

Защо някои го харесват люто: Науката за пикантноста

(Why some like it hot: The science of spiciness)

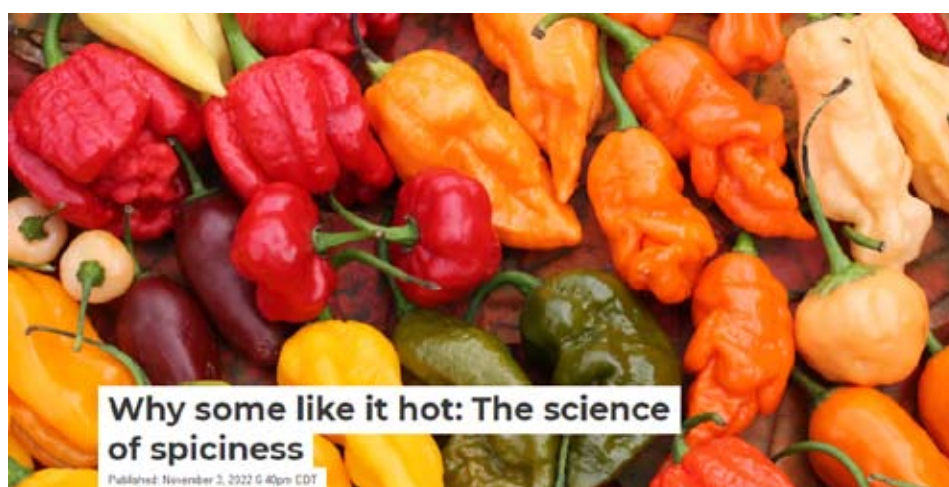
Автор: Роберто Силвестро - докторант по биология, Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)

предоставена от Fonds de Recherche du Québec - Nature et Technologies (FRQNT).

Декларация за оповестяване:

Роберто Силвестро получава стипендията Merit за международни докторанти (РВЕЕЕ),

Статията е публикувана в 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

100% SOLD
20г. ОПИТ
1% КОМ.


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

Новият бизнес каталог е вече наличен и онлайн
Print & Online:
www.BulBiz.com

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

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

RCIC Registered Canadian Immigration Consultant

Защо някои го харесват люто: Науката за пикантността

(Why some like it hot: The science of spiciness)

Пикантността или нейното възприятие се среща в повечето кухни по света.

Лютият червен пипер от рода Capsicum (семейство Solanaceae) е една от най-широко използваните подправки в света - среща се в хиляди рецепти и понякога се яде като самостоятелно. **Всеки**

четвърти човек на планетата в момента яде люти чушки всеки ден.

Като горски екофизиолог, аз изучавам адаптационните черти, развити от растителните организми за взаимодействие с

други живи същества и околната среда.

Изследването на лютите чушки и пикантността представлява изключителен пример за мултидисциплинарна наука. Няколко изследователи през последните десетилетия

предоставиха информация и проявиха любопитство към това най-уникално и желано вкусово усещане.

Кратка история

Лютите чушки са били непознати за голяма част от света, докато Христофор Колумб не си проправя път към Новия свят през 1492 г. Няколко теории за произхода отбелязват различни части на Южна Америка като „мястото“, откъдето идват лютите чушки.

Филогенетичен анализ установи, че те произхождат от **район по протежение на Андите от запад до северозападна Южна Америка**. Тези прародители на лютите чушки са били „**малки червени, кръгли плодове, подобни на горските**“.

Най-ранните доказателства за отглеждането им датират отпреди 6,000 години в Мексико и Северна Централна Америка. Лютите чушки са внесени в Европа през 16 век. В момента има пет отглеждани вида люти чушки.

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.



FULL- OR PART-TIME POSITIONS | BENEFITS | GROWTH OPPORTUNITIES








Experience Life at Yummy Market
where a job can become a fruitful career!

We are hiring experienced:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Stock Associates
- Cashiers
- Counter Clerks for Various Departments
- Department Managers

Apply today, start right away!
Email your resume to careers@yummymarket.com



4400 Dufferin Street
North York, ON M3H 6A8
(Just South of Finch Ave.)
Tel: 416-665-0040
9 am to 9 pm 7 days a week

1390 Major Mackenzie Drive West
Maple, ON L6A 4H6
(Just East of Dufferin St.)
Tel: 905-417-4117
Mon-Sat: 8 am – 10 pm / Sun: 8 am – 8 pm



<< **Прод. от стр. 2**

Петте вида са *Capsicum annuum*, *C. chinense*, *C. frutescens*, *C. baccatum* и *C. pubescens*.

Видът с най-много разновидности е *C. annuum*, който включва новомексиканското халапиньо и чушката. Habaneros и scotch bonnets принадлежат към вида *C. chinense*, докато чушките Tabasco са към вида *C. frutescens*. Южноамериканските аджи са от вида *C. baccatum*, а перуанските рокото и мексиканските манзано от *C. pubescens*.

В днешно време повече от три милиона тона люти чушки се произвеждат годишно за глобален пазар, чиято стойност е над \$4 милиарда.



Защо чилито „гори“?

Пикантността е усещане за парене, **причинено от капсаицин в храната**. Когато ядем пикантна храна, капсаицинът стимулира рецептори в устата ни, наречени TRPV1 рецептори, и предизвиква реакция. Целта на

TRPV1 рецепторите е терморцепцията - откриването на топлина. Това означава, че те трябва да ни възпират от консумацията на храна, която гори.

Когато рецепторите TRPV1 се активират от капсаицин, усещането, което изпитваме, е свързано с усещането за среща с нещо горещо, близо до точката на кипене на водата. Тази болка обаче не е нищо повече от **илюзорен страничен ефект на нашите объркани невронни рецептори** - няма нищо всъщност "горещо" в пикантната храна.

Не всички люти чушки са еднакви

Съществуват различни степени на пикантност според чилито, което ядете. През 1912 г. фармацевтът Уилбър Сквил създава скала за измерване на лютивостта (пикантността) на лютите чушки.

Тази скала, измерена в **топлинни единици на Scoville (SHU)**, се основава на чувствителността към капсаиноиди, изпитвана от хора, които ядат люти люти чушки.

Прод. на стр. 6 >>

 **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



ЛЕТИ С НАЙ-ДОБРИТЕ



НАЙ-ДОБРА
АВИОКОМПАНИЯ
В ЕВРОПА



НАЙ-ДОБРА КУХНЯ
В БИЗНЕС КЛАСА
ЗА ЦЕЛИЯ СВЯТ



НАЙ-ДОБРА
АВИОКОМПАНИЯ
В ЮЖНА ЕВРОПА

Благодарим за най-високото признание в три
категории на световните авионагради
Skytrax Passengers Choice



TURKISH AIRLINES

<< **Прод. от стр. 4**

На стандартната топлинна скала на Scoville чушките (SHU=0) са на дъното. Чушките Jalapeño могат да варират от 2,500 до 10,000. За сравнение, чушките Tabasco са между 25,000 и 50,000 единици, а лютите чушки хабанеро варират между 100,000 и 350,000.

Най-лютият пипер в света - **Carolina Reaper** - достига чак до **2.2 милиона единици**. Спрей за мечки - два процента капсаицин - се рекламира в 3.3

милиона единици, а чистият капсаицин достига 16 милиона в горната част на скалата на Scoville.



Човешко удоволствие

Психологът Пол Блум пише: „*Философите често са търсили определящата черта на хората — език, рационалност, култура и така нататък. Бих се придържал обаче към това: човекът е единственото живо същество, което*

харесва сос Табаско“.

Блум е прав. Няма нито едно животно, което да обича лютите чушки, но ние не сме единственият вид, който яде лютите чушки. Бозайниците, като мишките и катериците, споделят същите рецептори за пикантна храна като хората, но са склонни да избягват лютите чушки като източник на храна.

Птиците ядат лютите чушки, но всъщност не усещат топлината. Птиците имат различни рецептори от хората и биологично не могат

да усетят ефектите на капсаицина.

Да се обясни причината за еволюцията на капсаицина не е толкова лесно. Някои твърдят, че това е адаптация за избор при птиците, за да ядат плодовете чили. Птиците не дъвчат и не смилат семена като гризачите и ги пренасят надалеч.

Други проучвания предполагат, че капсаицинът също е ефективно възпиращо средство срещу атаката на паразитни гъбички, а усещането за топлина при бозайниците е страничен ефект.

Прод. на стр. 8 >>





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

Работно време:
Пон, до Пет.
9am - 7pm
Събота
8am - 6pm
Неделя
затворено

eddiesmarket.ca

Eddie's

MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

- Огромен избор на прясно месо от Онтарио: свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на меса без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени Европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Предлагаме и катеринг
- Посетете сайта ни eddiesmarket.ca или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiesmarket).

Най-хубавото шампанско за вашите празници!

95 PTS
Decanter
the world's best wine magazine

Малки, сладки бутилки да споделите с вашите любими

LCBO# 25904

LCBO# 172056

LCBO# 16944

LCBO# 18132

Налични в мрежата на LCBO

Състезание по спортни танци за всички възрасти

26-27 ноември, 2022 (събота и неделя)

Hilton Toronto Airport Hotel and Spa
5875 Airport Rd, Mississauga, ON L4V 1N1

Събота вечер ще има Гала вечер и Шоу.
(Гала вечер включва и *three-course dinner*.)

Заповядайте на едно вълнуващо, изпълнено със забавления състезание по латино и бални танци. Аматьори и професионални състезатели от всички възрасти и танцов опит се присъединяват към най-добрите професионалисти в света.



Организатор

Стилян Костов

Шампион по Спортни Танци

Основател на Костов Данс Студио

www.kostovdance.com

Информация за състезанието: www.torontodancesport.ca
info@torontodanceinfo.com, **647 624 8936**



ŻUBRÓWKA
BISON GRASS

Най-хубавата водка!

Насладете се сами или с любимите си приятели!

Очаквайте скоро!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 35840

<< *Прод. от стр. 4*

Някои експерти твърдят, че хората харесват лютите чушки, защото са полезни за нас. **Те имат някои благоприятни ефекти върху човешкото здраве.** Лютите чушки намаляват кръвното налягане и могат да имат някои антимикуробни ефекти. Болката от лютите чушки може дори да победи и да помогне за справяне с други болки. Друга хипотеза може да се опише като „доброкачествен мазохизъм“. Психологът Пол Розин предполага, че има някаква тръпка, подобна на забавлението от карането на влакче в увеселителен парк. В интервю той обяснява: „**Умът над тялото.** Тялото ми мисли, че съм в беда, но аз знам, че не съм.

Намаляване на изгарянето

Какво се случва, когато храната е твърде люта? Тествана е способността на няколко обичайни напитки да гасят „огъня“ или да намаляват оралното изгаряне от капсаицин.

С капсаицин чаша вода ще бъде неефективна, защото **капсаицинят е хидрофобен** - молекулата не се

свързва с водата. Въпреки че трябва да бъде напълно доказано, **етанолът в студената бира може дори да увеличи усещането за изгаряне.**

Напитките със значително количество захар могат да помогнат, защото активирането на вкуса на сладост основно обърква нашия мозък. Твърде много стимули за справяне ще намалят остротата на лютите чушки. **Чаша прясно мляко, няколко лъжици кисело мляко или сладолед ще успокоят усещането за парене.** Тези продукти обикновено са сладки, но има и още: *казеинът* – *основният протеин в кравето мляко* – *привлича молекулите на капсаицина.* Молекулите на казеина **обграждат молекулите на капсаицина и ги отмиват**, по същия начин, по който сапунът отмива мазнините.

Така че следващия път, когато искате да опитате **нов лют сос или пикантно ястие**, не забравяйте да поръчате чаша прясно мляко.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-some-like-it-hot-the-science-of-spiciness-192291>



Снимка: NOVA/

Традиционните Коледни пости започнаха на 15 ноември и ще продължат до 24 декември включително. Това са последните многодневни пости за годината. Случва се датата да се измести, ако Коледни заговезни се падат в дни на строг пост - сряда и петък, пише NOVA.

Постът е въздържание с религиозно-нравствена цел от блажна храна **при умерена употреба на постна храна**. В Стария Завет има много наредби за поста - Моисей е постил 40 дни и 40 ноци (Изх. 34:28), за да се подготви да получи десетте Божии заповеди. Като най-строг привърженик на постите е известен свети Йоан Кръстител. Всички праведници са спазвали в малка или по-голяма степен поста. **В основата на поста е борбата с греха чрез въздържане от храна.**

При постите съществуват **шест степени на строгост**: всичко, освен месо (Месни заговезни); вкусване на риба; гореща храна с растително масло; гореща храна без мазнина; студена храна без мазнина и без топли напитки (т.нар. сухоежба);

пълно въздържане от храна. В дните, когато се разрешава риба, е позволена и гореща храна, приготвена с растителна мазнина. За спазване на по-строг пост в определени дни е необходимо благословието на свещеник. По време на **Коледните пости има дни със строги пости, когато е позволено само растителна храна** и олио (за предпочитане зехтин). Млечните продукти не са разрешени, а рибата и морските продукти се консумират само в някои от дните. **Какво е прието за консумация по време на постите?**

Човешкият организъм има нужда от белтъчини, така че **изключвайки месото и млечните продукти, е нужно да ги заместим с такива от друг произход**. Това са ястия с: боб, леща, ориз (особено кафяв), булгур (пшеница), нахут, киноа, гъби, авокадо, всякакъв вид кълнове, соеви продукти, растителен кашкавал и сирене, сушени плодове, кълнове и пълнозърнести продукти. Може да добавете ядки и семена в менюто си - фъстъци, орехи, лешници, бадеми, сусам, тиквено и слънчогледово семе и други. По време на постите може да се консумират повече плодове и зеленчуци, които да донесат на организма ценни

витамини и минерали - като ябълки, портокали, киви.

Коледните пости са сезонът на **картофите, зелето, цвеклото, карфиола, броколите, морковите, спанака, празата, тиквата, патладжана**. Консумира се също **грах, бамя, брюкселско зеле, царевица, боб**. Повечето макаронени изделия са подходящи за пости, ако не съдържат яйца или други животински продукти. **Зехтинът има свойствата да изчиства организма от натрупаните мазнини**, така, че използването му ще спомогне още повече за прочистването на организма от

токсините. Има дни, в които да се яде риба е позволено, а риби с най-високо съдържание на белтъчини са риба тон, херинга, лефер, паламуд, скумрия, сардина, хек, сафрид, пъстърва.

16,655 лева от дарителския фонд за всяка от



/Снимка: NOVA/

Обществен съвет разпредели средствата от дарителския фонд между пострадалите от наводнението три села в община

Добре дошли в Южна Франция, където вината са богати и пълни с аромат!



91 POINTS WINE ENTHUSIAST

CHÂTEAU D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE VILLAGES

Еlegantно структурирано червено вино. Интензивен аромат и вкусът е плодов и концентриран, идеален за вашата вечеря.



NOW BACK IN STOCK!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 544031

Карлово, прозрачно и справедливо, съобщи областният управител на Пловдивска област Ангел Стоев.

Според него на последното си заседание **съветът е приел методика, според която пострадалите са разпределени в пет групи.** В първа група попадат 9 собственици на жилища, които са **напълно разрушени и няма начин да бъдат възстановени.** Всеки от тях ще получи по 16,655 лева. По 8,000 лева ще получат 15 собственици на домове, които са негодни за обитаване, но подлежат на ремонт. Жилищните обекти, които са с наводнени етажи и унищожено

обзавеждане, ще получат по 5,660 лева, а наводнените, но с леки щети къщи - по 3,300 лева. На този етап няма да получат средства собствениците, които имат само наводнени дворове и разрушени огради, каза също Ангел Стоев, цитиран от БТА.

Областният управител съобщи, че до момента държавата е осигурила 14 млн. лева за пострадалите села, като **най-много - близо 13 милиона лева, са за карловските села Каравелово, Богдан и Слатина.** Останалите средства се дадени на общините Калояново и Марица.

“В трите най-тежко засегнати

села - Каравелово, Богдан и Слатина вече е възстановено електрозахранването. Вода няма само в седем къщи, находящи се в Богдан, тъй като там се ремонтира уличната мрежа и се полага нов водопровод. Осигурени са временни жилища за хората без подслон, както и дърва за огрев на нуждаещи се. Искам да подчертая ролята на много държавни институции, които се включиха във възстановяване на инфраструктурата и обгрижване на хората и най-вече на Българската армия - над 2500 военнослужещи помогнаха във възстановителните дейности”, каза още областният управител Стоев.

на Нуредин Кафелов - **самоубийство и убийство, съобщиха първоначално от полицията.** Впоследствие от прокуратурата в Благоевград уточниха, че разследват версията склоняване към самоубийство. Все пак никоя версия не е изключена и се работи по всички възможни.

Преди фаталния изстрел Кафелов е стрелял 2 пъти в телефона си, според източници за БНР. Този факт вероятно е причината разследващите да не изключват, кметът да е бил принуден или склонен да посегне на живота си.

Според разказаното от местни жители през последните дни от семейството на Кафелов са се **оплаквали, че към него са били отправяни заплахи.** Според разследващите възможно е Кафелов да е провел разговор заради който е бил принуден да се самоубие след това. През септември ДАНС и ГДБОП са направили проверка на общината в Якоруда. Разследвания за злоупотреби с обществени поръчки пък са спрягани за вероятните причини като мотив към самоубийство.

Разследването се води под надзора на районната прокуратура в Благоевград. Кафелов **Прод. на стр. 12 >>**

DRATHEN
Ontario's
Top
Selling
German
Wines

BIG
value
BIG
bottle

Ewald Theod. Drathen
WEINHANDELUNG · D-56856 ZELL

Liebfraumilch
2019
QUALITÄTSWEIN
RHEINHESSEN

1500 mL
LCBO# 238048

1000 mL
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!
Налични в мрежата на LCBO

Откриха мъртъв в автомобила му с огнестрелна рана в главата кметът на



Кметът на Якоруда е бил открит мъртъв в автомобила си с огнестрелна рана в главата. Тялото е намерено на 14 ноември следобед в неговата лека кола в местността Цървуле в района на хижа Трещеник, уточниха от ОДМВР - Благоевград.

Разследват се две версии за смъртта

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.

е бил дългогодишен кмет на община Якоруда от ДПС.

Nestle Bulgaria подкрепи Инициативата на Столична община



ван

/Снимка: Фейсбук, Nestlé/

... като организира истински празник за цялото семейство. С усилията на 500 доброволци на възраст от 1 до 81 години бяха засадени 3,500 дъбови фиданки от вида „цер“.

Деца и ученици от над 10 детски

градини и училища, над 30 студенти от Лесотехническият университет и преподавателите им, доброволци от Nestle Bulgaria, както и повече от 30 състезатели от Колоездачен отбор Omega Team, съвместно със стотици граждани засадиха фиданки, които когато израснат ще произвеждат над 400,000 кг. кислород годишно.

Музиката и доброто настроение, осигуриха брандовете на Nestle Bulgaria NESCAFÉ® 3in1, NESTLÉ Fitness® KITKAT®, LION® и МУРА®.

Оставиха в ареста внучката на Виолета Донева, обвинена

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



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



Апелативният съд на София остави окончателно в ареста Ивет Стайкова, която е обвинена за убийството на баба си - актрисата Виолета Донева.

Сигналът за убийството е подаден на 22 октомври, което се

е случило в дома на актрисата в столичния квартал "Изток". Сигналът до 112 е подаден от нейни съседи, които забелязали, че от няколко дни не е излизала от вкъщи. За да влязат в апартамента, полицаите са разбили вратата. 81-годишната Виолета Донева е открита в коридора на жилището си с

Прод. на стр. 13 >>

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

прободни рани и със следи от душеене.

Прокуратурата твърди, че по делото има достатъчно доказателства, както и ДНК-експертиза, които потвърждават обвинителната теза.

Защитата на задържаната пледираха, че 12-класничката Ивет злоупотребява с наркотици от 14-годишна възраст като няколко пъти е била задържана. Счита се, че е направила и опит за самоубийство, като се е хвърлила на линиите на метространция "Европейски съюз".

"Искам да живея и да уча. Животът е пред мен. Ще живея при бившия ми приятел или при неговата майки или при майка ми", заяви обвинената Ивет Стайкова пред съда.

Съдът прие, че има обосновано предположение, че ученичката е извършила престъплението, в което е обвинена. **С оглед дългогодишната употреба на високорискови наркотици, момичето има поведенчески изменения, самоубийствени мисли, което прави промяната на мярката ѝ за неотклонение недопустима на този етап, тъй като създава опасност тя да извърши друго престъпление, включително може да е опасна и за себе си. Очаква се изготвяне**

на психиатрична експертиза на обвиняемата.

Решението е окончателно.

Ивет Стайкова бе привлечена като обвиняема за това, че умишлено е умъртвила баба си Виолета Донева, **като я наранявала многократно с нож по главата, шията и гръдния кош.** Това е довело до остра кръвозагуба, в резултат на което настъпила смъртта ѝ.

Виолета Донева има 19 роли в български филми и в десетки театрални постановки.

Вицепремиерът по управление европейските



"България успешно приключи с финализиране на оценката от страна на ЕК по отношение на плана за възстановяване и устойчивост по първото плащане", заяви вицепремиерът в служебното правителство Атанас Пеканов в студиото на "Още от деня" по БНТ. Във връзка с предстоящото второ плащане по плана - то включва **66 мерки, от които 22 законодателни**

мерки и 44 нормативни промени и инвестиционни проекти. *"Планът за възстановяване и устойчивост е нов механизъм и всички страни-членки в момента се учат как по най-добрия начин да го изпълняват. Одобряването на първото плащане беше успех на служебния кабинет, както и от работата на всички други правителства преди това и от редовния кабинет по изпълнение на тези мерки"*, коментира 31-годишният Атанас Пеканов, който е вицепремиер по управление на европейските средства.

Най-важните законопроекти за втория транш са **в сферата на върховенството на закона, коментира още Атанас Пеканов.** *"Защото това е една от големите теми, по които България е търпяла много критики през годините - върховенството на закона, антикорупционните практики трябва да се засилят. Това касае не само тези най-спорни теми като създаването на антикорупционна комисия, което трябва да се случи и въвеждането на механизъм за отчетност на главния прокурор. Това засяга най-общо цялата*

Прод. на стр. 14 >>

ORIGINAL G HOMELAND
GERMAN RIESLING

Модерен и освежаващо свеж ризлинг, изпълнен с аромати на мед, круша и бели цветове; сухо и средно тяло.

Удоволствието от напитката!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 18132

Насладете се на чаша Аварино, Насладете се на чаша Гърция!

АВАРИНО е сух, с освежаваща киселина, средно тяло и интензивност. Аромати на прясно нарязани цитрусови плодове, балансиран вкус и дълготраен послевкус.



АВАРИНО
ΛΕΥΚΟΣ ΣΗΡΟΣ ΟΙΝΟΣ
Π.Γ.Ε. ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ
DRY WHITE WINE
P.O.I. PELOPONNESE
NESTOR
ORIGINATED FROM ELLADA - WINE OF GREECE

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 15822

тема за съдебна система у нас”, уточни Пеканов. Планът за възстановяване и устойчивост действа на принципа - получавате пари, когато има резултати, допълни вицепремиерът.

Атанас Пеканов е роден през 1991 г. в Атина, Гърция.

Да посрещнеш рожден ден на 102 години в “Пирогов”?

На пръв поглед никой не пожелава това, но се случил на д-р Геновева Данова, която навърши 102 години, пише „Дарик“.

Тя е работила десетилетия като акушер-гинеколог в голяма столична болница. В „Пирогов“ пенсионираната лекарка попада преди няколко дни, след като пада докато почиства дома си с прахосмукачка. Транспортирана е в Спешното на “Пирогов”, а дежурният екип констатира, че си е счупила бедрената кост.

Д-р Даноева е била оперирана от екипа на проф. Асен Балтов и е настанена за лечение в Първа клиника по ортопедия и травматология. Операцията е успешна, а на пациентката ѝ предстои раздвижване от професионален

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)
(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), Tigorita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers
Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.

Deli Menu:
Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663




Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials
are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings
Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)
Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks
Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

рехабилитатор. На 16 ноември възрастната жена бе изненадана приятно за своя 102 рожден ден в болницата. Екипът на Клиниката и подари торта и ѝ пожела здраве и все така силен дух.

Ендокринни заболявания, които се обострят със застудяване на времето

През есенно-зимния сезон се повишава честотата на възпалителните заболявания на щитовидната жлеза. В нашето отделение вече постъпват пациенти с болки в **шийната област, в гърлото и челюстта, които смятат, че са с вирусна инфекция, която ту отшумява, ту се връща отново,**

каза началникът на Ендокринология в МБАЛ „Медлайн“ д-р Димитър Георгиев, предава Marica.bg

Есента е времето, в което диагностицираме подостри тиреоидити. Те са най-честата причина за болезнената тироидна жлеза при възрастни и може

- 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

да провокират до 5% от клиничните ѝ аномалии, посочи той. Затова налагат неотложна консултация с ендокринолог.

Подострият тиреоидит се среща по - често при жени на възраст от 40 до 50 години отколкото при мъже на същата възраст.

Обикновено се появява след вирусни инфекции като грип или паротит. За жалост, много често се бърка и с други възпалителни заболявания на горните дихателни пътища при пациентите, а това води до необоснован и грешен прием на редица антибиотици, имуностимулатори

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.



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.



и на други лекарства, които не са свързани и не повлияват основната причина за болестта. За разлика от други форми на тиреоидит подострият причинява болка. В някои случаи тя може да се разпространи и в други части на шията, ушите или челюстта. Щитовидната жлеза може да е подута и изнежена на допир.

Американската асоциация по щитовидната жлеза изчислява, че болката обикновено продължава между 1 и 6 месеца. Според множество автори съществува наследствено предразположение към възникването на тази патология, която е представена от определен ген. Макар че често е временен, **подострият тиреоидит може да причини постоянни усложнения**, ако не се лекува, изтъкна началникът на Ендокринология в МБАЛ „Медлайн“.

Всъщност възпаленията на щитовидната жлеза имитират много често възпалителен синдром, съчетан както с прояви на тиреотоксикоза, така и на хипотиреоидизъм. Тиреотоксикозата е заболяване при което има твърде много хормони в кръвната плазма. Хипотиреоидизмът е състояние при което щитовидната жлеза е недостатъчно активна и не произвежда достатъчно хормони.

В сезона на вирусните инфекции често се **обострят и предиабетните състояния и не добре контролираният захарен диабет**. И двете изискват консултация с ендокринолог за овладяване ранните прояви на декомпенсация на състоянието.

Ендокринните болни трябва на време да посетят лекуващия ги лекар относно необходимостта от прилагане на сезонна ваксина, тъй като при хора с диабет и с други автоимунни заболявания трябва да бъдат строго прецизирани и индивидуализирани в приложението им.



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

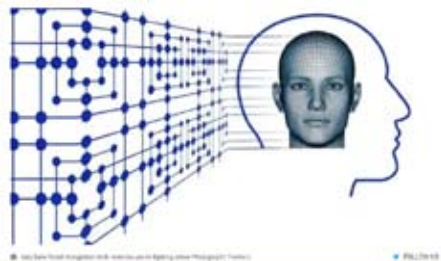


@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



Италия забранява лицевото разпознаване, ограничава използването до борба с престъпността



Използването на системи за лицево разпознаване, превърнало се в модерен начин за сигурност, бе забранено в Италия. Службата за защита на личните данни в странат - Агенцията за защита на данните, **укори две общини за експериментирание със системи за разпознаване на лица и „умни очила“.** Те издадоха забрана на използването до приемането на конкретен закон, което него може да стане едва в края на 2023, предаде Euro News, съобщи WION.

Системите за лицево разпознаване **помагат да се потвърди самоличността на потребителя,** докато интелигентните очила могат да се окажат **полезни за хора с увредено зрение,** тъй като те могат да се възползват от изкуствения интелект, който е вграден в тях. Тези устройства могат да извличат различни видове информация от изображения и след това да я изговарят обратно на потребителите.

От наложената забрана обаче има изключение. **Ако използването на технологията е необходимо за подпомагане на съдебни разследвания или борба с престъпления,** тези базирани на биометрични данни системи все още могат да се използват. В изявление на агенцията се казва: „Мораториумът произтича от необходимостта да се регулират изискванията за допустимост, условията и гаранциите, свързани с разпознаването на лица, в съответствие с принципа на пропорционалност.“

Изразявайки загриженост относно сигурността на тези системи, надзорният орган подчерта, че съгласно законодателството на ЕС и Италия **обработката на лични данни от публични органи, използващи видео устройства,** обикновено е разрешена само на основания за обществен интерес. Освен това се предполага, че ако общините искат да използват тези системи, те ще трябва да спазват „*нактове за градска сигурност*“ с представители на централното правителство.

Южноиталианският град Лече и тосканският град Арцо са двете общини, обхванати от радара за планираното използване на тези технологии. Според властите **община Лече ще започне да използва технология, базирана на лицево разпознаване,** докато за Тоскания те отбелязаха, че местната полиция трябва да бъде оборудвана с инфрачервени супер очила, които могат да разпознават номерата на автомобилите.

Надзорният орган е наредил на община Лече да предостави **информация за използваните системи заедно с техните функции и законност.**

Наскоро системите за лицево разпознаване намериха още една употреба в Австралия под формата на **доставчик на решения за справяне с проблема с пристрастяването към хазарта.** В хотел Warilla в Източна Австралия софтуерът за разпознаване на лица се използва за **идентифициране на зависими, на които е била наложена забрана от сайтове за онлайн залагания.** Поддръжниците казват, че това ще помогне за ограничаване на проблема с хазарта в страна, където пристрастяването засяга около 1% от населението и

годишните загуби достигат милиарди долари, съобщи Al Jazeera.

Сръбското военно министерство покани доброволци за 6-месечна военна служба



Министерството на отбраната на Сърбия покани **всички сръбски граждани на възраст между 19 и 30 години,** които желаят да облекат униформата на сръбските въоръжени сили, да **кандидатстват за 6-месечна доброволна военна служба с оръжие,** съобщиха от Министерството на отбраната.

Заявления за доброволна военна служба могат да се подават през цялата година, а желаещите за декемврийски прием могат да го направят до края на ноември.

Заявления за доброволна военна служба и военно обучение на офицери от запаса могат да се подават във всички пощенски клонове в Сърбия, на портала за електронно правителство и в центровете на Министерството на отбраната – бивши служби за набор.

В допълнение към придобиването на

нови умения и запознаването с модерните оръжия и военна техника, младите мъже и жени, които решат да отбият доброволна военна служба в сръбските въоръжени сили, ще получават месечна заплата в размер на 38,000 динара (около C\$450), а пътните им разходи и здравна застраховка ще бъдат покрити и ще им бъдат осигурени безплатно настаняване, храна, военно облекло и обувки. Също така, след завършване на военната служба, заинтересованите млади мъже и жени ще имат възможност да се присъединят към сръбските въоръжени сили като професионален персонал при опростена процедура.

Заинтересованите кандидати могат да намерят повече информация относно изискванията и процедурата за кандидатстване за доброволна военна служба с оръжие в сръбските въоръжени сили през 2022 г. в техните местни центрове на МО.

Ограбиха апартамент на наследника на Louis Vuitton в Париж, откраднаха луксозни стоки



Парижкият дом на наследник на луксозната империя Louis Vuitton е бил ограбен през уикенда, съобщиха на 14 ноември източници, близки до случая, като крадците са взели **часовници от висок клас, бижута и чанти**, съобщи The Star.

Беноа-Луи Вюитон - шесто поколение потомък на основателя на модната къща - живее в шикозния седми квартал на френската столица близо до военния музей на Инвалидите. Точната стойност на взетите вещи все още се оценява, но **струват поне няколко стотици хиляди евро, казаха източниците.**

Води се разследване, съобщиха от прокуратурата в Париж, като със случая се занимава парижкото звено за борба с бандите. Уебсайтът Actul7, който пръв събщи новината, посочи стойността на наградата на няколко милиона евро.

Кражбата е извършена през нощта на неделя срещу понеделник, когато апартаментът е бил празен, се казва в съобщението и

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
-

се добавя, че някои от взетите чанти са “изключително ценни прототипи”.

Louis Vuitton, който **основава едноименната си луксозна къща през 1854 г. като прави куфари, почива на 70 години през 1892 г.** През 1987 г. компанията се слива с производителя на шампанско *Moet Et Chandon* и марката коняк Hennessy, за да създаде LVMH, която **понастоящем е най-голямата луксозна компания в света** - група от 75 марки и над 175,000 работници в цял свят.

Чантите Louis Vuitton с известния монограм “LV” са сред най-

престижните модни артикули в света и често се копират от фалшификаторите. Миналата седмица фалшиви чанти Louis Vuitton бяха сред фалшивите копия на **стойност близо €1 милион, открити от полицията при нападение в нелегален магазин близо до Париж.**

През септември група въоръжени крадци откраднаха 300 чанти Louis Vuitton от подизпълнител, работещ за компанията, като тяхната стойност на дребно се оценява на няколко стотици хиляди евро.

“Вкусно и точка”: McDonald’s ще бъде ребрандиран и в Беларус



Ресторантите на McDonald’s в Беларус ще бъдат ребрандирани съгласно сделка, публикувана пет месеца след като **американската верига за бързо хранене напусна съседна Русия заради нахлуването ѝ в Украйна**, съобщава Reuters.

Съгласно сделката 25-те ресторанта на McDonald’s в Беларус, всички от които се управляват от местен лицензиант, ще бъдат

ребрандирани като **Vkusno & tochka** /”Вкусно и точка”/.

McDonald’s продаде руските си ресторанти през май на местен оператор - който по-късно ги преименува на “Вкусно и точка” – след като взе решение да скъса връзките си с Русия заради войната в Украйна.

„Поради обширни местни проблеми с доставките, вече не е възможно нашият лицензополучател на McDonald’s да продължи да работи в Беларус“, се казва в изявление на McDonald’s (MCD.N). „В резултат на това **лицензополучателят**

Прод. на стр. 21 >>

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

VIN
THE 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.

ще спре да работи като McDonald's и повече няма да носи името на McDonald's или да сервира нашето меню.“



От Vkusno & tochka обявиха, че решението да работи в Беларус, както и в Русия, ще позволи

запазването на повече от 2,000 работни места в Беларус, „като същевременно ще продължи да изпълнява всички предишни ангажименти към служителите“.

Ресторантите на McDonald's в Беларус ще бъдат ребрандирани в рамките на „няколко седмици“, добави компанията, и ще работят под марката McDonald's през преходния период.

С В Я Т

Пастата за зъби не е достатъчна



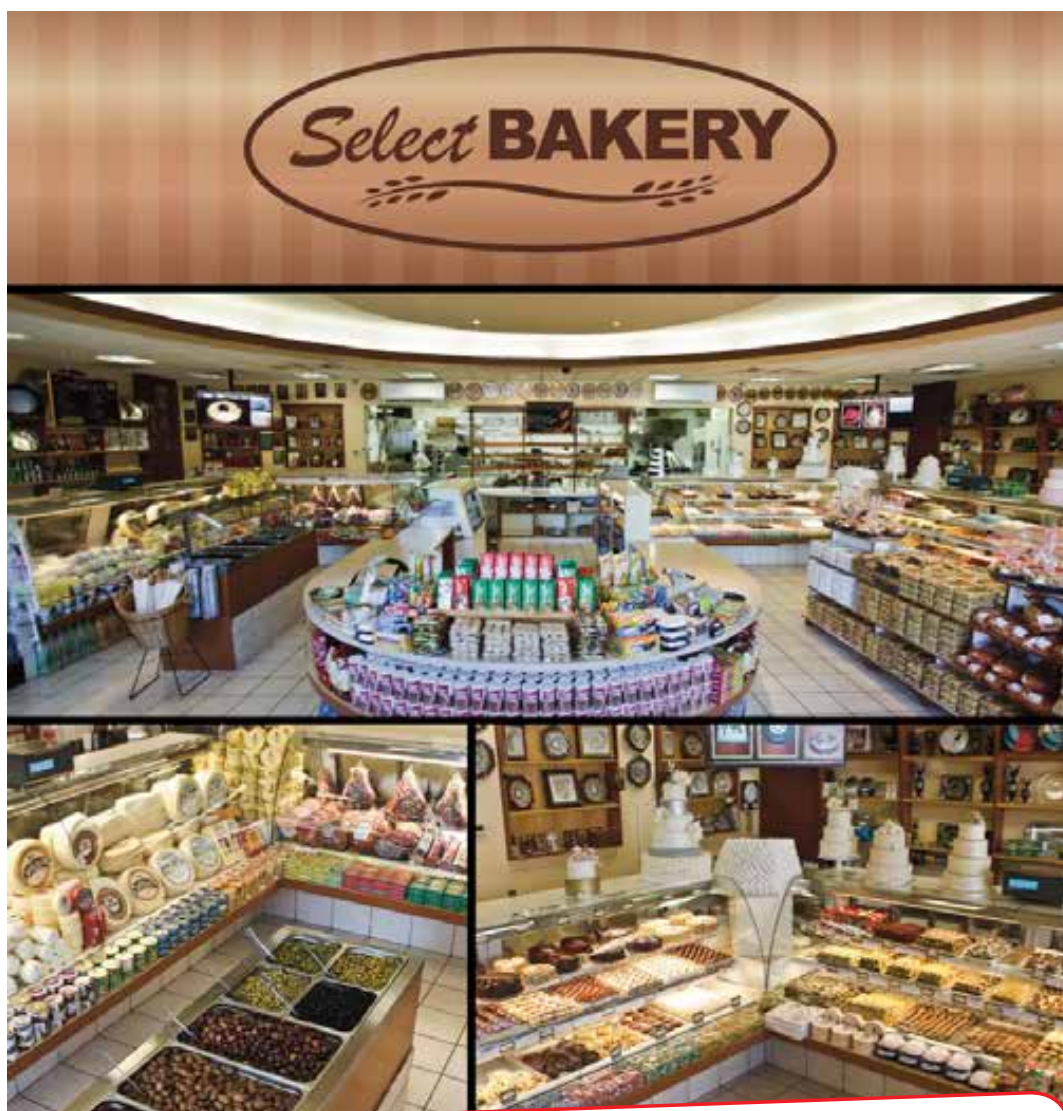
здраве.bg

Пастата за зъби не е достатъчна за хигиената за устната кухина, категорични са днес специалистите. Необходимо е да се използва допълнителна стоматологична козметика, която вече е широко достъпна най-вече в аптеките.

От голямо значение за здравето на зъбите са различните

еликсири, избелващи гелове и средства за изплакване на устата. Според статистиката, те вече се използват от 35% от възрастното население. Но асортиментът е твърде богат и хората често са затруднени в избора си. Разбира се, не е нужно да се обръща внимание на ярките течности и красивите опаковки, а на веществата, влизащи в състава на козметичното средство.

Много от еликсирите съдържат разнообразни антисептични добавки. Преди всичко това се триклозан и хлорхексидин –



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

Прод. на стр. 22 >>

вещества, които унищожават вредните микроби, които са причина за появата на редица възпаления. Но средствата, съдържащи хлорхексидин, трябва да се използват много внимателно - това съединение придава на зъбите неприятен тъмен оттенък, а освен това то убива не само вредните, но и полезните микроорганизми. Такова поголовно унищожаване на флората постепенно води до дисбактериоза на устната кухина. Затова специалистите съветват препаратите, съдържащи хлорхексидин, да се използват периодично или само в острия период от заболяването, а след това да се премине към употребата на по-слабо действащи средства.

Всички тези изисквания например не са отнасят до средствата за изплакване на уста, съдържащи триклозан. Това вещество не предизвиква дисбактериоза и може да се използва постоянно.

Въпреки всички възможности, които съвременната козметична и фармацевтична индустрия предлагат, основният начин за профилактика остава същия – поне 2 пъти в годината да се посещава стоматолог, който да направи цялостен преглед и да вземе

навременни мерки при наличие на проблем.

Някои плодове увеличават риска от кариес



здраве.bg

Кариесът възниква поради различни причини, но колкото повече сладки неща ядем, толкова по-голям е рискът от появата на проблеми със зъбите. Излишъкът на киселини в различните продукти също оказва отрицателно влияние на състоянието на зъбите. Схемата е проста: под въздействието на киселините се разрушава емайльт, а след това микроорганизмите проникват в по-дълбоките тъкани на зъба.

Плодовете и зеленчуците съдържат достатъчно вредни за зъбите въглехидрати и особено органични киселини (в различно съотношение и количество).

Затова растителната храна може да се

раздели на две групи. В първата влизат плодовете и зеленчуците, които способстват за развитието на кариеса, а във втората – тези, които не защитават зъбите, но нанасят по-малка вреда.

Към първата група се отнасят бананите, фурмите, ананасът, гроздето, картофът, зеленият грах, смокините, сладките сортове ябълки. Те съдържат голямо количество въглехидрати. В южните плодове тяхното количество е значително по-голямо, отколкото в тези, които се отглеждат в средните географски ширини.

Освен това според последните данни на учените, днешните плодове не са същите като плодовете преди 10 и повече години. Ябълките тогава са съдържали 10-11% захар, а днес – до 15%. Изсушените или преработени плодове (сладко, компот и т.н.) могат да бъдат още по-вредни за зъбите. Полезните в много отношение сушени плодове всъщност са вредни за зъбите.

Нарът, цитрусовите плодове, касисът и боровинките съдържат и голямо количество органични киселини и затова те са включени към тази рискова първа група. Към нея могат да се причислят марулите,

магданозът, целината, спанакът.

Към продуктите, които не са вредни за зъбния емайл се отнасят следните зеленчуци: краставици, зеле, тиквички, тиква, патладжан, репички, моркови.

Не мислете, че е правилно да се откажете от плодовете и зеленчуците от първата група. Те съдържат много полезни вещества, в това число и незаменимия за зъбите флуор. Органичните киселини пък приемат активно участие в синтеза на белтъчините, мазнините и въглехидратите и регулират минералния обмен.

Плодовете и зеленчуците трябва да се употребяват правилно, като се спазват елементарните правила за безопасност:

- Всичко трябва да има мярка. Дори продължителната употреба на цвекло може да предизвика кариес.
- Зъбите трябва да бъдат предпазени от наднормено количество киселини. Затова разреждайте плодовите сокове с вода и по-добре ги пийте със сламка.
- Стремете се да приемате “кариесни” плодове и зеленчуци по време на основното

Прод. на стр. 23 >>

хранене, а не след ядене или между храненията.

- Не забравяйте за хигиената на устата. След всяко хранене задължително я изплаквайте с преварена вода, дори да сте консумирали безвредния за емайла на зъбите патладжан.

Не си мийте зъбите веднага след употребата на сок, плодове или зеленчуци. Горният слой на емайла леко омеква поради съдържащите се в растителната храна органични киселини и абразивните съставки на пастата за зъби може да навредят.

Ако след употребата на плодове възникват неприятни усещания по венците и зъбите, не отлагайте и веднага потърсете помощта от стоматолог.

Своевременно назначените процедури за заздравяване на венците, специализираните зъбни пасти и различните медикаменти ще помогнат да се намали чувствителността на зъбите и ще ги предпазят от разрушаване.

Дъвката: кога и защо?



здраве.bg

Редовно от екрана млади и красиви мъже и жени с бели зъби ни убеждават да си купим рекламираната дъвка и подхранват нашите надежди за също толкова здрави зъби. Дали обаче в тази реклама има някаква истина...

Първоначално дъвката се появява на пазара като забавление за децата под формата на бонбон с розов цвят, който не може да се изяде, но с който могат да се правят балони. С времето дъвката придоби доста различни, лечебно-профилактични функции: от предотвратяването на кариес до избелването и заздравяването на зъбите.

За дъвката и зъбите:

• Избелване

Белотата на зъбите е важен показател за тяхното състояние. Пушенето, употребата на кафе, чай, червено вино и недоброто почистване на повърхността им предизвиква тяхното пожълтяване. За съжаление избелващата дъвка не е способна да отстрани част от тези полипи. Някоя дъвка не може да замени пълноценното миене на зъбите с паста за зъби.

• Профилактика на кариеса

Друго важно предимство на дъвката е профилактиката на кариеса. Причината за кариеса са остатъците храна, които не се

почистват от устната кухина и с времето разрушават защитната повърхност на зъба. Дъвката не може да попадне в най-труднодостъпните области на устата, но тя предизвиква силно отделяне на слюнка, което способства за допълнително “изплакване” и ни избавя от ненужните парченца храна. Ако парченце дъвка обаче заседне във вече образувания кариес, то това може да доведе до ускоряване на процеса на разрушаване.

• Заздравяване на долната челюсна става и венците

По-голямата част от храната, която приемаме е мека и долната челюстна става се оказва недостатъчно добре тренирана и разработена. За да я поддържа в работен тонус, стоматолозите съветват да дъвчим дъвка всеки път след хранене (разбира се, ако нямаме възпаления или повреждане на челюстната става), започвайки от 3-5 минути активно дъвчене и постепенно увеличаване на интервала до 7 минути.

Дъвката и храносмилането

Често се споменават и храносмилателните качества на дъвката. Отделянето на слюнка, стимулирано от допълнителните дъвкателни движения, увеличава храносмилателната

активност. Това наистина позволява по-бързо и по-лесно да се преработи всичко изядено.

Дъвката и концентрацията на вниманието, мисълта и паметта

Смята се, че едно от най-високите постижения на дъвката е нейната способност за повишаване и концентрация на вниманието. По време на войната с Корея например американските войници специално са били снабдявани с дъвка, за да могат да се съсредоточават максимално. Според британски учени дъвката влияе положително на мисленето и паметта, но много специалисти все още се съмняват в това, защото техните наблюдения показват, че например когато учениците дъвчат дъвка, главата им “не работи толкова добре”.

Дъвката и детските зъби

Ако сте решили да купувате дъвка на детето си, то тя трябва да е задължително без захар, защото неукрепналият зъбен емайл се влияе особено силно от въздействието на захарта. Спорен е въпросът дали дъвката въобще е необходима. От една страна тя заздравява челюстта и подобрява храносмилането, но от друга може сериозно да навреди (случайно

гълтната по време на игра, заседнала в гърлото, хранопровода или червото) и да донесе много неприятности. С кариеса също можем да се справим с помощта на добрата хигиена, а морковите и ябълките са не само малко полезни за зъбите, венците и челюстта. Но ако детето настоява за дъвка, то трябва тя да е без захар, а освен това трябва да ограничим времето за дъвчене (от 5 до 7 минути 2 пъти дневно). Друга безопасна алтернатива е да се купят дъвчещи бонбони.

забравяме и за **способността на дъвката да освежава дъха**. Разбира се, времето на действието на аромата е ограничен, но все пак това е подобрият избор (отколкото аромата от току-що изядената салата например). Препоръките на специалистите са да не прекаляваме с дъвченето (не по-често от 2-3 пъти дневно след хранене и не по-дълго от 5-7 минути).

Талията -

Не трябва да



REMY PANNIER
SAUVIGNON
VIN DE PAYS DU VAL DE LOIRE
LCBO #471318
ROSÉ d'ANJOU
LCBO #12641



Налични в мрежата на LCBO

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





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 нутришънист, 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 свалях 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

Футболните фенове ще плащат по A\$140 (около C\$ 125) за бира на Световното първенство в Катар



Бяха разкрити впечатляващите цени на алкохолните напитки на Световното първенство, като футболните фенове ще плащат до A\$140 (около C\$ 125) за халба бира, съобщава австралийският News.com.

Очаква се между 3,000 и 4,000 английски фенове да пътуват до Катар за груповите фази на Световното първенство, съобщава The Sun. Още хиляди са готови да ги последват, ако отборът на Гарет Саутгейт стигне до фазата на елиминациите.

За разлика от сравнително спокойния Дубай на около 200 мили, Катар има по-строги ограничения за това кой може да купува алкохол и къде - ограничавайки повечето покупки на алкохол до ресторанти и хотели от висок клас.

Някои спортни барове са обвинени, че експлоатират посетителите, като таксуват феновете до A\$425 (около C\$378), за да гледат полуфиналите и финалите на Световната купа. Зашеметяващата цена включва ваучер за три напитки за бутилки Budweiser или Corona или чаша домашно вино – срещу A\$140 (около C\$125) напитка.

Гигантът за напитки Anheuser-Busch InBev Worldwide - който притежава много от най-популярните марки бира в света, включително Becks, Budweiser, Corona и Stella Artois - вече обучава близо 6,000 работници в Катар, за да могат да наливат правилно бирата.

Публичното пиянство е технически незаконно и признатите за виновни са изправени пред затвор до 6 месеца затвор и глоба от 3,000 катарски риала (около C\$1,094).

В действителност обаче служителите на Катар често си затварят очите за напиването на експати, стига те да останат в ресторантите и хотелите. Също така ще бъдат създадени пространства за „отрезвяване“

на пияните фенове. Главният изпълнителен директор на Световното първенство в Катар Насър Ал Хатер каза: „Има планове хората да изтрезнеят, ако са пили прекомерно. Това е място, където да се уверим, че се пазят в безопасност, че не са вредни за никой друг.“

Феновете също така не могат да внасят алкохол в страната и властите ще конфискуват алкохола в багажа на пътниците, а има и строги закони за наркотиците. Всички фенове, заловени да внасят контрабандно кокаин в страната, могат да получат смъртно наказание.

Астрономическата цена на бирата няма да бъде единственото главоболие, с което се сблъскват футболните фенове, когато пристигнат в Катар през следващите дни. Появиха се тревожни изображения, показващи настаняване в стил транспортен контейнер, което хиляди фенове ще трябва да издържат, докато се наслаждават на турнира.



Снимките показват, че вътрешността се състои от две единични легла или двойно легло в тесни стаи. Тоалетни, мини-хладилник и съоръжения за приготвяне на чай и кафе също се виждат на изображенията.

Подбрана група журналисти и фотографи от цял свят направиха обиколка на село, което съдържаше 6,000 кабинки близо до летищата на града. Според AP обектът от 3.1 квадратни километра включва метростанция, автобусна спирка и планиран временен ресторант и магазин за смесени стоки. Някои от фен-селата ще изискват феновете да пътуват повече от 40 минути, за да стигнат до стадионите. Страната е изчислила, че ще има заети 130,000 стаи на ден за турнира.

„Имаме достатъчно място да настаним хората и те все още могат да дойдат и да се насладят на турнира и, разбира се, могат да изберат това, което търсят“, каза Омар ал-Джабер, ръководител на настаняването във Върховния комитет за

доставка и наследство на Катар. новинарска агенция.

Персоналът работи усилено през последните седмици, подготвяйки преносимите стаи, които се подготвят да приемат до 60,000 фенове.

Тайсън Фюри разкри, че „мисли да КУПИ“ футболен клуб от Лига 1 и планира да „инвестира милиони“



Тайсън Фюри отново заграби медиините заглавия, след като призна, че иска да купи футболен клуб Morecambe от Лига 1, пише Daily Mail.

Фюри, който държи пояса на WBC в боксовата дивизия в тежка категория, разкри, че му е била предложена възможността да купи Morecambe.

Въпреки изявлението си за намерение, непобеденият британски боксьор е фен на Манчестър Юнайтед, след като ги е гледал да играят на Олд Трафорд и е роден в Манчестър, преди да се премести в Ланкашър, за да се установи в крайморския град.

„Мисля да купя футболен клуб Morecambe, те са в Лига едно“, каза боксьорът в тежка категория пред talkSPORT.

„Помислих си да инвестирам X милиона в тях... или по-скоро да ги изпия върху тях и те да продължат да вървят напред.“

„Наистина мисля за това. Предложиха ми да купя футболен клуб Morecambe. В момента са на дъното в Лига 1 със само 8 точки от първите си 13 мача от сезона.“



Отборът достигна промоция в дивизията от Втора Лига

след като спечели плейофите през 2021 г., но изглежда ще се бори да остане в дивизията два поредни сезона.

„Скардите“ - както наричат клуба, отбелязаха едва 10 гола през този сезон - и имат втората най-лоша голова разлика в английското трето най-силно първенство - така че, ако Фюри иска да ги поддържа, както възнамерява, тогава това със сигурност ще изисква инвестиции.

Но Циганският крал призна, че вече е инвестирал пари в инфраструктурата на клуба в миналото.

Той добави: „Така или иначе притежавам всички съоръжения за тренировки и залата за тренировки, така че знаете, кой знае? „Може да гледате собственик на футболен клуб!“

Скандалът в семейството на Red Bull Racing и възможните последици от него



Малко преди финала на Гран При на Сао Пауло, отборът на Red Bull Racing помоли Макс Верстапен да остави Серхио Перес да свърши работата си, съобщава Athletics. Мексиканецът се бори с Шарл Льоклер за 2-ро място в индивидуалното класиране и трябва да печели точки за това, но Макс категорично отказа да следва инструкциите.

След състезанието Верстапен, в отговор на въпроси от пресата, просто каза: „Разбирам, че Серхио е разстроен. Но също така казах на екипа моите причини - това е свързано с нещо, което е в миналото.“ Той отказа по-подробни коментари.

В резултат на това Льоклер и Перес са с равен брой точки, по 290, след бразилския етап от шампионата, но пилотът на Ферари е напред, тъй като има повече победи. Сега в отбора на шампионата има ясно изразена напрегната атмосфера, белязана от коментарите на мексиканеца, който буквално каза следното: „Той показва истинското си лице. Ако той има две титли, това е благодарение на мен.“

След тази история възниква въпросът кой все още е начело в Red Bull? И как ще се развият по-нататъшните отношения между партньорите? Ясно е, че Верстапен ще получи пълна свобода и няма съмнение, че той е по-бърз от Перес и неслучайно има 14 победи и втора титла този сезон. Също така е ясно, че шофьорите от това ниво винаги се характеризират с егоизъм - иначе не биха постигнали такъв впечатляващ успех. Верстапен обаче трябва да постави интересите на отбора пред своите собствени, особено в ситуации, в които се иска от него да го направи.

В социалните мрежи след състезанието се появиха **множество коментари от възмутени фенове, които не подбират изрази и изразяват отношението си към холандеца** по изключително емоционален начин. А ето и мненията на бивши пилоти от Формула 1, които си сътрудничат с немски телевизионни канали.

„Мисля, че Серхио Перес **показа през първата си година в Red Bull колко много може да направи за отбора**“, каза Ралф Шумахер по RTL. – „Мисля, че е време Макс да изплати този дълг, но той демонстрира психологията на уличен боец, а това е проява на егоизъм“.

Разбира се, той имаше огромен успех, но ако се държи така, може да загуби подкрепата на отбора. Не съм сигурен, че си заслужава – все пак трябва да се държиш като човешко същество. Макс трябва внимателно да претегли всичко и да намали упоритостта си.

„**Сега Серхио ще мисли как да „помогне“ на Макс в бъдеще**“, добави Тимо Глок, сега експерт в Sky Deutschland. – Не забравяйте какво направи за Верстапен миналата година. Възможно бе да се даде шанс на Перес да отбележи още няколко точки.“

Разбира се, този епизод напомним на всички различна истории за същия отбор, **но това се случи преди 9 години**, когато Себастиан Фетел не успя да изпълни инструкциите на Гран при на Малайзия през 2013 г., преди Марк Уебър и австралиеца да спечелят победата. Очевидно залозите не бяха толкова големи сега, но все още има прилики между двата епизода, тъй като тогава Фетел, в опит да оправдае действията си,

също говори за предишните си преживявания.

След състезанието в Сао Пауло Верстапен даде да се разбере, че в Абу Даби ще помага и подкрепя своя съотборник, ако се наложи. **Но е ясно, че атмосферата в отбора вече няма да е толкова благосклонна и приятелска**, колкото изглеждаше доскоро.

И накрая, можете да цитирате думите на Перес в отговор на въпроса дали за него е важно съотборниците да имат равни възможности в отбора: **„Разбира се, че е важно. Иначе няма смисъл за мен.“**

Холандски футболисти се срещнат с работници-мигранти в Катар по време на Световното първенство



Холандската футболна федерация организира среща на националния отбор с група работници мигранти в Катар след тренировка преди откриващия мач на отбора от Световната купа, пише Doha News.

Кралската холандска футболна асоциация, KNVB, обяви план, в който се казва:

„**На първо място, отиваме в Катар, за да станем световни шампиони, но разбира се, гледаме отвъд футбола**“, каза треньорът Луис ван Гаал в писмено изявление. Той каза, че като екип „**намираме за важно да се срещнем с хората, които участват. Затова ги каним на нашето обучение, за да им оставим и хубав спомен.**“

По време на пресконференция за представяне на отбора си за Световното първенство, Ван Гаал призна, че **срещата между холандските играчи и работниците мигранти е била „измислена, защото обикновено това не би се случило“**.

Той обаче скочи да защити срещата, като каза: „**Фактът, че искаме да го направим, говори нещо за мислите ни и това е за което става въпрос.**“

Случващото се е след постигнато споразумение за изпращане на холандска делегация на Световното първенство по футбол през 2022 г. в Катар **въпреки парламентарната резолюция срещу този ход поради опасения спрямо отношението на държавата от Персийския залив към работниците-мигранти.**

Откакто спечели кандидатурата за домакинство на Световното първенство по футбол през 2022 г. през 2010 г., Катар бе подложен на непрекъснати тежки критики от страна на Запада за нарушенията на човешките права, което накара високопоставени катарски служители да говорят.

В навечерието на Световното първенство редица европейски нации, **включително Англия и Дания, повдигнаха въпроси относно тежкото положение на работниците-мигранти** в страната домакин, което предизвика призови за компенсиране на служителите.

Кампанията **#PayUpFIFA е колективен призив от правозащитни групи към FIFA да изравни \$440 милиона от наградния фонд на турнира със същата сума като компенсации за работниците мигранти.**

ФИФА заяви, че оценява кампанията и че към декември 2021 г. работниците са получили обезщетения на обща стойност \$22.6 милиона, с допълнителни \$5.7 милиона, обещани от изпълнителите.

Коментирайки кампанията, външният министър Шейх Мохамед бин Абдулрахман Ал Тани каза, че **„фондът вече съществува и е доказал своята стойност“**, отбелязвайки, че Катар е изплатил \$350 милиона само миналата година.

„Никога не сме подкрепяли домакинството на Катар“

По-рано тази година старши треньорът на холандския национален отбор по футбол обвини ФИФА, че е дала турнира на Катар за „пари“ и **„комерсиални“ цели и това е „единственото нещо, което има значение за ФИФА“**.

Луис ван Гаал, също мениджър на холандската футболна асоциация, каза, че е **„нелепо“, че Световното първенство по футбол през 2022 г. се провежда в страната от Персийския залив.**

KNVB „винаги“ е била критична към трудовите права и условията на труд в Катар, но това бе особено подчертано през 2021 г.

В изявление миналата година след посещение в страната-домакин футболната организация заяви, че **„никога не е била за провеждането на Световната купа в Катар и разбира се със сигурност не одобрява начина, по който работниците-мигранти се третират там“**.

Тези забележки обаче бяха последвани от инспекционно посещение на делегация от KNVB в Катар през февруари, където екипът похвали съоръженията за Световната купа и се почувства „**позитивно**“ при завръщането си от пътуването си обратно в Холандия.

Катар отговори на критиките през последното десетилетие с вълна от реформи, предназначени към по-добри условия за работниците-мигранти в страната, в това, което официални лица описаха като целенасочена кампания, вкоренена в расизъм срещу първото Световно първенство в арабския свят.

Длъжностни лица казват, че голяма част от критиките и кампаниите за бойкот на събитието **пренебрегват усилията, положени от Катар за справяне с подобни проблеми**, включително широко разпространени трудови реформи.

Говорейки пред Le Monde, катарски дипломат каза, че е попаднал на скорошен коментар, който обвинява Катар, **че не е „интелектуално и културно готов“ да бъде домакин на Световната купа.**



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Две мутри си карат по шосето и изведнъж гледат по средата на пътя пингвин. Спират, качват го в колата и звънят на шефа:

- Ало, шефе-е-е? Абе, намерихме тука един пингвин, какво да го правим?

- Как какво, бе? Заведете го в зоологическата градина.

- Добре, шефе.

Звъни мутрата на следващия ден, пак на шефа:

- Шефе, ма тоя пингвин какво да го правим?

- Абе, много сте тъпи, нали ви казах да го заведете в зоологическата градина.

- Е, добре, както кажеш, шефе.

Звъни мутрата пак на третия ден:

- Абе, шефе, а тоя пингвин какво да го правим сега?

- Вие малоумни ли сте, водете го в зоологическата градина!

- Ама, шефе, два дни го водим на зоологическа градина, не може ли днес на кино?



Шеф звъни по телефона на закъснял служител.

- Стрезов, къде си?

- Идвам, шефе, на

светофара съм.

- Събуди се, Стрезов... Звъня ти на домашния.



На щанда за килими:

- Имате ли нещо по-здраво, за детска стая?

- Колко деца имате?

- Осем.

- По-добре асфалтирайте...



Съдия разглежда дело за развод. Той пита жената:

- Защо искате развод?

- Защото мъжът ми ме нарича котенце - отговаря жената.

- А какво лошо има в това? - пита съдията.

- Нищо, но той ме хвърли от третия етаж, за да види дали ще си падна на краката - отговаря жената.



Питат Радио Ереван:

- Коя е най-

интелигентната нация на света?

А радиото отговаря:

- Благодарим за комплимента!



Хубаво е да съм

пълничка... Докато слабите половин час

пълнят ваната, аз хвърлям няколко шепи вода и влизам, а водата ми е до брадичката.



Жабата видяла шарана да се припича на слънце в една плитчина и го попитала:

- Какво правиш тук?

- Чакам да дойде някой рибар.

- Защо, да не ти е омръзнал животът?

- Не, комбина сме с крокодила, аз съм примамката.



Мъж звъни в

Топлофикация:

- Не ми пращайте повече заплашителни писма, че ще ви извадя от семейната томбола.

- Каква семейна томбола?

- Ами пускам всички сметки в един буркан, после разбърквам и която извадя - нея плащам.



Бабка в претъпкан рейс:

- Чедо, може ли да ми отстъпиш да седна?

- Оф... Хайде сядай, сядай. То се е видяло, че ще карам прав!



Съдията:

- Тишина! За последен път повтарям: който каже "Долу съдията!" ще напусне съдебната зала!

- Долу съдията!

- Обвиняемият, за вас не се отнася.



- Мило, как си?

- Филм зяпам.

- Пак ли мръсотии?

- Не, мелодрама, немска, бедно момиче, счупен душ, трима водопроводчици помагат...



Доктор към пациент:

- Какво още е полезно за здравето, освен добрата храна и здравия сън?

- Не се сещам докторе...

- А какво правите с жена си два-три пъти седмично?

- Караме се...



- Жена ти умее ли да готви?

- За умеене - умее, ама аз не умея да ям, това което готви.

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)



Пулао Лангави в Андаманско море (Андамански острови)

Статията се предоставя от *raterpis.com*

Автор: Искра Койнова

Снимки: авторът

С маймунката се гледаме право в очите. Разликата е, че тя не трепва и не мига, а аз ѝ се усмихвам и едва се сдържам да не я погаля, толкова е близо до мен и е толкова сладка с гладката си мека козинка и с перчемчето, което стърчи на главата ѝ. Обаче не посягам, следвайки инструкциите на управата на хотела да не влизам в контакт с маймуните, защото са опасни и могат да ме наранят. Изведнъж обаче тя се стрелва към масичката до шезлонга ми, грабва моята закуска – крушата – и най-нахално сяда на перилото до мен и започва да яде.

Първи ден ми е все пак и се уча да свикна с фауната на острова, се успокоявам мислено. А защо съм на басейна, а не на прекрасния плаж със златен пясък край морето, ще попитате. Ами защото ме посрещнаха две огромни предупредителни табели, че медузите са гигантски и опасни и трябва много да се внимава. Бррр! Това, че на пясъка се припичаха две игуани, не ме развълнува особено, но определено предпочетох басейна пред медузите като полилеи.



Пулао Лангави

А островът е Пулао Лангави, наред Андаманско море в Индийския океан и се води територия на Малайзия (на 30 км), но всъщност е по-близо до Тайланд.

Когато го чух за първи път, ми звучеше като наименование на сладкиш, не знам защо. Справката в нета показва, че дестинацията е много популярна в Европа, но у нас все още се предлага плахо. Само че аз вече си бях харесала този „сладкиш“, бързах да го опитам и ето ме в самолета за 9-часовия полет до моя Лангави.



Пулао Лангави



Столицата Куа

Половината самолет слиза на летището в Куа, столицата на острова, по бермуди и джапанки, явно не са „спали“ като мен, а са мислили и са се преоблекли в самолета. За разлика от нас, останалите, които се изсипваме със зимните ботуши, якета и пуловери – така, както сме си тръгнали от Европа, все пак е февруари, зима. Това смущава нас (температурата е 35 градуса и изглеждаме нелепо), но не и местните, които са свикнали на такива гледки.



Пулао Лангави

До хотела се занимавам с обяснения защо не съм руския като току що съм говорила по мобилния на „руски“. Явно, както ще разбера после, и тук руснаците са се настанили трайно и много, щом като и ресторант са си направили с името „СССР“. Носталгично или иронично?

Повече от сто, гъсто разположени, тропически острова са в архипелага под името Лангави, като Пулао Лангави е най-голям, силно хълмист и мноооого зелен. Територията му е 470 кв.км, почти колкото Сингапур, но само с 54 000 жители, като май всички са заети в туризма. В архипелага още няколко острова са населени с ... хора. Защото всички са населени с много животни – маймуни, игуани, катерици, пауни, повече от 200 вида птици. Пътищата на острова са идеално направени и добре поддържани. По брега, сред гъста тропическа растителност са разположени хотелите – 4 и 5 – звездни, обособени около пет изумителни, дълги по 1-2 км. плажове. Високи сгради няма на целия остров, всичко е до два етажа. Много от хотелите представляват

отделни къщи, от дърво естествено, сред гора от всякаква тропическа растителност. Стаите са с размерите на български тристаен апартамент, а баните са като гарсонieri. Терасите пък са по 25-30 кв.м., като освен маса, столове и шезлонги, има и елегантни лежанки.



Пулао Лангави, Андамански острови

Още с пристигането в хотела се излегнах на терасата да си изпия кафето и тутакси пред мен на клоната на дървото отпред дотърчаха семейство маймуни – майката, бащата и няколко малки сладурчета, май и бабата беше с тях. В чудо се видях какво да ги правя. Стояха и втренчено ме наблюдаваха, докато не се прибрах в стаята. После, по време на целия ми престой, щяха да ме тормозят с тичане по покрива над главата ми от ранни зори и с опит да влязат в стаята ми, за да задигнат нещо, с което после да ме рекетират. Не ми се случи, но на рецепцията чух невероятни случки на изнудване – показват ти дрехата, която са ти задигнали и докато не им дадеш нещо за ядене, не ти я връщат.



Пулао Лангави

Преди 24 години Пулао Лангкави за една нощ се превръща от изолиран и западнал остров в безмитна зона, която много скоро става предпочитана дестинация за почивка и пазаруване. Тук са някои от хотелските вериги от световна известност и висока класа. Температурата през цялата година е около 30-34 градуса, слънцето е щедро, въздухът е влажен – блян за кожата! Водата е чиста, прозрачно синя, топла и спокойна. Вълни няма и сърфистите не са тук, но пък има голф игрище с 18 дупки, така че голфърите са тук. Гмуркачите – също. Разнообразието от морска фауна и флора е изумително. За тези, които не са почитатели на скуба дайвинг, има подводен огромен аквариум, където могат да се наблюдават повече от 5 000 морски обитатели.

На Пулао Лангкави има истинска джунгла, а туроператорите организират трекинг по определени маршрути. Удивително е разнообразието от характерните местни растения „Мангроув” (растения във водата). Голямо внимание заслужава страшно вкусната местна кухня, предимно на основата на риби и морски дарове. Скариди, дълги по 30 см. , разнообразие от невероятно вкусни риби, миди, лангусти присъстват в менюто на всеки ресторант , а как са приготвени , мmmm, не се наемам да опиша.



*Пулао Лангкави,
Андамански острови*

Освен малайци, около 90 %, на острова живеят и китайци, индийци, тайландци и съответно техните кухни също са достойно представени. Като част от Малайзия, местните жители са мюсюлмани, но са топлерантни към туристите и алкохол се сервира навсякъде. И не само това, но и поради факта, че островът е безмитна зона , оттук могат да се купят на смешни цени всякакъв алкохол, дрехи, електроника, цигари, коприна, както китайска и корейска , така и италианска от най-високо качество.

Столицата и най-голям град Куа, в югоизточната част на острова, с 14 000 жители, е приятно двуетажно градче, в което има както скъпи и луксозни хотели, така и места за бегпакъри. Шопингът тук е голям, спокоен и сигурен (като цени). Улиците са прави и широки, магазинчетата са подредени като за изложба с изобилието и шаренията на Изтока. На острова няма обществен транспорт и придвижването става с такси, колело, мотопед, дори със сегуей. Такситата са безумно евтини, всяка отсечка си има цена и се договаряш. Но 30-40 км се изминават с няколко лева. Хората са много приятни, симпатични и приказливи. Така , пътувайки от хотела до Куа с такси (около 40 мин.) се разговорихме с драйвъра- Азан- и двамата си умряхме от смях – аз от неговите въпроси, а той –

от моите отговори.



*Пулао Лангкави,
Андамански острови*
Гледал по телевизията за снега у нас (има предвид на континента) и пита как живеем в този сняг: „ Сигурно затваряте офисите , магазините и училищата и стоите вкъщи, докато махнат(!!!) снега?” . Обяснявам му за зимните гуми, за парното в домовете, а той се залива от смях и не знае какво е това. Чуди се как така нямаме тигри и слонове. Не че тук има, но... Разказвам му за сезоните, не разбира какво е пролет и есен. Накрая обобщава: ”Ние имаме два сезона – сух и дъждовен” и толкова.

Пулао Лангкави е абсолютно безопасен остров, престъпност няма. Хич го няма обаче и нощният живот.

Един-два бара с караоке , любимо занимание в целия Далечен изток... и с това се изчерпват вечерните забавления. Може би това е и една от причините да не видя тук бледолики чичковци с местни девойки за ръчичка. Казват, че се срещали все пак, но рядко.



*Може би най-дългият
висящ пешеходен мост в
света*



Висящият мост

Най-интересната атракция обаче е наистина удивителният висящ пешеходен мост, наречен Скай бридж. До него се стига с въжена линия, която се движи почти отвесно и за около 15 мин. туристите се наслаждават на почти нереални гледки, пътувайки до 700-я метър на върха на планината. Плажовете, морето, зелената сочна разстителност са в краката ти и , колкото да е стряскащо това почти отвесно пътуване в затворената, покращаща се кабинка, усещането , че висиш във въздуха над дивата джунгла е уникално. Горе са изградени две платформи за наблюдение на 652 и на 710 метра височина.



Висящият мост

След като заситят сетивата си с красота и с величествени гледки, туристите тръгват по моста, който буквално виси в небето. А ако облаците са слезли пониско, имаш усещането, че плуваш в рая и стъпваш по облаци. Самият мост е дълъг 124 метра и широк около два. Построен е през 2005 година и се смята за най-дългият пешеходен мост в света. Заядливи статистици твърдят, че в Канада има също такъв мост, с няколко метра по-дълъг, но да не се задълбаваме в подробности. Висящият мост Голдън гейт в Сан Франциско е 10 пъти по-дълъг, но не е пешеходен.

VIENNA
FINE FOODS

Warden Ave.
Birchmount
Eglinton Ave.

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



BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
by Bulgarian Flame Newspaper **2022 - 2023**

20 years

July 1st, 2022
Lazarevo village
Bulgaria

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR
2043 Eglinton Ave E, Scarborough
LIVE MUSIC 416-750-4545
www.barans.ca

LINA G. Georgieva, SPOL, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
REMAX ULTIMATE REALTY INC. - Brokerage
LinaG@remax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA GEORGIEVA TODAY!

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.