

Промени ли пандемията нашите личности? Нови изследвания показват, че сме по-малко отворени, сговорчиви и добросъвестни

(Has the pandemic changed our personalities?)

New research suggests we're less open, agreeable and conscientious)

Автор: Джоланта Бърк - Старши преподавател, Център за позитивна психология и здраве, RCSI University of Medicine and Health Sciences

не притежава акции и 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 е публикувана в The Conversation.

Преводът е на „Пламък“

Прод. на стр. 2 >>

Декларация за оповестяване:

Джоланта Бърк не работи, не консултира,

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

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS

TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

LIVE MUSIC 416-750-4545

www.barans.ca

LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE

BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA GI ОБАДИ СЕ ДНЕС!

ГРЪЦКА МУЗИКА НА ЖИВО в Торонто

стр.7 TORONTO CONCERT

FRIDAY

OCT 14TH

KOKKINOU VRETTOS

За билети: greekcity.com

или на Тел: **416-461-6244**

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI

Immigration PATHS

Тел. (416) 800-3898
immpaths@gmail.com

www.immigrationpaths.ca

RCIC

Registered Canadian Immigration Consultant

Промени ли пандемията нашите личности? Нови изследвания показват, че сме по-малко отворени, сговорчиви и добросъвестни

(Has the pandemic changed our personalities?)

New research suggests we're less open, agreeable and conscientious)

За много от нас някои личностни черти остават същите през целия ни живот, докато други се променят постепенно. Доказателствата обаче показват, че **значими събития в личния ни живот, които предизвикват силен стрес или травма, могат да бъдат свързани с по-бързи промени в личността ни.**

Ново проучване, публикувано в PLOS ONE, предполага, че **пандемията от COVID наистина е предизвикала много по-големи промени в личността**, отколкото бихме очаквали да видим естествено през този период от време. По-специално, изследователите установиха, че хората са били **по-малко**

екстровертни / екстроверт е човек с психическа нагласа, обърната към външния свят, който обича да бъде сред хора, да се забавлява, лесно общува с непознати – бел.р./, по-малко отворени, по-малко сговорчиви и по-малко съвестни през 2021 г. и 2022 г. в сравнение с преди пандемията.

Това проучване включва повече от 7,000 участници от САЩ на възраст между 18 и 109 години, които са оценени преди пандемията (от 2014 г. нататък), в началото на пандемията през 2020 г. и след това по-късно през пандемията през 2021 или 2022 г.

Във всяка времева точка участниците попълниха [“Big Five Inventory”](#). Този инструмент за оценка измерва личността по скала в пет измерения: *екстровертност срещу интровертност, съгласяемост срещу антагонизъм, добросъвестност срещу липса на посока, невротизъм срещу емоционална стабилност и откритост срещу затвореност към преживяванията.*

Нямаше много промени между чертите на личността преди пандемията и 2020 г. Изследователите обаче откриха значителен **спад в екстровертността, откритостта, сговорчивостта и добросъвестността през 2021/2022 г. в сравнение с преди пандемията.** Тези промени бяха със значимостта на настъпващите промени за десетилетие при нормални вариации, което предполага, че травмата от пандемията от COVID е ускорила

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

**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.

Обадете се днес!

416-602-3196

**Фризьорски услуги в Торонто
за Жени и Мъже**



Анатоли Велев

23 години опит

Тел: **437-882-9340**

[/anatolivelev](#)

Подстригване, Боядисване, Кичури, Омбре, Балеаж



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.



<< **Прод. от стр. 2**

естествения процес на промяна на личността.

Интересното е, че **личността на по-младите възрастни се е променила най-много, показва проучването.** Те показват подчертан спад в сговорчивостта и добросъвестността и значително увеличение на невротизма през 2021/2022 г. в сравнение с периода преди пандемията. Това може да се дължи отчасти на **социална тревожност** как ще се върнат в обществото, след като са пропуснали две години нормалност.



Личност и благосъстояние

Много от нас станаха по-съзнателни по отношение на здравето си по време на пандемията - например като се хранеха по-добре и правеха повече упражнения. Много от нас търсеха всякакви социални контакти, които можеха да намерят виртуално, и се опитаха да пренасочат **вниманието си към психологическото, емоционалното и интелектуалното израстване** – например чрез повишаване на съзнателността или избор на нови хобита.

Въпреки това, психичното здраве

и благосъстоянието намаляха значително.

Това има смисъл предвид драстичните промени, през които преминахме.

Трябва да се отбележи, че **личността значително влияе върху нашето благосъстояние.** Например, хората, които съобщават за високи нива на добросъвестност, сговорчивост или екстровеертност, е по-вероятно да изпитат най-високо ниво на благополучие.

Така че промените в личността, открити в това проучване, може донякъде да обяснят намаляване на

благосъстоянието, което наблюдаваме по време на пандемията.

Ако се вгледаме по-внимателно, **пандемията изглежда е засегнала негативно следните области:**

- нашата **способност да изразяваме съчувствие** и доброта към другите (приветливост);
- способността ни да **бъдем отворени към нови концепции** и желанието да се включим в нови ситуации (отвореност);
- нашата склонност да **търсим и да се наслаждаваме на компанията** на други хора (екстравертност);
- желанието ни да **се стремим към целите си**, да изпълняваме

Прод. на стр. 6 >>





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

ГРЪЦКА МУЗИКА на живо в Торонто

Концерт на Elli Kokkinou и Ilias Vrettos

14 октомври, петък Вратите се отварят в 9pm

Universal EventSpace 6250 Hwy 7, Vaughan, ON L4H 4G3

За билети : greekcity.com или на Тел: **416-461-6244**

GCM | **PETER & PAULS**
hospitality group

UNIVERSAL
EVENTSPACE
6250 Highway 7, Vaughan, ON L4H 4G3
905.326.8100 | universal.eventspace.com

North America Tour

ELLI KOKKINOU | **ILIAS VRETTOS**

TORONTO CONCERT

FRIDAY

OCT 14TH

BUY YOUR TICKETS ONLINE AT GREEKCITY.COM
OR CALL US AT 416-461-6244

<< **Прод. от стр. 4**

задачите добре или да поемаме сериозно отговорности към другите (съвестност).

Всички тези черти влияят върху взаимодействието ни с околната среда около нас и като такива може да са изиграли роля за влошаването на благосъстоянието ни. Например, **работата от вкъщи може да ни е накарала да се почувстваме демотивирани и сякаш кариерата ни върви наникъде (понижка съвестност)**. Това от своя страна може да е повлияло на благосъстоянието ни, като ни кара да се чувстваме **поздразнителни, депресирани или тревожни**.

Какво следва?

С течение на времето нашите личности обикновено се променят по начин, който ни помага да се адаптираме към стареенето и да се справяме по-ефективно с житейските събития. С други думи, **ние се учим от житейския си опит и това впоследствие се отразява на нашата личност**. С напредване на възрастта обикновено виждаме повишаване на **самоувереността, самоконтрола и емоционалната стабилност**.

Участниците в това проучване обаче показаха **промени в посока, обратна на обичайната траектория на промяна на личността**. Това е разбираемо, като се има предвид,

че се сблъскахме с продължителен период на трудности, включително ограничения на нашите свободи, загубени доходи и болести. Всички тези преживявания очевидно са ни променили – и нашите личности.

Това проучване ни предоставя някои много полезни прозрения за **въздействието на пандемията върху психиката ни**. Тези въздействия могат впоследствие да повлияят на много аспекти от живота ни, като например благосъстоянието.

Знанието ни позволява да правим избор. Така че бихте могли да отделите време, за да помислите върху преживяванията си през

последните няколко години и как тези промени в личността може да са ви повлияли.

Всички промени може да са ви защитили по време на разгара на пандемията. **Струва си обаче да се запитате колко полезни са тези промени сега, когато острата фаза на пандемията е зад нас**. Все още ли ви служат добре или можете да опитате да преосмислите гледната си точка?

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/has-the-pandemic-changed-our-personalities-new-research-suggests-were-less-open-agreeable-and-conscientious-191308>

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



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



Фризьорски услуги в Торонто

за Жени и Мъже
Анатоли Велев



23 години опит

Тел: **437-882-9340**

/anatolivelev

Подстригване, Боядисване, Кичури, Омбре, Балеаж



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

След вота: това са трите варианта за съставяне на правителство

Автор: Веселин Стойнев, Deutsche Welle



Резултатът от изборите беше предвидим още от 47-ия парламент, поради което те се доказаха като безсмислени. Още тогава българите не искаха нов вот, а социолозите до последните часове на 2 октомври отчитаха, че мнозинството желае преди всичко управление, дори с цената на сериозни компромиси. Не защото едните не жадуваха да ликвидират антикорупционния модел, а другите - да възстановят старото статукво. А защото на никого не му стигат силите решително да надделее. За това си даваха сметка и голяма част от избирателите от двете страни на вододела. А инфлацията и геополитическата криза дори извадиха пред скоба на всички останали разделения желанието за редовно стабилно управление.

Какво не разбраха партиите

Това беше най-сериозната червена лампичка, която повечето партии не

отчетоха. Тя обяснява и ниската избирателна активност, и наказателния вот за „Има такъв народ“ – само за година и половина от първа политическа сила тя изпадна под 4-процентната бариера.

ГЕРБ и ДПС не отчетоха, че сваляйки с помощта на ИТН правителството на Кирил Петков тласкат страната към избори, в които „Продължаваме промяната“, дори да бъде победена, няма да се стопи фатално. А ПП, вместо в 47-ото Народно събрание да поведе управление с втория или третия мандат, хазартно се хвърли да спечели категорична победа на нов извънреден вот, като в самоувереността си дори отказа предизборна коалиция с „Демократична България“. Формацията на Кирил Петков и Асен Василев се оказа електорален донор дори за „Възраждане“, а в преливането на избиратели между нея и най-близката ѝ ДБ, последната излезе на плюс, връщайки си около 15 000 гласа от ноември. Въпреки че ДБ е единствената от формациите на бившата управляваща коалиция, която не губи, ръстът ѝ е незадоволителен.

„Възраждане“, макар да удвои резултата си, не постигна

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!

заплашителни размери и не се превърна в партията на протестния вот. А въпреки безспорния си успех, ДПС не може да излезе от изолацията и да се брандира като евроатлантическа партия с емблематичния и за света по санкциите „Магнитски“ Делян Пеевски.

Първи шахматен ход на ПП след изборите

Мандатоносителят ГЕРБ трудно може да състави стабилен кабинет, дори Бойко Борисов да не е премиер и просто „да даде“ своите депутати за едно програмно, експертно, евроатлантическо правителство с хоризонт – колкото изкара, максимум до местния вот идната есен. Особено след като ПП изигра първи шахматния си ход ала ИТН – категорично в опозиция, без консултации с довчерашните си коалиционни партньори и с отхвърляне дори на

възможността за общ парламентарен съюз с ДБ, за да вземат първия мандат за кабинет.

Категоричната заявка на ПП да са опозиция, която сама по себе си е напълно легитимна, в сегашната парламентарна конфигурация предрешава съдбата на 48-ия парламент. Не защото е изключено да бъде съставено правителство с мандата на ГЕРБ, а защото единствената цел на всички парламентарни партии ще бъде как да се позиционират по-добре за нов вот. ГЕРБ ще бъде принудена най-малкото да се преструва, че искрено прави всичко възможно да състави правителство. Защото най-важното за всяка от седемте парламентарни партии ще бъде да не се окаже виновна или съвиновна, че пак отиваме на избори.

Особено трудно ще е за ДБ, която се позиционира като партията на разума и на диалога по националните

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 3B9
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Video Arena (Raduga)
5885 Bathurst St
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501

Danforth Wireless
3158 Danforth Ave
Toronto, ON, V5R 5K4
Tel: 647-957-6549

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-0204

Punjab International
822 Queenston Road,
Hamilton, ON, L8G 1A9
Tel: 905-664-9003

Receive money from any of our payout partners in Europe, including:



Fast. Safe. Guaranteed.



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

приоритети.

С предварителната позиция на ПП тя е вкарана в тунела на съмнението дали не е колаборационист на ГЕРБ, дори ако само в опозиция налага своите условия за отпор на руската агресия, съдебна реформа и неинфлационна икономическа политика. Отделно, че ПП избутва изцяло вдясно тази коалиция от либерална, консервативна и зелена партия. БСП, силно подяждана от „Възраждане“, също е притисната от ПП, която настойчиво се опитва да отнеме на социалистите изконните им теми като тази за пенсиите.



Изгледите за правителство

Избори веднага при всички положения обаче няма да има, защото иначе почти всички ще се окажат виновни за тях. Засега се откриват няколко възможности за управление.

Първата е ГЕРБ, ДПС и „Български възход“ да съставят коалиция с помощта на още няколко недостигащи им депутати от „Възраждане“, или да съставят кабинет на малцинството, подкрепян с плаващ кворум. Втората е

някои партии да ни изненадат с политическо творчество и да надскочат разделителната бразда, възползвайки се от външнополитическата динамика около войната в Украйна или от неизвестен досега мащаб на икономически заплахи у нас. Третата е парламентът да работи поне до Нова година, да приеме бюджета за 2023 година, предложен от служебния кабинет, както и някои други спешни закони, като те бъдат гласувани с различни тематични мнозинства.

И напролет отново да се отиде хазартно на избори. На които да имаме още от същото, но с още по-ниска избирателна активност, или сериозен превес за силите на промяната или на старото статукво, или пък силен наказателен вот, който да изстреля „Възраждане“ до втора или дори първа политическа сила. А защо да не се появи и нова формация изпод шинела на президента, начело със служебни министри ала Кирил Петков и Асен Василев, но този път изцяло вляво? Например с Атанас Пеканов и Крум Зарков, която нова формация да стъпи върху агонията на БСП и да подреже ПП?

Трима загинаха при експлозия в оръжейния завод „Арсенал“



Две жени и един мъж са загинали при мощната експлозия на 4 октомври в цех за гранулиране на барут на оръжейния завод „Арсенал“, съобщиха местните „Казанлък.ком“ и „PressTV“. Други трима души са ранени и са транспортирани от екипи на Спешна помощ в болницата в Казанлък.

Взривът напълно е разрушил една постройка, нанесайки щети на съседни сгради.

Причините за инцидента ще се изясняват след като се преодолеят последиците от него, заяви министърът на икономиката и индустрията Никола Стоянов, цитиран от БНТ.

Той е разговарял със собственика на завода, за да се запознае с мащабите на аварията. Ще се проверява дали инцидентът е резултат на човешка грешка или причината е друга. „В момента всички усилия са насочени към това да се справят с последиците, след това ще се изясняват причините“, допълни Стоянов.

Турски гражданин задържан на „Калотина“ с 5.5 кг кокаин



/Снимка: Агенция „Митници“/

Гражданин на Турция бе задържан на митнически пункт „Калотина“ като обвиняем за разпространение на 5.5 кг кокаин, укрит в товарен автомобил. На 30 септември той е пътувал от Германия за Турция, като е заявил на проверяващите служители, че пренася машини за автосервизи, съобщиха от Агенция „Митници“.

От Териториална дирекция „Митница София“ избират автомобила за щателна проверка. В кабината на влекача проверяващите премахнали централен панел от таблото и във фабричната кухня открили четири пакета, облепени с тиксо. В хода на проверката водачът съобщил за още един, намиращ се в ниша на арматурното табло на автомобила. Всички установени пакети съдържали бяло прахообразно вещество. При наркотест то реагираше на кокаин.

Общото количество наркотик е 5.540 кг.

Прод. на стр. 11 >>

Иззети са пакетите, товарния автомобил, телефонни апарати и документи, съобщиха от прокуратурата.

От лаборатория са потвърдили, че откритото вещество е кокаин, забранено за приложение в хуманната и ветеринарната медицина.

Преброяване 2021: В България живеят малко над 6.5 милиона



Населението на България към **7 септември 2021 е 6,519,789 души**, показват окончателните данни на Националния статистически институт (НСИ) от преброяване на населението и жилищния фонд в България. **Жените са 3,383,527 (51.9 %), а мъжете 3,136,262 (48.1%).**

Директорът на Дирекция “Демографска и социална статистика” в НСИ Магдалена Костова сподели, че в 10-годишния период между последните две преброявания (от 2011 до 2021) **населението на страната е намаляло с 844,781 души, или с 11.5%.**

Резултатите показват,





- 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

че средногодишният темп на намаление на година се увеличава от 0.7 на сто през периода 2001-2011 на 1.2 през периода 2011-2021 г.

Според НСИ факторите, които оказват влияние върху броя на населението, са **естественото движение (раждания и умирения) и външната миграция.**

99.1% от отбуляваните в преброяването са с българско гражданство. Около 0.5% са с двойно гражданство - българско и друго.

Гражданите на Европейския съюз, пребиваващи постоянно в България са 10,549 - около 0.2%. Преобладаващата част от тях са граждани на **Германия, Гърция, Италия, Полша и Румъния.** Гражданите на трети страни са 49,453 - или 0.7%, предимно граждани на Руската федерация, като

следват гражданите на Украйна, Обединеното кралство, Турция и Сирия. Лицата без гражданство са 539, събщи още директорът на Дирекция “Демографска и социална статистика”.

Българските арменци протестираха срещу купуването на газ от Азербайджан



С викове **“Алиев, терорист”** представители на арменската общност в България осъдиха военните действия на Азербайджан срещу Армения, събщи БНР.

Протестиращите се събраха в близост до НДК в София по време на церемонията **по откриване на газовата връзка**

с Гърция, на която присъства и азербейджанският президент Илхам Алиев.



“Ако украинската кръв е толкова важна, защо арменската не е! Или няма проблем да купуваме от един диктатор, а да не купуваме от друг”, попита протестираща.

Армения настоява за пълно изтегляне на азербейджанските военни от територията на Нагорни Карабах и освобождаване на военнопленниците.

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.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.



**Законопроектът за личния
фалит: Ще може да го иска
добросъвестен длъжник,
който дължи поне 7,100 лева**



Този, който не може да
обслужва кредит от 10
минимални заплати в
продължение на повече
от 6 месеца, ще може
да поиска фалит. Това
предвижда проектозаконът за
несъстоятелност на физически
лица, представен съвместно от
министрите на правосъдието
и иновациите. Минималната
работна заплата към момента
на внасяне е 710 лв.

Законопроектът за уредбата
на личния фалит е част
от ангажиментите, поети
от България по плана за
възстановяване.

“България е единствената
страна в ЕС, в която
няма регламентация
за несъстоятелност на
физическите лица. Не че
не са правени опити. Но те
катастрофират в сложността
на законопроекта”, посочи
министъра на правосъдието
Крум Зарков.

**Производството по
несъстоятелност на
физическите лица ще
започва доброволно.** “Само
който реши да се възползва
от него, може да прецени
дали да събере на едно място
всичките си задължения”,
обясни Зарков. “Това са хора,
които са били изправени пред
житейско предизвикателство
– болест, грешно решение,
раздяла и на които системата
в момента не дава втори шанс.
Но това право на втори шанс
е задължително да получат
тези, които са добросъвестни.
Те са изпаднали в
неплатежоспособност поради

Прод. на стр. 14 >>



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



<< Прод. от стр. 12

събитие извън техните предвиждания и контрол, а понякога десетки години плащат лихви и неустойки и не могат да стигнат до главницата”, добави той.

За да се започне процедурата длъжникът **трябва и да има достатъчно имущество, за да покрие разноските в производството и поне частично да удовлетвори вземанията на кредиторите.**

Проектът определя като неплатежоспособен длъжник, който в продължение на повече от 6 месеца **не е в състояние да изпълни едно или повече изискуеми**

паришни задължения на обща стойност над 10 минимални работни заплати. За да иска личен фалит обаче **длъжникът трябва да е добросъвестен** - да е поемал задължения според имуществото и доходите си и да не уврежда интересите на кредиторите си.

За недобросъвестен ще се приема длъжник, който не е работил и не е търсил работа през последната година. Както и този, който се е разпоредил **безвъзмездно със свое имущество на значителна стойност (надхвърляща средния месечен доход на длъжника за последните 12 месеца)** през последните 5 години.

След откриването на производството пред окръжния съд, длъжникът може да сключва сделки извън обичайното си всекидневие **само със съгласието на назначения си синдик.**

3 години след като физическото лице е обявено в несъстоятелност, задълженията му се погасяват по давност. От общото правило за погасяване с изтичането на 3-годишен срок са изключени: **вземания, обезпечени с ипотека; вземания за глоби и имуществени санкции; вземания за непозволено увреждане; вземания за издръжка; вземания,**

възникнали след откриване на производството по несъстоятелност, които са останали неудовлетворени.

За хората, на които съдът е отказал да открие производство по несъстоятелност, защото нямат достатъчно имущество за покриване на разноските и за частично удовлетворение на кредиторите, задълженията им се погасяват с изтичане на 10-годишен срок от влизането в сила на решението на съда, с което е констатирана неплатежоспособността на длъжника.

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.



















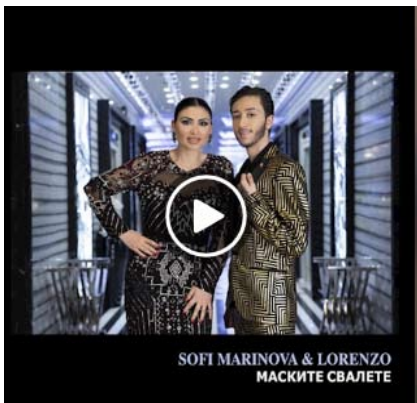








Синът на Софи Маринова бе разпитан по разследване за трафик на мигранти



20-годишният Лоренцо Петров, който е син на певицата Софи Маринова, е бил разпитан по разследване за трафик на мигранти в Областната дирекция на МВР в Бургас, съобщи за Dir.bg говорителят на полицията в града Цветелина Рандева.

Лоренцо, който е бил издирван от бургаските криминалисти, се е явил с двама адвокати и е дал показания в качеството си на свидетел. Синът на Софи Маринова е отрекъл да е

участвал в трафик на бежанци и е заявил пред следователите, че се занимава с продуциране на музика.

На 21 септември на КПП Русокастро е задържан джип с 21-годишен шофьор от София, който превозвал 9 нелегални мигранти, обявили, че идват от Сирия. Пред разследващите шофьорът казал, че колата му била осигурена от Лоренцо Петров. Бежанците трябвало да бъдат превозени до София, а от там да стигнат до Германия.

Задържаният обаче опитал след това да промени показанията си, като казал, че само се познава с Лоренцо и че на 21 септември двамата са пътували заедно към Айтос, но объркали пътя и били спрени край Русокастро. Младежите пътували с два автомобила.

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

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

VIN
DE 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.



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

Руснаци, бягащи от военната мобилизация на Путин, задръстиха грузинската граница



Близо две седмици след „частичната“ мобилизация на руския президент Владимир Путин за войната в Украйна, тълпи от руснаци, които искат да избягат от военния набор, продължават да се нареждат на южната граница с Грузия, която не изисква виза за влизане на руски граждани, съобщава Moscow Times.

Над 93,000 руснаци са преминали през ГКПП Верхний Ларс от 17 септември, според новинарския сайт Fontanka.ru.

Тъй като пропускателният пункт в Кавказките планини е основният сухопътен контролен пункт на Русия с Грузия, там са се образували огромни задръствания - с изтощително време на чакане да се премине в Грузия до 5 дни.

Ето как изглежда

сцената на ГКПП Верхний Ларс:



Руската журналистка, която протестира срещу войната в ефир, избяга от домашен арест



© Marina Ovsyannikova in court in August. She has been added to the annex history's entry 11 of Sughra. Photograph: Natalia Kolobova/RT/Getty Images

Русия обяви Марина Овсяникова - бивш редактор на държавна телевизия, която прекъсна новинарска емисия, за да протестира срещу войната в Украйна - в списък за издирване, след като според съобщенията тя избяга от домашен арест, съобщава The Guardian.

Прод. на стр. 17 >>

<< **Прод. от стр. 16**

Родената в Украйна 44-годишна **Овсяникова** привлече международното внимание през март, след като нахлу в студио на Канал 1 - неин тогавашен работодател - за да осъди войната в Украйна по време на новинарски бюлетин на живо, държейки плакат с надпис „Не на войната“. По това време тя бе глобена с 30,000 рубли (£460) за нарушаване законите за протести.

Овсяникова продължи да протестира срещу войната и през август бе обвинена в разпространение на невярна информация за руската армия, защото издигна плакат с надпис „Путин е убиец, неговите войници са фашисти“ по време на самостоятелен протест на брега на река Москва срещу Кремъл. Впоследствие Марина бе поставена под домашен арест, за да изчака процеса и бе изправена пред присъда до 10 години затвор, ако бъде призната за виновна.

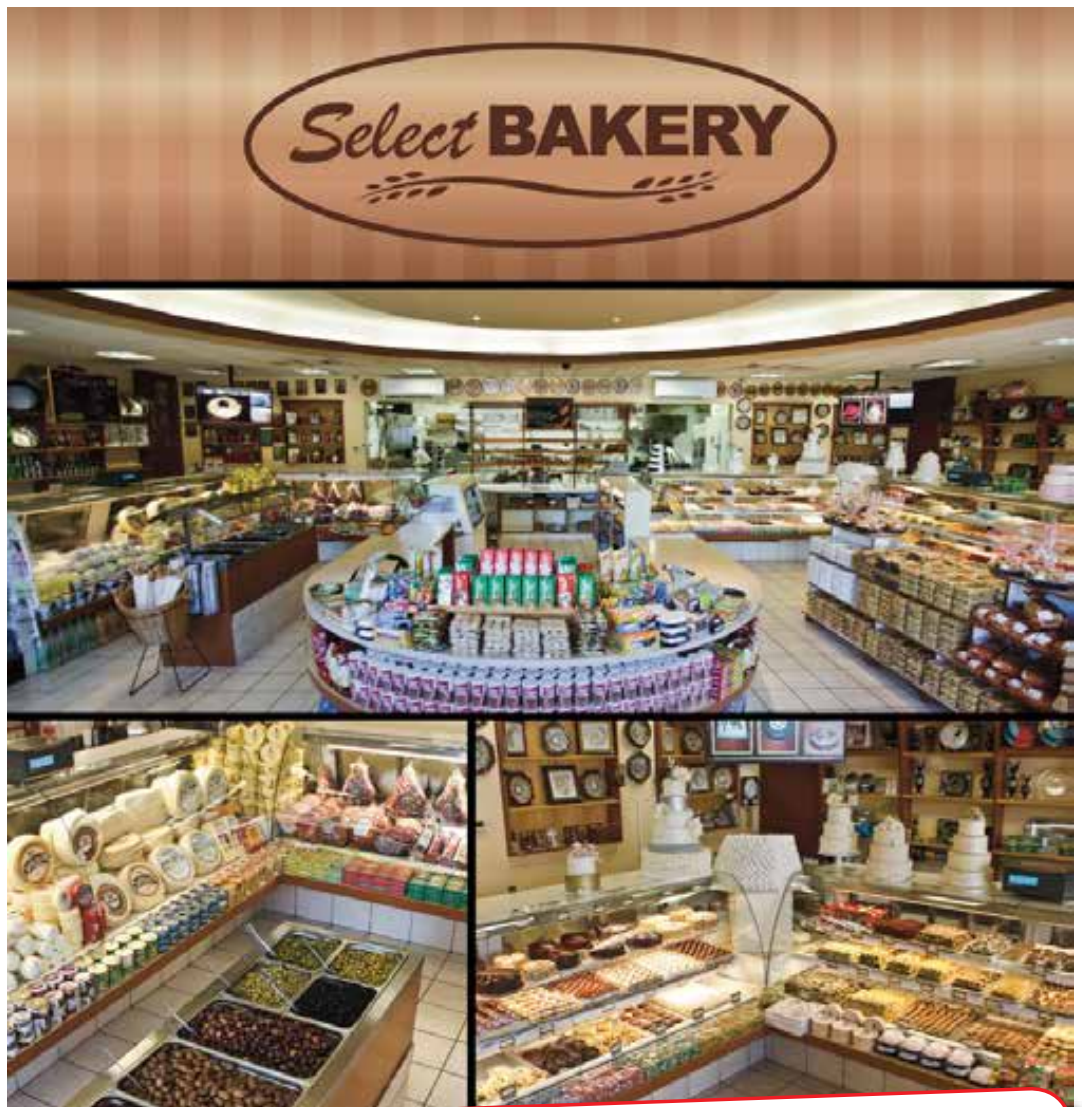


Anti-war protester interrupts Russian news broadcast - video

Бившият съпруг на Овсяникова каза, че тя е избягала от домашния арест заедно с малката им дъщеря. „Снощи бившата ми съпруга напусна мястото, което съдят й определи, и изчезна с 11-годишната ни дъщеря в неизвестна посока“, каза Игор Овсянников, който работи в държавната новинарска телевизия RT.

Местонахождението на Овсяникова е неизвестно и тя не отговори веднага на искане за коментар. В понеделник тя беше добавена към онлайн списъка на бегълците на вътрешното министерство, придружена със снимка.

Прод. на стр. 18 >>



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

От началото на войната в Украйна Русия предприе безпрецедентни репресии срещу протестиращи, независими новинарски издания и чуждестранни социални медии. В началото на март президентът Путин подписа драконовски закон, **налагащ затвор до 15 години за разпространяване на умишлено „фалшиви“ новини за военните действия**, като на практика криминализира всяка публична критика на войната.

Планът на Италия да спаси Венеция от потъване



Венеция е зашеметяваща антика. Това е град, построен на върха на около 120 острова, **пресечен от 177 канала**, и е най-добре изследван – поне когато вървите пеша – чрез използването на **неговите 391 моста**. Това е воден лабиринт, пълен с малки пешеходни пътеки и закътани площади, скрити музеи и уединени, вековни църкви, пише в материал ВВС.

Но в “La Serenissima” не всичко е наред

(Венеция получава името La Serenissima, което означава „Най-спокойната“, когато е била голяма търговска империя. Терминът се използва за признаване на Венеция като суверенна държава заедно с други морски републики в същия регион – бел.р.).

Наистина, ако не се вземат драстични мерки, **дните на града могат да бъдат преброени.**

Това далеч не е хипербола: Венеция е изложена на много реален риск да бъде погълната от морето. **В най-лошия сценарий градът може да изчезне под вълните до 2100 г.** Междувременно много от сградите на града потъват или са повредени от вълните на лодки. Освен това е рутинно затрупана от туристи, докато местното население е в състояние на непрекъснат упадък.

По целия свят множество градове са засегнати по подобен начин от основните проблеми на Венеция, **свързани с покачването на морското равнище**. Ниско разположената Джакарта, например, където живеят около 11 млн. души, е в толкова тежко положение, че **е заменена като столица на Индонезия от Нусантара - град**, който все още дори не е построен.



Всеки град в риск има свои собствени предизвикателства, с които трябва да се справи. Но като се има предвид малкият размер, славата и възможността за достъп до финансиране на Венеция, това може да бъде идеален полигон за технологии и подходи, които ще играят ключова роля в глобалната борба срещу надигащото се море.

През ноември 2019 г. Венеция **претърпя второто си най-тежко наводнение от началото на воденето на отчети преди почти 100 год.** То се нареди в медийните заглавия по целия свят, като зрителите бяха зашеметени от невероятните изображения на площад Сан Марко - една от най-ниско разположените и най-емблематичните зони на града - покрит с вода.

Приливът достигна пикова височина от 187 см (6,1 фута) над морското равнище, в резултат на което повече от 80% от града бе под вода. Беше обявено извънредно положение и щетите се оценяваха на €1 милиард според кмета на Венеция Луиджи

Бруняро.

Най-лошото наводнение, случило се през 1966 г., доведе до покачване на водните нива до 194 см (6.4 фута) над морското равнище и се смята, **че сериозно е повредило най-малко три четвърти от магазините, фирмите и ателиетата в града**. През вековете много от сградите, построени върху тази нестабилна основа, са променили позицията си и в много случаи са започнали да потъват в калта. Историческият добив на подземни води е засилил това въздействие и Венеция е потънала с приблизително 15 см (5.9 инча) през последния век.

От сложни океански бариери до минимизиращи следите лодки, **може ли тежкото положение на Венеция да доведе до осезаеми, практични решения**, които могат да бъдат разгърнати по целия свят?



Да, но въпросът е свързан с туризма.

Около 5.5 милиона туристи са посетили Венеция през 2019 г., което е 100 пъти

Прод. на стр. 19 >>

<< **Прод. от стр. 18**

повече от населението на Венеция от 55,000 души. Подобен брой туристи са посещавали Мадрид и Москва - два града с много по-големи географски размери, с население съответно от 6.7 милиона и 12.6 милиона. По време на пиковите дни през лятото във Венеция туристите могат да бъдат повече от местните в съотношение 2:1. Туризмът е идеален за сектора на хотелиерството, но не е толкова полезен за другите индустрии.

Отчасти в отговор на общественото недоволство и протести относно обезлюдяването на града, Венеция планира да **въведе такса от €5 за едnodневни посетители от 2023 г.**, за да обезсърчи едnodневния туризъм.

Но ще трябва да се предприемат други осезаеми промени, за да се върне Венеция в град, в който **хората искат да живеят и който може да е дом за бъдещите поколения.**

Археолози в Перу откриха 76 гроба на принесени в жертва деца от древната култура Чиму



Археолози в Перу са открили гробница, съдържаща гробници на 76 пожертвани деца, **за които се смята, че принадлежат на културата Chimú /Чиму/,** която е развила най-проспериращата и могъща крайбрежна империя в предколумбова Америка между 9-ти и 15-ти век, съобщава Peru Reports.

Деца, принесени в жертва на възраст между 6 и 15 години, бяха открити през юли и август на археологически обект в Пампа Ла Круз, в района на Хуанчако - на около девет часа път с кола на север по крайбрежието от Лима. До момента в този район са открити останките на общо 302 деца.

Габриел Прието, президент на археологическата програма Huanchaco, която наблюдава

разкопките, каза пред Agencia Andina, че „благодарение на Ramra La Cruz знаем, че **човешките жертвоприношения, особено на деца, са били структурна част от религията Chimú** за празнуване и прослава на тяхната държава.”

Експертът обясни, че „шест жертвоприношения“ са открити в същия район между 1050 и 1500 г. сл. Хр.

Прието уточни, че **същият модел се следва при всички погребения:** телата са ориентирани с крака на изток и глави на запад, с гърбове към морето.

„Тази жертвоприношенска култура на Chimú е целяла да освети и отвори полетата за обработване, които Chimú притежава по това време“, обясни той.



Коя е културата Чиму?

Chimú е предколумбова култура, **която се развива между 1000 и 1400 г. сл. Хр., в регионите на Лима**

и Тумбес в Северно Перу. Империята се смята за една от най-проспериращите ранни крайбрежни цивилизации в Америка.

Чрез завоевания и войни хората от Чиму управляват 1,000-километрова крайбрежна ивица земя, простираща се почти до Еквадор на северната граница с Перу. Нейната политическа и административна столица бил големият град Чан Чан, разположен в провинция Трухильо. Районът бил съставен от хиляди сгради и лабиринт от улици и алеи.

Чан Чан, който приютявал близо 60,000 души в своя пик, е бил един от най-големите градове в Южна Америка и **най-големият кирпичен град в света.**

Архитектурата на Chimú, техният подход към регионалното управление и тяхното изкуство също повлияват на техните най-известни наследници, инките, които ги завладяват през 1475 г.

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

Как да се избавим от кашлицата без последици



здраве.bg

Кашлицата е съпътстващ симптом на много заболявания - особено такива, типични за преходните сезони и най-вече за зимата. Едновременно с нея студът, влажният въздух и отслабналият имунитет също са постоянни спътници на бронхита. Именно затова през зимата той е сред особено широко разпространените заболявания.

Бронхитът всъщност представлява възпаление на лигавицата на бронхите, причинено от инфекция. Той може да възникне самостоятелно, например след разходка на студен вятър, или да бъде усложнение от друго заболяване – грип, ОРВИ, фарингит.

Първите признаци на бронхит са дращене в гърлото и пресипнал глас, а след това към тези симптоми се добавя и сухата кашлица, която се засилва през нощта. След 3-4 дни тя става влажна. Понякога при бронхит се повишава температурата, но тя рядко е много висока.

Ако заболяването протича тежко, може да се появи задух и болка в ребрата. Средната продължителност на заболяването е около 2 седмици, когато проходимостта на бронхите се възстановява и кашлицата преминава.

Ако бронхитът не се лекува, той може да се превърне в хроничен. Хроничният бронхит е сериозно заболяване, което често се изостря, белите дробове постепенно склерозират, появата се белодробна

недостатъчност, задух и при най-малкото натоварване, патологични изменения в сърцето (склерозиралите бели дробове не могат да насищат кръвта с кислород). Сред усложненията на острия бронхит са такива сериозни заболявания като пневмонията и емфизема на белите дробове.

През първия стадий от болестта, когато кашлицата не е съпроводена с мокри хракки, лекарствените средства могат да

задълбочат възпалението на лигавицата. През този етап трябва да се приемат топло мляко, горещ чай, затоплена минерална вода. Голямото количество течности способства за разреждането на хракките и извеждането на токсините от организма. Но ако имате сърдечни проблеми, бронхиална астма, псориазис или екзема, по-добре се въздържайте от подобно лечение.

Ако не сте успели да се излекувате от сухата кашлица, трябва да приемате средства

Sweet Gallery

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

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

Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539
www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe
 @thesweetgallerycafe








за отхрачване. Не си струва да приемате самостоятелно антибиотици. Специалистите назначават тези лекарства само при усложнено протичане на болестта и при подозрения за развитието на пневмония. В другите случаи антибиотиците дори могат да навредят – в лигавицата на бронхите живеят полезни микроорганизми, които възпрепятстват размножаването на вредните микроби. Приемайки антибиотик, вие губите не само вредните, но и полезните микроорганизми, а възстановяването на нормалната микрофлора е доста трудно.

Ако искате да се погрижите предварително за **профилактиката на бронхита**, можете да си промивате носа и да изплаквате гърлото с леко подсолена вода, в която е добавена 15% отвара от евкалипт (1 ч. л. отвара на 0,5 литра вода). Лукът и чесънът също са способни да помогнат на организма да се противопостави на болестта. Ако се притеснявате от миризмата на тези продукти, можете да си правите инхалации с тях. За целта настържете на ренде 1 глава лук и 1 скилидка чесън и ги поставете в чаша вода. Направете си малка хартиена фуния, с която

ще можете да вдишване от сместа в продължение на 3-5 минути.

Любопитен факт е, че хората с отлично емоционално състояние много рядко боледуват от простудни заболявания. Веселите и спокойни хора прекарват тези болести значително по-лесно в сравнение с онези, които са в мрачно и потиснато настроение.

Друг интересен факт е открит от американски учени според които сутрешното бързане и отказът от закуска са основни причини за по-честите настинки. Изследователите обясняват това с ранното приемане на храна, което влияе положително на имунната система.

Народната медицина също предлага средства за лечение на бронхита. Повечето от тях отлично допълват (но не заместват!) медикаментите:

- Микстура от анасон - към 1 ч.л. мед се добавят 2 с.л. семена от анасон и сместа се залива с топла вода. След 2 часа се прецежда и се приема по 1 ч.л. на всеки 2 часа.
- Чай от теменужки - 2 с.л. сухи сухи теменужки са заливат с чаша гореща вода и са запарват в продължение на 15 минути. Чаят се пие 2-3 пъти дневно по 0,5 мг.
- Инхалация с лайка (3 с.л. лайка на 3 чаши вряла вода)
- Отвара от подбел - 1

с.л. листа от подбел се сваряват и се запарват в продължение на 30 минути. На всеки час се приема по 1 с.л. от отварата.

Настинката: статистики и... народни рецепти



здраве.bg

Съществуват почти 200 простудни заболявания и също толкова разновидности на вирусите, които се предават от болните на здравите хора при кихане, кашляне и дори по време на разговор. Попадайки в организма, вирусите навлизат в клетките на горните дихателни пътища и ги разрушават.

Грипът и острите респираторни вирусни инфекции (ОРВИ) заемат първо място по честота и количество на случаите и съставят 95% от всичките инфекциозни заболявания.

Заболяването от грип е съпроводено от доста висока смъртност, особено при малките деца и възрастните хора. Изчислено е, че повтаряйки се

периодично, грипът отнема около една година от нашия живот. Човекът прекарва тези месеци в бездействие, страдайки от треска, обща отпадналост, главоболие, натравяне на организма с отровни вирусни белтъчини.

Честият грип и ОРВИ постепенно подкопават сърдечно-съдовата система и намаляват с няколко години средната продължителност на живот на човека. Имунитетът след прекарано заболяване не е устойчив и затова човек ежегодно може да се разболе 3-4 пъти от ОРВИ.

Навреме започналото лечение е залог за по-бързото оздравяване. Народните средства не винаги помагат или са достатъчни в борбата с настинката и затова за облекчаването на симптомите е необходимо да се приемат медикаменти.

Лекарството трябва да се избира от позицията на ефективност и безопасност за организма и да се предпочитат тези лекарствени средства, които не само намаляват температурата и оказват обезболяващо действие, но и притежават антивирусни и противовъзпалителни ефекти.

Ако сте се простудили, преди да прибегнете към приемането на силно действащи лекарствени

препарати, опитайте някои побезобидни начини за лечение:

- приемане на горещи вани на краката в продължение на 10 минути (във водата можете да добавите сол, горчица, сок от ряпа, мед)
- приемане на отвара от калина (1 с.л. цвят на 1 чаша вода)
- изплакване на гърлото сутрин и вечер с отвара от лайка или невен.

За да отстраните хремата, можете да вдишате прах от препечено кафе с добавен ментол, да си вземете душ като оставите струята да тече в областта между очите, редувайки топлата и студената вода.

При силна кашлица фитотерапевтите препоръчват комплекс от цветовете на бъз и липа (по две части), кората на върба (3 части) и лайка, цветовете на божур, корените на женско биле (по 1 част). 2 с.л. от тази смес се сваряват в 0,5 л вряла вода, след което сместа се запарва в продължение на 15 минути, прецежда се и се пие топла през целия ден.

Ако обаче възпалителният процес е достигнал до бронхите, задължително потърсете лекарска помощ.

При настинка можете да консумирате повече лук и чесън, чай или топло мляко с мед.

Защо болят краката?



Със сигурност няма човек, който не е страдал от болка в краката. Но какво точно означава тази болка: обикновена умора, изкълчване, варикоза? И към какъв лекар трябва да се обърнем за консултация и помощ?

Краката ни болят по-често отколкото ръцете, защото когато вървим или стоим на една място, именно върху тях пада тежестта на цялото ни тяло. При повече движения мускулите са в тонус, но при заседнал живот те стават отслабват и се отпускат. И когато организмът се сблъска с по-сериозно натоварване, болката не закъснява. И не е нужно да сме носили чувал с цимент. Проблемите могат да възникнат и след упражнения във фитнес залата, ако човек дълго време не се е занимавал със спорт.

След зимата (която се характеризира със значително по-заседнал начин на живот) натоварванията трябва да бъдат постепенни. **Мускулните болки от преумора** са най-безобидният тип болка – те минават след няколко дни без следа, но пък съществува риск от получаването на травма.

Човекът трябва да наблюдава и **теглото си**, защото при проблеми с килограмите краката се натоварват допълнително.

При **дископатия** мозъкът получава сигнали за болка в краката, но човек всъщност се нуждае от друго лечение. Как да познаем този тип болка? Тя като че ли “прострелва” крака, най-вече по външната му повърхност и се засилва при резки движения. При подобни случаи трябва да се потърси помощ от специалист, който се занимава със заболявания на гръбначния стълб. Никакви мехлеми и масажи няма да помогнат. За да се разреши

проблемът, трябва да се излекува дископатията.

Препоръчителен е ортопедичният колан, който облекчава състоянието.

Болките в краката могат да бъдат свързани и с кръвоносните съдове – венозни и артериални. Значително по-често възникват проблеми с вените – при варикоза.

При варикозно разширяване на вените тъканите не получават достатъчно кислород, в тях се натрупват токсични вещества от обмяната на веществата, а всичко това раздразва нервните окончания и способства за възникването на болка.

Тя създава продължителни неприятни усещания и човек изпитва необходимост да легне и да си вдигне краката по-високо. Лечението следва да бъде комплексно, като в този случай носенето на специален компресен трикотажа способства за облекчаването на болката.

Ако поради някакво заболяване се извършва свиване на артериите, реакцията на натоварването възниква много бързо. Когато мускулите започват да работят, те изпитват кислороден глад, тъй като циркулацията на кръвта в артериите е нарушена. Човек изпитва остра болка, която го принуждава да спре, докато болката отmine. В този случай носенето на специален трикотажа няма да помогне, а дори ще навреди.

Често болката в краката може да бъде следствие от **стара травма**. Това може да бъде не само счупване на костите, но и травми на сухожилията.

За да бъде ефективно лечението, трябва да се определи

конкретната причина за болката. Основните правила са две: търсене на лекарска помощ (в противен случай могат да възникнат усложнения) и активно използване на специални ортопедични приспособления, които по ред причини са по-полезни от гипса - те позволяват на увредените крайници да се движат, т.е. премахват се натоварването в областта на травмата, а мускулите остават в тонус.

Плоското стъпало (дюстабанът) е друга причина за болки в краката. Статистиката показва, че от **плоскостъпие** днес страда всеки втори човек. Ако деформацията на стъпалото е голяма, болките са в предната група мускули. Тази болка не е рязка, но се засилва с настъпването на вечерта.

За да се облекчи състоянието трябва задължително да се носят удобни обувки, като се избягват тези на висок ток. В качеството на профилактика могат да се използват качествените ортопедични стелки. Те предпазват и от появата на това заболяване.

Болките в ставите са един от основните симптоми на артрит и **артрозата**. Обикновено тези заболявания се срещат

при по-възрастните хора. Лечението трябва да бъде комплексно – не трябва да се забравя, че болката е само един от симптомите.

В редки случаи от болки в ставите страдат и помлади хора. Установено е, че в 90% от тези случаи причината за подобни проблеми е хламидиозата.

Във всички случаи диагнозата трябва да си постави от лекар. Самолечението и самостоятелната диагностика са твърде рискови, а профилактиката е най-доброто решение. Ако болката вече е възникнала, тя не трябва да се търпи, а незабавно да се потърси специализирана помощ.

Може ли да се прогнозира здравия брак



здраве.bg

Психолози смятат, че още в предбрачния период може да бъдат открити някои сигнали, които да се тълкуват като показател за възможни проблеми

в по-нататъшните съпругески отношения. Колкото и да е удивително на пръв поглед, върху съдбата на брака могат да повлияят: - първото впечатление един за друг, - мястото на първата среща, - продължителността на ухажването - обмислянето на предложението за брак.

Предлагаме ви тест, който може да ви помогне да определите наличието на успешни отношения в семейството или необходимостта от полагането на повече усилия за изглаждането на всички спорни въпроси.

Отговорете с ДА и НЕ:

1. Имате ли еднакви представи за живота и съвпадат ли вашите идеали?
2. Доволен ли е вашият избранник (избраница) от своята професия?
3. Еднакво общителни ли сте?
4. Разведен ли е единият от вас?
5. Можете ли да разчитате във всичко на своя партньор?
6. Срещате ли се вече половин година?
7. Често ли говорите с недомлъвки?
8. Еднакво ли гледате на въпросите за възпитанието на децата?
9. Възражават ли родителите срещу вашия брак?
10. Имате ли приблизително еднакво образование?

11. И двамата ли сте здрави?
13. Вашият партньор има ли добро възпитание?
14. Успешен ли и бракът на родителите ви?
15. Вашият избранник проявява ли неоснователна ревност?
16. Остава ли спокоен/спокойна, ако вие сте избухнали?
17. Съвпада ли мнението ви по въпросите за интимния живот?
18. Убедени ли сте, че партньорът/партньорката ви няма твърде много вредни навици?
19. Еднакво добросъвестни ли сте?
20. Еднакво силно ли желаете да имате деца?

За отговор “ДА” на въпроси 1,2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20 и за отговор “НЕ” на въпроси 4, 7, 9, 15 получавате по 1 точка.

Ако сте събрали 17-20 точки, вашият предбрачен период говори положително и за бъдещите отношения в семейството.

Ако сте събрали по-малко от 17 точки, се налага да поразговорите още върху себе си и особеностите на своя характер, за да избегнете възможните проблеми в бъдеще, а може би си заслужава да помислите и върху другата възможност – някъде да има по-подходящ за вас партньор.

Кое месо е най-полезно



dieta.info

По правило месото се смята за незаменим полезен източник на протеини и хормони, които организъмът трудно би могъл да си набави от друго място.

В едно от последните си издания списание „Форбс“ обръща внимание именно на месото, реабилитирайки го и давайки няколко основни съвета за това какво месо и кога е полезно да се яде.

Един от най-полезните продукти, които спомагат за правилното функциониране на човешкото тяло, е говеждото месо. Според специалисти, върху чиито заключения се основава публикацията на „Форбс“, говеждото месо е една от най-здравословните храни, незаменим източник на витамин В12 и на протеини. В същото време, то

е с изключително ниско съдържание на мазнини.

Важно условие, което обаче учените поставят, за да са налице тези ползи на говеждото месо за човешкия организъм, е животните да са отглеждани по стария начин, което означава да не са хранени със зърно с нитрати, а да са пасли свободно. За жалост, в нашето съвремие много рядко може да бъде открито животно, което да е било отгледано по природосъобразен начин – без хормони, без антибиотици и стимуланти.

Това в пълна сила важи и за родната действителност. В България не малко хора смятат месото е лукс, а говеждото е забравено блюдо за много от нас, поради което предпочитанията се определят от цената, а не от ползите.

Картофени котлети



dieta.info

Необходими продукти:

800 г картофи
1-2 глави лук
2 моркова
1/2 ч.ч. ориз
черен пипер
магданоз
1-2 яйца
брашно или галета за овалване
мазнина за пържене

Начин на приготвяне:

Сварете картофите. След като изстинат, ги обелете и настържете на едро. Отделно сварете ориза в 1/2 ч.ч. подсолена вода. В 3-4 с.л. олио запържете ситно нарязания лук и настърганите моркови, докато омекнат. След това ги смесете с картофите, ориза и подправките. Оставете получената смес да престои около 30 мин. С намокрени ръце оформете по-големи котлети, потопете ги последователно в брашното (галетата), разбитите яйца и ги изпържете в сгорещената мазнина. Поднесете котлетите по желание със сос Бешамел или салата по избор.

Панирани кашкавалени пръчици



dieta.info

Необходими продукти:

Порции: 4

400 г кашкавал
2 яйца
1 ч.ч. прясно мляко
1 ч.ч. брашно
50 г сусам
индийско орехче
сол
олио

Начин на приготвяне:

Кашкавалът се реже на пръчици с дебелина около 1 см и дължина 9-10 см. Приготвя се панировка по-гъста от палачинково тесто, като се смесват разбитите яйца, млякото, брашното, сусам, сол и индийското орехче. Потапят се пръчиците и след това се пържат до златисто в повечко олио.

Мъжът, който спринтира на Лондонския маратон, го направил, за да докаже на приятелите си че грешат



Richard Lee-Wright's iconic start to the London Marathon went viral today (Picture: BBC)

Хиляди постигнаха мечтите си като участваха на Лондонският маратон 2022, който събра някои от най-добрите маратонци от цял свят. Повече от 40,000 души се включиха в бягането от 42,195 км (26 мили и 385 ярда), пише британския Metro.

Но един бегач бързо открадна светлината на прожекторите с луд спринт на стартовата линия.

Решението на Ричард Лий-Райт да спринтира смело напред предизвика усмивки всред цялата нация, докато зрителите – и другите бегачи – се възхищаваха на радостта му.



The 38-year-old, from Devon, finished with a time of 3 hours 23 minutes (Picture: Richard Lee-Wright)

Ричард започва

това, което се оказва изтощително 6-годишно приключение, за да се квалифицира, и достигне челната група бегачи – най-бързите от които завършват маратона за около 2 часа – което означава, че тичат със средно 13 мили в час (20.9 км/ч) – по-бързо отколкото много тредмилс допускат.



Richard, from the village of Uffculme in Devon, raised his arm to punch the air at his joy of leading the runners (Picture: BBC)

Ричард бе измъчван от контузии и често мислеше да се откаже. Но миналата година 38-годишният бегач успя да постигне квалификационното време. Когато състезанието започна, той си **припомни въодушевляването с което е започнал**, когато се втурна отпред под огромните аплодисменти.

Той каза: „От години съм казвал на хората, че ще направя това и те ми се смееха и не вярваха, че мога да го сторя.“

Когато вдигнах ръката си във въздуха, това бе вероятно защото осъзнах, че мечтата ми се е сбъднала и че съм го направил. „Трябваше да съм с елитните състезатели и да се притисна

към тях, просто продължих. Ако Юсейн Болт бе там, щях да съм до него“.

Радостта на Ричард го бе завладяла толкова, че той изведнъж осъзнава, че е оставил „доста малко пространство“ между него и елитните бегачи.

Бегачът от Девън намали впоследствие скоростта и продължи състезанието. Финалното му време бе респектиращите 3 часа и 23 минути.

Ричард не бил сигурен дали силният му старт е бил заловен на камерата до края на маратона, когато провери телефона си. Скоро завалят съобщения от приятели и семейството.

Приятелят Майк Фейси каза пред Metro.co.uk: „Той е топ човек и винаги иска да направи всички и семейството си щастливи и днес постигна една мечта“.

Колегите на Ричард – който управлява компанията Unity Insights – също се погрижили да бъде в крак с най-новите мемета и твитове след впечатляващото постижение.

Все още обзет от радост от опита си в маратона, Ричард насърчи хората да следват мечтите си в

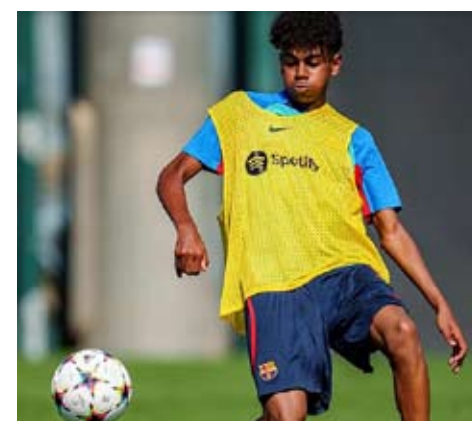
каквото и да е – без значение колко диви могат да бъдат те.

„Днес бе невероятно“, каза той.

„Не се чувствах много добре сутринта, но подкрепата и атмосферата бяха просто невероятни“.

„Когато получих съобщенията от всичките си приятели, не можех да повярвам, седях там и се смеех на себе си.“

„Мини Меси“ е на 15 години, родителите му са от Мароко и Екваториална Гвинея



Ламин Ямал привлича вниманието в Барселона. Едва 15-годишен, **младежът вече тренира с първия отбор на каталунците** и се смята за едно от най-големите обещания на Ла Масия (*La Masia de San Planes*, обикновено съкратено в *La Masia* е името, използвано за младежката академия на FC Barcelona – бел.р.), съобщава Marca.

Кой е 15-годишният Ламине Ямал от Барселона?

Ямал играе под ръководството на Оскар Лопес с отбора Ювенил А и ще участва в Младежката лига на УЕФА, въпреки че все още е само на 15 години. Той също е непълнолетен национал на Испания.

Неговият дрибъл е може би най-впечатляващата му характеристика, въпреки че също е много опасен пред вратата. Той може да играе отдясно или като централен нападател, както и зад нападателя.

От 12-годишен Ламин Ямал привлича вниманието. Той е роден на 13 юли 2007 г. в Матаро - град извън Барселона в Каталуня, и е **от марокански и екваториалногвинейски произход**. Заради стила си на игра е сравняван с Лионел Меси в Ла Масия.



Официалният акаунт на LaLiga в Twitter публикува видео от неговите изпълнения на LaLiga Promises през 2019 г. и го **нарече „мини Лео Меси“**.

Той бе един от 10-те младежи, които Шави Ернандес покани да се присъединят към тренировките на първия отбор.

Чек Перес след победата на Гран При на Сингапур: Тази победа е супер специална за мен



Сезон 2022 на F1 започна силно за Серхио Перес, включително **зашеметяваща полпозиция в Саудитска Арабия и страхотна победа в Монако**, съобщава wTF1. Неговите скорошни резултати обаче не са толкова силни, колкото през първата половина на годината. До Гран При на Сингапур...

Често намирайки се на подиума в началото на сезона, Перес попадна в труден момент. Скорошните му резултати включват шесто място в Монца и пето място в Холандия – докато съотборникът му спечели и двете състезания.

Въпреки това, на Гран При на Сингапур, Чек Перес успя да накара съмняващите се да млъкнат, като представи едно от, ако не и **НАИ-доброто състезание в кариерата си**.

„Тази победа е супер специална за мен, защото имах малко труден момент в последните няколко състезания“, обясни Перес на пресконференцията след състезанието.

„Медиите във F1 го правят много по-голям, може би защото съм мексиканец и ако не съм на подиума две поредни състезания, тогава имам най-

лошия сезон и Red Bull трябва да ме изгонят“.



„Хубаво е да постигна тази победа не като напомняне на никого колко съм добър, но винаги е добре да покажа такова представяне и да продължа напред. Продължавайте да работите наистина упорито.“

Изказването на Перес напомня на известно радио съобщение на Валтери Ботас след победата му на Гран при на Русия през 2020 г.: *„Хубав момент да благодаря на моите критици. За когото може да се отнася, f**k you ”*.

Звездата на НБА Джоел Ембийд изненадващо получи американско гражданство, след като преди месеци стана французин



Центърът на звездите на Philadelphia 76ers Джоел Ембийд каза, че вече е гражданин на САЩ и е твърде рано да се мисли коя нация ще представлява на Олимпиадата.

Прод. на стр.28>>

„Просто искам да бъда здрав и да спечеля шампионат и да продължа“, каза той, цитиран от Associated Press.

28-годишният Ембийд е роден в Камерун и никога не се е състезавал в голям международен турнир. През юли той придоби френско гражданство - стъпка към възможността да представлява Франция на Олимпийските игри в Париж през 2024 г.

През пролетта френските медии съобщиха, че Ембийд е започнал процедура да получи правото

да представлява Франция в международния баскетбол, цитирайки генералния мениджър на националния отбор Борис Диау.



Ембийд бе втори в гласуването за MVP на NBA този сезон след сърбина Никола Йокич. Той бе център на втория отбор на All-NBA.

Това, коя нация ще представлява Ембийд, може да има голямо влияние върху игрите в Париж. В Токио френски отбор, воден от друг

център, Руди Гобер, нанесе първото поражение на САЩ на Олимпиада от 2004 г. Това бе в груповата фаза. След това американците победиха французите в мача за златния медал с 87-82.

Този френски отбор имаше петима играчи от NBA /срещу 12 от САЩ/: Никола Батум, Еван Фурние, Тимоте Лувау-Кабаро, Франк Нтиликина и Гобер.

Антъни Дейвис, който пропусна Олимпиадата в Токио, е единственият американски център, попаднал в отбор на All-NBA през последните пет

сезона. През това време Ембийд направи четири втори отбора на All-NBA, а Гобер три трети отбора на All-NBA.

Нито един олимпийски отбор освен САЩ не е имал двама действащи играчи от All-NBA в списъка си.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 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)



Семеен скандал:

- Стига си врещяла, комшиите ни чуха!

Влез в чата да се разберем като хората...



- Само да ти кажа, че мъжът ми ще се върне след час.

- Е, и? Ние не правим нищо нередно.

- Именно... а времето си тече!



Хлапе плаче на майка си:

- Мамо, мамо, искам колело!

- Няма да ти купя колело.

- Ами хайде тогава да си поиграем на майка и татко?

- Добре, как?

Малкия кара майка си да се съблече и да легне на леглото.

После излиза от стаята, пак влиза като я отваря със шут и казва:

- А така, жено, само за секс мислиш! А че малкия няма колело хич не ти пука!



Двама приятели пият в бар. По едно време единия се гътва от стола, пада на земята и заспива на място.

Другия казва на бармана:

- Ей това му признавам на него, винаги знае кога да спре.



Пиян звъни на входната врата. От домофона се обаждат женски глас:

- Кой е?

Пияният:

- Извинете мъжът Ви вкъщи ли е?

Жената:

- Не.

Пияният:

- А може ли да слезете да видите дали не съм аз?



Наркоман пушел много трева и един ден изпушил прекалено много и умрял. Отишъл в ада и гледа навсякъде расте марихуана. Не можел да повярва на

очите си, и така свил си цигара, но нямал огънче. Повървял малко, срещнал един дявол и го попитал:

- Имаш ли огънче?

- Ако имах тук щеше да е рая.



- Скъпа, много вкусен козунак!

- Купих го от магазина...

- А не можа ли сама да го направиш?

- От какво? Нито имаме брашно, нито яйца нито, натриев глутамат, нито Е 217, нито Е 428.



Мъж черпи колегите си в службата с бонбони.

- Какво става, какъв е повода?

- Роди ми се момченце.

- Браво! А как е жена ти?

- Ами добре е засега...
Още не съм й казал.



В България лечението се свежда до два основни съвета: "Спри да пиеш" и "Пийни едно и ще ти мине"!



Има хора, които са като ъпдейт на софтуер!!! Когато ги видиш, си казваш: - Не сега...



- Госпожо, възможно ли е да имате някакъв вирус в компютъра?
- Невъзможно е аз навън не съм го изкарвала...



Съдията пита свидетел:

- Знаете ли колко ще ви дадат за неверни показания?

- Да, обещаха ми едно BMW.



Открийте красотата на природата през есента

Bayview Village Park

2945 Bayview Ave, North York, ON M2K 1E9

Есента отново идва с величествената си красота! Листата на дърветата променят цветовете си и падат на земята, за да могат дърветата да оцелеят през зимата. Това

е тяхната форма на самозащита. Красиви са горите и парковете с пъстроцветния си фон и можете да се наслаждавате дълго на тези картини, които само природата

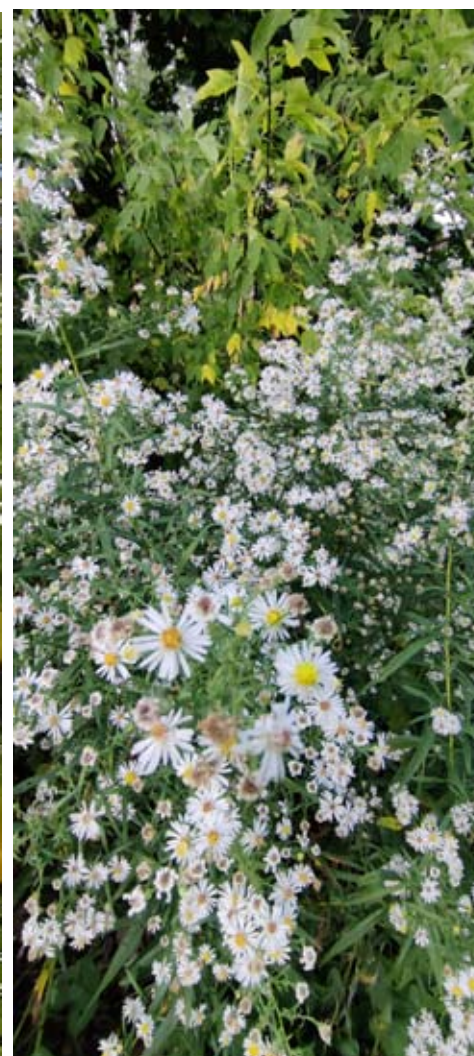
ви рисува така превъзходно.

Ето малко снимки, които успях да заснема през уикенда. Снимки от парк в Торонто, които се надявам да ви донесат радост

и вдъхновение и да ви напомнят, за могъществото на природата. Нека я обичаме и опазваме! Прекрасни есенни дни!

Вяра Димитрова

снимки©BulgarianFlame





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.