

Спрете да презирате песимизма – част е от това да си човек
(Stop dising pessimism — it's part of being human)

Автор: Игнасио Л. Моя - докторант по философия, Western University.

Декларация за оповестяване:

Игнасио Л. Моя не работи, не консултира, не притежава дялове

и не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.



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

Прод. на стр.2>>

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

NOW OVER 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 Award, CNE Award, Sold

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!

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
 2022 - 2023

BARANS TURKISH CUISINE & BAR
 2043 Eglinton Ave E, Scarborough
 416-750-4545

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

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

RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant

Спрете да презирате песимизма – част е от това да си човек (Stop dismissing pessimism — it's part of being human)

В днешното общество да бъдеш щастлив и да имаш оптимистично отношение са социални очаквания, които оказват голямо влияние върху начина ни на живот и житейските избори, които правим.

Някои психолози посочват как щастието се е превърнало в

индустрия. На свой ред това създаде това, което аз наричам „императив на щастието“ - социалното очакване, че всички трябва да се стремим към щастие.

Но именно това може да се окаже и пречка към щастието. Ето защо като изследовател на философския

песимизъм твърдя, че ако наистина искаме да живеем по-добър живот, песимизмът е философската система, която може да ни помогне да го постигнем.

Докато песимизмът в психологически смисъл е тенденция да се фокусираме върху лоши резултати,

философският песимизъм не е фундаментално насочен към резултатите. По-скоро това е система, която има за цел да обясни произхода, разпространението и повсеместното разпространение на страданието.

Дори и да възприема веселото и положително отношение към живота (което не ме прави психологически песимист), пак мога да бъда философски песимист, защото мога да продължа да вярвам, че човешкото съществуване обикновено е изпълнено със страдание.

Всичко за тревогата?

Френският философ Жан-Пол Сартр понякога се възприема като мрачен философ, който се занимава с екзистенциална тревога, страх и като цяло тъмни, депресивни теми. Той също е свързан с песимизъм, но това до голяма степен се дължи на неразбиране на работата му.

Прод. на стр.4 >>

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



Meest

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

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada





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



Testimonials:

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

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

**МЕТАБОЛИК BALANCE
Nutrition Program**

Успешна програмна с резултати до живот!

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

Обадете се днес!

416-602-3196



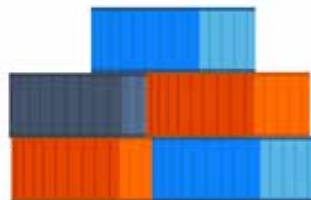
KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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



For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

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



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



**ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА
Fiera Foods Company is HIRING**

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



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

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

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

Sales (Canada and US)

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



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

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



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

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

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

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

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

Продажби (Канада и САЩ)

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

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

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

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



Спрете да презирате песимизма – част е от това да си човек

(*Stop dising pessimism — it's part of being human*)

<< Прод. от стр.2



French author and philosopher Jean-Paul Sartre, seen here in his Paris study in 1948, wanted people to assume responsibility for the lives they create. (AP Photo)

През 1945 г. Сартр иска да разсее тези погрешни впечатления. В публична лекция, наречена „Екзистенциализмът е хуманизъм“, той твърди, че екзистенциализмът, когато е правилно разбран, е философия за свободата и поемането на отговорност за нашите избори и за живота, който създаваме. Ние сме свободни - или през екзистенциалистка термиология, ние сме осъдени да бъдем свободни.

Сартр вярваше, че нямаме същност и следователно трябва да създадем и изградим такава за себе си. Така че, докато всичко това със сигурност може да предизвика усещанията на тревога и отчаяние у някои, не трябва да е така.

Състрадание на

живите същества

И както в случая с екзистенциализма, отчаянието и тревогата не са непременно определящи аспекти на философския песимизъм.

Песимизмът има дълга история във философията, датираща от древните гърци. Един ранен мит ни казва, че сатирът Силенус* разкрил на цар Мидас**, че най-великото нещо, на което всеки човек може да се надява, е никога да не се **бе** родил, а второто най-добро нещо е ранната смърт.



Portrait of Schopenhauer, circa 1815. (Wikipedia)

Немският философ от 19-ти век Артур Шопенхауер се счита от философите за първия модерен западен писател, който третира песимизма систематично в своята работа.

Философският песимизъм на Шопенхауер е

мотивиран от състрадание и загриженост за всички хора - макар че, за да бъдем точни, това състрадание се простира върху всички живи същества, не само върху хората. Това е една от важните разлики с екзистенциализма.

Осъждане на съществуването

В песимизма на Шопенхауер откриваме ясно осъждане на съществуването. Както той казва, „работата, тревогите, трудът и страданието наистина са част от почти всички човешки същества през целия им живот“ и „човек може да си представи нашия живот като безполезен тревожен епизод в блаженото спокойствие на нищото“.

И в случай, че не е достатъчно ясен относно осъждане на съществуването, Шопенхауер твърди също, че „*светът е просто ад, а хората са от една страна неговите измъчени души, а от друга неговите дяволи*“.

В резултат на това за Артур Шопенхауер несъществуването е за предпочитане

пред съществуването. Това означава, че като се има предвид възможността да съществувате или да не съществувате, да не съществувате е най-добрият избор. В това той повтаря Силенус, но - и това е важно! - щом сме тук, най-доброто което може да направим, е да възприемем житейска нагласа, която ни държи далеч от желанията и исканията. В наш интерес е да спрем да преследваме неща, включително щастието.

Не за унищожаването на живота

В никакъв случай той, или който и да е друг философ-песимист, не би защитил нещо като всеубийството - активно и директно предприемане на стъпки за унищожаване на целия живот - както някои погрешно вярват. В крайна сметка песимизмът на Шопенхауер зависи изцяло от неговите метафизични възгледи за природата на самото съществуване - чиято същност е това, което той нарича воля.

Прод. на стр.6 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

ВРЕМЕ Е ОТНОВО ДА СЕ СРЕЩНЕМ: СОФИЯ

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



TURKISH AIRLINES

БЪЛГАРИЯ

Спрете да презирате песимизма – част е от това да си човек

(Stop dissing pessimism — it's part of being human)

<< Прод. от стр.4

За нашите цели е достатъчно да разбираме волята като вид сила, която е в основата, обуславя и мотивира всичко, което съществува. Като такова, всичко, което е, съществува, за да иска безкрайно - и никога да не постигне никакво трайно удовлетворение.



It's unrealistic to think we should always look at the bright side. (Shutterstock)

Светлата страна

Като се има предвид, че светът, в който живеем, ни принуждава да се справяме с пандемии, икономически проблеми, войни и изменение на климата, може да изглежда непосилно, че трябва да сме щастливи. Нереалистично е да мислим, че винаги трябва да гледаме светлата страна на събитията.

И дори да изберем

да го направим, пак е така, че според песимизма съществуваме, за да искаме и желаем безкрайно. В светлината на това императивът на щастието влиза в конфликт със същността на съществуването (волята според Шопенхауер), защото удовлетворението е невъзможно. Следователно очакването да бъдем щастливи се превръща в борба срещу самата природа на живота.

инструменти за по-добро разбиране на нашето място в съществуването. Може да ни помогне да се примирим с идеята, че отказът да преследваме безмилостно щастието е може би най-разумното отношение.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/stop-dissing-pessimism-its-part-of-being-human-187726>

Mexican Independence Day 2022 Celebration

Traditional Dancers • Mariachis • Mexican Music
Arts & Crafts • Vendors • Contests • Family Activities

Traditional Costume Contest for Children at 2pm; Adults at 4pm
- Early registration required on-site -

FOOD BY: REBOZOS, EL TROMPO MOVIL, EL SAZON MEXICANO, WRESTLERS, LA TORTILLERIA
TITA'S MEXICAN FOOD, TACOS 101, FRUTA LIBRE, MAD MEXICAN, ALEBRIJES, CASA CANCUN

SATURDAY SEPT 17
Nathan Philips Square 11AM-10PM
MUSIC • FOOD • DANCE • CULTURE

FRI SEP 16
Live Music - 8pm
Casa Mezcal
291 King St. W

SUN SEP 18
Live Music - 1pm
El Sazon Mexicano
1284 St. Clair Ave W

MEXICANDAY.CA

Ето защо, когато обществото очаква от нас да сме щастливи и ни обвинява, ако не сме, позитивността става токсична.

Ако се окажем неспособни да изпълним императивът на щастието, можем да се почувстваме неадекватни и да се провалим.

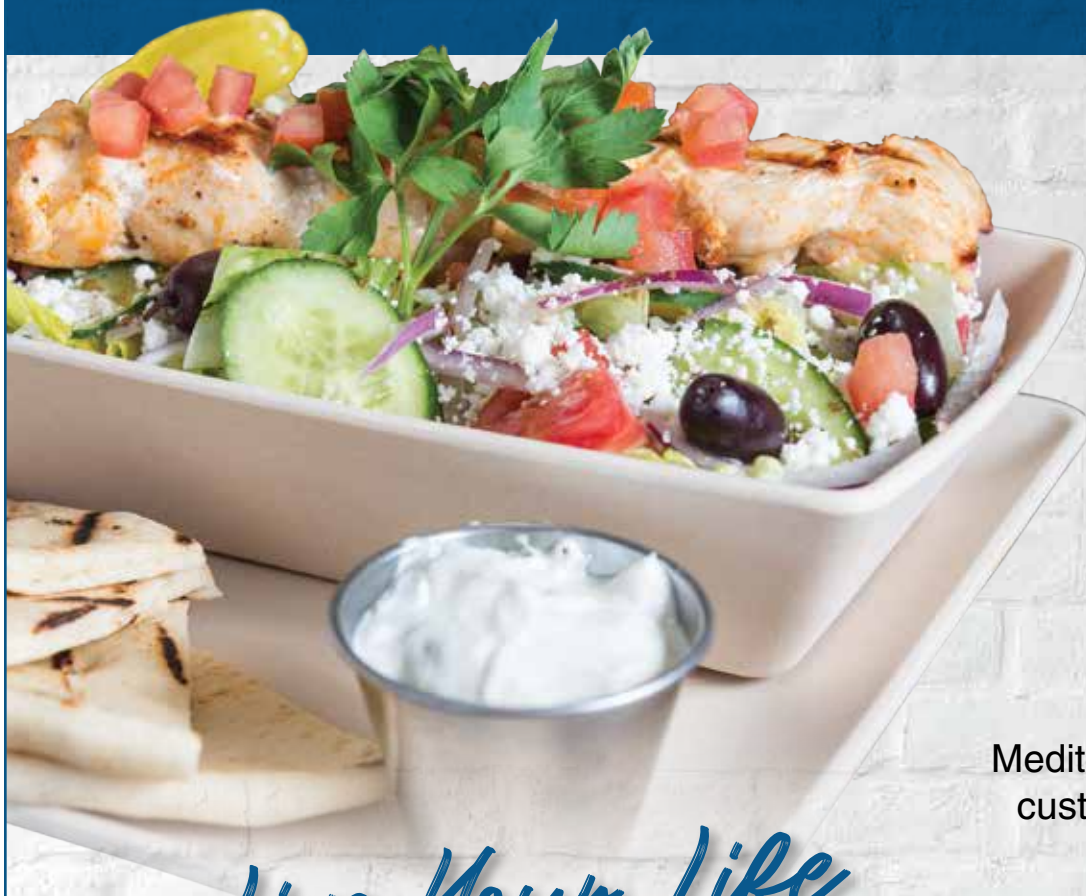
Песимизмът може да предложи философски

* В гръцката митология Силенус е бил спътник и учител на бога на виното Дионис, често препращайки и към всеки от групата горски духове, подобни на сатири: често представяни като пиян старец с крака и уши на кон – б.р.

** Цар Мидас е легендарен цар на Фригия, син на богинята Кибела и цар Гордий според древногръцката митология. Цар Мидас притежавал дарбата да превръща всичко докоснато в злато – б.р.

FRANCHISE OPPORTUNITY in Ontario

CUSTOMERS ARE HUNGRY FOR SOMETHING DIFFERENT!



*Live Your Life
Deliciously!*

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

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

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



Contact Information:

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



CA: +1 647.556.1731
(Voice Only)

US: +1 402.302.1706
(Voice & Text)

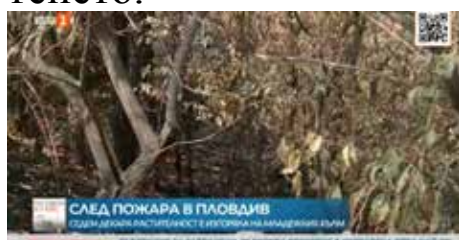
www.thegreekgrill.ca

7 декара растителност изгоряха след пожар на Младежкия хълм в Пловдив



Около 7 декара растителност е изгоряла след големия пожар на Младежкия хълм в Пловдив в края на август. Експерти от “Паркове и градини” и еколози са огледали щетите и според тях няма засегнати местообитания на растенията, включени в червената книга на защитените видове в България, предаде БНТ.

Най-високото тепе в Пловдив има статут на защитена територия. Напоследък обаче е неподдържано, а напоителните му системи не работят. Само за два месеца на Младежкия хълм имаше пожари няколко пъти, разказват доброволци, които са се ангажирали да почистят изоставените странични алеи на тепето.



“В рамките на последните два месеца това всъщност е трети пожар тук на Младежкия хълм -

двата бяха малки, до детската гара”, заяви Стоян, доброволец.

Последният и най-голям пожар обаче е унищожил ниска растителност на площ от около 7 декара по трите склона на хълма. При гасенето на пожара гасящите го са пренасяли вода с водоноски до най-високите части на тепето.

Работата им беше силно затруднена заради неработещата на повечето места поливна система.

Еколозите от общината вече са преразгледали плана за управление

на хълма. “Акцентът е много важен по отношение на охраната, като отново разгледахме местата, обходите, маршрутите за обход”, каза още Вяра Колева, началник отдел “Екология”, община Пловдив.

Блъснаха седнал на шосето мъж в Монтана

Около 22 часа на 28 август на ул. “Одрин” в ромския квартал на Монтана “Кошарник” е станала катастрофа, при която 26-годишен шофьор от Берковица е блъснал, седнал на стол на шосето, местен мъж на 41 години.

Прод. на стр. 9 >>





ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА

Това, което заслужаваш!
ДОСТОЕН ЖИВОТ, ЩАСТИЕ, ЗДРАВЕ

Global Care е луксозен частен дом за възрастни хора, чиято цел е хората да общуват, да се забавляват, да имат лекарска грижа и близките им да са спокойни. Дава възможност и на

близките на възрастните хора да могат да видят медицинските им изследвания онлайн. Разположен е сред прекрасната природа на с. Ковачевци, само на 40 минути от София.

Домът разполага с обширен двор с площ от 3,100 кв.м., паркови алеи, тревни площи. Домът е в непосредствена близост до яз. Пчелина и Земенския манастир.

Високо-квалифициран екип с дългогодишен професионален опит, Денонощни грижи за здравето и удобството на възрастните хора. Подсигурете достоен и социално активен живот на родителите си!

◆ Медицинска грижа - Кино Зала - Зала за спорт - Библиотека - 24ч Охрана ◆






Адрес: 2450 Ковачевци, област Перник

За връзка: Тел: +359 89 790 9222, Тел: +359 897 99 0170, www.globalcare.bg

<< Прод. от стр.8

След това роднини и приятели на пострадалия се нахвърлили върху шофьора и му нанесли побой, съобщиха от Областната дирекция на МВР в Монтана. Блъснатият мъж е настанен в хирургическото отделение на болницата в Монтана с комозио, но без опасност за живота.

Битият шофьор е успял да се качи в колата си и да избяга. Той е намерен в дома му в Берковица, където му е направен тест за алкохол и той е отрицателен. Докаран е в болница за преглед и установяване на състоянието му.

Прокуратурата протестира 60% увеличение на водата в Бургас и още 15 общини



Софийската градска прокуратура протестира решение на Комисия за енергийно и водно регулиране (КЕВР) за увеличаване цените на водата в Бургас, Айтос, Камено, Карнобат, Малко Търново, Несебър, Поморие, Приморско, Руен, Созопол, Средец, Сунгурларе и Царево, съобщиха от

държавното обвинение.

От началото на август цената в района е поскъпнала с 60%. Върховната административна прокуратура е изпратила по компетентност преписка на КЕВР за решение от 29 юли с което се одобрява бизнесплан на “Водоснабдяване и Канализация” Бургас, с който от 1 август се утвърждават новите цени.

СГП е направила особено искане за спиране на предварителното изпълнение на решението, тъй като в противен случай то би причинило значителна и труднопоправима имуществена вреда на жителите на област Бургас, изразяваща се в заплащане на изключително завишени цени за “ВиК услуги”.

Прокуратурата счита, че няма направен технико-икономически анализ на съществуващото положение, не е ясно и как КЕВР е определила средно месечния доход на лице от домакинство за периода до 2026.

Кога ще се гласува с хартиена бюлетина на 2 октомври?

M & T 2001 Limited

Търси **bookkeeper**,
part time

в района на Vaughan.

2-3 дена в седмицата

(по уговорка).

На български или английски,
се обадете на Мария:

всеки ден от 9 am до 1 pm

905-761-7770



/Снимка: БНТ/

На предстоящите извънредни парламентарни избори ще се гласува машинно, но има няколко случая, в които ще се използват хартиените бюлетини, съобщава БТА.

Избирателят гласува с бюлетина за машинно гласуване, е записано в Изборния кодекс (ИК). Бюлетината за машинно гласуване се визуализира на устройството и е проектирана по същия начин като хартиената, като машинният избор е равностоеен на хартиения.

В ИК се допускат и изключения от задължителното машинно гласуване. С хартия ще се гласува в избирателни секции

в страната с по-малко от 300 избиратели, при гласуване с подвижна избирателна кутия, в избирателни секции в лечебни заведения, в домове за стари хора и други специализирани институции за предоставяне на социални услуги, в избирателни секции на плавателни съдове под българско знаме, както и в избирателни секции извън страната, за образуването на които са подадени по-малко от 300 заявления, или в които на последните избори са гласували по-малко от 300 избиратели.

Ако в изборния ден възникнат непреодолими външни обстоятелства и машинното гласуване спре, гласуването продължава с хартиени бюлетини.

Те се предоставят от дадената секционна избирателна комисия.

Бебе стана жител на родопско село за първи път от 60 години



С. Върбово - Широка лъка
Официална страница

Малката Благовеста е на един месец и е записана като постоянен жител на село Върбово, събщи кметът на Широка лъка Васил Седянков, цитиран от 24 часа.

Село Върбово - което се намира на няколко километра от Широка лъка - има едва трима постоянни жители. Благовеста е дете на IT-специалисти, които се заселили във Върбово преди 3 години в

Лефтеровата къща. Тя е тяхна собственост и в нея развиват туризъм, обясни Седянков. Макар и с малко жители селото се оживява през почивните дни и ваканциите, тъй като голяма част от къщите се обитават. Преди около 100 години Върбово, с няколкото заобикалящи махали, е наброявало 1,500 души.

Българите отново пътуват в чужбина както преди пандемията ...



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!



..., показват данни на Националния статистически институт. Според тях българите, пътували в чужбина през юли са били 731,700, или с 19.4% повече от регистрираните през юли 2021.

В средата на лятото на

2019 броят им е бил с 30,000 повече, предава 24 часа.

През юли българите най-много са пътували към Турция – 182,900 души. В Гърция са били 179,800 души. На трето място е Германия – 60,200, следвана от Румъния – 58,800 и Сърбия – 38,300.

Прод. на стр.11 >>

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

Между 17,000 и 26,000 души са посетили Италия, Обединеното кралство, Австрия и Испания.

Най-много България е посетена през юли 2022 от румънски граждани – 208,100, следвани от турците - 200,100 и германците с 155,500. Поляците са били 89,600, граждани на Сърбия – 72,500, на Гърция – 70,100, на Чехия – 58,500, а на Обединеното кралство – 58,300.

„Ориент Експрес“ пристигна на гарата в Русе на 30 август



Легендарният «Ориент Експрес» пристигна на гарата в Русе на 30 август. Пътешествието с влак се организира веднъж годишно по класическия маршрут Париж-Иstanbul, но пропусна последните три години заради пандемията. За последен път влакът

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)

спря на гарата в Русе през август 2019. Той се състои от 15 вагона, като дължината

на композицията е близо половин километър.

Прод. на стр.12 >>





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

Flavors

Spinach and Cheese	Beef
Cheese	Roasted Red Pepper
Custard	Apple
Vegan	

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

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



<< **Прод. от стр.11**

Той се състои от 15 вагона, като дължината на композицията е близо половин километър.

Над 90 туристи от 12 държави се движат по легендарния маршрут, за което са платили средно около €8,000. Най-много са американците – 48. Британците са 17, има и пътници от Франция, Холандия, Белгия, Швейцария, Полша, Канада, Япония, Австралия, Индонезия.

Сериозен интерес при първото велосъстезание в Казанлък



Клубът по колоездене „Лястовица - 1905“ и община Казанлък организираха първото планинско състезание за колоездачи, което се състоя с рекорден интерес на 28 август. 145 велосипедисти на различна възраст участваха в събитието.

Според участниците трасето е приятно, с красиви гледки към върховете на Стара планина - Ботев и Мазалат, Бузлуджа и Шипка.

Вело-състезанието





- 🌐 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

бе част от Празници в Долината на тракийските царе 2022. Организаторите се надяват първото издание да се превърне в традиция за всички, които обичат колоезденето.

Сашка Васева трогателно: Пожелавам си единствено да прогледна и здраве



Българската певица Сашка Васева трогна с изповедта как живее след като се бори с проблеми със здравето. “Пожелавам си единствено да прогледна и здраве. Дните ми минават тъжно. Хората могат да ми помогнат, като ме канят на участия. Искам да ме обичат, както до този момент и да бъдат съпричастни

със съдбата ми, както до този момент”, каза певицата пред Петя Дикова в ефира на bTV.

През 2021 Сашка Васева започна да се бори с тумор в мозъка. Сложна 12-часова операция в Германия отстрани тумор с размерите на яйце. Зрението на певицата се подобрява и тя вече вижда силуети.



Сашка Васева вече е в България и ще излезе на сцената на „Пирин фолк“.

Мания за бързо и лесно отслабване създаде проблем за диабетиците



/Снимка: в. „Марица“/

Манията за бързо и лесно отслабване, която е обхванала български манекенки, фолкдивии и техни подражателки, създаде огромен проблем за хиляди диабетици в Пловдив, пише в. „Марица“

Страдащи от диабет не могат да си набавят жизненоважното за тях лекарство Оземпик, необходим за хората със захарен диабет тип, защото е хит сред борещите се с излишни килограми жени. Оземпик съдържа активното вещество семаглутид, което нормализира нивото на кръвната захар в организма и помага за предотвратяване на сърдечно заболяване. Лекарството няма заместител и ако не се приема редовно,

Прод. на стр.14 >>

METABOLIC BALANCE**Nutrition Program****Успешна програмна с резултати до живот!****Дафни Костова****изготвя хранителни режими****за отслабване, които помагат с отстраняване****на симптомите на менопаузата, хормонални****дисбаланси и отслабване****в дългосрочен план****DK Wellness**

Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. „Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.

Дафни Костова, сертифициран 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

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York

Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeeshop60@gmail.com, Тел: (647)646-5648, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



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

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



<< Прод. от стр.12

създава рискове. За пациенти с диабет този продукт се отпуска с протокол, тъй като се заплаща от НЗОК.

Оземпикът обаче го няма в аптеките, след като започнаха да го изписват за свободна продажба като ефикасно средство срещу затлъстяване. Причината е вторичното му действие - като убива апетита и така редуцира телесното тегло. Една опаковка струва **180-190 лева** и стига за месец. Поставя се един път седмично инжекционно.

Ендокринолози предупреждават, че Оземпик трябва да се взима само с рецепта след консултации със специалист. Лекарството има вредно въздействие върху хора с жлъчни проблеми и панкреатити, освен това създава рискове от образуване на тумори. Лекарите предупреждават, че смесването на препаратите с алкохол може да има изключителни последици, като сърцебиене, потискане на дишането, сърдечен арест, кома, припадъци и дори смърт. „Тези, които си инжектират Оземпик, но не са болни от диабет, може да умрат, тъй като нивото на кръвната захар пада драстично“, категорични са специалистите. Мнозина обаче не се стряскали от този факт, защото ги интересувало само как да отслабнат ефикасно, се казва също в материята на „Марица“.

Проверка на „Марица“ в най-големите вериги аптеки в Пловдив не открива никъде лекарството. В Пловдив страдащите от захарна болест са около 30,000. От тях над 10,000 са с диабет тип 2, за които това лекарство е изключително важно.

„Няма го и в другите градове. Спасението е да ходим да го купуваме в чужбина“, обяснява 54-годишният Христо Патрашев. Най-лесно става в Гърция, но и там вече се намира трудно. В Турция пък изискват рецепта от местен лекар“.



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



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

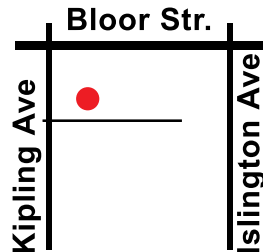
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



Под какви заболявания се “маскира” депресията



+ тест: склонни ли сте към нея?

здраве.bg

Понякога в основата на влошеното здраве стоят предимно психологически проблеми. В такива случаи много зависи от това какъв е нашият психологически тип. При някои хора стресът има психическа проява – явна форма, развитие на фобии, но при други се провокират заболяванията на вътрешните органи. Психиатрите ги наричат маскирани или соматизирани депресии. Те се лекуват много трудно, защото обикновено нито лекарят, нито болният подозират, че заболяването се дължи на стрес.

При холериците стресът най-често се маскира със сърдечно-съдови заболявания (хипертония, инфаркт), язва на дванадесетопръстника, урологични проблеми.

При меланхолиците депресията може да

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



предизвика язва на стомаха, астма, всевъзможни невродермити.

Сангвиниците и флегматиците имат по-малка склонност към заболяванията на нервна почва. От 5 до 7% от хората въобще не са склонни към депресия. Тези щастливци са наречени от специалистите “слънчеви натури”.

Най-често жертви на депресията стават:

- Циклотимните хора (около 20%) – напълно здрави хора, склонни към безпричинни колебания в настроението, много чувствителни по природа. Те са зависими дори от промените във времето, които предизвикват у тях умора, намаляване на емоционалния фон, главоболие и общо неразположение.

- Хората със слаба вегетативна нервна система (около 15%) - за тях са характерни пристъпите на дистония, скокове в кръвното налягане, депресивна нагласа.

- Най-голямата група се състои от тревожно-мнителните хора.

- Групата хора, силно зависими от хормоните (например жените по време на бременност, климакс) и страдащи от заболявания на щитовидната жлеза. Към тази категория могат да се причислят и тези, които бурно преживяват т.нар. криза на средната възраст.

Как да разпознаем скритата тъга и кога да

търсим лекарска помощ

- При лошо настроение, невъзможност за съсредоточаване (повече от 5-7 дни)

- Ако се събуждате с лоши мисли. В такива случаи почти винаги се повишава общата ви раздразнителност.

- Когато депресивното настроение не съответства на обективната ситуация, т.е. възниква на фона на общо благополучие.

- При пристъпи на болка, свързани със стресова ситуация или високо емоционално натоварване (например при конфликт в работата често започват силни болки в стомаха)

- При “зацикляне” върху здравословното състояние, човек постоянно се пита “ще ме заболи или не?”

- При наличие на мисли за самоубийство от типа “без мен на всички ще им е по-добре”, “не разбирам защо живея” и т.н.

При скритите форми на депресия не винаги са необходими антидепресанти. Важен е комплексният подход - психотерапия плюс индивидуално подбрани дози препарати. **Няма универсални схеми.** Астеничните депресии се лекуват с помощта на стимулатори, а тревожните – с помощта на успокоителни-седативни медикаменти. За нормализиране на дълбочинните процеси в нервната система са нужни микроскопични дози транквиланти и невролептици. Особено

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.

полезни за поддържането на организма са всички витамини от група В, С, фолиевата киселина, а също комплексите с калций, магнезий, селен и лецитин.

Според данните на Световната здравна организация (СЗО), през 2006 г. депресиите заемат второ място сред заболяванията, водещи до загуба на работоспособността. 70% от хроничните заболявания имат психосоматична основа т.е. развиват се на нервна почва.

Тест: Склонни ли сте към депресия?

1. Не бих се нарекъл лекомислен човек. През повечето време съм сериозен, веселите хора ме дразнят.
2. Понякога ми се струва, че животът е безсмислен.
3. Често без причина се събуждам с потиснато настроение, дори когато навън е слънчево и пеят птици.
4. Забелязвам, че не мога да отхвърля мрачните мисли, а радостта на околните предизвиква у мен силно раздразнение.
5. Понякога ми е толкова скучно и мъчно, че и физически ми става зле.
6. Лесно мога да заплача.
7. Често се измъчвам, че не съм казал(а) или направил(а) нещо както трябва и дълго обмислям както трябва и дълго обмислям на ум думите и погледите на другите.
8. През цялото време се чувствам разбит(а), въпреки че няма от какво да се уморявам.

Възможни отговори:

- Да – 2 точки.
- Не често, но се случва – 1 точка.
- Не – 0 точки.

Резултати

- От 11 точки нагоре. Вие се намирате в самия епицентър на депресията. Все по-трудно контролирате нервите си. Действително се нуждаете от помощ от психотерапевт.
- От 6 до 10 точки. Депресията ви преследва, но все още имате възможност да избягате от нея с медикаментозна помощ. Посъветвайте се с психолог, който ще ви помогне да разберете мислите и чувствата си.
- До 5 точки. Вие имате силна психика и с достойнство можете да преживеете силни сътресения. Ако не ви се ходи на работа, не се опитвайте да приписвате това на “есенното мрачно настроение”. Вас просто ви мързи.

Чушки с доматиен сос



Рецептата е публикувана на dieta.info

Продукти:



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

- 1 кг чушки
- 2 кг домати
- 50 мл олио
- 3 скилидки чесън
- магданоз/босилек
- сол

Начин на приготвяне:

Чушките се измиват и посоляват, след това се слагат във вече нагорещено олио и се изпържват. Вадят се и се редят в тавичка. Доматите се обелват и нарязват ситно или се настъргват, слагат се да се пържат заедно със ситно нарязания чесън. След около 30 мин. се отнемат от огъня и с тях се заливат чушките. Може да се украси отгоре с магданоз или босилек.

7 часа сън намаляват



здраве.bg

Хората, които спят по-малко от 7 часа, се простудяват три пъти по-често от онези, които спят повече, твърдят американски учени от университета “Карнеги-Мелън” в Питсбърг.

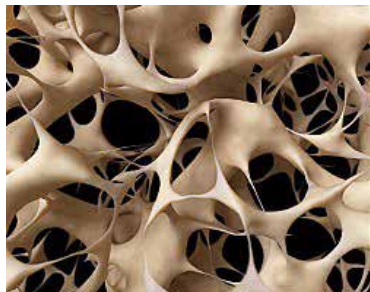
С резултатите от тяхното изследване те потвърждават вече разпространеното, но все още недостатъчно доказано мнение, че добрият нощен отход е важен за нормалното функциониране на имунната система.

“Хората, които спят по-малко от 7 часа са с отслабен имунитет и те

по-често страдат от респираторните заболявания.

Въпреки че зависимостта на имунната система от съня все още не е точно установена, настоящото изследване се определя като първото свидетелство за факта, че дори и малко нарушение в съня може да повлияе на това как организъмът ще реагира на евентуална вирусна инфекция.

Остеопороза: откъде



здраве.bg

Остеопорозата прави костите толкова крехки и чупливи, че понякога дори невинни на пръв поглед действия като по-рязко подпиране или дори закашляне могат да доведат до счупване и трайна инвалидност.

При диагностициране на остеопорозата основен проблем пред лекарите е това, че дълго време тя протича без каквито и да било симптоми. Но това съвсем не означава, че не можем да вземем мерки, да познаваме рисковете и да ги намалим – поне когато това е възможно.

Рискове извън контрол

Някои от рисковете за поява и развитие на



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

f /selectbakery

@selectbakery

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

остеопороза НЕ зависят от нас по никакъв начин. Към тях спадат:

- Пол – жените са далеч по-предразположени към поява и развитие на остеопороза от мъжете.
- Възраст – с нейното напредване рискът от остеопороза се увеличава.
- Етническа и расова принадлежност – статистиката сочи, че рискът от остеопороза е по-висок при хората с азиатски произход (важи за цяла Азия).
- Семейна история – наличието на роднина, независимо близък или по-далечен, при която е била установена остеопороза, е показател за повишен риск.
- Телосложение – и жените, и мъжете с по-дребна фигура (или с т. нар. лек кокал) са по-предразположени към поява на остеопороза с напредване на възрастта, защото по правило те са с по-ниска костна маса/ костна плътност.

Нива на някои хормони

Остеопорозата е по-вероятно да се появи при хора (независимо от пола), при които има завишени или занижени нива на някои хормони:

- Полови хормони – тяхното по-ниско от нормалното ниво води до отслабване на костите.

Намаляването на естрогена при жените през менопаузата е един от основните рискови фактори за поява на остеопороза. При мъжете идентичен показател е намаляването с напредване на възрастта в нивото на тестостерона. По-ниски показатели на естроген и тестостерон се наблюдава при съответния пол и при лечение на рак на гърдата/рак на простата.

• Тиреоидни хормони – по-високото от нормалното количество на тиреоидните (т.е. произвежданите от щитовидната жлеза) хормони също повишава риска от остеопороза. До такова ниво на тиреоидните хормони може да се стигне както в резултат от свръхактивност на щитовидната жлеза, така и при назначено лечение заради понижената ѝ функция.

• Други жлези – остеопорозата се асоциира и с прекомерна активност на паратиреоидните (околощитовидните) и надбъбречните жлези.

Фактори, свързани с диетата ни

Остеопороза е по-вероятна при хора с:

- Понижен прием на калций – ниското ниво на

калций за продължителен период има водеща роля за появата на остеопороза.

- Проблемно хранене – честото недोхранване, ниското телесно тегло, също както и съзнателно наложена дълготрайна диета, ограничаваща приема на различни хранителни вещества, водят от отслабване на костната плътност и при мъжете, и при жените.
- Хирургическа намеса в стомашно-чревния тракт – операция, водеща до намаляване размера на стомаха или червата с цел да се ограничи приемът на храна, води до по-малка повърхност, която да абсорбира хранителни вещества, в това число и калций.

Стероиди и други лекарства

Продължителната употреба, през устата или чрез инжектиране, на кортикостероиди, например преднизолон и кортизон, има негативно влияние върху процеса на постоянно подновяване на костната тъкан. Появата на остеопороза се асоциира още с употребата на лекарства, предписвани за или срещу:

- припадъци
- гастроезофагеален рефлукс (ГЕР)
- рак

- отхвърляне на трансплантиран орган

Медицински състояния

Рискът от остеопороза се увеличава при хората, страдащи от някои медицински проблеми, например:

- цьолиакия (непоносимост към глутен)
- киндром на раздразненото (дебело) черво
- заболяване на бъбреците или черния дроб
- рак
- лупус (вълчанка)
- множествен миелом
- ревматоиден артрит»»

Начин на живот

Изборите, които правим, както и придобитите навици, понякога също може да увеличат риска от остеопороза. Например:

- Заседнал начин на живот – липсата на достатъчно движение сериозно покачва риска от поява и развитие на остеопороза. Всички движения и нарочни упражнения, свързани с повдигане на тежест и трениране на баланса, добрата поза при седене са от полза за костите, но ходенето, бягането, скачането, танцуването са особено препоръчителни.
- Злоупотреба с алкохол – прекомерният редовен

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.

прием на алкохол (повече от 100 мл концентрат дневно) увеличава риска от остеопороза.

• Тютюнопушене – засега не може да се каже какъв е точният механизъм, по който тютюнът води до намаляване на костната плътност, но фактът е доказан от многобройните статистически данни.

Fast food рекламата вече е намесена в умственото развитие на цяло поколение деца



здраве.bg

Компаниите от бранша на т.нар. fast food вече са успели буквално и изцяло да промият умовете на цяло поколение деца, сочат резултатите от ново изследване на учени от Университета на щата Мисури в Канзас Сити.

Те са използвали ядрено-магнитен резонанс, за да следят мозъчната активност на деца на възраст от 10 до 14 г., докато са им били показвани серии от широко популярни запазени марки – някои от които на известни храни и вериги за бързо хранене.

Изследването, наречено „Невроикономика на спорните хранителни технологии“ установило, че активността в т.нар. центрове на възнаграждението в мозъка, както и в зоните, отговарящи за контролирането на апетита, рязко се увеличавала само когато на децата били показвани логата на бързите храни.

Логично е да си зададем въпроса: А не е ли това целта на маркетинга и рекламата? Къде е проблемът?

Изследването показва, че децата са по-склонни да избират храните с познато им лого, обяснява пред вестник „Индипендънт“ авторът на изследването д-р Аманда Брус, а това, според нея, е притеснително, защото по-голямата част от рекламираните на децата храни са нездравословни, високо калорични, съдържат много захар, мазнини и сол/натрий.

Съществува теория, че склонността към проява на рисковано поведение при подрастващите е свързана с неравномерно развитие на мозъчните зони, свързани с когнитивния контрол и емоционалния импулс. Изследването, което затвърждава коментарите на британския политик Крис Брюис, сравняващ бързото хранене с детското малтретиране, е достойно за внимание поради много причини, като не на последно място е тази: САЩ, а и все повече други страни се налага да водят истинска борба с епидемията от затлъстяване, която е следствие от лошите хранителни навици. А именно ресторантите за бързо хранене формират най-лошата страна на тези навици.

Мозъците на децата са буквално белязани с логата на популярните храни. Без необходимия процес на правилна оценка, юношите са особено податливи на взимането на грешни решения относно храненето си, допълва д-р Брус.

Това не е нещо ново – веригите за бързо хранене от години се състезават кой ще надделее и ще намери повече място в умовете на децата ни. В доклад на Федералната търговска комисия на САЩ можем да прочетем например, че през 2006 г. са похарчени 1,6 милиарда долара, за да се рекламират храни точно на децата, най-вече тейнейджърите. Производителите на газирани напитки влагат най-много средства в тази маркетингова стратегия, следвани от веригите за бързо хранене и компаниите за зърнени закуски. Телевизията е доминиращата арена на рекламата.

В същия доклад има подробности и относно коалицията, създадена през 2006 г. от 14 основни хранителни компании, сред които и Кока Кола, с цел да устоят на правителствените регулации на разрешените рекламни похвати. Коалицията най-общо се обвързва с обещание да ограничи опитите си да насочва маркетинга специално към децата. Основното изискване на комисията е всички компании-производители на напитки и храни, да се придържат към хранителните стандарти за продуктите, насочени към децата. Според Лидия Парнес, директор на Бюрото за защита на потребителите присъединяването към коалицията е добра първа стъпка, но все още не означава нищо повече.

Критиците на този саморегулиращ се подход поставят под въпрос какво коалицията приема за „по-добра“ храна, както и липсата на общоприети дефиниции с какво е

свързана рекламата, насочена към децата.

„В програмата на Better Business Bureau компаниите сами определят какво е „по-добра храна“ и какво представлява рекламата, насочена към деца. Няма дори единен образец, по който тези решения се взимат“, споделя Робърт Кестън, изпълнителен директор на група във Вашингтон, целяща да ограничи влиянието на медиите.

Изследването на д-р Брус доказва, че хранителните компании продължават да насочват голяма част от рекламата си към децата.

Пълнени панирани чушки



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:
Порции: 4

8 чушки - печени и обелени
250 г сирене (или извара)
3 яйца
брашно
сол
олио

Начин на приготвяне:

Едното яйце се слага в натрошеното сирене и се разбърква. Със сместа се пълнят чушките. Останалите 2 яйца се разбиват с малко вода. Чушките се овалват два пъти последователно в брашно и яйце. Пържат се на умерен огън до зачервяване.

Раул Хименес отпразнува гола си като пират



Нападателят на Уулвърхамптън Раул Хименес отпразнува гола си по уникален начин, издигайки празнуването си на ниво, съобщава Birmingham Mail.

Нападателят бе включен в стартовия състав за двубоя за срещу Престън Норт Енд от Чемпиъншип. Включването му идва, след като се завърна след контузия като резерва през второто полувреме.

Хименес влезе от резервната скамейка когато отборът му губеше с 1:0 срещу Тотнъм Хотспър, което бе и първото му участие за сезона. Неговото завръщане дойде като добър тласък за Уулвс и отбеляза.

В това, което бе ново ниво на отпразнуване, Хименес постави превръзка на окоето си, използвайки защитната си лента за глава, и кука на ръката си и позира като пират. Празнуването с превръзка на окоето бе същото като онова, което нападателят използва

в предсезонната подготовка, но куката го подсили.

Празненството предизвика бурна реакция сред феновете на Уулвс.

„Опасният женомразец“ кикбоксьора Андрю Тейт премахнат от Instagram и Facebook



Противоречивият онлайн инфлуенсър и самоопределящ се за женомразец Андрю Тейт бе забранен от платформите Instagram и Facebook. Акаунтите на Тейт - бивш кикбоксьор и риалити звезда, бяха премахнати за нарушаване на политиките на Meta „за опасни организации и лица“, потвърди компанията по имейл, съобщава The Guardian.

Тейт стана известен за първи път когато участва в телевизионното шоу **Big Brother** през 2016 г., когато бе отстранен от шоуто след като се появи видео, на което бие жена.

Оттогава той предизвика негативни реакции с публикациите си в социалните медии, които благотворителните организации за

домашно насилие нарекоха „изключителна женомразия“. Той заяви в Twitter през 2017 г., че мястото на жените е в дома и че жертвите на изнасилване „носят отговорност“ за нападението срещу тях, след което Twitter го забрани за постоянно от платформата.

Тейт натрупа последователи за своите видеоклипове със съвети към мъжете, много от които навлизат в сексистка територия. В едно видео в YouTube Тейт описа себе си като „абсолютен женомразец“. Той каза: „Аз съм реалист, а когато си реалист, си сексист. Няма начин да си вкоренен в реалността и да не си сексист.“

В изявление пред вестник Guardian Тейт характеризира много от видеоклиповете си като пародия, заявявайки, че „играе комедиен герой“.

„Интернет сензациите твърдят, че съм против жените, когато нищо не може да бъде по-далеч от истината“, каза той, добавяйки, че е дарил на благотворителни организации в полза на жените. „Наистина съм невинен.“

Тейт бе явен поддръжник на бившия президент Доналд Тръмп и се появи в редица десни подкасти, включително предавания като **Infowars**, водени от теоретика на

конспирациите Алекс Джоунс. Съвсем наскоро Тейт стана „невъзможен за избягване“ в социалните медии и по време на забраната му за платформите на Meta той имаше повече от 4.7 милиона последователи в Instagram.

TikTok също забрани официалния акаунт на Тейт в тяхната платформа и работи за премахване на свързано с него съдържание, което нарушава указанията. Видеоклиповете, използващи хаштагове, свързани с Тейт, са гледани повече от 12.7 милиарда пъти. Британската група за застъпничество Hope Not Hate нарече Тейт „опасен женомразец“ и призова повече компании за социални медии да го деплатформират.

„Мизогинията е омразна идеология, която не се толерира в TikTok“, каза говорител на социалната мрежа. „Ние премахваме видеоклипове и акаунти в нарушение от седмици и приветстваме новината, че други платформи също предприемат действия срещу това лице.“

<< **Прод. от стр. 22**

Френската полиция ще разследва твърденията за изнудване на Пол Погба



Френската полиция започна разследване на твърдения на носителя на златен медал от Световното първенство по футбол през 2018 Пол Погба, че е заплашван и изнудван от гангстери, каза източник, близък до случая, каза пред AFP, предаде France 24.

Твърденията на Погба дойдоха, след като брат му Матиас публикува странно видео онлайн - на четири езика (френски, италиански, английски и испански) - обещавайки "велики разкрития" за звездата на Ювентус.

В изявление, подписано от неговите адвокати, майка му Йео Мориба и настоящия му агент Рафаела Пимента, се казва, че видеоклиповете, публикувани "за съжаление не са ги изненадали". „Те са в допълнение към заплахите и опитите за изнудване от организирана банда срещу Пол Погба“, гласи изявлението.

Той каза, че "целият свят, както и феновете на брат ми, и още повече френският отбор и Ювентус,

съотборниците на брат ми и неговите спонсори заслужават да знаят някои неща”.

Също професионален футболист, Матиас Погба каза, че хората трябва да знаят каквото знае той, за да преценят дали брат му „заслужава мястото си във френския отбор и честта да играе на Световното първенство. И дали заслужава да е титуляр в Ювентус.”

„Всичко това вероятно ще бъде взривоопасно“, заключи той, без да добавя нищо към своите „разкрития“. Според два източника, близки до семейството на Погба, с които се свърза AFP, от Пол Погба се искат големи суми пари, ако иска да избегне разпространението на предполагаеми компрометиращи видеоклипове.

Пол Погба, който спечели Световната купа с Франция през 2018, се завърна в Ювентус със свободен трансфер това лято след шест години игра в Манчестър Юнайтед и в момента е извън терените поради контузия в коляното. Очаква се 29-годишният футболист да се завърне в игра следващия месец.

„Компетентните органи в Италия и Франция бяха информирани преди месец и няма да има повече коментари във връзка с

текущото разследване. **32-годишният** Матиас Погба обеща "велики разкрития за (неговия) брат Пол Погба и неговия агент Рафаела Пимента", който пое поста ръководител на компанията на бившия агент Мино Райола, който почина през април.

Люис Хамилтън, обявен за "идиот" от Фернандо Алонсо след катастрофа в GP на Белгия



Гран При на Белгия приключи за Люис Хамилтън още в първата обиколка след сблъсък с бившия му съотборник в McLaren Фернандо Алонсо, пише The Daily Star.



След като и двамата пилоти последваха Серхио Перес, Хамилтън се опита да вземе второто място от Алонсо като заобиколи болида му отвън, само за да закачи предното колело на **Alpine** на

Алонсо, което изпрати Mercedes-а за кратко във въздуха. Хамилтън трябваше да се оттегли по-късно в обиколката с повреда, но Алонсо успя да продължи, въпреки че изпадна до пето място.

Алонсо се обърна по радиото към отбора си, за да нарече Хамилтън „идиот“, като испанецът рязко добави: „Този човек знае как да кара само когато стартира от първо място.“

В коментар Мартин Брандъл от Sky Sports F1 също смята, че Хамилтън е виновен, въпреки че 7-кратният световен шампион избегна наказание, което можеше да включва отпадане от стартовата решетка за следващото състезание в Холандия.



Хамилтън пое вината за инцидента, като каза пред Sky Sports: „След като прегледах записа, видях, че Алонсо бе в моята сляпата зона и не му оставих достатъчно място, така че днес вината беше моя. Просто съжалявам!“



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)



Салала, Оман (Кое обичам и не обичам на Арабския полуостров)

Статията се предоставя от paterpis.com

Автор: Теди

Снимка: авторът

Знам със сигурност кое не мога да понасям на Арабския полуостров:

- Липсата на естествен хумус и почва, от което произлиза че няма гъсти гори от дървета и не можеш да срещнеш никъде място, където да се надишаш на свеж въздух, трептящ още от фотосинтезата на листата. Не ме тревожи това, че няма сняг или че температурите никога не са под 15 градуса по Целзий, освен в хладилната камера на някой супермаркет. И този релеф, заобиколна среда или там скенерито.. ужасно подтискащ е, с тези камъни и суша.

Тук ще се опра на едно друго българско изказване по повод носталгията, която измъчва родолюбка като мен- аз съм телом в Оман, но духом съм изцяло в България.

Стига сега с моите вътрешни бури и торнада... като се прибера, всичко си идва на мястото.

През един свободен петък отскочихме до близката южна планина в региона – Ал Камар, в посока към Ракхаят. Изненада бях от едни купи от пръст, които сред пустоцта от камъни и малки храсти, се виждат огромни мравуняци на дървоядни мравки, наречени термиди.

Не съм ги търсила да ги видя отблизо,ама са грозни със сигурност, щом унищожават.

Обичам да слушам обаче арабска музика. Пълна е с изразителна енергия, в песните и танците им блика, особено като добавят думите ‘Хабиби’ или ‘А хак бег’, но най-добри са ливанците в правенето на клипове, те са осъзнали отдавна славянската ни красота и когато искат да върви един техен клип с пластичните им оперирани певци или певици, добавят за фон по една славянка или славянин. Естествено русото на арабска земя се

приема като тамяна от Дофар в Египет.)

В планината Джамал Ал Камар видях онези кръгли огромни камъни, приличащи на динозавърски яйца, които преди снимах в градината на курорта Краун Плаза. Имаше и един козар с огромно стадо от планински, дофарски кози, той се забелязва отдалече на изчистения фон от мъгли и дървета, такива нямаше по време на нашия трип там.

Тук е момента да споделя още един странен начин за адаптиране на покривното пространство на оманските къщи в... обор с кози и ярета. Към тази статия има снимка, вгледайте се внимателно в нея и ми кажете, какво виждате?! (втората снимка по-долу – бел. Ст.)

По повод кухнята, която се среща тук особено осезателно по време на Рамадан и не само, са Бюфет-

кухните на хотелите, тип шведска маса, т.е. когато има изложена храна, приготвяна цял ден, от ‘А до Я’, вечер, но с такива детайли изработена, че само човек опитал от Тай кухнята на Тайланд, ще ме разбере. Доматките и морковчетата са издълбани като лотусчета, т.е. преди да глътнеш, трябва да видиш красотата на храната, която е философията на тай деликатесите.

Посетихме с Филип техния Салала Фестивал. Нямаше фойерверки като февруарския Фестивал в Мускат, но... все пак беше Рамадан, пък и хората тук и на малко се радват и се подготвят на посещение на фестивала, като на манифестация. Децата с лачените обувчици и белите чорапки, майките с 2 тона фон дьо тен под черния воал, задължително с къносани ръце, въпреки традицията, че се прави само за

Салала, Оман (Кое обичам и не обичам на Арабския полуостров)

Статията се предоставя от paterpis.com

Автор: Теди

Снимка: авторът

булките. Имаше една голяма шатра, от рода на цирк, обаче с климатици вътре и освен арабска стока, имаше и много китайска стока. Както и продавачите си бяха китайци. Нещо от рода на нашия пловдивски панаир, ама всичко под един покрив- шатра!

Най-голямото удоволствие беше за децата – от онези водни надуваеми топки, в които те вкарват и те като хамстер се въртят определено време, имаше и пляс-пляс педалите, нещо като лодка предлагат, като един голям леген, ама с ръкохватки за плавниците. Захарен розов памук в друг найлон как беше вкаран, не знам.. шишчета на дървени клечки и едни пушеци, едни миризми...

Сцената за фолклорни и театрални изяви, беше аранжирана с разни надписи на арабски език, който е грамотен на този език, знаеше какво е написано.. а ние с Филип, седнахме на 2 пласмасови стола и зачакахме чинно, като

останалите.

Появи се една девойка тийнеджърка, като думите й, които трябваше да каже в театралната си роля бяха на .. плейбек. Същото се случи и с един Розов Банан, който се преправяше да говори с детски глас. Ами хората са на това ниво сега.. нямат сгради като нас на театри, опери или НДК-та. Не им се сърдим, за всичко си има време. Всичко се развиваше на една импровизирана външна естакада, каквато правят всяка година Столична община по случай посрещането на Нова Година, на площада Батенберг.



На другия ден от нашата нощна фиеста на фестивала, беше почивен и разгледахме на светло мястото избрано за този Салалски фестивал, нарича се Самхарам Турист

Вилидж. Филип твърди, че по време на сезона Кариъф целия комплекс е запълнен от хора, това се слепени вили- близнаци, които са на брега на Салалското море, но ги дели от брега една елементарна мрежа. Цели семейства от Саудитска Арабия, Дубай и др. арабски страни идват специално за този период *да се накефят на ръсеция тих дъждец*, през този период.

Друга разлика която се откроява в сравнение с Мускат е, че тук не са разпространени толкова шиша-заведенията. Има ги, но са рядкост. Уличното движение е умерено натоварено, няма джам трафик, има някои изнервени шофьори, но те са рядкост.

Салалските жени тук носят шарени рокли, с кърпи от същия плат. Много широки, все едно прегънато на 2 парче плат от 4 метра и зашито

отстрани, само с отвори за ръцете. Някога като малка аз така шиех рокли на моите кукли, явно и те тук са се спряли на кукленския период.

Белите мъжки роби се наричат диш-даш, отдолу задължително носят поли, праметнати през кръста, някои по съвременни- къси бели долни шорти. Мъжките диш-даши винаги са около врата и от дясно виси по едно пискюлче със същия цвят. Най-разпространената професия тук и може би навсякъде в Оман е шивач. Не съм виждала да има жена шивачка, вероятно няма, но си има асистентки жени, които да докосват оманските жени по време на пробите на новите дрехи. Спомням си, че аз последния път когато ползвах услугите на шивач в България беше през 1984 г., в Битовия комбинат на родния ми град, за да ми направи рокля за абитуриентския бал. Цените на ръчно изработените при шивач дрехи

винаги са по-скъпи от еднаквата конфекция, която е заляла Лулу или друг пакистански супермаркет.

За маските на жените още не съм много наясно, затова и не пиша. Когато разуча повече, ще споделя. Но все ми се струва, ще скоро тези подтискани жени с векове, ще се разбунтуват и ще махнат тези кърпи и завеси от лицата си, за да усетят полъха на вятъра и любопитния поглед на непознатите мъже. Само не мога да предвидя кога точно това ще стане, но аз им го пожелавам от все сърце, най-малкото на мен не ми харесва.

Леките коли тук са много мръсни в сравнение със столичните. Минали през пустиня или пясъка на квартала, може с пръст да си напишеш азбуката и пак не им прави впечатление. Всъщност ето това е, техния непукизъм не ме дразни с нищо, дори ми харесва, не се опитват да подражават на никого, живеят си семпъл живот, с телефона до ухото във всеки един и момент и така... не знам, как заспиват тези хора?!:))



Козлета на оманска съседска къща

Салала, Оман

Статията се предоставя от raterpis.com

Автор: Теди

Снимка: авторът

Тамянът на Султанство Оман. Днес моята трета част ще бъде базирана изцяло на факти, събирани от мен по интернет пространството. Много е полезна тази информация, защото всеки който е далече от Дофар, Оман се лута в представите си като сляпо куче.

Малко енциклопедична справка:

Султанство Оман се дели на 5 района (минтаги) и 4 губернанства (мухафази):

Мускат (столица),

Мусандам, Бурайми и Дофар. В това число влизат и 59 вилаета. Всички административни единици се управляват от губернатори, назначавани от Оманското министерство на вътрешните работи.

Губернаторство Дофар представлява

‘Земя на тамяна’ на Арабския полуостров и някога е бил врата от Индийския океан за цял Оман на керваните идващи в Южна Арабия. Тук се намират 10 вилаета: Салала, Тумраит, Така, Мирбат, Садах,

Рахют, Далкут, Мукшин, Шалим и острова Халланият.

В миналото на големите територии на Салала се е култивирало с помощта на сложна напоителна система и се отглеждала селско-стопанска продукция, предостатъчна да изхранва британския контингент в Месопотамия по време на Втората световна война.

Тамянът е една от най-древните и най-ценни субстанции за кадене, той е “мозъкът на небето”, символизиращ святост. Традиционно се използва от антични времена като благовоние в Индия, Китай, както и по време на християнски богослужения.

Много хилядолетия драгоценната ароматична смола тамян (ливан – така се среща в по-старите преводи на Библията) била единственият източник на доходи за обитателите на изгубените в пустинята селища. Южната част на пустинята, опънала се през целия Арабски полуостров, граничи с оманската провинция Дофар. Именно там, върху каменистото високопланинско плато растат дърветата, за които се разказват легенди.

Още в древни времена югозападният район на държавата Оман – Дофар бил известен като важен център на търговията с тамян. Легендата разказва, че един от тримата мъдреци, които дошли да се поклонят на младенеца Иисус и носейки в дар тамян, е тръгнал именно от Дофар.

Заради многото мъгли в този район

съществува легендата, че тамянът – това е роса, падаща от дърветата. И това не е далеч от истината. В края на март върху дърветата правят нарязи. През дъждовния сезон, който започва след това, сок, който много прилича на мляко, се издига по ствола и изтича през нарязите. Арабите го наричат “сълзите на боговете”. Три-четири седмици съхне той върху ствола на дърветата, а след това започва времето, когато събират реколтата. От едно дърво събират до 400 г тамян. Местните жители смятат, че димът му гони дявола. Преди всички бедуини в селото живеели благодарение на тамяна. Днес само старците знаят къде растат дърветата и какво трябва да се прави с тях.

Векове возели тамяна по суша от Дофар в Южна Арабия, откъдето завивайки на север, пътували покрай Червено море до мястото, където пътят на благовонията се разделял на две. Единият стигал до Египет, а другият отивал на изток – във Вавилон и Сирия. Докато товарът стигне до местоназначението, стойността му се увеличавала шест пъти. Затова египтяните се стремели сами да изминат този път, избягвайки посредниците и дори се опитвали да си донесат млади дръвчета, за да ги засадят в Египет. Първата известна експедиция на египтяните се отправила за благовония около 3 000 години преди раждането на Христос. Това означава, че тамянът като благовоние се използва вече пет хиляди години. В търговските закони на Рамзес III от 1200 г. пр. Хр. се казва,

че цветът на благовонията може да бъде от опушено кехлибарен до нефритово зелен, блед като лунна светлина, а всички останали нямат никаква ценност. Именно тамяна се използва за балсамиране на египетските мумии.

В древните времена тамянът за оманците бил това, което е нефтът сега – най-важната експортна стока и източник на благосъстояние. Кервани от камили возели благовонната смола в Европа. Търговията с тамян отдавна вече не играе толкова важна роля както в старите времена, но все още над 300 000 дървета на платото Дофар плачат с божествени сълзи.

Веднъж пророкът Мохамед казал, че от всичко най-много ценни молитвите и приятните ухания. Всеки петък ароматният дим гони злите духове от мюсюлманския свят.

Тамянът е ароматна смола от дърво от семейство Бурсерови (Burseraceae), което расте в Източна Африка (Сомалия, Етиопия), на Арабския полуостров и в Индия и Иран. Латинското наименование на това красиво, невисоко дърво или храст с гъста корона и бели или бледорозови цветове е *Boswellia sacra* (синоними *B. carteri*, *B. thurifera*). За получаването на тамяна през пролетта в ствола на дървото се прави дълбок надрез, от който започва да изтича млечен сок. На въздуха той се втвърдява в кръгли зърна с кехлибарено жълт до ръждиво-червен цвят и характерен мирис. При стриване се образува прах, който частично се разтваря

във вода като образува мътна емулсия с горчив вкус. В етанол смолата се разтваря малко по-добре. При нагриване се размеква и разпространява силен приятен балсамов аромат. Съдържа смоли (50-60%), камед (20-30%), минерални вещества (6-8%), етерични масла (3-7%).

Истинският тамян е смолата на дървото *Boswellia Carteri*.



Учени твърдят, че дори малки количества дим от тамян има антидепресивно действие, потискайки страховете и тревогите. Отстранява безсъницата, нощните страхи, подпомага правилния ритъм на съня.

Това е най-плътният, най-приспивният аромат, който бихте си представили. Има един римски писател, който казва за хората тук – толкова много кервани с тамян минават от тук, че хората са станали безгрижни, сънливи от приятното ухание на тамяна.



Тамян

Автор: Теди

Снимка: авторът

ВРЕМЕННО РАЗРЕШЕНИЕ, ПОЛУМЯРКА ФИЗИЧЕСКА ИЛИ УМСТВЕНА ДЕЙНОСТ	ПРОИЗХОД, РОДСТВЕНА ВРЪЗКА РОМАН ОТ ЖАН Д'ОРМЕСОН	СРЪБСКА МОНЕТНА ЕДИНИЦА ТЕГЛОТО НА ОПАКОВКА НА СТОКА	НЕОГРЯВАНО ОТ СЛЪНЦЕ МЯСТО /РАЗГОВОРНО/ ЛИЦЕ, ПО ВРЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕТО СИ В УНИВЕРСИТЕТ	ВИД ЛЕК, ПОЛУПРОЗРАЧЕН ПЛАТ	ТЪНКА МЕТАЛНА НИШКА; ЖИЦА ЗЛЕПОСТАВЯЩО НЯКОГО ДОНЕСЕНИЕ	НАРОД, НАРОДНОСТ, ПЛЕМЕ СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ХРИСТО БОТЕВ	ВИД ДРЕВНА ПЛАНИНСКА ВЪРБА СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ СЛАДКОВОДНА ШАРАНОВА РИБА; ЛИН	УРЕД ЗА ОРИЕНТАЦИЯ В НАВИГАЦИЯТА	НАСЛЕДСТВЕНА БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА СТАРА ФРЕНСКА ЗЛАТНА МОНЕТА		
ОПЕРА /1729/ ОТ ГЕОРГ ХЕНДЕЛ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ALFA ROMEO“			ТЕСТЕНО ИЗДЕЛИЕ СЪС СОЛЕН ВКУС ФРЕНСКА ПИСАТЕЛКА „ТРОПИЗМИ“	ЕДИН ОТ ЧЕТИРИТЕ ГОДИШНИ СЕЗОНИ ДРЕХИ ЗА ОБЛИЧАНЕ	ЛИЧЕН ИМОТ НА ВАСАЛ /ИСТ./ ИЗЛЪЧВАНА АТМОСФЕРА ОКОЛО НЯКОГО	ЕДИН ОТ КОРАБИТЕ НА Р. АМУНДСЕН	ЗАЛЕДЕНА РОСА ПРЕЗ СТУДЕНИ НОЩИ УЛИЧНА ДЕЙНОСТ НА ПРОСЯЦИ	US АКТРИСА /1960/ „ЧАСОВЕТЕ“ АМЕРИКАНСКА МИЩА МЕЧКА	АВТОР НА ЕПИЧНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ МАРКА ЯПОНСКИ МАГНЕТОФОНИ /1929-2004/		
КАНАДСКИ ПОП ПЕВЕЦ /1941/ „ДАЯНА“ ЕДИН ОТ МОБИЛНИТЕ НИ ОПЕРАТОРИ		СУБТРОПИЧНО РАСТЕНИЕ					ЕВРОПЕЙСКИ БАЛЕН ТАЦЪ ОТ 19 ВЕК НАШ ЧЕРНОМОРСКИ НОС КРАЙ СОЗОПОЛ		РУСКА ПИСАТЕЛКА И ПРЕВОДАЧКА /1789-1877/		
РОБСТВО, ТЕГЛО, ЯРЕМ СТАРА МАРКА ГЕРМАНСКИ МОТОЦИКЛЕТИ		ОПЕРА /1760/ ОТ ЖАН-ФИЛИП РАМО ХИПОТЕТИЧНА НЕУТРАЛНА ЧАСТИЦА ГОРА, ОБРАСЛА С ЛИПИ			МИНЕРАЛ, ПОЛУСЪПЪЩЕН КАМЪК ОБЛАСТЕН ГРАД В БЪЛГАРИЯ				ЧОВЕК, ИЗРАБОТВАЩ ЖЕЛЕЗНИ ИЗДЕЛИЯ	ДЪРЖАВА В ЦЕНТРАЛНА АФРИКА	
	ГЕРОЙ НА У. ШЕКСПИР В „ХАМЛЕТ“			ИЗОТОП НА ВОДОРОДА УМЕЕЩО ДА ПРОНИКВА В ЧУЖДИ КОМПЮТРИ ЛИЦЕ					РОМАН /1876/ ОТ АЛФОНС ДОДЕ СПЕЦИШИШЕ ЗА ГАЗИРАНА ВОДА		
ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В МЕКСИКО ПЛАТ, КОЙТО Е ВШИТ В ДРУГ ВЪЗГЛАС В КРАЯ НА МОЛИТВА; ТАКА ДА БЪДЕ		СИСТЕМА ЗА ЦВЕТНА ТЕЛЕВИЗИЯ ПРЕЗИДЕНТ /1999-2004/ НА ГЕРМАНИЯ		ОБЩОПРИЗНАТ ДЕЦЪ НА ИЗКУСТВОТО КРАЙНА СТЕПЕН; ПРАГ НА НЕЩО				СОФИЙСКИ ВЕСТНИК НАСЕКОМО С КРИЛЦА НА ЧЕРНИ ТОЧИЦИ			
НАЧИН ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА КОЛИЧЕСТВО		ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЯКАКВА БЕДА /РАЗГ./ СПЕЦИАЛИСТ ПО СЕЛСКО СТОПАНСТВО		ПУБЛИЧНИ ДЕБАТИ /КНИЖОВНО/ ГРАД В СОФИЙСКА ОБЛАСТ				ДЕБЕЛА ПОДОВА НАСТИЛКА			
ОСТРОВЪТ НА ОДИСЕИ ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ ВЪВ ФРАНЦИЯ		ЧОВЕК, КОЙТО УСЕЩА ГЛАД УКРАИНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ПРЕСТЪПНО ИЗНУДВАНЕ ВОДОПЛАВАЩА ПТИЦА			ПРЕДИЗВИКВАЩА СМЯХ СЛУЧКА /РАЗГОВОРНО/		ЧОВЕК, ОТГЛЕЖДАЩ ПОЗЕ КУРОРТНО ГРАДЧЕ В СОФИЙСКО			
										ЮЖЕН ПЛОД С ПРИЯТЕН АРОМАТ	
СТИХОВЕ /1957/ ОТ АТАНАС ДУШКОВ	ТЕХНОЛОГИЯ ЗА ЗАПИС ВЪРХУ ОПТИЧЕН ДИСК /СПЕЦ./	ШВЕДСКА ПОРОДА КУЧЕТА			ОБЧАР, ПАСТИР ВИД КАЧЕСТВЕН ИТАЛИАНСКИ ВЕРМУТ				ГЕРОЙ ОТ ВЕГ ФИЛМА „МОМЧЕТО СИ ОТИВА“		
		ШВЕДСКИ ИЗОБРЕТАТЕЛ /1833-96/								НАЧИН НА ДЕЙСТВИЕ НА НЯКОГО	ОТСЪСТВИЕ НА ДВИЖЕНИЕ; НЕПОДВИЖНОСТ
ПРЕСТИЖЕН КВАРТАЛ НА СОФИЯ КЛОУН, ПАЛЯЧО, СМЕШНИК		ДОЛНА ЧАСТ ОТ СТАЯ, ПОМЕЩЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕНА ГАЛЕРИЯ В СОФИЯ		НОСЕЩО ВОЛА НА БУЛКАТА МОМИЧЕ МАСЛОДАЙНО ДЪРВО; ОЛИВА			ОБЕЗЩЕТЕНИЕ НА КУПУВАЧ ЗА ЛИПСИ ЗИДАНА ПЕЩ ЗА ПЕЧЕНЕ НА ХЛЯБ				
			ДРУГО ИМЕ НА ЧУБРИЦАТА /НАРОДНО/ ПРЕЖИВЕН БОЗЯЙНИК ОТ РОД ЛАМИ						МАРКА КАМИОНИ ОТ БЕЛАРУС АНГЛИЙСКИ РЕЖИСЬОР /1968/ „ГЕПИ“		
ОТМЕРНОСТ В ИЗПЪЛНЕНИЕ НА НЕЩО		ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СТОМАШНАТА ЛИГАВИЦА							ПОВРЕДЕНА ТЪКАН НА ЖИВО ТЯЛО ПОПРАВКА НА ПОВРЕДЕНО УСТРОЙСТВО		
УПОЙВАЩА ТЕЧНОСТ В МЕДИЦИНАТА МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ		ОБШИРНО НЕОБИТАЕМО БЕЗВОДНО ПРОСТРАНСТВО НРАВСТВЕНОСТ	ОПЕРА ОТ ГАЕТАНО ДОНИЦЕТИ ЛИРИЧЕСКИ ПОЕТ					СЪСТЕЗАТЕЛ, ПРАКТИКУВАЩ СПОРТА КЕЧ КРЪВОСМУЩЕЩО НАСЕКОМО; ПАПАТАК	ЛЕТИЩЕ КРАЙ ТИРАНА НЕЩО ЛЮБОПИТНО, НЕОБИКНОВЕНО		
		ОПЕРА ОТ РИХАРД ШТРАУС /1905/						ТИБЕТСКО УНИВЕРСАЛНО ЛЕКАРСТВО СТИЛ В ЕЛЕКТРОННАТА МУЗИКА		ПАРАДНИ ОФИЦЕРСКИ ПАГОНИ	
БИВШАТА ИЗТОЧНА ГЕРМАНИЯ	ОБИЧАЩ ДА СИ СЕДИ ВЪЩИ МЪЖ /РАЗГ./	МЯСТО, РУДИНИК ЗА КАМЕННА СОЛ			ТОВАРНИ КОРАБИ ПРЕДИМНО НА КОЛИ ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ „КЛИМАТИ“				US ФИЛМ /2004/ НА Т. ХАРФОРД С ДЖЕЙМИ ФОКС		
		МАРКА СОФИЙСКА БИРА				СПЛАВ ОТ МЕД И ЦИНК С ЖЪЛТ ЦВЯТ АРАБИНСКО СКИПНИЧЕСКО ПЛЕМЕ			ОПТИЧЕСКО УСТРОЙСТВО /РАЗГ./	РУМЪНСКИ КУРОРТ	
ВИД ОТРОВНА ЗМИЯ ОТ РОДА КОБРИ ОБЩЕСТВЕНО МНЕНИЕ ЗА ЧОВЕК		РАСТИТЕЛНО МАСЛО ОТ СЛЪНЧОГЛЕДА ДЪРЖАВА В СРЕДНИЯ ИЗТОК		ДРУГО ИМЕ НА ЦЕЛИНАТА СРЪБСКИ ТРЕНЬОР ПО ВОЛЕЙБОЛ /1948/					ВИД ЧЕРНА ПОЙНА ПТИЦА; ЧЕРЕН ДРОЗД ИЗВЕСТЕН US ТЕНИСИСТ /1982/		
			ДРУГО ИМЕ НА БОЙНОТО ИЗКУСТВО КАРАТЕ-ДО ДРЕВНО ИМЕ НА РУСИЯ					АВТОМОБИЛНО СЪСТЕЗАНИЕ			
БОСНЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР /1941/ ГРАБЛИВА ДНЕВНА ПТИЦА С КЪС КЛЮН		ЗАРАЗНА БОЛЕСТ ПО КУЧЕТАТА			РОМАН /1900/ ОТ МАРСЕЛ ПРЕВО			ГЛАВАТА НА КАТОЛИЧЕСКАТА ЦЪРКВА	ОБРЕД В ПАМЕТ НА ПОКОЙНИК НАША РОК ГРУПА „ПЪТУВАНЕ“		
			ТРАДИЦИОННО ОБРЕДНО ДЕЙСТВИЕ							БАЛЕТ ОТ ЛЕО ДЕЛИБ /1876/	
ПЪРВАТА ЖЕНА /БИБЛ./ ОПЕРА /1776/ ОТ ТОМАС КР. ВАЛТЕР		ПЪРВИЯТ МЕСЕЦ ОТ КАЛЕНДАРНАТА ГОДИНА			МОДЕЛ СМАРТФОНИ НА „SONY ERICSSON“						
			МАЛКО, КРАТКО ДРАМАТИЧНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ							ВОЙНИШКИ СЪД ЗА РАЗНАСЯНЕ НА ХРАНА	

*** ПОМОЩНИК ***
 АНОНИС, КУДО, АНЖУ, ШИГЕРА, РИНАС, ЖАК, АБАРИС, АЛИНА, ЛЕА, ЕЛАГИНА, ЕКОСЕЗ, ЙОА

Психиатър пита своя позната:
 - Как е мъжът ви?
 - Докторе, но аз не съм омъжена!
 - Мда-а, значи мъжът ви още е ерген.



Срещат се две акули:
 - А аз това лято плувах около Кипър, такива пълнички туристи - слой сланинка, слой месце... Много хубаво лято беше.
 - А аз реших за съвсем кратко да поплувам около Златни пясъци.
 - Ти луда ли си? Че то там само пияници...
 - Е, вярно е, но пък какъв черен дроб имат...



Психиатрия. В стола:
 - Аз съм хан Аспарух, дайте ми една порция.
 - И за мен една, защото съм цар Борис.
 - За мен две порции!
 - Защо? - пита учудена готвачката.
 - Аз съм Кирил и Методий!



Въпрос: Каква е разликата между

жените в техническия университет и крокодилите?
 Отговор: Крокодилите нямат мустаци.



Бременна жена отишла на астролог, за да получи хороскопа на бъдещото си дете.
 - Под какъв знак беше заченото детето? - попитал астрологът.
 - Под една табелка "Пушенето забранено".

Канибалско племе. Един от канибалите тича при вожда:
 - Съседното племе ни обяви война...
 Вождът се потупва по корема:
 - Ей, писна ми от банкети...



- Докторе, кажете какво ми е, че ще си умра от притеснение!
 - Спокойно... няма да е от притеснение!



Защо всички се натискат да завършват висше!? В офиса от 19 човека само двама са

висшисти - чистачката и куриерът.



Катаджия към шофьор:
 - Защо превишихте ограничението за скоростта?
 - Бързах да се прибера къщи, преди да е подействала ракията.



Приятели пият в ресторанта:
 - Брат, никога не забравяй откъде си тръгнал!
 - Защо?
 - Защото после не можеш да се прибереш...



- Здравсти, ще ми дадеш ли 300 лв.?
 - Назаем?
 - Не, за спомен.



Един мъж умрял по време на гурбет в чужбина. Приятелите му теглили чоп кой да съобщи на съпругата му и един от тях хваща телефона:

- Танче, здрасти.
 - Здравсти бе Иво, от

къде се обаждаш?
 - Ами-и, от Германия, бе... Нали сме тука с твоя пари да печелим...
 - Какво има?
 - Нали знаеш, че добре печелим...
 - Знаем бе...
 - Обаче твоят снощи загуби всичко на покер.
 - Ще го убия!
 - Е, вече няма нужда!



Вървим си двамата с жена ми по улицата и излъчваме сексапил - тя е секси, а аз съм пил.



На пазара в Белград една жена продължително избира яйца от количката на продавача. Тя ги опипва едно по едно, вади ги, някои връща обратно, други оставя настрана. Продавачът я гледа известно време, след което добродушно казва:
 - Све са яйца, госпожа, курац нема!



Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Вяра Димитрова, редактор в.Пламяк
снимки ©BulgarianFlame

Shops at Don Mills (Don Mills and Lawrence) отново ни изненада с нов дизайн и чудесната си атмосфера за отдих.





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.