

Old Enough в Япония и Bluey в Австралия ни напомнят, че нашите деца вече не са „свободни в естествена среда“ – но можем да възстановим нашите квартали
(Japan's Old Enough and Australia's Bluey remind us our kids are no longer 'free range' – but we can remake our neighbourhoods)

Автори:
 Ребека Клементс - постдокторантски научен сътрудник, Факултет по архитектура, строителство и планиране, University of Sydney, Елизабет Тейлър - старши преподавател по градско планиране и дизайн, Monash University и Хулия Гилбърт - преподавател по планиране и човешка география, La Trobe University.

Декларация за оповестяване
 Ребека Клементс получава финансиране от Henry Halloran Trust в University of Sydney. Елизабет Тейлър получава финансиране от Австралийския изследователски съвет (ARC) и Австралийския жилищен и градски изследователски институт (AHURI). Преди това е получавала финансиране

от Henry Halloran Trust, град Мелбърн, Intelligent Transport Systems (ITS) и Германската служба за академичен обмен (DAAD). Хулия Гилбърт не работи, не консултира, не притежава акции или не получава финансиране от която и да е компания или организация, която



би се възползвала от тази статия, и не е разкрила никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

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

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

Platinum Club, CNE, Award

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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
 2022 - 2023

20 years

BARANS
 TURKISH CUISINE & BAR
 416-750-4545

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS
 Тел. (416) 800-3898
 immpaths@gmail.com
www.immigrationpaths.ca

RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant

Old Enough в Япония и Bluey в Австралия ни напомнят, че нашите деца вече не са „свободни в естествена среда“ – но можем да възстановим нашите квартали

(Japan's Old Enough and Australia's Bluey remind us our kids are no longer 'free range' – but we can remake our neighbourhoods)

В популярния японски телевизионен сериал „Достатъчно стари“ (Old Enough) много малки деца са изпратени в квартала си с първата самостоятелна задача. Пускането на този дългогодишен сериал по Netflix през тази година предизвика много шум сред западните зрители тъй

като децата пътуват из кварталите си сами, когато са едва на две до четири години.

Някои зрители смятат, че би било предизвикателство, ако не и невъзможно в собствените им квартали да дадат на децата такава свобода. Мнозина изразиха копнеж да дойде ден,

когато децата в техните страни имат подобни свободи.



Друго популярно телевизионно шоу, **Bluey**, описва

реалностите на детския транспорт в Австралия днес. Малките деца в семейството се виждат предимно да пътуват на задните седалки на седани 4x4 на родителите си, обикаляйки само къщи или детски центрове.

В един епизод бащата си спомня време, когато на 10-годишна възраст той и неговите връстници се разхождали свободно с велосипеди BMX из ваканционен град. Децата му са шокирани, че е отишъл сам до душ-блок към къмпинга („хей, това беше през 80-те!“).

Контрастите с Япония повдигат въпроса: как можем да преосмислим нашите градове, така че децата отново да могат да се придвижват безопасно сами и да се възползват от различни преживявания в квартала?

Правилата за паркиране в Япония също намаляват автомобилния трафик в квартала. В цялата страна стриктно се прилага забраната за нощно паркиране на улицата, а на улицата е особено рисковано за малки деца.

Прод. на стр.4 >>

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



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

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada





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



Testimonials:

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

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

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

Обадете се днес!

416-602-3196



Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:

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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

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




ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА
Fiera Foods Company is HIRING

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Old Enough в Япония и Bluey в Австралия ни напомнят, че нашите деца вече не са „свободни в естествена среда“ – но можем да възстановим нашите квартали

(Japan's Old Enough and Australia's Bluey remind us our kids are no longer 'free range' – but we can remake our neighbourhoods)

<< Прод. от стр.2

Повечето сгради са освободени от минималните разпоредби за паркиране и много домове и фирми нямат паркинг. Те наемат близки извън уличните пространства, ако е необходимо.

Паркингите в градове като Токио обикновено са малки и някои използват технология за спестяване на място за подреждане на автомобили.



Поради тези политики много японски градски квартали функционират като „суперблокове“. По-голямата част от автомобилния трафик и паркирането е около главните пътища. Улиците във вътрешността на квартала имат много ниски ограничения на скоростта (често около 20 км/ч) и са сравнително свободни от автомобили.

Колите са „гости“, преминаващи през квартали, които принадлежат на пешеходци и велосипедисти. Шофьорите дават път на пешеходците,

включително и на малките в Old Enough, когато вдигнат ръка (или знаме, направено от родителите им), за да пресекат пътя.

Нашите улици някога бяха дом на децата

Австралийските деца имаха подобни свободи, преди да станем общество, базирано на автомобили. В началото на 20-ти век деца на четиригодишна възраст можеха да излизат сами.

Докато способността на децата да се справят сами в местния квартал варира значително в различните държави, в Австралия независимата мобилност е намаляла рязко само за едно или две поколения. Това, което родителите някога са правили необмислено, сега децата им не могат да обмислят.



Само около **20% от децата са били карани** с кола на училище през 70-те години. До 2003 г. този процент вече е близо 70%. Общите нива на ходене пеша и колхозене до и от училище в Австралия

не са се подобрили оттогава.

Хаосът с отпадането от училище е скорошно явление. Често срещаните причини, посочени от родителите, включват увеличените разстояния до училище и други дестинации и страхове от отвлечане или дори осъждения на поведението им от другите. Придружаването на деца по време на техните пътувания често се разглежда като отговорност единствено на родителите, а не на общността, както е в Япония.

Докато рисковете за децата са реални, възприетията за рисковете и за това кой е отговорен за безопасността на децата променят местата и живота. Приоритетът, даден на автомобилния трафик и уличното паркиране, доведе до преустройство на градовете, за да поемат автомобили, а не децата и техните нужди.



Когато колите се появиха за първи път в американските (и австралийските) градове, улицата се възприемаше като домейн на децата. Решенията за планиране от онова време направиха сега изненадващи препратки към това, че децата имат право на обществено пространство, защитено от:

„[...] *заемането от движещи се и паркирани автомобили на по-големи части от улиците, като по този начин се нарушава тяхната безопасност и се лишават децата от привилегията на тихи и открити пространства за игра*“.

Оттогава зонирването, правилата за движение по пътищата и дори реакциите на опасни пътища като детски площадки лишават децата от свободата да изживеят живота си в квартала сами.

Много добри причини да обърнем тенденцията

Позволяването на свободата на децата да се движат безопасно из кварталите си има добре установени ползи.

Прод. на стр.6>>

Old Enough в Япония и Bluey в Австралия ни напомнят, че нашите деца вече не са „свободни в естествена среда“ – но можем да възстановим нашите квартали

(Japan's Old Enough and Australia's Bluey remind us our kids are no longer 'free range' – but we can remake our neighbourhoods)

Те включват физическо и психическо здраве, чувство за принадлежност и място, социализация и участие в обществения живот и дори значими действия в областта на климата.

Ориентираните към хората улици също имат ползи за цялата общност: подобро обществено здраве и безопасност, подобро качество на въздуха, по-малко шум, повече зелени площи, намалена топлина и наводнения и по-

справедливи общности поради възможностите за транспорт без автомобили.



Контрастът между австралийските градове и Япония и нашите предградия от нетолкова далечното минало повдига предизвикателни въпроси. Може би забележително благоприятните за децата резултати, които виждаме в Япония, могат да ни вдъхновят да преосмислим какви видове квартали са възможни – и какъв живот могат да имат нашите деца.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/japans-old-enough-and-australias-bluey-remind-us-our-kids-are-no-longer-free-range-but-we-can-remake-our-neighbourhoods-187698>

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

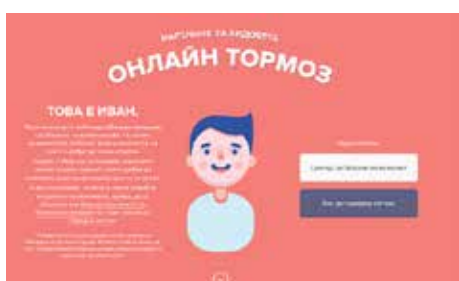
708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175
www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

Двама млади мъже се удавиха на плажа в Ахтопол



Двама мъже са се удавили в морето в неохраняемата северна част на плажа в Ахтопол, съобщи Областната дирекция на МВР в Бургас. Единият млад мъж започнал да се дави, а другият влязъл във водата, за да му помогне, но също бил повлечен от течението. След около 20 минути тялото на първият - 24 годишен мъж от Костинброд, било изхвърлено на брега, а пристигналият на място екип на Спешна помощ в Царево установил смъртта. Няколко часа по-късно било открито тялото на втория мъж - 32-годишен от Долни Дъбник.

Повече от 15,000 случая на онлайн насилие, тормоз и сексуална експлоатация над деца без последици



Горещата линия на Центъра за безопасен интернет е пред закриване заради липса на финансиране. Повече от **15,000** случая на онлайн насилие, тормоз и сексуална експлоатация над деца ще останат неадресирани, алармираха от организацията.

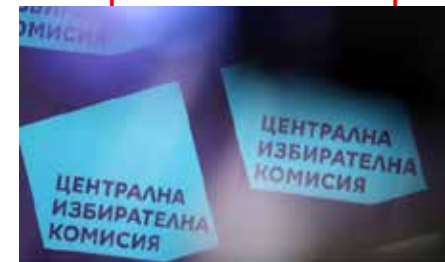
Омбудсманът Диана Ковачева сезира служебния заместник министър-председател по обществен ред и министър на вътрешните работи. Проблемът е, че Националният център за безопасен интернет работи изцяло на проектно финансиране. Европейската комисия осигурява 50% от необходимите средства чрез европрограмите “Безопасен интернет”, а от 2014 и “Подобър интернет за децата”, но има условие за национално съфинансиране на дейностите.

“За съжаление държавата вече една година не може да намери адекватни механизми, за да може да осигури държавно съфинансиране и по този начин да гарантира на децата в България закрила от посегателства в интернет. Отговорно трябва да отбележа, че на практика НЦБИ вече 16

години изпълнява ангажименти на държавата, произтичащи от редица международни актове, към които страната ни се е присъединила, както и от разпоредбите на европейски директиви, с което да защити на практика правото на децата да се възползват безопасно от възможностите на дигиталната епоха. Именно в тази посока са и препоръките на Съвета на Европа към България да финансира дейности, осъществявани от гражданското общество, за превенция на рисковете и защита на децата в дигиталното пространство, за което ме сезираха и от Националната мрежа за децата”, пише омбудсманът. Общественият защитник отбелязва, че Центърът е единственият български член на европейската мрежа от 30 центъра за безопасен интернет Insafe, както и на Международната асоциация на интернет горещи линии INHOPE, която обединява 43 държави. Като член на тези организации изпълнява програми за развитие на дигитална информационна грамотност, разработват се методики и се

въвеждат в училищата, обучават се учители, работи се с деца.

Международни наблюдатели на парламентарните избори на 2 октомври



Министерството на външните работи съобщи, че са поканени международни наблюдатели да следят изборите в България на 2 октомври.

Ако международните организации пожелаят, МВнР ще предложи на ЦИК регистрирането на техни представители, съобщава “Факти”. Гарантирането на честни, свободни и демократични избори, съгласно най-високите международни стандарти, е приоритет за Република България, подчертават от Министерството на външните работи.

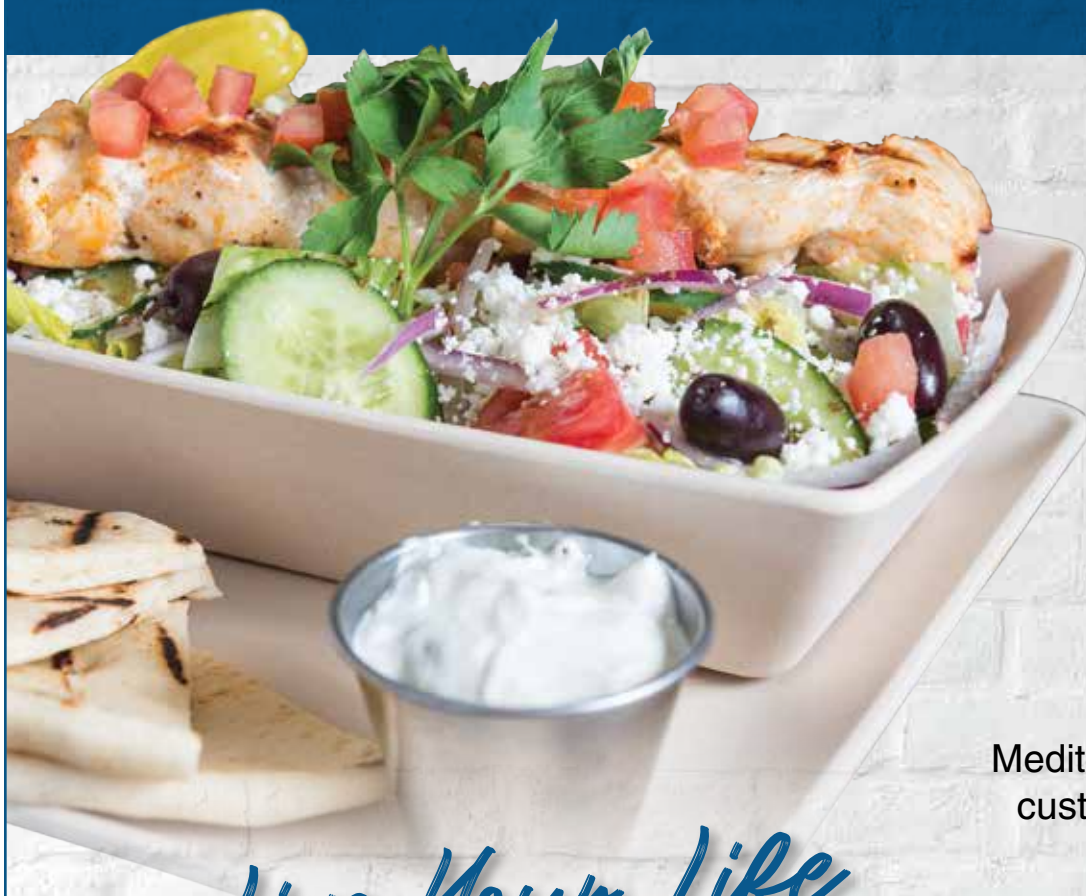
Българите в чужбина трябва да подадат писмено заявление до 6 септември



Българските граждани извън страната, които имат право да гласуват и желаят да го упражнят на предсрочните парламентарни избори

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

на 2 октомври 2022, трябва да подадат писмено заявление до 6 септември, предвижда решение на ЦИК.

Заявлението може да бъде подписано саморъчно и подадено лично до дипломатическото или консулското представителство на страната в съответната държава. То може да бъде и изпратено с писмо по пощата или чрез куриерска услуга до дипломатическото или консулското представителство в съответната държава, като в едно писмо може да има повече от едно заявление, но във всяко заявление може да бъде вписано само

едно лице.

Пламена Маркова стана световна шампионка в Колумбия



Българката Пламена Миткова стана световна шампионка на скок дължина до 20 годишна възраст с 6.66 метра в Кали, Колумбия.

Това е най-добро постижение на родената в Пловдив лекоатлетка - предишното и бе 6.58 метра, постигнато този сезон. Втора завърши представителката на домакините колумбийката Наталия

Линарес, постигнала в четвъртия си опит 6.59 метра. Трета приключи Марта Амани от Италия, постигнала в шестия опит на 6.52 метра.

България е изнесла 4,200 тона оръжие за Украйна ...



... през полско летище, равняващи се на **212** тира с продукция. Това каза бившият директор на „Кинтекс“ ЕАД Александър Михайлов по NOVA.

Бившият министър на икономиката социалистката

Корнелия Нинова заяви, че много внимателно ще следи работата на служебния министър. По думите на Михайлов, ако той издаде разрешения за износ на оръжия, Корнелия Нинова ще е „първата, която ще излезе и ще каже: Ето, служебното правителство разрешава износ на оръжия за Украйна през трети страни! – сякаш тя не го е правила допреди месец и половина-два. Крадецът ще вика „Дръжте крадеца“, добави бившият шеф на „Кинтекс“.

Той сподели за два проблема, които социалистката е оставила в „тежко

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

наследство” в Министерство на икономиката. „На първо място – в последните два дни тя призна, че месец и половина-два не е свиквала заседание на междуведомствената комисия и са се натрупали нови заявления за износ на оръжие за близо 1 млрд. евро. Това е безобразие от нейната страна. На второ място – безобразията в областта на назначенията, които тя извърши през последните 6-7 месеца. Без конкурси тя подмени ръководствата на 90% от държавните фирми, подопечни на Министерство на енергетиката”, каза Михайлов. По думите му син на Емилия Масларова е едно от фрапиращите назначения, които бившият министър на икономиката е направил.

17-годишна катастрофира с 1.64 промила алкохол и положителен тест за кокаин

Неправоспособна млада жена от Шумен е заловена да шофира след употреба на алкохол и наркотични вещества при пътнотранспортно произшествие, съобщиха от пресцентъра на

полицията в Шумен. В 3:00 часа на 5 август в Шумен е приет сигнал, че водач на лек автомобил „Мерцедес“ е катастрофирал в колонка на бензиностанция на бул. “Ришки проход”.

Полицейският екип установил, че зад волана е 18-годишна неправоспособна шуменка, във видимо нетрезво състояние. Дрегертът е отчетел 1.64 промила алкохол в издишания въздух,

а след наркотичният тест - положителна на кокаин проба. От 17-годишната жена е иззето и пликче с бяло прахообразно вещество, по нейни данни - кокаин.



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



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

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 укрепват 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.

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 ключове за някоя знаменитост или научни материали, ползвите за мозъка са едни и същи.

2. Упражнявайте се

Да, физическите натоварвания

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!

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.

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 смойството 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.

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)

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

За отлична форма и след 40-те



здраве.bg

Когато човешкият организъм премине

40-те години, той има нужда от някои промени в режима, за да продължи да се чувства в кондиция. Над всичко обаче излиза чувството за мярка във всичко, което правите.

Обикновено тялото е най-добрият показател за настъпилите в него промени. То само подсказва кое е подходящо и кое не.

Като начало, помислете за смяна на режима на физическо натоварване, но се консултирайте с лекар преди да започнете нова програма. Упражнявайте се повече, но с по-малки натоварвания.

При жените поради настъпване на менопаузата може да се увеличи в по-голяма степен

загубата на мускулна и костна маса. За да се предотврати остеопорозата и намали рискът от счупвания е необходимо да се увеличи времето за аеробика и силови упражнения до половин час 3 пъти седмично.

Не забравяйте за **разтяженията**. Те могат да станат причина за различни травми и счупвания, които на тази възраст са по-сериозни и се нуждаят от повече време за лечение.

Много полезни са заниманията с йога. Не се напрегайте по време на физическите упражнения. Вместо да напрегате мускулите и гърба, бягайки по асфалтовите алеи или в парка, по-добре си намерете по-безопасни занимания. Например, разхождайки се с бърза крачка не по-малко от 3 часа седмично, вие ще можете не само да изгаряте мазнините, но и да тренирате сърдечния мускул. Това се равнява на половин час седмични занимания по аеробика.

Хранете се по-често, но по малко. С възрастта на организма му е все по-трудно да преработва големите обеми калории и хранителни вещества, погълнати наведнъж.

Стремете се да изядете 1/2 порция от своя обяд, а другата половина запазете до момента, когато отново огладнеете.

Откажете се от изкуствените подсладители и добавките

в сладките, сладоледа и газирани напитки. Те са вкусни, но не могат да се сравнят с ябълките, боровинките или броколите, които намаляват риска от възникването на ракови, сърдечно-съдови заболявания и захарен диабет.

Заменете храните , съдържащи мазнини, със соя и соеви продукти. Соята е полезна за костната система, тъй като съдържа много калций, а също така облекчава редица симптоми в периода на менопауза, например приливите и потенето. Тя притежава и способността да намалява риска от възникването на сърдечно-съдови заболявания и ракови образувания. Ако консумирате повече соеви продукти, ще намалите употребяваното количество месо, а това означава, че във вашия организъм ще постъпват по-



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: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

малко наситени мазнини, които повишават нивото на холестерола в кръвта. По този начин 2 пъти намалявате и риска от възникването на инсулт и инфаркт.

Мащерка: как да използваме най-рационално популярната билка



здраве.bg

Мащерката или *Thymus vulgaris* е целогодишно растение с малки цилиндрични лилави цветчета. Използва се масово и днес като подправка, а плодовете, цветовете и листата се прилагат и като лечебно средство на билкова основа за различни състояния и заболявания още от времето на Древна Гърция.

За по-добро общо здраве и предпазване от инфекции

Днес често се говори за това как свободните радикали допринасят за стареенето и причиняват клетъчна увреда, която може да доведе до различни заболявания. Мащерката съдържа различни видове анти-оксиданти - флавоноиди, терпинен, бета каротин, които чистят организма от свободните радикали и ни помагат да се предпазим от вредите, които те могат да нанесат върху тялото.

Мащерката съдържа и тимол - специфичен антимикробен агент, който помага в борбата с различните типове вредни микроорганизми - вируси, гъбички, паразити, бактерии. В много аспекти са нужни още изследвания, но предварителните резултати сочат, че мащерката може да е особено полезна

за справянето с упоритите *Candida fungi* – гъбичките, отговорни за гъбичните инфекции.

За здравето на устата и при заболявания на горните дихателни пътища

Заради антимикробните си съставки, мащерката често се добавя към водата за уста и пастата за зъби - за да ограничи отлагането на зъбна плака и да подпомогне добрата хигиена на цялата уста.

Използва се и

като съставка и на капките и билковите лекарства за кашлица - за да помогне за преборването с вируса, отговорен за [грипа](#) и настинките.

Мащерката се използва още за лечение на астма, бронхит, круп и ангина, тъй като помага за отстраняването на мукуса от горните дихателни пътища.

Традиционни приложения на мащерката

Чаят от мащерка отдавна се

използва за лечение на гастро интестинални проблеми като газове и диария, за облекчаване на ревматоидни заболявания и при паразити като например анкилостома. Нанася се локално за лечение на [акне](#), рани и кожни инфекции.

Според някои билкари мащерката може да лекува и главоболие и висока температура, да понижава холестерола и да облекчава симптомите при заболявания на черния дроб.

Предпазни мерки

Мащерката е достъпна под различни форми: масло, сушена билка, пудра, течен екстракт, сух екстракт. Когато се нанася локално, е възможно да причини контактен дерматит или раздразнение на кожата, а, приемана вътрешно, може да доведе до алергични реакции – най-вече при хората, алергични към риган.

Други нежелани реакции при използване на мащерка не са наблюдавани, но въпреки това, преди да



Sweet Gallery

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

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

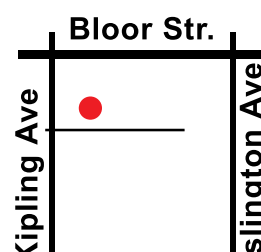
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



решим да я приемаме като хранителна добавка, е най-добре да се консултираме със своя лекар или фармацевт.

Жените, които мъжете не изоставят



Тя.bg

Има такъв тип жени, които не могат да изградят трайна връзка с мъж, поради това, че всички мъже, които влизат в живота им, скоро излизат от него. След болезнената раздяла с поредния мъж, по негово желание, тези жени вероятно си задават резонните въпроси: “Защо и този ме изостави? Защо пак не се получи? Какви качества не ми достигат?”

Разбира се, на тези въпроси най-добре може да отговори мъжът. Но ние тук няма да разглеждаме възможните причини, поради които тези жени са вечно отхвърлени, а ще обърнем внимание на една друга категория дами - тези, които мъжете никога не изоставят.

На първо място са **изкусните манипулаторки**. Всъщност много жени са манипулаторки, но изкусните се отличават с особеното си майсторство, което им позволява да уловят и задържат мъжа за цял живот.

Изкусната манипулаторка се отличава с двете си умения: тя много точно избира “жертвата” си и умее да държи юздите на необходимото разстояние. Понякога се преструва на слабо и крайно нуждаещо се от покровителство същество, а друг път - на силна жена, която може сама да се справи с всичко. Благодарение на тази умела работа с емоциите, жената държи мъжа в постоянно напрежение, с постоянно чувство за вина, като не му предоставя нито една минута просветление, през която той да осъзнае ситуацията, в която се е оказал.

Мъжете не захвърлят **силните, независимите и своенравните жени**. Тези качества не трябва да се бъркат с манипулаторската опърничавост, когато жената изисква от мъжа той да изпълнява всичките ѝ желаниа, прехвърляйки върху него отговорността за всичко, което се

случва.

Тук не става дума за жените, които сами и абсолютно без чужда помощ постигат всичко. Типичен пример са бизнес дамите, които всичко са постигнали сами. Точно тези жени имат много проблеми с противоположния пол. Мъжете не искат да остават с толкова напористи и силни жени, тъй като по своята природа те са готови за прикрито, но не и за пряко манипулиране. Пряката груба сила на тези жени по своята същност е мъжка сила, която не подхожда на нежния пол.

Тази втора категория са дамите, които демонстрират “женска” сила. Те са независими, не играят ролята на слаб пол, но мъжете са готови да изпълняват всичките им желаниа. Тези жени могат да си позволят да избират партньорите си сред тълпите от обожатели, да изцеждат техните сили, а след това да изгубят интерес към тях. Тези представителки на нежния пол никога не са изоставени - те изоставят. На тях и през ум не им минава мисълта: “Защо мъжете изоставят жените?”, тъй като нямат подобен опит

Третата категория

жени, които никога не биват изоставени, е най-редкия тип. Тази жена не манипулира мъжа, не го използва и не се опитва да го контролира. Тя живее за себе си и всичките си усилия насочва върху себе си. Тази дама не се стреми да изсмучи енергията на мъжа или да направи опит да го “поправи”, т.е. да го подчини на своите изисквания и потребности.

Ако се страхувате да не бъдете изоставени, бъдете като нея. Нали искате да владееете мъжа, да контролирате неговите действия и чувства?! Той трябва да бъде верен, винаги да бъде с вас и изобщо ...трябва.

С подобен подход дори и да имате продължителни отношения, те няма да бъдат щастливи. В действителност вие можете да контролирате само себе си и докато вашите мисли се въртят около това, какви лоши мъже сте избирали, колко неподходящ за вас е мъжът до вас или какъв трябва да бъде той в действителност, няма да бъдете щастливи.

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

Биоядките: полезното изкушение

dieta.info

Наред с всички останали биопродукти,

които се радват на особена популярност сред онези от нас, които целят да се хранят и да живеят здравословно, биоядките набират все по-голяма популярност. Това е една положителна тенденция, до която обаче могат да се докоснат ограничен брой потребители поради сравнително

високите все още цени на тези полезни продукти.

Все пак на някои от продуктите, които се продават с потвърждение, че са произведени по природосъобразен начин, можем да се порадваме и ние, като един такъв продукт, който би трябвало да е част от менюто на

всеки, са ядките и по-точно – биоядките.

Биоядките, които са достъпни и на нашия пазар, се произвеждат в чисти и съобразени с потребностите на природата условия, те се добиват при стриктно съблюдаване на изискванията на органичното земеделие – за отглеждането им се полагат специални грижи, като в нито един етап от производството им не се използват химикали, които по някакъв начин могат да въздействат



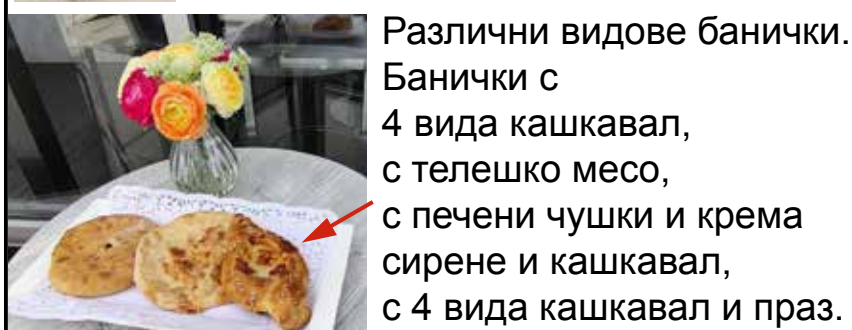
Caramel Coffee shop

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

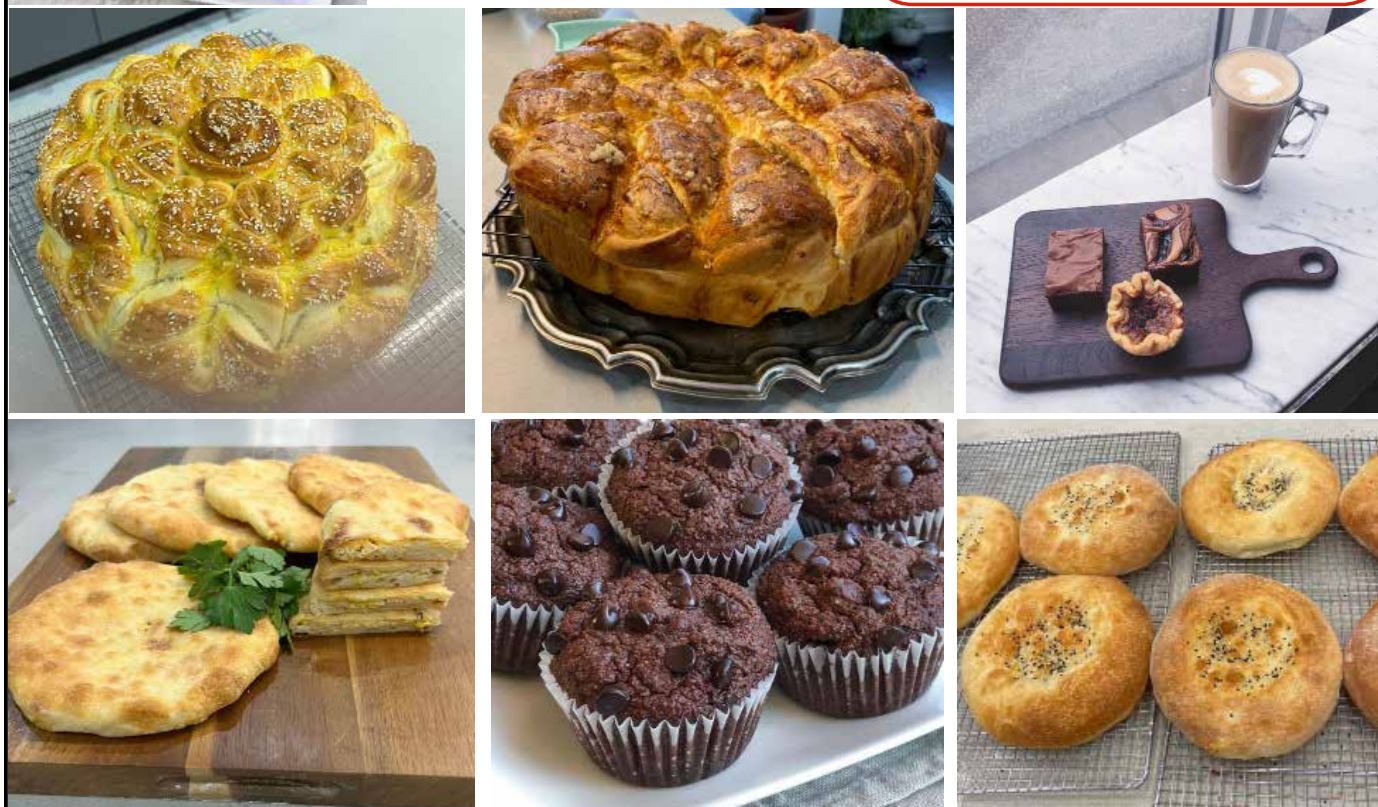


Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



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



<< *Прод. от стр.16*

неблагоприятно върху човешкото здраве или върху почвата.

Опаковките, в които се съхраняват, са сведени до минимум, а основно правило за тях е да бъдат рециклируеми. Освен това биоядките не се транспортират със самолет.

Основният плюс на този продукт за човешкото здраве се крие в това, че биоядките не се пържат или осоляват, което ги прави подходящи за хора със сърдечно-съдови заболявания, чието меню по правило изключва мазната или солена храна.

Освен покриването на световните стандарти

за качество, при производството на биоядките се спазват и принципите на „справедливия пазар“ или, иначе казано, производителите им се задължават да се отнасят хуманно към работниците си, да им плащат работното и да правят всичко, което е необходимо, за да се чувства земеделецът горд от работата си.

Храни без калории



Най-ефективният начин за отслабване е като ограничим

калориите и започнем да правим упражнения по-често. Често, особено когато преминаваме през стресираща ситуация, това може да е особено трудно. Според клиниката Мейо, когато хората са стресирани, те се обръщат към храната като начин за разсейване. Това обаче много често води и до чувство за вина. Вместо да се чувстваме виновни, можем да се възползваме от тези храни без калории. Те не само ни доставят важни хранителни вещества, но и изискват повече калории за храносмилането си, отколкото в действителност съдържат.

Боровинки

Боровинките са вкусна храна без калории. Като допълнителен бонус те понижават и холестерола. Единственият минус е, че през зимата боровинките са скъпи, затова пък можем да си ги набавяме, когато са в сезон, и да ги замразяваме във фризера.

Целина

Когато ни налегне нуждата да похапнем нещо, за да уравнием емоциите си, е изкушаващо да грабнем първото готово нещо, което видим – като пакетче картофен чипс. За да избегнем това, в

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.









<< Прод. от стр.18

началото на всяка седмица можем да измиваме и нарязваме определено количество целина и да я съхраняваме в пластмасова кутия в хладилника. За да остане без калории, е добре да я консумираме без да я потапяме в сосове и дресинги.

Моркови

Ако целината сама по себе си не е най-любимата ни храна, можем да добавим малко моркови към сместа. И двете храни след храносмилане не носят на организма калории. Смесването им може да е полезно, защото тези зеленчуци съдържат различни витамини и минерали. Също като целината, можем да обелим, нарежем и складираме в хладилника моркови в началото на всяка седмица или пък да си купим буркан с готови бейби морковчета.

Домати

Повечето хора не гледат на домати като на съблазнителна храна, но всъщност те са сладки и засищащи. Чери домати са дори още по-добра опция,

защото не изискват никакво приготвяне и са готови за консумация.

Диня

Динята е един от най-типичните летни плодове, а сладкият ѝ вкус я превръща в перфектен десерт. Тъй като отнема известно време да се приготви за ядене, е добре да я нарежем преди да настъпи пристъпът на глад.

Ябълки

Ябълките са не само вкусна храна без калории, но са и чудесен източник на фибри. Тъй като фибрите ни поддържат сити по-дълго, ябълките са може би най-засищащата храна без калории в този списък. Друга полза е, че не е нужно да ги съхраняваме в хладилника. Те могат да се държат където и да е на стайна температура, което ги превръща в перфектния начин за задоволяване на пристъпите на глад следобед на работа или където и да е извън къщи.

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.

Щастието е във фокусираното мислене

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 взима 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.

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

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 могли 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 „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 щастието.**

Участниците в проучването са от 83 държави, различни професии и на възраст между 18 и 88 години. Според психолози, коментирали резултатите 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

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“.

„Това 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“.

„Връщането 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.

Защо боли гърлото



здраве.bg

Обикновено болките в гърлото са съпътствани от респираторно-вирусни заболявания или възникват в резултат на тях. Най-разпространените болести са:

- Ларингит - заболяване на гласовите връзки, съпроводено от хрипящ глас или загуба на глас, суха кашлица.
- Фарингит - заболяване на задната стена на гърлото,

съпроводено от болки (не само при гълтане) и кашлица.

- Тонзилит - заболяване на небните сливици и на лимфоидната тъкан между небните дъги (сливиците са с увеличен размер и са зачервени), болки в гърлото.

- Ангина - остро инфекциозно заболяване на лимфоидната тъкан, характеризиращо се с възпаление на небните сливици. Предизвиква се от различни микроби - главно стрептококи.

- Паратонзиларен абцес - болката в гърлото е толкова силна, че болният не може напълно да си отваря устата, шията отича, подчелюсните и шийните лимфни възли са увеличени и болезнени.

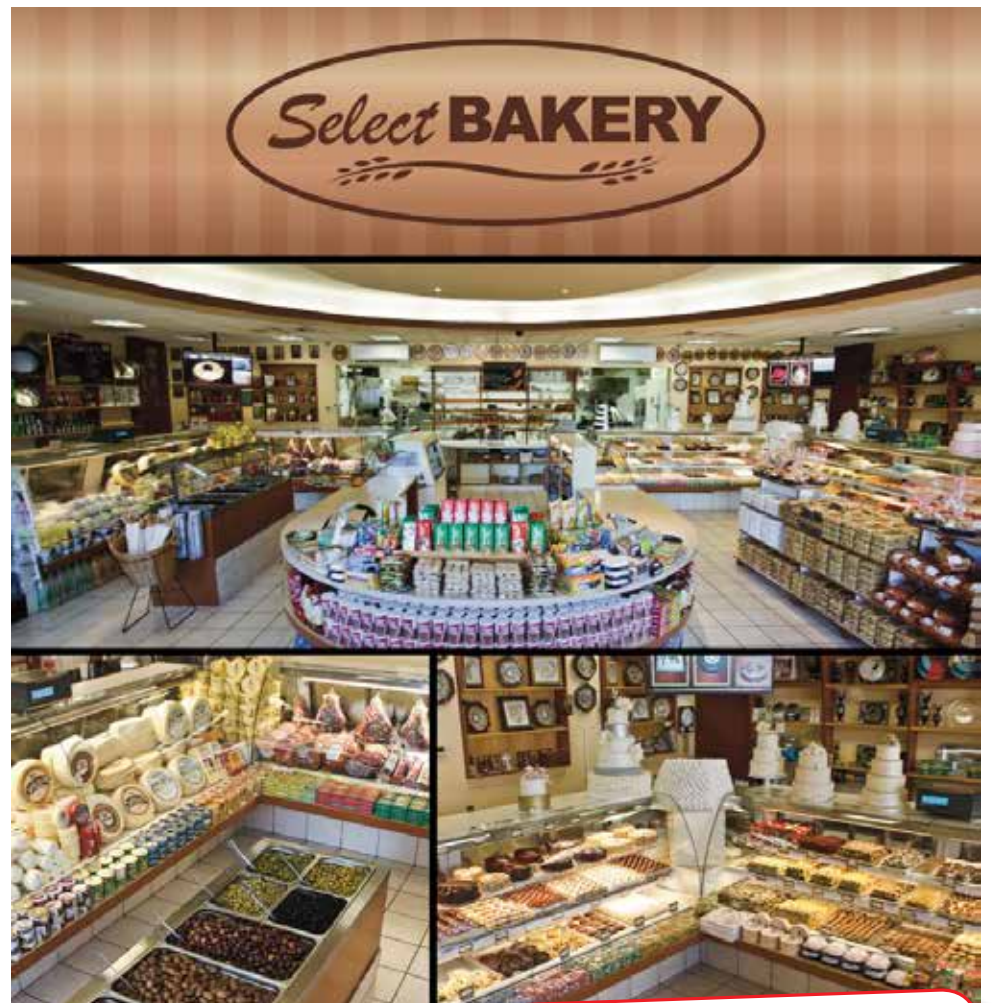
Как да се лекуваме

На организма са необходими през този период топли напитки и храни (чай, бульон, супа) и по-големи количества витамин С. Малко количество (до 50 г) алкохол, най-добре вечер, също може да е от полза.

Препоръчително е лечението да се определи от лекар, който да открие истинската причина за болките.

Трябва ли да се премахват сливиците

Днес специалистите в повечето случаи се отнасят отрицателно към подобна операция и предпочитат консервативните методи на лечение. Сливиците



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)

се отстраняват само при повторни паратонзиларни абцеси или при сериозни заболявания на сърцето и бъбреците.



Сколиозата: често, но незаслужено пренебрегвана

здраве.bg

Най-малко от всичко гърбът обича обездвижването. Той

не се чувства добре нито при продължително седене, нито при продължително стоене прав.

Едва ли има някой от нас, който от ранно детство да не е чувал съветите да не се прегърбваме и да вървим изправени. Някои са се вслушали, но други, които не са обърнали внимание на тези забележки, след време се учудват защо едното рамо е по-ниско от другото или защо ребрата са издадени по неестествен начин.

В основата на всички нарушения в осанката стои сколиозата. Подобните на нея заболявания като кифозата и лордозата се срещат значително по-рядко.

Сколиозата представлява странично изкривяване. Ако гръбначният стълб на абсолютно здравия човек изглежда изправен, то при сколиоза той е наведен надясно или наляво, а най-често приема S-образна форма. Но промените не свършват с това. Заради неправилното натоварване гръбначните прешлени постепенно се изместват от своята ос, а това значително увеличава натоварването върху междугръбначните дискове.

В резултат се образуват междугръбначни хернии и се оказва силен натиск върху нервните окончания, а това води до появата на болка и нарушаване на функциите на вътрешните органи.

Както и много други заболявания, корените на сколиозата са още в детството. И ако навремето родителите са пропуснали разрешаването на този проблем, все още не е фатално късно – има шансове да се изведе детето от рисковата група.

Разбира се, най-добре е възможно най-рано да

огледате гръбначния стълб на своето дете и при откриването на съмнително изкривяване да се обърнете за помощ към ортопед.

Наблюдавайте как детето седи на стола, правилно ли са избрани мебелите според неговия ръст, не виси ли твърде ниско детската закачалка в антрето...

Практически всяко едно ранно изкривяване на гръбначния стълб може да се излекува с помощта на лечебната физкултура, тъй като на 15-16 г. опорно-двигателният апарат на човека запазва своята еластичност.

Често дюстабанът (плоскостъпието) е главна причина за сколиозата. Това се дължи на факта, че стъпалото е универсалният амортизатор при ходене. Тъй като по-голямата част от времето си ние прекарваме на крак (а някои от жените и на високи токчета), стъпалата не издържат повишеното натоварване. И възниква дюстабанът. И ако сводът на стъпалото е уплътнен, функцията на амортизатор трябва да се изпълнява от гръбначния стълб. Под въздействието на допълнителното натоварване той постепенно се изкривява - формира се сколиозата.

Навреме диагностицираното плоскостъпие, назначаването на лечебна гимнастика, плуването, употребата на ортопедични стелки или специални ортопедични обувки допринасят за разрешаването на проблема.

За да се избегнат проблемите с гърба при хората в напреднала възраст, специалистите препоръчват да се прави равномерно натоварване на гръбнака и при ходене, и в колата, и в офиса.

В автомобила:

- краката трябва свободно да достигат и натискат педалите, като при това трябва да бъдат свити под ъгъл 120-150 градуса;
- горната част на волана трябва да се държи с опъната, но не и напълно изправена ръка;
- гърбът трябва да бъде плътно прилепнал към седалката.

Лекарите предупреждават, че шофирането в поза "банан" способства за неправилното разпределяне на натоварването, което от своя страна води до изкривяване на гръбначния стълб и появата на междугръбначни хернии. Рискът от тях може да се намали с поставяне на специална ортопедична възглавница за кръста.

В офиса:

- трябва да се използва само подходящ стол - с променяща се височина на седалката и наклон на облегалката;
- мониторът трябва да бъде поставен на разстояние 50-70 см от лицето;
- редовно трябва да се правят упражнения за разтоварване и опъване на гръбначния стълб. Например: седнете по средата на стола със свити под прав ъгъл крака и стъпала, поставени върху пода, ръцете отпуснати до тялото. Започнете да се "отблъсквате" с длани от въздуха, както и от седалката на стола, а с главата се опъвайте нагоре. Отпуснете си и отново повторете движенията движенията 10-12 пъти.

Да се радваме на слънцето!



здраве.bg

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

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

Подобни случаи подхранват фобията на хората към слънцето и им пречат да се възползват от 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 пре-хормон, 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 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.

Незахарният диабет: лесна диагностика, трудно лечение



здраве.bg

Като заболяване, което се среща при значително по-

голям брой от пациентите, за захарния диабет се знае повече. Какво обаче е необходимо да се знае и за незахарния диабет?

Наричан още безвкусен, той се среща основно при млади хора (до 25 години), по-често при мъже, като рядко е наследствен. Развива се в резултат от черепна травма, протекли възпалителни процеси в мозъка, болести, поразили съдовете на главния мозък, понякога и като усложнение след прекарана туберкулоза или друго заболяване.

Формите на незахарен диабет, които медицината разглежда, са:

- *Симптоматичният* незахарен диабет се дължи на увреждане или разрушаване на неврохипофизните ядра в предния хипоталамус, на неврохипофизния път (тракт) и на задния хипофизен дял. Конкретната причина може да е тумор, прекарано или текущо инфекциозно заболяване (туберкулозен менингит, сифилис, дори грип), грануломатозен процес (саркоидоза, ретикулоза, ксантоматоза), черепна травма, съдово увреждане или оперативна намеса върху хипофизата или мозъчната основа.

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.

- При *идиопатичния* тип **незахарен диабет** не се открива явна причина за болестта. За основа се предполага вродено или придобито нарушение на регулирането на осмотичното налягане или на синтеза и секрецията на хормони.

- За *нитресино-резистентния* **незахарен диабет** е характерно нарушеното действие на антидиуретичния хормон - най-вероятно поради вродена аномалия (при липса на хормона или блокиране на действието му) бъбреците губят способността си да концентрират урината и отделят голямо количество силно разрежена урина. Загубата на вода води до почти непрестанна жажда, компенсирана с обилно поемане на течности.

Основните симптоми на **незахарния диабет** са:

- необосновано намаляване на телесното тегло, в редки случаи противоположен процес – напълняване;
- усещане на тежест в стомаха, претоварване и отпускане;
- намаляване на отделените количества слюнка и пот, видимо изсушаване на кожата и лигавиците;
- безсъние, често главоболие;
- непрестанна жажда и често уриниране (полиурия), като цветът на урината е светъл, наподобяващ вода.

Това състояние се определя като защитна реакция на организма, която цели да се противопостави на обезводняването (дехидратацията). В отделената урина по правило не се съдържа захар. Внимание трябва да се обърне на това, че ако се ограничи консумацията на вода, здравословното състояние се влошава драстично, като в някои случаи изходът може да е фатален.

Именно въз основа на последния

симптом **незахарния диабет се разпознава сравнително лесно**. Лечението на болните обаче се извършва само чрез специализиран препарат - обикновено аналог на вазопресина. Главна насока на лечението е премахването на основния болестен процес - така се постига овладяване на симптомите и болният има възможност да води нормален начин на живот.

Най-често - за по-ефективно действие - препаратът се вдишва през носа. Ако обаче се установи непоносимост към него, се пристъпва към заместители, които да ограничат пораженията от дехидратацията.

Като противопоказани практики по отношение на **незахарния диабет** специалистите посочват консумацията на големи количества сол, липсата на достатъчно сън, честото претоварване.

С цел предпазване е добре да се консумира храна, богата на фосфор. Препоръчителна е и редовната консумация на месо и млечни продукти.

Създаваният от **незахарния диабет** дискомфорт има и психично отражение. Поради това специалистите нерядко препоръчват болния да приема като допълнение към лечението медикаменти или добавки с успокояващо действие - например валериана.

Пародонтозата – тайна и коварна

здраве.bg

Пародонтитът е второто по честота (след кариеса) стоматологично заболяване, от което според статистиката страдат повече от половината от хората над 30 години.

Пародонтът е комплекс от анатомични образувания, в който влизат зъбът,

периодонтът, алвеолата и венецът. Затова и пародонтитът е патологичният процес, в който е въвличен целият този комплекс. **Основни признаци** на пародонтозата са: симптоматичният гингивит, изразяващ се в кръвотечение, възпалението на венците, а също така отделянето на гной от алвеолите и развитието на т.нар. зъбночелюстен джоб.

Много изследвания са посветени на **етиологията** на това заболяване, но все още не може да каже, че са открити истинските причини за него. Най-разпространените фактори, способстващи за неговата поява са зъбният камък, неправилното поставяне на пломби и протези, а също така ендокринната недостатъчност, недостигът на витамин С (С-хиповитаминозата), невросъдовите изменения, възникващи поради нарушения на функционалното състояние на централната нервна система.

Различават се **три стадия** в развитието на пародонтита. В началото той е от лека степен, но постепенно прогресира. Един от първите признаци е появата на неприятни усещания в областта на венците, предизвикващи сърбеж, парене и изтръпване. Тези субективни усещания могат да бъдат единствените симптоми дълго време. С развитието на заболяването венците се подуват и отичат, често се появява неприятна миризма от устата и кръвотечение на венците. Но това не е всичко. Хроничните огнища на възпаление в устата помагат на бактериите, криещи се в джобовете на венците, да поглъщат продуктите на жизнената дейност, а това може да бъде причина за развитието на възпаление в лимфните възли.

Интересен е фактът, че проявата на пародонтит

може да бъде съвсем и друга: вместо характерното зачервяване и отичане на венците се наблюдава обратния процес - те стават необичайно бледи.

За прогресиращия стадий на болестта е характерна атрофия на края на венца, който “изпълзва”, откривайки област от шийката на зъба, а това води до постепенна загуба на зъбите.

Липсата на конкретни данни за причините за пародонтита не позволява провеждането на определена целенасочена терапия. **Лечението** се провежда от няколко лекари: терапевт, невропатолог и ендокринолог.

Общото лечение е насочено към повишаване на реактивността на организма, неговото насищане с витамини, нормализиране на обменните процеси и нервно-психичното състояние, активизиране на защитните сили. А това в крайна сметка има за цел унищожаване на възпалителните процеси. Наред с консервативното лечение, включващо вакуум-терапия и физиологично лечение, се прилага и хирургично. Особено място заемат ортопедичните методи, които укрепват подвижните зъби с помощта на специални ортопедични апарати и протези.

За да си избегне това неприятно заболяване, **специалистите съветват** повърхността на лигавицата на венците да се почиства от двете страни с помощта на салфетка, с пръсти и дори с език. Много подходяща за тази цел е сухата салфетка от марля. За изплакване на устата може да се използва разтвор на сол или сода, а при възпаление на венците се препоръчва гаргара с отвара от билки (например от конски босилек).

- Аполо 13 вика
Земята. Земя, Аполо 13
вика земята.
- Земята слуша!
- Земя, имаме проблем.
Отказа ни бордовият
компютър. Какво да
правим?
- Аполо 13! Аполо
13! Тук наземният
контролен център!
Чувате ли ме? Много е
важно! Играйте засега
на резервния! Играйте
на резервния!



Върви по улицата мъж
с голяма жаба в ръка.
Спира го полицаи: -
Защо ходите с тази
жаба? Изведнъж
се обадила жабата
с човешки глас: -
Господин полицаи!
Спасете ме! Свържете
се с дружеството за
защита на животните.
Писна ми от неговите
целувки!



Приятелски семейства
на море. Мъжете пият
бира под чадъра и
гледат у водата що
става:
- Брат, защо жена ти
стои толкова дълго в
морето?
- Осолява сланината...



Двама адвокати си
говорят:
- Жена ми утре има
рожден ден и не знам
какво да и подаря,
всичко си има..
Другият:
- Направи като мен:

подари ѝ официален
документ, заверен от
нотариус, че има право
на секс два часа по
всяко време.
Срещнали се двамата
след време:
- Направи ли подарък
на съпругата ти?
- Да, толкова ѝ хареса,
че взе документа и
изчезна веднага някъде
за два часа...



Младеж подгонва
тръгващ трамвай и
скача в последния
момент през
затварящата се
врата. Млада весела
госпожица го закача:
- Господине, не знаете
ли, че подир трамвай и
жена не се тича?
Младежът (запъхтян):
- Тича се, тича се -
докато се качиш!



Митничари на смяна.
Минава велосипедист
- на багажника на
колелото кара десет
кутии Rothmans.
Митничарите го гледат
и се ядосват:
- Мамка му,
контрабандист! Да го
спрем!
- Е, за една кутия
нямаме право, за лични
нужди я носи.
На другия ден пак:
- Дай да го глобим тоя,
бе!
- Не може, за една
кутия не става. Ден
след ден, седмица след
седмица... Накрая не
издържали и го спрели:
- Айде бе, ще ти
дадем нашия камион,

прекарай си всичките
цигари, няма да те
глобяваме - само да ни
се махнеш от главата!
Късно е, момчета,
аз вече си прекарах
всичките велосипеди.



Заекът пътувал с влака,
но куфарът му се
изгубил. Той ядосано
започнал да минава
по купетата и да пита
“Къде ми е куфарът?
Кажете, че да не стане
като миналата година!”
Така по инерция
отворил и следващото
купе и пак извикал:
Казвайте къде ми е
куфарът, че да не стане
като миналата година!”
- Р-р-р... - изръмжал
ядосан лъвът. - Какво
пък толкова е станало
миналата година?!
- А-а-а, нищо... Купих
си нов.



Жена изневерява на
мъжа си и се моли:
- Господи, направи
така, че мъжът ми
нищо да не разбере! -
след което чува глас:
- Добре, но след време
ще се удавиш!
След време тя печели
от лотарията круиз
с най-голямата яхта.
Корабът започва да
потъва, а жената пак се
моли:
- Господи, нали няма
заради мен да издавиш
всички на кораба! -
и от небето се чува
гръмовен глас:
- Цяла година съм
ви събирал, пачаври
мръсни!



Учителката по
български на Иванчо
дала домашно да се
напише съчинение, в
което да има примери
за добро и зло и
поуки от тях. Иванчо
написал следното:
“Вчера, както си
гледах през прозореца,
видях на улицата едно
премръзнало врабче.
Още малко щеше
да умре от студ, но
мина една крава и
пусна отгоре му едно
голямо топло лайно.
Врабчето се освести от
топлината, размърда
се и зачирика. Нашата
котка го видя и го
изяде. Поуки: Първо,
не всеки, който ти сере
на главата, ти е враг.
Второ, не всеки, който
те вади от лайната ти е
приятел. Трето, като си
се намърдал на топло
място, много - много
не шавай и си трай!”



Таен бункер някъде
в Ирак след войната.
Комендантът свиква
всички двойници на
Саддам Хюсеин и им
съобщава:
“Имам две новини
за вас - една добра и
една лоша. Добрата
е, че Саддам е жив и
всички вие оставате на
работа. Лошата е, че
при бомбардировките
нашият вожд загуби
едната си ръка.”

Кристиано Роналдо и Хари Магуайър са получили повече закани в Twitter от всички други играчи на Висшата лига през миналия сезон

8 от играчите на Ман Юнайтед са в топ 10 на най-мразени, а 68% от звездите са обект на негативни съобщения



Седем от всеки 10 футболисти от Висшата лига са обект на злоупотреби в Twitter, като Кристиано Роналдо получава най-много омраза сочи проучване, съобщава Daily Mail.

Играчите на Манчестър Юнайтед са осем от 10-те най-набелязани звезди, като Роналдо, Хари Магуайър и Маркъс Рашфорд са получили повече от 20,000 обидни туйта. Проучването на Ofcom и Института Алън Тюринг установи, че стотици обидни туйтове се изпращат на футболисти денонощно. Това се равнява на близо **60,000 обидни съобщения, насочени към играчи от Висшата лига** само през първата половина на миналия сезон - средно 362 всеки ден или едно на всеки четири минути.

Шокиращото е, че една на всеки 12 от тези атаки (8.6%) е насочена към расата на играча.

Докладът идва преди законопроекта за онлайн безопасността, който се очаква да се

върне в Камарата на общините преди есента. Законопроектът вероятно ще въведе правила за сайтове и приложения като социални медии, търсачки и платформи за съобщения - както и други услуги, които хората използват, за да споделят съдържание онлайн.



Кевин Бакхърст, групов директор на Ofcom за излъчване и онлайн съдържание, каза: „Тези открития хвърлят светлина върху тъмната страна на красивата игра. Онлайн злоупотребата няма място в спорта, нито в обществото като цяло, а справянето с нея изисква екипни усилия.

„Социалните медии не трябва да чакат нови закони, за да направят своите сайтове и приложения по-безопасни за потребителите. Когато станем регулатор на онлайн безопасността, технологичните компании ще трябва да бъдат наистина отворени относно стъпките, които предприемат, за да защитят потребителите. Ще очакваме от тях да проектират услугите си с мисъл за безопасност. „Поддръжниците също могат да играят положителна роля в защитата на играча, която обичат. Нашето проучване показва, че по-голямата част от онлайн-феновете се държат отговорно и тъй като новият сезон започва, ние ги молим да докладват за неприемливи, обидни публикации, когато ги видят.

В доклада се казва, че докато мнозинството от футболните фенове използват отговорно социалните медии 3.5% от туйтовете, включени в проучването, са обидни.

PLAYERS WHO RECEIVED MOST ABUSE	
Cristiano Ronaldo	12,520 tweets
Harry Maguire	8,954
Marcus Rashford	2,557
Bruno Fernandes	2,464
Harry Kane	2,127
Fred	1,924
Jesse Lingard	1,605
Jack Grealish	1,538
Paul Pogba	1,445
David de Gea	1,394

Figures run from the start of the 2021-22 season to January 2022

Докато известни имена като Роналдо и Хари Кейн поеха голяма част от тежестта, 68% от играчите все още получиха поне един обиден туйт, а един на всеки 14 (седем процента) са получили всеки ден.

Д-р Бърти Виджен, водещ автор на доклада и ръководител на отдела за онлайн безопасност в Института Алън Тюринг, добави: „Тези категорични констатации разкриват степента, в която футболистите са подложени на злоупотреба в социалните медии.

„Изтъкнатите играчи получават съобщения от хиляди акаунти всеки ден на някои платформи и не би било възможно да се открият всички злоупотреби без иновативните техники за изкуствен интелект.

„Въпреки че справянето с онлайн злоупотребите е трудно, не можем да го оставим просто така. Трябва да се направи повече, за да се спрат най-лошите форми на съдържание, за да се гарантира, че играчите могат да си вършат работата, без да бъдат подложени на

злоупотреба.

Новак Джоковик няма да играе на Canada Open заради ваксинация срещу COVID-19



Новак Джоковик няма да оспорва Canada Open, който се провежда в Монреал от 5 до 14 август, поради отказ на сръбският тенисист да се ваксинира срещу COVID-19, събщи Nation World.

Канадската тенис федерация Tennis Canada обяви оттеглянето на Джокович, който в момента е шести в световната ранглиста заедно с германеца Оскар Оте. Въпреки че Tennis Canada не разкри причината за оттеглянето, Канада изисква всички чужденци, пристигащи в страната да бъдат ваксинирани срещу COVID-19 за да избегнат 14-дневната карантина.

Джокович е отказал ваксинация срещу коронавирус, въпреки факта, че решението му е попречило да играе в няколко турнира. През последната седмица Джокович публикува в Twitter, че е уверен, че може да играе на US Open, който ще се проведе в Ню Йорк от 29 август до 11 септември.

За момента обаче Съединените щати изискват чужденците, посещаващи страната, да бъдат ваксинирани срещу Covid, така че присъствието на 35-годишния сръбски тенисист не е гарантирано.

<< Прод. от стр. 26

След като спечели Уимбълдън на 10 юли, Джокович обяви, че въпреки че би искал да играе на US Open, няма да бъде ваксиниран за да участва в състезанието.

Alpine обяви Оскар Пиастри за заместник на Алонсо през 2023



От Alpine обявиха, че на Оскар Пиастри е дадено състезателно място през следващата година, като заместник на обвързания с Aston Martin Фернандо Алонсо.

Себастиан Фетел разкри, че ще се оттегли от Формула 1 в края на сезона, предизвиквайки верижна реакция, при която неговият отбор Aston Martin обяви подписването с Алонсо, който ще замени германеца през следващата година, съобщи Formula 1.

Изненадващата смяна остави свободно място в Alpine и то ще бъде заето от 21-годишния австралиеца Пиастри, който в момента е резервен пилот на отбора и е действащ шампион във Формула 2, след като спечели титлата в неговия дебютен сезон.

В изявление на екипа, обявяващо новината,

се казва: „Като част от своето формиращо пътуване във F1, Оскар за първи път бе повишен в резервен пилот на отбора на BWT Alpine F1 в началото на сезон 2022 и оттогава преминава под ръководството на отбора и пълната му финансова подкрепа, интензивна и всеобхватна тренировъчна програма от частни тестове в спечелилия състезанието A521, колата Alpine F1 за 2021 г., поддръжка на състезания и сесии на симулатор, за да се подготви за следващата голяма стъпка във F1.“

Бритни Грийнър от WNBA осъдена на 9 години в руски затвор по обвинения в наркотици



Американската баскетболистка Бритни Грийнър бе осъдена на 9 години затвор от руски съд по обвинения в наркотици, произтичащи от ареста ѝ през февруари на международното летище Шереметиево в Москва.

На 4 август съдът призна Грийнър за виновна за притежание и контрабанда на наркотици и също така установи, че тя е извършила престъплението умишлено. В допълнение към деветгодишната присъда тя получи и глоба от 1 милион рубли (около

\$16,000) за съзнателна контрабанда и притежание на наркотици, съобщи E! News.

Решението бе обявено малко след заключителните аргументи, по време на които руските прокурори поискаха Грийнър да получи девет и половина години затвор по обвинения за притежание на канабис.



През февруари Бритни бе арестувана в Москва, след като местните власти казаха, че са открили касети за вейп, съдържащи масло от канабис във вещите ѝ. Откакто звездата от Феникс Меркюри бе арестувана, съпругата ѝ Черел Грийнър неуморно я подкрепяше през изпитанието, споделяйки, че е общувала с американски служители, за да се опита да освободи съпругата си.

На 4 юли Бритни написа писмо до президента Джо Байдън, в което пише, че е „ужасена, че може да остана тук завинаги“.

„Осъзнавам, че се занимавате с толкова много, но моля, не забравяйте за мен и другите американски задържани“, пише тя в писмото, което е получено от E! News.

„Моля, направете всичко по силите си, за да ме върнете у дома. Гласувах за първи път през 2020 г. и гласувах за вас. Вярвам във вас. Все още имам толкова много добро да направя със свободата си, която вие можете да помогнете да възстановим. Липсва ми моята съпруга! Липсва ми семейството ми! Липсват ми моите съотборници! Убива ме да знам, че страдат толкова много в момента. Благодарна съм за всичко, което можете да направите в този момент, за да ме върнете у дома.“

Бритни се призна за виновна по обвиненията за наркотици по време на съдебното си изслушване. Според Reuters, който имаше репортер присъствал на изслушването, баскетболната звезда каза: „Бих искал да се призная за виновна, ваша чест. Но нямаше умисъл. Не исках да нарушавам закона.“

Според Reuters тя добавила: „Бих искала да дам показанията си по-късно. Имам нужда от време, за да се подготвя“.

След молбата на спортистката нейният адвокат Мария Благоволина каза пред NBC News в изявление: „Очакваме снизходителност от страна на съда, като вземем предвид всички обстоятелства по случая и като вземем предвид личността на нашия клиент.“



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)



Остров Махе от Сейшелските острови

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Петър Кънев

Снимки: авторът

Ами да довърша за Сейшелите... Вечерта като се прибрахме съставихме плана за следващия ден. Съветът реши да не се ходи до другите два близки острова – Praslin и La Digue, а да доразгледаме Махе. Нямахме време. За съжаление.

Щото това са уникални места, които непременно трябва да се видят! Националният резерват Vallee de Mai, където може да се види единствения по рода си COCO DE MER. Чакайте да намеря някоя от старите снимки мъжкия



Мъжки COCO DE MER



Женски COCO DE MER и двата



Мъжки и женски COCO DE MER заедно

А също така и най-невероятните плажове /плажът Anse Lazio на Praslin е в топ десетката на света, а Anse D'argent на La Digue направо спира дъха – там пък са снимани много от високобюджетните еротични продукции/. Както и да е! Имахме още много какво да видим на Махе. По колите и на път! Пресякохме отново острова от другата, западната страна. По пътя спряхме да пием чай във фабриката за чай. Тя е високо разположена /към 800 метра/ и се намира точно по средата на острова. Оттам се открива прекрасна гледка към заливите в ниското



Залив на остров Махе
Спуснахме се към брега...

...и открихме това прекрасно заливче



Заливче
Съблякохме дрехите /то май нямахме много/



Плаж на остров Махе – Сейшелски острови

Двата часа там бяха крайно недостатъчни. Отправихме се на юг. Спряхме при Младен в Le Meridien. Пихме кафе, ползвахме интернет. Кой както можа, си оправи бакиите в България. Взехме си довиждане с момчето и тръгнахме към Maia Resort. Уникално място, но не е по джоба на всеки. Предната година го разгледахме и отвітре. Младен се беше обадил тогава, и ни посрещнаха и разведоха из комплекса. Ето няколко стари снимки:



Maya Resort



Вила в Maya resort



Вила в Maya resort



Този път се задоволихме само с плажа. Забравих да спомена, че на Сейшели всички плажове са публични и са достъпни за всеки



Плаж



Плаж



Скали

Посетихме и един друг комплекс, който знаехме пак от предния път – BANYAN TREE. Ще кажете, само това ли сме правили? Е ми горе-долу... Ми то там кой знае каква история няма. Само във Виктория може да се види нещо и то не е кой знае колко. Оставихме „културно

историческата” разходка за довчера.



Комплекс Banyan tree



Комплекс Banyan tree

Време беше да се прибираме. Закъсняхме за национално историческия музей. Беше затворен вече



Национално-исторически музей на Сейшелите

Но пък отворяха дискотеките.



Дискотека

Пропуснахме ги. И тук хиндуистки храм

И Big Ben



Биг Бен

Утре потегляме за Мадагаскар. Отново два дни в океана. Това от мен за днес. Хубава вечер на всички!

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Taste of India Food festival - July 31, 2022



Bay Wellington Tower

181 Bay St., Toronto, ON M5J 2T3



CN tower



Снимки © Bulgarian Flame

УВАЖЕНИЕ, ПОЧИТ /КНИЖ./ ГУРБЕТЧИЯ В ЧУЖБИНА	ЗАВЕРЯВАНЕ НА ДОКУМЕНТ /КАНИ./ РОМАН ОТ АЛЕКСАНДЪР СОЛЖЕНИЦИН	ПРОМЯНА В РАЗВИТИЕ НА НЕЩО НАЧИН НА ГРАВИРАНЕ С КИСЕЛИНА	ЛИСМЕНОТО ОЗНАЧЕНИЕ ЗА ЦИФРАТА 3	ПАРТИЯ ИГРА НА ТЕНИС НА КОРТ	ПРИГОТВЕНО ЧРЕЗ ВАРЕНЕ ЯСТЕ, ГОЗБА ДУШЕВНО СПОКОЙСТВИЕ; УСПОКОЕНИЕ	СТОЛИЦАТА НА БАНГЛАДЕШ ВОДНО ЖИВОТНО ДИШАЩО С ХРИЛЕ	КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО ЗА РУМЕНИНА НА ЛИЦЕТО	ВИД ПАРИЧНО ВЪЗНАГРАЖДЕНИЕ ПРОСТ, НЕДОДЯЛАН ЧОВЕК; ПРОСТАК	ВИД ИГРА НА КАРТИ С ДВЕ КОЛОДИ ХАПВАНЕ ПРИ УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ
БЪЛГАРСКИ ХАН /721-737/ НАЙ-ВИСОКОТО МЯСТО НА ПЛАНИНСКИ ПРОХОД ИЗРАСТЪК НА НЕРВНА КЛЕТКА	ЧОВЕК, КОЙТО ЛЕСНО ИЗБУХВА, КРЕЦИ	МОДЕЛ МИКРОБУСИ НА „ОРЕЛ“	ВИД МЕСНО ЯСТЕ СОЧЕН ПЛОД С ДЕБЕЛА КОРА ЛЮБЕНИЦА	СПЪТНИК НА ПЛАНЕТАТА ЮПИТЕР КВАРТАЛ НА СОФИЯ	ИТАЛИАНСКА ФУТБОЛНА ЛЕГЕНДА ЛЕТВА ЗА ИЗМАЗВАНЕ НА СТЕНИ /СТР./	СПЕЦИАЛЕН МЕК МОЛВЪ ЗА РИСУВАНЕ	ЛИЦЕ, ВСТЪПИЛО В БРАК ПЕЧАТАЩО ЕЛЕКТРОННО УСТРОЙСТВО	ВИД ГЪСТО ПИТИЕ ОТ ПРОСЕНО БРАШНО	ВИД ГЪСТО ПИТИЕ ОТ ПРОСЕНО БРАШНО
ПЕЧЕНО СЛАДКАРСКО ИЗДЕЛИЕ АКТИВЕН ВУЛКАН В ИТАЛИЯ /3323/	ТРАКИЙСКО ЖЕНСКО БОЖЕСТВО ВИД ДЪЛГА ПРАВА ЛИНИЯ ЗА ЧЕРТАНЕ	НАЗВАНИЕ НА БОГОРОДИЦА ПРИ КАТОЛИЦИ ВИД КАЧУЛЕСТ АВСТРАЛИЙСКИ ПАПАГАЛ	НАЗВАНИЕ НА БОГОРОДИЦА ПРИ КАТОЛИЦИ ВИД КАЧУЛЕСТ АВСТРАЛИЙСКИ ПАПАГАЛ	СВЛЮЧАША СЕ СНЕЖНА МАСА В ПЛАНИНАТА	ЖИЛИЩНО ПОМЕЩЕНИЕ В ТАВАНСКИ ЕТАЖ ФУТБОЛЕН ТИМ ОТ ФРАНЦИЯ	ОСОБЕН ВИД РАЗТЕГЛИВА ПЛЕТКА УКРАИНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	НИКОГАШНИ ПЛАНИНСКИ РАЗБОЙНИЦИ; КЪРДЖАЛИИ	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
ОТВОР ЗА ПОЕМАНЕ НА ХРАНАТА СТО ПРЕДМЕТА ОТ ЕДИН И СЪЩИ ВИД	УРЕД ЗА ВЪРШЕЕНЕ КЕРЕМИДА ПО РЪБОВЕТЕ НА ПОКРИВ /СТРОИТ./	РОМАН /1880/ ОТ ЕМИЛ ЗОЛА ПЛЪЗГАЩА СЕ ПО СНЕГА ЧАСТ ОТ ШЕЙНА	ПЛАСИРАНЕ НА СТОКИ СРЕЩУ СТОКИ /ТЪРГ./ СРЪБСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЕВТИН И НЕПРЕТЕНЦИОЗЕН ХОТЕЛ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ВУИСК“	ПЕРИОДИЧНО МОРСКО ЯВЛЕНИЕ ВИД ПАТИЦА У НАС, ОБЕКТ НА ЛОВ	ВИД ДАМСКА ДРЕХА ОТ КРЪСТА НАДОЛУ ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА IN	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
ИЗСТРЕЛВАН ОТ ПОДВОДНИЦА СНАРЯД АВТОНОМИЯ НА НОВА ЗЕЛАНДИЯ	МНОГОСЕРИЕН ТВ ФИЛМ ГОРНА ЧАСТ НА ДАМСКИ КОСТЮМ БЕЗ ПРЕЗРАМКИ	КРУПЕН АКЦИОНЕР ИЛИ СОБСТВЕНИК НА БАНКА ГЕОГРАФСКИ ОРИЕНТИР	МНОГОСЕРИЕН ТВ ФИЛМ ГОРНА ЧАСТ НА ДАМСКИ КОСТЮМ БЕЗ ПРЕЗРАМКИ	ПЕСЕН НА ГРАФА	РОМАН ОТ БЕНКО МАРКОВСКИ ПОРОДА КОТКИ С ИЗУМИТЕЛНА ПАМЕТ	ВИД РЪЧЕН КУЛТИВАТОР /ТЕХН./	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
ФРЕНСКИ ПЕТРОЛЕН КОНЦЕРН ИЗРАСТЪК НА ДЪРВО ИЛИ ХРАСТ	Г-И НА МОЛМЕР В „МИНИМАЛЕН БОЛЕН“ ЗАПАЗЕН ОРГАНИЗЪМ ОТ МИНАЛОТО	РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР УРЕЖДАНЕ ПЕРИОДИЧНО ИЗЛОЖЕНИЕ	ПЕСЕН НА ГРАФА	ЛИРИЧНА ТРАГЕДИЯ ОТ КЛОД ДЕБЮСИ МОТИВ, ПОДБУДА КЪМ ДЕЙНОСТ	РОМАН ОТ РОБЪРТ ХАРИС ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ ПРИ РАЖДАНЕ	СЕММОТО ИЗКУСТВО ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
ВИД ДЪБ С ЛОША ДЪРВЕШИНА ПРИМИТИВНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО	СЛАДКИШ ОТ ИЗСУШЕНИ СВЯРЕНИ СЛИВИ	ДРЕВНОГРЪЦКА БОГИНЯ НА ПОБЕДАТА ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	СИМФОНИЧНА ДРАМА ОТ ЕРИК САТИ ВИД ДИВА ЛАМА В ЮЖНА АМЕРИКА	РОМАН ОТ РОБЪРТ ХАРИС ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ ПРИ РАЖДАНЕ	БЕЛАРУСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ US УЛИЧЕН ТАНЦОВ СТИЛ ОТ 70/80-ТЕ ГОД.	ЕДРО ВОДНО РАСТЕНИЕ ХИПОТЕТИЧЕН ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
ШИРОКИТЕ КОСТИ НА ЧОВЕКА СУБТРОПИЧНО РАСТЕНИЕ	ТАЯЛО С ФОРМАТА НА ОВАЛ /ГЕОМ./ СУБТРОПИЧНО РАСТЕНИЕ	ДРЕВНОГРЪЦКА БОГИНЯ НА ПОБЕДАТА ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	СИМФОНИЧНА ДРАМА ОТ ЕРИК САТИ ВИД ДИВА ЛАМА В ЮЖНА АМЕРИКА	РОМАН ОТ РОБЪРТ ХАРИС ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ ПРИ РАЖДАНЕ	МАРКА МЕНТОВИ БОНБОНИ СЪЕДИНЕНИЕ НА МЕТАЛНИ ТРЪБИ /ТЕХН./	ПЕСЕН /1985/ НА ЕМИЛ ДИМИТРОВ ИРОНИЧНО ПРОЗВИЩЕ НА ИТАЛИАНЕЦ	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
US ФИЛМ /1997/ С ИТЪД ХОУК И ДЖЪД ЛОУ ВИД СИНТЕТИЧЕН КАУЧУК	ОТПРАВЕН ПОГЛЕД /ПОЕТИЧНО/ ТОЧНО КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ НА СЪБИТИЕ	НЕЩО ИЗМИСЛЕНО /КНИЖОВНО/ ОБЪРЩЕНИЕ ЗА ГОСПОЖА В ПОЛША	БЕЛАРУСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ US УЛИЧЕН ТАНЦОВ СТИЛ ОТ 70/80-ТЕ ГОД.	РОМАН ОТ РОБЪРТ ХАРИС ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ ПРИ РАЖДАНЕ	ПЪРЪКА В ЯРЕМА НА ВОЛСКИ ВПРЯГ ЛЕЧЕБНО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ	ПЕСЕН /1985/ НА ЕМИЛ ДИМИТРОВ ИРОНИЧНО ПРОЗВИЩЕ НА ИТАЛИАНЕЦ	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
ПРИЗЕМНО ПОМЕЩЕНИЕ В КЪЩА ЗА ЗИМНИНА ТЕХНОЛОГИЧНА ДОБАВКА КЪМ ХРАНИТЕ, ТАКА НАРЕЧЕНИТЕ „Е“-ТА	СТИЛ В ПОПУЛЯРНАТА МУЗИКА ВИД ХИЩНИК; МИЕЩА МЕЧКА	ЕДНА ОТ КАРАВЕЛИТЕ НА ХРИСТОФОР КОЛУМБ ПАЗАЧ, ОХРАНИТЕЛ	МАРКА МЕНТОВИ БОНБОНИ СЪЕДИНЕНИЕ НА МЕТАЛНИ ТРЪБИ /ТЕХН./	РОМАН ОТ РОБЪРТ ХАРИС ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ ПРИ РАЖДАНЕ	МЯСТО, КЪДЕТО СЕ ВЪДЯТ МНОГО ЖАБИ МАЛЪК КОРАБ ЗА КЪСИ РАЗСТОЯНИЯ	ПЕСЕН /1985/ НА ЕМИЛ ДИМИТРОВ ИРОНИЧНО ПРОЗВИЩЕ НА ИТАЛИАНЕЦ	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
ПЛОЩАДКА В ЗАВЕДЕНИЕ ЗА ТАНЦУВАНЕ ВРЕМЕТО ОТ РАЖДАНЕТО ДО СМЪРТТА	ПЛОЩАДКА В ЗАВЕДЕНИЕ ЗА ТАНЦУВАНЕ ВРЕМЕТО ОТ РАЖДАНЕТО ДО СМЪРТТА	ПЛОЩАДКА В ЗАВЕДЕНИЕ ЗА ТАНЦУВАНЕ ВРЕМЕТО ОТ РАЖДАНЕТО ДО СМЪРТТА	МАРКА МЕНТОВИ БОНБОНИ СЪЕДИНЕНИЕ НА МЕТАЛНИ ТРЪБИ /ТЕХН./	РОМАН ОТ РОБЪРТ ХАРИС ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ ПРИ РАЖДАНЕ	МЯСТО, КЪДЕТО СЕ ВЪДЯТ МНОГО ЖАБИ МАЛЪК КОРАБ ЗА КЪСИ РАЗСТОЯНИЯ	ПЕСЕН /1985/ НА ЕМИЛ ДИМИТРОВ ИРОНИЧНО ПРОЗВИЩЕ НА ИТАЛИАНЕЦ	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
ПЛАНИНА В ПОЛША И ЧЕХИЯ МЪЖКА РОЖБА; НАСЛЕДНИК	СЪЕДИНИТЕЛ НА ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЛИГАВИЦАТА НА ТЪНКИТЕ ЧЕРВА	МАРКА МЕНТОВИ БОНБОНИ СЪЕДИНЕНИЕ НА МЕТАЛНИ ТРЪБИ /ТЕХН./	РОМАН ОТ РОБЪРТ ХАРИС ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ ПРИ РАЖДАНЕ	МЯСТО, КЪДЕТО СЕ ВЪДЯТ МНОГО ЖАБИ МАЛЪК КОРАБ ЗА КЪСИ РАЗСТОЯНИЯ	ПЕСЕН /1985/ НА ЕМИЛ ДИМИТРОВ ИРОНИЧНО ПРОЗВИЩЕ НА ИТАЛИАНЕЦ	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА
ВИД ХАРТИЯ ЗА ПОЩЕНСКИ МАРКИ	ОБРАЗУВАЩО АНТИТЕЛА ВЕЩЕСТВО	ПОЧТЕНОСТ, НЕПОДУКПНОСТ	МАРКА МЕНТОВИ БОНБОНИ СЪЕДИНЕНИЕ НА МЕТАЛНИ ТРЪБИ /ТЕХН./	РОМАН ОТ РОБЪРТ ХАРИС ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ ПРИ РАЖДАНЕ	МЯСТО, КЪДЕТО СЕ ВЪДЯТ МНОГО ЖАБИ МАЛЪК КОРАБ ЗА КЪСИ РАЗСТОЯНИЯ	ПЕСЕН /1985/ НА ЕМИЛ ДИМИТРОВ ИРОНИЧНО ПРОЗВИЩЕ НА ИТАЛИАНЕЦ	ДЕКОРАТИВНА ТЪКАН ЗА УКРАСА НА СТЕНА	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО Е СМЕСЕНО С ДРУГО	ГЕРМАНСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА

*** ПОМОЩНИК ***
 ЛАСВИЦ, НАИРИТ, ПЛАНЕТ, КЛОПАЧ, ВИКУНЯ, ТИКИНГ, ПОМПЕЙ, АДТИВ, КОТИТО, ПЮРГОН, ДИОНИС, ВЕРЖЕ



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



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

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.