

Празничните храни могат да бъдат токсични за домашните любимци – ветеринарен лекар обяснява кои и какво да направите, ако Роувър или Кити ги изядат

(Holiday foods can be toxic to pets – a veterinarian explains which, and what to do if Rover or Kitty eats them)

Автор: Летисия Фануки - Клиничен асистент професор по ветеринарни клинични науки, Oklahoma State University

Декларация за оповестяване: Летисия Фануки не работи, не консултира, не притежава дялове или не получава

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

Статията е публикувана в *The Conversation*.



This cat Kitty is a new boy or girl safe here, but not scraps from holiday meals. Cynril Moriaghan/Morrell via Getty Images

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

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

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

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

RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant

Празничните храни могат да бъдат токсични за домашните любимци – ветеринарен лекар обяснява кои и какво да направите, ако Роувър или Кити ги изядат

(Holiday foods can be toxic to pets – a veterinarian explains which, and what to do if Rover or Kitty eats them)

По време на празниците е типично хората да си позволяват специални храни. Тъй като самата аз имам домашни любимци, знам, че много стопани искат да дадат специални лакомства на своите космати бебета.

Като ветеринарен лекар и клиничен ветеринарен

изследовател обаче знам също, че някои често срещани храни – включително много популярни празнични основни продукти – са опасни за домашните любимци.

Ето някои от най-честите кризи, свързани с храната, с които се сблъскваме

ние ветеринарите в спешното отделение за животни по време на празниците и какво да правим, ако се случат.

Рискове от мазна храна

Пуйката с грейви е може би сред най-популярните празнични ястия. И повечето кучета или котки със

сигурност биха се съгласили с хората, че печената пуйка е вкусна. Въпреки това, мазнините, съдържащи се в пуешката кожа – и излишъкът от мазни храни, които могат да я придружават като грейви, масло и бекон – не се понасят добре от котки и кучета. Домашните любимци, които се претоварят с мазнини, могат да развият панкреатит - възпаление на панкреаса, който е органът помагач за разграждането на мазнини, протеини и въглехидрати.

Панкреатитът кара панкреаса да изпуска храносмилателни ензими и в крайна сметка да „смила“. Ако не се лекува, панкреатитът може да засегне други органи като бъбреците и черния дроб и дори да причини съсирване на кръвта.

Най-честите симптоми на панкреатит включват повръщане и диария. Домашните любимци, които може да имат панкреатит, трябва да бъдат отведени спешно до най-близката ветеринарна болница или спешно отделение. Ветеринарният лекар ще извърши диагностични кръвни тестове, включително специфичен тест за панкреатични ензими,

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



Прод. на стр.4 >>

Българо-Турска кухня

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



Бате Ники



556 Church St.

(Church Str & Wellesley)

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



Празничните храни могат да бъдат токсични за домашните любимци – ветеринарен лекар обяснява кои и какво да направите, ако Роувър или Кити ги изядат (Holiday foods can be toxic to pets – a veterinarian explains which, and what to do if Rover or Kitty eats them)

<< Прод. от стр.2

наречен имунореактивност на панкреатична липаза или cPLI/fPLI.

Лечението на панкреатит включва най-вече справяне със симптомите му. Домашният любимец получава интравенозни течности, за да помогне за установяване на електролитния баланс, с добавени лекарства против гадене и болка за спиране на повръщането. Може да са необходими антибиотици, както и чернодробни протектори и пробиотици, както и специална диета.

Лук и хляб

Де да бе само пуйката единственият проблем! Много други обичайни празнични съставки могат също да навредят на домашните ни любимци.

Някои храни, обичайни за празничната кухня, като праз, чесън, лук, див лук и шалот, могат да бъдат здравословни за хората. За кучетата и котките обаче те са токсични. При поглъщане те могат да причинят хемолитична анемия – намален брой червени кръвни клетки.

Признаците на

хемолитичната анемия, които обикновено се появяват няколко дни след приема, включват повръщане, диария, летаргия и жълтеница.

За лечение на хемолитична анемия при домашни любимци ветеринарните лекари правят кръвни изследвания, за да определят дали е необходимо кръвопреливане. Те се справят със симптомите на интоксикация посредством интравенозни течности, антиоксиданти и лекарства против гадене.

Втасалите с мая храни като кифлички и хляб също са основни продукти за празнична вечеря,

които хората трябва да държат далеч от своите домашни любимци.

Маята в тези храни може да ферментира в топлия стомах на домашния любимец и да произведе токсични нива на етанол. При домашни любимци токсичността на етанола може да доведе до метаболитна ацидоза, която може да причини внезапен спад на кръвната захар,

Прод. на стр.6 >>

НАЙ-ХУБАВАТА ЧАСТ ОТ ПЪТУВАНЕТО ПРЕСТОЙ В ИСТАНБУЛ



С БЕЗПЛАТНО НАСТАНЯВАНЕ В ХОТЕЛ И ЛЕСНА ВИЗА

1 нощувка за икономична класа
2 нощувки за бизнес класа

Можете да удължите престоя
си на специални цени от
49 долара на нощ



TURKISH AIRLINES

За приложимите условия посетете turkishairlines.com

Празничните храни могат да бъдат токсични за домашните любимци – ветеринарен лекар обяснява кои и какво да направите, ако Роувър или Кити ги изядат

(Holiday foods can be toxic to pets – a veterinarian explains which, and what to do if Rover or Kitty eats them)

<< **Прод. от стр.4**

респираторна депресия, гърчове и сърдечен арест.

Обикновено собствениците на домашни любимци не подозират метаболитната ацидоза, докато не стане твърде късно, тъй като тя има малко външни симптоми. Така че, ако има вероятност домашният ви любимец да е погълнал някакъв вид варено или сурово тесто с мая, незабавно го заведете при ветеринарен лекар.

Между другото, домашните любимци

също могат да изпитат токсичност от етанол, като попият коктейли или бира, така че дръжте и алкохолните напитки далеч от тях.



Без шоколад за домашни любимци

Сега какво ще кажете за любимото празнично лакомство – шоколадът? Веществата, които всъщност могат да привлекат хората

към шоколада – метилксантини като теобромин и кофеин – са токсични както за кучета, така и за котки. Когато ветеринарите осигуряваме спешно лечение при поглъщане на шоколад, обикновено чуваме, че децата са споделили своите бонбони с любимия си домашен любимец.

Домашните любимци, които поглъщат шоколад, могат да развият „шоколадова интоксикация“ – състояние, при което метилксантините се натрупват в тялото и ги разболяват. Признаците на интоксикация с шоколад при домашни любимци включват треперене, ускорен пулс, повръщане, диария, безпокойство и дори гърчове.

Интоксикацията с шоколад при домашните любимци е спешна медицинска помощ. Стомахът на домашния любимец трябва да бъде изпразнен и да получи поддържаща терапия с интравенозни течности и активен въглен. Ветеринарният лекар вероятно ще иска да знае вида и колко шоколад е изял домашният любимец, тъй като някои видове шоколад, като шоколада за готвене например, могат да имат по-лоши токсични ефекти.

Шоколадът също има много мазнини, така че панкреасът на котката или кучето също няма да му се наслади.

Грозде и кучета

Какво ще кажете за плодовете? Има плод, много токсичен за кучетата, който често се появява на празнични събирания: гроздето, както прясно, така и дехидратирано в стафида.

Ако се погълне, винената киселина в гроздето или стафидите може да причини остро бъбречно заболяване. Честите признаци на остро бъбречно заболяване при кучета са повръщане, периодична диария и повишен прием на вода.

Острата бъбречна болест при кучета е спешна медицинска помощ. Ако има подозрения, домашният любимец трябва незабавно да бъде отведен във ветеринарна болница или спешен кабинет. Лечението обикновено се ограничава до стабилизиране на домашния любимец с IV течности.

Сладко за хората, отрова за домашните любимци

Въпреки че токсичността с ксилитол

ŻUBRÓWKA BISON GRASS

Най-хубавата водка!

Насладете се сами или с любимите си приятели!

Очаквайте скоро!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 35840

Празничните храни могат да бъдат токсични за домашните любимци – ветеринарен лекар обяснява кои и какво да направите, ако Роувър или Кити ги изядат

(Holiday foods can be toxic to pets – a veterinarian explains which, and what to do if Rover or Kitty eats them)

<< Прод. от стр.6

е един от най-честите спешни случаи, които ветеринарите срещат в наши дни, тя все още е до голяма степен неизвестна сред собствениците на домашни любимци. Ксилитолът е изкуствен подсладител, често използван в продукти без захар. Въпреки че е безопасен за хората, за котки и кучета това е бързодействаща и потенциално смъртоносна отрова.

Поглъщането дори на най-малкото количество ксилитол може да

накара черния дроб на домашния любимец бързо да освободи инсулин, причинявайки хипогликемия - необичайно ниски нива на кръвната захар. В рамките на 30 минути домашният любимец ще изпита симптоми като повръщане, летаргия и гърчове и ще загуби координацията на крайниците си – наречена атаксия.

Спешното лечение на домашен любимец, получил токсичност от ксилитол, включва даване на животното

на IV течности, съдържащи декстроза, за да се повиши нивото на кръвната му захар и внимателно проследяване на прогреса.

Изводите?

Някои вкусни храни, които са безопасни за хората, могат да бъдат много опасни за домашните любимци като цяло – не само за котки и кучета, но и за птици, влечуги и джобни домашни любимци като мишки, хамстери

и песчанки. Така че направете празниците специални за косматите или пернати бебета, като им дадете лакомства от магазина за храна за домашни любимци или ветеринарния кабинет и ги дръжте далеч от кухненския плот и кофата за боклук.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/holiday-foods-can-be-toxic-to-pets-a-veterinarian-explains-which-and-what-to-do-if-rover-or-kitty-eats-them-196453>

Christmas Hours
Sunday Dec 18th 10am-4pm
 Dec 19-21 Monday-Wednesday 9am-7pm
 Dec 22 Thursday 9am-8pm
 Dec 23 Friday 8am-8pm
 Dec 24 Saturday 7am-3pm
December 25, 26 & 27 CLOSED
 Wed Dec 28-Friday Dec 30 9am-7pm
 Saturday December 31st 8am-4pm
January 1st & 2nd CLOSED



Eddie's

MEAT & DELI MARKET

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

eddiesmarket.ca

























- 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).

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

**2023
New Year
Celebration
at BARANS**

Special performance by
Istanbul Band
Belly Dancer
Champagne toast at Midnight

\$45 - 9PM

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR



**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.*

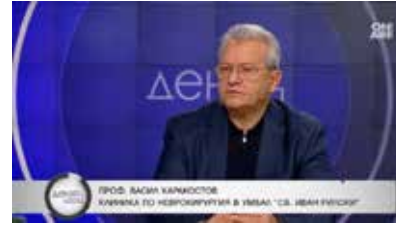


NOW BACK IN STOCK!

Налично в мрежата на LCBO

LCBO# 544031

“Политиците са вредни за нашето здраве, защото всичко, което са направили до момента, не е променило нищо...”



.... Над 60% от изграждането на политиците в PR инструментариум - това как ще представят нещата явно е по-важно от това какво ще се случи след това”. Това каза началникът на Клиниката по неврохирургия в УМБАЛ «Св. Иван Рилски» проф. Васил Каракостов ефира на “Bulgaria ON AIR”.

Според проф. Каракостов пример за бездействието на занимаващите се с политика е фактът, че “никой не е предложил децата до **6-годишна** възраст да получават безплатни лекарства, изписвани от лекар”.

“Основният капитал във всяка една държава трябва да бъде човека, защото без него няма държава”, счита професорът. “Голяма част от лекарите смятат, че БЛС не защитава техните професионални интереси. Той съставлява една казионна организация. Това е закъснъл момент на признание”.

“Мнението му напоследък започва да се потвърждава все повече и повече. Войната в Украйна излекува пандемията от коронавирус - една новина измести проблем, който ще съществува години”, каза също проф. Каракостов.

Разбиха престъпна група, прехвърляла мигранти от България в Сърбия



Организирана престъпна група от 9 души на възраст между 21 и 57 години, занимаващи се с трафик на мигранти през границата с България е била разбита при спецоперация на сръбската полиция, съобщил сръбския “Телеграф”.

Срещу такса от €300 до €1,000 на бежанец, каналджиите са прекарвали мигрантите нелегално през границата с България, а след това и да прекосят Сърбия на път към страни от ЕС.

Арестите са извършени в градовете Враня, Прешево и Сурдулица. Каналджиите са превозвали мигрантите от българската граница до Прешево, а след това до Белград, Суботица и Сомбор. Само от август до октомври групата е прехвърлила 90 бежанци.

По време на обиски са иззети 5 превозни средства, 13 мобилни телефона, няколко SIM карти, €23,010 евро, 82,300 динара, и др.

40% от българите са заделили между 200 и 400 лева за Коледа



Въпреки растящите цени 70% от българите няма да се откажат от пазаруването на храни, напитки и подаръци за Коледа. Много обаче ограничават разходите за екскурзии, ресторанти, мебели, домакински уреди, като повечето хора изчакват промоциите за празника. Това показват данните от онлайн проучване седмица преди Коледа, съобщи БНТ.

Близо 40% от анкетираните са заявили, че ще заделят между 200 и 400 лева за

пазаруване по време на Коледа. Около 30% ще изхарчат под 200 лева. Бюджетът за коледните празници на повече от половината българи е като през 2021 г. 12% са заявили, че ще заделят повече, а около 31% ще похарчат по-малко в сравнение миналата година.

Повече от 20% от респондентите в онлайн проучването са заявили, че заради ограничения бюджет ще купят подаръци за по-малко хора. Около 37% са намерили друг вариант да компенсират по-високите разходи за коледни покупки.

Иззеха в Благоевград над 2 млн. броя цигари без бандерол



/Снимка: МВР/

Над 2 милиона броя цигари без акцизен бандерол бяха иззети на 9 декември от служители на сектор БОП и на ОДМВР в Благоевград, съобщиха от МВР.

В хода на специалната акция са иззети 2,019,200 броя цигари

без български акцизен бандерол, 5 грама бяло прахообразно вещество, което при полеви наркотест реагира на кокаин, конфискувани са 83,780 лева и €3,360, лек автомобил “Мерцедес” и товарен “Ивеко”. Двама жители на Благоевград са задържани и привлечени от прокуратурата като обвиняеми.

Свидетелствата за съдимост се издават вече от всеки град както и по електронен път



Свидетелства за съдимост за българските граждани ще могат да получават във всеки град в страната. До сега свидетелствата можеше да бъде издадени единствено от съда в града по местоживеене или в населеното място, в което е родено лицето. Ограничението отпада също и за осъдени и реабилитирани.

Министерството на правосъдието предостави услугата след обединение и разширението на системата “съдебен статус”, обяви министърът на правосъдието Крум Зарков.

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

За целта ще бъдат обединени данните от **113** съдилища и централното бюро за съдимост. Обединението са реализирани по проект с евросредства в размер на около 1.4 млн лева по ОП «Добро управление».

С електронен подпис по електронен път също ще може да се получи свидетелство за съдимост. Плащането на услугата е електронно. Тези свидетелства са с QR код, който удостоверява истинността на документа.

Българската православна църква

при автокефалията на Македонската, но не и името



Светият Синод на Българската православна църква / БПЦ/ реши, че приема с радост дарения от Сръбската православна църква томос, с който се дава автокефалия на Православната църква в Република Северна Македония, събщи БНТ.

Сръбската православна църква е препоръчала въпросът за

официалното име на църквата на Северна Македония да бъде решен в диалог с гръцкоезичните и останалите православни църкви. В тази връзка от Светия Синод на БПЦ съобщават, че ще наричат предстоятеля на църквата Северномакедонски архиепископ Стефан.

Вселенската патриаршия прие Македонската църква отново под името “Охридска архиепископия” с условието да не се използва думата “македонска”. Българската църква по исторически причини не е съгласна

с името “Охридска архиепископия”.

Вселенската патриаршия бе първата, като на 9 май 2022 призна Православната църква в Северна Македония под името Охридска църква. Тя бе последвана от Сръбската патриаршия на 24 май.

Македонската църква от **55** години е в схизма, наложена от Сръбската православна църква, заради едностранното ѝ обявяване на автокефалия на 17 юли 1967 г. в Охрид по времето когато Македония е част от Югославия.

Най-хубавото шампанско за вашите празници!



LCBO# 25904



LCBO# 172056



Малки, сладки бутилки да споделите с вашите любими



LCBO# 16944

LCBO# 18132

Налични в мрежата на LCBO

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 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 12/31/23. 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.

Партиите са
изхарчили
8,060,866 лв.
за извънредните
избори на 2
октомври



На извънредните избори за Народно събрание през октомври са участвали общо 28 партии и коалиции, и два инициативни комитета. Според отчети, подадени пред Сметната палата, те са разполагали с общо **9,180,951** лв.

Отчетите от изборите, провели се на 2 октомври 2022, показват, че участниците са похарчили общо **8,060,866** лв. В тази кампания, подобно на предишни, средствата за медийно отразяване не са взели най-голям дял от общите разходи – **72.7%** или **5,866,081** лв.

На второ място по разходи идват “Масовите прояви и агитационните материали”. За тях са изхарчени 1,030,421 лв. или 12.8% от всички разходи. Разходите за възнаграждения са едва 15,017 лв. или само 0.19%, като консултантски и социологически услуги са 6,600 лв. (0.08%). Само «БСП за България» и “Продължаваме Промяната” са заплатили труд на

ангажираните с кампаниите им.

Най-много разходи в кампанията е направила коалицията “Продължаваме Промяната” – **2,622,535** лв., следвана от “Демократична България” – **1,247,018** лв. и “Възраждане” – **771,632** лв.



Средствата за медии са били насочени основно към онлайн платформи (**2,240,131** лв. или **39%**) и частни телевизии (**2,016,338** лв. или **35%**). Най-малко са разходите за радио – БНР едва 82,224 лв. (1.3%) и частните радиостанции общо 276,675 лв. (4.8%).



В поредна кампания



- 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

онлайн медиите са най-предпочитан канал за комуникация – най-вероятно тук партиите отчитат и разходите си за реклама в социалните мрежи. За печатни медии са отделени близо 528,000 лв., което е повече от предишните 2 кампании. За реклама във вестниците най-много средства са изхарчили “Продължаваме Промяната” (196,359 лв) и ГЕРБ (154,173 лв.).

Прокуратурата оневини доц. Мангъров за изказване срещу ваксините

Софийската районна прокуратура отказа да образува разследване срещу доц. Атанас Мангъров заради негови твърдения, че над **500** души са умрели, защото са се ваксинирали срещу коронавируса.

За това написа той в профила си във Фейсбук, където публикува и

цялото становище на прокуратурата, както и решението на Българския лекарски съюз да не обжалва решението на прокуратурата и да не го наказва за нарушение на етичните правила.

Прокурорската проверка е започната след изказване на д-р Мангъров в интервю за Нова телевизия на 16 януари 2022 г. Тогава той заявява, че “**564** души, които са починали, са починали, защото са ваксинирани”, припомня “**24 часа**”. Прокуратурата е направила проверка дали с думите си той не е всял паника.

Наблюдаващият прокурор е решил, че лекарят “единствено излага своето становище по обществено значим въпрос”. Доцентът е поканен за интервю, защото е реномиран специалист в своята област и е спасил много

човешки животи.

“Именно това е причината да бъде интервюиран той, а не някой обикновен гражданин без специални знания”, пише прокурор Сулев. Представителят на държавното обвинение отбелязва още, че в демократично общество правото на мнение е неотменимо и конституционно закрепено. Освен това е задължително да се чуват различни мнения, “защото само по този начин би могло да се стигне до консенсус”.

“В конкретната ситуация доц. Мангърров е бил поканен за даване на становище. Това не

прави мнението на доц. Мангърров невалидно или нищожно. Не го прави и по-малко обосновано. В настоящия момент никой не може да каже дали доц. Мангърров е прав, или не”, пише прокурорът.

“Важното е, че в демократичното общество хората имат право на мнение, а мнението на доказан специалист, като доц. Мангърров, не е голословно. Всеки избира сам в какво да вярва и как да се пази. Недопустимо е обаче да се иска “този човек” да бъде свален със сила от екран и да му се затвори устата”, добавя прокурорът.



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



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Магазин за домашно приготвениятия, 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>Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers Small \$45 serves 6-8 people ● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$25 Full tray (20-25 ppl) \$55 ● Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$75 serves 10-12 people
<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

OAK PARK DELI
www.oakparkdeli.com
Plus Applicable Taxes

Всяко четвърто дете в България е оставено на грижите на свои роднини ...

ROMAST

..., тъй като родителите му са трудови мигранти. Не е ясен обаче броят на децата, станали жертва на това да живеят сами - самотни, понякога склонни към самоубийство, деца които са жертва на трудова експлоатация, които имат ограничен достъп до здравеопазване.

Това стана известно от думите на националния омбудсман Диана Ковачева по време на публичната дискусия

«Детето между трудовата миграция, институционалните норми и разширеното семейство», организирана от омбудсмана и Програма ROMAST на Европейската комисия и Съвета на Европа, цитирана от БТА.

Най-голям е броят на децата в ромските общности с родители - трудови мигранти от областите Видин, Монтана, Плевен, Враца, Ловеч, Силистра, Кюстендил, Търговище, Разград, Ямбол и Хасково. При тях е разкъсана връзката родител- ете. Децата остават в периферията при грижите на държавата, счита Ковачева.

„По неофициални статистики се стига до 260,000 деца, които са засегнати от този проблем. Проблемите им са свързани с административни трудности, които имат тези семейства, липса на законодателство по отношение на попечителство, емоционални, социални проблеми“, заяви Деница Сачева, заместник-председател на Комисията по труда. Като най-голям проблем тя посочи отпадането на децата от образователната система.

Програма ROMAST: „Детето между трудовата миграция, институционалните норми и разширеното семейство“ работи от 2013 г. и е насочена към общини с общности в неравностойно положение.

Община Плевен подкрепи Националната телефонна линия за деца 116 111

Националната телефонна линия за деца 116 111 вече 13 години. На линията деца и възрастни, загрижени за тях, могат да бъдат изслушани, и консултирани от професионалисти анонимно и безплатно, 24 часа, 7 дни в седмицата.

За да популяризира Националната телефонна линия за деца община Плевен постави на началната страница на своя уебсайт и банер, който води към www.116111.bg

Националната телефонна линия 116 111 има изградена връзка с Националната система 112, отделите за „Закрила на детето“ в цялата страна, МВР, и др. Професионалистите, които отговарят на позвъняванията, са психолози и педагози. От юни 2021 г. Националната телефонна линия за деца е част от Глобалната мрежа за помощ на деца **Child Helpline International**, която обхваща 167 телефонни линии за деца в 140 държави.

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



Държавната агенция за закрила на детето управлява

Пробиотиците

здраве.bg

Пробиотиците са клас от т.нар. добри бактерии, които помагат на човешкия организъм при храносмилането. Начинът на живот и заобикалящата среда могат да намалят наличието на добрите бактерии и с това да създадат предпоставки за различни заболявания. Затова подпомагането на организма с пробиотици възвръща нормалното равнище на добри бактерии и подобрява съпротивителните сили.

В храносмилателната система на човека има над 1 трилион бактерии от над 100 различни вида. В нормално състояние и добрите и патогенните се намират в относителен баланс, но инфекциите, стресът, антибиотичното лечение, алкохолът, лошото хранене и др. могат да променят това

равновесие и да намалят количеството на добрите бактерии за сметка на лошите. Някои от симптомите за това са поява на газове, запек или диария. Ако този дисбаланс не бъде лекуван, симптомите могат да станат хронични, да нарушат сериозно имунната система и да се стигне до сериозни заболявания.

Лактобацилите са само един от многото видове добри бактерии. Те имат доказана роля в разграждането на протеините, карбохидратите и мазнините в храната и спомагат за усвояването на много минерали, аминокиселини и витамини, необходими на организма. Пробиотиците, съдържащи лактобацили, помагат за съществуването на необходимия баланс в организма.

Всички модерни изследвания показват, че навременните мерки за

Sweet Gallery



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

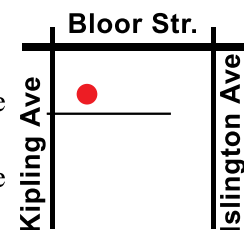
- European Tortes and Pastries – Kremplita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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

Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe
 @thesweetgallerycafe



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.



запазване на здравето имат не само силен здравен, но и икономически ефект - лекуването на болния е многократно по-скъпо от подпомагането на здравия да остане такъв.

Пробиотици, съдържащи лактобацили и бифидобактерии, под различна форма са използвани с векове преди лактобацилът да бъде изолиран от бащата на съвременната микробиология Луй Пастър (1845-95 г.), а руският физиолог и създател на имунологията Иля Мечников (1845-1916 г.) да дефинира начинът на действие на пробиотиците в теорията си за интоксикацията, за която получава Нобелова награда. Той доказва, че основна причина за стареенето са т.нар. токсини, а приемането на храни, съдържащи лактобацили (като млякото например), забавя този процес.

Днес за пробиотиците доказано, че имат **сериозно значение за здравето**, защото:

- подобряват имунната система;
- имат антиминобен ефект при борбата с патогените в храносмилателната система;
- подпомагат лечението на диария
- при малки деца или такава, причинена от стрес или антибиотично лечение;
- имат значение за намаляване на лошия холестерол и допринасят за предпазване от остеопороза и диабет;
- подпомагат организма при усвояването на витамините, минералите и аминокиселините;
- способстват за изчистването на кръвта от токсини.

**Недостигът на витамин С
ускорява стареенето**



здраве.bg

За това свидетелстват публикуваните резултати на японски учени от Института по геронтология и Университета за медицина и стоматология в Токио, под ръководството на Акихито Исигами.

Чрез опити на генетична основа те са установили, че ако витамин С в



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



организма е в недостатъчно количество, това води до мутации и увеличава риска от различни заболявания, а общото стареене се ускорява до 4 пъти.



здраве.bg

По норматив препоръчителната дневна доза витамин С е 60 мг, като тя може да се набавя от естествени източници при пълноценно и разнообразно хранене.

Най-богати на витамин са различните видове храни от растителен произход – цитрусовите плодове, черешите, малините и др. от този вид, домати, чушките, спанакът.

Специалистите препоръчват дневната доза витамин С да се увеличава пропорционално на физическата активност, но не бива да надвишава 1 грам.

Зимата често действа потискащо

За повече от 6% от населението снега, снежният човек и пързалянето не поставят началото на зимна приказка, а на мрачно настроение, което може да се оправи само с идването на пролетта.

Сезонното емоционално разстройство (СЕР) е форма на клинична депресия с **атипични симптоми** - увеличено чувство на умора, увеличен апетит, раздразнителност, чувство за безнадеждност, сънливост и липса на интерес при вършене на ежедневните дейности. Симптомите се обострят през декември, продължават до късна пролет, избледняват през лятото и се завръщат отново през зимата.

Сезонната депресия се различава от типичната депресия по това, че зависи от календара. Също така – за разлика от стандартната форма – пациентите със СЕР не проявяват склонност към самоубийство и се летаргични, а не неспокойни.

Това състояние засяга предимно млади хора и жени в детородна възраст, въпреки че не е ясно защо.

Жените със СЕР са повече от мъжете със СЕР в съотношение 4:1. СЕР рядко се проявява при жени в климактерий, което дава основание на специалистите да смятат, че хормоналната промяна играе роля в патологията.

Въпреки че лекарите имат разбиране за особеностите на СЕР, все още малко се знае как и защо тези особености се проявяват. “Биологията все още е твърде непозната”, казва д-р Дъглас Якобс, професор по клинична

психиатрия в Харвард. Той споделя водещата теория по проблема, според която намаляването на слънчевата светлина през зимата, вероятно засяга невротрансмитерите мелатонин и серотонин.

Липсата на слънчева светлина намалява нивото на серотонина и увеличава нивото на мелатонина.

Увеличеното ниво на мелатонина влияе на цикъла на съня, а намаления серотонин допринася за депресивните симптоми.

Пациентите със СЕР не само реагират на липсата на слънчева светлина, но не се повлияват от изкуствената светлина в домовете и офисите им. Лечението на СЕР включва светлинна терапия, при която светлината е десетки пъти по-ярка, отколкото в битови условия. Тази терапия е ефективна, тъй като светлината се

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.



възприема от окото, изпращайки сигнал до мозъка и така предизвиква химически промени.

Същевременно специалистите експериментират и други методи за лечение на СЕР, които включват когнитивна и медикаментозна терапия.

С какво да прием лекарства



здраве.bg

Сокът от грейпфрут особено лошо се съчетава с медикаментите. Например изследване, проведено през 2000 г. доказва, че той в никакъв случай не бива да се употребява едновременно с лекарства за сърдечно-съдови заболявания, тъй като в състава му влиза вещество, което взаимодейства с някои от тях и увеличава скоростта на тяхното усвояване в стомашно-чревния тракт.

Сокът от грейпфрут не трябва да се приема и от жени, които използват противозачатъчни таблетки, а също така с антидепресантите. Но най-голяма опасност представлява съчетаването на този сок с хиполипидемичните препарати. Докато черният дроб е “зает” с разбора на съставните части на сока от грейпфрут, лекарствата циркулират по организма, тяхната концентрация в кръвта нараства, достигайки това опасно ниво, когато веднага могат да се

появят страничните ефекти – поражение на мускулите и остра бъбречна недостатъчност.

Забравете за сока от грейпфрут, ако

приемате един от следните препарати:

- Анксиолитици: алпразолем, буспирон, мидазолам, триазолам
- Антиаритмици: амиодарон, квинидин
- Антибиотици: кларитромицин, еритромицин, тролеандомицин
- Антихистаминни препарати: фексофенадин
- Антикоагуланти: варфарин
- Антиепилептични: карбамазепин
- Бета-блокери: карведилол
- Блокери на калциевите канали: дилтизем, фелодипин, нифедипин, верапамил и др.
- Хормонални препарати, съдържащи: кортизол, естрадиол, метилпреднизолон, прогестерон, тестостерон
- Имуносупресори: циклоспорин, сиролимус, такролимус
- Инхибитори (хиполипидемични): аторвастин, флувастин, ловастин, симвастатин
- Антидепресанти: сертралин, флувоксамин
- Ксантини: теофилин
- Опиумни аналгетици: алфентанил, фентанил, суфентанил
- Противовирусни: ампренавир, индинавир, нелфинавир, ритонавир, саквинавир
- антихелминтици: албендазол
- Противогъбични: интраконазол
- Противокашлечни: декстрометорфан
- Противоракови: циклофосфамид, етопосид, ифосамид,

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.

темоксифен, винбластин,
винкрисдин
-
Репотентери: силденафил,
тадалафил.

След всичко прочетено
дотук възниква въпросът:
“А с какво трябва да
приемаме лекарствата?”
Само с вода ли?

Да – наистина **много
медикаменти е най-
добре да бъдат
приемани именно с
вода**, но това правило
съвсем не е универсално.
Има редица препарати,
които трябва да се
приемат не с вода, а с
точно определена
течност, за да се постигне
желаният ефект.
Еритромицинът
например трябва да се
приема с минерална вода
или мляко. Минералната
вода е препоръчителна и
при приемането на
аспирин, сулфаниламиди
(бисептол,
сулфодиметоксин).
Минералната вода
засилва също
усвояването на аналгина,
тетрациклина и
успокояващите средства.

Индометацинът е най-
добре да се приема с
мляко. Това се отнася и
за мастноразтворимите
витамици (Д, К, А, Е),
както и за препаратите,
съдържащи йод.
За сметка на това
млякото намалява
ефективността на
лекарствата, сходни по
строеж с белтъчините –
сърдечните гликозиди,
кофеина, препаратите
против язва (циметидин,
ранитидин), ферментите
(панкреатин, мезим). То
дезактивира препаратите
на основа на
тетрациклина, тъй като
съдържащият се в
млякото калций образува
с компонентите на
лекарството
неразтворими
съединение.

**Плодовите
сокове** (особено
киселите) унищожават
ефекта на антацидните
препарати, които
намаляват киселинността
на стомашния сок. Не си
струва да приемате със
сок (или компот) и
сърдечните гликозиди
(дигоксин, и други) и
сулфаниламидите
(стрептоцид, сулфален и
други), които са алкални
по своята химична
природа (а в соковете се
съдържат плодови
киселини).
Киселите плодови и
зеленчукови сокове
влияят отрицателно и на
ефективността на
антибиотиците, но
обратното – значително
засилват активността на
аспирина,
нитрофураните,
парацетамола,
ибупрофена.

При приемане на
лекарства се въздържайте
от **чая**. Танинът в него
може да образува
неразтворими съединения
или да застави някои
лекарства да се превърнат
в утайка (папаверин,
кодеин, еуфилин).

Кафето пък не е
подходящо за приемането
на успокоителни и много
други препарати.

Антибиотиците не трябва
да се приемат с **газирани
напитки** (особено с
кола), тъй има опасност
от образуването на
неразтворими комплекси,
съдържащи желязо, а
това намалява
ефективността на
антибактериалната
терапия.

Единственото
универсално средство за
приемане на лекарства си
остава водата.
Обикновено е достатъчна
1/4 чаша, но при някои
лекарства (например



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

салицилати) се препоръчва по-голямо количество.

Алкохолът и лекарствата не се съчетават! Например метронидазолът в съчетание с алкохол води до понижаване на настроението, тъй като предизвиква ефект, сходен с действието на антиалкохолните препарати и дори до кома. Абсолютно забранена е употребата на алкохол при приемането на антидепресанти и антибиотици. Изборът в този случай е един: или да пием, или да се лекуваме.

Не се опитвайте да запомните кое лекарство с каква точност да приемате. Просто попитайте за това своя лекуващ лекар и прочетете внимателно листовката към закупения медикамент – тя трябва да присъства задължително в опаковката.

Ако в инструкцията не е посочено с каква точност да приемате лекарството, употребявайте изворна вода със стайна температура (около +20 градуса).

Във всички случаи – въздържайте се от сока от грейпфрут, кафето, черния чай и забравете за алкохола!

За наднорменото тегло може да са виновни не храните, а таблетките!

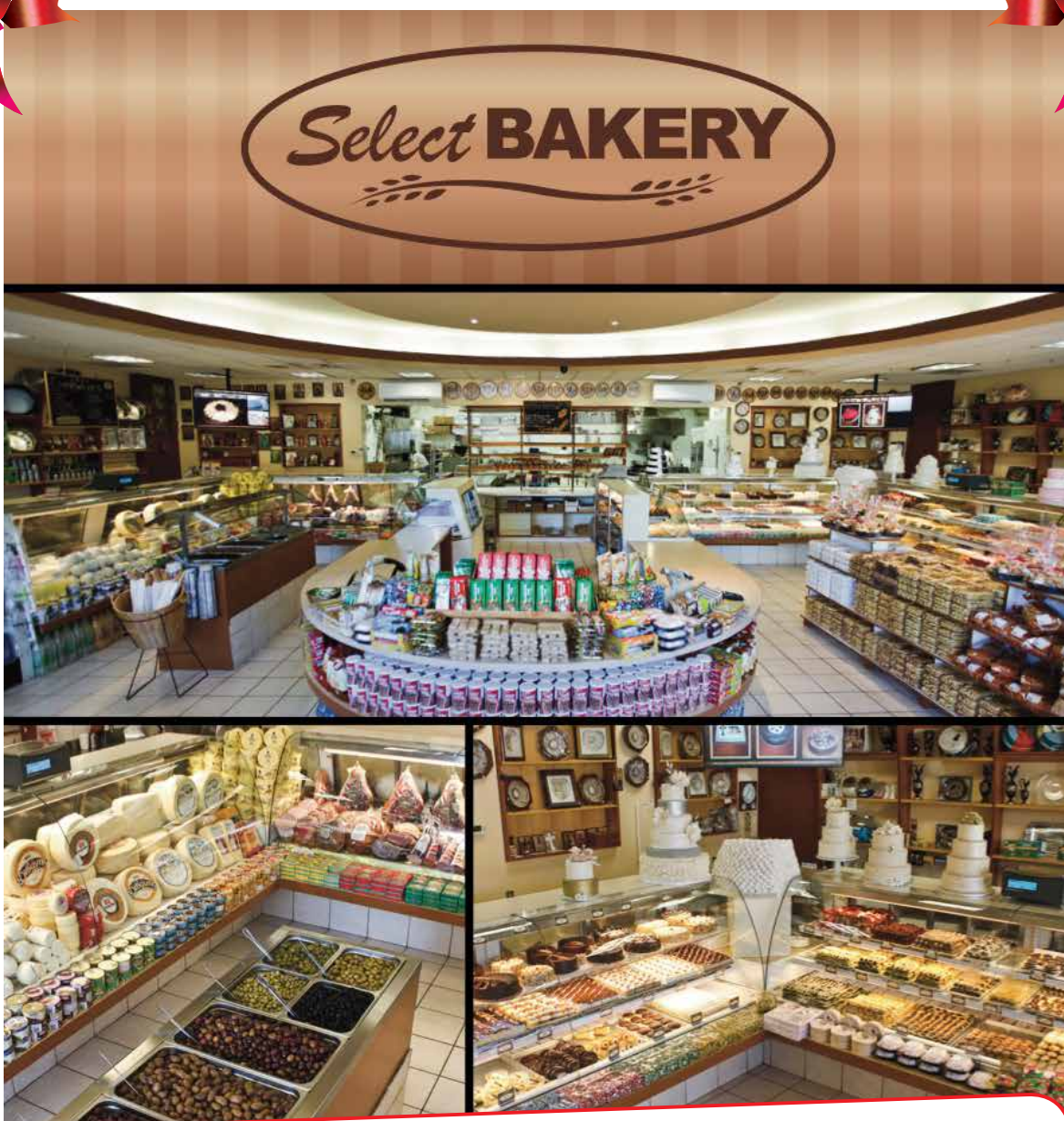


здраве.bg

Спазваме диета, спортуваме, уж изпълняваме всички препоръки към отслабващия... а въпреки това пълнеем. Защо? Една възможна причина - проверете в домашната си аптечка: тя често съдържа лекарства, които не само не ни позволяват да отслабнем, но и водят до натрупването на килограми.

Ето най-разпространените от тях:

- За храносмилане: срещу язва (циметидин), срещу повръщане (церукал)



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca



/selectbakery



@selectbakery

- За обмяната на веществата: за диабет (инсулин, бутамид), за обща силна отпадналост на организма (ретаболил, неробол, метилтестостерон)
- За сърдечно-съдови заболявания: хипертония, исхемична болест на сърцето и т. н. (пропранолол, атенолол, допегит)
- За здравето на жената: противозачатъчни орални препарати, назначавани при климакс, безплодие, нарушения в цикъла (дюфастон, туринал, клостилбегит)
- Психиатрични препарати: за шокови състояния (допамин), успокояващи препарати (бром натрий), за конвулсии (фенобарбитал, бензонал, фенитоин), за епилепсия (литиев карбонат) и антидепресанти (амитриптилин, анафранил).
- Лекарства за възпалителни заболявания и усещания за болка: глюкокортикостероиди (дексаметазон, преднизолон), които повишават нивото на глюкозата и като следствие от това и теглото, обезболяващи и противовъзпалителни препарати (индометацин, преднизолон, диклофенак), антибактериални препарати (сулфаниламиди).
- За болести на щитовидната жлеза: за нарушения на функциите на щитовидната жлеза (мерказолил, метилтиоурацил, пропилтиоурацил).

Какво можете да направите:

- При използването на тези лекарства правете допълнителни физически натоварвания.
- Попитайте лекуващия лекар за аналог на приемания от вас препарата, който няма такъв страничен ефект.

Картофена супа със сирене



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

- 1/2 кг картофи
- 1 ч.ч. натрошено сирене
- 3-4 с.л. олио (или 25 г масло)
- 1/2 връзка магданоз
- лимон
- сол на вкус

Начин на приготвяне:

Обелете и нарежете картофите на кубчета и сварете в подсолена вода. След като уврат, прибавете сиренето, мазнината и магданоза и оставете да поври още няколко минути.

Преди да поднесете, може да украсите с резенчета лимон.

- **Кухня:** средиземноморска
- **Основни продукти:** сирене/кашкавал/мляко, картофи
- **Начин на приготвяне:** варена
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

Картофени кюфтета с кашкавал



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

- 1 кг картофи
- 1 глава лук
- 100 г кашкавал
- 2-3 яйца
- 50 г брашно
- мазнина за пържене
- магданоз
- черен пипер
- сол

Начин на приготвяне:

Сварете обелените картофи по възможност на пара. След това ги пасирайте и добавете настъргания лук, двете яйца, половината брашно, настъргания кашкавал, подправките и сол на вкус. Замесете тесто и оформете кюфтета от него. Панирайте ги в останалото брашно и яйца и ги изпържете в сгорещената мазнина. Поднесете ги с кисело мляко или със салата.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** сирене/кашкавал/мляко, яйца, картофи
- **Начин на приготвяне:** пържена, варена
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

Скъпи читатели,
бих искала да споделя
със вас любимото ми
Коледно стихотворение
на английски. Надявам
се и вас да вдъхнови!

Santa's Secret Wish *by Betty Werth*

On Christmas Eve, a
young boy with light in
his eyes
Looked deep into
Santa's, to Santa's
surprise.
And said as he nestled
on Santa's broad knee,
"I want your secret.
Please tell it to me."

He leaned up and
whispered in Santa's
good ear.
"How do you do it, year
after year?
I want to know how, as
you travel about,
Giving gifts here and
there, you never run out.

How is it, Dear Santa,
that in your pack of toys
You have plenty for all
of the world's girls and
boys?
Stays so full, never
empties, as you make
your way

From rooftop to rooftop,
to homes large and
small,
From nation to nation,
reaching them all?"
And Santa smiled kindly
and said to the boy,
"Don't ask me hard
questions. Don't you
want a toy?"

But the child shook his
head, and Santa could
see
That he needed the
answer. "Now listen to
me,"
He told the small boy

with the light in his
eyes,
"My secret will make
you both sadder and
wise.

The truth is that my
sack is magic. Inside
It holds millions of
toys for my Christmas
Eve ride.
But although I do
visit each girl and
each boy
I don't always leave
them a gaily wrapped
toy.

Some homes are too
hungry, some homes
are too sad,
Some homes are
desperate, some homes
are bad.
Some homes are broken,
and children there
grieve.
Those homes I do visit,
but what should I leave?

My sleigh is filled with
the happiest stuff,
But for homes where
despair lives, toys aren't
enough.
So I tiptoe in, kissing
each girl and each boy,
And I pray with them
that they'll be given the
joy

Of the spirit of
Christmas, the spirit that
lives
In the heart of the dear
child who gets not, but
gives.
If only God hears me
and answers my prayer,
When I visit them next
year, what I will find
there

Are homes filled with
peace, and with giving,
and love
And boys and girls
gifted with light from



above.
It's a very hard task, my
smart little brother,
To give toys to some,
and to give prayers to
others.

But the prayers are the
best gifts, the best gifts
indeed,
For God has a way of
meeting each need.
That's part of the
answer. The rest, my
dear youth,
Is that my sack is magic.
And that is the truth.

In my sack I carry on
Christmas Eve day
More love than a Santa
could e'er give away.
The sack never empties
of love, or of joys
'Cause inside it are
prayers, faith and hope.
Not just toys.

The more that I give, the
fuller it seems,
Because giving is my
way of fulfilling dreams.
And do you know
something? You've got a
sack, too.

It's as magic as mine,
and it's inside of you.

It never gets empty, it's
full from the start.
It's the center of lights,
and of love. It's your
heart.

And if on this Christmas
you want to help me,
Don't be so concerned
with the gifts 'neath
your tree.

Open that sack called
your heart, and then
share
Your joy and your
friendship, your wealth
and your care."

The light in the small
boy's eyes was glowing.
"Thanks for the secret.
I've got to be going."
"Wait, little boy," said
Saint Nick, "Please
don't go.
Will you share? Will you
help? Will you use what
you know?"

And just for a moment
the small boy stood still,
Touched his heart with
his hand and whispered,

"I will."

Скандалът с американския футболист Джовани Рейна: „Надявах се да не коментирам нещата от Световното първенство“



През по-голямата част от Световното първенство в Катар много американски фенове бяха объркани и ядосани от начина, по който бе пускан в игра атакуващият полузащитник Джовани Рейна от мениджъра Грег Берхалтер.

Според множество доклади, Рейна е показал шокираща липса на усилия по време на тренировки и в битката преди турнира срещу катарски клуб. Той бе описан като обикалящ през цялото време терена в това което трябваше да бъде интензивна сесия, пише Ottawa Citizen.

Треньорът Берхалтер спомена по време на среща, че Джовани Рейна почти е бил изгонен от отбора преди началото на турнира, като каза, че „очевидно не отговаря на очакванията на и извън терена“.

Според доклади, цитиращи източници пожелали анонимност, Рейна запазил мястото си в Катар, след като се извинил на отбора за липсата на усилия и поведението си.

„Това до което се стигна бе, че проведохме още един разговор с него и част от разговора беше как ще се държим от тук нататък. Нямахме да има повече нарушения“, каза Берхалтер.

„Но другото нещо, което му казахме бе: „Ще трябва да се извиниш на тима, но ще трябва да кажеш и защо се извиняваш. Ще трябва да отидем по-дълбоко от просто „Момчета, съжалявам.“ И подготвих лидерската група с това. Казах: „Добре, този човек ще се извини на вас като тим, на целия екип.“ И това, което бе фантастично в цялата тази работа е, че след като той се извини, те се изправиха един по един и казаха: „Слушай, това не е достатъчно. Не отговаряш на очакванията ни за съотборник и искаме да видим промяна.“ Те наистина поеха отговорност за този процес.“

По време на Световното първенство Рейна не бе нито веднъж титуляр в мач и бе пуснат като резерва два пъти в четирите срещи на Щатите, като изигра общо 52 минути. Той успя да отправи два удара, като нито един не уцели вратата.

19-годишният Рейна е изгряваща звезда на Борусия Дортмунд в Германия. В 10 участия в Бундеслигата този сезон, включително три титулярни, Рейна има два гола, както и две асистенции в три мача

от Шампионската лига. Той е син на бившия футболист Клаудио Рейна, който изигра 112 мача за САЩ през кариерата си.

Рейна отговори на докладите в публикация в Instagram, като каза: „Надявах се да не коментирам нещата от Световното първенство. Вярвам, че нещата, които се случват в екипна среда, трябва да останат частни. Имайки предвид това, бяха направени изявления, които отразяват моя професионализъм и характер, така че чувствам необходимостта да направя кратко изявление.“

„Точно преди Световното първенство треньорът Берхалтер ми каза, че ролята ми на турнира ще бъде много ограничена. Бях съсипан! Аз съм човек, който играе с гордост и страст. Футболът е моят живот и аз вярвам в способностите си. Напълно очаквах и отчаяно исках да допринеса за играта на талантливия тим, докато се опитвахме да изпъкнем на Световното първенство.“

„Аз също съм така много емоционален човек и признавам, че оставих емоциите ми да вземат най-доброто от мен и да повлияят на обучението и поведението ми няколко дни, след като научих за моята ограничена роля. Извиних се на моите съотборници и треньора за това и те ми казаха, че ми е простено. След това се отърсих от разочарованието си

и дадох всичко, което имах на терена и извън него.“

„Разочарован съм, че има продължаващо отразяване на този въпрос (както и някои силно измислени версии на събитията) и съм изключително изненадан, че някой от тима на мъжкия отбор на САЩ е допринесъл за това. Треньорът Берхалтер винаги е казал, че проблемите, които възникват с отбора, ще останат „вътре“, за да можем да се съсредоточим върху единството на отбора и прогреса му. Обичам моя отбор, обичам да представлявам страната си и сега се фокусирам само върху подобряването и израстването ми като футболист и личност. Надявам се, че занапред всеки човек, участващ във футбола на САЩ, ще се фокусира само върху това, което е в най-добрия интерес на мъжкия национален отбор, така че да можем да се насладим на голям успех на Световното първенство през 2026 г.“

Уейн Рууни се съгласи да е спаринг на Тайсън Фюри, за да помогне на звездата да се подготви за битката с Александър Усик



Легендата на Манчестър Юнайтед футболистът Уейн Рууни прие предложението на Тайсън Фюри да стане

спаринг на боксьора преди битката му с украинеца Усик, пише британския The Sun.

34-годишният Цигански крал ще привлече услугите на 37-годишния Рууни, за да му помогне да се подготви за двубоя с Александър Усик.

Рууни бе край ринга на Уембли, за да гледа как Фюри побеждава Дерек Чисора в началото на месеца. След това Фюри покани Рууни на спаринг с него, за да имитира 6 фута 3 инча високия Усик.



Лудият по бокса Wazza /както е прякорът на Рууни/ се съгласи и ще прекара четири седмици в лагер с фена на Манчестър Юнайтед Фюри преди неговата хитова битка с украинеца.

Фюри каза пред ITV през уикенда: „Говорих с Уейн [Рууни] снощи и той е съгласен с това. Но той е човек с дясна ръка, така че трябва да стане левичар. „Ще привлечем Уейн за подготовката срещу Усик.“

На въпроса дали това не е шега, Фюри отговори: „Не много сериозно е. Той се съгласи, така че ще дойде в лагера за около четири седмици, за да ми помогне.“

Футболисти от Гана и Камерун са платили, за да играят на Световното в Катар



Френският футболен журналист Ромен Молина обвини федерацията на Гана и Камерун в приемане на подкупи от играчи, за да играят на Световното първенство по футбол през 2022 г. В последното си видео в Youtube Молина обвини двата отбора, че получават пари от играчи, за да играят в мачове за тях, съобщава Khel Now.

Експлозивните обвинения на Молина обърнаха главите на всички към африканските федерации с главата надолу. Гана и Камерун не успяха да излязат от груповата фаза в Катар. В същото време Камерун отстрани вратаря Андре Онана за последния мач от груповата фаза, тъй като не бе „конвенционален“ с неговия стил на игра.



Във видеото на Ромен Молина той казва, че със затварянето на януарския трансферен прозорец футболът се превръща в разсадник за агенти. Те представят играчите, за да постигнат сделки с по-висока стойност. Двете федерации все още не са отговорили на обвинението, но

облакът от корупция отново надвисва над африканския футбол. Френският журналист твърди, че играчи на Гана са платили пари, за да бъдат избрани в отбора за Световното първенство. Когато треньорът на Гана Ото Адо обяви състава, той се изправи пред огромна критика от страна на феновете. Президентът на футболната федерация на страната Кърт Окраку също попадна под скенер заради снизходителността си при подбора на отбора.

Преди това, президентът на Африканската футболна конфедерация (CAF) Ахмад бе наказан за пет години от ФИФА по обвинения в корупция. Той бе глобен с \$220,000 за същото през ноември 2021 г.

През 2019 г. журналистът, който писа за корупцията в ганайския футбол, бе застрелян. Започнаха да сочат служителите за участието им в убийството. Разривът между феновете и националното футболно тяло изглежда огромен. Над футболното тяло на континента стои въпросът за отчетност при изразходването на средства. Двама журналисти - Олувашина Океледжи от Нигерия и Амр Фахми от Египет, обвиниха федерациите в липса на отчетност във футболния мениджмънт по-рано тази година.

WWE изгони бивша шампионка по кеч след нейни голи снимки във FanTime



Бившата шампионка по кеч на NXT за жени Манди Роуз е била освободена от световната федерация WWE по-малко от 24 часа, след като внезапно отстъпи шампионата на WWE NXT на Роксан Перез, съобщава Forbes.

Перес спечели Iron Survivor Challenge на WWE NXT Deadline, където трябваше да се състезава за NXT Women Championship на New Year's Evil на 4 януари 2023. Когато мачът внезапно бе преместен за следващата вечер, спекулациите за отношенията на Манди Роуз с WWE веднага наводниха Twitter.

Освобождаването на Роуз идва изтичане на голи снимки и видео от нейната страница във **FanTime**, която е сайт с платено съдържание, подобен на **OnlyFans**.



„Ръководителите на WWE смятат, че са поставени в трудна позиция поради съдържанието, което тя публикува на страницата си във **FanTime**. Ръководството имаше чувството, че това е извън параметрите на сделката им с WWE“, съобща Fightful Select.



Рецепта за отслабване:
Сутрин, обед и вечер - спорт! Събота и неделя - почивка... пускаш си да гледаш нещо друго по телевизията.



- Получих предложение за брак от шеф на банка и от лекар.

- И ти какво?
- Ми, сега седя и се чудя какво да избира - парите или живота!?!



- Господине, трябва да спрете алкохола!

- Но как така, докторе?

- Ами например, вместо една бира изяжте една ябълка.

- Ама, докторе! Кой може да изяде 12 ябълки на ден?



Добрият съпруг трябва да накупи на жена си толкова много дрехи, че в гардероба да не остане място за любовник!

Мъж отива на лов.

Жена му го пита:

- Скъпи, по какво ще стреляте днес?

- По елени...

- Добре, внимавайте да не се избие!



Турист сяда в испански ресторант и разглежда менюто. Гледа ястие: "Корида". Поръчва си го и остава много доволен - порцията съдържа две огромни "яйца" от бик.

След време пак идва в Испания и пак си поръчва от същото. Този път обаче му носят две съвсем малки яйца. Пита келнера:

- Защо толкова малки тоя път?

- Ами коридата си е корида, господине... Кога бика, кога матадора...



В ИКЕА:

- Извинете, това ли е отделът за рекламации?

- Да. Какво искате да върнете?

- Това...

- А какво е то?

- Честно казано, не знам! Докато го сглобявах, стана на диван, на шкаф, а по едно време даже хващаше СТВ ..



Влиза човек в магазина:

- Килограм маслини.

Продавача:

- Да ви ги пакетирам ли?

- Не. Ще си ги търкалям до вкъщи!



Двама съквартиранти говорят:

- През цялото време търся смисъла на живота, но все не го намирам.

- Провери ли в хладилника?

- Няма го.

- Значи вчера сме го изпили...



Въпрос: Какво е блондинка, която си е боядисала косата в черно?

Отговор: Изкуствен интелект.



Как може да се познае, че блондинка е работила с "Word"?
По мастилото върху монитора.

А как може да се познае, че глупава блондинка е работила с "Word"?

По коректора върху мастилото на монитора.



Млада двойка е на излет. Момичето е видимо отегчено.

- Какво ти става?

Имам чувството, че ти е досадно, а тук е толкова хубаво!

- Лесно ти е на теб. Ти си тук с мен. Обаче аз съм с теб.



В съда: - Господине, защо не сте се опитали да спасите жена си, когато е започнала да се дави в езерото? - Ами аз откъде да знам, че се дави? Викаше си както обикновено...

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)



Моето различно Мароко

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Мишо Иванов

Снимки: от пътеписите в *Patepis.com*

Имало едно време трима мъже и всеки от тях искал плод, въпреки, че никой дори не бил виждал плодове...

„За да усетиш едно място, то трябва да успееш да видиш отвъд това, което сетивата ти възприемат“
Тахир Шах.

Днес няма да разказвам история, нито пътеписи от пътувания. Днес ще Ви разкажа приказката за хората от онази земя – Магреб Ал Акса, базирайки се на книгата на Тахир Шах – „В хиляда и една нощ“, от където и черпя голяма част от информацията, като се опитам да се поставя на мястото на неговия герой, който е той всъщност. Казвам се Мишо Иванов и работя като екскурзовод в Мароко и Андалусия от години. Тези земи са люлки на две паралелно развиващи се култури и традиции, богати на история с различна днес и обща в миналото религия, сходни като двама братя, неволно разделени от съдбата, живеещи в далечни краища на света, изгубили контакт един от друг, правейки всичко възможно,

за да се намерят и прегърнат. Такава е и същността на тези два народа, която ги обединява и за това обожавам факта, че работата ми е свързана с тях.

Бих искал да Ви разкажа за едно различно Мароко, за хората, за моята история по тези земи. Тя не е свързана със случка, а със сетивата. Запитвам се дали е възможно да притежавам собствената си история в тази страна, различна от това да водя само групи от един град в друг?



„Берберите (местното съществуващо от векове население по тези земи, до идването на арабите), смятат, че всеки един от тях, когато се роди, носи в сърцето си собствената си история, която е заключена, а негово задължение е да я намери. Как ще стане

това? Задачата му в живота е да я открие и да я намира във всичко това, което прави и вижда. Никой не може да ти помогне. Трябва да я намериш сам и това ще те промени.“

Така казва Тахир Шах в книгата си „В хиляда и една нощ“. Аз също я търся, обикаляйки земите на този забравен свят, наречен Мароко, изпълнен с фантазия и много красота. Дали я намерих?



Африка е като онази история, която всеки би искал да чуе, но не всеки може да разбере. Тя е като оазиса в горещата пустиня, изпълнен с финикови палми и натежали вкусни форми, тиха и безмълвна вода, засищаща жадните камели и кози. Оазиса, който изгрява пред теб, като топло слънце след мрачна и студена нощ. Когато го откриеш, осъзнаваш колко малко му трябва на човек,

за да бъде щастлив. Африка е като онази отрова, която бих искал да погълна, за да ми даде живот – вода за жадния и хляб за гладния.



Спомням си когато започвах първите си стъпки по пътищата на Магреб, когато всичко, от малкото, което познавах бяха имена и исторически събития свързани с тази страна, географско положение и дежурните разкази по монументи. Нищо повече.

За мен Африка беше просто книга. Усещах обаче, че нещо ми липсва. Усещах се гол пред тълпа от зяпащи хора. Трябваше да намеря начин, за да успея да прогледна в този свят.



Заглеждах се по кафенетата и виждах мъже, облечени в чилаба, седнали на масички обърнати с лице към улицата, говорейки по между си на чаша кафе ноир

Моето различно Мароко

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Мишо Иванов

Снимки: от пътеписите в *Patepis.com*

или ментов чай, влезли в ролята на публика от турнир на Уимбълдън, гледайки на ляво и на дясно, ляво и дясно... и така без край, следейки пътя на хвърчащата зелена топка. Всъщност те наблюдаваха минавачите или минаващите жени, които всячески се опитваха да прикрият своето лице, а мъжете въртяха главите си в синхрон на ляво и дясно, като програмиран робот, при всяка преминаваща пред тях зуина (красавица), засуквайки мустак. От време на време пушеха по цигара, държейки я в пожълтели от никотина пръсти, вдишвайки дълбоко вредния тютюнев дим, показвайки гордо удоволствието, което изпитваха от това, докато отпиваха заедно с нея глъдка от силното кафе.



До тук нищо особено, ще каже някой. Истината е че и аз така си мислех докато не затворих очи. Трябваше да разбере тези моменти, да вникна в тях, да

ги усетя, за да не заприличат на онзи изтъркан от времето крайпътен знак, който си стои на същото място от години, място от където минавам всеки ден без да му обръщам внимание, тъй като не разбирам какво изобразява или какво е написано на него. Само го гледаш и нищо повече. Знак. И ето че започнах да търся моята история, за да мога да усетя същността на този свят. Разбрах, че като говоря с местните хора и се науча да ги слушам попивам от техния опит и знания, позволявайки ми това да си взема част и от насъбраната с годините им мъдрост.



Този момент в кафето за мароканеца е традиция.

Там се разказват всякакви случки... Там те комуникират. Ще каже някой „...и какво, при нас също е така?“ И този предполагаем въпрос има своя отговор. „Ние европейците сме свиканали да четем, да се учим от книги, учебници, да записваме бележки, фрази... Нашето образование зависи от тях.

В Мароко хората разказват приказки и случки от които се учат на живота. Това една хилядолетна традиция още от времето на преисляма. Голяма част от населението на Магреб е необразовано, не знаят да четат и пишат, не са ходили на училище, но те използват всяка възможност, за да научат нещо от странника или приятел, обръщат внимание на всеки детайл, за да могат да го разберат и да го запазят в съзнанието си и някой ден да предадат тази история на поколенията.“ Кой знае! Това събитие се случва навсякъде по кафетата. Мъжете не само пият кафе или гледат жени, те се учат на живота. „Не пожелавай жената на ближния“ казват, но те се наслаждават на красотата, колкото и просто да звучи, та макар и в Корана да пише, че трябва да наведат очи пред чуждата жена. Това е техния свят. Неразбираем за нас. Казват, че „жената е като прелестно цвете, което не трябва да цъфти самó.“ Много е важно е обаче по какъв начин „гледаш“ на това цвете, защото по света има всякакви хора.



Най-важното и обитавано място са площадите (освен джамиите, разбира се), където се събират например разказвачите на приказките – истинските и автентични разказвачи, обиколили обширни далечни земи, срещнали всякакви хора, видяли небивали чудеса, радост и мъки, чули всякакви истории. Тяхната задача е да предадат всичко това на останалите, защото такава е традицията. Това е техния начин на живот. Отделно си изкарват и по някой дирхам. Тахир Шах казва в своята книга, че именно те са пазителите на древната мъдрост. А останалите? Те слушат. Слушат със сърцето си, защото разказвача успява да ги пренесе в отвъдното. Една стара поговорка гласи „Ако искаш да чуеш, наведи ухо и отвори сърцето си за да разбереш“. Това са те. Хора, които обръщат внимание на всички детайли, които могат да се наслаждават на нищо означаващ за другите откъс от разказа или дори някакъв безсмислен за нас предмет, защото

според тях той също има своята история.



Обичайното право при берберите например е традицията и законите предавани устно от поколение на поколение. Успява да просъществува паралелно заедно със законите в Корана наречени фигхт. Но точно обичайното право е това, което племената изпълняват до ден днешен, заедно разбира се с ислямските закони. Факта, че то е устно, запазено е от времето на преисляма, ни подсказва колко важно е за тях този вид комуникация.

Тахир Шах казва, че един камък, например означава много. Камъчето което намерим по време на пътешествие, което правим, не е просто камък. То може да служи за много неща. Да го хвърлиш по бясно куче, да го поставиш върху насъбрана хартия, за да не се разпръсне от вятъра, да го нарисуваш или просто да си го запазиш като спомен, който ти напomnia за онова камъче, което беше в реката, когато посетих онзи град....Така са те. А ние обикновенно ще видим само един камък.

Също автора на „В хиляда и една нощ“ казва, че килимите, които продават в отдалечените градове, не са просто килими, а много повече. Те са ИСТОРИЯ. История, защото вълната от която е направен, е вълна на овцете обитавали определена зона, а те са пасяли растителността около крайбрежието на реката в тази зона. Цветовете са цветове създадени от плодовете на дърветата в тази зона, а умениято да се създаде този шедьовър идва от древната мъдрост, уловено от племенната памет. А ние ще видим може би само един хубав килим. Ето какво означава, човек да може да „вижда“ отвъд това, което сетивата ти могат да възприемат.



Търсейки историята си разбрах, че моята роля в Мароко е да бъда този разказвач, та макар и европейец. Това мога да направя само ако успея да виждам този мистичен свят със затворени очи, защото Мароко е традиция, автентичност, красота, екзотика, контраст, арт

деко, занаяти, номади, търговия, приказки, талисмани, символи, пустиня, оазиси, зелени гори, суша, сняг, мини, фосили, история....

Ето това е есенцията, която хората трябва да получат, за да го усетят напълно. Имам още много неща, които бих искал да споделя, но си ги запазвам за туристите с мен в Мароко.

Знаете ли, в книгата на Тахир Шах намерих една приказка разказана от него. Тя ме навя на мисълта, за всички онези хора, които бълват всякакви вредни и абсурдни коментари свързани с представата им за Мароко и неговите обитатели. Било цигания, отвратително, тъпо, мърсотия и какви ли още не изказвания. Това е тяхно право, а аз го уважавам като такова, но не го споделям. Учуден от този вид мислене и неразбиране на света реших да публикувам неговата история за трима мъже в търсенето на дървото с плодовете, а изводите всеки един може да си направи сам.



Приказка:

„Имало едно време трима мъже и всеки от тях искал плод, въпреки, че никой дори не бил виждал плодове, защото били голяма рядкост в тяхната страна. Така станало, че тръгнали

да търсят това почти непознато нещо, наречено плод. Случило се така, че почти по едно и също време всеки от тях открил плодно дърво.

Първият човек бил невнимателен. Стигнал до плодното дръвче, но бил прекарал толкова много време да мисли за посоките, че не го познал. Пътуването му било похабено.

Вторият мъж бил глупак, който взимал всичко буквално. Когато видял, че плодовете по дървото били вече далеч от идеалното си състояние, той си рекъл: Е, видях плод и не ми харесват изгнили неща, така че за мен плодовете не съществуват повече. Продължил нататък и пътуването му било похабено.

Третият човек бил мъдър. Той откъснал няколко плода и ги огледал. След известно обмисляне и като изтормозил мозъка си да се сети за всички приложения на този загниващ деликатес, той открил, че във всеки плод има костилка. След като разбрал, че там е семето на плода, всичко, което трябвало да направи, било да го посади, да отгледа дървото и да чака плодове“.

Източник – „В хиляда и една нощ“ от Тахир Шах

by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame

Photos ©Bulgarian Flame

Mill Pond Park

321 Mill St, Richmond Hill, ON L4C 4B5

Mill Pond Park е една от най-популярните зони за отдых и забавление на открито в Ричмънд Хил.

С изглед към езерото ще намерите детска площадка, крайбрежна алея и пътека, беседка и много зони за седене и почивка. Паркът разполага с тоалетни и паркинг.

През зимата Mill Pond е чудесно място за каране на

кънки и игра на хоккей.

Mill Pond е кръстен на дъскорезницата, която някога е използвала езерото за хранване. Дъскорезницата е важна част от нашето културно наследство, защото е била едно от многото неща, които са направили сърцето на Ричмънд Хил привлекателно място за установяване в края на 1800-те.





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



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

20 years

July Morning
 July 1, 2022
 Lozenets village
 Bulgaria

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

LINA G.
 BROKER
 C: 647-862-2339
 REMAX ULTIMATE REALTY INC. Brokerage
 LinaGRemax@gmail.com
 MyHomeForSaleToronto.com
 CALL LINA OR OLGA ON CE LINE!

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



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.