye”** вместо **“Made in Turkey”**, а документите от правителството на страната започнаха да четат „Turkiye“ след съобщението.

Други нации смениха имената си през последните години. През 2019 г. Македония промени името си на „Република Северна Македония“. Същата година Нидерландия премахна наименованието «Холандия».

Но не всички промени в имената са спечелили международно признание. Много международни организации, включително ООН, продължават да използват термина «Czech Republic» въпреки опита на страната през 2016 г. да се регистрира под краткото си име Чехия.

Продават яхтата на Дейвид Бауи срещу \$5.17 млн



Онези, които искат да обиколят моретата с лекота, имат нова опция. Мега-яхта, която някога е принадлежала на покойната икона на рока Дейвид Бауи, се

продава срещу \$5.17 млн, пише New York Post.

Яхтата датира от 1977 г., а Бауи я е притежавал през 80-те, според неговия представител и дългогодишен приятел Бил Зисблат. Дейвид Бауи, който почина през 2016 г., се страхуваше от летене – признавайки сам в интервю, че фобията му е довела до няколко хитови песни, включително „Space Oddity“.



„Това ми позволява просто да пиша за космоса, вместо да влизам в него“, каза той в интервю за „60 минути“ през 2002 г. Вместо това той пътуваше през моретата с яхтата, докато обикаляше на турове. Когато най-накрая преодоля този страх, той продаде яхтата в края на 80-те. Оттогава тя е имала двама различни собственици.

Яхтата е използвана активно, плавайки из Средиземно море и Атлантическия океан. Първо известна като **Deneb Star**, по-късно променя името си на **El Caran**. Лодката с шест каюти наскоро бе наета срещу \$85,000 на седмица. Тя бе

преоборудван през 2020 г. с някои по-нови подобрения, включващи ново боядисване и нова палуба от тиково дърво. Проектът и преустройството бе италианската компания за лодки **Benetti**.



Интериорът на яхтата се отличава с покритие от махагон с картини и арт инсталации. Тя може да побере до 12 гости в над шест каюти - включително в главен апартамент, две VIP-каюти, една двойна кабина и две двойни каюти.

След смъртта на певица през 2016 г., няколко други предмета, които преди са му принадлежали, бяха пуснати за продажба, както и 400 произведения на изкуството, продадени на търг от личната му колекция (включително произведения на Жан-Мишел Баския и Еторе Сотсас).



Междувременно дългогодишният апартамент на Бауи в Ню Йорк, който

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

споделяше със съпругата си супермоделът Иман, бе продаден миналото лято за \$16.5 млн. долара след близо пет години на пазара.

Първи плаж в Гърция забрани пушенето...



Снимка: *Greek City Times*

.... съобщава електронното издание на гръцкия вестник „Етнос“. Плажната ивица „Марикес“ е в района на Рафина, област Атика, в южната част на страната и е особено популярна, съобщава NOVA. По думите на кмета Евангелос Бурнус на плажа ще има обособено място за пушене, но то ще е малко.

Въвеждането на забрана за тютюнопушене на

плажове в Гърция започна през 2020 г., коментира „Етнос“. Според данни на Cigaret Cycle всяка година в страната се изхвърлят 30 милиарда фаса. Организацията с нестопанска цел провежда кампания за рециклиране в 15 общини в страната.

Угарките се събират в специализирани кошове за отпадъци и се изнасят в чужбина, където се преработват. Извлечените токсични вещества, компостираните хартиени отпадъци и остатъчен тютюн се използват за производство на тор и продукти като палети и саксии.



Легендарният пътен знак бе продаден на 2 юни за повече от \$20,000, съобщава NEXTA в акаунта си в Twitter.

Участниците в търга бяха 29, като началната цена на пътния знак, който отпраща #Russians от украинската земя, бе \$1,700.

Парите ще бъдат преведени за подкрепа на украинските въоръжени сили.



Дългоочакваната система за оценка на ресторантите Michelin Guide най-накрая пристигна в Турция. Оценителите под прикритие, които ще опитат храната и ще наблюдават представянето на сервитьори, започнаха прегледите си, написа Daily Sabah.

Като 38-та най-нова кулинарна дестинация, известните готвачи и кухни в Истанбул се насочват към менютата, за да имат шанс да поемат предизвикателството.

„Нашият екип от инспектори следи хранителната сцена в Истанбул от дълго време. Те знаят за качеството, зрелостта и превъзходството на

хранителната сцена в Истанбул от много години“, каза Гуендал Пуленек, международен директор на Michelin Guide, пред Anadolu Agency (AA).

„Напоследък те забелязаха невероятна динамика и потенциал, базирани както на жизнено кулинарно наследство, така и на по-смели, иновативни и смесени предложения и рецепти, създадени от талантиливи местни и чуждестранни готвачи“, каза той. Миналата седмица Пуленек каза, че ресторантите на Мишлен в Истанбул – и броят на звездите, които са получили – ще бъдат обявени на 11 октомври. Всички очакват с нетърпение съобщението.

Според Турската европейска фондация за образование и научни изследвания (TAVAK), повече от 31,000 заведения за хранене в момента обслужват Истанбул, което представлява 40% от гастрономическата икономика на Турция като център за хранително-вкусовата промишленост на страната. През 2019 г., преди пандемията на коронавирус, в града отвориха около 13,000 нови ресторанта, включително 653 вегански.

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.



ПРИЕМАМЕ
ПОРЪЧКИ ЗА
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ
и СЛАДКИ
за рождени дни, сватби и
други мероприятия. За бизнес
събирания и партита,
САНДВИЧИ С КАФЕ.

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.








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

 @thesweetgallerycafe
  @thesweetgallerycafe

Bloor Str.



Kipling Ave

Islington Ave






Жена твърди, че аватарът ѝ е бил сексуално нападнат в метавселената



21-годишната изследователка от кампания за корпоративна отчетност SumOfUs заяви, че нейният аватар е бил сексуално насилен в платформата за виртуална реалност на Meta Horizon Worlds, събщи Arab News.

На кадрите аватарът на жената се вижда във виртуална стая в Horizon Worlds с два мъжки аватара.

Единият от аватарите гледа, докато другият се появява много близо до жената. И двата мъжки аватари се виждат да правят сексуални коментари.

Директорът на SumOfUs Вики Уайт каза, че въпреки че атаката не се е състояла в реалния живот, „това все пак има значение, има реално въздействие върху потребителите“.



Група твърди, че

изследователката е била свидетел на хомофобски обиди и виртуално насилие с оръжие.

Уайт каза, че Meta трябва да действа сега, за да се справи с проблемите.

„Вместо Facebook да се втурне стремглаво в изграждането на тази метавселена, ние казваме, вижте, трябва да спрете и да погледнете всички вреди, които се случват на вашите платформи в момента, с които не можете да се справите. Нека не повтаряме и ги възпроизвеждаме в метавселената. Тук имаме нужда от по-добър план за това как да смекчим онлайн вредите в метавселената“.

Това не е първият път, когато Horizon Worlds е обект на обвинения за виртуален тормоз

и сексуално насилие. През февруари психотерапевтка говори за опита да бъде „на практика групово изнасилена“ в метавселената на Facebook, цитирайки, че технологичният напредък на симулацията я е накарало да се чувства сякаш се е случило в реалния живот.

Изследователят на метавселената каза, че е останала „шокирана“, след като три или четири аватара я атакували, след като влязла във виртуалния свят. След инцидента Meta добави още функции за безопасност, за да предотврати подобни атаки, като „Лична граница“, която спира потребителите да прекрочват личното пространство и се активира по подразбиране.

\$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



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



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

Аутизмът при децата: как да разпознаем симптомите



здраве.bg

Аутизмът засяга, според различните методи на статистика, между едно на 80 и едно на 240 деца. Той се среща до 4-5 пъти по-често при момчетата, отколкото при момичетата.

Всеки, който е гледал филма „Рейнмън“ с Дъстин Хофман в главната роля, вече може да се счита за преминал основния аудио-визуален курс за разпознаване на симптомите на аутизма. Този филм обаче е уникален най-вече с начина, по който Хофман перфектно изиграва ролята на аутист савант (от френски *idiot savant* – нещо като „идиот гений“), когото Том Круз постоянно използва.

Но не всички пациенти с аутизм са толкова гениални, дори и в една посока, колкото героя в „Рейнмън“. Аутизмът е неврологично заболяване, което започва да се проявява в ранна детска възраст. Симптомите при децата с аутизм стават видими още преди навършването на 3-годишна възраст.

Деца-аутисти се изолират от групата на връстниците си заради слабите си комуникативни умения, неспособността за социални контакти и повтарящите се поведенчески нагласи.

Как да разпознаем симптомите при децата с аутизм

Аутизмът засяга когнитивните функции на мозъка, при които има дисхармония в синапсите поради химически дисбаланс. Това е едно от трите когнитивни разстройства в аутистичната група като другите две са синдрома на Аспергер и PDD-NOS (общо разстройство на развитието без друга характеристика).

Има различни мнения за причините за възникване на аутизма и единодушие все още не е постигнато по нито една от гледните точки. Някои специалисти отдават аутизма на генетични предпоставки, други – на родилни дефекти. Някои теории са по-крайни като например идеята, че аутизмът може да се причини от различни ваксини.

Симптомите на децата с аутизм стават видими още през първите 6 месеца и обикновено включват дефицити в социалните взаимоотношения, неспособност за комуникация и

повтарящо се еднообразно поведение.

Диагностициране на аутизма в ранна възраст

Аутизмът при бебетата се открива чрез поведенческите симптоми, които започват да се проявяват на около шестмесечна възраст. Американският диагностичен наръчник на психическите заболявания например включва списъци със симптоми и детето трябва да отговаря на поне шест от посочените, за да бъде диагностицирано с аутизм. Сред симптомите са и вече описаните по-горе, както и obsесивна фиксация към предмети или части от тях.

Има няколко диагностични параметри за откриването на аутизма като зиагностичната скала за наблюдение на аутизма (ADOS), която се базира на заключения след общуване с детето.

Детските специалисти и педиатрите се опитват да диагностицират заболяването като наблюдават поведението на детето и го сравняват с клинично приетите

симптоми за децата с аутизм. Прави се преглед и на историята на развитието на детето. Поведението и когнитивните умения се оценяват.

В редки случаи диагностицирането на аутизма може да се окаже трудно, ако пациентите имат други психиатрични или невротични заболявания като депресия или маниакална депресивна психоза, тъй като симптомите се припокриват. Правят се клинични изследвания за потвърждаване наличието на генетични фактори.

Лечение, прогноза и регулация на аутизма при децата

Освен детето с аутизм, което изпитва силен стрес от състоянието си, семейството също трябва да се справи с много голямо напрежение. Поради това членовете на семейството и най-вече родителите на детето трябва да минат през специални консултации, на които да се научат как да се справят със ситуацията по начин, който да не накърни функционирането или качеството на живот както на детето с аутизм, така и на цялото семейство.

Alliston Meat & Delicatessen

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



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



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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













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.

Портокали и лимони: с какво всъщност са полезни



здраве.bg

Портокалите и лимоните наистина са богати на много витамини и са чудесна опция да запълним препоръчителната дневна доза от 2 купички плодове в диетата си. И двата плода са полезни и питателна добавка към храната, но портокалите като цяло имат повече макронутриенти и витамини. Освен това всички цитрусови плодове съдържат детоксифициращи фитохимикали, които играят важна роля в предпазването на организма от рак и сърдечни заболявания.

Калории в лимоните и портокалите

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

въглехидратите.

Въглехидрати

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

Протеини и мазнини

Портокалите и лимоните имат само следи от протеини и мазнини. Един портокал съдържа около 0,94 г протеини и 0,12 г мазнини. Един лимон съдържа приблизително 1,1 г протеини и 0,3 г мазнини. Възрастните хора се нуждаят от поне 50 г протеини и 44 г мазнини на ден, затова портокалите и лимоните са сред незначителните източници на тези хранителни вещества.

Витамини

Портокалите и



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

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

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

Минерали

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

Минералите по своята същност са неорганични съставки, които играят важна роля в процесите по регулиране на метаболизма, функционирането на централната нервна система и силния имунитет.

Тялото ни не може да произвежда минерали. Затова трябва да ги приемаме чрез храната.

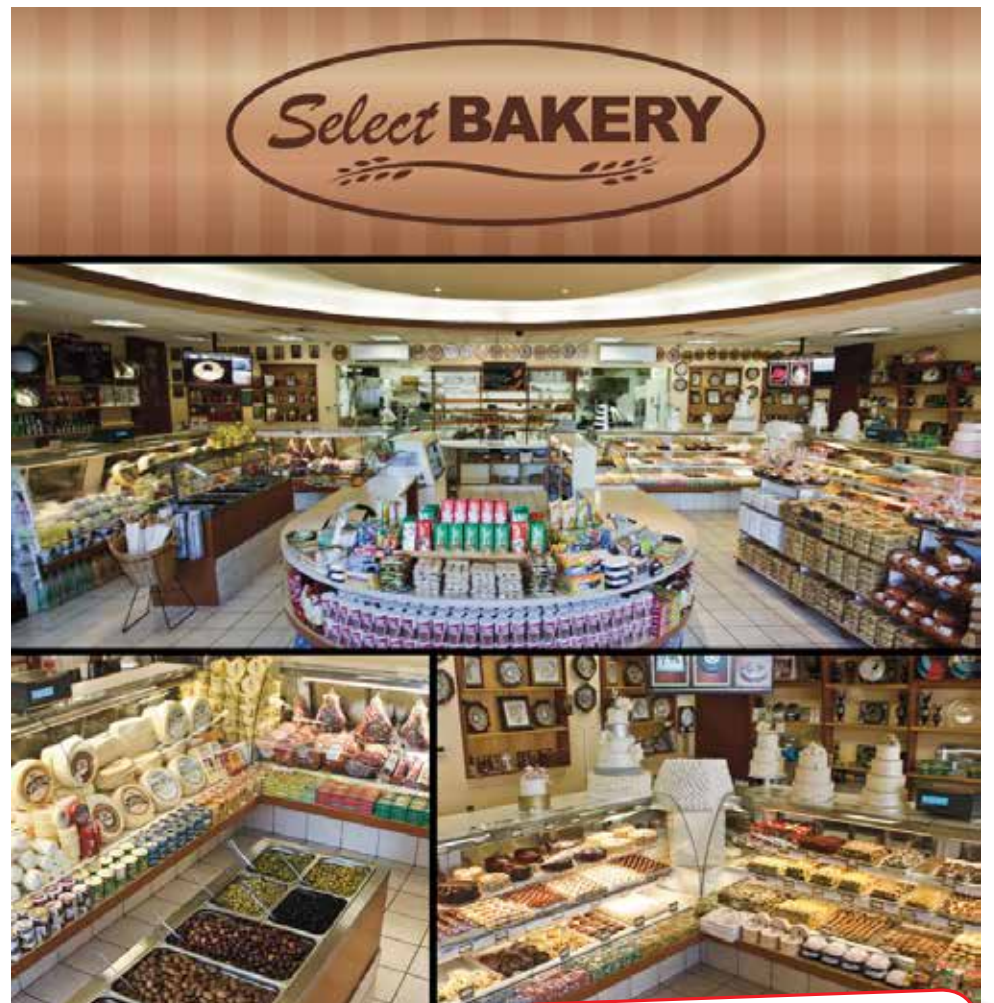
10 начина за контрол на холестерола



dieti.info

Холестеролът не е вредно, а важно за организма вещество. Проблеми възникват само когато той е в прекомерно голямо количество. В такива случаи той буквално засяда по стените на артериите и предизвиква стесняване на съдовете.

Според резултатите от редица изследвания, намаляването на нивото на холестерол дори само с 1% намалява значително вероятността от исхемична болест на сърцето. Нивото на холестерол в кръвта зависи и от наследствеността, но най-вече от неговото съдържание в храната.



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)

Предрагаме ви 10 начина да контролирате нивото на своя холестерол и да го държите в разумни граници:

1. Яжте по-малко мазнини от

животински характер

Те са вредни за здравето. Също така яйчният жълтък е много богат на холестерол - затова седмичната норма не трябва да надхвърля повече от 3 яйца.

Яжте и по-малко мазни колбаси.

Употребявайте зехтин. Не използвайте втори път останалата след пържене растителна мазнина.

2. Всеки ден на вашата трапеза трябва да има ядки

Особено полезни са орехите и бадемите. Всекидневната норма следва да се състои от минимум 3-4 ореха и 8-10 бадема.

3. Борете се системно с наднорменото тегло

Ако излишното ви тегло не се дължи на мускулна маса, тези килограми говорят за наднормено количество

мазнини и холестерол.

4. Използвайте здравословни начини за приготвяне на храната

Те ще контролират нивото на холестерол в кръвта. По-добре запичайте храната на фурна, гответе я на пара, задушавайте я, но не я пържете.

5. Избирайте обезмаслени млечни продукти

Чрез тях ще намалите количеството на употребяваните мазнини без да се лишавате от необходимите на организма количества калций и протеини.

6. По-рядко консумирайте

полуфабрикати и тестени изделия

Полуфабрикатите съдържат много наситени мазнини и трансмазнини, които се използват за подобряване на техния вкус. Четете внимателно написаното върху етикетите на храните.

7. Яжте повече риба, отколкото месо

Рибата е богата на омега-3 ненаситени мастни киселини, които намаляват нивото на холестерол.

Месото също трябва да присъства във вашето меню, но не повече от 2-3 пъти седмично.

8. Консумирайте бяло птиче месо

То е по-постно в сравнение с червеното. Мазната кожа на птицата трябва задължително да се отстранява.

Особено полезно е месото от пуйка, пиле или заек.

9. Умерените физически натоварвания са полезни

След обилна вечеря задължително трябва да направите една разходка, за да се предпазите от натрупването на поетите мазнини в организма.

10. Яжте повече зеленчуци и бобови култури

Зеленчуците са богати на целулоза, която забавя натрупването на мазнините, а бобовите растения съдържат вещества, намаляващи усвояването на мазнините.

Накратко: препоръчително е да изключите от своето меню:

- маслените видове сирена, сметана, мляко
- палмовото пасло и тежките видове маргарин
- всички видове мазно месо, кожата на птиците
- пържените картофи, чипса.



Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!
caramel.coffeshop60@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.









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 нютришънист, 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

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

Блондинка споделя с психотерапевта си:
 - Докторе, не мога да разбера дали обичам мъжа си.
 - Какво Ви кара да се съмнявате?
 - Ами по време на секс не мисля за него.
 - А за кого мислите?
 - За този, с когото правя секс...



Влиза чукча в аптека, приближава се към прозорчето и пита:
 - Има ли сметана?
 - ...? Не!
 - А сух салам?
 - Не!
 - Сигурно и консерви със сельодка няма?
 - Няма! Това е аптека и не търгуваме с такива неща...
 - Лошо търгувате тука....
 - Що не застанеш ти зад прозорчето и да търгуваш по-добре?
 - Съгласен...
 Разменили си местата.
 Чукчи застанал зад прозорчето, а аптекарят седи отвън и пита:
 - Има ли сметана?
 - Има!
 - А черен хайвер?
 - Има!
 - Добре, дай по сто грама от двете!

- А рецепта имаш ли?
 Продавачка:
 - Момченце, сигурен ли си, че майка ти те е пратила за четири килограма шоколадови бонбони и двеста грама картофи?



Католик, протестант, мюсюлманин и евреин след обилен съвместен обяд започнали спор, кой е най-богат.
 Католикът:
 - Имам толкова пари, че мога да купя "Дойче банк".
 Протестантът:
 - Толкова съм богат, че мога да купя "Тесла".
 Мюсюлманинът:
 - Вие пък! Скоро ще купя "Апъл".
 След това всички се обръщат към евреина. Той бавно разбърква кафенцето си, поставя лъжичката на масата, поглежда останалите и небрежно казва:
 - Да, ама аз нищо не продавам.



Трима приятели си говорят.
 Единият казва:
 - Моята жена прочете „Трите прасенца” и ми роди 3 деца.
 Вторият:
 - Моята жена прочете „Снежанка и седемте джуджета” и ми роди седем деца.
 Третият:
 - Боже опази! Жена ми чете „Али Баба и четирисетте разбойници”!



В цирка се явява кандидат за работа:
 – Какъв номер можете да правите?
 – Викат ми „Царя на яйцата“. За 10 минути мога да изям 10 кокоши и 10 патешки яйца.
 – Добре, ще ви вземем на работа. Обаче да знаете – в неделя имаме по две представления на ден, ще се справите ли?
 – Разбира се.
 – А като дойдат празниците, имаме представления на всеки два часа.
 – Как така всеки два часа? А аз кога ще ходя да обяждам?

Въпрос:
 - Какво си мисли блондинка, която е родила близнаци?
 Отговор:
 - Кой е вторият баща...



Блондинка на изпит.
 Преподавателят:
 - Госпожице, само на вас и на още едно момиче отговорите са грешни! Тя поне е написала "Не знам", а вие - "Нито пък аз!"



Синът води в къщи любимата и я представя на майка си:
 - Мамо, тя е прекрасно момиче! Умее да готви, прави чудесни сладки и е страхотна чистница - бърше над гардероба, под леглото, прах, всичко... С клечка за уши почиства ъглите на пода, точно както ти искаш.
 - Прекрасно, сине! 50 лева на ден и да идва във вторник и петък... по-навреме!



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.**



Реваншът Усик срещу Джошуа ще се проведе в Саудитска Арабия през август



Не бе обявена конкретна дата за боксовия реванш между Антъни Джошуа и Александър Усик, но мястото изглежда е решено, тъй като най-добрата оферта е дошла от Саудитска Арабия, съобщи испанския Marca.

Двубоят е трябвало да се проведе в Саудитска Арабия на 23 юли. Според The Telegraph обаче битката ще бъде отложена за средата на август.

Както съобщава британската преса, фактът, че Джошуа поднови договора си за телевизионни права във Великобритания със Sky Sports, е забавил преговорите.

Междувременно Джошуа обяви, че ще работи за тази битка с американеца Робърт Гарсия като главен треньор. Гарсия е работил с боксьори като Крис Алгиери, Нонито Донайр, Майки Гарсия и Маркос Майдана, като Джошуа е първото му голямо име в тежка категория.

Младата надежда на NFL Джеф Гладни е загинал заедно с приятелката си при автомобилна катастрофа



Андреа Мерседес Паласиос, приятелката на Джеф Гладни, е идентифицирана като жената, която загина заедно със защитника на Аризона Кардиналс при автомобилна катастрофа, съобщи New York Post.

Паласиос е идентифицирана както от семейството ѝ, така и от полицията на окръг Далас. „Тя бе любящ, безкористен човек“, каза братът на Паласиос, Джон Пол Фигероа, пред NBC „Знам, че тя обичаше Джеф, защото винаги бяха заедно.“

Гладни и Паласиос починаха рано сутринта на 31 май след катастрофа с две коли на магистралата Woodall Rodgers в Далас. Полицията каза, че бяло превозно средство, в което са се возили Гладни и Паласиос, е ускорило и отрязало кола отзад. Впоследствие бялото превозно средство е загубило контрол и се е ударило в гредата на кей на магистралата. Не е ясно кой от двамата е шофирал.



Пътниците във втория автомобил не са пострадали сериозно.

Гладни, който играеше в колежа в TCU, бе избран за първи кръг за Минесота Викингс в драфта на NFL 2020. Той бе освободен от екипа, след като бе обвинен в „умишлено, съзнателно и безразсъдно“ упражняване на натиск върху врата и гърлото на бивша приятелка. Той бе единодушно признат за невинен от съда в Тексас и подписа с Кардиналите този извънсезон.

Шаронда Франсоа, братовчедка на Гладни, каза на WFAA, че защитникът наскоро е купил къща за майка си. Тя също каза, че Гладни има син, който токущо е навършил 1 годинка през февруари.

„Той наистина обичаше сина си, много млади момчета не обичат да бъдат родители, но той наистина го обичаше“, каза Франсоа. „Той бе домакин на футболни лагери, грижеше се за децата ни на семейни събирания. Искам да кажа, че парите не го промениха, бе все същият земен човек. Той просто бе толкова

обичан.“

€105-милионният Погба си тръгва от Манчестър Юнайтед



Манчестър Юнайтед потвърди, че Пол Погба ще напусне клуба като свободен агент през това лято.

29-годишният Погба се присъедини към Юнайтед от Ювентус през 2016 г. и направи 226 участия по време на втория си период в клуба. Той спечели Купата на Лигата и Лига Европа в първия си сезон назад, но не взе друг трофей след това, написа The Athletic.

Френският национал се бореше с контузия през целия сезон и не игра за Юнайтед след поражението с 4:0 от Ливърпул на 19 април. Завръщането на Погба през лятото на 2016 г. се случи след като английският клуб плати рекордната за времето трансферна сума от €105 милиона. Тогава Пол се присъедини отново към клуб, за който играе за първи път на 16-годишна възраст. Той премина в Юнайтед от Льо Хавър,

Прод. на стр.27>>

<< Прод. от стр. 26

проправяйки си път през академията и дебютира на ниво първи отбор при победа с 3-0 над Лийдс в Купата на лигата.



Въпреки това премина в Ювентус през 2012 г. с безплатен трансфер. Погба имаше успех в Италия, където спечели четири титли в Серия А.

Завръщането му в Юнайтед бе по-малко успешно, но клубът му отдаде почит в приятно сбогуване на своя уебсайт.

От Манчестър написаха: „Всички в клуба биха искали да поздравят Пол за успешната му кариера и да му благодарят за приноса му към Манчестър Юнайтед. “Пожелаваме му всичко най-добро за следващите стъпки в едно забележително пътуване.”

Италия загуби от Аржентина на “Финалисима”



Лаутаро Мартинес отбеляза първия гол в 28-та минута на мача с асистенция на Лионел Меси, след което Анхел ди Мария да удвои преднината на южноамериканците секунди преди края на първото полувреме. В 94-та минута Пауло Дибала довърши започнатото от победителите на Копа Америка, които разбиха европейските шампиони с 3:0, написа британския The Sun.

Така пет месеца преди началото на дългоочаквания турнир в Катар 2022, Аржентина показва защо ще бъде кандидат за спечелване на първото Световно първенство за Лионел Меси, написа Sporting News.

Меси и Анхел Ди Мария сътвориха шоу на стадион Уембли, докато Албиселесте доминираха над европейския шампион

Италия при победата с 3-0, която бе дори всеобхватна победа, отколкото отразена в крайния резултат.

Италия няма да участва на Световното първенство през 2022 г., пропускайки втори пореден турнир след като се спъна в плейофите, въпреки че стана най-добрият национален отбор в Европа на Евро 2021.



Това бе 32-ят пореден мач на Аржентина без загуба. Аржентинците за последно загубиха мач във финала на Копа Америка през 2019 г. срещу Бразилия.

Победителят от Гран при Монако удължи договора си с Red Bull до 2024



Победителят от Гран при Монако Серхио Перес удължи договора си до 2024 г. с отбора

на Ред Бул Рейсинг. Мексиканецът подписа нов 2-годишен договор и е изключително щастлив. 32-годишният състезател е щастлив, че най-после може да съобщи новината на целия свят, написа GP Blog.

„За мен това беше невероятна седмица, спечелването на Гран при на Монако е мечта за всеки пилот, а след това последвам обявяването, че ще продължа с отбора до 2024 г., което ме направи изключително щастлив. Толкова съм горд, че съм член на този отбор и сега се чувствам като у дома си», каза Перес пред официалните канали на Red Bull.

Настоящият номер три в световното първенство обича да работи в топ отбор като Red Bull и сътрудничеството с неговия колега също върви добре. „Работим много добре заедно и връзката ми с Макс, на и извън пистата, определено ни помага да продължим напред още повече. Изградихме огромна инерция като отбор и този сезон показва това, развълнуван съм да видя къде това може да ни изведе всички в бъдеще.»



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Gluten Free Garage Festival May 29, 2022

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

Деветият Gluten Free Garage фестивал в Торонто събра повече от 60 изложители и много посетители да опитат и си купят

храни и напитки без глутен като прясно изпечени, замразени продукти, пикантни ястия по поръчка и други културни

изкушения както и различни безалкохолни напитки. Много от тези продукти можете да намерите в големите хранителни магазини

в Торонто или да поръчате да ви бъдат доставени лично.

Повече информация за изложителите можете на намерите тук:

glutenfreegarage.ca/vendors





- 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)



Непал преди земетресението

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Атанас Черкезов

Снимки: авторът

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



Хималаите

Слизайки от самолета последвахме тълпата от туристи, която ни отведе в залата за пристигащи. Попълнихме необходимите документи за влизане в страната и за издаване на визата, която се получава на място. Необходима е снимка паспортен формат, и тези, които са пропуснали да си вземат ще се зарадват много на малкото фотостудио в залата.

Сменихме пари още на летището за да имаме рупии за транспорт до туристическия район на града. Курсът не беше много изгоден, но така е, когато монополът се държи само от една фирма. Гишетата за издаване на визи бяха 2 – 3, а опашките се движеха хаотично. В крайна сметка платихме 25-те долара

и влязохме в страната с 15 – дневна виза при положение, че щяхме да останем само 3 дни. Веднага след като ни подпечатаха паспортите се озовахме пред туристическото бюро, където една госпожа с огромно нежелание ни даде карта на града и района около него.



Храм Буданат

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

Където и да се намирам на непознати места по света винаги съм мразел включените броячи на такситата. Харесвам варианта за предварителна уговорка на цената, като гаранция, че няма да ме излъжат

като удължат маршрута. А в Азия дадената дума понякога е по-силна от подписан договор. След това се наслаждавам на самото пътуване.

В този случай се наслаждавах доколкото ми позволяваше инфраструктурата. Колата непрекъснато подскочаше по неравностите на пътя, а шофьорът сякаш се опитваше да уцели всяка една дупка. Тротоари на повечето места липсваха, а на тяхно място бяха изсипани на купчини всякакви строителни отпадъци. По някое време шофьорът спря, увери ме, че сме стигнали, аз платих и слязохме от таксито. Огледах се, но е излишно да споменавам, че не видях нищо познато.

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

След като се освежихме се концентрирахме в търсене на хотела. Намерихме го в една странична уличка и се настанихме. Най-обикновена двойна стая със собствен санитарен

възел. Електричеството прекъсваше от време на време, но иначе всичко останало беше приемливо. На покрива на хотела имаше маси и столове, а изгледът беше невероятен.



Гледката от хотела

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

Непал преди земетресението

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Атанас Черкезов

Снимки: авторът

повече време ще бъде обучаван безплатно... Позната история, но първоначално наистина се подведохме, че момчето няма користна цел и ни помага заради доброто си сърце. В крайна сметка му оставих малко рупии и поехме към следващото предизвикателство. А то се оказа една рикша и по-точно възрастният и слабичък човек, който въртеше педалите. Помолих го да ни закара до

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

Изпитвах съжаление към този човечец. На неговата възраст трябваше да си гледа

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

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

Следващите 2 – 3 дена се разхождахме по улиците, гледахме как кипи живота край нас, обикаляхме магазините, опитахме от традиционната местна кухня и разбира се от почти всички местни бири, разгледахме комплекса в Патан, посетихме Сваямбхунат /Храмът на маймуните/, Буданат и Пашупатинат. В последния храм комплекс наблюдавахме

как непалците изгарят на клади своите мъртви.



Кладата е готова

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



Терасата, където се появява живата богиня Кумари

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



Поглед към Еверест

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

Непал

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

Население около **1,6** милиона
Забележителности

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



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.