

**Колко горещо е твърде горещо за човешкото тяло? Нашата лаборатория установи, че топлината + влажността стават опасни по-бързо, отколкото много хора осъзнават (How hot is too hot for the human body? Our lab found heat + humidity gets dangerous faster than many people realize)**

**Автори:**

**У. Лари Кени** - професор по физиология, кинезиология и човешка ефективност, Penn State, **Даниел Вечелио** - географ-климатолог и постдокторант, Penn State, **Рейчъл Котъл** - доцент доктор. Кандидат по физиология на упражненията, Penn State и **С. Тони Улф** - постдокторант по кинезиология, Penn State

**Декларация за оповестяване**

У. Лари Кени получава финансиране за научни изследвания от Националния институт по здравеопазване/Националния институт по стареене.

Даниел Вечелио е подкрепен от безвъзмездна помощ за обучение от Националния институт по стареене чрез Penn State Center за здравословно остаряване.

Рейчъл Котъл е подкрепена от грант за обучение от Националния институт по стареене чрез Центъра за здравословно остаряване на Пенсилвания.

С. Тони Улф се подкрепя от Националния институт по здравеопазване.

Статията се предоставя от The Conversation. Преводът е на „Пламък“.



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

NOW OVER 31 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY [healthyplanetcanada.com](http://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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

**BARANS**  
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
416-750-4545

LIVE MUSIC [www.barans.ca](http://www.barans.ca)

100% SOLD 15+г. ОПИТ 1% КОМ.

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

Новият бизнес каталог е вече наличен и онлайн  
Print & Online:  
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

**ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА**

**LPI** Immigration PATHS  
Тел. (416) 800-3898  
immpaths@gmail.com  
[www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

**RCIC** Regulated Canadian Immigration Consultant

**Колко горещо е твърде горещо за човешкото тяло? Нашата лаборатория установи, че топлината + влажността стават опасни по-бързо, отколкото много хора осъзнават**  
(How hot is too hot for the human body? Our lab found heat + humidity gets dangerous faster than many people realize)

Горещите вълни се засилват с промяната на климата – продължават по-дълго, стават по-чести и по-горещи. Един въпрос, който много хора си задават, е: „Кога ще стане твърде горещо за нормалната ежедневна дейност, както я познаваме днес, дори за младите и здрави хора?“

Отговорът надхвърля температурата, която виждате на термометъра. Става въпрос и за



© The Ohio State University researchers in Pennsylvania. Photo and caption of this article, originally written for the book "The Science of Heat and Humidity" by Penn State University researchers. Photo: Michael J. Griffin, Penn State University.

Учени и други наблюдатели са разтревожени от нарастващата честота на екстремни горещини, съчетани с висока влажност, измерена като „температура по мокър термометър“. По време на горещите вълни, които завладяха Южна Азия през май и юни 2022 г.,

Джакобабад, Пакистан, регистрира максимална температура по мокър термометър от 33.6 С (92.5 F), а Делхи я надхвърли – близо до теоретичната горна граница на човешка адаптивност към влажна топлина.

**Проектът PSU  
H.E.A.T.**

За да отговорите на въпроса „колко горещо е твърде горещо?“ доведохме млади, здрави мъже и жени в лабораторията Noll в Penn State University, за да изпитат топлинен стрес в контролирана среда. Проведените експерименти дават представа кои комбинации от температура и влажност започват да стават вредни дори за най-здравите хора.

Хората често посочват проучване, публикувано през 2010 г., което изчислява, че температура по мокър термометър от 35 С – равняваща се на 95 F при 100% влажност или 115 F при 50% влажност – би била горната граница на безопасност, отвъд която човешкото тяло вече не може да се охлажда чрез изпаряване на потта от повърхността му, за да поддържа стабилна вътрешна телесна температура.

*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](https://ca.meest.com/portal)

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

FOLLOW US:   @MeestCanada





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



**Testimonials:**

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

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

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

**Обадете се днес!**

**416-602-3196**



**KRONOS**  
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

**Shipping & Moving to Bulgaria**

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



For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

**Contact us today at:**

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



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



# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

## Fiera Foods Company is HIRING

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



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

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

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

**Sales** (Canada and US)

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



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

Please submit your resume and your compensation expectations to [HR@fierafoods.com](mailto:HR@fierafoods.com)



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

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

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

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

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

**Продажби** (Канада и САЩ)

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

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

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

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



**Колко горещо е твърде горещо за човешкото тяло? Нашата лаборатория установи, че топлината + влажността стават опасни по-бързо, отколкото много хора осъзнават**  
(How hot is too hot for the human body? Our lab found heat + humidity gets dangerous faster than many people realize)

<< Прод. от стр.2

Едва наскоро тази граница бе тествана върху хора в лабораторни условия. Резултатите от тези тестове показват още по-голяма причина за безпокойство.

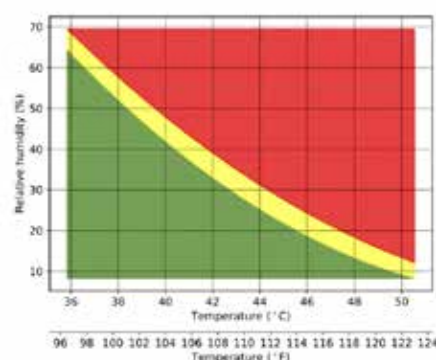
Всеки от участниците поглъща малко телеметрично хапче, което следи дълбоката им телесна или вътрешна температура. След това те престояват в околна камера, движейки се точно толкова, колкото да симулират минималните дейности от ежедневието, като готвене и хранене. Изследователите бавно повишават температурата в камерата или влажността и наблюдават кога вътрешната температура на наблюдаваният започва да се повишава.

Тази комбинация от топлина и влажност, при която вътрешната температура на човека започва да се повишава, се нарича „критична граница на околната среда“. Под тези граници тялото е в състояние да поддържа относително стабилна вътрешна температура с течение на времето. Над тези граници вътрешната топлина се повишава непрекъснато и рискът от заболявания, свързани с прегряване

при продължително излагане се увеличава.

Когато тялото се прегрява, сърцето трябва да работи по-усилено, за да изпомпва притока на кръв към кожата, за да разсее топлината, а когато се потите, това намалява телесните течности. В най-лошия случай продължителното излагане може да доведе до топлинен удар - животозастрашаващ проблем, който изисква незабавно и бързо охлаждане и медицинско лечение.

Нашите проучвания върху млади здрави мъже и жени показват, че тази горна граница на околната среда е дори по-ниска от теоретизираните 35 C. - по-скоро като температура по мокър термометър от 31 C (88 F). Това се равнява на 31 C при 100% влажност или **38 C (100 F) при 60% влажност.**



Настоящите горещи вълни по света приближават, ако не и надхвърлят тези граници. В горещи и

сухи среди критичните граници на околната среда не се определят от температурите по мокър термометър, тъй като почти цялата пот, която тялото произвежда, се изпарява, което охлажда тялото. Въпреки това, количеството което хората могат да се потят, е ограничено и ние също получаваме повече топлина от по-високите температури на въздуха.

Имайте предвид, че тези гранични стойности се основават единствено на поддържането на телесната ви температура от прекомерно повишаване. Дори по-ниските температури и влажност могат да натоварят сърцето и други телесни системи. И докато засенчването на тези граници не представлява непременно най-лошия сценарий, продължителното излагане може да стане ужасно за уязвимите групи от населението като възрастните хора и тези с хронични заболявания.

Нашият експериментален фокус сега е насочен към тестване на по-възрастни мъже и жени, тъй като дори здравословното остаряване прави

хората по-малко толерантни към топлината. Като добавим повишеното разпространение на сърдечни заболявания, респираторни проблеми и други здравословни проблеми, както и някои лекарства, може да ги изложи на още по-висок риск от увреждане. Хората на възраст над 65 години представляват около 80%-90% от жертвите на горещи вълни.

Как да останете в безопасност

Поддържането на добра хидратация и търсенето на места за охлаждане – дори за кратки периоди – са важни при високи горещини.

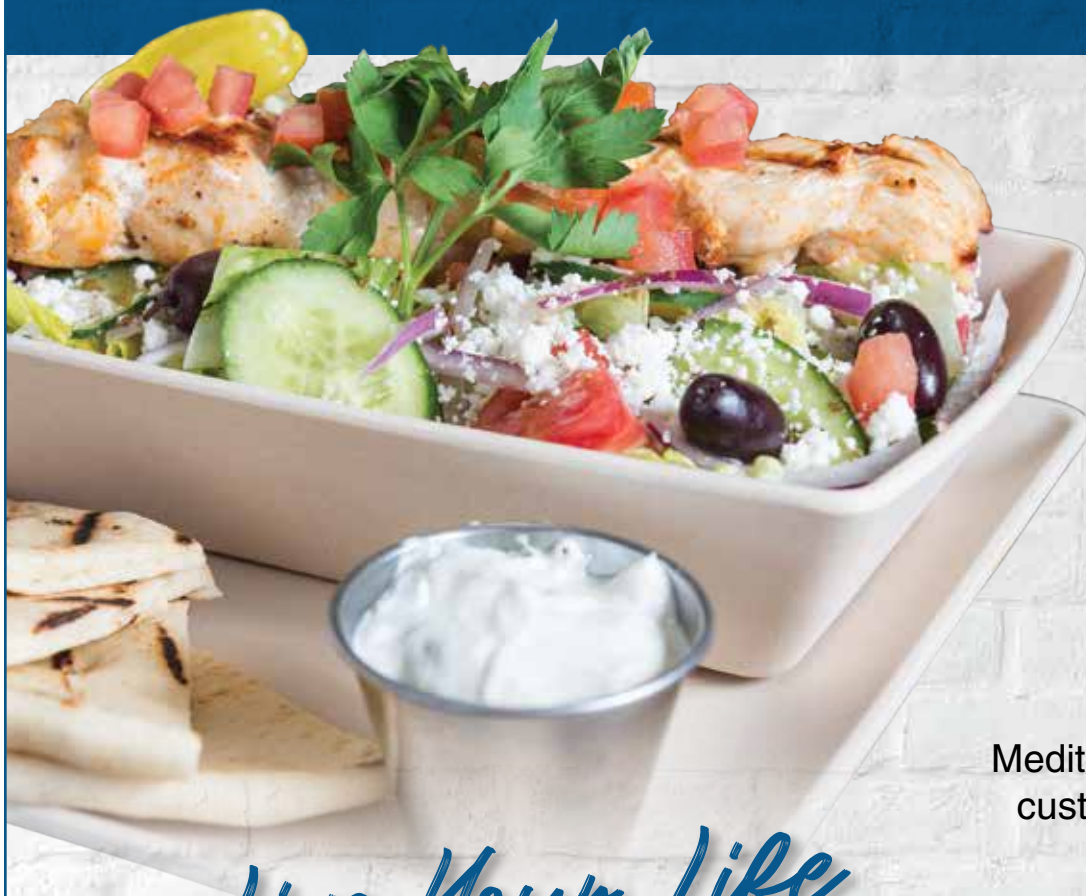
Докато повече градове в Съединените щати разширяват центровете за охлаждане, за да помогнат на жителите да избягат от жегата, все още ще има много хора, които ще изпитат тези опасни условия, без да имат начин да се охладят.

Дори тези, които имат достъп до климатик, може и да не го включат поради високата цена на електроенергията – често срещано явление във Финикс, Аризона –

Прод. на стр.6>>

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

**Колко горещо е твърде горещо за човешкото тяло? Нашата лаборатория установи, че топлината + влажността стават опасни по-бързо, отколкото много хора осъзнават**  
(How hot is too hot for the human body? Our lab found heat + humidity gets dangerous faster than many people realize)

<< Прод. от стр.4

или поради големи прекъсвания на електрозахранването по време на горещи вълни или горски пожари, както става все по-често в западните щати.

Неотдавнашно проучване, фокусирано върху топлинния стрес в Африка, установи, че бъдещият климат няма да е благоприятен за използването дори на евтини системи за охлаждане като „блатни охладители“, тъй като тропическите

и крайбрежните части на Африка стават по-влажни. Тези устройства, които изискват много по-малко енергия от климатиците, използват вентилатор за рецикулация на въздуха през хладна, мокра подложка, за да понижат температурата на въздуха, но стават неефективни при високи температури на мокър термометър над 21 C (70 F).



Като цяло, доказателствата продължават да се увеличават, че изменението на климата не е проблем само за бъдещето. Това е, пред което човечеството е изправено в момента и трябва да се справи директно.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-hot-is-too-hot-for-the-human-body-our-lab-found-heat-humidity-gets-dangerous-faster-than-many-people-realize-185593>

## БЪЛГАРИЯ

**Отнеха окончателно лицензите на „Еврофутбол“ и „Национална лотария“**



Върховният административен съд отхвърли жалбите на «Еврофутбол» и «Национална лотария» против решения на Държавната комисия по хазарта за отнемане на лицензите им, съобщиха от съда.

Решенията на три съдебни състава от ВАС по казусите са

окончателни.

Според съда в определените срокове «Еврофутбол» и «Национална лотария» не са предприели действия за погасяване или обезпечаване на установените от НАП просрочени публични вземания - за «Еврофутбол» в размер на общо 328,882 670.98 лева и за «Национална лотария» - по два акта за установяване на публични държавни вземания на обща стойност 14,945,470.83 лв. главница и 4,015,495.73 лв. лихва.

Неизпълнението на изискването за погасяване или

обезпечаване на задълженията е и основание за временно отнемане на лицензите на дружествата, допълват от ВАС.

**Прокуратурата на София внесе в съда обвинение срещу жена, шофирала с 3.96 промила алкохол**



Районната прокуратура на София внесе обвинителен акт срещу 51-годишна жена, шофирала лек автомобил «Пежо» след употреба на алкохол и причинила

катастрофа на кръстовището на бул. «Цар Борис III» и бул. «Братя Бъкстон» в София, съобщиха от прокуратурата.

Инцидентът е станал на 17 юли около 19:30 часа вечерта. Пристигналите на място полицаи установили, че жената мирише на алкохол и й направили тест с дрегер, който показал **3.96 промила алкохол** в издишания въздух.

В хода на разследването са разпитани свидетели и са направени експертизи. Предстои делото да се гледа в Софийския районен съд.

## Електронно свидетелство за съдимост от 1 септември



Министерството на правосъдието публикува за обществено обсъждане изменения наредба, чиито промени предвиждат всеки български гражданин, без значение къде е роден, да може да заяви и да получи електронно свидетелство за съдимост, включително ако е осъждан или реабилитиран. Единственото условие за това е да разполага

с квалифициран електронен подпис (КЕП). Предвижда се измененията да влязат в сила от 1 септември 2022.

Издаваните електронни свидетелства за съдимост ще са официални удостоверителни документи. Това ще стане възможно след въвеждането в експлоатация на новоизградената Централизирана автоматизирана информационна система «Съдебен статус» с централна база данни и интеграцията ѝ с други информационни системи, предвидено за

1 септември 2022 г.

Заявяването на електронни свидетелства за съдимост ще е възможно и за българските граждани, които не са родени в България.

## Две българки задържани в Истанбул за нелегална търговия с органи

Полицията на Истанбул е разкрила група за нелегална търговия с човешки органи, в която са участвали две

български гражданки, които били арестувани и предадени на съда, откъдето ги изпратили в затвора.

По данни в турския вестник «Създжю» операцията е била предприета по сигнал, че чужди граждани участват в органична мафия.

След проследяване на сигнала полицията установила фалшифицирани данни в документите на две български гражданки. Първата е за трансплантация, а втората за донор, които са подадени в една частна болница в Истанбул във



# 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

връзка с операция по трансплантация на бъбрек.

Двете жени посочвали в документите, че са братовчедки. Турските полицаи установили, че няма роднинска връзка помежду им, въз основа на което полицията ги арестувала. При разпита им задържаните български признали, че са договорили донорството срещу 25,000 лева. Друг български гражданин с уредил легализацията на българските документи срещу 7,000 лв.

В случая били замесени и служители от частната охрана на

болницата.

**Иззеха 588,000 британски паунда и 50,000 лева от офис на мъж разпространявал наркотици**



В полицейска акция срещу наркопрестъпления, на 26 юли служители от сектор „Наркотици“ в СДВР задържали 46-годишен мъж осъждан за трафик на наркотици, съобщиха от пресцентъра на МВР.

В специално изграден

тайник, в ползван от мъжа автомобил, полицаите открили пресовано твърдо вещество, а в негов микробус - химични вещества в твърда и течна форма, пресовано твърдо вещество, скимиращи устройства и електронни везни.

При разследването в офис помещение, ползвано от задържания, са иззети **588,000 британски паунда, 50,000 лева, още дрога**. Експертната справка показва, че конфискуваните наркотици са 2,147 грама кокаин, 17.65 грама MDMA, 328.62 грама коноп, 3.85 грама хероин.

**Президентът разпусна Народното събрание. Нови избори на 2 октомври**



Българският президент подписа указ, с който разпуска Народното събрание от 2 август. Румен Радев определи предсрочните парламентарни избори за 2 октомври.

Президентът определи състава на служебното правителство. За премиер назначи Гълъб Донев, бивш министър в служебните му кабинети през 2021.

*Прод. на стр.9 >>*

## 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

**Гълъб Донев** е бил служебен министър на труда и социалната политика и в трите служебни правителства, назначавани от президента Румен Радев досега. Преди това и по време на последното правителство е секретар по социални политики и здравеопазване на президента.

Ето и останалите членове на кабинета:

**Лазар Лазаров** - вицепремиер по социалните политики и министър на труда и социалната политика

**Христо Алексиев** - вицепремиер по икономическите политики и министър на транспорта и съобщенията

**Иван Демерджиев** - вицепремиер по обществения ред и сигурност и министър на вътрешните работи

**Атанас Пеканов** - вицепремиер по управление на европейските средства

**Росица Велкова-Желева** - министър на финансите

**Димитър Стоянов** - министър на отбраната

**Асен Меджидиев** - министър на здравеопазването

**Иван Шишков** - министър на регионалното развитие и благоустройството

**Сашо Пенев** - министър на образованието и науката

**Николай Милков** - министър на външните работи

**Крум Зарков** - министър на правосъдието

**Велислав Минев** - министър на културата

**Росица Карамфилова-Благова** - министър на околната среда и водите

**Явор Гечев** - министър на земеделието

**Никола Стоянов** - министър на икономиката и индустрията

**Росен Христов** - министър на енергетиката

**Александър Пулев** - министър на иновациите и растежа

**Илин Димитров** - министър на туризма

**Весела Лечева** - министър на младежта и спорта  
**Георги Тодоров** - министър на електронното управление



Най-хубавата  
водка  
**Zubrowka Bison Grass**

се предлага в LCBO  
и е на промоция!

Спестете \$1,50  
за всяка бутилка  
от 18 юли до 13 август  
и се насладете на страхотната  
водка  
сами или с любимите си  
приятели!

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



LCBO #35840



**The ZuDriver**

1 – Juice of half an orange  
Zu – 50ml Zubrowka  
3 – Fresh Rosemary  
Add Zubrowka, juice of half an orange and ice cubes into a shaker. Strain into glass over ice cubes, garnish with slices of orange and fresh sprigs of rosemary.

Zubrowka Bison Vodka is ON SALE  
for a Limited time until August 13, 2022.

Не случайно всички барендъри обичат водка Żubrówka. Върви със всичко!



LCBO #35840

## Камера засне кола с 254 км/ч по магистрала „Европа“



Камера на полицията засне как шофьор кара с 254 км/ч по магистрала «Европа». Допустимата скорост в отсега е 110 км/ч, съобщиха от ОДМВР-София.

Нарушението на водача било установено с мобилно техническо средство в хода на специализирана полицейска операция.



Парапланерист падна в близост до пътно платно в квартал

„Райково“ в Смолян и предизвика пожар. Това събщи Дарик, позовавайки се на информация от Главната дирекция „Пожарна безопасност и защита на населението“.

Вследствие падането се е възпламенил и резервоарът с гориво и се е запалила сухата растителност покрай местопроизшествието, уточняват от пресцентъра на полицията в Смолян.

Пострадалият е 41-годишен мъж, който бил с изгаряния и физически наранявания. За състоянието му събщи директорът на Спешна помощ в Смолян д-р Венелин Денев:

„Има счупване на ляв крак и изгаряния на двете ръце“. Мъжът е настанен за лечение в МБАЛ – Смолян, уточнява д-р Денев.

**100%**  
**SOLD**

**15+г.**  
**ОПИТ**

**1%**  
**КОМ.**



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

**5.1% от новосъздадените фирми в България оцеляват 5 години**



Новосъздадените фирми в България масово фалират, единици съществуват повече от 5 години.

Едва 5.1% от фирмите оцеляват пет години след като са били създадени, показват данни на Националния статистически институт. От създадените през 2015 г. фирми близо 95% вече не осъществяват дейност през 2020 г., предаде Екон.бг. Близо всяка пета нова фирма

оцелява само една година.

От създадените през 2019 год. 39,763 нови фирми, едва 78.7% са работели през 2020 год.

През 2020 г. активните предприятия в България са 342,376, като с най-голям дял са фирмите, в които няма нито един нает служител. През 2020 г. такива са 181,571 фирми - 53% от всички активни предприятия. В групата с “1-4 наети” влизат 112,382 – 32.8%, предприятията с “5-9 наети” са само 6.7%.

Въпреки пандемията през 2020 г. са създадени много нови фирми.



Новият бизнес каталог е вече наличен.

Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини.

Каталогът е безплатен.

Вземете за вас и ваши приятели.

Пълен е с полезна информация.

Можете да го разгледате и онлайн.  
www.BulBiz.com



цене

за използват тази своя черта и това постепенно понижава вместо да увеличи чувството за щастие, смята Килингсуърт, цитиран от списание Science.

здраве.bg

Ако искате да сте щастливи, опитайте се да сте фокусирани. Ново изследване показва, че, когато умът ни се разсейва от задачата или моментната дейност, сме по-малко щастливи, отколкото когато сме напълно отдадени на това, което правим, твърди професорът по психология от Университета Харвард Матю Килингсуърт: Човешкият ум е способен да се лута да премисля нещата, които са се случили, да предвижда неща, които ще се случат, и да планира такива, които може да се случат. Именно тази способност е една от характерните черти, които правят хората хора.

И все пак когнитивното лутане си взема своята цена, която се изразява в доказани от учените факт, че, когато мислим за нещо различно от това, което правим в момента, се чувстваме по-малко щастливи привидно имат тази уникална възможност да се фокусират върху неща извън настоящето. Те имат способността да премислят миналото, да планират бъдещето и да си представят неща, които никога не са ставали. Но в същото време те са доста несръчни в това

Според резултатите от неговото изследване над двете хиляди участници в него са прекарвали близо 47% от времето си с лутащо се съзнание. Това изследване показва, че менталният ни живот е просмукан до значителна степен от не-настоящото, твърди Килингсуърт.

Но има едно забележително изключение. Когато описвали какво са правили, участниците можели да избират между 22 дейности, сред които разходка, ядене, пазаруване, гледане на телевизия, комуникация и работа. Единствената дейност, при която хората поне привидно остават фокусирани ментално, е когато правят любов - само 10% от тях съобщили за блуждаещи мисли по време на секс.

Хората оценявали, че са най-щастливи, когато правят любов, физически упражнения или когато говорят с някого. А най-малко от тях се смятали за щастливи, когато си почиват или спят, работят или използват компютъра си у дома.

Когато се стигнало до въпроса за какво си мислят, 42,5% посочили като отговор

## Адвокатски услуги Нотариални заверки

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



**DK Legal Practice**

Десислава Йорданова

Тел: (416) 906-6663

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

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

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

за приятни неща, 26,5% - за неприятни, а 31% - за неща, които не са им създали нито положителни, нито отрицателни емоции. И докато хората, които мислели за приятни неща, били по-щастливи от тези мислещи за неприятни. Дори тези с приятните мисли били по-малко щастливи от хората, които били напълно погълнати от дейността си в момента.

До известна степен изследването осигурява научни доказателства за твърдението, че да се живее тук и сега е ключово за щастieto.

Участниците в проучването са от 83 държави, различни професии и на възраст между 18 и 88 години. Според психолози, коментирали резултатите за списание Science, те говорят за важността на това хората да правят неща, които им носят усещане за цел и смисъл: Подобни дейности ни помагат да останем най-фокусирани изследване е

изключително интересно и показателно. И преди него психолозите смятаха, че, за да преживяваме чувство за благополучие, трябва да чувстваме, че имаме цел и смисъл в живота - да задържаме съзнанието си върху конкретни проекти и дейности и да го караме да не блуждае, обобщава изданието и съветва: Ако усетите, че започвате да изпадате в мрачна дупка от притеснения и тревоги, опитайте да се отърсите от това като върнете мислите си към настоящето на спомените за неприятни новини, преживяването отново на драматични неща, които вече сме изпитали, е естествена тенденция, но можем да се разсеем от мислите си като се захванем с някаква дейност и се отдалечим от размишленията, смята и проф. Килингсуърт.

*Прод. на стр. 12 >>*

**Мобилните телефони  
смуцват съня**

здраве.bg

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

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

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

Освен това, определено негативно влияние има

и говоренето по телефона преди заспиване.

**Да се радваме на  
слънцето!**

здраве.bg

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

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

кремове и шапките с козирки, когато излизате, дори и през зимата.

Подобни случаи подхранват фобията на хората към слънцето и им пречат да се възползват от многото здравни ползи, които всъщност слънчевата светлина ни предлага стига, както и за всичко друго, да знаем мярката.

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

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

Излагането на по-голяма част от кожата на слънчева светлина за 20-30 минути трябва да се прави поне по 3-4 пъти

седмично. Стъклените прозорци блокират UVB лъчите, докато все пак пропускат UVA лъчите, които могат да носят не по-малки вреди.

Иронията е в това, че немалка част от слънцезащитни кремове блокират само UVB лъчите като по този начин възпрепятстват производството на витамин D3. Като прехормон, витамин D3 участва в различни жизнено важни процеси в тялото.

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

2. Д-р Йоана Будвиг препоръчва ежедневно излагане на слънце като част от известната й Диета на Будвиг за лечение на рака. Лекарката базира диетата си на електромагнитната



**LPI**  
Immigration PATHS



**RCIC**  
Regulated Canadian  
Immigration Consultant

- ЛИЦЕНЗИРАНИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ

## IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

полза от слънчевата светлина върху диетичните елементи, с които успешно лекувала случаи на рак.

3. При наличие на дълги периоди без слънчева светлина много хора изпадат в депресия в този случай по-конкретно става дума за т.нар. сезонно афективно разстройство. Освен депресивното чувство, в такива моменти хората изпитват и недостиг на енергия. Сезонното афективно разстройство произлиза от липсата на слънчева светлина за дълъг период от време,

но може да се лекува и със специални слънчеви лампи, които имитират истинската слънчева светлина.

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

5. Слънчевата светлина доказано ограничава стреса, тревожността и необходимостта от приемане на обезболяващи медикаменти при пациенти, претърпели

операция, сочат данни от изследване, проведено през 2005 г.

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

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

негативен начин на сърдечносъдовото здраве.

Слънчевата светлина помага и за ограничаването на висцералните мазнини - дефицитът на витамин D се свързва с по-високо производство на мазнини около вътрешните органи, което води до затлъстяване и последващите от него заболявания като например диабет и сърдечносъдови проблеми.



## 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

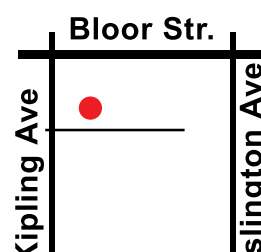
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

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

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



## Richmond Green Sports Centre & Park

1300 Elgin Mills Road East  
Richmond Hill, ON L4S 1M5

Снимки © Bulgarian Flame



Ето едно прекрасно място където можете да прекарате уикенда си.

### **Richmond Green Sports Centre & Park**

Красив парк с озеленени градини, и цветя има и езеро. Ще видите и малък водопад както и каменен мост. Много приятно място за разходка!

Особено впечатляващи са слънчогледите и водните лилии.

Щастливо лято!

*Вяра Димитрова,  
редактор в. Пламяк*



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

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

## 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. Децата-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 диагностичната 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.

### Откриха още едно полезно свойство на ехинацеята



здраве.bg

Отдавна известната и ползвана в медицината ехинацея е ефективна и срещу хрема. Ако бъде прилагано като профилактично средство, това лечебно растение може да намали риска от ринит с до 58%, твърдят специалисти.

Ако пък ехинацеята се прилага при вече появила се хрема, времето на протичане на заболяването може да намалее дори

наполовина.

Най-популярното свойство на ехинацеята, заради което тя е част от много рецепти в народната медицина, е, че тя повишава имунитета, а в комбинация с витамин С намалява риска от хрема и настинки с до 86%, смятат финландски специалисти, цитирани от BBC.

Екстрактът от растението често се прилага и при кашлица и главоболие.

### Как да спрем хълцането



здраве.bg

Колко неприятно може да бъде хълцането е нещо, което всеки е изпитвал на свой гръб. По своята същност хълцането представлява процес на неволево съкращение на диафрагмалния мускул. Внезапните движения карат гласовите връзки да се затварят рязко, за да противодействат на движението на въздушния поток. По този начин се предизвиква познатия ни до болка звук.

В повечето случаи хълцането не е опасно, тъй като се причинява от безобидно дразнене на нерв в областта между гърдите и шията. В редки случаи обаче то може да е

признак на по-опасно състояние, което не бива да се пренебрегва.

Заболявания като пневмония могат да причинят продължително хълцане. Много рядко хълцането може да бъде предупредителен знак за настъпване на бъбречна недостатъчно - състояние, при което тялото не може да елиминира токсичните вещества от организма.

Упоритото хълцане, което трае по-дълго от 3 часа и се придружава с други оплаквания като болка в корема, може да бъде признак на сериозно заболяване и изисква незабавно медицинска помощ. За щастие това се случва много рядко и не е причина за тревога за повечето хора.

Обичайното хълцане не е нищо повече от неприятно изживяване. То може да бъде облекчено с помощта на редица натурални съставки, налични в почти всяка кухня.

### Натрошен лед

Идеята за използване на лед за облекчаване на хълцането е да стресирате тялото си допълнително, така че да задържите възможно най-дълго време своя дъх. За целта вземете кубче лед и го натрошете. Смучете го, докато спрете да хълцате.

Пиенето на ледено студена вода също може да помогне, тъй като внезапното понижаване на температурата на вашия хранопровод ще успокои нерва и ще

спре процеса. Друга алтернатива със същия ефект е поставянето на кубче лед на гърба на шията.

### Вода

Несъмнено най-популярният начин за спиране на хълцането е пиенето на вода. За съжаление понякога не е дотам ефективен. За да облекчите оплакванията, изпийте бързо 4-5 глътки вода. Актът на гълтане премахва всеки стоп.

на хранителния пасаж и спира конвулсиите на нерва и диафрагмата.

Някои хора предпочитат докато пият водата да поставят лъжица в чашата, от която пият. Това може би е психологически трик, който отвлича вниманието от хълцането. Леко затоплена вода също може да се използва за гаргара с цел спиране на хълцането.

### Кисело мляко и сол

Вземете чаша студено кисело мляко и разтворете в нея две чаени лъжици сол.

Разбъркайте добре и изпийте получената смес бавно за бързо облекчаване на хълцането. И тук киселият вкус и студеното кисело мляко могат да бъдат ключът към преодоляването на дискомфортта.

### Лимон

Лимоновият сок е всеизвестен със

своя натрапчиво кисел вкус, който кара човек трудно да преглъща. Това съкращава мускулите, подпомагайки облекчаването на нервното дразнене - основна причина за хълцането.

### Захар

Уверете се, че сте поставили захарта на гърба на езика си, където са струпани най-голямото количество вкусови рецептори. Когато пренаситите тази област със захар, вие ще облекчите хълцането.

### Мед

Медът, подобно на захарта, притежава много сладък вкус. Когато погълнете лъжица мед, вие потискате работата на нерва, изпращащи импулси до мозъка, предизвикващи хълцането.

### Семе от синап

Смесете две чаени лъжици синапено семе и също толкова количество топено масло. Преглътнете получената смес на един дъх, за да спрете хълцането.

### Зелен кардамон

Кардамонът е една от най-често използваните ароматни билки в кулинарията. За да пригответе отварата, добавете две чаши вода в съд и загрейте до кипене. След това сложете 4-5 листа кардамон в кипящата вода и изчакайте, докато не се изпари половината

от количеството. Прецедете течността и я изпийте. Това със сигурност ще спре хълцането.

### Черен пипер

Ефикасен начин за справяне с проблема с хълцането е използването на черен пипер. Смелете 4-5 зрънца черен пипер и вдишайте така приготвения прах. В резултат на това вие

ще провокирате акт на кихане, който ще прочисти горните отдели на дихателната система и ще елиминира причината за хълцане.

### Хартиена торба

Това е чест метод за спиране на хълцането, използван в болнични условия. Хълцането се предизвиква от понижени нива на въглероден

диоксид в кръвта. Дишането в затворено пространство, каквото е хартиената торба например ще повиши количествата на въглероден диоксид в кръвта, позволявайки на кръвоносните съдове да се разширят.

Сложете хартиената торба пред носа и устата си и вдишайте дълбоко. След това - издишайте. Повторете това упражнение

около 10 пъти, за да спрете хълцането. Все пак внимавайте: Ако усещате, че дишате по-учестено от нормално, може би ви достига въздух, а това ще усложни състоянието.

Хълцането не е заболяване и не се нуждае нито от лечение, нито от спазването на специален хранителен режим. В някои случаи то може да възникне в резултат на опъването на врата или бързото ядене. Може да настъпи по всяко време и да се облекчи от няколко глътки вода. Въпреки това, ако сте предразположени към



# 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



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



хълцане, добра идея е да намалите приема на пикантни, както и горещи храни. Хранете се бавно и никога не преяждайте. Това ще намали дразненето на лигавицата на хранопровода и ще намали риска от поява на хълцане.

### Намалете стреса с няколко прости упражнения



здраве.bg

Данните от най-новите изследвания потвърждават, че продължителният стрес и свързаните с него хормонални промени увеличават риска не само от психични заболявания,

но и от инсулт, заболяванията на стомашно-чревната система, нарушенията в съня, импотентността, бронхиалната астма. Те повишават нивото на “лошия” холестерол, влошават работата на имунната система и ускоряват стареенето.

Хроничният стрес особено при негативно настроените хора повишава риска от инсулино-резистентност, която предшества развитието на захарен диабет от втори тип.

Продължителният стрес влияе отрицателно и на психиката, като влошава паметта и способността за концентрация, създава предпоставки за

депресия, тревожност, раздразнение.

“Стресът в много от случаите може да бъде победен с вродените защитни механизми, тъй като от гледна точка на физиологията отпускането е обратната страна на напрежението”, смятат специалисти от Университетската болница в Бостън, щата Масачузетс, цитирани от Би Би Си.

### Пълното отпускане

се характеризира с:

- намаляване на интензивността на обмяната на веществата и артериалното налягане,
- забавяне на дишането и сърцебиенето,
- отпускане на мускулите.

Това може да

се постигне по различни начини, като специалистите препоръчват да се прилага следния метод:

- Изберете си определена дума, звук, кратка фраза или молитва, натоварена с положително усещане.

- Седнете удобно и затворете очи – най-добре на тихо място.

- Постарайте се постепенно да отпуснете всички мускули на тялото, като започнете с краката и завършите с шията.

- Дишайте спокойно и естествено. При всяко издишване повтаряйте избраната дума или фраза.

- Постарайте се да

## Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.



постигнете състояние на пълна пасивност. Ако в съзнанието ви възникнат някакви мисли, опитайте се да ги пропъдите и отново си повтаряйте избраната дума/фраза.

- Упражнявайте това по 10-20 минути дневно.

- След приключването на упражнението, останете в състояние на покой поне още минута. Позволете на мислите постепенно да се върнат в съзнанието ви.

- Изпълнявайте упражнението веднъж или два пъти дневно – за предпочитане преди закуска или вечеря.

### 7 изненадващи начина да стимулираме мозъка си



здраве.bg

От какво има най-много нужда паметта? От тренировки – редовно и по много! Когато прехвърлим 20-те, мозъкът ни започва прогресивно да забавя дейността си. Т.нар. когнитивно западане е неизбежен страничен ефект от постепенното застаряване. Но всъщност, според

данни от най-нови проучвания, можем в голяма степен да неутрализираме мозъчните промени, свързани с възрастта, чрез няколко много прости дейности, които гарантирано подхранват и укрепяват менталната ни сила. По-нататък ви предлагаме именно седем от тях:.

### 1. Ползвайте често Мрежата

Когато ровите в Google, въвличате в работа ключови центрове в мозъка, които контролират съставното мислене и взимането на решения. Няколко кликания могат да са по-стимулиращи за мозъка дори от четенето. Изследвания сочат, че търсенето в Интернет използва невралните вериги, които иначе не се активират по време на четене – но само при хора с по-ранен опит в Интернет. Резултатите показват почти 3 пъти по-голяма мозъчна активност при хората, които редовно търсят в Интернет, отколкото при тези, които го правят за първи път. Така, оказва се, честото и систематично използване на Google може да е чудесен начин за запазване на познавателните способности на мозъка – дори с напредване на възрастта.

## Alliston Meat & Delicatessen

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

**Европейски хранителен магазин в Мисисага**

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

**VIN**  
GARAGE



**ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$74**



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

*For all our products and prices,  
visit our web site:*

**WWW.VINDEGARAGE.COM**

*100% guaranteed. In business since 1997.*

**Съвет:** Прекарвайте в Мрежата по около 20 минути няколко пъти в седмицата, търсейки информация по теми, за които винаги сте искали да научите нещо повече – независимо колко привидно незначителни са те. Без значение дали търсите клюки за някоя знаменитост или научни материали, ползите за мозъка са едни и същи.

## 2. Упражнявайте се

Да, физическите натоварвания предотвратяват или най-малкото забавят деменцията. А някои най-нови изследвания показват, че те дори могат да възстановят част от загубените способности на мозъка, включително паметта.

Например аеробиката не само засилва скоростта и остротата на мисълта, но и капацитета на мозъчната тъкан. А само 50 минути бързо ходене 3 пъти седмично осигурява същия ефект.

**Съвет:** За още малко полза просто се разхождайте в парка – редовно! Любопитни данни сочат, че в среда на зеленина и много дървета паметта и вниманието действат с над 20% по-добре, отколкото, ако се разхождате между сградите по улицата.

## 3. За зъбите

**ползвайте и паста и  
конец**

Здравето на устата е пряко свързано със здравето на мозъка, е доказало съвместно британско изследване на психиатри и зъболекари. Данните от него показват, че възпалението на венците и периодонталните заболявания са свързани с влошаване на когнитивните функции и през зряла възраст – не само през старостта.

**Съвет:** Следвайте съветите на стоматолога – мийте зъбите си по 2 минути поне веднъж на ден и редовно ги почиствайте с конец.

## 4. Пийте умерено

Ограничаването на алкохола е полезно за когнитивните функции. Безопасната и здравословна граница е не повече от едно питие на ден. Колкото повече алкохол пие човек, толкова по-малък става общият капацитет на мозъка му. Връзката между пиенето и редуцирания обем на мозъчната дейност е по-силна при жените – вероятно защото хората с по-малко тегло по правило са по-чувствителни към ефектите на алкохола.

**Съвет:** Ако ви се иска чаша вино с вечерята, това е напълно в нормата. Най-добре да е червено.



**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

## 5. Яжте боровинки

Ново проучване показва, че тези пурпурни плодове могат да изострят процеса на мислене. Други данни сочат, че боровинките стимулират повишен растеж на клетките в областта на хипокампуса. Обяснението на учените е, че антоцианинът (тъмносиният пигмент в боровинките) е причина за тези когнитивни промени. Той съдържа химикали, които имат свойството да се натрупват именно в областите от мозъка, които управляват ученето и паметта.

*Съвет:* Запасете се с боровинки, когато са в сезон и ги ползвайте например за закуска върху овесените ядки или с киселото мляко. Извън сезона те могат да се намерят замразени – също толкова полезни са, колкото и пресни.

## 6. Решавайте ребуси

Изненадващо за мнозина за мнозина главоблъсканиците видимо подобряват мозъчната дейност. Интересно изследване на близо 3000 възрастни мъже и жени показва, че дори еднократното (до 10 пъти по 1 час) решаване на ребуси и други логически

задачи така стимулира мозъка, че менталните способности се изострят и хората започват да постигат резултатите на 10 години по-младите от тях.

*Съвет:* Започнете с нещо малко – вземете си книжка с лесни ребуси, докато пътувате за някъде. Когато уменията ви се подобрят, преминете към по-сложни и предизвикателни задачи, които да стимулират мозъка.

## 7. Медитирайте

Оказва се, че медитацията, освен че намалява стреса, също така увеличава броя на сивите мозъчни клетки. Изследване, проведено в Университета на щата Масачузетс, показва, че медитацията води до стимулиране и растеж на кортекса - областта в мозъка, която контролира паметта, езика и сензорните процеси.

*Съвет:* Превърнете медитацията в навик. Можете да започнете с 15 минути през



### ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere  
in Canada & US  
Check out  
[www.selectbakery.ca](http://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](http://www.selectbakery.ca)

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

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

обедната почивка или преди да си тръгнете от работа. Седнете изправени, затворете очи и се фокусирайте върху това, което усещате в настоящия момент, независимо

дали е цвърченето на птичките в далечината или просто звука от дишането ви.

СТОЛИЦАТА НА КРАЛСТВО ИОРДАНИЯ БУКВА ОТ ГРЪЦКАТА АЗБУКА	РОЖБАТА НА КОЗАТА, МАЛКО КОЗЛЕ АНГЛИЙСКИ ЛЕКОАТЛЕТ /1956/, ОШ'84	ВИД ДРЕБНИ СОЛЕНИ БИСКВИТКИ РАЗНО-ВИДНОСТ НА ЦВЯТ; НЮАНС	ГОЛЯМО РЕКЛАМНО ТАБЛО, ОБИКНОВЕНО КРАЙ ПЪТ ФАЗА ОТ РАЗВИТИЕ НА НАСЕКОМО	ИМЕ НА БУКВА „Н“ В КИРИЛИЦАТА ИЗЧЕЗНАЛ ВИД БЕЗКРИЛИ ПТИЦИ	ГЕРМАНСКО БОЖЕСТВО ПРОЯВА НА ВРАЖДА; ПРЕСЛЕДВАНЕ /КНИЖ./	РАБОТНИК, КОИТО БОЯДИСВА НЕЩО ПОЛСКИ НАРОДЕН ТАНЦ ПРОЯВЕНО УПОРСТВО, ТВЪРДОГЛАВИЕ	МИТИЧЕН ОСНОВАТЕЛ НА РИМ	СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ УГОВОРЕНА СРЕЩА МЕЖДУ ВЪЛБЕНИ /ОСТ./	ГОРИВО ЗА САМОЛЕТНИ ДВИГАТЕЛИ
СТАДИОНЪТ НА „РЕАЛ СОСИЕДАД“ ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ ВЪВ ФРАНЦИЯ	ШИНА ЗА ИЗПРАВЯНЕ НА ЗЪБИ ТРОПИЧЕСКО ПЛОДНО ДЪРВО	ЗАЕМАНО ОТ ПРЕДМЕТ ПРОСТРАНСТВО ЕЛЕМЕНТАРНИ ЧАСТИЦИ	ПРОЯВА НА ЛОШО ОТНОШЕНИЕ КЪМ НЯКОГО ЯПОНСКА ПИСАТЕЛКА - „АМА“	ВИД АМЕРИКАНСКИ ЩРАУСИ НИСКА КРЪГЛА МАСА ЗА ХРАНЕНЕ	КОНСЕРВИРАН СОЧЕН ФУРАЖ ВЪЛНООБРАЗНИ ЛИСТОВЕ ЗА ПОКРИВИ	ПЕСЕН /1998/ НА СТЕФАН ВЪЛДОБРЕВ ЕДНА ОТ ПОСОКИТЕ НА СВЕТА	ЕТАЖ ОТ ТРИАСКАТА СИСТЕМА /ГЕОЛ./ ПЛОЩАД ВЪВ ФРЕНСКАТА СТОЛИЦА		
ФРЕНСКИ ВАРИТЕТЕН ЖИВ ТАНЦ ХИЖА НА ВИТОША /1810 М./	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА AR СТИХ ОТ АЛЕКСАНДЪР ПУШКИН	СТАР МОДЕЛ ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“	АГЕНТ В ХЛАДИЛНА ТЕХНИКА US АКТЬОР „БАНДАТА НА ОУШЪН“	СТИХ ОТ ХРИСТО СМИРЕНСКИ СКИТНИК, ЧЕРГАРИН	РОМАН /1924/ ОТ ЛЕОНИД ЛЕОНОВ ИЗКУСТВЕНО ЗЕМНО ВЪЗВИШЕНИЕ	ЕЛЕМЕНТАРНА ЧАСТИЦА /ФИЗ./ ДВОРЕЦ НА ФЕОДАЛЕН ВЛАДЕТЕЛ		ОБЛИЦОВКА НА ЧАСТ НА СТЕНА	
ВИНЕН СОРТ БЯЛО ГРОЗДЕ ЛЕТИШЕН КОМПЛЕКС	СЕДМОТО ИЗКУСТВО ВИД ОБУВКИ, ВИСОКИ ДО ГЛЕЗЕНА	СВЕТЕЩА ЧАСТИЦА ОТ ОГЪН ОСОБЕН СЛУЧАЙ	ПРОЧУТ ДИАМАНТ, 43,4 КАРАТА СИЛНО ВЛИЯНИЕ, ВЪЗДЕЙСТВИЕ	ТВЪРДО КОЖНО УДЕБЕЛЕНИЕ ОПЕРА ОТ ФРИДРИХ ФЛОТОВ	САМОСТОЯТЕЛНО АКТЬОРСКО ИЗПЪЛНЕНИЕ ПРОВЕРКА НА НЕЩО	НИВИ, ПОЛЕ /РАЗГОВОРНО/ РЕШЕТКА ЗА ПЕЧЕНЕ НА МЕСО		ЮЖНО-АМЕРИКАНСКИ БОЗАЙНИК	ЛИТЕРАТУРНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ
НАЦИОНАЛЕН ПАРК В АЛПИТЕ, ФРАНЦИЯ МАРКА ЛОМСКО ПИВО	ОПЕРА ОТ И. ПАДЕРЕВСКИ МАРКА ГЕРМАНСКИ ОСВЕТИТЕЛНИ УРЕДИ	ДРЕВНИ ГЕРМАНСКИ ПЛЕМЕНА ИНДЕКС НА ТОКИЙСКАТА БОРСА	СУЛТАНСКА ЗАПОВЕД /ИСТОР./ СТОЛИЦАТА НА КАМЕРУН	ПРИШКА, БРАДАВИЦА АТРАКТИВЕН КИНОЖАНР	СЪСТАВНА ЧАСТ НА ГРАДЕМАТА „И“ /ГРАМ./ ПРЕДСКАЗАТЕЛ В ДРЕВНИЯ РИМ			ИВОВКОВ ГЕРОЙ В „МИЛИОНЕРЪТ“	
ИЗДЪНКА, МЛАДО СЪБЛО НА ДЪРВО ВИД ПРОИЗВЕДЕНИЕ НА ИЗКУСТВОТО	ПЛАНЕТА ОТ СЛЪНЧЕВАТА СИСТЕМА РЕКА В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ, ДЪЛГА 314 КМ	ВИД КОМПЮТЪРНА ИГРА СЪС ЗАГАДКИ СТИХ ОТ ЕМАНИУИЛ ПОДЛИМИТРОВ	ГОЛЯМ ГРАД В ЯПОНИЯ УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА	ГЕРМАНЕЦ /ПРЕНЕБР./ РАБОТНО ОБЛЕКЛО	АТМОСФЕРНО ЯВЛЕНИЕ МАЙКАТА НА ИСУС ХРИСТОС	ЕКВАТОРИАЛНО СЪЗВЕЗДИЕ МОХАМЕДАНСКИЯТ БОГ		ИКОНОГРАФСКИ ТИП РИСУВАНЕ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FIAT“
ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ, ОСНОВАН ПРЕЗ 1883 ГОД. ТРЕНИРОВЪЧНА ПОЗА ПРИ ИОГИТЕ	РОМАН ОТ ИОХАНА СПИРИ ПОДКРЕПА, ПОДДЪРЖКА	УСТРОЙСТВО, ПРЕДАВАЩО ОБРАЗИ ОПЕРА ОТ ДЖАКОМО ПУЧЧИНИ	ГЛАВНА АРТЕРИЯ В ОРГАНИЗМА АНТИЧНО ИМЕ НА СТАРА ПЛАНИНА	КОПИРЕН НАЧИН НА ПЕЧАТАНЕ ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ	ПЕСЕН НА МИХАИЛ ИОНЧЕВ ФРЕНСКИ КУРОРТ НА РИВИЕРАТА	ТЕЛЕВИЗИЯ /РАЗГОВОРНО/ ПОЛЕПНАЛИ САЖДИ ПО НЕЩО		ФРЕНСКИ ТЕНИСИСТ /1989/ РОДНОТО МЯСТО НА Н. КОПЕРНИК	
ОТДЕЛНО МЯСТО ЗА КЛИЕНТИ В РЕСТОРАНТ МНОГО ЧЕСТИ ГЪРМЕЖИ	НЕГОЛЯМ КОРАБ С ПЛАТНА ВАРИАНТ НА БЕЖОВИЯ ЦВЯТ	ОПЕРА ОТ ДЖАКОМО ПУЧЧИНИ	РИМСКА БОГИНЯ НА ЛОВА СПОМЕНИ КАТО ЛИТЕРАТУРНА ТВОРБА	КАША ОТ СМЛЯН СУСАМ ЗА ХАЛВА ОПЕРА ОТ ГЕОРГ ХЕНДЕЛ	СТОЛИЦАТА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА СУДАН ПЕСЕН НА ДИАНА ДАФОВА	ЦЕНЕН ЕСТЕСТВЕН ФОСФОРЕН ТОР БЮСТОВО СКУЛПТУРНО ИЗОБРАЖЕНИЕ		ПРАВОСЛАВЕН СВЕЩЕНИК СМОЛЕСТИ БОРОВИ ТРЕСКИ ЗА ПОДПАЛКА	ПРЕКАЛЕНО АКУРАТЕН ЧОВЕК
ПОВЕСТ /1907/ ОТ ИВАН ВАЗОВ ОГНЕТЕЧЕН ВУЛКАНИЧЕН ПРОДУКТ	ФРЕНСКИ ТОВАЛЕН САПУН ВЕЧНОЗЕЛЕН ХРАСТ С ДРЕБНИ ИГЛОВИДНИ ЛИСТА	ЯБЪЛКОВО ВИНО МНОГОСЕРИЕН ТЕЛЕВИЗИОНЕН ФИЛМ	ОБШИРНА ОБЛАСТ В РУСИЯ ДОМАШНА ВЕЩ ЗА СЪБИРАНЕ НА СМЕТ	ВИД ДОМАШНА ЖЕНСКА ШАПЧИЦА US ФИЛМ НА П. ИЙТС С Р. ДЮВАЛ					
СИЛНА, ЯРКА СВЕТИЛНА; ЛЪСКАВИНА ПАРК И СТАДИОН В ПЛОВДИВ	ВИД САЛ ЗА ПРЕВОЗ НА ПЪТНИЦИ ДЪРВОДЕЛСКИ УРЕД, МЕНГЕМЕ	РАЗМЕР НА ОБУВКИ ИЛИ ДРЕХИ СТЪКЛО, ПРОЗОРЦЕ /РАЗГОВОРНО/	НЕУЖДАЕЩ СЕ ОТ КИСЛОРОД ОРГАНИЗЪМ ПОЧЕТНО ТУРСКО ЗВАНИЕ	ГРАД В БЪЛГАРИЯ НОРВЕЖКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OLDSMOBILE“ ПОЕМА ОТ КАЗИМЕЖ ТЕТМАЙЕР				US ПОП ПЕВИЦА /1944/, ЕКС-„SUPREMES“
ЗИМЕН СОРТ РАПИЦА ОТЛЕЖАДАН У НАС РАСТЕНИЕ ДИВ СПАНАК	ЛАСТИЧНИ ЛЕНТИ КЪМ ДАМСКИ ЧОРАПИ	МОДЕЛ МИНИВАН НА „OPEL“	ОПЕРА ОТ ГАЕТАНО ДОНИЦЕТИ	ЛИЦЕ, КОЕТО СЕ ЗАНИМАВА С АЛПИНИЗЪМ	ЛЕНЕНА ТЪКАН				
ТЕГЛИТЕЛНА СИЛА НА ГАЗОВЕ В НЯКОИ УСТРОЙСТВА ЗАКОПЧАЛКА НА КОЛАН									

\*\*\* ПОМОЩНИК \*\*\*  
 ВАНОАЗ, ЛЕАНКА, ПЪРНАР, АСТРИД, ТИ И ТЕ, ЯЗОВЩИ, КОАТИ, АСАНА, СИРОЕ, МОА, АРИОН, ДОФИН, АНЖУ, ИЛА

В един университет обявяват, че гостуващ лектор ще изнесе лекция за любовта, с илюстрации.

Започва лекцията, залата е пълна, лекторът е приготвил прожекционен апарат. Започва увода:

- И така, колеги, има много видове любов...  
- Снимки! Снимки! - скандира залата.  
- Има любов между мъж и жена, например.  
- Снимки! Снимки!  
- Има и друг вид любов, например между жена и жена.  
- Снимки! Снимки!  
- Има и извращения, като брат със сестра, жена с животно...  
- Снимки! Снимки!  
- А има и любов към родината. Ето и снимки...



Брюкселското зеле е миниатюрно, защото на балконите в Белгия няма място за бидони.

От дистанционното обучение на детето, най-много ме кефи учителката по трудово. Днес им даде да изперат, прострат и си подредят стаите.



Магазин за алкохол. Клиентите искат кой мускатова, кой троянска, кой карнобатска. Продавачът налива от един бидон и лепва съответния етикет. Един иска ямболска. Продавачът отсича:  
- Няма.  
Клиентът казва:  
- Нали има още в бидона, не е свършила? Продавачът:  
- Ракия има, етикетите свършиха!



Докато търсиш жена да готви като майка ти, намираш някоя да пие като баща ти!

Срещат се двама приятели.

- Какво ще правиш в събота?  
- Ще ходим със сина в парка да пускаме хвърчило-дракон да лети! А ти?  
- И аз нещо подобно - ще изпращам тъщата на аерогарата!



- Къде работите?  
- В "Института по заразни и паразитни болести".  
- Като зараза или като паразит?



В ресторанта се вихри абитуриентски бал. На терасата стои сама мацка. Приближава се подпийнал чичка.  
- Красавице, защо стоиш сама? Хайде да танцуваме.  
- Идвам, идвам... излязох само да пръдна.



Въпрос:

- Какво се получава при кръстоска между арменец и македонка?

Отговор:

- Армакедон!



Показания в съда:

- Работя в детската ясла от 10 години... и по навик запасах панталона на онзи мъж в маршрутката. Какъв сексуален тормоз е това?



Една женска мисъл попаднала в мъжка глава. Но там няма никой! Изведнъж наблизко профучала една мъжка мисъл. Женската мисъл се провикнала:

- Чакай малко! Къде отиваш?  
- Е, как къде? Всички са вече долу!



Патриция Алексиева и Младен Алексиев



**ЗАСТРАХОВКИ**



**Extended Health & Dental**

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

**Toll Free: 1-877-838-0020**

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

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

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

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

## Левски отстрани гръцкия ПАОК след 1:1 в Солун



Българският Левски завърши с гръцкия ПАОК 1:1 в Солун и се класира за третия квалификационен кръг на Лигата на конференциите.

Българските футболисти победиха с **2:0** в София преди това.

Роналдо откри резултата в **25-та** минута, давайки преимущество за българите. В 57-та минута Тиаго Данташ изравни резултата.



Треньорът на Левски Станимир Стоилов пусна състава, който победи в София - Николай Михайлов, Жереми Петрис, Ноа Сундберг, Хосе Кордоба, Патрик-Габриел Галчев, Филип Кръстев, Ван дер Каап, Георги Миланов, Уелтон, Билал Бари, Роналдо.

**Себастиан Фетел се оттегля от F1 - страховете от**

## климатичните промени са повлияли на решението му



Сериалът на **Netflix Drive To Survive** изигра решаваща роля в разпространението на плама на F1 в различни части на света. В резултат на това фен-базата на F1 вече е по-голяма от всякога. Социалните медии наистина засилиха връзката на феновете със спорта, тъй като осигуряват покритие зад кулисите на манията на F1. Досега обаче феновете едва надникнаха в живота извън пистата на Себастиан Фетел, съобщава **Essentially Sports**.

Германският състезател дебютира през **2007 г.** и е част от формулата вече 15 години, като в момента Фетел кара за Астън Мартин. Той спечели световния шампионати при пилотите 4 поредни години - от **2010 до 2013 г.** Фетел има огромна фенбаза и бе единственият пилот на стартовата решетка без присъствие в

социалните медии.

Платформите се развиха предприемчиво, за да позволят на състезателите да се свързват с фенове, като същевременно осигуряват доходоносни сделки с марката, а пилотите от Формула 1 виждат как броят им нараства успоредно с увеличаването на популярността на спорта. Фетел даде тласък на своето пътуване в социалните медии с акаунти в **Instagram** и **F1 Twitter**, където не може да сдържа емоциите си.

Съвсем скоро четирикратният световен шампион Фетел обяви, че ще се оттегли в края на този сезон, събщи **The Guardian**. 35-годишният шампион призна, че притесненията му относно изменение на климата и ролята на Формула 1 като съпричастник към проблема са изиграли роля в процеса на вземане на решения и че е „уплашен“ от това, което бъдещето може да му предложи.



Фетел стана най-младият световен шампион в спорта, когато взе първата си титла на **23** години и **134** дни и има **53** победи. Той взе четири поредни титли за Ред Бул между 2010 и 2013 г. Фетел се радва на впечатляваща кариера, след като направи незабавно въздействие със забележителна победа за Торо Росо в Монца само през втория си сезон, но успехът до голяма степен му убягваше през последните години. След като спечели четирите си титли, той се присъедини към Ferrari през 2015 г. и се бори за шампионата два пъти със Scuderia през 2017 и 2018 г., но и двата пъти беше победен от Люис Хамилтън.

През последните години Фетел е все по-откровен по екологични и социални въпроси. Напоследък той изрази двойственото си отношение към състезанията във Формула 1 - спорт, който има огромен въглероден отпечатък.

**УЕФА започна разследване, след като фенове на Фенербахче се подиграха на Динамо Киев със скандирания на Владимир Путин**

&lt;&lt; Прод. от стр. 26



УЕФА започва разследване на поведението на привържениците на Фенербахче по време на поражението от Динамо Киев в квалификационния мач за Шампионската лига след оплаквания, че последователи на турския клуб са пеели про-Владимир Путин песни, пише The Mirror.

УЕФА е назначила инспектор по етика и дисциплина, който да разследва „предполагаемото лошо поведение на привържениците на Фенербахче“ по време на втория квалификационен кръг, реванш, който украинският клуб спечели с **2-1** в продълженията. Първият мач, игран в Полша, завърши без голове.

Скандиранията се случиха, след като халфът на Динамо Виталий Буялски отпразнува повеждането на украинския отбор в резултата, като направи жест с орел с ръце. Орелът е символът на големия съперник на

Фенербахче Бешикташ.

В изявление, осъждащо поведението, Фенербахче се позова на „преувеличените движения на някои от играчите на противниковия отбор“, но каза, че „не приема реакцията, която възниква от някои от нашите трибуни“ и тяхната „позиция е, че спортът и политиката винаги трябва да се държат отделно един от друг.“

Старши треньорът на Динамо Мирча Луческу, който по-рано ръководеше националния отбор на Турция, каза, че УЕФА „не може да приеме поведението на феновете на Фенербахче и описа скандиранията като „жалки“, докато армията на Путин продължава да извършва зверства в Украйна.

Някои фенове призоваха Фенербахче да бъде изваден от европейски турнири. Ако бъде признат за виновен за неправомерно поведение, клубът вероятно ще бъде глобен или потенциално ще бъде принуден да играе домакински мач при закрити врати.

Украинският посланик Васил Боднар каза в публикация във Facebook, че инцидентът го е „натъжил“. „Никога няма да разберем думите на подкрепа за руския убиец и агресор, който умишлено убива украинци и унищожава страната ни“, написа Боднар. „Дори футболът, който е толкова обичан в Турция, има своите граници.“

Динамо ще се изправи срещу австрийския Щурм Грац в третия квалификационен кръг, като първият мач ще се играе в полския град Лодз. Вътрешното първенство на Украйна също е планирано да се завърне в края на август с мачове при закрити врати от съображения за безопасност, а срещите се очаква да се проведат в градове западно от Киев.

**Уругвай полудя от щастие – Луис Суарес се завръща**



Луис Суарес потвърди

а, че е подписал с Насионал в Монтевидео – клубът, в който голмайсторът на Уругвай направи своя футболен дебют преди 17 години.

Ден след като обяви, че двете страни са постигнали предварително споразумение, **35-годишният нападател публикува съобщение в Twitter, че сделката вече е официална.** Страните не разкриват финансовите подробности или продължителност на договора, събщи SN.



National fans celebrated Luis Suarez's imminent return with face masks of the STAR (1/10/2022)

Суарес промени профилната си снимка в социалните медии, за да го покаже в бяло, синьо и червено – цветовете на Насионал, един от най-популярните отбори на Уругвай. Уругваецът игра в Аякс, Ливърпул, Барселона и Атлетико Мадрид, отбеляза 440 гола в Европа, спечели Шампионска лига и е обожаван в родината си.



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

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

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

**SALES:**

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

**MECHANIC SHOP:**

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



## Грузия

### Кавказка пленница – красавица

Статията със съкращения се предоставя от *patepis.com*

Автор: Александър Костадинов

Снимки: авторът

Стереотипите за Грузия може би включват тостовете, военни конфликти, коняка и натуралния грузинец, обект на много вицове. Всичко това е вярно, убедих се сам, след като посетих Тбилиси, но има и много повече. Изненадващо повече. Тбилиси е разположен на Кура- мътна и тъмна река, животът на Кавказ. Такава е и самата Грузия- жива, угрижена и дълбока, между два свята. Тбилиси не прави изключение и контрастът е навсякъде. Ако погледнете към най-новите сгради, ще се сблъскате с нов луксозен президентски дворец, масивна катедрала и помпозен мост, който да свързва миналото и светлото утре.

А миналото минава през излъскания булеварт Руставели, където ще видите стара Европа с бутиците и международните марки. Леко встрани и вече сте в истинска Грузия- великолепни стари къщи с прословутите местни



пресен хляб от семейните фурни в мазетата, ще се сблъскате с поредната остаряла църква, за да стигнете крепостта Нарикала. Скромните хора и грохнали сгради ясно показват икономическите предизвикателства пред Кавказката република. Но духът на Тбилиси е там – в малките улички и далеч от суетата на президентския дворец или лъснатите бутици. Вечерта скрива



Над стария град е крепостта Narikala – единствената причина да изкачите стръмната калдъръмена уличка е гледката – виещата се Кура през клисурата, помпозния президентски дворец, безбройките стари къщи с ламаринени покриви, турската баня и стелещата се мараня – добре дошли в Кавказ.

Под Нарикала започват уличките с ресторанти и барове като най-известната улица е Шардени. Дали да седнете в клуб Мисони или КГБ- въпрос на вкус и културни

предпочитания. Задължителни са местното бренди, сладко и подобно на Метакса, сред добрите образци е Sarajishvili. Изпийте го след вечеря с невероятен грузински десерт Khakucha в Literaturi kafe, което е в една пряка на Shardeni. Послушайте джаз на живо – с роял и тромпет, докато гледате скромно изглеждащите грузинци, запътили се нанякъде или лъскавите тузари, бързащи за близкия нощен бар. Грузия е страната, уволнила за един ден цялата си пътна полиция. Спокойствието не е измамно и местните имат респект пред полицията и туристите, макар радостта в погледа им да е рядкост. И тук някои мъжете ходят хванати за ръце- сигурен белег, че Европа започва с Грузия, но без да бърза, вплела и азиатски нрави. На път за



Личната ми теория е, че пазарът на един град говори много повече от хубава фасада или излъскана туристическа атракция. Довършителните

работи в пространството около катедралата няма да ви попречат да се зачудите колко силна е религията в живота на обикновения грузинец, а отговорът се крие в стотиците църкви и манастири и хиляди богомолци, сновящи в тях.

Две други заслужават внимание. Едната е катедралата Sioni, многократно рушана след постоянването ѝ през 6-7 век. Тук се съхранява т.нар. лозов кръст (раменете са под ъгъл надолу), донесен от кападокийката Света Нино. Другата е църквата Metekhi, разположена на исторически и стратегическо място над моста на река Кура. До нея е монумента на Вахтанг I – владетел на Иберия и национален герой за грузинците. Грузия не е само Тбилиси. Най-естествен избор би бил Батуми и субтропичния район около черноморския град, където гроздето се отглежда ведно с чая и цитрусови плодове. Моят избор бе друг – планината Казбек, село Stepantsminda (познато и като Kazbegi) и църквата Tsminda Sameba – на север, близо до Руската граница. Вместо

## Грузия

### Кавказка пленница – красавица

Статията със съкращения се предоставя от *patepis.com*

Автор: Александър Костадинов

Снимки: авторът

с метрото, реших да взема такси от хотела до Didube – транспортен възел на Тбилиси и основно социален възел след като човек стъпи в клокочещата смес от търговци, раздрънкани маршрутки (точно така им викат и тук) и нелегални таксите. Моето такси не пушна брояча, но усилено ме агитираше да ме кара до Kazbegi първоначално за 100\$, а след 5 мин за 80. Май изглеждах на охранен западен шаран. На Didube пристигащо такси с чужденец беше като дар от съдбата за чакащите нелегални таксиджии. Няколко обсъдиха на грузински с бакшиша колко струвам, плащам ли добре и прочие (преводата е мой, виртуален). Един се попари с шофьора, получи инфо, че не съм клъвнал на 80\$ и се пробва директно. След кратко изпитание на волята и нервите се разбрахме за 70 лари до селото. Пътят беше приятен и живописен до най-големия им зимен курорт, все още засипан с еднометров сняг. После стана още по- живописен с липсата на път. Не бих могъл да дам точен превод на изблиците

му на грузински, но мога да свидетелствам, че значението им беше крайно негативно към поддържащите пътя, управниците, техните майки и майките на техните майки. Пътят си го заслужаваше- липсата на асфалт се редуваше с дупки, ями, стърчаща арматура, обилно напоени с рядка, но дълбока кал. Астрата стенеше и кънтеше, докато аз се чудех защо все пак не избрах Батуми. Всъщност преминавахме по Грузинския военен път от Тбилиси до Владиикавказ – маршрут, използван през вековете от търговци и завоеватели. Прохода Jvari (2400 m), през каньона на река Гайдарска, до планината Казбег и Скалистия хребет в клисурата Darial. Една кавказка пустиня. На селския мегдан платих на якия грузински шофьор с премия за потта и псувните и веднага станах кандидат-жертва на местни туристически услуги. Любезно отклоних идеята да се кача до църквата с Узка, но приех предложението на Резо – местен хотелиер- да се подслоня в къщата му

за гости срещу 35 лари, включваща вечеря и закуска.



Хвърлих багажа в стаята и хукнах да щурмувам планината казбег, тъй като вече бе следобед. Ризо ме върна да си взема якето, благодарение на което при лисналия след минути дъжд не удавих фотоапарата. За всички ентузиастични след мен бих препоръчал взимане на подходящи обувки и поне вода. Щурмуването на Св. Троица (2200 м надморска височина) не изисква особена специална подготовка ако не броим калта и сняга на насечения терен с голяма денивация. И да, спира думите и дъха, а в комбинация с храма, кацнал на платото прави магията пълна. Църквата е строена през 14 век, пазила свещени реликви през тъмните времена на завоеватели. Монахът на служба беше удивен откъде идвам и проведохме кратък разговор на тема бездуховие,

съгласихме се, че многото църкви не са ясен знак какво е вътре в човека и измолих кана с вода, за която изнемогнах от часове. Група облечени в черно мъже, вероятно местни благодетели ведно с полицаи бяха посрещнати с почести в манастира, когато потърсих монаха да се сбогуваме. Духовни му работи.



Не бих преувеличил ни най- малко, ако опиша района като Кавказки Алпи, хора с широки сърца и трудно битие, вкусна храна и изключителна природа. Църквата беше стожер на сгушеното долу село Казбег, своеобразен символ на духовното над битовото. Боршът и подобие на кюфтета, наричани тук “катлет” бяха поантата на вечерта, направени по стара местна рецепта – от майката на Резо. Финландецът, с който делихме стаята, беше добра компания за бутилка местно червено Sapereavi. И през април, газовата печка беше от остра

## Грузия

### Кавказка пленница – красавица

Статията със съкращения се предоставя от *patepis.com*

Автор: Александър Костадинов

Снимки: авторът

необходимост. Сутринта бързо се изсипа. Закуската беше фантастична- Качапури е може би е най- известната местна храна – питки с пълнеж от сирене, картофи и каквото друго се сети домакинята. В допълнение имаше домашни яйца, салатата и фантастичен чай, който представлява сладко от горски плодове, разрежено с вряла вода.



Резо срещу скромна сума ме разведе със старата си Лада до грузинско – руската граница. Пътчето през клисурата се разширяваше на местата, където, според Ризо, са станали страшни катастрофи като паднал преди години сватбарски автобус. Строежът на хидровъзел се съчетаваше с градежа на поредната църква, а причината-

Грузинският патриарх бил от Кузбеги. Докато лъкатушехме разбрах, че газта в Кузбеги е безплатна през зимата – Ризо не знаеше причината за което, но беше недоволен, че количеството на къща е лимитирано.

Връщането в Тбилиси стана за двойно по-малко пари в едно старо Субару с десен волан. Набожният шофьор – тъмен кавказец със златна верига и евтини слънчеви очила, се кръстеше, когато минавахме край църква или манастир, явно имайки силно упование в Бога, че с каквато и скорост да се движим, ще оцелеем. Мцкхета е старата столица на Грузия кротко градче, обявено за световно наследство от ЮНЕСКО.

Две са основните забележителности – катедралата Svetiskoveli, където според легендата заровили сестрата на Елиос ведно с робата на Исус Христос. Другата църква – Jvari от V век е кацнала на един близък хълм, пазейки

копие от кръста на Света Нино. Грузия е третата страна, приела християнството – още през IV век след Армения и Етиопия (виж [www.six-a.net](http://www.six-a.net) – бел.авт. Авторовият поход през Африка можете да прочетете и при нас – бел.Ст.)



Може би един от автентичните ресторанти в Тбилиси е Цисквили (Мелницата). Местните блюда са безчет, сливите и орехите- често срещани съставки във всякакви манджи. Бих потвърдил, че почти всичко, което се чува за грузинските тостове, е вярно. За една вечер станах свидетел на поне 20, остроумни, иронични и жизнеутвърждаващи пиенето и приятелството. Други сносни ресторанти с грузинска кухня и нормални цени

са Маспиндзело с невероятни цигулар и пианист, социализиращи с гостите и изпели перфектно “Лиляно моме..”. Чача, местната ракия, може да се пробва и в **Shemoikhede**, от вината не бих препоръчал нищо по-малко от сухите. Кхинкали – един от най- известните специалитети – представлява дъмплинг с различен пълнеж. Безжична мрежа има в повечето кафенета и ресторанти, паролата ще ви предоставят сервитьорите. Грузия е страхотна страна, далеч от утъпканите маршрути на туристите. Малка страна, която предлага невероятна комбинация от планини, море, гостоприемни хора, хубава храна и добри вина, но и немалко тъга с ниския си стандарт на живот. Грузия е пленница на историята, но устремена към бъдещето си. Страна, която само може да изненадва приятно. Не пленница, красавица по- скоро.

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

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



**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](http://www.viennafinefoods.com)



Новият бизнес каталог е вече наличен. Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини. Каталогът е безплатен. Вземете за вас и ваши приятели. Пълен е с полезна информация. Може да го разгледате и онлайн.  
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

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

**Четете**  
**в. Пламяк**

**онлайн:**

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