

**За хората с хронична болка -
гъвкавостта И постоянството могат да
защитят благосъстоянието**

(For people with chronic pain, flexibility and persistence can protect wellbeing)



Автор: Джоан Диксън - професор по психология и психично здраве, Edith Cowan University

не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не

е разкрила никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

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

Декларация за оповестяване:
Джоан Диксън

Прод. на стр.4 >>

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

NOW OVER 32 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

100% SOLD
20г. ОПИТ
1% КОМ.

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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2023-2024

21 years Bulgarian Canadian Business Directory Print & Online www.BulBiz.com

Запазване рекламните места в новия бизнес каталог

За да резервирате местото си, моля се обадете на: 416-821-9915

Благодаря Ви!

Reserve your ad now!
Call: 416-821-9915
Thanks, Vera

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

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

RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



WANT TO SEND A PACKAGE TO BULGARIA AND SAVE MONEY?

REGISTER AT MEEST PORTAL TILL APRIL 1, 2023, AND GET 10% OFF YOUR FIRST PACKAGE

- › **MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL**
WWW.MYMEEST.CA/MEESTPORTAL
- › **PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE**
- › **CHOOSE "PARCEL TO MEEST VIA CANADA POST" AT THE CHECK OUT AND GET 10% OFF**

Don't miss this chance. Register now and enjoy fast and affordable shipping with Meest!





BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
by Bulgarian Flame Newspaper 2023-2024

21 years
Bulgarian Canadian Business Directory
Print & Online
www.BulBiz.com
Coming end of May!

**Запазваме
рекламните места
в новия
бизнес каталог**

За да резервирате мястото си,
моля се обадете на:
416-821-9915



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



Testimonials:

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

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

Дафни Костова
хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните симптомите
на менопаузата и
натрупани килограми ефективно.
Първи час е винаги безплатен!
Обадете се днес!
416-602-3196



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.



За хората с хронична болка - гъвкавостта и постоянството могат да защитят благосъстоянието

(For people with chronic pain, flexibility and persistence can protect wellbeing)

<< *Прод. от стр.3*

Хроничната болка засяга около един на всеки пет души и се счита за „хронична“, когато продължава след очакваното за излекуване време, обикновено три месеца или повече.

Наред с физическите проблеми, хроничната болка може да повлияе на ежедневните дейности, заетостта, начина на живот и психичното здраве на човека.

Правенето на неща, които обичате, и поставянето на цели са основни за благосъстоянието, защото придават смисъл и цел в живота. Но болката може да направи извършването на дейностите, които харесвате психологически, физически и/или емоционално, много предизвикателно.

Нашето ново изследване показва, че начинът, по който човек с хронична болка реагира на това, че не е в състояние да участва в дейностите или целите, които преследва, може да повлияе на психическото му

благополучие – дори повече от нивото на болка.

Интензивност на болката срещу смущение

Изследвахме повече от 300 души, страдащи от хронична болка (която не е свързана с рак) за тяхното психическо благополучие, „интензивност на болката“ и колко болка пречи на ежедневните занимания и дейности, които имат значение за тях.

(Разграничихме хроничната болка от болката при рак поради различните прогнози и налични лечения и уникалните психологически и социални фактори, свързани с болката при рак, като загриженост за смъртта.)

Открихме, че болката, която нарушава ежедневните дейности, а не интензивността на болката, представлява най-голямата заплаха за психическото благополучие на човек.

Когато болката пречи на ангажираността на човек в смислени ежедневни дейности,

тя причинява дискомфорт и намалява благополучието.

Изследването предполага, че е възможно хората да намерят начини да поддържат психическото си благополучие, дори когато интензивността на болката им е висока, стига да могат да поддържат аспекти от живота, които са важни за тях, като взаимоотношенията с другите и работата.



Хората с болка намират други начини да правят нещата

Открихме, че личните мотивационни черти – по-специално гъвкавостта на целта (коригиране на целите в отговор на променящите се обстоятелства и неуспехи) и упоритостта (постоянен стремеж към постигане на желана цел при трудни обстоятелства) – са

свързани с повишаване на психичното благополучие на хората, живеещи с хронична болка.

Въпреки че гъвкавостта и постоянството са свързани с повишено психическо благополучие, способността за гъвкаво приспособяване към неуспехи или препятствия има най-значимия положителен ефект за поддържане на психическото благополучие.

Изглежда, че гъвкавостта действа като защитен фактор срещу въздействието на болката върху психичното благополучие в по-голяма степен от личната упоритост или постоянство.

Често има повече от един начин за модифициране или адаптиране на определена дейност, когато възникнат трудности. Една разходка по плажа с приятели, например, може да бъде адаптирана към среща

Прод. на стр.6 >>

За хората с хронична болка - гъвкавостта и постоянството могат да защитят благосъстоянието

(For people with chronic pain, flexibility and persistence can protect wellbeing)

<< Прод. от стр.4

на плажа за кафе, за да изпълни същата цел: социална свързаност.

Фокусиране върху силните страни на хората, а не върху недостатъците

Психологическите процеси, които могат да помогнат на хората да живеят добре в средата на дълготрайна болка, отдавна са пренебрегвани. Изследванията традиционно се фокусират върху безполезни мисловни процеси, които поддържат или изострят психическия дистрес. Например катастрофална болка и повтарящата

се негативна самокритика.

Управлението на болката и психичното здраве са многостранни. Предишни изследвания показват, че управлението на болката трябва да вземе предвид както физически фактори (възраст, сън, нараняване, заболяване) така и социални фактори (работа, социална подкрепа, икономически фактори).



Нашите констатации допълват този обем от знания. За тези, които живеят с болка, преоценката и коригирането на смислени житейски дейности и цели, когато е необходимо, в отговор на неуспехи или житейски предизвикателства може да помогне за поддържане на психично благополучие.

Тези констатации могат да информират за развитието на психологическа подкрепа за хора с хронична болка. На свой ред, тези подкрепи биха могли да идентифицират

вътрешни силни страни, ресурси, положителни стратегии за справяне, самоефективност, надежда и благополучие – и да насърчат психологически силни страни, а не липсите, които хората изпитват.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/for-people-with-chronic-pain-flexibility-and-persistence-can-protect-wellbeing-199008>

BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper

2023-2024



21 years

Bulgarian Canadian Business Directory

Print & Online

www.BulBiz.com

Coming end of May!

**Запазваме
рекламните места
в новия
бизнес каталог**

За да резервирате мястото си,
моля се обадете на:
416-821-9915

Благодаря
Вяра

Reserve your ad now!

Call: 416-821-9915
Thanks, Viara

Покана за участие в събитията за 3-ти март, 2023

Ниагарският водопад ще бъде осветен в цветовете на българското знаме



11 am EST- вдигане на знамето пред сградата на парламента

на провинция Онтарио в Торонто-

111 Wellesley St W, Toronto, ON M7A 1A2

Уважаеми сънародници,

Скъпи приятели на България,

И тази година Генералното консулство на Република България в Торонто има честта да Ви информира за предстоящите събития, свързани с отбелязването на Националния ни празник – 3 март.

По вече установена традиция, иницирана от нашия екип,

Ниагарският водопад ще бъде осветен в цветовете на българското знаме.

Събитието, което за трета поредна година вълнува всички българи по целия свят и допринася за създаването на по-добри връзки и разпознаваемост на страната ни на територията на Канада и Северна Америка, отново ще бъде част от честванията за празника под егидата на Генералното консулство.

Освен осветяването на водопада през 2023-а година Генералното консулство,

заедно с подкрепата на голямата българска общност, организират празнично отбелязване на 3-ти март. Цялата българска общност в района на Голямо Торонто, всички гости и приятели са поканени да се присъединят към организираното тържество, което ще се проведе от

6 pm EST (18 ч.) на 2-ри март на адрес 296 Broadview Ave, Toronto, ON M4M 2G7

На самия тържествен ден – 3 март – отбелязването на националния празник ще започне с издигане на знамето на Република България пред сградата на парламента на най-гъсто населената провинция в Канада – Онтарио.

Всички български граждани и техните близки са добре дошли от **11 ч. на адрес - 111 Wellesley St W, Toronto, ON M7A 1A2**

Публикуваме всички потвърдени и

заявени пред нас отбелязвания в цяла Канада както следва:

7 am EST – вдигане на знамето пред сградата на общината в Торонто, Онтарио - 100 Queen St W, Toronto, ON M5H 2N2

8 am MST – вдигане на знамето пред сградата на общината в Калгари, провинция Албърта - 800 Macleod Trail SE, Calgary, AB T2G 5E6

11 am EST- вдигане на знамето пред сградата на парламента на провинция Онтарио в Торонто- 111 Wellesley St W, Toronto, ON M7A 1A2

3 pm EST – вдигане на знамето пред сградата на общината на гр. Ниагара Фолс, Онтарио- 4310 Queen St, Niagara Falls, ON L2E 6X5

5.30 pm EST -вдигане на знамето пред сградата на общината в гр. Китченер, Онтарио – 2 Benton St, Kitchener, ON N2G1V8

4 pm PST – вдигане на знамето пред сградата на общината в Ню Уестминстер, Британска Колумбия - 511 Royal Ave, New Westminster, BC V3L 1H9

10 pm EST осветяване на Ниагарския водопад в бяло, зелено, червено - 6650 Niagara River Pkwy, Niagara Falls, ON L2E 6T2

За празника на Република България ще бъдат осветени още няколко знакови сгради в провинциите Албърта и Британска Колумбия.

Очакваме всички Вие и Вашите гости да станете част от отбелязванията на Националния ни празник заедно с нас!

С Уважение,

Екип на Генералното консулство, Торонто

100%

SOLD

15+г.

ОПИТ

1%

КОМ.



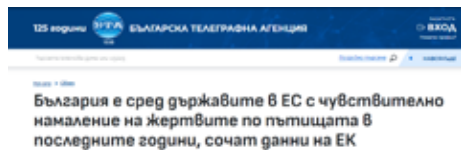
Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

България и Румъния с най-много загинали на пътя в ЕС



България е между държавите в ЕС със сериозно намаление в броя на жертвите по пътищата в последните години, сочат данни на Европейската комисия, цитирани от БТА. Между 2017 и 2019 намалението в България е средно 17%, докато в останалите страни в ЕС е 11%.

В България и Румъния обаче се наблюдават най-голям брой на жертви на пътя спрямо броя на населението - съответно 78 на 1 млн. жители за България и 86 на 1 млн. за Румъния. Средната стойност за ЕС е 46 а 1 млн.

Най-безопасно е движението по пътищата в Швеция и Дания. През 2021 близо 52% от смъртните случаи на пътя в ЕС са настъпили извън населени места, 39% - в населени места, а 9% - по магистралите. Заслужава да се

отбележи, че в три от всеки четири смъртни случая загиналите са били мъже. 45% от всички загинали по пътищата са пътували с автомобил, 18% са били пешеходци, 19% са ползвали двуколесни моторни превозни средства, а 9% са били колхозчаци.

Близо 70% от загиналите в населените места на пътя са били пешеходци или хора, придвижвали се с двуколесни превозни средства. Делът на загиналите колхозчаци расте, като основна причина е липсата на подходяща инфраструктура за тяхното движение, пояснява комисията.

Мъжът, счупил плочата на Паметника на Съветската армия, не се срамува и не

- 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

съжالياва



Светлозар Раянов, който счупи плочата на Паметника на Съветската армия, не се срамува и не съжالياва за постъпката си. 61-годишният мъж обаче се страхува, защото чете много крайни коментари по свой адрес.

“Мотивира ме моята непримиримост към войната. Мотивира ме речта на руския президент Владимир Путин, който втвърди тона в тази война, както и действията на руската посланичка у нас Елеонора Митрофанова, която поднесе цветя на този паметник в

навечерието на годишнината от войната. Спонтанно реших, че трябва да направя нещо, да изразя своите огорчение и възмущение”, каза Раянов пред NOVA.

Светлозар е преводач от немски език, по професия еколог, завършил университета в Дрезден. Решението до счупи плочата взел спонтанно, но нарочно не отишъл през нощта, а около 9:30 часа на следващата сутрин.

“Надписът на тази плоча е историческа лъжа”, каза мъжът, който е наясно, че направеното е вандализъм. “Съжالياвам, че се стигна дотам да нямам друг морален избор, освен да го направя. Нямах друг избор.

Направих го от морални съображения”, категоричен е той.

След като ударил с чук плочата се качил в колата си и тръгнал към вкъщи. Малко след това получил обаждане от служител на МВР. Признал за стореното, защото бил заснет от камери. По молба на полица Раянов се върнал при паметника, за да бъде арестуван.

Паметникът на съветската армия е публична държавна собственост, за чието стопанисване отговаря областният управител на София.

Рекордно висок интерес към “бързите кредити” през 2022



Вземанията по заеми на дружествата, предлагащи подобни услуги, нарастват със 725 млн. лева на годишна база до **общо 4.42 млрд. лева в края на четвъртото тримесечие на 2022**. Това заяви председателят на Асоциацията за защита на потребителите Пейо Майорски, цитирайки данните на БНБ. Това е ръст от цели 19.6%

спрямо последното тримесечие на 2021.

Като една от основните причини за ръста на кредитите за малко суми от асоциацията определят **невъзможността българинът да покрие ежемесечните си разходи и високата инфлация**. Отчита се още, че голяма част от хората успяват да покрият задълженията си, но **наказателните лихви при бързите кредити са огромни, дългът нараства, прехвърля се задължението на колекторски фирми, а „те започват да тормозят и заплашват хората“**.

Пейо Майорски подчерта, че основен ангажимент на асоциацията е да бъде създаден **правилник, по който колекторските фирми да упражняват дейността си**.

Размерът на **необслужваните кредити възлиза на 302.7 млн. лева** към края на декември 2022 или 6.8% от всички вземания по кредити. Увеличението спрямо края на предходната 2021 достига 6.7% (+19 млн. лева). Сравнително **ниският ръст на лошите бързи кредити се дължи на спад на необслужваните**

заеми в размер на 12.6% (43.7 млн. лева) през последното тримесечие спрямо преходния тримесечен период на тази година.

Благодарение на това, обемът на необслужваните заеми свива годишното увеличение, след като през третото тримесечие бе отчетен скок от 23% на лошите кредити. **Най-масови са заемите със срок на погасяване над 5 години – дял от 44.5% към края на миналата година**. Те нарастват с 27.6% или 426.1 млн. лева на годишна база до общо 1.97 млрд. лева към края на декември 2022, показват данните на БНБ.

Откраднаха в Бургас плоча със стихове на Христо Фотев



Плочка със стихове на Христо Фотев, вградена в центъра на Бургас, е била открадната, съобщи кмета града Димитър Николов с пост във Facebook.

“Като кмет съм видял какво ли не, но

последният случай успя да ме изненада! Мъж буквално си открадна поезия от центъра на Бургас. Знаете, че стихове на бургаски поети, изписани върху метални плочи, са вградени в тротоарите в центъра. Една от тях - на пресечката на улиците “Кирил и Методий” и “Алеко Константинов”, в събота около 6 сутринта е открадната”, пише Димитър Николов, завършвайки поста: „Дали мъжът е извършил кражбата от любов към поезията или към метала, може само да гадаем. И не, не вярвам извършителят да е от Бургас!“

Според кмета извършителят е мъж на средна възраст и е заснет от камерите за видеонаблюдение.



“Откраднатата плочка е от месинг, а върху нея са изписани стиховете на Христо Фотев: “Не е измислица морето и щастieto съществува!” До празното място, където доскоро се е намирала плочата, има други

две. Върху едната от тях е изписан стихът на Петя Дубарова - "...и всяка от звездите е зеница в морето скрила своя отпечатък. Върху другата е стихът на Недялко Йорданов - "Момчето, което говори с морето на някакъв странен език...", казва Николов.

Първият курс по бизнес български език раздаде дипломи на завършили мигранти



Първите завършили курс по бизнес български език мигранти се дипломираха на събитие, организирано Асоциацията за развитие на София / APC/ на 18 февруари 2023. Курсът е част от програма, създадена по проекта ПЛУТОС и се провежда съвместно с фондация „Отворени обятия“, събщи Actualno.com.

Участниците, предимно от Украйна, споделиха впечатленията си от програмата и коментираха предизвикателствата да учат български, да работят, и да се грижат за семействата си. Интересът към

курсове по български език е голям, защото е необходим за тяхното успешно интегриране в българското общество. В рамките на проекта ПЛУТОС предстои да започне и курс по финансова грамотност, последван от практическа симулационна бизнес програма.



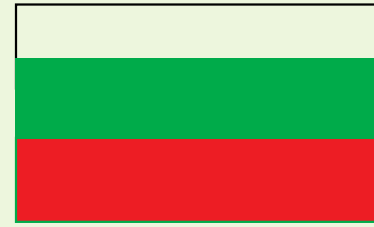
APC предоставя тези образователни възможности на желаещите като цели по този начин по-бързо и пълноценно включване на мигрантите в стопанския и социален живот в града. Проектът ПЛУТОС е финансиран от Фонда за убежище, интеграция и миграция на ЕС.

Осъден с яви на съдебно заседание със слънчеви очила, шапка, пура в устата и фланелка на Че Гевара



/Снимка: БТА/

С шапка, слънчеви очила, пура в устата и фланелка на Че Гевара се появи



ПОДПИСКА ЗА СВИКВАНЕ НА РЕФЕРЕНДУМ ЗА БЪДЕЩЕТО НА БЪЛГАРСКИЯ ЛЕВ

Здравейте мили сънародници от Голямо Торонто!

Бихме искали да съобщим, че всички, които се вълнуват за бъдещето на българския лев и въвеждането на еврото в родна България, могат да се подпишат за свикване на Референдум за българския лев.

Понастоящем подписи се събират в **магазини Карлово** и при **бате Ники в ресторант Амур**, намиращ се на **556 Church St. Toronto, ON M4Y 2C9**

Очакваме подписката да е достъпна и на други адреси, които може да уточните с хората, описани по долу. Те са доброволци, които не получават заплащане за това.

Молим, нека организираме безпристрастно подписката - да не се коментират мнения за или против и да се вреди на бизнесите и организациите, които помагат за това начинание.

Това обръщение е само към онези, които искат да изразят гражданската си позиция по този въпрос, а не знаят къде да го направят.

За отбелязване името в подписката са нужни трите имена, адрес в България по лична карта или шофьорска книжка, ЕГН и подпис.

Контакти за Toronto:
Iliya Iliev
(m: 416-558-5323),
Sashka Vasileva,
Galina Nedyalkova

считаният за мозък на бандата на «Килърите» Георги Вълев пред служители на Главна дирекция «Охрана», който го отведе до Административен съд София област за явяване в съдебно заседание, предаде БТА.

Снимките на Вълев, осъден заедно с Петър Стоянов-Сумиста и Васил Костов-Кеца на доживотен затвор за убийствата на шуменския бизнесмен Румен Рачев и великотърновския адвокат Петър Лупов през 2009 г., предизвикаха широка дискусия в социалните мрежи.

Георги Вълев е завел множество дела срещу лица, държавни служители и различни институции, съобщават от Главна дирекция «Охрана» (ГДО). Поради това е отведен с усилено строг конвой, което е свързано с характера на наложеното му наказание.

От ГДО посочват, че тютюневите изделия и очилата фигурират в списъка

на разрешените вещи и предмети, които лишените от свобода имат право да притежават и държат у себе си.

„Пурата в устата на лицето ясно показва демонстративното търсене на провокация и търсенето на обществено внимание, което характеризира поведението на лишения от свобода“, заявяват от главната дирекция.

Протест на животновъдите



Животновъдите от Югозападна България обсъждат протестни действия, съобщи БНР, позовавайки се на твърденията на Иван Чалъков от Съюза на животновъдите в България пред Радио Благоевград. Той съобщи, че причината е недоволството на фермерите са забавени компенсации и помощи за отрасъла. Според него животновъдите в България са изправени пред фалит.

“Бавят украинската помощ, даже се готвят да платят една част от нея, което е нередно. В момента само храним, не получаваме никакви доходи. Бяха ни обещали, че ще има компенсации за осигуровките на всички фермери - няма такова нещо.”, заяви Чалъков.

Руснаци протестираха в София срещу войната



/Снимка: БГНЕС/

По повод навършването на 1 година от инвазията на Русия в Украйна, пред руското посолство в София се събраха протестиращи, за да осъдят руската агресия, предаде БГНЕС.

На събитието участваха и руски граждани. Пред агенцията разказа Димитрий, който от четири месеца е в България, работи и иска да живее тук.

Той се определя

частично като руснак и посочва, че знамето, което носи в цветовете бяло-синьо-бяло, символизира желанието за по-свободна Русия.

„Аз не съм искал тази война“, каза Димитрий. Той подчертава, че и останалите руснаци не я искат и че войната не е решение на руския народ, а на друг човек.



/Снимка: БГНЕС/

Анна е рускиня от Москва, която от есента на 2022 живее в София, и също протестира пред руското посолство. „Аз съм от Русия. Аз съм против войната и съм за мир в света“, казва тя пред БГНЕС. Жената отбелязва, че не иска да загиват деца, възрастни хора, мъжете, които изпращат на война. Тя иска мир в Украйна, Русия, Приднестровието, Молдова, България, в целия свят.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Мила Йовович в уникален проект за подкрепа на Украйна



Украински дизайнер и двама британски художници се обединиха, за да създадат единствената по рода си рокля „**Любовно писмо до Украйна**“, с която да отбележат първата годишнина от руската инвазия, съобщава AOL.

Дизайнерът на Lever Couture Леся Верлингиери, творческият директор Джени Уилямс и арт директорът Ричи Уилямс насърчават хората да изпращат любовни писма, които се превръщат както в ръчно изработена модна рокля, така и в NFT.

Привличайки помощта на носителя на наградата Emmy дигиталния художник Оливър Лата, иновативният проект има за цел да изпраща послания за любов от цял свят.

Актьорите Мила Йовович и Кристен Ритър са допринесли

със свои собствени любовни послания, които ще бъдат отпечатани върху прозрачната бяла рокля.

Физическата рокля ще бъде продадена на търг на по-късна дата и 100% от приходите ще бъдат дарени на Фондация „Зеленска“ - организация, основана от първата дама на страната Олена Зеленска.

Роклята също така ще бъде преобразувана в NFT, където допълнителни любовни писма ще бъдат добавени към виртуалното изображение.

Говорейки пред The Independent, Джени Уилямс каза: „Искахме да направим нещо, което отразява изблика на любов на целия свят към Украйна и да обединим хората. **„Роклята расте с любов.“**“

Концепцията за ръкописна бележка е избрана, „защото кара хората да спрат и отделят време, за да бъде лично“, добави творческият директор. Ричи Уилямс описа работата по „значимия“ проект като „чест“.

Художественият директор каза пред The Independent: „Искрено се надявам,

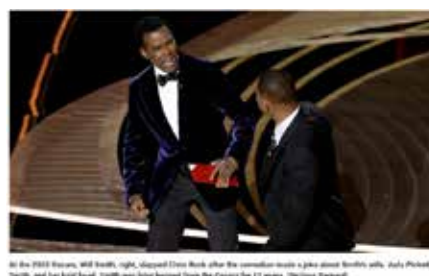
че нашият проект ще послужи като платформа за подкрепа на украинците, които са изправени пред трудности.

„Надяваме се, че нашите идеи и усилия ще продължат да оказват влияние върху живота на хората в нужда.“

Проектът е спонсиран от Chest of Wonders, агенция OWOW, Lever Couture и Globe Up. Ако желаете, може да изпратите вашето любовно писмо на адрес: <https://lovelettertoukraine.org>



Подготвят кризисен екип за Оскарите за да няма повторение на шамара на Уил Смит



До 95-те годишни награди на Академията за филмово изкуство остават само няколко седмици и се оформя по-ясна картина за това как ще изглежда тазгодишната церемония.

Риана ще изпълни номинираната си за

«Оскар» песен «Lift Me Up» от «Black Panther: Wakanda Forever» по време на церемонията, пише Fox News.

Певицата наскоро влезе в заглавията с представлението си на полувремето на Super Bowl LVII. Джими Кимъл се завръща като домакин за трети път за шоуто на наградите, което ще бъде излъчено в неделя, 12 март по ABC.

Тази година Оскарите със сигурност ще бъдат подложени на по-голямо внимание от всякога след скандалния шамар на Уил Смит през 2022.

В ново интервю с Time главният изпълнителен директор на Академията за филмово изкуство и наука Бил Крамър разкри, че организацията е създавала „кризисен екип“, който да се справя с всякакви извънредни ситуации в реално време.

„Имаме цял кризисен екип, нещо, което никога не сме имали досега, и много планове в сила“, каза Крамър. „Изготвихме много сценарии. Така че се надяваме, че ще бъдем подготвени за всичко, което може да не очакваме в момента, но планираме за всеки случай, ако се случи...“

Крамър добави, че

се надява, че «никога не трябва да ги използват», но са подготвени, ако нещо необичайно като «шамара» се случи отново.

Марк Уолбърг твърди, че религията „не е популярна“ в Холивуд



Звездата от Boogie Nights е ревностен католик и през 2022 г. участва във филмът, базиран на вярата, Father Stu – историята за истински боксьор, който става католически свещеник.

На 22 февруари Уолбърг се появи в Today. По време на интервюто Уолбърг носеше пепелен кръст на челото си, за да отбележи Пепеляна сряда, първия ден от Великия пост в християнския календар, пише The Independent.



В интервюто Уолбърг обясни, че не иска да крие религията си публично, като каза:

„Това е баланс. Не искам да го забивам в гърлото на никого, но не се отричам от вярата си. Това е още по-голям грях.“

„Знаете ли, религията не е популярна в моята индустрия, но не мога да отрека вярата си. За мен е важно да го споделя с хората. Но имам приятели от всички сфери на живота и различни видове вероизповедания и религии, така че е важно да уважавам и почитам и тях.“

51-годишният актьор твърди, че е похарчил „милиони и милиони“ от собствените си пари за филма Father Stu, вдъхновен от Мел Гибсън, който инвестира \$30 милиона в християнския филм The Passion of the Christ.

Уолбърг каза, че не може да си припише заслугите за успеха на филма, „защото Бог ме е избрал да направя филма“.

„Той [Бог] знае, че най-накрая мога да използвам всички таланти и дарби, които са ми дадени за негово по-голямо благо и да служа на ролята си в неговата голяма картина. Искам да кажа, молах се всеки ден да направя този филм.“

Актьорът също така призна, че му се е налагало да мести църквите, **в които ходи** многократно, защото непрекъснато е получавал идеи за филми от членове на паството.

„Не съм в църквата, за да търся филмов материал. Опитвам се да намеря малко спокойствие и тишина, за да мога да се поклоня“, каза той.

Google твърди, че е извършил пробив в квантовото изчисление: повече мощност без повече грешки



Слушаме за квантови компютри от години, но никой не е направил по-добър в обработката на числа от двоична машина. Екипът на Google за квантово инженерство обаче може да е на прав път. За първи път екипът изгради по-голям квантов компютър, който е по-точен. След няколко години на усилия може да смятаме това за значителна повратна точка в стремежа да направим квантовите компютри полезни, предава Extreme Tech.

Обещанието за практичен квантов компютър е примамливо - малко квантова информация (кубит) може да кодира повече данни от просто 0 или 1 като традиционен двуичен компютър. Това означава, че квантовият компютър на теория може да бъде много по-мощен. Въпреки това, кубитите са чувствителни към смущения, дори от промени в светлината и температурата. Това води до по-висок процент грешки, което пък прави изхода на квантовите компютри ненадежден. И колкото повече кубити добавите, толкова по-висок е процентът на грешки.

Градивните елементи на квантовия компютър – кубитите - са подобни на транзисторите в класическия компютърен чип. Но днешните кубити са податливи на грешки, които трябва да бъдат идентифицирани и коригирани, ако искаме да изградим квантови компютри, достатъчно големи, за да се справят действително с проблеми от реалния свят. Един популярен подход към това се нарича корекция на повърхностния код, при който много физически кубити работят като един така

наречен логически кубит, като по същество въвеждат излишък.

Екипът по квантово инженерство на Google обаче казва в последния експеримент инженерите са използвали квантова корекция на грешки, за да намалят процента на грешки, като същевременно правят квантовия масив по-голям. Инженерите на Google групират отделни кубити в масиви от 49, за да образуват един логически кубит. В миналото Google

работеше с групи от 17 кубита, но новият 49-кубитов дизайн демонстрира по-нисък процент грешки.

Според Google това е първият път, когато някой уголемява логически кубит, без да увеличава процента на грешки. Това може да бъде важен крайъгълен камък по пътя към практичен квантов компютър. Google цитира потенциални случаи на употреба като моделиране на нови молекули за медицински цели, усъвършенстване на технологията за батерии и проектиране

на термоядрени реактори за генериране на енергия.

Създаването на по-голям логически кубит с по-нисък процент грешки е голяма стъпка в тази посока, но хардуерът и софтуерът, които влизат в квантовите изчисления, трябва първо да се подобрят. Google гледа към подобрения в контролната електроника и криогениката, които да ни придвижат в правилната посока, а материалите, които влизат в квантовите чипове Sycamore 2 на

компанията, ще бъдат усъвършенствани. Това може да ни отведе до място, където квантовите изчисления имат реални приложения и Google казва, че вече планира този ден. Компанията работи с правителствени агенции и по-голямата общност за сигурност, за да гарантира, че интернет трафикът и облачните услуги на Google остават защитени в свят на стабилни, големи квантови компютри.

ЗДРАВЕ

Храни и главоболие - връзка има!



здраве.bg

Може ли някои храни да предизвикат главоболие? Змучи някак абсурдно, но в същото време и шаблонно - защото е ясно, че съществува връзка между това, което ядем, и здравето ни. В миналото, когато не е имало лекарства, хората са използвали определени храни като средства против различни заболявания. С течение на времето медицината е открила

и обратната зависимост – че някои хранителни продукти оказват негативно въздействие върху организма.

Според учените почти 20% от храните могат да предизвикат силно главоболие. Те класифицират 6 вида вещества, които се съдържат в храната и могат да доведат до главоболие.

Тирамин Тази аминокиселина се среща в хранителни продукти като шоколад, орехи и някои видове кашкавал.

Хистамин Това вещество повишава имунните сили на организма, но употребата му в

големи количества може да доведе до силна мигрена. Много хистамин се съдържа в бирата и червеното вино.

Нитрати За вредата от нитратите се говори много. В големи количества нитратите могат да се срещнат в продуктите за бързо хранене като кренвирши, шунка и други местни продукти, които са обработени по различен начин.

Кофеин В умерени количества това вещество стимулира работата на мозъка, но прекомерната му употреба предизвиква главоболие. Затова не трябва да се злоупотребява с напитки като кока-кола, чай или

кафе.

Киселини, съдържащи се в цитрусовите плодове Портокалите, лимоните и грейпфрутите съдържат голямо количество витамин С. Те повишават имунитета и помагат на организма да се справи с различните вирусни инфекции. Но при хората, страдащи от алергии, твърде голямото количество от тези киселини може да предизвика главоболие.

Натриев глутамат Практически цялата храна в китайските ресторанти е богата на това вещество. То се съдържа в особено големи количества в морските деликатеси.

Дафни Костова

хормонален диетолог на жени, ви помага да отстраните симптомите на менопаузата и натрупани килограми ефективно.

Първи час е винаги безплатен !

DK Wellness



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

Дафни Костова, сертифициран нютришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им **помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми** чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалях 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. „Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“ добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности.

На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене. Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве.

Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196**

IG @daphnekostova • FB @Dk wellness

Затова и хората, несвикнали с кухня от типа на китайската, могат да получат главоболие.

Диетолозите съветват да се отделя голямо внимание не само на това, което ядете, но и на това как го правите. Правилният хранителен режим може да ви спести много проблеми със здравето. Преди всичко никога не пропускайте закуската. Оптимално е да се яде 3-4 пъти дневно, като за предпочитане е по-голямата част от храната да приемате в часовете преди и до обяд или поне обемът на храната да се намалява от сутринта към вечерта.

За да се предотврати появата на мигрена, се препоръчва да се консумират повече салати от пресни зеленчуци и да се пият повече течности. Количеството на чая, кафето и спиртните напитки трябва да се държи в определени разумни граници, които са доста индивидуални според организма.

Ехинацеята помага при настинка



здраве.bg

Ехинацеята, съдържаща се в много билкови препарати, предназначени

да подпомогнат предпазването и лечението на грип и настинки, наистина действа и е в състояние на съкрати, макар и с половин до един ден продължителността на заболяването. Това показва изследване, проведено в Университета на Уисконсин в Медисън, САЩ. И колкото по-рано започне употребата на ехинацея, толкова нейното действие е по-силно – факт, характерен и за повечето антивирусни препарати.

Наблюденията, проведени от американските учени, и цитирани в новия брой на Annals of Internal Medicine (2010; 153: 769-777), показват, че при настинка или грип, прилагането на ехинацея несъмнено има положително влияние върху тежестта и продължителността на заболяването, като го съкращава с поне 10% без никакви странични ефекти.

Гимнастика за заети и... мързеливи



здраве.bg

Недостигът на движение провокира редица заболявания, но напрегнатото всекидневие като че ли

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

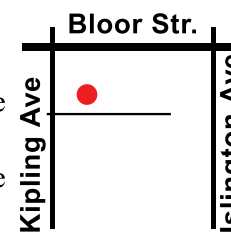
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



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



Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

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

не ни оставя време за физически упражнения.

Наскоро специалисти предложиха гимнастика, която не само отнема минимум време, но и не изисква специална спортна форма, специално помещение, а при това тя е незабележима за околните.

И така, след като се събудите, вместо да превъртите стрелките на будилника с няколко минути напред, махнете одеалото и се протегнете с ръце под главата и изправени стъпала. След това изправете краката под прав ъгъл спрямо тялото, отпуснете ги, наведете се напред и докоснете с ръце пръстите на краката. Повторете 2-3 пъти - това ще ви отнеме не повече от 30 секунди.

Към банята можете да отидете с пружинираща походка, или на пръсти, или на патешко ходене.

Когато излезете от къщи, вместо да ползвате асансьора, слезте по стълбите пеша. Ако живеете на нисък етаж, просто го направете по-бързо.

Вървете с ускорена крачка без да задържате дишането. Ако се задъхате, можете определена част от пътя да извървите бързо, а след това друга част – по-бавно, особено ако имате проблеми със сърцето, кръвоносните съдове или белите дробове.

Ако ползвате обществен транспорт, периодично сменяйте ръката, с която се държите. От време на време се изправайте на пръсти.

През деня, за да забавите настъпването на умората или да я намалите, колкото може по-често променяйте положението на тялото. При работа в изправено положение сменяйте тежестта от единия крак върху другия, престъпвайте, като напрягате мускулите. Подобни упражнения могат да се

Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

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

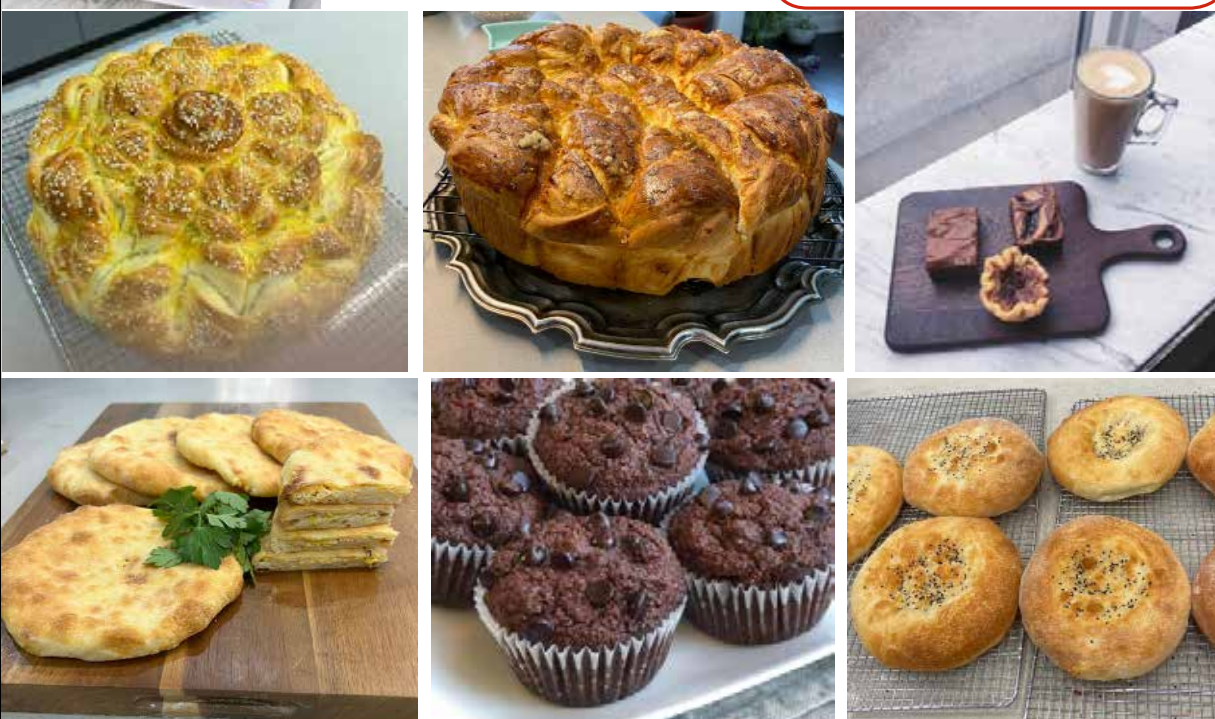
caramel.coffeeshop60@gmail.com, Тел: **(647)646-5648**, Ваня



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.**





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



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.



извършват и в седнало положение като се напрягат мускулите на краката, корема и гърба.

Добро упражнение за ръцете е дори стискането на телефона. Тези натоварвания и съкращения на мускулите са почти незабележими, но оказват тонизиращо въздействие на нервните центрове, подобряват кръвообръщението и обмяната на веществата.

Ефективен в борбата с **преждевременната умора** е и самомасажът. Подходящи са и леките (подобни на галене) докосвания, и намачкването и леките удари по достъпните части на тялото.

Защо са вредни наситените мазнини



здраве.bg

Ако трябва да се отговори кратко на въпроса, то отговорът ще бъде “защото наситените мазнини покачват нивото на вредния LDL холестерол и могат да блокират артериите на сърцето”.

Наличието на твърде много “лош” холестерол в кръвта увеличава сериозно риска от коронарна сърдечна недостатъчност – най-честата причина за смърт във всички страни от Европа и Северна Америка. Според оценките на експертите, ако се намали употребата на наситени мазнини само с 20%, това сериозно ще повлияе на броя смъртни случаи в резултат на инфаркт и инсулт.

Що е то “добри” и “лоши” мазнини

Всеки човек има нужда в храната му да присъстват мазнини. “Добрите”

За поръчки: (905) 275-9331



включват:

- Омега-3 ненаситени мастни киселини, които се съдържат най-вече в рибата – херинга, скумрия, сардина, тон, съомга, и
- Омега-6, на които най-богати са маслините, орехите, семената и произведените от тях видове олио, много зеленчуци и житни култури.

Тези мазнини поддържат здравината и еластичността на кръвоносните съдове и увеличават нивото на “добрия” (HDL) холестерол.

“Лошите” мазнини произхождат най-вече от храните от животински произход – особено червеното месо, маслото и пълномаслените млечни продукти. Друг тип са т.нар. трансмазнини, които се получават при производството на маргарин, бисквити, кексове и др.

Те увеличават равнището в кръвта на “лошия” (LDL) холестерол, чието натрупване по стените на кръвоносните съдове

ги отслабва и стеснява и с това увеличава риска от инфаркт и инсулт.

Колко е нормалното количество

По оценките на диетолозите, не повече от 11% от енергията, произвеждана от тялото, трябва да произхожда от наситените мазнини. Кое то на практика означава, че средното количество, приемано от тях на ден от един мъж трябва да е не повече от 30 г, а от една жена – до 20 г.

Също толкова следва да е цифрата и при децата между 5 и 10 г. При по-малките трудно може да се посочи точна цифра, защото техният организъм по правило има нужда от повече наситени мазнини заради растежа. Все пак на децата около и над 2 г. специалистите препоръчват да се дава мляко с до 2% масленост, за да може енергията, произвеждана от наситени мазнини да не превишава 13% от

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

ALLISTON MEAT & DELICATESSEN
 B.B.Q PIG-LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

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.

общото количество.

Високомаслените храни съдържат над 20 г мазнини на 100 г продукт, докато за нискомаслени се считат тези, които имат под 3 г мазнини на 100 г.

С високо съдържание на наситени мазнини се определят храните, които съдържат над 5 г такива мазнини на 100 г продукт. Тези с ниско следва да съдържат под 1,5 г на 100 г.

Най-големите вреди

Големите количества мазнини в храната могат да доведат до затлъстяване, което носи съответните по-късни рискове за здравето. Но най-непосредствената опасност от прекалената консумация на наситени мазнини е появата на сърдечно-съдови заболявания, които в крайна сметка повишават сериозно риска от инфаркт и инсулт.

Именно този тип болести в продължение на десетилетия са причина №1 за преждевременна смърт в нашата част на света.

Защо ядем твърде много

За вредите от прекаляването с мазни храни се говори много и отдавна. Взети са и съответните мерки върху храните да се изписва точното

съдържание и типа на мазнините. И въпреки това статистиката показва, че употребата им не намалява, а случаите на наднормено тегло и затлъстяване се увеличават.

Според диетолозите, причините за това са няколко:

- Хората все още не правят достатъчно разлика между мазнини и наситени мазнини. Те мислят далеч повече, кота остава дума за здравословно хранене, за намаляване на калориите и теглото.

- Храните днес наистина съдържат по-малко наситени мазнини (поне по-голяма част от тях). Съответно хората приемат по-малко количество, но то все още е твърде голямо, отнесено към необходимото.
- Данните показват, че за последните 20 г. средностатистическият човек е започнал да се движи по-малко, т.е. има нужда от по-малко енергия (съответно и мазнини). И това намаление на нуждите е по-малко от намаляването на количеството приемани наситени мазнини (около 47 г на ден през 1980 г. срещу 30 г/ден през 2000 г.).

Как да намалим наситените мазнини в храната

Най-ефективните правила са свързани



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

със съвсем малки на пръв поглед промени, които обаче имат значителен ефект:

- Ако махнете кожата на пилешкото месо, това ще намали наситените мазнини с около 1/3. Още по-голямо ще е намалението, ако избирате месо без видими мазнини по него.
- Заменете маслото в яденетата с олио – независимо дали е произведено от маслини, слънчоглед, рапица или царевича.
- Избирайте понискомаслени млечни продукти и избягвайте млечните сосове.
- Подбирайте храни, които са богати на Омега-3 и Омега-6 ненаситени мастни киселини.
- Винаги четете етикетите на храните, които купувате.
- Когато ви се яде нещо сладко, предпочитайте тъмния шоколад или сушените плодове пред тортата и пая.
- Когато готвите месо, избирайте рецепти, които не включват пържене, а задушаване на пара, варене или

в краен случай печене на фурна.

Зимна зеленчукова супа



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

- 1-2 глави лук
- 1 морков
- 4-5 картофа
- 1 консерва зелен фасул
- 2-3 домати (от консерва)
- 2-3 сухи чушки
- 1/2 ч.ч. фиде
- 1 к.ч. олио
- чубрица
- черен пипер
- сол

Начин на

приготвяне:

Сварете нарязаните на ситно лук и морков, зеления фасул, картофите, нарязани на кубчета, настърганите домати и чушките (предварително накиснати във вода). Варете на умерен огън 20-30 мин. Преди да я свалите от огъня, сложете фидето, подправките и



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

мазнината.

По желание може да я поднесете с натрошено сирене.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** зеленчуци, картофи, фасул/грах/леща
- **Начин на приготвяне:** варена
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

Пилешка яхния



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

- 1 пиле (около 1 кг)
- 3-4 глави лук
- 4-5 домата
- 1/2 к.ч. масло

- 1 с.л. брашно
- 1 ч.л. червен пипер
- черен пипер на зърна
- чубрица
- магданоз

Начин на приготвяне:

Нарежете пилето на парчета и го задушете в маслото заедно с нарязания на филийки лук. Посолете, добавете червения пипер и настърганите домати.

Когато изври сокът, налейте малко вода и добавете 1 ч.л. чубрица, няколко зърна черен пипер и 1-2 люти чушки (по желание). Оставете ястието да ври на тих огън, като от време на време добавяте по малко вода.

Размийте брашното в малко хладка вода и накрая добавете и него.

Доварете яхнията на слаб огън, докато остане почти само на мазнина.

Поднесете я наръсена с накълцан магданоз.

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

Explore Ontario

by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame, Photos ©Bulgarian Flame



Bayview Village Park
2945 Bayview Ave,
Toronto, ON



by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame, Photos ©Bulgarian Flame

Edwards Gardens & Toronto Botanical Garden

777 Lawrence Ave E, North York, ON



Edwards Gardens

История:

Преди повече от 150 години това място е било дом и местоположение на мелница, собственост на Уилям Милн. Имотът минава през няколко ръце, докато през 1944 г. е купен от бизнесмена Рупърт Е. Едуардс, който превръща 27-те акра обрасла земя в свое лятно място. Въпреки че Едуардс е знаел малко за това как да създаде градина, като започне от нулата, той се е стремил да култивира и разкроява пейзажа. Първо придобива над 400 тона варовик от Credit Valley, който използва за създаване на обширна алпинеум (Алпинеумът е озеленен декоративен кът в градина или парк). След това е добавено езерце чрез преграждане на Уилкет Крийк (Wilket Creek). За поддържане на трайните насаждения и розите, засадени сред живописната морава, както и дивите цветя и рододендроните в скалистата долина, е било монтирано водно колело. На хълма с изглед към долината (който е изграден допълнително)

се намира фонтан под формата на варовикова дама, която балансира урна на рамото си, докато носи стомна, която се излива в леген във формата на венчелистче в краката ѝ. Фонтанът е проектиран за г-н Едуардс от Лен Кълън от Уел и Кълън.

През 1955 г. той продава имота to the city и той се превръща в "Edwards Gardens" парк, на който всеки може да се наслаждава. Edwards Gardens и ботаническата градина в Торонто сега действат като естествен и културен оазис за растения, хора и диви животни в града.

Възпоменателната плоча гласи: „Edwards Gardens. Европейските заселвания в тази област започват малко след войната от 1812 г. Александър Милн, шотландски тъкач, пристига тук със семейството си през 1817 г. Фермата и мелницата на Милн процъфтяват повече от век, като в крайна сметка се разширяват до 240 хектара. В продължение на много години водното течение, минаващо през този парк, е било известно

като Милн Крийк. През 1944 г. Рупърт Е. Едуардс, собственик на Canada Varnish Ltd., купува оригиналната ферма Милн от 11 хектара. През следващите 12 години г-н Едуардс въвежда много ландшафтни елементи в градината, включително голям алпинеум, езера, рустик мостове, цветни лехи и голф игрище с 9 дупки. Желанието на г-н Едуардс е било градините да се превърнат в обществен парк. Съответно, през 1955 г. Metropolitan Toronto купува имота и оттогава поддържа красотата и оригиналния характер на този уникален пейзаж.”

Toronto Botanical Garden

(formerly "The Civic Garden Centre")

Ботаническата градина в Торонто (TBG) е базирана на доброволческа благотворителна организация, чиято цел е да вдъхне вдъхновение, уважение и разбиране към градинарството-природния пейзаж и здравословната околна среда. Множество съвременни градини, обхващащи близо

четири акра, са предназначени да образуват и вдъхновяват хората на Торонто и неговите посетители. Градините са отворени целогодишно от сутрин до вечер и входът е безплатен. TBG също така предлага пълна гама от учебни преживявания на закрито и на открито за всички възрасти, включително курсове, лекции, семинари, специални събития, градински обиколки и обширна градинарска библиотека. Детските програми за училища, общностни групи и отделни лица се провеждат целогодишно или в The James Boyd Children's Center, или в градината за обучение на открито, разположена в Edwards Gardens. Центърът за градинарство Джордж и Кати Демброски (The George and Kathy Dembroski Centre for Horticulture), реновиран през 2005 г., показва впечатляващ стъклен павилион от 5000 квадратни фута, покрит с наклонен зелен покрив. Неговите многобройни зали и ателиета с прилежащи открити дворове са идеално пригодени за сватби, бизнес срещи и други частни мероприятия.



BOBBI DONEVA Вашият травел агент

T: 905 849 4664
C: 647 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca

- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5

friendly travel inc.
TICO # 4631602

Габон

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Лора Василева и Евгени Енев

Снимки: авторът

Влязохме в Габон пеша след като пресякохме моста над река Нтем. Знаехме за Габон, че е повече от 2 пъти по-голям от България, но има само 1,4 милиона жители. 80 процента от страната е покрита от гъста екваториална гора. Втората по големина след Амазонка. Освен това има петрол, уран, магнезий и достатъчно вода за всички. Още с влизането в Габон усетихме това. Тревата покрай пътя беше грижливо окосена, сякаш бяхме в Швейцария.



Мислихме да спим до границата, но колите започнаха да спират да ни питат къде отиваме, без дори да

сме им махали. Така стигнахме до първото село и спяхме малко преди селото в една широка просека в гората. Намирането на място за къмпирание в гъстата джунгла не беше лесно. Най-големият проблем освен комарите бяха малките мухички фуру, които хапят всяко открито място по тялото ти. После се появяват безброй червени пъпчици, които неуписуемо сърбят следващите 2 дена. Чак сега разбрахме, че това беше и причината за обрива ни в Того. На сутринта ни събуди вик на жена: „Ко-ко-ко!”. Подадохме се от палатката, но тя панически избяга. Не след дълго се върна с цялото село, въоръжени с пушка и мачете. Оказа се, че сме легнали на нивата

й от фъстъци. За щастие на растенията нищо им нямаше, обяснихме им кои сме и какво правим тук и накрая всичко завърши със смях.

Продължихме стопа към столицата Либревил и след още една нощ в гората пристигнахме. Пътуването беше сравнително лесно и бързо, но заради влажния климат или от насекомите всяка малка раничка или одраскване не зарастваше, а се превръщаше в огромна гнойна рана. По краката ни се появяваха все повече такива рани, които се подуваха и боляха. В аптеката ни дадоха антибактериално прахче, което леко успокои нещата, но инфекциите продължаваха да се разрастват.

Пристигнахме в Либревил в понеделника на Великден. Градът беше като заспал – нищо не работеше и нямаше почти никакви хора. Само няколко арабски магазинчета и сладкарници бяха отворени. Иначе Либревил приличаше на европейски град. Имаше скъпи големи сгради и магазини, широки булеварди със светофари и задръствания и осветена крайбрежна улица с пейки и окосена трева. Като цяло в Габон беше 4-5 пъти по-скъпо от другите африкански страни.

Нямаше къде да спим, затова останахме на една пейка на крайбрежната, където беше безопасно и дори имаше и други спящи. На другия ден трябваше да вземем

Прод. на стр.25 >>

<< *Прод. от стр.24*

визи за следващите страни. Плановете ни обаче изведнъж рухнаха. Оказа се, че визи за Ангола и Южна Африка можем да вземем единствено от България, а **визата за Конго струваше 220 лева за 2 седмици** на човек. При тези условия излизаше, че с нашия български паспорт е невъзможно да стигнеш до Южна Африка по земя. За другите англофонски държави вероятно условията бяха същите, но тук нямат посолства, където да проверим. Пътуването в Африка по земя се оказа трудно и скъпо. Не искахме да инвестираме толкова пари за визи да прекосим Конго и ДРКонго и накрая да се окажем в задънена улица. Всичко сочеше, че е време да сменим континента. Проверихме пристанищата за кораби, но и там нямаше възможност. Колкото и да не ни се искаше се налагаше да летим до някой друг континент и то до държава, където дават визи на място. Първоначалният ни план беше Южна Америка, но до там билетите бяха ужасно скъпи. Най-добрият вариант, който намерихме за евакуация от Африка беше Непал. Място, което и двамата

мечтаехме да видим. Място без комари, фуру и непоносима жегата. Вече се бяхме наситили на Африка и мечтаехме за промяна. Източния и южния бряг ще оставим за някой друг път, когато визовите условия са по-добри. В последните 2 поредни дни се развали широкогълният обектив и компютърът. Още една причина да напуснем Африка – тук нямаше надеждни сервиси, а и всички части са много скъпи.



И така – купихме билетите за Непал и Гената щеше да лети за пръв път в живота си. Но преди да кажем чао на Африка трябваше да обиколим Габон и да усетим пълната дивотия на този континент. За щастие ни приютиха двама французи в Либревил и за 2 дни вкусихме малко цивилизация с душ, чисти чаршафи и дори пералня. След това отново хванахме пътя през горите. Бяхме решили да отидем на някой див плаж и да си починем от насекомите и джунглата. За да стигнем обаче трябваше да изминем

повече от 1000 километра по черни пътища през гъсти гори. За щастие стопа вървеше супер бързо и след 2 нощи вече бяхме на 200 км от плажовете на Маюмба. Качваха ни доста чужденци-буркинци, малийци, ливанци. Обясниха ни, че габонците са малко, пият много и не обичат да работят. Затова се налага да идват чужденци да вършат цялата работа. По пътя във всяко малко селце имаше поне 2-3 бара и обикновено бяха пълни от сутринта с хора, пиещи бира. Дори жените пиеха бира по цял ден. **За ядене трудно се намираше нещо в по-малките села, но бира имаше навсякъде.** Габонците бяха доста по-различни от западноафриканците. Никой не ни искаше подарък, а напротив – черпеха ни плодове, напитки и дори цяла бутилка с кисело мляко. Вместо ние да ги молим за снимка, те идваха и искаха да ни снимат. Вадеха фотоапарати, скъпи телефони и дори лаптопи, за да се снимат с нас. По тези места нямаше никакви туристи, още по-малко такива с раници и без кола.

Прод. на стр.26 >>



Домът ни в Маюмба



китно селце на име „Junk Ville“



гледката от връх Браза



<< *Прод. от стр.25*

Раните ни обаче се влошиха. Лора вдигна температура през нощта, глезените и се подуха и едва ходеше. Решихме, че е време да отидем на лекар. Вече повече от 10 дена раните не зарастаха и се влошаваха. Знаехме, че на 32 км в посока Конго има американска болница. Там поне можеше да се разберем на английски. Пътят беше черен и нямаше почти никакво движение, освен *китайците, които правеха шосето* и когато ги стопирахме, те само ни махаха засмени. Качи ни един ливанец, който изсичаше гората наблизо и след това един малиец с камион дойде специално заради нас на 2 км от болницата. Още една кола ни спря по пътя и ни закара директно в болницата. Прегледа ни американска докторка. Не каза точно от какво е инфекцията, имаше толкова видове насекоми в гората. Донесе ни антибиотици, кремове, обезболяващи и лепенки и каза, че всичко това е подарък от нея. Не беше виждала други хора дошли на стоп до Габон и реши, че трябва да ни помогне. Препоръча ни да си почиваме с вдигнати крака в следващите дни. Благодарихме и много

и веднага почнахме да се лекуваме. Трябваше само да се доберем до плажа. С два пикапа се върнахме от болницата до нашия път и почти веднага ни качи италианец за 100 км до следващия град със звучното име Чибанга. Имаше жена и дете там и ни покани да спим в двора на къщата му. Нагостиха ни с паста и чудна закуска на сутринта. Продължихме с нови сили към Маюмба. Имаше подробна полицейска проверка на изхода на Чибанга. Полицаяте тук сякаш нямаха какво да правят и по 4-5 пъти на ден ни проверяваха документите, записвах в дебели тетрадки и дълго ни разпитваха. Веднага след това ни взе джип на местния телеком Airtel директно за Маюмба. Там в селото ни спря местния полицай и каза, че трябва да се регистрираме. Искаше да знае за колко време ще стоим, къде ще спим и подобни трудни въпроси. Явно бяхме единствените туристи и се радваше, че му се е отворила работа.
Маюмба, Габон

Казахме му, че сме изморени от пътя и искаме да си починем, незнаем къде и за колко време. Ако иска да ни регистрира сега

и да ни остави на спокойствие. Качи ни на джипа си, закара ни до офиса си, където преснима паспортите ни. След това ни закара обратно там, откъдето ни беше взел и дори се обади на шефа на близкия национален парк да му каже, че са дошли двама български туристи и може да посетят парка.



“Напазарувахме от селото и отидохме на дългия, безкраен плаж с бял пясък, толкова ситен, че скърцаше под краката ни. Нямаше жив човек на плажа докдето ни стигат очите. Намерихме чудно местенце под едно гъсто дърво и останахме там с вдигнати крака в следващите 6 дена. Починахме си добре, раните ни постепенно започнаха да заздравяват. На петия ден дойдоха група деца и поискаха да ги снимам, а на шестия ден две деца след дълго колебание се приближиха и ни поздравиха на английски: „Hello”. След това извадиха листче и прочетоха: „How are you. Fine. Thank you. Good Bye” и си отидоха. Иначе нямаше никакви други

хора на плажа. Толкова дълго време не бяхме стояли на едно място досега и започна да ни доскучава. Човек явно не е създаден да си почива, трябва да върши нещо. Тръгнахме към централен Габон – парк Лопе. Надявахме се да видим някъде слонове или горили. Всички казваха, че има много в горите. Стопът на връщане от Маюмба се оказа труден. Чакахме 3-4 часа след ферибота и минаваха само претъпкани пикапи – таксита. Накрая един такъв пикап се реши да ни качи и пътувахме отзад в каросерията прави с още 7-8 човека и багаж до небето. Стигнахме до Чибанга и спяхме там. На другия ден бяхме възнаградени с един от най – добрите стопове досега. Изминахме повече от 700 км с 4 -5 коли по черните пътища. Първо ни взе кола на Габонския червен кръст, после семейство, което отиваше да убива слонове в гората и накрая дори китайците ни качиха. Джип с двама китайци и един габонец, работещи на пътя ни подмина, но след това се разколебаха и се върнаха. Возиха ни 30 км, но неможахме да се разберем грам. Не знаеха нито френски, нито английски,

Прод. на стр.27 >>

<< *Прод. от стр.26*

на китайски ни беше трудно да направим някаква асоциация. Дори не разбраха какво е България. Веднага след тях спряха още двама китайци с един габонец. Беше шефът на фирмата и отиваше чак до Либревил. С тях пропатувахме повече от 300 км до разклона за Лопе. Единият говореше малко френски със симпатичен китайски акцент и страшно се забавлявахме през целия път. Бяха весели хора и се смееха на всичко. Смяха се дори, когато полицаите ги глобиха 5000 франка за това, че климатикът

им капе. Когато вече търсихме място за спане неочаквано ни взе един тунизиец за следващото градче Н'джоле. Там пренощувахме и на сутринта ни качи джип на телекома точно до Лопе. Лопе е голям национален парк с хълмове и гори, където има горили, шимпанзета и слонове. Нямахме пари за сафари в парка, затова си опънахме палатката и се надявахме да видим някакви животни. Първата нощ обаче ни заваля зверски порой. Палатката вече беше доста амортизирана

и покрива прокапа. Това се оказа най-малкият проблем, защото след малко подът се напълни с 15 см вода и се оказахме плувнали в огромна локва. Целият багаж също се намокри. Добре, че имахме непромокаема торба и спасихме техниката и документите. Нощта се очертаваше дълга и мокра. Седяхме във водата и се молехме да спре да вали, когато ни удари доста силен ток от паднала гръмотевица наблизо. След час – два дъждът намаля, водата се оттече и оцеляхме до следващата сутрин. Вече брояхме

последните дни в Африка. Мухи, мравки, оси със стотици ни нападаха по цял ден, а вечерта идваха комарите. Спасявахме се в реката и с разходки по хълмовете. Два пъти изкачихме връх Браза, от който имаше чудна гледка към целия парк и лек ветрец, който гонеше мухите. С два дни стоп се върнахме в Либревил и така завърши нашето африканско пътешествие.



панорама на безлюдния плаж до Маюмба
Край

Обичам те Торонто



Ирландката, обвинила в нападение Конър Макгрегър, оттегли иска си



Ирландката, която твърдеше, че е била нападната на яхтата на Конър Макгрегър в Испания, прекрати гражданския иск. 40-годишната Саманта Мърфи отправи обвинения за предполагаема атака срещу нея на луксозна яхта край испански остров през юли миналата година, съобщава The Mirror.

Тя твърди, че ръката и била счупена когато е бягала от лодката и е скочила във водата, за да избяга от предполагаемата атака. Мърфи вече е подала документи във Върховния съд за прекратяване на делото - само месец след началото на производството.



Нейният адвокат Алваро Бласко каза пред Irish Independent, че е подадено „известие за прекратяване“ и че тя иска делото да бъде заличено. Саманта твърдеше, че е била поканена на яхтата на Конър Макгрегър в ранните часове на сутринта с редица други гости.

Жената твърдеше, че е била на борда на яхтата по време на побоя, но се озовала в болница, след като се отправила към друга лодка след скок във водата. Тя

също претендираше, че е получила сериозни натъртвания, както и че е счутила ръката си по време на предполагаемия инцидент.

Не се пояснява защо е оттеглила иска си.

Новак Джокович се надява да му разрешат да играе неваксиниран в САЩ



Световният номер в тениса 1 Новак Джокович каза, че плановете му за сезона зависят от Съединените щати и очаква скорошно положително решение, също Japan Times. Той също така благодари на общностите на Индиънс Уелс и Маями за тяхната подкрепа, след като кандидатстваха за специално разрешение да влезе неваксиниран в Съединените щати, за да се състезават в турнири от АТР Masters 1000 в двата града, които турнири започват следващия месец.

Джокович, който е един от най-известните спортисти, неваксинирани срещу COVID-19, добави, че ще се завърне в турнира на АТР в Дубай следващата седмица, след като спечели рекордна 10-та титла на Australian Open и своя 22-ри турнир от Големия шлем през изминалия месец.

„Моите планове след Дубай зависят от САЩ“, каза Джокович пред репортери след тренировка в Белград. „Чакам отговор, не зависи от мен... Скоро ще разбера.

„Всичко е в процес.

Благодарен съм на общностите на Индиънс Уелс и Маями за тяхната подкрепа. Те биха искали да мога да играя в техните турнири... Очаквам с нетърпение положително решение да дойде скоро, но то не е в моите ръце.“

Не се очаква изискването на САЩ за ваксиниране на чуждестранните посетители със самолет да бъде отменено преди началото на жребия в Indian Wells на 9 март и Miami Open по-късно през месеца, което означава, че Джокович може да го пропусне за втора поредна година.

Администрацията на президента Джо Байдън каза миналия месец, че ще отмени декларациите за извънредна ситуация от **COVID на 11 май**, но Джокович - посочен в списъка за влизане в Индиънс Уелс - каза, че е представил необходимата документация за специално разрешение.

Миналия месец директорът на турнира в Индиънс Уелс Томи Хаас заяви, че би било „позор“ ако на Джокович не бъде позволено да се състезава в САЩ през 2023 г., след като сърбинът пропусна и миналогодишното Открито първенство на САЩ в Ню Йорк.

Джокович, който също пропусна миналогодишното Открито първенство на Австралия и бе депортиран от страната поради ваксинирания си статус, каза, че би пропуснал турнири от Големия шлем, вместо да се ваксинира срещу COVID-19.

„Миналата година пропуснах Индиънс Уелс, Маями и US Open, така

че няма да е за първи път, ако се случи (отново). Надявам се да не стане“, каза Джокович.

„Това е всичко, което мога да направя, защото позицията ми остава същата... Откритото първенство на САЩ е все още далеч, така че се надявам да мога да бъда там. Това е едно от четирите най-големи събития в историята на нашия спорт.

„Разбира се, че бих искал да съм там. Получих най-прекрасната подкрепа от нийоркската и американската публика по време на финала през 2021 г., който загубих от Даниил Медведев. Но преживях нещо, което никога не бях преди.

„Така че искам да се върна и да се свържа с хората и се надявам да играя най-добрия си тенис и взема още един трофей там.“

Опожареното шаси на Ромен Грожан от катастрофата в Гран При на Бахрейн ще бъде изложено в Мадрид на 24 март



Разбитото шаси на Наас от жестоката, огнена катастрофа на Ромен Грожан в Гран При на Бахрейн 2020 ще бъде изложено следващия месец, съобщава RaceFans.

Грожан се удари челно в бариера от вътрешната страна на третия завой със скорост 192 км/ч, като получи удар от 67G. Двигателят и задната част бяха откъснати от колата и тя избухна в пламъци.

На Грожан му бяха нужни 28 секунди, за да се измъкне от огъня, през което време получи изгаряния по ръцете си. Здравината на шасито VF-20, и по-специално наличието на защитното устройство на пилотската кабина са широко признати за спасяването на живота на Грожан.

Силно повредената конструкция не е виждана от състезанието през декември 2020 г. Тя ще бъде експозиционирана на Изложението на Формула 1, което ще бъде открито в Мадрид, Испания на 24 март и да продължи в испанската столица до 16 юли. Независимата изложба възнамерява да предложи подготвено отпразнуване на миналото, настоящето и бъдещето на състезанията за Гран При. Преживяването е разделено на седем различни стаи, всяка от които е посветена на различен аспект от световното първенство, пише Jalornik.



„От моя гледна точка това бе голям инцидент, но не осъзнах удара или колко жесток е бил отвън“, спомня си Грожан, който сега се състезава в IndyCar.

„Осъзнах едва на следващия ден, когато помолих някой да ми покаже как изглежда. Жена ми всъщност гледаше това състезание с баща ми и децата ми. Те ще помнят този момент през целия си живот. Те бяха просто зрители, чакащи да чуят нещо, да видят нещо от Бахрейн.

Шасито ще бъде показано в специална стая под заглавието „Оцеляване“. Заедно с него ще бъдат представени неизлъчвани досега кадри от катастрофата.

„Трябваше да ступя облегалката за глава, като я удрах с каската си и в крайна сметка успях да се изправа на седалката“, обясни Грожан. „Разбрах, че левият ми крак е заседнал в шасито и го дръпнах възможно най-силно. Обувката ми остана в шасито, но кракът ми се разхлаби, така че бях свободен да изляза от колата.

„Бяха 120 килограма гориво плюс акумулатора – и двете горяха. Д-р Иън Робъртс, Алън ван дер Мерве от медицинската кола и един пожарникар се опитваха да отворят пролука в огъня, за да ми помогнат да изляза. Вярвам, че това ми помогна поне да добия представа къде трябва да отида и къде е изходът.“

„Клетката за оцеляване е до вас в случай на голям удар. Бях непокътнат вътре в черупката. Шасито все още е цяло, ореолът е там и освен повредата и изгарянето си е както трябва. Предполагам, че това ми спаси живота.“

Скандалът с Барселона се разраства



Твърди се, че футболният клуб Барселона е направил плащания към компания на бивш шеф на испанските рефери, която е разследвана по обвинения в корупция,

съобщи испанското радио, предаде Fox Sports.

Прокуратурата потвърди пред AFP, че провежда разследвания по въпроса, но не даде повече подробности за действията, които бяха удължени миналия ноември.

Разследването започна, след като испанските данъчни власти установиха нередности в данъчни плащания, извършени между 2016 и 2018 г. от компанията Dasnil 95 - собственост на Хосе Мария Енрикес Негрейра, вицепрезидент на техническия съдийски комитет на Испания (СТА) между 1994-2018 г.

Съобщава се, че компанията е получила плащания между 2016 и 2018 г. за съветване на Барселона по съдийски въпроси. Общата сума, за която се твърди, че е платил клубът е €1.4 милиона, според Sporting News.

Последната фактура, според радио Cadena Ser, е издадена през юни 2018 г. След това СТА е реструктурирана и Енрикес Негрейра напуска организацията.

И така, какви услуги предоставя Хосе Мария Енрикес Негрейра на Барселона? Според обяснение на самия мъж работата му се е състояла в «устни съвети» на клуба, като обяснявал на играчите как трябва да се държат с всеки съдия, който отговаря за техните мачове.

Този вид работа обикновено не би предизвикала никакви подозрения, с изключение на факта, че по времето, когато Енрикес Негрейра

е получил тези плащания, той е бил и вицепрезидент на техническия съдийски комитет на испанската футболна федерация (известен като СТА за официалния си испански заглавие Comite Tecnico de Arbitros).

Енрикес Негрейра отрича да е направил нещо незаконно, за да помогне на Барселона.

От Барселона, която през гореспоменатия период 2016-2018 г. бе управлявана от тогавашния президент Хосеп Мария Бартомеу, твърдят, че практиката за получаване на този тип съвети за съдиите е съществувала поне от 2003 г. и че е била спряна в един момент поради съкращаване на разходите.

Случаят бе посрещнат с възмущение от испанската футболна общност. Футболният Севиля стана първият клуб от La Liga, който публично се възмути от с Барселона.



Малко по-късно и Еспаньол също призова да бъдат предприети мерки срещу действия като плащането на пари към шефове на съдиите.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Мъж звъни в Топлофикация:
 – Не ми пращайте повече заплашителни писма, че ще ви извадя от семейната томбола.
 – Каква семейна томбола?
 – Ами, пускам всички сметки в един буркан, после разбърквам и която извадя – нея плащам.



Учителката пита:
 - Коя е фамилията на автор, която започва с К и завършва с В?
 Иванчо казва: Каралийчев!
 - Не, Каравелов, но ми харесва начинът ти на мислене!
 - Коя е фамилията на автора, която започва с В и завършва на В?
 - Вазов - отговаря Иванчо.
 - Не, Вапцаров, но ми харесва начина ти на мислене!
 След часа Иванчо пита госпожата:
 - Кой е авторът, чиято фамилия започва с Х в средата има У, а в края Й.
 Госпожата го завежда при директора, а Иванчо казва:
 - Аз ви питах за Хемингуей, но ми харесва начинът ви на мислене!



Баща води малкия си син на детски психолог. Профилактичен преглед, за да видят умственото му развитие. Лекарят започва:
 - Хайде сега, моето момче, кажи ми колко очи има

кучето?
 - Две!
 - А колко уши има кучето?
 - Две!
 - А колко лапи има кучето?
 - Четири?
 - А колко опашки?
 При този въпрос детето се обърнало към баща си и казало:

- Тате, тоя чичко не е ли виждал куче?



Седи един човек в бара и пие бира. Пристига друг мъж, поръчва си напитка. Барманът изпълнява поръчката, мъжът я изпива и след това, надавайки крясъци, изчезва от бара. Пристига друг господин и ситуацията се повтаря. Онзи, който пиел бира, решил също да опита това питие. Отишъл при бармана и пита:

- Тези какво пиха?
 - Фирменият коктейл "Екстрем".
 - Дай и на мене един!
 Барманът му налива, мъжът го изпива. Ефект - никакъв. Мъжът разочаровано казва:
 - Е, и какво му е особеното?
 - Ами, струва \$500.



Като минеш 30-те, е по-лесно да преживееш раздяла, отколкото махмурлук!



– Защо не ме поканиш да излезем да пийнем по нещо

тази вечер?
 – С удоволствие, но не излизам с омъжени жени.
 – Но аз съм жена ти, глупако!
 – Съжалявам, не правя изключения.



Телефонът звъни в дома на наскоро оженил се лекар. Негови колеги го канят за игра на карти. След разговора той казва на младата си съпруга:
 - Спешен случай!
 - Сериозно ли е?
 - Много! Трима лекари вече са там!



Блондинка отива на конкурс и я питат:
 - Коя от следните птици не си прави гнездо? Щъркел, кукувица, фазан?
 - Кукувица! - уверено отговаря блондинката и взема наградата.
 Нейна приятелка я пита:
 - Е, ама много си умна! Как разбра, че е кукувицата?
 - И дете знае, че кукувицата живее в часовника!



Жена към съпруга си:
 - Може ли да ми обясниш защо на телефона ти има клипове с голи жени?
 - По погрешка е - на теб не ти ли се е случвало вместо да снимаш, да правиш видео?



Пациент се оплаква на психиатъра си:
 - Докторе, всяка нощ сънувам, че ме гони едно страшно чудовище.
 - Ами що не вземеш да го разкараш по дяволите?
 - Как?
 - Кажи му да ходи другаде.
 - Къде?
 - Къде, къде... Няма значение, кажи му, каквото ти дойде наум.
 Вечерта докторът ляга да спи. Изпод кревата му се измъкна неопикуемо страшилище:
 - Докторе, пратиха ме при теб...



Асан се връща от профсъюзно събрание Айшето го пита:
 - Асане, за какво ви говориха толкова, бе?
 - Ами имаше две теми: едната за икономическата реформа, другата за неутронната бомба.
 - Ами я обясни ми и на мен да не съм толкова проста.
 - Абе, аз знам че си проста, и така, по-простичко ще ти обясня. Виж сега, ние сме тук и на масата има баница. Значи неутронната бомба е едно оръжие дето, като падне, ние изчезваме, а баницата остава.
 - Аха, - рекла Айше, разбирам. - Ами какво е туй икономическа реформа?
 - Ами обратното, ма Айше - нас ни има, а баница няма.



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)





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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our Hot-Lunch Counter is available.

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of homemade ready-to-eat frozen family-sized meals. From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times.

Vienna Fine Foods,
 416-759-4481,
www.viennafinefoods.com



**Запазваме
 рекламните места
 в новия
 бизнес каталог**

За да резервирате мястото си,
 моля се обадете на:
416-821-9915

Благодаря
 Вяра

Reserve your ad now!

Call: 416-821-9915
 Thanks, Viara

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

📍 1077 North Service Rd
 Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt

АВВЕ
 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.