

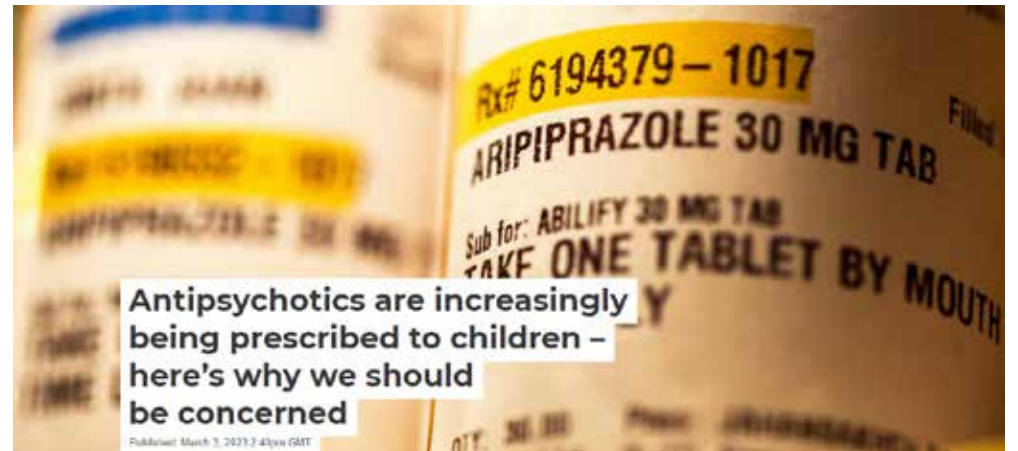
Антипсихотиците все повече се предписват на деца – ето защо трябва да се тревожим

(Antipsychotics are increasingly being prescribed to children – here's why we should be concerned)

Автори: Матиас Пиърс - научен сътрудник по психология и психично здраве, University of Manchester и Катрин Абел - професор по психологическа медицина, University of Manchester

Декларация за оповестяване:

Авторите не работят, не се консултират, не притежават акции и не получават финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от



тази статия, и не са разкрили никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

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

Прод. на стр.4 >>



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



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





LINA G. Georguieva, SRS, CNE

BROKER


C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!



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

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА



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.



Антипсихотиците все повече се предписват на деца – ето защо трябва да се тревожим

(Antipsychotics are increasingly being prescribed to children – here's why we should be concerned)

<< Прод. от стр.3

Все по-голям брой млади хора в Обединеното кралство биват насочвани към службите за психично здраве на деца и юноши (СAМHС). Наред с това нараства броят на децата, на които се предписват лекарства за лечение на психични заболявания.

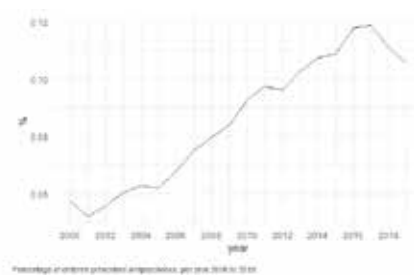
Доказателствата за ефективността и безопасността на тези лекарства идват почти изцяло от проучвания при възрастни. Проучвания при деца са редки. Докато някои от тези лекарства са ефективни при деца, степента на подобрение често е малка. И има ограничена информация за дългосрочната безопасност в тази възрастова група.

В скорошно проучване съобщаваме, че делът на децата, на които са предписани антипсихотични лекарства, се е удвоил между **2000 г. и 2019 г.** Ние анализирахме данни от 7,216,791 души на възраст от 3 до 18 години.

В Обединеното кралство

антипсихотиците, известни също като „големи транквилизатори“, са одобрени за употреба при лица под 18 години с психоза или със силно агресивно поведение. Все повече доказателства сочат също, че два от тези основни транквилизатори - арипипразол и рисперидон - могат да бъдат ефективни за подобряване на раздразнителността и „емоционалната дисрегулация“ при деца с аутизъм.

Процент на децата, предписани антипсихотични лекарства в Обединеното кралство по години:



Въпреки че антипсихотиците най-често се предписват на деца с аутизъм и психоза, те се предписват за все по-широк набор от други диагнози като тревожно разстройство, депресия и **ADHD**.

В абсолютно изражение общият процент на децата, на които са предписани антипсихотици е малък – **0.06%** от децата през **2000 г.** и **0.11%** през **2019 г.** Ясно е и че някои подрастващи имат полза от приема на тези лекарства.

И все пак нарастващата употреба на тези лекарства при млади хора, чиито тела и мозъци все още растат и се развиват, повдига въпроси относно безопасността. Доказателствата за това все още не са установени.

Антипсихотиците имат значителни странични ефекти, включително сексуална дисфункция, бързо наддаване на тегло и по-голям риск от диабет тип **2**, известен като метаболитен синдром.

Антипсихотиците се групират според това дали принадлежат към първо или второ поколение лекарства, разработени за лечение на психози. Първото поколение е разработено през **50-те** години на миналия век, но лекарствата са свързани с риск от

безплодие, скованост, треперене, подобно на болестта на Паркинсон, и други неволеви движения.

Антипсихотиците от второ поколение се появяват за първи път през 80-те години и първоначално се смята, че нямат тези странични ефекти. Много обаче ги причиняват, като например широко предписваното лекарство рисперидон. Освен това е установено, че те имат други отрицателни ефекти върху метаболизма, включително бързо наддаване на тегло и затлъстяване, подобни на диабет промени в кръвната глюкоза и преддиабет.

В началото на периода, който изследвахме (2000 г.), видяхме почти толкова предписани лекарства за деца от първо поколение, колкото и от второ поколение. След 2009 г. повече от 90% от всички предписания на деца са антипсихотици от второ поколение.

Прод. на стр.6 >>

Антипсихотиците все повече се предписват на деца – ето защо трябва да се тревожим

(Antipsychotics are increasingly being prescribed to children – here's why we should be concerned)

<< Прод. от стр.4

Но също така отбелязахме, че по-старите антипсихотици от първо поколение е по-вероятно да бъдат предписвани на деца в по-бедните райони. Причината за това потенциално неравенство при предписване не е ясна, но трябва да бъде проучена.

Не всеки с диагноза се нуждае от хапче

Нарастващият брой деца, приемащи антипсихотици може, разбира се, да е резултат от това, че повече деца се нуждаят от тези лечения и потенциалните ползи, които предоставят. Но фактът, че много повече деца са насочени към SAMHS не означава непременно, че много повече деца се нуждаят от лечение с големи транквиланти.

Друга възможност е, че ситуацията отразява намаляване на стигмата около психичните заболявания или по-добро осъзнаване

на проблемите с психичното здраве на по-ранен етап и промяна на нагласите на родителите, учителите и общопрактикуващите лекари относно това, което предоставя SAMHS.

Броят на младите хора, изпитващи тревожност и депресия, се е увеличил особено при момичетата и младите жени, но има ограничени доказателства, че видовете състояния, изискващи антипсихотично лечение, нарастват.

Скорошно проучване съобщава, че броят на децата с диагноза аутизъм се е увеличил

експоненциално за 20 години от 1998 г., вероятно отразявайки нарастващата осведоменост за разстройството. И все пак повечето от тези случаи са на деца с по-лек аутизъм – такива, които е малко вероятно да се нуждаят от антипсихотични лекарства.

Увеличаването на достъпа до SAMHS може да окаже неправилно влияние върху качеството на грижите, така че повече млади хора да получават лесно достъпни рецепти, вместо по-интензивна психологическа, социална или семейна подкрепа. В такъв пейзаж

неравнопоставеността в здравеопазването, подчертана по време на пандемията, може да се увеличи и по този начин допълнително да постави в неравностойно положение децата и семействата, които най-малко могат да получат помощта, от която се нуждаят.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/antipsychotics-are-increasingly-being-prescribed-to-children-heres-why-we-should-be-concerned-198559>



LPI
Immigration PATHS



RCIC
Regulated Canadian
Immigration Consultant

- 🌐 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

В «Люлин»6 задържаха два буса с мигранти

След преследването с ван полицията е задържала петима чужденци, информира БТА. Нелегалните са се представили като пакистанци, уточнява БНР, като никой не е представил лични документи.

До полицейската гонка се стига, след като полицаите подали сигнал на водача на буса да спре, но той отказал. Тогава започва преследването с единия бус, в което участват екипи на СДВР. Ванът спрял в 6-и микрорайон на «Люлин», а шофьорът излязъл и избягал. След преследване по околните улици бил заловен от полицаите, информира bTV.

България трябва да купува ваксини срещу COVID-19 до 2025 г. в огромни количества...



..., но е поставила въпроса пред Европейската комисия за прекратяване на договора, съобщи пред БНТ министърът на здравеопазването Асен Меджидиев. Той коментира, че в момента българите нямат нужда от ваксини срещу COVID-19, а нивата на

морбили и скарлатина са се повишили значително. Освен това грипът тази година протича доста по-тежко.

“Ние не само имаме ваксини за бракуване, но вече бракувахме огромни количества, предстои тази година да бракуваме още **2,800,000** дози. Това е огромен финансов ресурс. Бях категоричен пред Европейската комисия, че България е твърдо за прекратяване на договора с Pfizer за закупуване на ваксини”, каза служебният министър на здравеопазването.

Според него в България е видимо първо, че Ковид ситуацията отмина, второ - всички експерти коментират, че новият тип на вируса заобикаля тези

ваксини, а третият въпрос е, че трябва да закупуваме бустерни дози, но имаме ниско ваксинационно число и няма къде да ги прилагаме. “В онлайн разговора си с еврокомисаря по здравеопазване бях доста критичен и категоричен, че е не е имиджово дори за Европейския съюз да бъдем принуждавани да закупуваме ваксини и още с доставянето им да трябва да ги унищожаваме”, посочи Асен Меджидиев.

Полският министър на здравеопазването първи подкрепи нашата позиция, подкрепа има още от Чехия и Литва, уточни министърът на здравеопазването. Според него със средствата, които плащаме за купуването и унищожаването на тези ваксини, ще построим една детска

болница и ще останат за детските центрове в селата.

“Населението няма нужда от ваксини срещу ковид в момента, нито в България, нито в Европейския съюз. В момента няма никакви желаещи въобще за поставяне на ваксини у нас, въпреки че Министерството на здравеопазването е подсигурило всички възможности - възстановени се средствата за лекарите, които ги поставят, има и разкрити ваксинационни центрове”, обясни Асен Меджидиев.

Той смята, че антиваксинационната кампания, която се случи, и резултатите от нея са довели до отлив на желание у хората да покриват задължителния имунизационен

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
 REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
 @ LinaGRemax@gmail.com
 MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!



календар. “Имаме отказ от ваксинация срещу морбили. Трябва да мислим как да вкараме ваксинацията за варицела - това са ни сериозните проблеми”, заяви министърът.

Патриарх Неофит в обръщение за 3 март: Да отстояваме великия дар на свободата



Българският патриарх Неофит отправи обръщение за Деня на Освобождението на България, съобщиха от Българската патриаршия, предаде NOVA.

“Обични в Господа братя и сестри, със синовна благодарност към Бога и молитвена памет и поклон пред всички герои на българската свобода отбелязваме и тази година - в третия ден на март - празника на Освобождението на свидното ни отечество от вековното иноверно иго. Прекланяме се пред Божия промисъл за православния ни народ и пред величието на подвига на всички онези, които са отдали себе си в жертва за нас и за свободата ни, и свидетелстваме още веднъж признателността си към тях. Подвигът им и тяхната саможертва и днес ни задължават високо да ценим, свято да пазим и с

цената на всичко да отстояваме великия дар на свободата, като градим настоящето и бъдещето на страната ни с ясно съзнание за отговорността ни пред поколенията, вярно следвайки заветите на преподобния Паисий Хилендарски и на всички колоси на свободния православен български дух”, казва в обръщението си патриарх Неофит.

Негово Светейшество отбелязва, че само преди броени дни чествахме сто и петдесетата годишнина от кончината на Апостола на българската свобода, йеродякон Игнатий - Васил Левски. Паметта ни за него и всички наши предци,

които отказваха да се примиряват с робската участ, ни припомня за пореден път, че нашата свобода не ни е дадена даром, но е резултат от дългогодишни, целенасочени и саможертвени усилия за извоюването на онази свобода и независимост - едновременно политическа и духовна, които в хилядолетната си славна, но и превратна история, народът ни винаги е ценил като най-висш дар от Всеподателя и най-скъпо свое



Футболни фенове пръскали с пожарогасители във

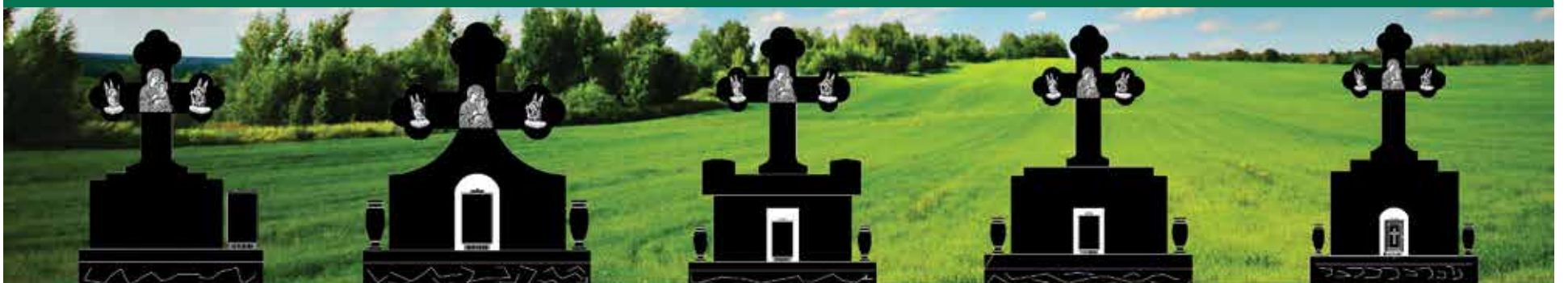
ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.
Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

вагон, пълен с хора. Наложило се е да се намеси машинистът и полицията, предава NOVA.

Хората, които сигнализирали, разказали, че са започнали да се задушават, докато мотрисата спре на следващата станция. От столичния «Метрополитен» обясниха, че футболните фенове са се качили след 20:30 часа на метро станция «Софийски университет», във влака по маршрута „Сливница - Бизнес парк“.

„Малко преди метростанция «Западен парк» машинистът получава сигнал за разпломбиран капак на пожарогасител и 3-4 секунди след това започват призови да спре влака и да отвори вратите», обясни пред NOVA Николай Николов, началник управление «Експлоатация» в Столичния «Метрополитен».

„Използващите пожарогасителя в един момент се оказват притеснени. След 15 секунди влакът спира на «Западен парк», вратите се отварят и всички се разбягват“, обясни още Николов. По думите му във вагона вероятно е имало около 15 фена.

Няма информация за пострадали. Никой пътник не е потърсил помощ от служителите на метростанцията. Няма и данни от болнични заведения за пострадали.

В Германия разбиха група фалшификатори на български лични карти



В Германия бе проведена мащабна полицейска операция срещу група, обвинена в търговия с фалшиви български лични карти и чуждестранни шофьорски книжки. Документите са изготвени по поръчка в България, събщи Deutsche Welle, предаде World Today News.

В Германия операцията по подозрение за мащабна фалшификация на документи е проведена от полицията в Саарланд. Бяха претърсени множество обекти – най-вече в района на Саарбрюкен и Фьолклинген. Твърди се, че обвиняемите са изготвяли документите по поръчка в България и са действали като посредници.

В полицейската акция са участвали около 100 служители на реда. Само в Саарланд са

претърсени 18 обекта. В същото време е проведена една акция в провинция Хесен, както и една акция в България, събщи обществеността на германска медия Saarlandischer Rundfunk, цитирана от Deutsche Welle.



На 6 февруари Софийската районна прокуратура е привлякла като обвиняем Юлиан Цолов (известен в медиите като „българския вълк от Уолстрийт“), събщи БНТ, позовавайки се на източници, близки до прокуратурата.

Според информация, споделена от bTV, разследващите са разкрили измама на стойност над 800,000 лева. Според bTV Цолов е работил чрез фирмата „Алгетис“, с която сключвал договори с различни фирми, като предлагал предимно поддръжка на сайтове или създаване на такива. Издавал и фактури, но не изпълнявал услугата, за която му е заплащано. Предполагамата измама според bTV е действала от 2019 до 2022 г.

Юлиан Цолов спечелва прякора си българския „Вълк от Уолстрийт“, след като през 2003 г. е нает от Lehman Brothers, по-късно бил поискан от Credit Suisse, а след това и от Morgan Stanley да започне работа при тях.

„На „Уолстрийт“ можеш да напуснеш по всяко време, но може и да те уволнят по всяко време. Няма едномесечно предизвестие, тръгваш си в същия ден. Дават ти два кашона да си изнесеш вещите и си отиваш моментално. Целта е да нямаш достъп до данните, за да няма злоупотреби“, разказва Цолов пред NOVA през 2015.

В началото на кризата през 2008 г. е арестуван в САЩ заради разследване за злоупотреби, след 24 часа е пуснат под домашен арест, но бяга в Испания. „Това беше една от най-големите ми грешки. Инстинктът ми за самосъхранение надделя над разума. Тогава беше кризата и се търсеха изкупителни жертви. Говореше се за 30-40 години затвор“, спомня си Юлиан Цолов.

В Марбея, Испания, е арестуван и осъден на 4 години затвор. „Ако не бях свалил гривната за проследяване и не бях избягал, щях да

имаю условна или минимална присъда. Това изтъкна и съдията“, разказва още Цолов.

От 2013 г. е в България, а оттогава е женен и за Мис България 2006 Славена Вълтева, с която имат две дъщери.

30-метров български трибагреник в Хасково за 3 март



Хасково отбеляза националния празник на България с 30-метров трибагреник, издигнат на Камбанарията в парк Ямача в Хасково, съобщи Xnews.bg.

Повече от 10 години ритуалът се е превърнал в традиция града да издига едно от най-големите български знамена в страната.

„И тази година спазихме традицията да сложим 30-метровото знаме“, коментира Гергана Кючукова, директор на ОП „Спорт, Отдых и Туризм“.

Само за ден заловиха 21 шофьора с наднормен алкохол и 15 с наркотици



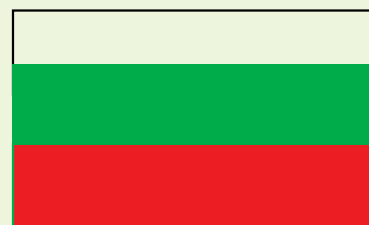
Пътните полицаи провериха 8,916 моторни превозни средства в рамките на специализирана полицейска операция за спазване на Закона за движението по пътищата, съобщиха от МВР.

Съставени са 2,317 фиша и 594 акта за установени административни нарушения.

Приоритет в акцията е бил недопускане на управление от водачи, употребили алкохол, наркотични вещества и/или техни аналози, както и управление на МПС от неспособни шофьори.

В рамките на ден са установени общо **21 водачи, качили се зад волана след употреба на алкохол – 9 от тях са шофирали след употреба на алкохол от 0.5 до 1.2 промила, а 12 водача - с над 1.2 на 1000.** Под въздействие на наркотични вещества са засечени да шофират 13 души, а един водач е отказал да бъде тестван.

От обобщените данни по метода „линеен контрол“ са проверени 1821 МПС и 2035 водачи и пътници; за констатирани нарушения са съставени 390 фиша и 81 АУАН.



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

Дафни Костова

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

Първи час е винаги безплатен !

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

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

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

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

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

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

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

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

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности. На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

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

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

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

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

DK Wellness



За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196**

IG @daphnekostova • FB @Dk wellness

Археолози откриха добре запазени 500-годишни подправки на кораб, потънал в Балтийско море



Археолозите казват, че са открили “уникално” скривалище с добре запазени подправки, от нишки шафран до зърна черен пипер и джинджифил, върху останките на кралски кораб, потънал край бреговете на Балтийско море на Швеция преди повече от 500 години, съобщава VOA.

Останките на Gribshund, който е бил собственост на краля на Дания и Норвегия Ханс, лежат край бреговете на Ронеби от **1495 г.** когато се смята, че са се запалили и са потънали, докато монархът е присъствал на политическа среща на брега в Швеция.

Преоткрит от спортни водолази през 60-те години на миналия век, през последните години се провеждат спорадични разкопки на кораба. Предишни гмуркания извадиха големи предмети като фигурни глави и дървен материал. Сега нови разкопки, ръководени от Брендън Фоли, археолог от университета в Лунд, са открили

подправките, заровени в тинята на лодката.

„Балтийско море е странно – има ниско съдържание на кислород, ниска температура, ниска соленост, толкова много органични неща са добре запазени в Балтийско море, където не биха били добре запазени другаде в системата на световния океан“, каза Фоли. “Но намирането на подправки като тази е доста необикновено.”

Подправките били символ на висок статус, тъй като само богатите можели да си позволят стоки като шафран или карамфил, които били внасяни извън Европа. Те биха пътували с крал Ханс, тъй като той присъствал на срещата в Швеция.

Изследователят от университета в Лунд Микаел Ларсон, който е изучавал находките, коментира: „Това е единственият археологически контекст, където открихме шафран. Така че той е много уникален и много специален.“

Мартенското пълнолуние бележи края на зимния сезон!



Известен като Луната на червея, лунният дисплей през март ще достигне своята напълно осветена фаза за последен път преди началото на пролетния сезон на **20 март** (известен също като Пролетно равноденствие).

Пълнолунието ще достигне своя връх в **7:40 сутринта ЕТ** на **7 март 2023 г.**, пише People.

Алманахът на стария фермер (*The Old Farmer's Almanac*) предлага две различни значения зад псевдонима на Червената луна: едното се отнася до земните червеи, които започват да се появяват по това време, а другото е свързано с ларви на бръмбари, които излизат от кората на дърветата всяка пролет.

В исторически план много от прякорите, които използваме за пълнолуние, идват „от индиански, колониални американски или други традиционни северноамерикански източници, предавани от поколения“, според публикацията.

Пълните луни

могат енергийно и духовно да означават различни неща за всеки човек въз основа на съответните му зодиакални знаци, според астролога Кайл Томас. Всъщност Томас – известен с космическите си насоки за знаменитости, бизнес ръководители и видни влиятелни хора – казва пред People, че те „често създават интензивност в нашия свят, като предизвикват краища, кулминации и откровения“.

За щастие на любителите на луната, Червейната луна този месец също е пълнолуние в Дева (шестият зодиакален знак в колелото) – и според Томас „енергията на този земен знак ще отекне в космоса и нашия свят“. Защо? Защото „Девата е практичен, здраво заземен и ефективен зодиакален знак“, казва той.

Затова Томас излага някои предложения на феновете на астрологията. „Рационализирането на нашите планове и графици ще ни помогне да постигнем повече напредък и да стигнем там, където искаме да бъдем много по-бързо“, казва той. „Може да направим положителни промени във връзка с диетата, фитнеса и здравето ни“, добавя Томас.

Sweet Gallery

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

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

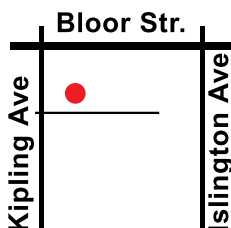
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Австралийско момиче осинови отровен паяк за домашен любимец



Австралийско момиче, което намери огромен отровен паяк на леглото си, в крайна сметка го осинови като домашен любимец - и каза, че той е "много приятелски настроен". Джейдън Лийвс от Сидни, Австралия, забелязва паяк Huntsman със същия размер като нейния скрънчи да броди из коридорите в дома ѝ, пише британския Metro.

Първоначално тя решила да игнорира животното, докато не го намери на леглото си една вечер миналия месец.

Вместо да се паникьоса или да се отърве от него при първа възможност, Джейдън предприела доста нетрадиционния подход да осинови паяка като домашен любимец - и дори да му дала името Лари. Въпреки страховитата репутация на паяка и отровното ухапване, Джейдън настоява, че той е привлекателен. Той сподели историята си в TikTok, където

едно видео стана популярно с над 730,000 гледания и 40,000 харесвания.

Клипът показва как Лари се катери по стената на спалнята на Джейдън, разкривайки дългите му космати крака и едрото му тяло.

Момичето каза, че е получило много коментари онлайн, като някои хора казаха, че са ужасени от съществуването, докато други подкрепиха избора ѝ да осинови Лари.

Джейдън казва: „Получих много коментари от хора, които казват колко наистина са ужасени от него и как биха изгорили къщата си, някои хора дори твърдят, че биха го убили. „Но повечето коментари на хората са просто искрено сладки и подкрепящи, като казват колко обичат Лари, което честно казано кой не би го обичал, той е буквално най-сладкият паяк.



„Разбирам, че много хора се страхуват от него, което е съвсем нормално, но никой не трябва да изпитва страх от Лари. Той

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



е най-дружелюбният паяк на планетата, не иска да нарани никого – обикновено просто бяга от хората, ако се чувства разтревожен.“

Джейдън добави, че никога не е обмисляла идеята да осинови паяк като домашен любимец, но не съжалява за решението си. Тя обяснява: „Лари е доста голям в сравнение с някои други паяци. Имам четка за коса в стаята си, която поставих до него и той бе приблизително със същия размер.

„Той е много дружелюбен и притежава толкова силна личност, сякаш

винаги тича из къщата и спалнята ми.“ Джейдън добави, че семейството ѝ е подкрепило избора ѝ, но котките ѝ понякога са се опитвали да „сплашат“ Лари. Тя каза: „Майка ми обича Лари, смята го за най-сладкия и понякога го оставя да се мотае в нейната стая.“

Изпратиха куршум в писмо до кмета на Атина



На 2 март гръцката

полиция откри подозрителен плик с размер А4 в кметството на Атина в кабинета на Костас Бакоянис, настоящ кмет на Атина и член на партията Нова демокрация, който е държал поста от 1 септември 2019 г., а преди това е бил областен управител на Централна Гърция от 1 септември 2014 г. до 31 август 2019 г., съобщава The National Herald.

Пликът е открит при рутинна проверка на пощата в кметството. От полицията съобщиха, че на плика няма данни за подател. Компетентен служител на кметството го е разпечатал и вътре е

открито напечатано съобщение, адресирано до Бакоянис със заплашително съдържание, заедно с куршум калибър .45 върху парче картон.

Тази новина е особено чувствителна за Бакоянис, тъй като баща му Павлос бе убит от гръцката терористична група през 1989 г., когато той е само на 11 години. Освен това майка му Дора, която е сестра на гръцкия премиер Кириакос Мицотакис, и бивш външен министър и кмет на Атина, също е бил мишена в миналото.

СВЯТ

Правилно ли лекуваме настинката



здраве.bg

Несъмнено февруари е пиковия месец за настинките и грипа. И въпреки че всяка година през зимата къде ли не може да се намери информация за това какви са симптомите, как да се предпазваме, как да се лекуваме, ако все пак болестта ни застигне,

винаги може да се каже още нещо.

Предлагаме ви отговорите на 5 въпроса, които през изминалата седмица ни бяха зададени от наши читатели:

1. Ако имаме висока температура, полезно ли е да се потим?

Завивайки се с топли одеяла, ние изкуствено поддържаме висока външна температура, която помага да се преборят вирусите, но и разрушава механизма на нашата собствена терморегулация. Поради това

се увеличава натоварването на сърцето и съдовете. Това може да предизвика сърцебиене, задух и резки скокове в кръвното. Затова обтриването с прохладна вода (още по-добре с добавен оцет) и студеният компрес на челото са много по-ефективни начини за намаляване на температурата.

Като цяло: когато сте болни, няма смисъл да се завивате прекалено. В много случаи достатъчни са дрехите, с които се чувствате комфортно.

2. Трябва ли да се затопля възпаленият орган?

Наистина народната медицина съветва на болното място да се постави завита в кърпа предварително нагрята на тиган сол, горещо варено яйце или парче керемиди, но тези методи могат сериозно да навредят. Силното затопляне действително премахва болката временно, но например, когато носът е пълен с гной, затоплянето на тъканите само способства за по-бързото

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

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

разпространяване на инфекцията, която може дори да засегне мозъка.

При ангина също не трябва да се загряват сливиците, но е желателно да се приемат повече течности и по-често гърлото да се изплаква с различни отвари.

Също така не е желателно затоплянето на ставите при изостряне на артритата. Нагриването на кожата активизира капилярите, кръвта прилива към болното място и това води до появата на оток, а възпалението се засилва.

3. Задължително ли е да лежим, когато сме настинали?

Няма никакъв смисъл човекът, който киха или кашля, да бъде “прикован” към леглото. При продължителното лежане се намалява вентилацията на белите дробове и бронхите и в тях могат да започнат застойни явления. А отчитайки това, че инфекцията има свойството да се спуска отгоре надолу по дихателните пътища, рискът да се получи бронхит или възпаление на белите дробове е по-висок при тези, които прекарват грипа без да стават от леглото. Съществува дори диагнозата “застойна пневмония”, която често се развива при хората, които са били дълго време приковани към леглото – например след операция.

Така че - разходките (най-вече у дома) не само не са забранени, но са и препоръчителни. Трябва само да бъдете много внимателни

Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York

Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeshop60@gmail.com, Тел: **(647)646-5648**, Ваня

Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



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

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



и да не стоите на течение.

4. Трябва ли да се храним пълноценно, когато сме болни от грип или има някаква подходяща диета?

За преработването на храната, богата на белтъчини и мазнини, са необходими и много време, и много енергия. А всички сили на организма трябва да бъдат насочени към борбата с инфекцията. Затова трябва да се приемат храни, които по-лесно се усвояват и не се задържат в червата - например плодове (особено цитрусовите), пресни и задушени зеленчуци, задушена риба, сокове.

Вирусът на грипа не обича алкалната основа и затова не пийте минерална вода с подобен състав - тя ще ускори и извеждането на лекарствата от черния дроб (например парацетамола, който се съдържа в повечето средства срещу настинка).

5. Кога е по-добре да се откажем от самолечението?

Първоначално е много трудно да се различи "обикновената" настинка от грипа или пневмонията. Основната разлика е в това, че грипът и

другите заболявания се характеризират с по-тежка и по-ярко изразено симптоматика.

Незабавно потърсете лекарска помощ в случай, че кашлицата и хремата са придружени от един или повече от изброените симптоми:

- вашата температура в продължение на 3 дни е 38,5-39 градуса (за децата - повече от 24 часа);
- чувствате силна болка в главата, очните ябълки, корема;
- изхвърляте храчки със зелен, ръждив цвят, примесени с капчици кръв;
- трудно преглъщате;
- страдате от пълна липса на апетит;
- страдате от задух;
- появява се болка в гръдната клетка;
- започват пристъпи на гадене или виене на свят.

Топлият чай е най-подходящата напитка при настинка



здраве.bg

В студените и мразовити зимни дни често изпитваме нужда от затопляща напитка. Но нека първият ни избор не бъде кафето!

Не пийте безразборно и т.нар. прахчета против настинка - днес е доста широко разпространено те да се приемат при появата на каквито и да е болки в гърлото или при хрема. За да решим трайно проблема обаче трябва да се лекува заболяването, а не просто да се премахват симптомите.

Най-добрата напитка при първите признаци на настинка доказано е чай с лимон и мед. Но той също трябва да се пие правилно.

Често си мислим, че колкото по-горещ е чайът, той е толкова по-полезен. Всъщност медът и лимонът губят своите полезни свойства, ако са добавени в твърде горещ чай, затова тази напитка трябва да се приема топла, а не гореща.

Как да пазим сърцето си



здраве.bg

Сърдечно-съдовите заболявания са водеща причина за смъртта и инвалидността на най-много мъже и жени. На мерките, които намаляват риска от тях,

се обръща все повече внимание.

Много научни изследвания показват реалната полза от здравословното хранене и контрола на рисковите фактори.

Резултатите от ново изследване, проведено от Каролинския институт в Стокхолм, доказват, че ако бъдат спазвани следните препоръки, отнасящи се до диетата и начина на живот, вероятността от инфаркт може да бъде намалена с до 92%.

На практика това са само пет съвсем несложни и безспорно полезни за сърцето навици:

1. Употребявайте пресни зеленчуци, плодове и риба, а също така продукти, които са подложени на минимална термична обработка.
2. Употребявайте алкохол в умерени количества, като избягвате концентратите.
3. Наблюдавайте своята талия – нейният обем не трябва да надвишава обема на бедрата.
4. Всеки ден ходете пеша или карайте колело в продължение на поне 40 минути, а 1 час седмично

отделяйте за гимнастика.

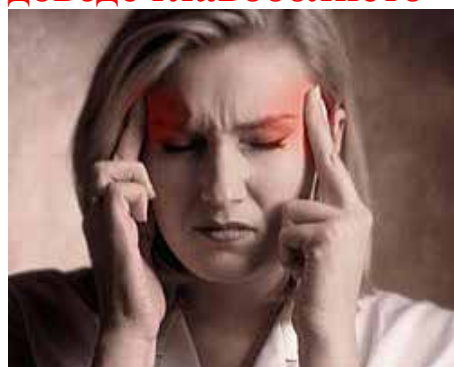
5. Не пушете.

В хода на изследването са анализирани навиците, свързани с начина на живот и храненето на 24 500 души.

“Резултатите ни показват, че тези, които спазват препоръките, могат да намалят вероятността от инфаркт с до 92%, но за съжаление само 5% от анкетирания правят това”, заявява ръководителят на изследването Анета Акесон за BBC.

Всеки един от тези навици поотделно също намалява опасността от сърдечно-съдови заболявания. Например при хората, които употребяват здравословна храна и алкохол в умерени количества, рискът да получат инфаркт е с 57% по-малък.

До какво може да доведе главоболието



здраве.bg

Главоболието може да бъде главното, а понякога единственото оплакване при много различни заболявания на нервната, ендокринната и сърдечно-съдовата система, бъбреците, очите и т.н. Това е т.нар. **вторично главоболие** и за да изчезне, трябва да се лекува основното заболяване.

Съществува и **първично главоболие**. В този случай в главата могат да боледуват съдовете, мозъчната обвивка, сухожилията, мускулите. Спазмите в мускулите са

причина за най-разпространеното първично главоболие - т.нар. болка от напрежение.

Това е болката, която възниква след неприятни преживявания или тежък ден. Към този вид болка се отнася и мигрената – внезапната болка в едната половина на главата.

Всеки пети случай на мигрена започва с т.нар. мигренозна аура – спад в настроението, болезнена чувствителност и зрителни нарушения. Причината за подобна болка е внезапното свиване, а след това



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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

Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), 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



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



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



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

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

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

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036

@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



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.



също толкова рязкото разширяване на стените на съдовете.

Главоболието в зависимост от предизвикващите го причини е различно по вид, сила и локализация. Болката може да бъде остра (мигренозна), тъпа (от напрежение), да се локализира в определен участък от главата, да се развива пристъпообразно, еднократно или през определен интервал.

Ако главоболието е придружено от виене на свят или повръщане, това вече е тревожен симптом. Такова състояние може да бъде свързано с остеохондроза на шийния отдел на гръбначния стълб, с нарушения на храненето на мозъка или с някакво възпаление.

Само невропатолог може да определи най-точно истинската причина за главоболието.

До съвсем скоро ефективното лечение на главоболието създаваше особено големи трудности за специалистите. Значителният пробив в съвременната медицина през последните няколко години позволи на лекарите да избавят напълно хората от онези мъчителни пристъпи на главоболие, които им пречат да живеят и работят нормално.

Повече от 50% от успешното лечение зависи от правилната диагностика с помощта на съвременното оборудване. Вторият висок критерий за успех е комплексният подход с привличането на специалисти от различните области на медицината и използването на най-активните методи.

В сложните клинични случаи обикновено се прибегва до

екип (консилиум) от лекари от всички необходими специалности, които с помощта на последните медицински постижения да гарантират успешното лечение на главоболието.

Внимание! При силно главоболие не е необходимо да приемате цели шепи лекарства, а потърсете помощта на специалист.

Картофи по селски



Рецептата е публикувана в dieta.info

Необходими продукти:

- 1 кг едри картофи (може и пресни)
- 1 ч.л. червен пипер
- 1 ч.л. чубрица
- черен пипер
- 2 с.л. царевично брашно или галета
- копър
- олио

Начин на приготвяне:

Избират се по-едри картофи и се измиват. Сваряват се необелени в подсолена вода и се оставят да изстинат. Нарязват се на едри парчета и се овалват добре в подправките и царевичното брашно. След това се пържат в олио, докато хванат златиста коричка. Поднасят се топли, поръсени със ситно нарязан копър.

В зависимост от вкуса към подправките може да се добавят чесън, сирене или да се приготвят с лют червен пипер.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** зеленчуци
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

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
- 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.

Оризони кюфтета с извара



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

- 1 ч.ч. ориз
- 1 ч.ч. извара
- 2 яйца
- 1 ЖЪЛТЪК
- олио
- брашно
- черен пипер
- магданоз

Начин на приготвяне:

Сварете ориза в 3 ч.ч. подсолена вода и след това го оставете да се охлади. Добавете изварата, едното яйце, жълтъка, ситно накълцания магданоз и черния пипер, омесете добре и от получената смес оформете кюфтетата, оваляйте ги в брашно (или галета), потопете ги в разбито яйце и ги изпържете в предварително сгорещена мазнина.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** ориз, сирене/ кашкавал/мляко
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути



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

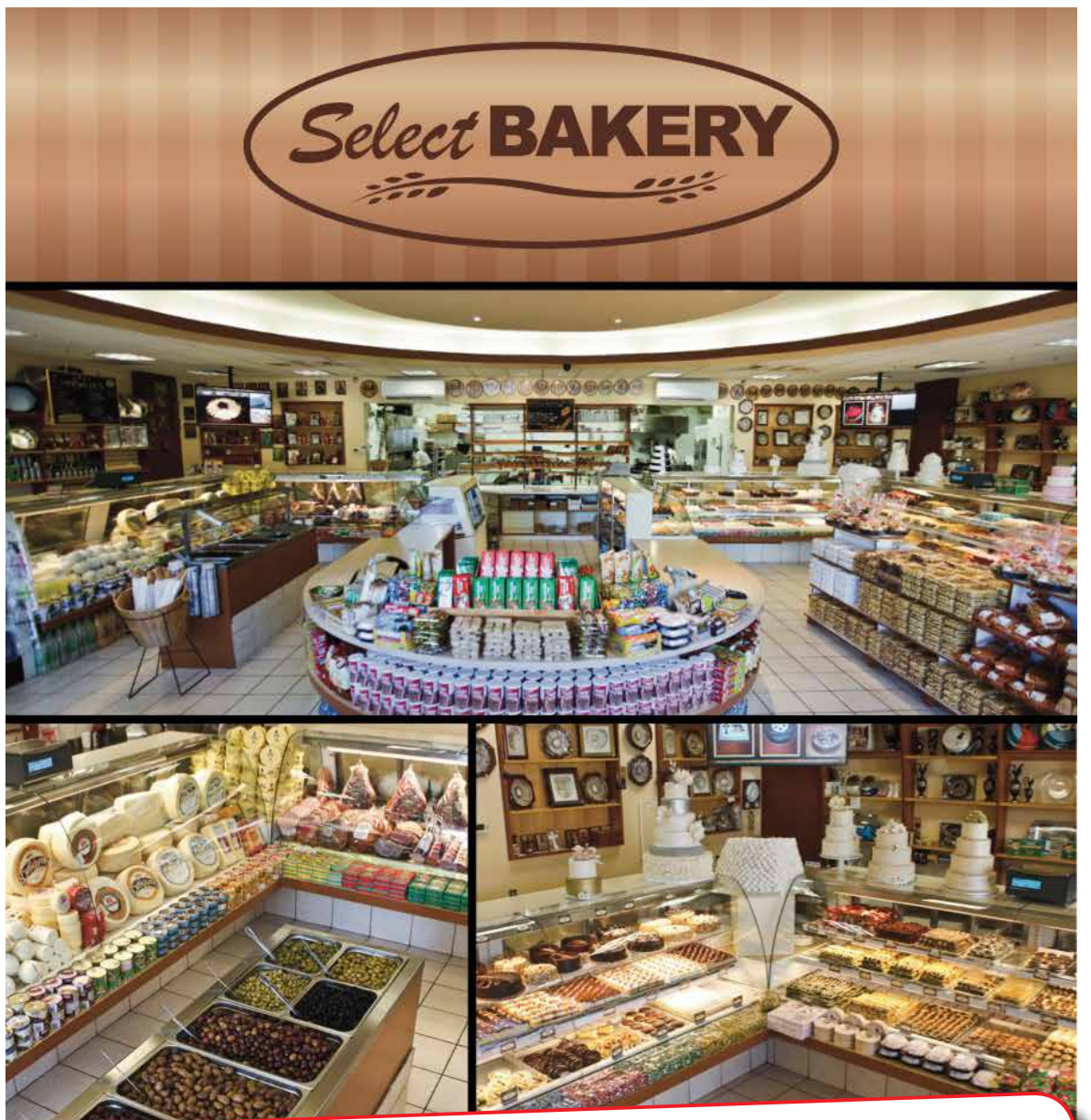
Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

**Честит
189-ти
Рожден ден
Торонто!**



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

Mill Pond Park

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

**321 Mill St,
Richmond Hill,
ON L4C 4B5**

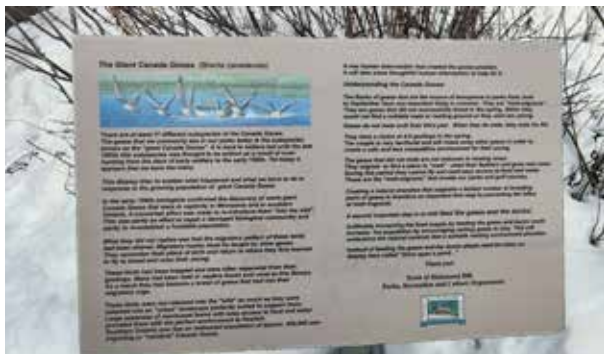
**Автор: Вяра Димитрова,
редактор в Пламяк
Снимки ©Bulgarian Flame**

Mill Pond Park е една от най-популярните зони за отдих 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 хокей.

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.



Бейрут, Ливан

Един малък народ – едно голямо сърце

Статията се предоставя от paterpis.com

Автор: Георги Владимиров

Снимка: авторът



Може би направих голяма грешка като не си записвах впечатленията от всичките ми или хайде да кажем по-екзотичните места, които съм посетил досега. Не че нямам още спомени за страни като – Сейшелите, Мексико, Сейнт Лучия, Аруба или Малдивите, но друго си е веднага да отразиш първите впечатления на някой лист. Все пак съгласете се освен снимковия материал – като че ли добавят ли се и интересни моменти или впечатления – тогава картината става наистина пълна и дори примамава ентузиастите да тръгнат веднага а и защо пък някой да не ползва това като помагало/гайд. Само да спомена – не е необходимо нищо да ми плащате за това – е все пак, ако кажете една добра дума за автора, тогава става нали? Затова сега за нищо на света не бих пропуснал да ви разкажа няколко думи за една страна, в която имах възможността и късмета да посетя за определено време, което ми беше напълно достатъчно да споделя следното. Хора, посетете Ливан и по-специално неговата столица – Бейрут. Има много информация по интернет за този град, но нали знаете друго си е човек да види с очите си и да пипне с ръцете си (това последното не се отнася за местните красиви и открити жени, моля не го правете – че може да стане опасно ☐)). Да, ливанските жени са изключително красиви, интелегентни, привлекателни и напълно открити към света. Въпреки исляма като официална религия и местоположението си (Близкия изток), Бейрут определено е един модерен град, особено в централната си част, представляваща едно разнообразие от магазини, лукави кафета и интересна архитектура. Почти не видях забулени жени (говоря за местните жители – не броя бежанската вълна или многото емигранти от Ирак)... Въпреки опустошителната и дълга гражданска война преди години (виждат се още на места белезите от това безумие, уви), града се е съживил и дръпнал значително. Много от международните компании и банки имат офиси тук, има интересни и красиви сгради, бизнес центрове и хотели, красиви църкви, привлекателна крайбрежна алея с незабравим изглед към Средиземноморието – един град кипящ от живот (дневен и нощен). Препоръчвам горещо да се посетят центъра на града (downtown – а), интересно построения Бейрут Соукс, площада Нежви, улицата Маарад, Сайфи Вилидж и красивата джамия Мохамед Ал

– Амин задължително, красивите скали на гълъбите, баровския залив Заинтунай... и разбира се добрата и стара Хамра. Може да потънете в арабския свят по тази улица, да изпиете едно ароматно турско кафе (по навик му казвам така от начина на приготвянето му – с джезве), да поиграете табла с доста добри майстори, да пробвате да пушите шиша (не е зле никак) и накрая да зяпате до безкрай многобройните магазини и малки дюкани в този район. Да усетите какво е това – Ориента

Не се притеснявайте от десетките на ден библикации от минаващите коли или невероятните задръствания. Да, липсата на метро си е проблем номер 1 за града. Но пък от друга страна – навсякъде ще срещнете само едно нещо – добро и любезно обслужване (независимо от заведението каква категория е) и една голяма, невероятно срещаща се ГОСТОПРИЕМНОСТ – така характерна за тази страна. Хора, написах тази дума с главни букви, защото аз 46 години вече през живота си такова нещо не бях виждал (едва ли и ще видя си мисля). За времето прекарано в Ливан, навсякъде ме преследваше тази тяхна силно изразена гостоприемност и повярвайте ми, много приятна за всеки индивид към когото се изразява. Чувствах се много добре – направо като цар (или известна знаменитост), когато посещавах магазини, супермаркети, офиса на компанията, заведения и какво ли още не. Да, невероятно съм очарован от този народ – няма как да не му стане приятно на човек от такова внимание и отношение. Очарован съм и от един човек, който ми направи доста силно впечатление и може би, заради когото реших да отида да поработя известно време в този град. Този човек е наистина доста богат (мисля, че не познавах до този момент истински милионер), но интересното е, че не го показва и се държи приятелски... Мога да кажа, че го опознах добре и го наблюдавах доста време. Един човек с огромно сърце и невероятно великодушен. Пълен небрежник и доста добър предприемач от друга страна. Сещам се за такива черти от характера му като уважение, оценяване, милосърдие, коректност – за които не знам защо, но като че ли още малко са размити и уродливо модифицирани в нашата мила родна действителност. Ех, колко е

хубаво е да има повече такива хора по света, особено ако са ти баш шефове ☐☐☐ Всъщност относно великодушието – забелязах го и при други хора, предимно колеги в тази интересна страна, с които – надявам се, ще остана приятел завинаги. Имах възможността през един от уикендите да посетя и древния град Библос, намиращ се на около 30 – 40 км северно от Бейрут. Препоръчвам го горещо, не трябва да се пропуска. Градът е бил в дълбоката древност търговска и религиозна столица на финикийското царство. Тук е била създадена първата линейна азбука, която е предшественик на всички останали азбуки (в това число гръцка и латинска). Има запазена крепост с много красиви тесни улици (наподобяващи малко нашия Несебър и стария Пловдив). Впечатляваща е черквата „Св. Йоан Кръстител“ строена от кръстоносците през 12 век в много интересен стил. Многообразие от ресторанти и заведения с много красиви гледки към крепостта и красивото Средиземноморие. Успях да се полюбувам и наслажда на гледката от терасата на един от ресторантите, да похапна и опитам една от най-вкусните кухни в света – ливанската и накрая подobaващо да завърша с наргилето и едно ароматно турско кафе на фона за очарователния средиземноморски залез. Ей, хабиби. Жив е животът ☐☐ Бих споменал и за голямата емоция, която изживях пътувайки с мотоциклет из града и лавирайки през множеството коли за по-бързо придвижване по централните им улици. Беше огромна лудост, но наистина както имаше една песен – щастието е когато си на път ☐ Да – аз не бях на мястото на шофьора и слава Богу – как успя да се оправи това момче не знам, но лудницата и емоцията бяха слети в едно и спомена ми за това изживяване едва ли ще се изпари скоро ☐☐ За завършек се сещам още нещо, което не бих могъл да пропусна. На летището им, разхождайки се да убия малко от времето, случайно се озовах в една огромна и просторна зала с хубави кожени дивани, нещо като градини, много елхи и една доста сериозна шведска маса, изобилстваща от какви ли не вкусотиини от

очарователната ливанска кухня. Огледах се за цените и забележете нямаше такива! Всичко беше напълно безплатно на корем. Нямаше шанс да не се поддам на това изкушение, а и да си призна бях и доста изгладнял (среднощен полет – нормално ;)). Имах и щастието, че изглежда нямаше други българи около мен и масата не беше така опустошена Попитах впоследствие сервитьорите плащали се, – не, не се – било без пари... останах наистина гръмнат... мигновено се досетих защо е така. Да, сетих се – човека отсреща и ми го потвърди. Причината е една и само една – заради тяхната гостоприемност. Да останат доволни и да помни всеки един посетител на излизане от страната за това, да му остане един добър спомен за тази тяхна изключително характерна черта (за която писах с главна буква по преди). Повярвайте – мислех си да си ударя няколко шамара (може би се сетих за нашето летище, че сме част от Европейския съюз и т. н.), опитах се и мислено поисках и при нас да е по този начин, все пак това е и реклама или просто традиция?, но не знам защо, нещо веднага секна в главата ми реализирането на подобна идея... Сега, пишейки тези последни редове съм се настанил удобно в мекия диван на моя уютен хол и се любувам на Коледните празници и хубавите моменти с най-близките ми хора. Коледа е! Няма по-хубав от този празник. И слушайки „Clutching at straws“ на Marillion и отпиващ от хубавия ром Бакарди, отново изплува в мен спомена за тази интересна и модерна държава, за столицата й Бейрут – наричан през годините неслучайно Париж на Близкия изток, за всичките емоции, преживявания и моменти прекарани неотдавна. Да, частица от мен остана там и искрата е запалена вече. Пътят ми е отворен към тази страна. Аз пък ще изпитам удоволствие, ако съм Ви заинтригувал и се замислите дали да не посетите някой ден и се запознаете с този малък народ имащ едно голямо сърце...



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



От Западна Сахара през Мавритания до Сенегал

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Лора Василева

Снимки: авторът

Западна Сахара

След Сиди Ифни пристигнахме в Гулемим- вратата на пустинята. Спахме близо до пътя в пустоцта, заобиколени от камъни, сухи храсти и тръни. На сутринта хванахме най-якия стоп до сега. Двама италианци с олд скуул кемпер (21 годишен) и две кучета (немски овчарки). Симоне и Киара – на 25, бяха точно като нас, слушаха същата музика, имаха същите идеи и също отиваха в Сенегал! И на всичкото отгоре имаха италиански спагети и италианско вино. За пръв път от много време опитахме европейска храна.



Карахме с тях през

пустинята, спирахме да гледаме и снимаме и се забавлявахме чудесно. Първата вечер останахме да спим на една бензиностанция в Лайон. На втория ден продължихме с тях и стигнахме до Бождур, където те останаха на къмпинг, а ние опънахме палатка на плажа. Три дни пътувахме по еднообразния път през пустинята. Освен няколко стада с камили и много рядко кола с туристи, пътят беше абсолютно празен. Безкрайна пустота и тишина.



Пейзажът беше почти еднакъв – прав път и пустош от двете страни, от време на време камъни или храсти, от време на време дюни, много

рядко населено място и доста често полицаи, блокирали пътя. Всеки път едни и същи въпроси – от къде сте, къде отивате, какво работите. Не искаха да пускат журналисти в Западна Сахара, заради конфликтите там. Една седмица преди да пристигнем в Лайон имало бунт. Хората от пустинята протестирали на палатков лагер, но полицията и военните дошли, започнали да стрелят по тях и изгорили целия лагер. Колко убити има никой не знае- полицията казват, че са 10, а сахаряните казват, че са повече от 100. Едни португалци ни разказаха, че с очите си видели как хеликоптери и войници стрелят в реката, защото мислят, че вътре има още скрити бунтовници. Било като истински американски екшън...но за късмет

го изпуснахме. Затова ни питаха по няколко пъти дали не сме журналисти...



Спирането и разпитването беше доста досадно, но ние го приемахме на бъзик и всеки път се смяхме, когато ни задаваха същите въпроси. Полицайте все искаха някакъв фиш...давахме и паспорти, документи на колата, но те не – фиш искаме и това е...не можехме да разберем какъв е тоя фиш...решихме, че е някаква тайна парола и всеки път щом кажеха фиш ни ставаше много смешно. Смяхме се и когато едните полицаи ни поискаха вино или бира... Прод. на стр.25 >> добре че имаха вино от Италия в

<< *Прод. от стр.24*

кемпера и полицаите останаха доволни. Не беше много смешно обаче, когато поредните полицаи поискаха подкуп от 80 евро, защото международната застраховка на кемпера не важала в Мароко. Отидохме в Дахла, Западна Сахара с идеята да направим застраховка за Мароко, но улучихме дните на мюсюлманските празници...когато всяко семейство трябва да жертва по едно агне. Решихме да продължим без застраховка...оставаха само 400 км до границата.



Стигнахме границата към 4 час, знаехме, че границата затваря в 6 и бързахме да я преминем. От мароканската страна всичко беше нормално – отново искаха фиш, отново искаха вино... Дълго чакане в жегата и многобройни гишета. След два часа чакане напуснахме Мароко, пътят свърши и се озовахме в ничия земя- 4 км пустош и пясък, без никакъв път.



Ничия земя – границата между Западна Сахара и Мавритания
Изглеждаше нереално... защо е тази земя... където не важат никакви закони, не принадлежи на никой и няма нищо. На всичкото отгоре там живееха хора-предлагаха пари за смяна, и както знаехме от интернет, си изкарват парите като дават грешни посоки на колите, водят ги в пясъчен трап, и когато затънат в пясъка им искат пари, за да ги изкарат от там. Когато следите от коли се разделиха на няколко и не знаехме накъде да тръгнем, хората започнаха да ни викат: наляво! наляво! Не знаехме лъжат ли ни или не и продължихме направо. Тогава дойде един Мерцедес отсреща с местен шофьор, който започна също да ни крещи нещо. Ние го игнорирахме и продължавахме бавно напред по неравната земя. Той страшно се ядоса слезе от колата и започна да крещи, че е полицай. Знаехме от интернет също, че в Мавритания има много фалшиви полицаи и му

поискахме документи. Той извади някакво смачкано листче от джоба си с негова снимка...и вече бяхме сигурни, че не е полицай. В края на краищата тръгнахме след него и стигнахме до Мавританската граница точно в 6 часа, минути преди да затворят. Ако бяха затворили, трябваше да спим в ничията земя. Разбира се човекът с Мерцедеса искаше пари, започна да вика и тича след кемпера, но ние бързахме да влезем на Мавританска територия, където сме в безопасност. Там обаче ни пресрещна един полицаи и почна много лошо да крещи-назад назад! Накара ни да се върнем 10 метра назад в ничията земя, за да можем да дадем на фалшивия полицаи пари. Ние викахме на Симон (шофьора на кемпера) да не му дава нищо, но той явно не знаеше какво става и му даде 200 дирхама (20 евро)! Ние направо побесняхме...това бяха много пари за нас, а той ги взе за 5 минути. Слезохме от кемпера и му казахме да върне парите. Не знам защо той наистина много се стресна и отиде при Симон да го пита защо си искаме парите обратно. В края на краищата му дадохме 5 евро и той върна 200те дирхама... което пак

беше нещо...



Странни растения в пустинята

От там се почна една суматоха. Униформени и неуниформени хора не спираха да искат пари, да предлагат чейндж, хотели и какво ли не. Най-смешното беше, че на границата няма ток и полицаите си светеха с фенерчета и записваха в тетрадки данните ни. Може би затова границата затваря в 18:00. Навсякъде ни се чудеха, че сме българи. В Западна Сахара някой от полицаите не бяха чували за България и по няколко пъти ни питаха : 'от къде сте'. А на Мавританската граница един от полицаите каза, че за пръв път вижда българи тук и че сме първите българи в Мавритания. Към 8 и нещо успяхме да преминем през всички гишета и проверки и тръгнахме към близкия град Ноадибу да преспим. Точно си отдохнахме, че кошмарът свърши

<< *Прод. от стр.25*

и отново ни спря полицейски блокаж на пътя. Отново искаха фиш. Не можехме да разберем какъв е този фиш, предлагаме му паспорти, документи... не, искаше фиш. „О, нямате фиш“ каза, „това е голям проблем“ Накрая разбрахме, че фиш било копие на паспорта. И през цялото време, на всеки един бараж трябвало да даваме по едно копие от паспорта! За щастие имахме по едно копие в нас и дадохме да полицаия и ни пусна да си ходим. Видяхме как вятърът отнесе едно от копията ни, а той дори не си направи труда да го вземе... явно беше много важен този фиш. Точно след 2-3 километра – отново полицейски бараж, отново фиш. Този път нямаше повече копия и се наложи да пишат дълго и широко данните ни. Щом пристигнахме в Нуадибу си направихме по 30 копия на паспортите да имаме за целия път. Останахме там 2 дни и продължихме към столицата – Нуакшот. По целия път имаше полицейски блокажи, но с фиша минавахме лесно и бързо-общо над 15 фиша раздадохме в цялата Мавритания. В Нуакшот спяхме на една бензиностанция. Не можахме да намерим нито къмпинг,

нито къде е центъра. Всеки ни даваше различни посоки. Беше голям, хаотичен град с ниски сгради и много стари Мерцедеси.



Продавач на хляб в Нуадибу



Градският транспорт в столицата Нуакшот

На другия ден продължихме към Сенегал с кемпера. Не искахме да оставаме повече време в Мавритания, защото имаше опасност от отвличания и съветвахме никой да не ходи там. Не ни даваха дори да спираме покрай пътя за наша безопасност. Последните 50-100 километра пътят беше ужасен, с много дупки. Но **истинският ужас започна на границата в Русо.**

Границата представляваше брега на река Сенегал, където всички се перяха и къпеха. Веднага ни нападнаха 10-тина местни да ни помагат с документите. Искахме да намерим полицаите да разберем

какво трябва да правим (други коли освен нас нямаше). Но намерихме полицаият да спи под бюрото на земята. Каза, че отварят в 3 часа. Беше само един.

Черните не спираха да ни преследват, да ни обясняват и накрая ни заведоха да си купим билет за ферибота. Тъй като нямаше Мавритански пари (угия), единият плати билета вместо нас и от там се превърна в наш гид, което беше голяма грешка. Пристигнаха и двама германци с колела. Бяха карали **46** дни от Мюнхен до тук. И тях ги бяха нападнали, но тъй като се опитвах да избягат от тях и да ги игнорират, черните много се ядосаха и започнаха да им крещат: ‘нацисти, махайте се отгук! Или плащайте или се махайте’. Хаосът беше пълен и никъде нямаше никаква информация. Трябваше да плащаме безумни такси за паспорт, такса за общината, такса за кемпера, всичко около 45 евро. Гидът ни обаче дойде с нас на ферибота и не ни оставяше на мира. Искаше 140 долара! Накрая след дълги разправии и заплахи от наша страна му дадохме 55 евро и ни остави. Германците също имаха проблеми. След като бяха дали

10 000 угия(около **30 евро**) на човека, който ги наричаше нацисти, на ферибота им казаха, че това е фалшив билет и трябва да се върнат обратно в Мавритания да си купят нов. Те обаче бяха твърди, изблъскаха униформеният и продължиха смело напред като казаха, че няма да плащат втори път. Но най-големият проблем стана след това. Оказа се, че не пускат коли по-стари от 5 години в Сенегал и за да ни пуснат трябвало да вземем някакъв документ от Дакар и да оставим кемпера на митницата. Беше пълно безумие. Накрая ние останахме в кемпера с кучетата, докато нашите италиански приятели отидат до Дакар за ценната хартия (цели **720** км в двете посоки). Сега, когато видяхме курса на сенегалските пари (франкове) вече бяхме сигурни, че сенегалският консул в Казабланка е **КОРУМПИРАН!** Беше ни взел 50 евро за виза, а на визата пишеше 20 евро (във франкове). Всичките тези граници и бюрокрации са пълен абсурд. **Има нещо тотално сбъркано в цялата система.** И докато не я променим корупцията ще бъде навсякъде.

Прод. на стр.27 >>

<< *Прод. от стр.26*

*На границата с
досадните гидове...*



*Мавританската
страна на границата
със Сенегал*



... сенегалски деца

Сенегал

Сенегалското Росо (от другата страна на река Сенегал е мавританското Росо) е малко село. Бедността и мизерията бяха потресаващи. Всички

се къпеха и перяха в кафявата река, а после простираха върху прашната земя. Повечето хора нямаха дори обувки. Такова нещо като кофа за боклук не съществува и боклукът е навсякъде. За съжаление и ние нямаше къде да си изхвърляме боклука и трябваше да допринасяме за всеобщото бунище.



В момента сме заклещени в Русо и чакаме нашите италиански приятели да се върнат от Дакар с развързката на ситуацията с кемпера...

Обичам те Торонто

Честит 189-ти Рожден ден Торонто!

6 март 2023 г.



Млад фен на Ливърпул си тръгна, крещейки от радост за това което Трент направи



Юрген Клоп и Трент Александър-Арнолд се погрижиха млад привърженик на Ливърпул да се прибере у дома от Анфийлд със спомен, който да дълго пази, събщи Empire of the Kop.

Десният бек на „червените“ изигра ролята си за победата с 2-0 на своя отбор срещу Уулвс, като същевременно бе стабилен в защита и помогна на своя отбор с четвърти пореден гол във Висшата лига. Точно след последния съдийски сигнал, мениджърът на Ливърпул се приближи до **24-годишния** футболист и го насочи към млад привърженик на трибуните на Анфийлд, призовавайки защитника да му даде фланелката си.



Трент се съгласи, като младият фен очевидно бе най-благодарният получател, съдейки по изражението на радост на лицето му, докато гордо показваше най-известната фланелка с номер **66** в световния футбол - подарък, който със сигурност ще украси нощта му и който отразява много характера както на Клоп, така и на десния бек на Ливърпул.

Жозе Моуриньо бе изгонен за трети път след сблъсък с четвъртия съдия



Винаги очакваме фойерверки с Жозе Моуриньо, но три червени картона в един сезон със сигурност избутват малко лодката, пише ирландския Balls.

Това е крайгълният камък, който треньорът на Рома достигна по време на потенциално скъпата загуба с 2-1 от Кременезе, след като бе изгонен от рефера Марко Пичинини за сблъсък с четвъртия съдия.

В класическия стил на Жозе обаче нещата не свършиха дотук и Моуриньо вече е наказан за два мача за влизане в съблекалнята

на съдията след мача, заради протест срещу решението.



След това той излезе с необичайни изказвания, в които твърди, че Пичинини е предубеден към неговия отбор поради наследството си от Торино - Рома играе срещу Ювентус следващия кръг.

Причината обаче Жозе Моуриньо да бе изгонен бе сблъсък с четвъртия съдия на тъчлинията, преди многократно да извика “Това е той!” докато сочи въпросното длъжностно лице.

Всеки запознат с Моуриньо знае, че подобен инцидент не е необичаен за него. Познат като провокативен характер по време на престоя си в най-големите клубове в Европа, времето му в Рома не е по-различно. Моуриньо вече беше изгонен два пъти през този сезон, но инцидентът с Кременезе прерасна в нещо по-лудо.

След мача Моуриньо отправи тирада срещу рефера Пичинини, твърдейки, че четвъртия съдия е отправил неприемливи коментари към него. Моуриньо твърди, че след като е поискал

обяснение за спорно решение на терена, четвъртия съдия му е казал: „Гледайте си шибаната работа. На всички им е писнало от теб, прибирай се.“

Моуриньо не иска да остави това без отговор: „Трябва да разбере дали мога да предприема някакви правни действия. Пичинини ми даде червен картон, защото за съжаление четвъртия съдия нямаше капацитета да проумее какво ми каза. Искам да разбере дали има аудиозапис. Не искам да навлизам във факта, че четвъртия съдия е от Торино и в неделя играем срещу Ювентус. За първи път в кариерата ми четвърти съдия ми говори по най-невероятния начин. Беше неоправдано. В края на играта отидох да говоря с тях.“

Пичинини, който пък бе четвърти съдия в последния мач, когато бях изгонен, ми каза да се извиня на Сера. Казах на Сера, че трябва да има смелостта да обясни какво се е случило, но той има проблеми с паметта.“

Звездата на NFL

Арън Роджърс излезе от тъмното хобит-убежище, в което се самоизолира



Куотърбекът на Green Bay Packers Арън Роджърс се появи от мрака, но все още няма информация дали е видял сянката си или не, така че изглежда, че ще трябва да изчакаме решението му дали ще играе през 2023, пише AZ Sports.

Роджърс, както мнозина вече знаят, се самоизолира в продължение на четири дни в пълен мрак, докато обмисляше бъдещето си и размишлява върху... е, ние не сме сигурни върху какво е размишлявал. Но когато сте в пълен мрак в продължение на четири дни, предполагам, че се случват много неща.

Както и да е, Роджърс е излязъл от самоналожената си изолация. А подробностите около отстъплението му в тъмнината са меко казано странни...

Според Адам Шефтер от ESPN, Роджърс се е изолирал в структура от 300 кв. фута /около 27 кв.м./, която е частично под земята без светлина и само с двойно легло, баня и постелка за медитация.

39-годишният Роджърс е завършил изолацията си в тъмнината в Sky Cave в сряда, според Скот Бърман, който притежава съоръжението, построено върху

имот от стотици акра гориста земя в Южен Орегон. Куотърбекът, който изигра цялата си 18-годишна кариера в NFL за Green Bay Packers, не каза дали ще играе през 2023 г. Преди да влезе в убежището, той каза, че се надява да **„има по-добро усещане къде се намира живота му“**, но не отиде в тъмнината само за да разбере дали ще играе през 2023 г. или ще се пенсионира. Той има договор с Packers за гарантирани \$59.4 милиона, ако играе през 2023 г.



Бърман каза, че стаята, в която Роджърс прекарал времето си, е частично подземна, подобна на хобит-структура с 300 квадратни фута пространство /около 27 кв.м./, лишена от светлина, с двойно легло /queen size/, баня и постелка за медитация на пода. Убежището има три тъмни стаи и е резервирано за следващите 18 месеца, добави Бърман, със стотици чакащи. Планирани са още седем стаи, за да се отговори на голямото търсене.

Известно е, че Роджърс предпочита да не допуска хора във вътрешния си кръг. Така че неяснотата на мотивите му да се отдаде на тъмното изолиране вероятно го прави щастлив. Предполагаме, че и скоро ще разберем плановете му за 2023 г.

Австралийският тенисист Ник Кирьос е страстен фен на конспиративните теории



Тенис звездата Ник Кирьос казва всичко което му хрумне. Той не се интересува какво мислят другите и в зависимост от това кого питате, това е или най-големият му недостатък, или най-доброто му качество, пише OutKick.

Докато 27-годишният австралиеца обикновено създава заглавия със своите забавни лудории на тенис корта или критики към медиите, неговото признание, че е **„машабен фен на теорията на конспирацията“** кара света на спорта да говори отново за него.

Тенесистът наскоро се присъедини към подкаста на Логан Пол

„Impulsive“ и започна да споделя мислите си за някои от най-популярните теории на конспирацията.

Пол попита Кирьос дали вярва, че Земята е плоска, на което тенисистът отговори: **„Вече дори не знам на какво да вярвам“**. Този отговор „задвижи колелата“. Един от кодомакините на подкаста призна, че не вярва, че кацането на Луната е истинско и Кирьос не показва несъгласие с това мнение.

„Америка очевидно не е била дори близко до това успешно да издигне ракета“, каза Ник. Докато Кирьос стоеше в средата по отношение на кацането на Луната и формата на Земята, той бе много по-страстен за това, че египетските пирамиди не са построени от хора.

„Не мисля, че пирамидите са създадени от човека...“, каза тенисиста. „Вратите са масивни и всъщност не се нуждаем от толкова големи врати, колкото хората.“

Кирьос наскоро претърпя операция на лявото коляно, която го принуди да пропусне Australian Open през 2023 г.



С мъжът ми имаме свой начин да укрепваме брака си. Два пъти седмично ходим на хубав ресторант, малко вино, вкусна храна... Той ходи в сряда, а аз - в събота.



В църквата влиза млад простак, шамаросва свещеника и ехидно казва:
- Отче, нали е казано, че ако те ударят по едната буза, трябва да обърнеш и другата!
Свещеникът, бивш покаял се шампион по бокс, само с един тупаник изстрелва младежа в отсрещния ъгъл и отговаря:
- Казано е също, че с каквато мярка мерите, с такава ще ви отмерят!
Изплашените богомолци се питат:
- Ама какво става?
Клисарят обяснява:
- Ааа, Евангелието тълкуват.



- Детенце, ти слушаш ли мама?
- Слушам я.
- А тате?
- И той я слуша...



Девојка отива в черквата да се изповяда:
- Отче, съгреших четири пъти...

Свещеникът вади калкулатор и започва да изчислява нещо. След малко казва:

- Иди, дъще, и прочети шест пъти "Отче наш".

След една седмица девојката отново идва да се изповядва:...

- Съгреших, отче. Три пъти съгреших...

Свещеникът отново вади калкулатора и започва да смята. Смята дълго, накрая вдига глава и казва:

- Охххх дъще, по-добре иди съгреси още веднъж, че тука едни дробни се получават...



Най-лесно се става алкохолик и безделник, като просто спреш да поздравяваш бабите около блока!



Затворникът към тъмничаря:
- Моля ви да предадете това писмо на моя адвокат. Той е в

съседната килия.



- Здравейте, казвам се Краси и съм алкохолик... Аплодисменти...

подсвирквания...

- Здравейте, казвам се Иван и съм потомствен алкохолик...

Бурни аплодисменти... овации...

Кумът:

- Достатъчно! Нека сега някой от страната на булката да каже нещо.



Бабка се заглежда в детска количка с интерес и казва:

- Много хубави близнаци! И двете ли са момчета?

Бащата ядосано отговаря:

- Не, това отляво е пъпеш



Иванчо към майка си:

- Мамо, вярно ли е, че дяволите имат рога?

- Само женените.



От наръчника на българската съпруга:
„Ако мъжът ви, само яде, лежи на дивана, пие бира и гледа телевизия,

значе му е добре с вас, и ви обича..."



Учител води курс по география на 20 блондинки. Задава въпрос:

- Къде се намира Америка?

Анелия, една от блондинките, става и намира Америка на картата.

- Браво! А кой е открил Америка?

19 блондинки стават и в хор отговарят:

- Анелия!



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

Отговор: Artificial Intelligence.



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.

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

ABBE
 OPTICIANS

Eye Exams
 Designer Eyewear
 Contact Lens Fitting
 Safety Eyeglasses
 Prescription Glasses
 Prescription Sunglasses

*Direct billing to all insurance companies

Пламяк Print & Online

ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova
 Publisher: VIRAD
 408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K1A6
 Tel: 416-821-9915
 E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

**Четете
 в. Пламяк
 онлайн:
www.bulgarianflame.com**

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.