



Защо опитите на големите цигарени компании да възстановят имиджа си са толкова опасни

(Why Big Tobacco's attempts to rehabilitate its image are so dangerous)

Автори: Беноа Гомис - лектор, Munk School of Global Affairs and Public Policy, University of Toronto, Джилиан Колер - професор, Факултет по фармация, University of Toronto

Декларация за оповестяване:

Беноа Гомис преди е работил по изследователски проекти за контрол на

тютюнопушенето, финансирани от Националните здравни институти на САЩ и Bloomberg Philanthropies.

Джилиан Колер получава финансиране от SSHRC, Connaught Global Challenge Award и СЗО и е директор на Центъра за сътрудничество на СЗО за управление, отчетност и прозрачност във фармацевтичния сектор



Статията е публикувана в The Conversation. Преводът е на „Пламък“

Прод. на стр.2>>

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

Очаквайте календара на в. "Пламък" за 2023
Скоро в магазини Карлово!

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

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

Regulated Canadian Immigration Consultant

Защо опитите на големите цигарени компании да възстановят имиджа си са толкова опасни

(Why Big Tobacco's attempts to rehabilitate its image are so dangerous)

През септември Imperial Tobacco Canada - канадското дъщерно дружество на British American Tobacco, получи сертификат „Страхотно място за работа“ (“Great Place to Work”) – което е един от водещите авторитети в оценяване културата на работното място.

Оттогава представители на Imperial Tobacco Canada се срещнаха с дипломирани студенти в цялата страна, включително в Rotman School of Management на Университета в Торонто, Schulich School of Business на Йоркския университет

и Desautels Faculty of Management на Университет Макгилл, призовавайки студентите с обръщението „елате да се присъедините към нас, докато ние изграждаме едно по-добро утре.“

От май 2022 г. Imperial Tobacco Canada бе

посочен като член на кръга на президентите на уебсайта на Университета в Торонто, за да бъде призната тяхната „жизненоважна финансова подкрепа на ниво ръководство“. Въпреки усилията на големите цигарени компании (Big Tobacco) да се нормализират, всички трябва да внимаваме дали и как се ангажираме със самоописаната корпоративна култура „Смела, бърза, овластена“ (“Bold, Fast, Empowered”).

Прикриване на уличаващи доказателства

British American Tobacco и други големи тютюневи компании знаят за ялната връзка между тютюнопушенето и редица заболявания, включително рак, поне от 50-те години на миналия век. Въпреки това те не разкриха вътрешните си изобличителни доказателства.

Вместо това, те агресивно подкопаха нарастващите научни доказателства за рисковете за общественото здраве, свързани с използване на техните продукти, посредством сложен набор от измамни стратегии и тактики.

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



Българо-Турска кухня

*Бате Ники е отново с нас,
ще ни сготви най-вкусната Българо-Турска храна!*



556 Church St.
(Church Str & Wellesley)

Бате Ники

647-620-2762

LLBO
продаваме и алкохол

**ВСЯКАКВИ БЪЛГАРСКИ СУПИ И МЕЗЕТА,
КЕКАБЧЕТА, КЮФТЕТА, ПЪРЖОЛИ НА СКАРА,
РИБИ И РИБНИ ДЕЛИКАТЕСИ,
РАЗНООБРАЗНИ БЪЛГАРСКИ ДЕСЕРТИ**

Елате да си хапнете нещо българско и много вкусно!

Поканете и ваши близки и приятели.

Можете да си направите и парти. До 50 човека.

Фризьорски услуги в Торонто

за Жени и Мъже

Анатоли Велев

23 години опит

Тел: **437-882-9340**

[/anatolivelev](https://www.instagram.com/anatolivelev)



Подстригване, Боядисване, Кичури, Омбре, Балеаж



**FIERA
FOODS
COMPANY**

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



produce



kitchen



bakery



deli



grocery



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@yummysmarket.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
--	---



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



Защо опитите на големите цигарени компании да възстановят имиджа си са толкова опасни

(Why Big Tobacco's attempts to rehabilitate its image are so dangerous)

Тези стратегии и тактики включват финансиране на съмнителни изследвания, разчитане на подкрепа от съюзници, които не разкриват връзките си с индустрията, както и на други форми на агресивно лобиране и маркетинг.

Прехвърляйки напред 70 години време, в днешни дни тютюнът остава водещата причина за рак в световен мащаб. Епидемиологът Прабхат Джа изчислява, че един смъртен случай е резултат от всеки милион продадени цигари.

Само през първата половина на 2022 British American Tobacco е продала 303.4 милиарда цигари в световен мащаб. Цигарите убиват между половината и две трети от потребителите си и приблизително 8 милиона души по света годишно. Компаниите от Big Tobacco все още съществуват и просперират, независимо от колосалните усилия на лидерите за контрол на тютюна по целия свят. Това отчасти е резултат от стратегията на цигарените гиганти за ренормализирането им.



Ребрандиране на Big Tobacco

Големите тютюневи компании удариха пословичното дъно през 90-те години на отминалото столетие и началото на 2000-те години, когато се сблъскаха с няколко големи съдебни дела, съсредоточени върху масовата заболяемост и смъртност от цигарите, колосалните усилия на индустрията да прикрива и манипулира доказателства и съучастието и в контрабандата на собствените им продукти по света.

Друг значителен удар върху индустрията бе приемането на забележителната Рамкова конвенция на Световната здравна организация за контрол на тютюна (WHO FCTC) през 2005 г., посветена на намаляването на търсенето и предлагането на тютюн. И все пак **20 години по-късно големите тютюневи компании продължават да увеличават своите приходи и печалба.**

Прод. на стр.5 >>

Защо опитите на големите цигарени компании да възстановят имиджа си са толкова опасни

(Why Big Tobacco's attempts to rehabilitate its image are so dangerous)

Изправени пред потенциален спад след FCTC на СЗО, British American Tobacco, Philip Morris International и други големи тютюневи компании се опитаха да се променят имиджа си от корпоративни парии в социално отговорни компании, желаещи да си партнират с правителства, с международни организации, НПО-та и университети. British American Tobacco сега

твърди, че „се държи етично във всичко, което прави“.

Това ребрандиране включва споразумения с митниците и правоприлагащите органи за това как да се справим с незаконната търговия с тютюневи изделия, въпреки значителните и нарастващи доказателства, че индустрията все още е съучастник в контрабандата. Усилията на Big

Tobacco за борба с незаконната търговия се съсредоточават върху подкопаването на политиката, нарушаването на конкурентите и продажбата на повече от собствените им продукти – а не към борбата с незаконната търговия сама по себе си.

В Канада Big Tobacco използва призрака на незаконната търговия, за да се противопостави на

данъчното облагане, обикновените опаковки, забраните за ментол и други ефективни мерки за обществено здраве, включително чрез трети страни (напр. Националната коалиция срещу контрабандния тютюн), както и с пряко лобиране на правителствени служители и парламентаристи.

Прод. на стр.6 >>>

Най-хубавото шампанско за вашите празници!

Малки, сладки бутилки да споделите с вашите любими

LCBO# 25904 LCBO# 172056 LCBO# 16944 LCBO# 18132

Налични в мрежата на LCBO

Защо опитите на големите цигарени компании да възстановят имиджа си са толкова опасни

(Why Big Tobacco's attempts to rehabilitate its image are so dangerous)

Лъжа за вредите от продукта



Друга централна част от ребрандирането на тютюневата индустрия се фокусира върху „**бъдеще без дим**“ чрез „**продукти с намален риск**“, по-специално цигарите.

Съществуват обаче реални рискове за здравето свързани с изпаренията, като излагане на химикали и повишен риск от белодробни и

сърдечни заболявания. Вейпингът намира особена привлекателност сред младите хора, което ги излага на по-голям риск от тези заболявания.

Тютюневата индустрия има дълъг опит в това безочливо да лъже за вредите, причинени от техните продукти. Тези компании многократно са предлагали на пазара цигари с филтър, ароматизирани цигари и други продукти като алтернативи на тютюна, които представляват намален риск за потребителите - въпреки

доказателствата, които по-късно показват, че това е невярно.

Ако не друго, вейпинг-продуктите създадоха разрыв в представителите на общественото здравеопазване – твърде позната стратегия на тютюневата индустрия „разделяй и владей“. Вейпингът може също така да служи като отвличане на вниманието от продължаващия търговски фокус на индустрията върху смъртоносните цигари, които продължават да представляват 84 процента от приходите на British American Tobacco в световен мащаб.

Гледайки през димната завеса

Като се има предвид „**фундаменталният и непримирим конфликт между интересите на тютюневата промишленост и интересите на политиката за обществено здраве**“, СЗО многократно предупреждава държавите, които са страни по FCTC на СЗО – включително Канада – срещу ангажиране с тютюневата индустрия. И все пак служители на канадското правителство редовно се срещат

с представители на тютюневия бизнес.

Експертите в Канада смятат „**ренормализирането**“ на тютюна за един от големите рискове за **напредъка в контрола на цигарената индустрия**. Не можем да се оставим да бъдем заблудени от тютюневите корпорации или да останем безразлични към опитите им да възстановят имиджа си.

Вместо това трябва да демонстрираме лидерство и да поемем ангажимент да държим тютюневата индустрия отговорна и да образуваме следващите поколения за същността на големите цигарени компании. Това означава да не забравяме, че чрез димната завеса целта на тютюневата индустрия остава увеличаването на корпоративната печалба за сметка на общественото здраве.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-big-tobaccos-attempts-to-rehabilitate-its-image-are-so-dangerous-194713>

ŻUBRÓWKA
BISON GRASS

Най-хубавата водка!

Насладете се сами или с любимите си приятели!

Очаквайте скоро!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 35840

Акция «Бяло» в цяла България срещу наркоразпространението



/Снимка: Окръжна прокуратура – Добрич/

252 души са били задържани на територията на цяла България по време на акцията «Бяло», насочена срещу наркоразпространението. Това съобщи на брифинг главният секретар на МВР главен комисар Петър Тодоров.

“До момента, по данни от около 8 часа сутринта, са задържани **252 лица и са образувани 220 бързи досъдебни производства**. Проверени са стотици адреси, на които се извършват процесуално-следствени

действия», заяви главен комисар Тодоров.

Установени са 10 лаборатории и оранжерии за производство на наркотични вещества.”Продължава дейността по специализираната полицейска акция, така че ще има и допълнителни данни по темата”, каза още главният секретар на МВР.

Според комисар Тодоров в операция, проведена от ГДБОП, се разследва група за трафик на нелегални мигранти.

“Работата по тази група, която е на едно сравнително високо ниво, продължи повече от 6 месеца. Към момента са задържани 10 лица», обясни Тодоров, като добави, че арестуваните са криминално проявени.

България трябва да приеме още закони и да започне да ги прилага...



...., каза пред журналисти държавният секретар по правосъдие и сигурност на Нидерландия Ерик ван дер Бюрх, който участва в срещата на вътрешните министри в Брюксел и гласува против приемането на страната ни в Шенген. Според ван дер Бюрх проблемите на България са свързани с правата на човека и борбата с корупцията, съобщи БНТ.

“Искаме да видим, че България наистина предприема стъпки в тази посока, трябва да бъдат изготвени и приети закони, а после и да започнат и да се прилагат и следващата година

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

Eddie's

MEAT & DELI MARKET

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

eddiesmarket.ca

EUROPEAN DELICATESSEN

Приемаме поръчки за печени или пушени пуйки, шунки, филе и други до 20 декември!

- 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.ca).

ще говорим отново. Законите първо трябва да бъдат приети от парламента в България, но после трябва да бъдат и приложени, защото приемането на един закон не е същото като прилагането му. След това трябва да има доклад на ЕК и ако България отговаря на изискванията, пътят към Шенген й ще бъде открит”, каза Ван дер Бюрх.

Държавният секретар по правосъдието на Нидерландия изрази учудване от подкрепата на Еврокомисията за България.

“Учудвам се на позицията на Еврокомисията, която винаги казва, че ние сме общност от ценности и норми. Точно ЕК трябва

да постави високо в приоритетите си правата на човека и противопоставянето на корупцията”, коментира той. Според него от 2011 г. Нидерландия е последователна в исканията си на какви условия трябва да отговаря една страна, за да стане част от Шенген.

Разбиха мрежа за нелегални боеве с кучета и залагания



/Снимка: YouTube/

Мрежа за нелегални боеве с кучета и незаконни парични

залагания бе разбита в полицейска акция в Пазарджишко, съобщиха от Областната дирекция на МВР.

Специализираната акция е проведена след като били събрани данни, че в района на Панагюрище ще бъдат проведени кучешки боеве. Действията на полицията били силно затруднени, тъй като за провеждането на битките бил избран труднодостъпен терен в местността «Влайков връх» край панагюрското село Елшица. Уговорките за залаганията и мястото на срещата били обсъждани единствено в затворени канали в интернет приложения.

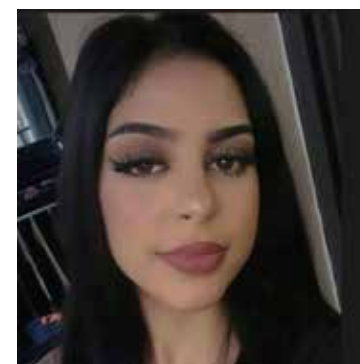
Спецоперацията стартира в неделя следобед. Периметърът около местността бил блокиран и полицаите заловили **20 мъже и 3 жени** на възраст между 17 и 63 години от различни краища на страната - Пазарджик, Пловдив, София, Хасково, Чирпан, Враца и др.

За битките бил построен специално проектиран ринг, оборудван с метални заграждения и осветление. На мястото в ринга полицаите открили тежко ранено куче, което било транспортирано до ветеринарна клиника в Пазарджик, което за съжаление починало.

Като основен организатор на незаконната дейност е задържан 63-годишен мъж от Пазарджик, който живее в село Елшица. Открити и иззети са доказателства, в това число и видеозаписи на други организирани от него боеве.

По случая е образувано досъдебно производство под надзора на Районната прокуратура в Пазарджик.

Полицията в Мюнхен издирва 15-годишни близначки от България



/Снимка: Polizeipräsidium München/

Надежда и Силвана Кръстеви, които са еднородни близначки са в неизвестност от нощта на 24 срещу 25 ноември.

Момичетата са били видени за последно от родителите си около 22 часа на 24 ноември, когато семейството си легнало в апартамента си, който се намира в стария град на Мюнхен. На сутринта, когато майката и бащата се събудили, близначките били изчезнали. В 12.30 часа на 25 ноември

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

майката подаде сигнал в полицията.



/Снимка:
Polizeipräsidium
München/

Всички предприети мерки по издирване досега са неуспешни, затова и полицията в Мюнхен моли обществеността за помощ.

Силвана и Надежда са високи около 160 см и тежат по около 55 кг.

България иска прекратяване или предоговаряне на условията за ваксините на Pfizer

Повече от 15 страни-членки на ЕС са подкрепили предложението на България за прекратяване или поне предоговаряне на условията по договорите за ваксините на Pfizer, съобщи пред «Хоризонт» министърът на здравеопазването Асен Меджидиев след заседанието на Съвет «Заетост, социална политика, здраве и потребителски въпроси» в Брюксел.

България заема позиция за прекратяване на договорите с Pfizer, каза отново министър Меджидиев.

България счита, че същото трябва да се направи и с ваксините Astra Zeneca, които сега са поскъпнали с 50 цента на бройка, каза още здравният министър.

Министър Меджидиев уточни, че се очаква решението на борда на Европейската комисия за ваксините срещу COVID след преговорите ѝ с Pfizer.

Млад българин, работил в колцентър, очаква съдебно решение дали да бъде екстрадиран в Германия



/Снимка: БНТ/

За задържането на млад българин има издадена европейска заповед от почти година и половина, след като са привлечени под отговорност и екстрадирани други четирима негови колеги.

Всеки от четиримата е обвинен, че е извършил по над сто измами на стойност

над €1.5 милиона. Петимата младежи са работили в колцентър, който се е свързвал с потенциални клиенти и са предлагали продажбата на софтуер за търговия с криптовалута. Според данни, с които БНТ разполага, въпросният колцентър е бил нает под наем от две търговски дружества. Едното - регистрирано в Германия, а другото - в Швейцария.

Според българите, работили в колцентъра в страната, когато някой от потенциалните клиенти изрази съгласие да се запознае подробно с възможностите на

предлагания софтуер, те прехвърляли комуникацията с него на ниво акаунт мениджъри. Именно те са били тези, които са извършвали окончателно сделката за продажба на софтуера, с който след това са присвоявани парите на клиентите.

Наказателна отговорност немската прокуратура търси от най-ниското ниво. Младите българи са работили на трудов договор и са си изпълнявали трудовите задължения, както личи от разказа на един от тях, който застава пред камерата на БНТ.

Досега в България

DRATHEN

Ontario's Top Selling German Wines

BIG
value
BIG
bottle

1500 mL
LCBO# 238048

1000 mL
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!

Налични в мрежата на LCBO

не е издаван отказ за изпълнение на европейска заповед за арест, въпреки че съдилища в Германия, Франция и Великобритания са отказвали да изпълнят издадени от България заповеди. Според адвокат Михаил Екимджиев, ако съдът провери щателно дали има достатъчно доказателства, а не само твърдения за извършено престъпление и ако установи, че няма достатъчно такива доказателства, може мотивирано да откаже екстрадиция.

Жените на 43 години имат право на безплатни инвитро процедури.



Върховният административен съд /ВАС/ реши окончателно, че жените, навършили 43 години имат право на безплатни инвитро процедури.

Петчленният състав на ВАС остави в сила решение на тричленен състав на съда от 1 юли тази година. С него бяха отменени разпоредби от Правилника на Центъра за асистирана репродукция, издаден

от министъра на здравеопазването, които налагаха забрана за отпускане на финансиране за извършване на тези медицински процедури, информират от съда.

Разпоредбата нареждаше, че при жени, навършили 43 години към датата на подаване на заявлението, не се извършва финансиране на втори и трети опит за асистирана репродукция.

С това се регламентира допълнителен критерий, съставляващ възрастово ограничение за определяне на лицата за организационно и финансово подпомагане със средства от Центъра за асистирана репродукция, смята съдът. Съдиите са на мнение, че при приемането на оспорените разпоредби са допуснати съществени процедурни нарушения в разрез с изискванията на Закона за нормативните актове.

Жалбата бе подадена от лекарка, на която, като пациентка на пределната възраст, ѝ е било отказана безплатна инвитро процедура. До навършени 43 г. на жената държавата отпуска по 5,000 лева за опит.

Адвокатите на

потърпевшата - Михаил Екимджиев и Катина Бончева, още по време на първата инстанция се позоваха на Закона за здравето, в който няма поставено изискване за възраст за асистираната репродукция. Според адвокатите на пациентката ограничението по възраст на желанието ѝ да стане майка е дискриминационно.

Над 145,000 двойки в България се нуждаят от асистирана репродукция, за да имат дете, съобщиха в края на ноември от фондация «Искам бебе», която от 2007 г. подпомага двойки с репродуктивни проблеми, припомня БТА.

Роботът SOFie вече почиства Летище София



/Снимка: Facebook/

SOFie - първият роботизиран асистент за почистване, започна работа на Летище София, съобщиха от летището. Роботът е снабден с най-съвременните технологични и оперативни възможности и вече може да бъде видян в зоните на Терминал 2.

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

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



Налично в мрежата на LCBO

LCBO# 15822

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 1M1
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 1M1
Tel: 905-828-6501

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

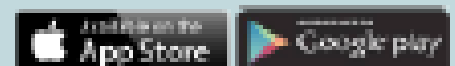
Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-0204

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.

SOFiе има капацитет за 5-часова смяна с едно зареждане на батерията или за час почиства пространство от 1,450 м2.

„Много сме горди, че сме първата компания, която въвежда роботиката на българско летище.

Разбира се, един почистващ робот не може да замени изцяло добрия персонал, но може да помогне за компенсирание на недостига на работна ръка и за повишаване на хигиенните стандарти на летището», коментира Бени Вундерлих, управляващ директор на Sasse Group.

Хасковски съд разреши екстрадиция в САЩ на двоен гражданин на Турция и Германия за измами в размер на \$23 млн.

Окръжният съд в Хасково разреши екстрадицията в САЩ на Метин Саваш Корос, двоен гражданин на Турция и Германия, издирван за измами в размер на \$23 милиона, съобщиха от Съдебната палата.

Срещу 59-годишния Корос има издаден обвинителен акт и заповед за арест

от Окръжния съд в Ню Джърси за три престъпления - заговор за извършване на измама по електронен, пощенски и банков път, за което се предвижда максимално наказание от 30 години лишаване от свобода; банкова измама, също наказуема с лишаване от свобода от максимум 30 години, и заговор за пране на пари, за което се предвижда затвор до 20 години.

В съучастие с други Метин заблудил служители на договорна компания на Министерство на отбраната на САЩ, дружество за рафиниране на петрол със седалище в Корея, и успял да отклони \$23 милиона.

Окръжните съдии в Хасково приеха, че в хода на производството са представени всички изискуеми документи, съгласно изискванията

- 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

на Договора за екстрадиция между България и САЩ от 2009 г. Американските правораздавателни органи се позовават на достатъчно голям брой доказателства за вината на Метин Корос, като така не са налице основания за отказ на екстрадиция и няма данни, че лицето се преследва за извършване на политически или военни престъпления. Решението не е окончателно и подлежи на обжалване и протест пред Апелативен съд - Пловдив.

България е отнела 12 «златни паспорта» за последните 3 месеца



/Снимка: Facebook/

През последните три

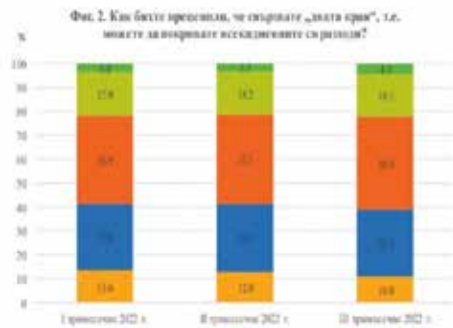
месеца България е отнела 12 «златни паспорта», за други 5 процедурата за отнемане е в ход. Това съобщи служебният министър на правосъдието Крум Зарков в интервю за БТА, след участие в закрито заседание на подкомисията на Европейския парламент за наблюдение на демокрацията, върховенството на закона и основните права в Брюксел.

Според министъра въпросът със т.нар. «златните паспорти» е бил повдигнат на днешното заседание на подкомисията. Зарков уточни, че общо България досега е издала малко над 120 такива паспорта. Проверката на ДАНС за всеки един продължава.

В началото на 2022 бяха приети промени в Закона за българското гражданство, с които се прекрати възможността за получаване на «златни паспорти» - гражданство срещу инвестиции. Предишни разпоредби, регламентирани в Закона за българското гражданство, даваха възможност за придобиване българско гражданство от лица, кандидатстващи или получили постоянно пребиваване за направени вложения предимно в закупуване на

държавни ценни книжа на стойност над 1 млн. лева или вложения за над същата сума в лицензирана кредитна институция по договор за доверително управление, с което съответно са увеличили инвестицията при същите условия до 2 млн. лева.

Три от всеки четири домакинства покриват трудно ежедневните си разходи в България



Повече от 75% от домакинствата в България изпитват затруднения да покриват ежедневните си разходи, показват данни на Националния статистически институт (НСИ) за третото тримесечие на 2022. С „известни затруднения“ се

справят 38.5% от отговорилите, 28.3% от тях определят покриването на ежедневните разходи като „трудно“, а 10.8% - като „много трудно“.

„Относително лесно“ покриват ежедневните си разходи през третото тримесечие 18.1% от лицата, а 4.3% не изпитват „никакви затруднения“.



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), Tiropita (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

Order before December 17th!

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner

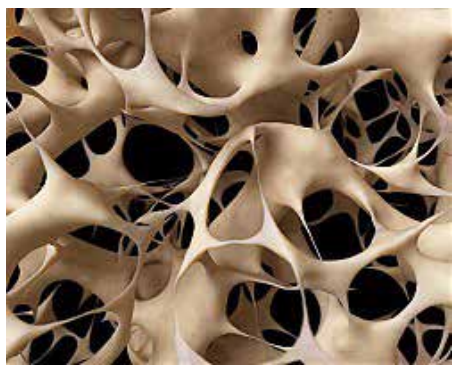
Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)
www.oakparkdeli.com
213 Oak Park Avenue,
Toronto, ON M4C 4N2

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

<p>Roast Turkey Meal \$35+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Mash potato ● Dinner roll ● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash ● Gravy ● Cranberry sauce ● Dessert <p>Ham Dinner \$30+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ham ● Scallop potatoes ● Apple sauce ● Dinner roll ● Dessert <p>Roast Turkey Package \$350+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mash Potato ● Cranberry sauce ● Butternut Squash ● Feeds 10 people ● Stuffing ● Gravy ● Rolls 	<p>Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers <small>Small \$45 serves 6-8 people</small> ● Mash potato <small>1/2 Tray (6-8 ppl) \$25 Full tray (20-25 ppl) \$35</small> ● Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds <small>Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$75 serves 10-12 people</small> <p style="text-align: right; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">OAK PARK DELI www.oakparkdeli.com Plus Applicable Taxes</p>
--	--

Остеопороза: откъде идва опасността



здраве.bg

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

При диагностициране на остеопорозата основен проблем пред лекарите е това, че дълго време тя протича без каквито и да

било симптоми. Но това съвсем не означава, че не можем да вземем мерки, да познаваме рисковете и да ги намалим – поне когато това е възможно.

Рискове извън контрол

Някои от рисковете за поява и развитие на остеопороза НЕ зависят от нас по никакъв начин. Към тях спадат:

- Пол – жените са далеч по-предразположени към поява и развитие на остеопороза от мъжете.
- Възраст – с нейното напредване рискът от остеопороза се увеличава.
- Етническа и расова принадлежност – статистиката сочи, че рискът от остеопороза е по-висок при хората с

азиатски произход (важи за цяла Азия).

- Семейна история – наличието на роднина, независимо близък или по-далечен, при която е била установена остеопороза, е показател за повишен риск.
- Телосложение – и жените, и мъжете с по-дребна фигура (или с т. нар. лек кокал) са по-предразположени към поява на остеопороза с напредване на възрастта, защото по правило те са с по-ниска костна маса/костна плътност.

Нива на някои хормони

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

- Полови хормони – тяхното по-ниско от нормалното ниво води до отслабване на костите. Намалването на естрогена при жените през менопаузата е един от основните рискови фактори за поява на остеопороза. При мъжете идентичен показател е намалването с напредване на възрастта в нивото на тестостерона. По-ниски показатели на естроген и тестостерон се наблюдава при съответния пол и при лечение на рак на гърдата/рак на

простата.

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

Фактори, свързани с диетата ни

- Остеопороза е вероятно при хора с:
- Понижен прием на калций – ниското ниво на калций за продължителен период има водеща роля за появата на остеопороза.
 - Проблемно хранене – честото недохранване, ниското телесно тегло, също както и съзнателно наложена дълготрайна диета, ограничаваща приема на различни хранителни вещества, водят от отслабване на костната плътност и при мъжете, и при жените.
 - Хирургическа намеса в стомашно-чревния тракт – операция, водеща до намаляване размера на стомаха или червата с цел да се ограничи приемът на храна, води до по-малка повърхност, която да абсорбира

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

хранителни вещества, в това число и калций.

Стероиди и други лекарства

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

- припадъци
- гастроезофагеален рефлукс (ГЕР)
- рак
- отхвърляне на трансплантиран орган

Медицински състояния

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

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

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




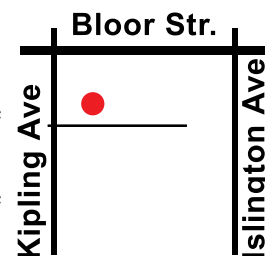
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe




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

SAUVIGNON BLANC
ROSÉ D'ANJOU

Налични в мрежата на LCBO

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!**Tel: 647-646-5648**

Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

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

Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



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

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

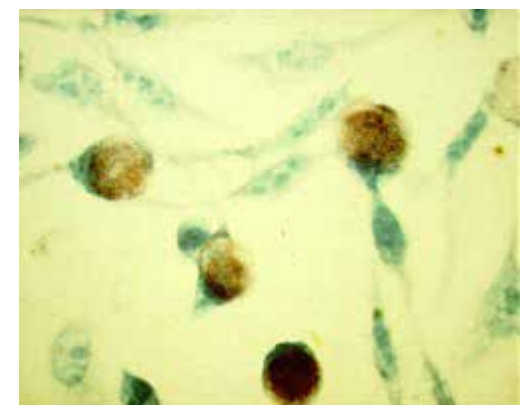


Начин на живот

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

- Заседнал начин на живот – липсата на достатъчно движение сериозно покачва риска от поява и развитие на остеопороза. Всички движения и нарочни упражнения, свързани с повдигане на тежест и трениране на баланса, добрата поза при седене са от полза за костите, но ходенето, бягането, скачането, танцуването са особено препоръчителни.
- Злоупотреба с алкохол – прекомерният редовен прием на алкохол (повече от 100 мл концентрат дневно) увеличава риска от остеопороза.
- Тютюнопушене – засега не може да се каже какъв е точният механизъм, по който тютюнът води до намаляване на костната плътност, но фактът е доказан от многобройните статистически данни.

Хламидиите: в 3/4 от случаите няма никакви симптоми

*здраве.bg*

Наличието на хламидии (или по-точно хламидиозата) е сред най-често срещаните заболявания, предавани по полов път. Една от основните причини за това е, че в доста от случаите при заразяния напълно липсват симптоми. Когато обаче те са налице, най-често се забелязват до 1-3 седмици от



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



половия контакт и могат да са:

Симптоми при жените:

- вагинално течение, съпроводено с неприятна миризма;
- кървене между два цикъла;
- болки по време на цикъл;
- болка в долната част на корема, често съпроводена с повишена температура;
- сърбеж или възпаление във или около вагината;
- болки при уриниране.

Симптоми при мъжете:

- слабо бистро течение от главичката на пениса;
- болезнено уриниране;
- парене и сърбеж в основата на пениса;
- болки и подуване в областта на тестисите.

Как се диагностицират хламидиите

Има няколко теста, които вашият лекар

може да ви назначи. Той/тя може да вземе секрет от уретрата (при мъжете) и шийката на матката (при жените), който се анализира в лаборатория. Съществуват и тестове, които определят евентуалното наличие на хламидии, чрез кръвен анализ или изследване на урината.

Как се лекуват хламидиите

Ако имате хламидии, със сигурност ще ви бъде изписан антибиотик – обикновено азитромицин или доксициклин. Същият курс на лечение ще бъде изписан и на вашия партньор или партньорка. Само така инфекцията може да бъде успешно излекувана.

За това обичайно са

необходими една до две седмици. Много важно е да се завърши назначеният курс на лечение с антибиотици дори ако още 3-4 дни след началото му се почувствате по-добре!

В някои случаи най-вече при жените може да се наложи лечение в болница с интравенозни антибиотици и обезболяващи медикаменти.

След края на курса на лечение трябва отново да бъде направен тест, за да се провери дали то е приключило успешно. Това е особено наложително, ако не сте сигурни, че партньорът (или партньорката) ви също се е лекувал(а).

Въздържайте се от секс по време на лечението и докато не се уверите, че и двамата сте напълно

излекувани.

Ако не се лекувате

Ако не лекувате хламидиите, рискувате да се появят сериозни здравословни проблеми:

При

жените: инфекцията може да предизвика възпаления в някои от органите, разположени в таза – много често на фалопиевите тръби. Може дори да се стигне до безплодие или извънматочна бременност. Освен това хламидиите могат да предизвикат преждевременно раждане и предаване на инфекцията на плода (по време на раждането), слепота или пневмония при новороденото.

При

мъжете: хламидиите могат да доведат до появата на негонококов

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.





Coming next for Christmas

<< Прод. от стр.18

уретрит – инфекция на уретрата, епидидимит (възпаление на епидидимиса – тръбата, която извежда спермата от тестисите) или проктит (възпаление на ректума).

Как можем да се предпазим от заразяване

За да се намали рискът от инфекция:

- Винаги по време на секс използвайте кондоми.
- Ограничете броя на партньорите, като не редувате секса с няколко от тях.
- Най-добре е да имате само един сексуален партньор и сте сигурни (доколкото е възможно), че за него/нея вие също сте единствен(а).
- Ако имате подозрения, че сте заразени, избягвайте сексуалните контакти и посетете лекар.

При всеки генитален симптом – например неконтролирано уриниране, парене, възпаление или сърбеж, спрете секса и

веднага се обърнете към своя лекар. Ако се окаже, че имате хламидии (или друго заболяване, предавано по полов път) започнете незабавно лечение и съобщете за проблема на сексуалния си партньор (или партньори), за да могат и те да вземат мерки.

Тъй като заразяването с хламидии по-често не е съпроводено със симптоми, човек може неволно да зарази своя партньор. Затова специалистите съветват всеки, който има повече от един партньор да си прави редовен тест, дори ако няма никакви симптоми на хламидиоза.

Тест: Какво знаете за болкоуспокояващите?



здраве.bg

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

VIN
GARAGE



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



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

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

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.



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

Когато човек изпитва болка – в гърба, врата, зъба или главата, разбира се, ни се иска тя да престане колкото е възможно по-бързо. Всеки има някакво предпочитано лекарство, което му помага. Различните медикаменти обаче действат с различна ефективност при различните типове болка.

Отговорете с ВЯРНО или НЕВЯРНО на следните пет твърдения, за да установите дали наистина знаете кога кое лекарство ви помага:

1. Парацетамолът ми помага най-добре, когато става дума за болки в мускулите, артрит или слънчево изгаряне.

2. Ибупрофенът е най-ефективното болкоуспокояващо при деца.

3. Всеки медикамент ви е от полза, когато следвате стриктно приложените инструкции.

4. Използването на болкоуспокояващи за продължителен период от време може да увеличи риска от сърдечно-съдово заболяване или дори сърдечен удар.

5. Медикаментите, които съдържат кофеин са особено ефективни при главоболие.

Отговори:

1. НЕВЯРНО: Вместо парацетамол (ацетаминофен) използвайте ибупрофен, аспирин, напроксен - всички те от групата на нестероидните противовъзпалителни средства - НСПВС). За разлика от парацетамола те блокират производството в организма на простагландини – химични вещества, които предизвикват усещането за болка при описаните състояния.

2. ВЯРНО: Наистина има изследвания, които показват, че ибупрофенът е по-ефективно болкоуспокояващо при деца, отколкото парацетамолът или кодеинът. Не забравяйте също така, че децата не бива да приемат аспирин!

3. НЕВЯРНО: Ако приемате болкоуспокояващо заедно с някакъв медикамент против хрема или кашлица (много от тях също съдържат кодеин и болкоуспокояващо), всъщност вие надхвърляте и в някои случаи дори удвоявате необходимата доза.

4. ВЯРНО: Прекалено честата употреба на парацетамол или НСПВС увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания с до 38%, показва скорошно проучване. Все пак при

доста хора порзата превишава риска, особено когато става дума за по-напреднала възраст.

5. ВЯРНО: Лекарствата, съдържащи кофеин, наистина действат по-бързо при главоболие и мигрена. При някои хора обаче кофеинът действа обратното, т.е. увеличава усещането за болка. Затова внимателно наблюдавайте симптомите си и при необходимост се консултирайте със своя лекар

Какво предизвиква задържането на газове в червата



здраве.bg

Газовете в червата са сред основните предпоставки за подуване на корема, те създават усещането за пълнота и предизвикват редица съпътстващи неразположения.

За нормално се смята съдържанието на 150 мл газове в червата, като честотата на изпускането им е различна при отделните хора. Тя се определя от начина на живот, от двигателната активност, но най-вече от вида и свойствата на консумираната храна.

Всеки ден здравият човек отделя между 0,5 и 2 литра газове, като за болестно състояние се смята отделянето на газове през ануса, надвишаващо 24 пъти в денонощието.

Кои са обаче основните причини за задържане на газове в червата?

1. Поглъщане на въздух и последващото му отделяне - около



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek wines,
cheese, and numerous of
grocery products delivered to
Your doorstep.

NEW !!!
Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

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

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

2 до 3 мл въздух постъпват в човешкото тяло с всеки гълтателен акт. С дълбокото вдишване в стомаха попадат други 1 или 2 мл. Консумираната храна също съдържа въздух. Така на ден в организма попадат до 3 литра въздух, по-голямата част от който се извежда извън стомаха чрез уригване. Останалата преминава в червата, което предизвиква подуване и дискомфорт.

В голяма част от случаите невъзможността целият погълнат въздух да се изведе извън тялото през устата се дължи на обстоятелството, че е надвишен обемът на възможно погълнатия въздух или се е повишила честотата на гълтане.

2. Друга основна предпоставка за задържането на въздух в червата е **консумацията на напитки, съдържащи значително количество въглероден двуокис (CO₂)**. Такива са газирани напитки, съдържащи се в които въглероден двуокис се резорбира в тънките черва, а след това се излъчва от белия дроб.

3. **Бактериалното разграждане на въглехидрати в дебелото черво** е също причина за задържането на газове в червата. Какъв ще е обемът на газовете зависи от това какъв е видът на

консумираната храна и какво е количеството на несмлени въглехидрати.

Ако налице са чести неразположения, които се явяват резултат от задържането на газове в червата, добре е да спазвате няколко прости правила:

- да избягвате газообразуващи напитки, храни;
- да консумирате ястията и напитките бавно и спокойно;
- да се храните често, но в малки количества;
- да не говорите по време на хранене;
- да правите малки разходки след хранене, чрез които да подобрите храносмилането си.

Какво може би не знаем, а е нужно, за диетата с много протеини



dieta.info

Днес са много популярни т.нар. белтъчни или протеинови диети като например диетата на Аткинс и Кремълската диета. По-логично е всъщност те да се наричат не белтъчни, а диети с малко въглехидрати, защото основните

ограничения в тях са свързани именно с въглехидратите.

Като правило белтъчните диети се спазват трудно - организмът силно се нуждае от въглехидрати. Тези две диети имат много поклонници в различните страни, но те предизвикват и много противоречиви мнения. Ето някои от най-спорните моменти в тях:

Заблуда 1. Всичкото зло идва от въглехидратите.

Частично това е така, но само частично! Въглехидратите действително повишават калоричността на храненето и способстват за увеличаване на теглото. Но съществуват и много полезни въглехидрати като например пектина и полизахаридите, без които нашият организъм не може да функционира нормално. Въглехидратите хранят мускулите и главния мозък, регулират работата на червата, поддържат полезната чревна микрофлора, участват в обмяната на белтъчините и в синтеза на хормоните и ферментите. Лишавайки се от въглехидрати, ние излагаме организма на сериозна опасност.

Заблуда 2. Белтъчните диети се спазват лесно, защото не се броят калориите.

Действително при тези диети калоричността на храната няма значение, важно е съдържанието (или по-скоро НЕсъдържанието) на въглехидратите. Диетата на Аткинс разрешава дневно употребата на 20 г въглехидрати, а Кремълската диета - 40 г за отслабване и 60 г, за да се избегне повторното напълняване.

Трудностите са свързани с определяне на въглехидратите. В много кулинарни книги и списания са посочени калориите в различните продукти, но въглехидратите не са споменати. Хората, спазващи тази диета и хранещи се често извън дома, практически не могат да определят количеството въглехидрати.

Заблуда 3. От тези диети отслабват всички.

При отказване от хляба, макаронените изделия и от повечето плодове и зеленчуци, наистина лесно се намалява теглото. Но има и изключения. В началния етап на тези диети са разрешени месни и рибни продукти, колбаси, кренвирши и млечни продукти. При подобно "антивегетарианско" хранене лесно се превишава нормата за мазнини и очакваното намаляване на теглото може и да не стане факт.

Заблуда 4. След белтъчните диети

може да се яде всичко и не се напълнява.

Диети, осигуряващи стабилен резултат след тяхното прекратяване, не съществуват. Завръщането към предишния начин на живот и най-вече предишното хранене, води и до връщането на наднорменото тегло.

Тези, които разумно разширяват своето меню за сметка на плодовете, зеленчуците и бобовите култури, се оказват в по-изгодна ситуация.

Завръщането обаче към тортите, газирани напитки и шоколада веднага след приключване на диетата ще доведе до възстановяване на предишните килограми.

Заблуда 5. Белтъчните диети могат да се спазват неограничено време.

Всъщност малко се тези хора, които продължително време са спазвали такива диети.

Организмът страда от недостига на въглехидрати. Като резултат от това страда и външният вид, спада имунитетът, намалява се физическата и умствената издръжливост и активност. Отказът от растителна храна води до недостиг на витамини С, Р и В и редица микроелементи. Продължителното спазване на тези диети може да предизвика и образуване на камъни в бъбреците и жлъчката, отлагане на "соли" в ставите и гръбначния стълб и повишаване на риска от развитието на вредни вътрешни образувания.

Зелена салата с макарони, шунка и кашкавал



Рецептата е пулрикувана в [dieta.info](#)

Необходими продукти:

300 г шунка
2 домата
4 ч.ч. сварени макарони
1/4 ч.ч. накълцан лук
1 маруля
1/2 ч.ч. настърган кашкавал.

За заливката:

1/3 ч.ч. майонеза
4 ч.л. оцет
1 ч.л. пресен копър
1/2 ч.л. сол
1/4 ч.л. черен пипер
1/4 ч.л. захар

Начин на приготвяне:

Шунката и доматиите се нарязват на кубчета и се смесват със сварените макарони. Добавят се лука и нарязаната маруля. Всичко се разбърква добре и се поръсва с настъргания кашкавал. Салатата се залива с дресинг, приготвен от смесените и добре разбъркани майонеза, оцет, дребно нарязан копър, сол, черен пипер и захар. Сервира се охладена.

- **Кухня:** средиземно-морска
- **Основни продукти:**
- сирене/кашкавал/мляко
- **Начин на приготвяне:**
- без термична обработка
- **Време за приготвяне:**
- 10 - 20 минути

Пиле с доматиен сос



Рецептата е пулрикувана в [dieta.info](#)

Необходими продукти:

1 по-малко пиле (около 800 г)
1 глава лук
6-7 домата
3-4 скилидки чесън
100 г наденица
100 мл олио
1 ч.л. захар
магданоз
сол

Начин на приготвяне:

Изпържете пилето цяло в мазнината, след което го извадете и посолете.

В същата мазнина задушете дребно нарязания лук.

Добавете последователно наденицата, нарязана на парченца, наситнения чесън, нарязаните на едро домати, захарта и сол на вкус.

Оставете сместа на ври на слаб огън и добавете пилето.

Варете ястието още 15-20 мин., след което го поднесете наръсено с наситнен магданоз.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** пилешко месо, зеленчуци, колбас
- **Начин на приготвяне:**
- пържена, варена
- **Време за приготвяне:**
- 60 - 120 минути

Защо един от специално построените стадиони за Световната купа в Катар ще бъде РАЗГЛОБЕН?



Стадион **974**, разположен близо до пристанището на Доха в Катар, е направен основно от преработени транспортни контейнери и може да бъде напълно разглобен и сглобен отново като Lego, след като вече не е необходим, пише в свои материал Daily Mail.

Уникалното място с 40,000 места се състои от модулна стоманена рамка и **974** транспортни контейнера – откъдето идва и името на стадиона.

Португалия, Франция, Бразилия и Аржентина играха на арената - като последният сблъсък бе осминафиналният мач между Бразилия и Южна Корея. Сега стадионът ще бъде напълно разглобен на парчета и преместен на друго място или преустроен в поредица от по-малки зали.



„Проектирането за разглобяване е един от основните принципи на устойчивото строителство“, каза експертът по градска устойчивост и климат Карим Елгенди. „То позволява естественото възстановяване на строителната площадка или повторното ѝ използване за друга функция.“

Стадионът вече може да бъде транспортиран до други държави, които се нуждаят от инфраструктура, като докладите казват, че може да се насочи към Малдонадо в Уругвай, ако страната успее с кандидатурата си за Световното първенство през 2030 г.

Идеята зад краткотрайното място имаше за цел да отговори на опасенията, че Катар харчи милиарди за „бели слонове“ /както наричат стадионите, които не се ползват функционално – б.р./, които няма да имат голяма полза след края на турнира - както се видя в Южна Африка, Бразилия и Русия.

Световното първенство в Катар привлече доста внимание през последните месеци заради отношението към работниците мигранти, които построиха стадиони и инфраструктура за Световното първенство.

Смята се, че около

6,500 работници мигранти може да са загинали докато са подготвяли Катар за Световното първенство, въпреки че организаторите на турнира твърдят, че цифрата е едва 37, като само три случая идват от трудови злоупотреби.

Ще бъде ли съдена хърватски модел от катарските власти?



Изглежда мирът между хърватския модел Ивана Нол и катарските власти е приключил. Звездата обикновено се показва с разголени тоалети и това изглежда не предизвика благоволение у гражданите на страната домакин на Мондиала, пише Volavip.

Ивана Нол е новата инфлуенсърка и модел, която е на мода в социалните мрежи заради присъствието си в Катар, след като посети множество мачове, за да аплодира националния отбор на страната си на Световното първенство. Младата жена е родена в Германия, но е израснала в Хърватия и винаги се е чувствала много свързана с културата си, така че става натурализиран

гражданин малко след като се премества в Хърватско.

Въпреки че една от най-популярните знаменитости на събитието, организирано от ФИФА, властите в Катар не са никак доволни от начина, по който Ивана се облича на стадионите и в различните туристически обекти, които посещава след пристигането си.



След големия шум тя трябваше да излезе, за да отговори на хората, които питаха за нейното благосъстояние, тъй като мерките, предприети от държавата от Персийския залив, са доста груби. „Цялата страна говори за това. Тук всички ме познават и видях, че ме приеха», каза тя. Но изглежда мирът не е продължил дълго...

Може ли Ивана Нол да бъде съдена от катарските власти за облеклото си? Наскоро Ивана отново влезе в новините, тъй като бе заснета от няколко катарски фенове на стадион, но причината не е уважителна, тъй като те прилагат снимките като доказателства, за да я докладват на властите в страната.

„Само за ваша информация, те не я снимат, защото я харесват, а защото не харесват начина, по който е облечена, неподходящ за нашата култура. Можете да го потвърдите с всеки катарец. Вероятно е да я осъдят,“ каза Хасан Ал Джефаири.

Местен бизнесмен пък разкри причината да снимат «провокативното й облекло». Това се дължи на политиката на Катар за строги ограничения върху женското облекло, както и на забраната на хомосексуализма.

Засега не е известно наличието на жалба или наказание за Мис Хърватия за 2016. Тя направи няколко изявления относно тоалета си на Световното първенство и също така излезе, за да опровергае вестник от Доха, който обяви предполагаемо съдебно дело срещу нея.

3 секунди не достигнаха на Рони О’Съливан да подобри световен рекорд по снукър



Легендарният Рони О’Съливан на косям пропусна да направи най-бързия телевизионен сенчъри брейк по време на първия кръг на Scottish

Open, коментира BBC Sport.

По време на победа с 4-0 над китаеца Бай Лангнинг, световният номер 1 на снукър достигна трицифрено число само за 3 минути и 34 секунди. С това остана едва на 3 секунди от рекорда на Тони Драго от 1996 г.

Първоначално се смяташе, че това е нов световен рекорд, но **World Snooker** прегледа записа и върна времето назад.



„Просто почувствах, че имам нужда да ускоря малко и да се опитам да се насладя“, каза О’Съливан пред Eurosport след средно 11.4 секунди за удар в краткото състезание.

„Просто се опитах да го направя възможно най-бързо – да спечеля или да загубя. Влизане и излизане, колкото можете по-бързо. Не измервах времето лично, но изглеждаше бързо.“

Защитаващият титлата Лука Бресел стана ранна жертва в Единбург, след като загуби с 4-3 от Фрейзър Патрик. Патрик от Глазгоу е класиран 75 места под белгийския номер 11 в света.

Бившият световен

шампион Стюарт Бингам също претърпя шокираща загуба, победен с 4-3 от Зак Сърти.

Тайсън Фюри и Дерек Чисора хапнаха бургери веднага след битката за титлата в тежка категория



Тайсън Фюри и Дерек Чисора похапнаха във Five Guys след битката си за световната титла в тежка категория на стадиона на Тотнъм Хотспър, пише Daily Mail.

Фюри доминираше над ‘Del Boy’ и реферът Виктор Логлин бе принуден да спре двубоя само девет секунди преди края на 10-ия рунд. В кадри, споделени в акаунта на промоутъра Франк Уорън в Instagram, двамата британци разговаряха, докато ядяха бургери веднага след като напуснаха ринга.

Окото на ‘Del Boy’ бе подуто, докато седеше.

„Искам да се насладя на този бургер, но шибаната ми челюст ме боли“, пошегува се той.

„Не съм изненадан! Фюри отвърна, след като вдигна фланелката си и се удари по корема.



След това двамата състезатели в тежка категория казаха наздраве и докоснаха бургерите си за пред камерата.

Фюри успя да победи в силно критикувана битка, преди да се изправи срещу Александър Усик и Джо Джойс след битката.

„Къде е заекът Усик“? Фюри се разприказва на ринга.

„Ейзаек? Усик, ти си следващият, малка кучко. Ти си следващия. Аз и ти сме следващите. Ти си следващият. Заек! П****! 15-то малко джудже културист. Е, аз не съм културист, ще те оправя.

„Вече оправих един украински такъв [Владимир] Кличко, нали? И теб ще оправя.



— Ти, грозен малък човек. Може да се смеете сега, но аз ще сложа край на този глупак. Ще ти сложа края. Малка издънка. Какво ще направиш?“ Плановите на промотърите са Фюри да се изправи срещу Усик, като Джойс да бъде резервен опонент.



Доктор се кара на медицинска сестра:
- И за последен път ти казвам, Петрова! Белите и кръглите - това са таблетки, а черните и ръбестите са гайки! На теб може да ти е все едно, но пациентите се оплакват.



Багер закача последен модел Мерцедес. От мерцедеса слиза мутра и се засилва към багера, и злобно отваря вратата... Вътре седи огромен багерист, който едва се побира в кабината... Гледа го от високо, и пита:
- Какво искаш, бе?
- Ами..., ключ 17 имаш ли?
- Не, аз до 25 ги завивам с ръка...



Блондинка и гаджето се возят.
- Мила, я си подай главата през прозореца и виж дали ми работи мигачът?
- Да, не, да, не, да, не, да, не...



Седи си на пътя котенце. Минава крава и му казва:
- Я, какво си мъничко, пък вече си с мустаци. Котенцето отговорило:
- А ти каква си голяма, пък си без сутиен!



Лекар преглежда първокласник:
- Някакви оплаквания от ушите?
- Да. Пречат ми, когато си обличам пуловера!

Видях реклама: „Серум за лице със сълзи от охлюв”. Как ги извличат тия сълзи бе, хора?
Тъжни истории ли му разказват, обиждат ли го?



Една блондинка отива на конкурс и я питат:
- Коя от следните птици не си прави гнездо?
Щъркел, кукувица, фазан?

- Кукувица! - уверено отговаря блондинката и взима наградата.
Нейна приятелка я пита:
- Е, ама много си умна! Как разбра, че е кукувицата?
- И дете знае, че кукувицата живее в часовника!



Пичага пита блондинка:
- Ще възразиш ли, ако пожелаея да правим секс?
- Аз никога не съм го правила - отвърнала тя.
- Кое? Секс?
- Не, никога не съм възразявала.



- Авраме, не разбирам защо всички казват, че Андреа Бочели е голям талант! Ми той пее фалшиво и фъфли...
- Е, ти пък как разбра? Да не си ходил на концерт?
- Не, бе... Моше вчера ходил и, като се върна, ми го изпя.



Шотландецът Робърт се връща с няколко синини на физиономията от бара.
- Кой те подреди така? - пита жена му.
- Джими - кратко отвърща той.
- О, този тип, този разбойник, този хаймана... - започва да къльне тя.
- Ш-ш-шт! Тихо! За умрелите се говори само добро или нищо!



Джеймс Бонд на Слънчев бряг:
- Кафе. Дълго кафе.
- Три лева. Три по три лева.



Първокласник пита баща си - математик:
- Тате, как се пише осмица?
- Много просто. Взимаш знака за безкрайност и правиш централна ротация на “пи” върху две.

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 60 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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



Гастрономически шок или да отидеш на бразилски ресторант

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Люси Рикспуун

Снимки: авторът

Гастрономически шок или да отидеш на бразилски ресторант

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Люси Рикспуун

Снимки: авторът

Ако не сте били в бразилски ресторант, преживяването си заслужава! Концепцията за този тип ресторант, наречен чураскария, идва от традициите на Южна Бразилия. Там месото се приготвя в отворени пещи, нанизано на дълъг шиш. Ухаещият къс месо се донася до масата и от него вертикално се отрязват парчета от най-външния пласт – този ритуал показва уважение към хората, с които споделяте храната си, а също е и проява на уважение към храната.



Бразилските ресторанти се гордеят с избора на месо – пилешко, телешко, свинско, наденички, агнешко...

Почти с пренебрежение ви показват къде е останалата храна. Из целия ресторант

неуморно „кръжат“ сервитьори с дълги шишове различно месо. Спират за малко до определени клиенти и продължават. Ресторантът е сравнително голям, но броят на тези момчета е поне десет.



С влизането са ви изяснени правилата на „играта“ – от дясната страна на приборите ви има картонче с две лица, всяка страна носи послание към сервитьорите – в този, от който са снимките – ако картончето е от зелената си страна, това означава, че бихте желали да ви бъде сервирано месо.

Маями, Флорида, Съединени американски щати

Първата ви стъпка е да посетите бюфета / шведска маса/ – там ви очаква щедро разнообразие от храни, кулинарни подчинени на месото...

Броят на блюдата в този ресторант беше петдесет, според любезните домакини. Бюфетът предлага всичко – от картофи, аспержи, палмови сърца, артишок, домати, марули, печени чушки,

пушена съомга, риба тон, скариди, няколко вида мариновани зеленчуци, подобни на българските туршии, маслини, различни видове сухи салами и сирена, така модерното козе сирене, сос чимичури, бразилски сос, сушени домати, вкусна салата от грозде и синьо сирене...



За времето, прекарано в близост с латиноамериканската култура, едни от нещата, които намирам за вкусни са двата соса – бразилски сос или пико де гайо и чимичури.

Пико де гайо също е наричан прясна салца – прави се с нарязани на много дребно домати /без сърцевината/, кромид и понякога чушлета, залива се с олио /зехтин/ и оцет, подправя се със сол. Почти наподобява соса, който остава на дъното на шопската

салата. Сосът е популярен из повечето латиноамерикански кухни в различни вариации. Бразилският е по-воднист и с повече кромид.

Чимичури е друг популярен сос, който се използва за подправка на много зеленчуци – той се приготвя с много дребно нарязан магданоз в щедро количество, счукан чесън, зехтин, оцет и сол. В някои варианти – и лют червен пипер. Поради обилното количество на всички съставки, сосът има богат вкус и е подходящ за месо, варени картофи, други зеленчуци.

Храната в бюфета е вкусна и достатъчна! Но нещата придобиват съвсем друг обрат, когато обърнете картончето си от зелената му страна – на секундата попадате в полезрението на момчетата с шишовете – които досега вежливо ви отбягваха.



Едно от най-атрактивните месни

Гастрономически шок или да отидеш на бразилски ресторант

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Люси Рикспуун

Снимки: авторът

ястия се нарича Пиканя / простете побългареното произношение/ – парче телешко месо, което според кулинарни експерти е по-вкусно от филе миньон – заедно със слой сланина, прегънато на полукръг и нанизано на шиш. Подправя се само с морска сол и се пече по специален начин, за да се запазят соковете на месото, но и да се получи вкусна хрупкава коричка.

Бразилските наденички също са хит. Също и наденичките, увити в бекон, пилешко в пармезан, филе миньон, агнешки бут на шиш или агнешки пържоли. Момчетата с шишовете не чакат дори да ги погледнете, надпреварват се да ви предлагат техните специалитети! Докато не обърнете картончето от червената му страна, този кулинарен ураган ще продължи да ви преследва.

На този етап

любителите на месото горко съжаляват за всяка погълната маслина, маруля или каквото там заема и без това ограниченото място в стомасите им...



Вечерята в бразилски ресторант е като битка между разума и стомаха!

Положението става дори още по-сериозно, ако се намеси и природното ни любопитство да опитаме всичко, особено ако е непознато. Месото се пече на дървени въглища /може да има и по-тайни техники, но тези са официалните/ и ароматът му следва

сервитьорите като облак от анимационно филмче. Това подлага сетивата и тезата за изкушението на съвсем ново изпитание. И кой знае къде остана разумът... Разумът всъщност напомня, че тази вечеря струва \$40...



Американците предпочитат месото в по-суров вид от българите и някои от снимките може да не ви се сторят много примамливи. С

годините и аз свикнах на червенеещото се месо и останалото ми се струва сухо.

Агнешките пържоли се радват на популярност в американските ресторанти – месото е сравнително скъпо и местните го намират трудно за приготвяне. Интересът към господина с агнешките пържоли е очевиден! Шишът се свършва за минути и сервитьорът бива изпратен в кухнята за следващия.

Обръщането на картончето от червената му страна е мъдро решение – ако успеете да стигнете до него навреме – отпраща прииждащите изкушения и ви предпазва от пръсване!

И все пак, кулинарното приключение си заслужава!

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

ОПЕРА ОТ ГЕОРГ ТЕЛЕМАХ /1724/ СЕМИТСКИ ЕЗИК, ОФИЦИАЛЕН В ЕТИОПИЯ	ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР РОМАН /1997/ ОТ ДЖОАН К. РОУЛИНГ	ПРОБА ЗА ТУБЕРКУЛОЗА ВЪЗМОЖНА ОПАСНОСТ В НЯКАКВО НАЧИНАНИЕ	ШИРОК ПЪТ, ОБИКНОВЕНО АСФАЛТИРАН ЛЕТИЩЕ КРАЙ ЧИКАГО	ВОДАЧИ НА АЛПИНИСТИ В НЕПАЛ	САМЕЦЪТ, МЪЖКИЯТ НА СЪРНАТА	ТИТАН, ИСПОЛИН ПЪЛНИ ЗАВЪРТАНИЯ НА МАШИННО КОЛЕЛО УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	ШАХМАТНА ФИГУРА ВИД ПРАВА ЛОПАТА; ЛИЗГАР	СТРОИТЕЛНА СМЕС ЗА ЗИДАНЕ И МАЗАНЕ	СТОПАНСКА ДЕЙНОСТ ЗА УЛОВ НА РИБА ФРЕНСКИ ПЕТРОЛЕН КОНЦЕРН
ЧАСТ ОТ ГЪРЛОТО; ГЛЪТКА ЧЛЕН НА ПАРТИЯТА НДСВ /РАЗГ./				ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ПЛОВДИВ	СЕЛО В ЛОВЕШКО АРМЕНСКА БОГИНЯ НА ПЛОДОРОДИЕТО			БЕЗПРАВЕН ЧОВЕК ДУШЕВНО СПОКОЙСТВИЕ; УСПОКОЕНИЕ	
ДРУГО ИМЕ НА РИБАТА БАЛКАНСКИ ШИПОК КОРКОВА ЗАПУШАЛКА			ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР АРОМАТНО ЦВЕТЕ С БОДЛИВО СТЬБЛО	ПОРОДА ГРЪЦКИ КОНЕ ПОНИТА ПУБЛИЧНА БЕСЕДА НА НАУЧНА ТЕМА			ПОКРИВКА ЗА ХЛЕБНО ТЕСТО ДВОРЕЦ НА ВЛАДЕТЕЛ /ПОЕТ, ОСТАР./	ВИД ИГРА СЪС ЗАЛАГАНЕ НА СУМИ ДРЕБНО ДВУКРИЛО НАСЕКОМО	
УПРАЖНЯВАНЕ ПРАВО НА ГЛАСУВАНЕ ГОЛЯМО УКРАИНСКО ПРИСТАНИЩЕ	ПОДЪЛ, НЕДОСТЪПЕН ЧОВЕК /РУГАТ./ ТЕОРЕТИЧНО НАУЧНО СЪЧИНЕНИЕ ОПЕРА ОТ АЛБАН БЕРГ		УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ИСПАНСКО СЕДМИЧНО СПИСАНИЕ РЕКА В ШВЕЙЦАРИЯ, ПРИТОК НА РЕЙН СИНОНИМ НА ИНДИЙСКАТА КОБРА		КОПИЕ НА БЖКОБОРЕЦ В КОРИДА ЖИВЕЕНЕ САМ, БЕЗ БЛИЗКИ И ПРИЯТЕЛИ	ДРЪЖКА ЗА ХАВАНЧЕ /РАЗГ./ МАРКА ИТАЛИАНСКО ВИНО		МОРАВ, ТЕМЕНУЖЕН ИЛИ СВЕТОСИНОВ ЛИЛАВ ЦВЯТ
ЕЛАСТИЧНО ВЕЩЕСТВО ЗА ДЪЖКАНЕ ЛЕКА КАТЕГОРИЯ В ПРОФИБЪКСА		РАЗПРОСТРАНЕН СОРТ ЕЧЕМИК ЗОВ, ПОВЕК, ПРИЗИВ	ГЕРМАНСКО СПИСАНИЕ /1948-1992/ МОНАХ, КАЛУГЕР /СТАРИННО/	АРМАТНО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА ПРЕКАЛЕНО АКУРАТЕН ЧОВЕК	US ЕКШЪН СЪС САМОУБ ДЖАКСЪН МЯСТО ЗА ПОЧИВКА И ОТМОРА	ЛИЦЕ, ОБРАЗ /РАЗГ./ НЯКОГАШНА КЪСА И ТЕЖКА ТУШКА С ШИРОКА ЦЕВ	МАРКА ЧЕШКИ КАМИОНИ /1968-2000/	ВИД СИЛНА АЛКОХОЛНА НАПИТКА ПРОСТА КОНСКА КОЛА /НАРОДНО/	
АВТОНОМЕН РЕГИОН В ИТАЛИЯ МЕТАЛЕН СЪД ЗА ПРИГOTOВЯНЕ НА КАФЕ		МОДЕЛ НА КОЛИ „КИА“ ПРОЛЕТЕН ДЪЖДОВЕН ПЕРИОД В АФРИКА	ВИД КИТАЙСКИ ЧАЙ ПРАБЪЛГАРСКИ ТЕРМИН ЗА ДЪРЖАВА				РОЖБАТА, МАЛКОТО НА ЕДНА КРАВА СИМВОЛ НА МОНАРХИЧЕСКА ВЛАСТ		УРЕД ЗА ПРЕДЕНЕ НА РЪКА ПОЛУСКЪПОЦЕНЕН КАМЪК
ЖИЛИЩНО ПОМЕЩЕНИЕ; ГОСТИНА, САЛОН ПРАЗНИЧНА ЦЪРКОВНА ПЕСЕН БУКВА ОТ ГРЪЦКАТА АЗБУКА		НАЗВАНИЕ НА БОГОРОДИЦА ПРИ КАТОЛИЦИ ДЕКОРАТИВЕН ВИД БРЪШЛЯН	СТОЛИЦАТА НА ЗИМБАБВЕ ОПЕРЕТА /1952/ ОТ ПАРАШКЕВ ХАДЖИЕВ	ГОЛЯМА ЗИДАНА ПЕШКА ЗА ОТОПЛЕНИЕ МИСТИЧНО ЕВРЕЙСКО УЧЕНИЕ ОТ 2 ВЕК			СТРАНА НА ПРАВОЪГЪЛЕН ТРИЪГЪЛНИК ВИД МЛЕЧЕН ПРОДУКТ		
ПРИРОДНО БЕДСТВИЕ, ЕПИДЕМИЯ ЛЯВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 KM./		ТИП ВОЕННИ ОПЕРАЦИИ НА ЧУЖДА ТЕРИТОРИЯ УКАЗ НА ВЪРХОВНА ВЛАСТ		АНТИЧЕН ГРАД КРАЙ ЯМБОЛ			ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЪКОВ МАРКА МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ		ГРАД В ЮГОИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ
ВСИЧКИ ПРИБОРИ ОТ СЕРВИЗ ЗА ХРАНЕНО СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ		АВСТРИЙСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР /1950/ МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ		ГОЛЯМА ЗИДАНА ПЕШКА ЗА ОТОПЛЕНИЕ МИСТИЧНО ЕВРЕЙСКО УЧЕНИЕ ОТ 2 ВЕК			ПРОЯВА НА ВЗИСКАТЕЛНОСТ ЕКСПЕДИЦИЯ ЗА ДИВЕЧ В РЕЗЕРВАТИ		ФРЕНСКА БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА ПРИБОР ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ТЕЧНОСТИ
ОПОРА, ЗАКРИЛА /ПОЕТИЧНО/ СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ТУРЦИЯ		СТИЛ В ЯПОНСКАТА ИКЕБАНА КАРТА ЗА ИГРА С ЛИК НА ЖЕНА	ПРОЧУТ ДИАМАНТ /234, 5 КАРАТА/ ПЕСЕН НА ДИМИТЪР АТАНАСОВ	ЗАВЕДЕНИЕ, В КОЕТО СЕ ПОДНАСЯ КАФЕ ТВЪРДИ КОСМИ НА СВИНЯ			ПРЕДАРИТЕЛ МАРКА МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ		
КОЛАН, ПРЕПАСКА НА КРЪСТА ВОЕННИ МЕРКИ ЗА ЗАЩИТАВАНЕ	СПЛАВ НА ЖЕЛЪЗО С ВЪГЛЕРОД	РОМАН ОТ СЮЗЪН ДЖОНСЪН ДОМАШНА ПИЦА, ЖЕНСКАТА НА ПЕТЕЛА	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ ПЕСЕН НА НОНА ЙОТОВА	УЕДИНЕНА ЦЪРКОВНА ОБИТЕЛ КОРЕННИ ЖИТЕЛИ НА НОВА КАЛЕДОНИЯ			ПРЕДАРИТЕЛ МАРКА МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ		
ЛАТВИЙСКИ ЖЕНСКИ ТИМ ПО БАСКЕТБОЛ МЕТАЛНА УКРАСА НА ПРЕДМЕТ		ТИП СУХИ ДОЛИНИ В САХАРА МЕСТНОСТ И ПАРК КРАЙ ХАСКОВО КЛАС В СПОРТНОТО ВЕТРОХОДСТВО		ВЕРИГА НА КОТВА /МОР./ РИМСКИ ДИКТАТОР /100-44 ПР.ХР./			ПОПРАВКА НА НЕЩО ПОВРЕДЕНО ВИД КОЛБАС В ЕСТЕСТВЕНИ ТЪНКИ ЧЕРВА		КОПРИНЕНА ПОКРИВКА НА АНТИМИНС /ЦЪРК./
МОДЕЛ ПИКАП НА „DODGE“ ПРОТОК МЕЖДУ АНГЛИЯ И ФРАНЦИЯ	РОМАН /1847/ ОТ ХЕРМАН МЕЛВИЛ			ДРАМА /1949/ ОТ ХУЛИО КОРТАСАР РЕЛИГИОЗНО ПОЧИТАНЕ НА БОЖЕСТВО			МАРКА РУСКИ АВТОМОБИЛИ ОТ 50-ТЕ РОМАН /1899/ ОТ ВЛАДИСЛАВ РЕЙМОНТ		
АНГЛИЙСКИ ШАХМАТИСТ /1955/ ГРОСМАЙСТОР ГКП В ИЗТОЧНИТЕ РОДОПИ	МАРКА ЛЕКИ КОЛИ ОТ САЦ						ЛЕТВА ЗА ОБШИВАНЕ НА ТАВАНИ /АРХ./ ИДЕНТИФИКАЦИОНЕН # В INTERNET		
		ВИД БЯЛО ДЕСЕРТНО ГРОЗДЕ					СТЪЛБ ЗА ПОДПОРА		
		НЕТРАЙНО ЛЮБОВНО ПРИКЛЮЧЕНИЕ					ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ		
							РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ		

*** ПОМОЩНИК ***
 ПУШОНГ, КАДЕНА, ЛИСКУР,
 ХЕДЕРА, ЦАРЕТЕ, РУФИНО,
 КАНАКИ, ИЛИТОН, ПИНДОС,
 ОМФАЛА, МАСИКА, ЧАБАНА

by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame

Richmond Green Sports Centre and Park

photos©Bulgarian Flame

В сърцето на Ричмънд Хил се намира голям комплекс, който предлага забележителна гама от дейности както на закрито, така и на открито.

Прекрасният парк там, който не е толкова известен, определено си заслужава да бъде посетен. Ще видите малък водопад и каменен мост, езеро и открита пътека за

кънки на лед. Много приятно място е и за разходка.

В същия комплекс има игрища за боулинг, футбол, бейзбол и баскетбол, както и

детски площадки.

В момента можете да се насладите и на приказна Коледна украса.



1300 Elgin Mills Rd E, Richmond Hill, ON L4S 1M5



Vienna Fine Foods
1050 Birchmount Rd., Scarborough
(north of Eglinton), 416-759-4481



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.