

Защо хората имат кости, а не хрущяли като акулите?

(Why do humans have bones instead of cartilage like sharks?)

Автор:
Майкъл Хайтхаус -
изпълнителен декан на
Колежа по изкуства,
науки и образование
и професор по
биологични науки,
Florida International
University.

**Декларация за
оповестяване:**
Майкъл Хайтхаус
получава
финансиране от
Националната
научна фондация за
опазване на акулите
Paul G. Allen Family
Foundation.



Статията е
публикувана от
The Conversation.

Преводът е на
„Пламък“

Прод. на стр.2>>

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

NOW OVER 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!

Последни заявки
за реклама 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
Regulated Canadian
Immigration Consultant

Защо хората имат кости, а не хрущяли като акулите?

(Why do humans have bones instead of cartilage like sharks?)

- Защо хората имат кости, а не хрущяли като акулите? – Наталия Н., 12 години, Алисо Виехо, Калифорния

са материали, от които може да бъде съставен скелет, но са доста различни. Костта не се огъва. Тя е много здрава, но също така е крехка и може да се счупи

огъва.

Човешките скелети са направени от кости, но също така имаме хрущяли в ушите и носовете си и като подложка на ставите. Всъщност голяма част от нашия скелет представлява хрущял когато сме бебета, но докато растем, той се заменя с кост.

Хрущялът е твърде „гумен“, за да издържи теглото на човек. Ако нашите скелети бяха направени от хрущял, щяхме да рухнем под тежестта на гравитацията. Нашите тела се нуждаят от непоклатимата здравина на костите, за да поддържат тежестта си на сушата.

Във водата обаче хрущялните скелети на акулите са им помогнали да оцелеят и да процъфтяват. Тъй като хрущялът е по-лек от костта, акулите не трябва да „работят“ толкова усилено, за да плуват. Това е много важно, защото те потъват, ако спрат да плуват. Ако имаха по-тежки скелети трябваше да „работят“ повече и изразходват повече енергия, само за да продължат да се движат.

Хрущялът е силен, но и гъвкав, така че помага на акулите да бъдат бързи и маневрени плувци. Това им помага да хващат плячка и да избягват хищници. И за тях има хищници. Много големи акули, подобно на големите акули-чукове (на латински *Sphyrna tokarran* – б.р.), обичат да изяждат помалките. Косатките дори ядат големи бели акули.

Прод. на стр.4 >>

Why do humans have bones instead of cartilage like sharks? – Natalya N., age 12, Aliso Viejo, California

Първо, нека поговорим за разликата между кост и хрущял. И двете при твърде голям натиск. Хрущялът е здрав, но може да се

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



KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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



For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

29 Skagway Ave
Scarborough, ON
Tel.: (416) 265-4686
Toll Free: 1 (877) 681-3353
Email: info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com



**OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY
THE BEST!**



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING

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



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

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)



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

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



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.



Защо хората имат кости, а не хрущяли като акулите?

(Why do humans have bones instead of cartilage like sharks?)

<< Прод. от стр.2

Някои акули, като лимоновите (на латински *Negaprion brevirostris* - вид акула, класифицирана като уязвим вид от Международния съюз за опазване на природата – б.р.), дори изяждат по-малки представители на собствения си вид.



Ползите от костите

В момента има около 1,000 вида риби с хрущял за скелет и повече от 28,000 вида риби с предимно костни скелети.

Тъй като костта не се огъва и може да бъде много силна, тя може да помогне на

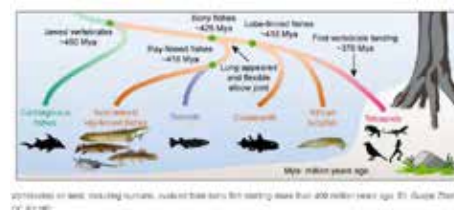
мускулите да работят по-добре, като осигури неогъваща се опора. Така че наличието на кости отваря повече възможности за това как тялото е сглобено и как може да бъде преместено във водата.

Например, има много различни форми на костни риби. Много от тях използват гръдните перки отстрани, за да се движат, вместо да се задвижват с опашките си подобно на акулите. Това им позволява да се движат напред и назад, което е много удобно за влизане и излизане от тесни места като например кътчета в коралов риф.

Нашето ребено родословно дърво

Плакодермите (клас праисторически риби, известни ни от вкаменелости, живели

от периода на Силура до края на Девонския период, преди около 420 млн. години – б.р.) вероятно са предците на две основни групи риби – съвременните акули и на рибите лъчи (с латинско наименование *Batoidea* - вид хрущялни риби – б.р.) със скелети, направени от хрущял, и костни риби. И двете групи са оцелели в продължение на стотици милиони години. Но именно костните риби са довели до земноводните – първите същества, които са напуснали морето и са развили крайници и бели дробове, които са им позволили да живеят на сушата.



От тези земноводни с техните костни скелети произхождат влечугите, а от влечугите произлизат птиците и бозайниците - в крайна сметка включително и хората. Това означава, че може да проследим костите си чак до древните риби.

Днес на Земята има около 60,000 вида, имащи скелети от кости, които плуват, живеят на сушата или летят във въздуха.

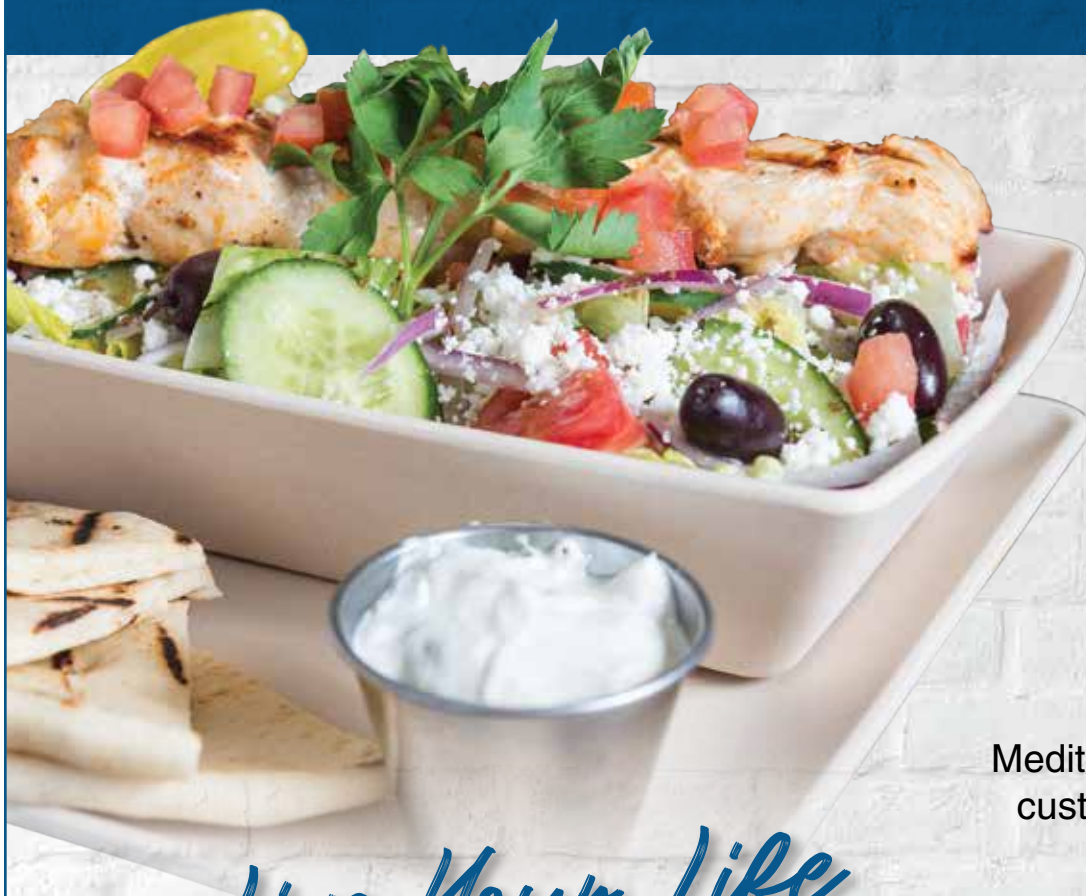
- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/why-do-humans-have-bones-instead-of-cartilage-like-sharks-170526>

In Beautiful Oakville



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.thegreatgreekgrill.ca

Литовец е собственикът на самолета “Пайпър”, кацнал на изоставено летище близо до Търговище

Литовски бивш военен пилот е бил собственик на самолета “Пайпър”, който прелетя през въздушното пространство на седем държави преди да кацне на изоставено летище близо до Търговище. Самолетът е бил обявен за продажба в британски сайт, а литовецът Брониус Заронскис го е продал на трима мъже, **чиито имена не са му известни.**

Военният министър Драгомир Заков събщи, че у нас двумоторният самолет е следен от изтребител при тежки атмосферни условия и с риск за живота на военния пилот.

“Не мога да уточня откъде са купувачите. От Украйна, Румъния, България или нещо друго”, разказа пред БНТ Брониус Заронскис, бивш собственик на самолета. Твърди, че е говорил на руски с един от тях. По думите му е продал самолета на фирма с регистрация в София.

Брониус Заронскис е бивш военен пилот в авиацията на Литва, бил е командир на ескадрила. 60-годишният

шестместен “Пайпър” е бил част от авиопарка на клуба.

“Купувачите бяха трима. Не знам техните имена. Не ги познавам и не съм ги питал. Направих форма за покупка, там не бяха написани имената, а само фирмата. Поставиха подписите си и се сбогувахме”, разказа още Брониус Заронскис. Самолетът е бил технически изправен и годен за летене, но с прекратена регистрация, защото е бил ипотекиран. Възстановяването ѝ би отнело около месец административни процедури в Литва.

Според съобщение на съюзническото командване на НАТО двумоторният самолет е прелетял през въздушното пространство на няколко страни-членки на 8 юни, без летателен план и без да отговаря на радиоповиквания, но не е показвал враждебно поведение и по тази причина по Еър полисинг не са предприети допълнителни действия. “Пайпър”-ът е навлязъл в българското въздушно пространство в тъмната част на денонощието. По думите на военния министър радарите на военно-въздушните сили са следили движението на самолета преди това и са поели контрола от румънските партньори.

Българин от Перник задържан в афера с колумбийски кокаин

Българинът Божидар Божилов от Перник е един от двамата задържани по аферата с кокаина на колумбийския картел **Clan del Golfo** (известен също като „Сили за самоотбрана на Колумбия“ (*Autodefensas Gaitanistas de Colombia – AGC*) и по-рано наричани Los Urabeños и Clan Úsuga - видна колумбийска неопаравоенна група и в момента най-големият наркокартел. Групата е базирана е в района на Ураба в Антиокия и участва в колумбийския въоръжен конфликт – б.р.), конфискуван в Италия.

Божилов е издирван от съда в Триест за трафик на **10 кг. кокаин** през август **2021**. Оттогава му е наложено наказание задържане под стража от съда в град Триест, регион Венето.

Ако бъде признат за виновен перничанинът Божилов може да получи до **20 години затвор и санкция от €260,000**. Днес Софийският градски съд разгледа мярката на Божилов по европейската заповед за арест. Съдът го остави в ареста с мотива, че има опасност да се укрие и

да извърши нови престъпления.

Екстрадират бившата румънска министърка Елена Удря



Софийският апелативен съд разреши бившата румънска министърка Елена Габриела Удря, която бе задържана на граничен пункт „Кулата“ на 8 април, да бъде екстрадирана в Румъния. Искането бе отправено от северната ни съседка във връзка с издадена Европейска заповед за арест по повод произнесена ефективна присъда от **6 години затвор** за Удря по обвинение в **корупция.**



Според окончателното решение на апелативния съд има достатъчно факти, които сочат, че в Румъния са отчетени нарушения по делото, водено срещу Удря, и румънските власти са предприели редица стъпки за тяхното отстраняване, включително и право на възобновяване на процеса, какъвто в момента се разглежда в

съда там.

48-годишната Елена Удря е обявена за международно издирване с цел арест и екстрадиция от румънските власти.

Кметът на Бургас прие посланика на Япония ...



/Снимка: Флагман

... в първата му визита в града. По време на срещата между Димитър Николов и Нарахира Хироши се обсъдиха възможностите за изучаване на японски език в повече училища в Бургас.

Преди пандемията на коронавирус бе първата инициатива в изучаване на японски, но, поради наложените ограничения, проектът започна онлайн само в 2 бургаски гимназия – АЕГ „Гео Милев“ и Професионална гимназия по компютърно обучение и иновации.

Коментирани бяха възможности за партньорства в различни сфери на икономиката, технологиите, туризма

и културата.

Дони и Момчил били отвлечени от мутри в Хасково



Дони и Момчил бяха сред най-успешните дуети в близкото минало на България. В пика на кариерата си обаче са имали и доста тревожни емоции. Момчил Колев призна за стряскащ случай пред „България Днес“, когато с Дони са били отвлечени от мутри в Хасково, написа „Стандарт“.

Да неприятният инцидент се стигнало след инициативата на дуета българите да кажат „Не!“ на страха. Призивът подразнил мутрите и те решили да накажат двамата. Дони и Момчил били отвлечени и затворени в някакво помещение в Хасково.

След като ги държали на хляб и вода два-три дни Дони и Момчил били освободени, но какво са преживели през това време, и двамата още пазят мълчание. Тази случка явно е оставила отпечатък върху тях и не след дълго дуетът им се разпада.

Само 18% от българите искат въвеждане на еврото възможно най-скоро ...



..., сочи европейско проучване. Делът на българите, които изразяват опасения от въвеждането на общата европейска валута, нараства в последната година. Това сочат данни от проучване, представено днес от ЕК.

С 10% нараства делът на хората в България, които са против въвеждането на еврото (до 54%).

С 12% се увеличава броят на заявителите, че очакват еврото у нас да доведе до отрицателни последици (60%, ръст от 12%).

Попитани дали според тях България е готова за еврото, **71% отговарят отрицателно (годишен ръст от 4%)**. На въпрос кога искат България да въведе общата валута, мнозинството отговарят «След известно време» (33%). Според 27% това не трябва да става «никога», 19% отговарят «Възможно най-късно», а 18% - «Възможно най-скоро», предаде факти.бг.

Общо 80% от българите заявяват,

че лично биха се справили с въвеждането на еврото у нас. Според 52% общата валута ще отнеме контрола на България върху икономическата политика, а според 60 на сто - ще отнеме част от националната идентичност.

Проучването е извършено в края на април и обхваща България, Хърватия, Чехия, Унгария, Полша, Румъния и Швеция - страните от ЕС, които предстои да въведат еврото. Подкрепата за еврото е средно 60% от участниците заявяват, че са за въвеждането на единната европейска валута, отчита ЕК. Най-благоприятно за еврото са в Румъния (77% в подкрепа) и Унгария (69%), а най-неблагоприятни са данните от България, Чехия и Швеция.

На 18 и 19 август в Златоград ще има турнир по кикбокс К1



На 18 и 19 август в Златоград ще се организира зрелищно състезание по Кикбокс, стил К1, за деца и мъже „Делю хайдутин“, събщи

кметът на Мирослав Янчев.

На централния площад, пред паметника на златоградския герой Делю хайдутин за първи път ще се проведе състезанието на едни от най-добрите бойци на България и Гърция. Гала вечерта на 19-ти август предвижда редица срещи, които, под зареждащо музикално и светлинно оформление, ще превърнат центъра на града в своеобразна арена.

Освен подгрыващите демонстративни срещи при подрастващите, в

програмата са предвидени професионални двубои, а кулминацията ще бъде мач между млад и обещаващ златоградски кикбоксър. „Бъдете там, за да го подкрепите в първата му битка на златоградски ринг“, призовава градоначалникът.

16 годишно момче от Добрич стана grosмайстор



Снимка: Регионална телевизия Добрич

Момчил Петков от Добрич, който е само на 16 години, стана най-младият grosмайстор в България, съобщиха от Българската федерация по шахмат. Предстои резултатът да бъде утвърден от международната федерация ФИДЕ.

Момчил покри трети бал за международен grosмайстор и едновременно с това повиши рейтинга над 2500, с което покри всички изисквания на ФИДЕ. Момчето подобри постижението на Веселин Топалов, който покри изискванията на

17-годишна възраст.

Момчил Петков е роден на 11 ноември 2005 г. в Добрич. Първата си норма за grosмайстор прави с рейтинг 2434 през декември 2021 г., втората покрива на Европейското първенство за мъже в гр. Брежовац, Словения, а третата е от 1 май 2022 г. в Баки Петровац в Сърбия.

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

Крадци изрязаха стена, за да ограбят депозитни кутии в банка в Иран



Десетки сейфове бяха ограбени в Техеран, след като крадци прорязаха стената на банка от съседна сграда в столицата на Иран, събщи държавната телевизия, събщи Asharq Al-Awasat.

В доклада се казва, че няколко бандити са се възползвали от тридневна ваканция в

Иран, за да проникнат в голям клон на държавната банка **Melli Iran** и да ограбят 250 сейфа. Сейфовете са под земята в много банки в Техеран.

В доклада не се посочва какви ценности са откраднати от кутиите или каква е общата сума на обира. Не са предоставени допълнителни подробности.

Банката в изявление е признала за инцидента, но казва, че е той причинил «ограничени щети».

Информационната агенция Mehr събщи, че се е включила

аларма, задействайки автоматичен сигнал, изпратен до управителя на клона. Той обаче пренебрегна алармата, тъй като в миналото е получавал фалшиви сигнали, събщи информационната агенция.

От Mehr казват, че алармената система не е настроена, за да предупреждава полицията. Крадците също откраднали камери за наблюдение и други елементи за наблюдение от банката, която се намира на една от големите улици в Техеран близо до Техеранския университет и на пешеходно разстояние от полицейски участък.

Полицията събщи, че няколко заподозрени, включително някои банкови служители, са разследвани. Ограбването на държавни банки е рядкост в Иран.

Пеле се присъедини към призивите Бразилия да засилени търсенето на изчезналия британски журналист в Амазония



Множество бразилски знаменитости, водени от трикратния носител

AKROPOLIS PASTRIES

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

FRESHLY BAKED EVERYDAY OR AVAILABLE FOR TAKE AND BAKE

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

Flavors

- Spinach and Cheese
- Cheese
- Custard
- Vegan
- Beef
- Roasted Red Pepper
- Apple

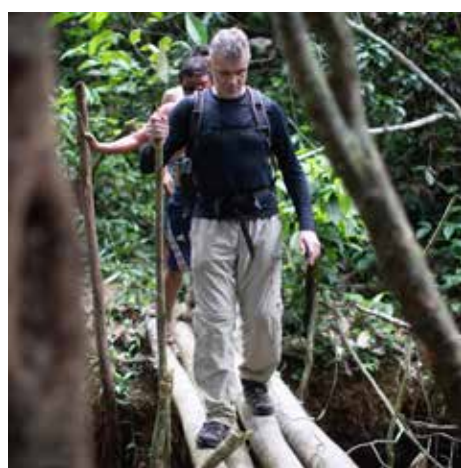
708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175
www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

на Световната купа по футбол Пеле, се присъединиха към призивите отправени към властите да засилят издирването на британския журналист и защитник на коренното население на Бразилия, изчезнал в тропическите гори на Амазонка, събщи британския *The Guardian*.

Пеле, който сега е на 81 и се смята за един от най-великите играчи на всички времена, ретуитна видео, направено от съпругата на Филипс, с призив за повече спешност в търсенето на съпруга й и на бразилеца Бруно Перейра.

посвещават живота си на тази кауза. Присъединявам се към многото гласове, които отправят призив за засилване на търсенето.”

Думите му дойдоха, когато властите в отдалечения регион на границата на Бразилия с Перу обявиха, че са арестували мъж, който притежава оръжие и боеприпаси.



„Борбата за опазването на гората на Амазонка и на местните групи принадлежи на всички нас“, написа бившата легенда на Сантос в Twitter. „Трогнат съм от изчезването на Дом Филипс и Бруно Перейра, които

Името на заподозрения не бе назовано, но порано полицията събщи, че е задържала Амарилдо да Коста де Оливейра. Съобщава се, че той е заплашил Филипс, Перейра и група от 13 местни жители, докато

пътували в региона Вале до Хавари. Свидетел на срещата каза пред *Guardian*, че Да Коста и двама други въоръжени мъже са заплашили групата, докато са спрели на брега на река Итакуаи в щата Амазонас.

Полицията каза, че все още не може да свърже заподозрения с изчезването на двойката. „Имаме материал, който ни кара да подозираме, че има връзка с факта“, каза Карлос Алберто Мансур, началник на полицията в щата Амазонас. „Но това все още е само подозрение. Все още се разследва.“

„Засега основната ни работа е търсенето и надеждата ни е все още да ги намерим живи. Че са имали проблем с лодката си, че са тръгнали нагоре по река, че са се изгубили в джунглата. Това

е джунглата, това е много сложна област“. „Все още нямаме сериозни индикации за извършено престъпление. 41-годишният Перейра, дългогодишен защитник на коренните племена в обширен и отдалечен район на джунглата, е получавал смъртни заплахи за работата си, помагайки за защитата на местните групи от наркотрафиканти и незаконни миньори, дървосекачи и ловци, които жадуват за земя в регион, богат на природни ресурси.

Той и Филипс били забелязани за последно докато пътували с лодка през региона Хавари в щата Амазонас. Те се връщаха от двудневно пътуване за доклад, но не пристигнали по график в град Аталая до Норте.

Филипс, който е дългогодишен

\$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



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.

сътрудник на вестниците Guardian, Washington Post и други международни издания, подготвял книга за устойчивото развитие в региона. Той получил стипендия от фондация Alicia Patterson за написването на книгата и се стремил да я завърши до края на тази година.

Съпругата му Алесандра Сампайо отправи емоционален призив към властите да ускорят издирването си и когато случаят попадна в заглавията в Бразилия, се включиха личности от света на спорта, културата и медиите.

Министърът на околната среда на Доминиканската република бе застрелян в офиса си



Министърът на околната среда и природните ресурси на Доминиканската република Орландо Хорхе Мера бе застрелян в офиса си от близък приятел, се казва в изявление на кабинета на президента на страната, съобщи Al Jazeera.

Нападението е извършено на 6 юни вечерта в офиса на Мера на четвъртия етаж в Санто Доминго,

съобщиха властите. Фаусто Мигел де Хесус Крус де ла Мота по-късно бе арестуван, след като признал престъплението пред свещеник в местна църква. Местните медии съобщиха, че са били чути най-малко седем изстрела и полицията и служителите на спешна помощ нахлули в сградата. Скоро наблизо се събрали опечалени.

Семейството на Хорхе Мера, който е син на бившия президент Салвадор Хорхе Бланко, в изявление описва нападателя като „приятел от детството, когото [Хорхе Мера] прие в офиса си“.

Президентът Луис Абинадер каза, че е „дълбоко натъжен“ и уплашен от убийството.

„Изразяваме най-дълбоките си съболезнования“, каза той.

Властите казаха, че разследват мотива. Източници, близки до разследването, казаха пред АФП, че двамата мъже наскоро са враждували относно политиката в областта на околната среда, въпреки че подробностите на спора не са ясни.

Хорхе Мера обеща при встъпването си в длъжност да работи за „отговорното“

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!

използване на природните ресурси, за защита на екосистемите и намаляване на замърсяването и наскоро каза на местните медии, че е докладвал хиляди случаи на съдебната власт за нарушения.

55-годишният министър произхожда от влиятелно политическо семейство. Освен баща му, който бе президент от 1982 до 1986 г., сестра му е заместник-министър в администрацията на Абинадер. Съпругата му е посланик в Бразилия, а синът му е законодател в Модерната революционна партия, на която Хорхе бе основател заедно с Абинадер. Той бе назначен на последния си пост през август 2020 г. след изборната победа на Абинадер.

Сър Ричард Брансън с емоционален коментар за невероятна снимка на украинска абитуриентка



„Каква снимка. Поразителна и трогателна, показваща невероятния украински дух в лицето на нещастните“, гласи коментарът на известния британски бизнесмен. Снимката наистина е невероятна!

Тя е публикувана от лелята на абитуриентката, която пише в оригиналния пост: „Анна Епишева: *Племенницата ми през тази година трябваше да завърши гимназия. Тя и нейните приятели си купиха рокли и с нетърпение очакваха този ден. Тогава дойдоха руснаци. Нейното училище е директно ударено и разрушено. Днес тя се върна към това, което е останало от нейното училище и нейните планове*“.

Oleksandra Matylichuk
 Anna Episheva: My niece was supposed to graduate this year from her high school. She and her friends bought dresses and were looking forward to this day. Then Russians came. Her school was directly hit and destroyed. Today she came back to what is left of her school and her plans



5,000 членове на италианската мафията действат в Австралия



Хиляди членове на италианската мафия действат в Австралия и доскоро оставаха до голяма степен неоткрити докато „дърпаха конците“ на други престъпни групировки, казва австралийската

федерална полиция / AFP/, съобщава The Guardian.

На пресконференция помощник-комисарят на AFP Найджъл Райън разказа подробно за мащаба на италианската организирана престъпност, включително „Ндрангета“, в Австралия и плановете на полицията да се насочи към тях.

Той каза, че членовете на прословутата калабрийска мафия са се укривали в общността в продължение на десетилетия, докато са извършвали тайно пране на пари. Полицията смята, че до 5,000 членове на мафията действат в Австралия, в съюз с колегите си в Италия.



AFP picture commissioner Nigel Ryan said it was unlikely possible that people will be being sent back to mafia members without knowing. Photograph: Sean Luu/AP

Калабрийската мафия работи с други организирани престъпни групи, включително байкерски банди и азиатски или близкоизточни престъпни групи, за да си сътрудничат при вноса на наркотици, прането на пари и насилие. Те се ръководят от висши фигури с власт над техните кланове,

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)

не се представят и управляват бизнес, за да представят легитимен фронт. В продължение на много десетилетия незаконното богатство, спечелено от организираната престъпност, бавно е легитимирано чрез тези бизнеси.

„Напълно възможно е хората да живеят в съседство с членовете на „Ндрангета“, без да знаят“, каза Райън. „Те успяха да останат под радара, докато живеят в скромни домове. Насочиха незаконните си богатства към законни строителни, селскостопански и кетъринг бизнеси.

„В много отношения бих казал, че „Ндрангета“ **всъщност са тези, които дърпат конците** на други организирани престъпни групи, особено на по-насилствените

групи, като банди за мотоциклети извън закона“.

Преди четири години бе проведено тайно разследване на Австралийската федерална полиция / АФП/ за организирани престъпни синдикати, които трафикират незаконни наркотици и оръжия, наречена операция **Ironside**. В основата на операцията бе специално криптирано комуникационно устройство, наречено **ANoM**.

Служителите събраха разузнавателна информация от приложението ANoM, за да разберат как работят и комуникират транснационалните синдикати на тежка организирана престъпност – включително „Ндрангета“. Оттогава бяха приети закони, предоставящи на АФП допълнителни

правомотия за идентифициране и прекъсване на престъпни синдикати.

„Ндрангета не е просто австралийски проблем, те са глобален проблем“, каза Райън. „Те са отговорни за 70 до 80% от световния кокаин и заливат Австралия с незаконни наркотици. Те дърпат конците на австралийски мотоциклетни банди извън закона, които стоят зад някои от най-значимите прояви на

насилие в нашите общности“.

В Австралия има 51 италиански организирани престъпни клана и АФП потвърди, че 14 от тях са „Ндрангета“.

Калабрийската мафия е отговорна за тежки престъпления, извършени по целия свят, а АФП работи с италианските, американските, испанските и

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

бразилските власти, за да разбият техните финанси, комуникации и операции.

Sweet Gallery

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

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

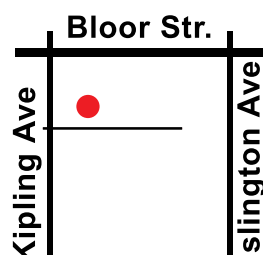
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



					6		
8			1		5		4
3		5			2		8 1
9				1			8
	6	7			4		
1	4					3	
	7			5	8		2
		9	2				
	3						1

						3	1
			7			8	6 9
2		1		5			7
3				9			
	8			3	4		
	6	4			5		1
		3				6	9 2
	1				8		5 7

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

25-те най-полезните храни: една възможна класация



здраве.bg

Още един списък на най-здравословните храни ни предлага в новия си брой американското популярно списание Health. Своеобразната класация е съставена на основата на най-новите научни изследвания за всеки от продуктите. Според изричното уточнение на авторите, храните не са подредени според

своята полза.

1. Кайсии

В състава им има много бета-каротин, който не позволява на свободните радикали да разрушават вътрешните структури на клетката. Особено полезни са за очите. В организма бета-каротинът с преработва до витамин А, за който

се смята, че намалява риска от някои видове рак. Един плод съдържа 17 калории, 1 г въглехидрати и никакви мазнини.

Съвет: Купувайте твърди кайсии – когато омекнат те губят част от хранителните си вещества.

2. Авокадо

Олеиновата киселина и ненаситените мазнини в него понижават нивото на холестерола и увеличават количеството на липопротеините с висока плътност (т. нар. добър холестерол - HDL). В авокадото има и много целулоза. Едно парче съдържа 81 калории, 8 г мазнини и 3 г въглехидрати.

Съвет: Опитайте да замените майонезата в сандвичите и салатите с няколко парченца авокадо.

3. Малини

Те са богати на киселини, за които нови изследвания показват, че прекратяват растежа на раковите клетки, витамин С, който понижава нивото на холестерола в кръвта и намалява вероятността от сърдечно-съдови заболявания, както и голямо количество целулоза. Една чаша малини съдържа 60 калории, 1

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.



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

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

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

401
427
 Burnhamthorpe Rd
 Bloor St W
 Queen Rd
 The West Mall
QEW

416.551.1779 | 416.519.0064

г мазнини и 8 г въглехидрати.

4. Диня

Витамин С и бета-каротинът, съдържащи се в нея, са сред най-силните антиоксиданти, които предпазват клетките от вредните свободни радикали. В половин диня се съдържат и 853 мг калий, който способства за намаляване на кръвното, 97 калории, 1 г мазнини и 2 г въглехидрати.

5. Манго

Един плод със среден размер съдържа 57 мг витамин С. Мангото спомага за предотвратяване на артрит и зарастването на раните, а освен това укрепва имунната система. То съдържа и големи количества витамин А. В един плод има 135 калории, 1 г мазнини и 4 г въглехидрати.

6. Домат

Ликопенът в тях доказано е един от най-силните каротиноиди, който действа като антиоксидант. Доматите намаляват риска от заболявания на пикочния мехур, стомаха и понижават с до 50% риска от рак на дебелото черво. Един среден домати съдържа 26 калории, 1 г въглехидрати и няма никакви мазнини.

Съвет: Добавяйте към салатата от домати

зехтин – ликопенът се усвоява по-добре с малко количество мазнини.

7. Стафиди

Те са основен източник на желязо, което способства за пренасянето на кислорода към тъканите. Половин чаша стафиди съдържа 218 калории, 3 грама въглехидрати и никаква мазнини.

Съвет: Добавяйте стафиди към овесените ядки.

8. Смокини

Те са сред основните естествени източници на калий и въглехидрати. Освен това съдържат голямо количество витамин В6, който отговаря за производството на серотонин (хормона на удоволствието) и за понижаването на холестерола. Една смокиня има 37-48 калории, 2 г въглехидрати и никакви мазнини.

9. Лимон

Той е богат на витамин С – безспорно най-популярния антиоксидант. Съдържа много малко калории и няма никакви мазнини и въглехидрати.

Съвет: Добавяйте лимонов сок или парченца лимон към салатите.

10. Лук

Някои изследвания сочат, че той намалява риска от рак, тъй като съдържа голямо количество флавоноиди. Една чашка нарязан лук съдържа 61 калории, 3 г въглехидрати и никакви мазнини.

Съвет: Освен на салата, можете да го задушите в зехтин, да го сервирайте с ориз или различни зеленчуци.

11. Джинджифил

Той спомага за намаляване на тежестта в стомаха и гаденето. 1 ч.л. пресен джинджифил съдържа 1 калория, 0 мазнини и 0 целулоза.

Съвет: Обелете твърдата кафява кора, нарежете го на парченца и го запържете в кипящо масло.

12. Броколи

Съдържащите се в него индол 3 метанол и сурфорофан намаляват риска от рак на гърдата. Броколите са богати и на витамин С и бета каротин.

Една чашка съдържа 25 калории, 0 мазнини и 3 г целулоза.

Съвет: Добавете към задушените броколи лимонов сок.

13. Спанак

Лутеинът, зеаксантинът и изобщо каротиноидите възпрепятстват дистрофията на ретината, която е главна причина за влошаването на зрението в по-напреднала възраст. Една порция спанак съдържа 7 калории, 1 г въглехидрати и 0 мазнини.

Съвет: Добавяйте спанак, подправен със зехтин и чесън като гарнитура към различните ястия.

14. Китайско зеле

То е богато на брасинин, за който също се твърди, че предпазва от рак на гърдата. За това допринасят и голямото съдържание на индоли и изоционинати (които понижават нивото на естрогена). Една порция зеле съдържа 158 г калций (чието нормално съдържание в организма намалява риска от остеопороза), 20 калории, 3 г въглехидрати и 0 мазнини.

Съвет: Нарезете белите сочни стъбла на зелето и ги добавете към пържолите или кюфтетата непосредствено преди тяхното сервиране на масата. Можете да ги

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.

консумирате и подправени със зехтин и чесън.

15. Тиква

Всички растения от семейство Тиквени съдържат голямо количество витамин С и бета-каротин. В една порция има 80 калории, 6 г въглехидрати и 1 г мазнини.

16. Чесън

Сярата, влизаща в състава на продукта и придаваща му специфичния аромат, намалява количеството на вредния холестерол, понижава кръвното и риска от рак на стомаха и дебелото черво.

Една глава чесън съдържа 4 калории и никакви мазнини и въглехидрати.

17. Лапад

В половин чаша има 5 г белтъчини, желязо, рибофлавин (витамин В2) и магнезий.

Съвет: Добавяйте лапад в супите, за да увеличите количеството на белтъчините, но не забравяйте преди това да изплакнете добре листата.

18. Пшеничен зародиш

1 с. л. съдържа приблизително 7% от необходимото за деня количество магнезий, който има пряко роля

за нормалната сърдечна дейност и предотвратява появата на мускулни спазми. Пшеницата е и добър източник на витамин Е.

В 1 с. л. се съдържат 27 калории, 1 г въглехидрати и мазнини.

Съвет: Добавяйте пшеничен зародиш към млякото и плодовете.

19. Леща

Тя е богата на целулоза, която способства за здравето на сърцето, на изофлавонови, които предпазват от рак на гърдата и съдържа внушителните 9 г белтъчини в половин порция. В нея има още 115 калории и 0 мазнини.

Изофлавононите се запазват и след термична обработка, т.е. можете да купувате лещата в изсушен, консервиран вид или на супа.

Съвет: Лещата е особено подходяща за един богат на протеини обяд.

20. Орехи

Те съдържат само ненаситени ("добри") мазнини и затова понижават с до 20% риска от сърдечни заболявания. В 30 г се съдържат 166 калории, 17 г мазнини и 2 г целулоза.

Съвет: шепа орехи за идеално средство за



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

преодоляване на глада между основните хранения за деня без да се консумират мазнини, но пък с много калории.

21. Шарен боб

Половин порция от него съдържа над 25% от препоръчителната дневна доза фолати (фолиева киселина), които спомагат за намаляване на риска от сърдечни заболявания и вродени дефекти. В половин порция боб се съдържат 103 калории, 1 г мазнини и 6 г целулоза.

22. Мляко с ниско съдържание на мазнини

Бактериите в млякото предотвратяват развитието на различни заболявания, а калцият укрепва костите.

Една порция съдържа 155 калории, 4 г мазнини и 0 целулоза.

23. Обезмаслено мляко

То съдържа рибофлавин (витамин В2), който е необходим за доброто зрение, витамин А, който предотвратява възникването на рани и алергии, калций и витамин D.

Една порция съдържа 86 калории, 0 мазнини и 0 целулоза.

24. Морски дарове

Всички ракообразни (мекотели, миди) са богати на витамин В12,

който поддържа функциите на нервите и умствените способности, желязо, минерали (магнезий и калий).

100 г съдържат 126-146 калории, 2-4 грама мазнини и 0 целулоза.

Раците са основен източник на витамин В12 и цинк. 100 г съдържат 84 калории, 1 г мазнини и 0 целулоза.

Съвет: Раците в суши всъщност всъщност се правят от риба - затова по-добре си купувайте замразени или консервирани раци.

25. Съомга

Рибите в студените морета (съомга, тон, скумрия) са основен източник на омега-3 мастни киселини, които намаляват риска от заболявания на сърцето. 100 г съдържат 127 калории, 4 г мазнини и 0 целулоза.

Картофите намаляват кръвното



здраве.bg



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)

Благодарение на кокоамините, които се съдържат в картофите, те спомагат за намаляване на кръвното налягане, показва изследване на британски учени. Това тяхно свойство обаче

почти изчезва след обработката им при пържене и печене, например при приготвянето на чипс. Затова специалистите съветват картофите да се готвят само чрез варене или на пара.

Новото качество на картофите е било открито случайно, по време на генетично изследване върху тях.

Кокоамините се използват в китайската традиционна медицина, но се извличат от други растения. За това че те се съдържат и в картофите досега бе неизвестно.

Тези вещества се прилагат широко и при разпространената най-вече в Африка сънна болест, която се предизвиква от ухапване на мухата цеце, обобщава ВВС.

Как да си спечелим няколко години живот



здраве.bg

Наистина човек може да добави няколко години живот, ако спазва няколко не толкова сложни правила: по-често да яде здравословна храна, да прави физически упражнения и да намира време за себе си. Ако правите това, постепенно ще придобиете навици, които определят здравословния начин на живот.

1. Не забравяйте за цвеклото!

Често го наричат “тайното оръжие в борбата с високото кръвно”. А именно хипертонията е главна причина са сърдечно-съдовите заболявания, инфарктите и съответно за преждевременната смърт.

2. Откажете се от дългото време пред телевизора!

Изчислено е, че за своя живот съвременният човек прекарва върху дивана средно 10-15 години, а половината от тях – и пред телевизора. Поне част от свободното си време можете да прекарате в по-полезни за здравето занимания.

3. Откажете се от сладкишите!

Поредица от изследвания доказват, че ароматът на сладкишите въздейства върху специфичен участък от мозъка, който кара човек да търси незабавно възнаграждение. При това без да се замисля дали изяденото парче торта или млечен шоколад са полезни за здравето. Затова най-добре се откажете от сладките!

4. Прегръдките укрепват здравето

Резултатите от изследване, проведено през 2005 г. в университета на Северна Каролина показват, че прегръщайки любим човек дори само за 20 секунди, това ще

доведе до намаляване на кръвното налягане и нивото на котизола (хормона на стреса).

5. Ограничете солта!

Всеки ден човек приема около 9,5 г сол, а нейното наднорменото количество повишава кръвното и увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания.

6. Разхождайте се на слънце!

Слънчевите лъчи, попадайки в кожата, позволяват на тялото да произвежда витамин D, който помага в борбата със сърдечно-съдовите заболявания, депресията, остеопорозата и дори някои видове рак.

7. Не забравяйте за плодовете и зеленчуците!

Изчислено е, че ако всеки ден изяждате дори само една порция (3-4 броя) от тях в повече, ще намалите риска от преждевременна смърт в резултат на различни причини с около 20%.

8. Основни принципи за удължаване на живота

Те са залегнали в съветите на Националния институт по здравеопазване на САЩ. За да удължите живота си с 14 г., трябва да се ръководите от следните принципи: не пушете, редовно правете физически упражнения, пийте алкохол с мярка (1-2 чаши най-добре

червено вино дневно) и всеки ден изяждайте по 5 порции плодове и зеленчуци. Ако прецените, че сте в състояние да спазвате само един от изброените принципи, откажете цигарите!

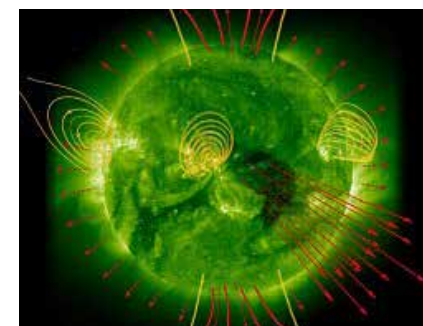
9. Разхождайте се повече!

За да контролирате теглото си, трябва да правите 10 000 крачки дневно, твърдят специалистите. Резултатите от ново изследване, цитирани от Би Би Си, показват, че жените на възраст до 40 г. и мъжете до 50 г. трябва всеки ден да правят по 12 000 крачки, за да “разтърсят” мазнините си.

10. Смехът е сред най-добрите лекарства

Наблюденията показват, че оптимистите се сблъскват по-рядко с такива здравословни проблеми, каквито са сърдечно-съдовите заболявания.

Промените във времето реално влияят на здравето



здраве.bg

Не е тайна, че масовото изостряне на сърдечно-съдовите заболявания, а също така пораженията на

главния мозък могат да имат непосредствена връзка с промените в метеорологичните условия.

Повече от половината от населението на планетата са “метеорологично чувствителни” хора. На всеки се налага да се приспособява в различна степен към промените на околната среда, на което организмът реагира с промяна в тонуса на кръвоносните съдове, скоростта на кръвотока, честотата на сърдечните съкращения и дълбочината на дишането. По-малко забележими, но също толкова важни за здравословното състояние са промените на хормоналния статус и ферментния състав на течностите в организма. Здравият човек е способен достатъчно бързо да се адаптира към промените.

Метеорологично чувствителните хора реагират на промяната на времето със слабост,

главоболие, болезнени усещания в ставите и мускулите. Смята се, че склонността към метеочувствителност е наследствено обусловен фактор, който е присъщ повече на жените и хората, страдащи от сърдечно-съдови заболявания.

Например **при смяна на атмосферните циклони** се получава повишаване на атмосферното налягане, небето се изчиства от облаците. Човешкият организъм е способен да реагира на това с повишаване на артериалното налягане, което от своя страна може да доведе до поява на признаци на хипертония.

В подобни моменти специалистите препоръчват да се намали темпа на работна дейност, да се приемат повече течности – най-добре билков чай и други, които съдържат успокояващи компоненти.

При спадане на атмосферното налягане се наблюдава влошаване на времето

и поява на ниска облачност. В такива ситуации особено се влошава състоянието на хипотониците (хората с ниско кръвно налягане).

Дъждовните есенни дни и студената зима са причина за изостряне на заболяванията на нервната система и появата на депресия. Между сезоните, при резките промени в атмосферното налягане се повишава опасността от инсулти и инфаркти, а вятърът е причина за изостряне на заболяванията на ставите и мускулите.

Появата на т.нар. магнитни бури може да бъде причина за влошаване на състоянието на хората, чувствителни към времето. През този период лекарите препоръчват да се приемат витамини от група В и С, които укрепват съдовете и влияят благотворно на нервната система.

Атмосферните валежи насищат въздуха с озон, отмиват слоя прах и мръсотия и

затова повечето хора реагират добре на тези природни явления.

Фазата на луната също играе важна роля за формирането на нашите емоционални реакции. При пълнолуние се повишава склонността към конфликти. Статистиката показва, че в такива дни се увеличава броя на инфарктите на миокарда.

Все пак важно е да се знае, че метеорологичната чувствителност не е в регистъра на заболяванията, защото тя не е заболяване, а комплекс от симптоми. Лекарите препоръчват на хората, чувствителни към промените във времето да вземат мерки за лечение на основното заболяване и закаляващи процедури.

5	7			3			
					2		
				2	9	8	
7	5						9
				9			1
	3	4	5		7		
6				9			
		3					8
						1	3

	1		8				
5	2					8	
		9		1			
8		7			4		6
					2		5
	5				7		8
		8	2				7
						6	
4			5				2

Туристическа агенция.

- Ало, добър ден, за Египет имате ли оферти?
- Имаме.
- А за кои дестинации?
- За Хургада, Шарф-ал-шейх, Таба, Нувейба...
- Точно, Нувейба става!
- За кои дати се каните да...
- А не, решавам тук една кръстословица...



Трима мъже спорят чия професия е по-древна.

Строителят:

- Нашата професия е най-стара. Ние още египетските пирамиди сме строили.

Градинарят:

- Как ли пък не, наши колеги са засадили Райската градина.

Електротехникът:

- Защо въобще спорите? Още когато Господ е казал "Да бъде светлина", ние вече сме били готови с цялата мрежа.

Добри звъни на приятеля си в службата:

- Здравсти, козел такъв! Отсреща обаче се разнася непознат глас:
 - Имате ли представа с кого разговаряте?
 - С кого?
 - С генералния директор на фирмата?
 - А Вие знаете ли с кого говорите? - запазва самообладание
- Добри.

- Не!

- Слава богу!



Синът на banker го пита:

- Тате, как печелиш пари? Нали взимаш чужди пари в банката и даваш пак чужди пари?

Bankerът:

- Я, ми донеси сланината от хладилника.
- Синът му ноди.

- Хайде сега я върни обратно.

Връща я.

- И???

- Пръстите ти мазни ли са?



Екскурзия в България.

Екскурзоводът:

- Тук се е крил Левски! Блондинката учудено...
- Е, как се събра целият отбор тук?



Поптали радио "Ереван":

- Кога жените са най-безпомощни?

Радито отговорило:

- Когато лакът на ноктите им още не е изсъхнал.



В Шао Лин:

- Защо не напредвам,

учителю?

- Виждал ли си чайката да прелита над пламтящия залез?

- Да, учителю...

- А как водопадът се опитва да разбие скалите, но без да успява?

- Да, учителю...

- А отражението на Луната в тихи води?

- Да, учителю...

- Еми, затова не напредваш... Защото само се заплесваш, вместо да тренираш.

Знаете ли, че... Най-лесният начин да обясните на децата какво е това данък HST, е да им изядете 13% от сладоледа!



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.**



Футболистите на Канада протестираха срещу компенсациите за класиране на Световното



Пагубните седмици за Канадския футбол продължиха и при насрочената приятелска среща на мъжкия национален отбор на Канада срещу Панама в BC Place във Ванкувър, съобщи MLS News.

Приятелският мач бе отменен по-малко от два часа преди планирания начален час на фона на протест на играчи относно компенсацията им за класиране за Световната купа.

Протестът започна с това, че играчите пропуснаха тренировка и после избраха да не играят в приятелски мач, тъй като преговорите продължават. Играчите и федерацията се срещнаха след протеста.



Канадските играчи пуснаха писмо чрез Рик Уестхед от TSN с призив за по-голяма прозрачност относно сделката за правата за излъчване на Canada Soccer. Очаква се Canada Soccer да получи най-малко \$10 млн., потенциално до \$15 млн. от ФИФА за участието на отбора на Световното първенство в Катар. Обикновено федерациите плащат бонуси на своите национални отбори от този фонд. Играчите настояват да получат **40% от парите** за класирането на Световната купа.

Преговорите между играчите и федерацията започнаха след класирането на Канада на 27 март, но те не бяха разговаряли в една стая до скоро. В отговор на отменения приятелска среща и продължаващ публичен спор, Canada Soccer свика пресконференция с президента Ник Бонтис и изпълняващия длъжността генерален секретар Ърл Кокрейн в BC Place.

Тонът на тази медийна достъпност бе меко казано напрегнат. Бонтис определи предложението на играчите като „несъстоятелно“, дори ако асоциацията имаше само мъжки и женски отбори под своя чадър.

„Бихме искали да проведем дискусия, основана на факти в рамките на фискалната реалност, с която **Canada Soccer** трябва да живее всеки ден“, каза Бонтис. „Canada Soccer се ангажира с принципите на справедливост и равнопоставеност и вярваме, че представихме справедлива оферта на играчите. Сравнихме нашата оферта с други национални отбори от цял свят. По въпроса за равенството между половете, повдигнат в писмото на играчите - предложението на Canada Soccer също се ангажира да предостави същите условия на нашия женски национален отбор. Докато вървим напред, стратегическият ангажимент на Canada Soccer е да подкрепя всички наши програми, от масовите, чак до елитните първи отбори.“

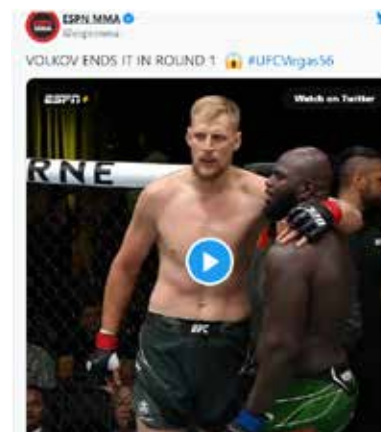
UFC: Александър Волков спечели с бърз технически нокаут над сенегалец



Претендентът на UFC в тежка категория Александър Волков спечели бърза победа с

технически нокаут при завръщането си в октагона в FC Fight Night 207 на UFC Apex. Волков (35-10 MMA, 9-4 UFC) победи сенегалеца Жаирзиньо Розенструйк, след като реферът Хърб Дийн прекрати битката.

Розенструйк (12-4 MMA, 6-4 UFC) все още бе на крака в момента на спирането, но той е бил видимо наранен, съобщи MMA Junkie.



Спирането бе иницирано, след като Волков противодейства на дива комбинация на Розенструйк. Руският боец остана спокоен по време на вълната от удари, възстанови позицията си и удари остра, права дясна ръка в челюстта на Розенструйк. Оттам нататък „Vigi Boy“ се поклати и Волков продължи атаката си докато битката бе спряна.

С този резултат Волков успя да се възстанови от загубата си от Том Аспинал по-рано тази година в Лондон. Руският боец редува победи и загуби от 2021 г. – победи Алистър Оверийм,

Прод. на стр. 27 >>>

<< Прод. от стр. 26

Марчин Тибура и сега Розенструйк; и загуби срещу Сирил Гане и Аспинал.

Междувременно Розенструйк вече има последователни поражения за първи път в професионалната си ММА кариера. Сенегалецът излезе след загуба с решение от Къртис Блейдс през миналия септември на UFC 266. Последната победа на Розенструйк бе през юни 2021 г., когато спря бразилеца Аугусто Сакаи с технически нокаут в първия рунд.

Чек Перес празнува победата в Гран при на Монако с жена, която не е съпругата му



Чек Перес преживява един от най-добрите си моменти на спортно ниво, тъй като мексиканският пилот излиза от печеливша серия след победите на Гран при на Испания и разбира се Гран при на Монако. Въпреки това, Серхио "Чек" Перес изпадна в неприятно

положение след като изтекоха някои снимки и видеоклипове, на които се появява да празнува с жена, която не е съпругата му, което говори за възможна изневяра към майката на трите му деца Карола Мартинес, написа Diario de Yucatan.



След като спечели Гран при на Монако на 29 май, Серхио "Чек" Перес реши да се отдаде на празненства, защото пилотът вече е постигнал това, което никой друг мексиканец в историята на Формулата 1 не е. Онова, което обаче привлече вниманието, не бе празненството му, а по-скоро, че бе хванат сред напитки на луксозна яхта, видян и с друга жена, която не бе съпругата му Карола Мартинес.

Струва си да се спомене, че Карола току-що роди третия им син Емилио и дори

Ред Бул заедно с Макс Верстапен му подариха бебешко парти, за да покажат своята подкрепа и обич в този емоционален момент.

Уелс отстрани Украйна и ще бъде на Световното след 64 години очакване



64-годишното очакване на Уелс за участие на Световно първенство по футбол най-накрая приключи, след като отборът победи Украйна с 1:0 във финала на квалификационния си плейоф.

Автогол на Андрий Ярмоленко се оказа разликата в Кардиф, която осигури място на Уелс в Катар и първото участие на страната след Световно първенство през 1958 г., съобщи Sporting News.

Уелс ще се изправят срещу Англия, Иран и САЩ в група В, когато турнирът стартира през ноември.

Украйна успя да победи Шотландия в полуфинала си на

Хампдън Парк по-рано, въпреки че някои от играчите не бяха играли състезателен мач от месеци поради продължаващата инвазия в страната им на Русия, но Уелс се оказа една крачка твърде далеч за украинците.

Гарет Бейл, който търси нов клуб през това лято, след като избра да напусне Реал Мадрид, описа днес като "най-големия резултат в историята на уелския футбол".



"Отиваме на Световно първенство!" той каза. „Това е всичко за което сме мечтали, ние работим за това, откакто за първи път дойдох тук. "Думите не могат да опишат как се чувстваме в момента."



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



- 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)



Африка пеша - Нигер

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Лора Василева и Евгени Енев

Снимки: авторът

В Нигер влязохме след като преминахме пеша моста над р. Нигер. Граничната полицайка дълго ни разпитва защо нямаме кола, как сме стигнали до там и не ни ли е страх от лъвове и змии като спим в гората. В Нигер обаче нямаше нито един лъв, а и змии до сега не бяхме видели. Каза също, че и в Нигерия е многоо опасно, но това вече го чувахме многократно. Помним още първата ни нощ в Африка, Танжер мароканецът, с който прекарахме нощта задраска с Х Нигерия и каза: „ Не ходете в Нигерия! Там ще ви вземат всичко, дори и обувките и ще ви оставят боси и голи... ако въобще ви оставят живи” Ние обаче се бяхме запътили точно натам да проверим верни ли са тези истории. Всъщност трябваше да минем Нигерия само транзитно с визата за 7 дни.



Първата нощ в Нигер прекарахме близо до границата в една палмова горичка и на сутринта стигнахме

първия град Гая. Контрастът с Бенин беше голям – отново пясък, отново джамии и среднощни молитви, отново пращия вятър *харматан*. Бедността и мръсотията веднага се набиваха на очи. Нямахме никакви плодове и зеленчуци, освен нереално скъпи дини. Пътищата бяха още по-счупени, а колите – още по-претоварени. Хората не искаха или не можеха да говорят на френски. Явно много не обичаха французите тук. Само преди 2-3 месеца двама французи бяха отвлечени от бар и убити в Ниаме. Но иначе хората бяха мили с нас и няхме никакви проблеми.



Хапнахме ориз и побързахме да се махаме от неприветливия град. Продължихме с камион по ужасния път към Досо и за целия ден изминахме само 60 км. Пътят сякаш не беше правен от колониални времена насам. Уморени от ламбичкане и подскачане по дупките, решихме да спрем да

спим и продължихме на другия ден. Първият камион, който мина беше буркинецът и бенинецът, които ни закараха до границата. С тях стигнахме на 7 км преди Досо, където ни оставиха преди полицейския пост. След Досо пътят вече ставаше добър, но движение почти нямаше. Спря ни един туарег, който внасяше кола от Бенин. Преди да ни пусне да се качим ни разпитва какво носим в раниците и каза, че по принцип не спира на никой. Тук хората изглежда се страхуват да спират на непознати, особено като карат нов внос кола. Уверихме го, че не сме бандити, даже научихме малко тамачек (езика на туарезите тук) от него, но той до последно не може да се отпусне. Когато го помолихме да спре в пустуцта на свечеряване, той много се притесни, бързо ни свали и потегли без да имаме време да му кажем чао. Спахме на чудно местенце в безкрайното сухо поле. Вечерта камионите и колите спираха и настъпваше пустинна тишина. Тъй като селата няхаха електричество, нощта беше истински тъмна. Наоколо беше съвсем равно докъдето ти стига погледа и от

нищото изнихваха каменни хълмове.



На другата сутрин отново ни качи туарезко семейство, които бяха доста весели и ни написаха имената на техния език, който бяхме срещали преди при берберите в Мароко.

Туарезкият беше единственият африкански език, който имаше писменост от всичките стотици езици тук (в Източна Африка само етиопският език има своя писменост). Само в Нигерия има над 200 различни езика и ниито един няма своя писменост. Трудно е да си представиш живота без писменост. Туарезите ни оставиха в едно село на разклона за Маради и там ядохме ориз и напълнихме вода. Тук вода се намираше още потрудно. В повечето села дори няхаха помпи, а вадеха с кофи от 30-метрови дупки вода. Когато намерим

вода наливахме по 7-8 литра, които ни стигаха за половин ден.



След това ни качи нигериец, който също внасяше кола от Котоноу. Всъщност, освен камиони, вноси коли от Котоноу и по някое претърпкано рейсче, друго движение нямаше. *Дори и нигерийците предпочитаха да прекосят цял Бенин и Нигер, за да избегнат Лагос и делтата на р. Нигер.* Най-накрая поговорихме с някой на английски и послушахме Фела Кути. Дълго спорехме по въпроса с жените в мюсюлманския свят.

Въпреки, че беше образован човек, той смяташе, че жените не могат да се контролират сами. Затова трябва да се омъжат рано да има кой да ги контролира на време. След това те нямат право дори да говорят с друг мъж, докато съпругът им има право да си вземе още 3 жени и да спи с още стотици, ако поиска. Разбиранията им за семейство, деца и любов бяха тотално различни от нашите и беше трудно да ги разберем. Темата беше безкрайна и спорът

беше безсмислен. Скоро се свечеряваше и слязохме да преспим. Изкарахме още една тиха нощ край пътя в Нигер и на другата сутрин започна сагата с камиона.

Решихме, че сме близо до последния град – на по-малко от 80 км и пътят беше добър, затова се качихме на първия камион, който мина и бавно потеглихме натам. Спряхме в първото село да помогнем на друг камион да смени гумата си. След като смениха гумата се оказа, че не можем да запалим. Беше ни свършил бензина. Камионът, разбира се, нямаше никакви датчици и на всичкото отгоре скоростният лост не работеше и трудно се превключваше с голяма сила и много стържене. Шофьорът ни се качи на другия камион и тръгна да търси гориво.

Ние почакахме час и нещо в селото, където хапнахме местни палачинки и наляхме вода от помпата. Селцата бяха малки и хората-много симпатични. Въпреки че повечето не говореха френски, ни приемаха много приятелски и ни се радваха много. Накрая шофьорът се върна с бензин, но пък камионът не искаше да запали. Точно се бяхме отказали и решихме да хващаме друг стоп нататък и моторът

запали.

Продължихме бавно по пътя и скоро видяхме камиона със спуканата гума, отново със същата спукана гума. Тук камионите имаха много малко гуми, които се гънеха и осукваха под тежестта на големия товар. На място, където нормално трябваше да има 4 гуми, те имаха само една, обикновено много стара и изтъркана. Качихме шофьора със спуканата гума до следващото село и така станахме 6 души в ТИР-а, което ни беше рекорд до сега.

Маради, Нигер.

След още няколко километра видяхме друг закъсал колега спрял вдясно на пътя. Ние спряхме до него да си говорят, но камионът ни загасна и така задръстихме целия път. Дълго време не можехме да запалим и седяхме по средата на пътя като давахме знаци на идващите коли да ни заобиколят. След още малко време с доста мъка включихме на скорост и потеглихме отново. Така цял ден пътувахме тези 80 км до Маради и точно, когато влизахме в града пак ни свърши бензина. Този път продължихме пеша и оставихме камионовата сага. Представяхме си какво приключение е целият им курс от Котоноу до тук – над 1500 км.



Спахме в Маради и на другия ден стигнахме границата с Нигерия.

Къмпирахме близо до границата, за да можем рано сутринта да влезем в Нигерия. Още в 8 часа бяхме на полицейския пост, но успяхме да стъпим в Нигерия чак към 12. Първо полицаите от нигерската страна дълго ни разпитваха и сякаш не искаха да си ходим. Писаха

ПЪТЕШЕСТВИЯ

2-3 пъти данните ни, професия и т.н. Като цяло граничните полицаи въобще не бързаха, а и освен нас изглежда нямаха други клиенти. Обикновено изкарвахме поне по половин час в писане и приказки преди да ни ударят печата.

След това се оказа, че има още над 5 км ниция земя до другата граница, които извървахме пеша. Дори имаше 2 села между границите и се чудехме към коя ли държава принадлежат. Накрая пристигнахме при нигерийската полиция, където се започна проверка. Първо ни провериха целите раници за оръжие, след това ни заведоха в друга сграда да пишат и да ни разпитват. Там най-неочаквано единият полицаи ни заговори на български. Оказа се, че е живял в България и ни смая с африкански български език. Точно си мислихме, че всичко е свършило и тръгнахме по пътя, когато ни настигна полицейска кола и ни върна

обратно на границата, където в 3-та сграда отново започнаха да пишат и да питат. Накрая попитаха дали няма да дадем нещо за регистрацията, но ние категорично отказахме.

Най-накрая в 12 часа бяхме официално в Нигерия и започнахме да стопираме към Кано. Там имаше уговорка с каучсърф от Индия и трябваше да стигнем преди тъмно. Първо една кола ни закара до първия град на 4-5 км, след това едно лъскаво пежо 607 ни взе директно за Кано – на 250 км. Бяха двама Нигерци, които не говореха нито френски, нито английски. Поискаха ни малко пари и се съгласихме, нямахме много време, а с тях пътувахме бързо и удобно. Още след 5 км ни спряха първите полицаи за проверка на документите и питаха какво им носим от България. Отговорихме, че им носим усмивки, но те не останаха доволни. „Дай ми нещо! Вода, подарък каквото и да

е!“ Нямахме какво да им дадем, дори водата ни беше свършила и ги оставихме само с усмивките. Полицейски постове имаше постоянно на пътя и тази случка се повтаряше многократно. Все пак стигнахме Кано навреме и без проблеми.



Чистене на сусам в Нигерия

Там Маянк, нашият хост ни посрещна гостоприемно с индийска храна и душ. На гости имаше и други индийски приятели и се получи доста забавна вечер. Разказвах ни много за Индия и Нигерия, обменихме филми и музика и въобще бяха наши хора. За разлика от повечето африканци, те наистина бяха впечатлени от нашето пътуване и много ни се радваха: „Вие

правите това, за което винаги сме мечтали, но никога няма да направим“ - казваха. За голям късмет се оказа, че Маянк ще пътува на другия ден за Майдугури по работа. Това беше на цели 600 км в нашата посока, почти до границата с Камерун. Така преминахме Нигерия само за 3 дни без дори да усетим тази страна. Освен полицаите и няколко колеги на Маянк, не срещнахме много други нигерийци. Останахме една вечер в Майдугури с Маянк и на другия ден вече бяхме в Камерун. Дългоочакваният Камерун, където мислим да останем повече време.

Пътеписи от невероятното пътешествие на Лора Василева и Евгени Енев може да прочетете на страницата sharingiseverything.blogspot.com

			3	9			
	9	2					
5				4		6	1
	6				1	5	
9					5	8	2
7				6			
				8			3
	2				7		
				9			

9							4
		1	5		8		
5	8				4		
8		2					1
			7				6
				9			8
			6	7		3	
2				3			9
		7					



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



Последни заявки за реклама 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.