

Curious Kids: Какво се случва с мозъка ви, ако не спите достатъчно?

(Curious Kids: What happens to your brain if you don't get enough sleep?)



Автор:
Олаве Криголсън
- професор по
неврология, University
of Victoria

**Декларация за
оповестяване:**
Олаве Криголсън
получава финансиране
от Съвета за природни

науки и инженерни
изследвания на Канада.
Статията е
публикувана в *The
Conversation*.

Преводът е на
„Пламък“

Прод. на стр.4 >>

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.



Curious Kids: Какво се случва с мозъка ви, ако не спите достатъчно?

(Curious Kids: What happens to your brain if you don't get enough sleep?)

<< Прод. от стр.3

Curious Kids е поредица за деца от всички възрасти. Имате въпрос, на който искате експерт да отговори? Изпратете го на CuriousKidsCanada@theconversation.com.

- Какво се случва с мозъка ви, ако не спите достатъчно? — Ейвъри, 7-годишна възраст, Напани, Онтарио.

Сънят може да е най-важният фактор за поддържане на здрав мозък и положително психично здраве. Това е особено вярно, ако сте на възраст под 20 години.

Това, което е интересно - и същевременно проблематично - е, че повечето от нас живеят с дефицит на сън: по същество ние не спим достатъчно, така че непрекъснато сме лишени от сън. А животът с дефицит на сън има отрицателно въздействие върху мозъчната функция.

Един от най-често срещаните признаци за липса на сън е да се чувствате като в мъгла, където нещата не са толкова ясни и

фокусирани, колкото би трябвало да бъдат. Липсата на сън също може да ни направи по-емоционални и може да допринесе за депресия. Освен това липсата на сън може да увреди всички мозъчни системи - тези, които поддържат възприятието, паметта, вниманието, вземането на решения и дори ученето.



Having a sleep debt can impair all of your brain's systems — the ones that support perception, memory, attention, decision-making and even learning. (Shutterstock)

Като невролог съм изключително заинтересован от факторите, които влияят върху здравето и функцията на мозъка. Изследване на моята лаборатория, Лабораторията по теоретична и приложна невронаука към Университета на Виктория, показва, че сънят е най-големият предсказател за способността на мозъка ви да формира нови спомени.

От колко сън се нуждаят хората?

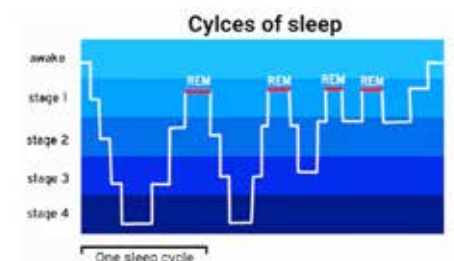
Може да се чудите какво е нормалното количество сън или дали спите достатъчно. Лекарите и изследователите препоръчват между 7 и 9 часа сън на нощ за възрастни. Ако спите повече от това, струва си да говорите с лекар, защото прекомерното спане също може да бъде лошо за вас.

При децата обаче е различно. Веднага след като се родят, бебетата може да имат нужда да спят до 17 часа на ден и няма да достигнат диапазона от 7 до 9 часа до края на юношеството. Децата в училищна възраст (на възраст от 6 до 12 години) обикновено се нуждаят от 9 до 12 часа сън на нощ, а тийнейджърите се нуждаят от между 8 и 10 часа сън на нощ.

Едно интересно нещо, което науката ни показва, е, че циркадният ритъм - естественият часовников цикъл на тялото ни, който определя кога спим - е различен за тийнейджърите от по-малките деца

и възрастните. Желанието на тийнейджърите да стоят до късно и да спят е напълно естествено.

Как работи сънят и как влияе на мозъчната функция



People cycle through the stages of sleep several times per night. (Shutterstock)

Хората преминават през пет различни етапа на съня всяка нощ: NREM1, NREM2, NREM3, NREM4 и REM сън. **REM** означава „бързо движение на очите“ и това е, когато сънуваме. **NREM** означава „небързо движение на очите“ и етапите са класирани от лек сън до дълбок сън. Светлината - особено **NREM2** - е критичен етап от съня, когато се формират спомени. **NREM3** и **NREM4** са от решаващо значение за тялото ви да се възстанови от наранявания и да има енергия за следващия ден.

По отношение на това как липсата

Прод. на стр.6 >>

Curious Kids:

Какво се случва с мозъка ви, ако не спите достатъчно?

(Curious Kids: What happens to your brain if you don't get enough sleep?)

<< Прод. от стр.4

на сън влияе върху мозъчната функция, най-известната работеща теория е, че когато сме лишени от сън, това намалява способността на невроните - клетките, които изграждат нашия мозък - да комуникират помежду си. Това означава, че мозъците ни не функционират толкова ефективно, което води до намалена мозъчна функция, лошо здраве на мозъка и потенциално дори проблеми с психичното здраве.

Как да си осигурим качествен сън

Какво можем да направим, за да подобрим качеството на съня си и да избегнем липсата на сън? Първо, опитайте се да си лягате по

едно и също време всяка вечер и да се събудите по едно и също време всеки ден. Добър показател за добър „здрав сън“ е способността да се събудите почти по едно и също време всеки ден, без да имате нужда от будилник.

Важно е да знаете, че не можете да спите, за да компенсирате липсата на сън. Всъщност преспиването през уикенда е едно от най-лошите неща, които можете да направите, за да се възстановите от дефицита на сън.

Друго нещо, което можете да направите, за да подобрите качеството на съня си, е да избягвате да гледате екрани - телефони, компютри,

- 🌐 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

телевизори - преди да си легнете. Доказано е, че технологията, използвана за направата на тези екрани, повишава бдителността, което затруднява заспиването.



Освен това направете съня си приоритет – по-добре е да заспите и да оставите мозъка да се възстанови, отколкото да останете до късно, за да учите. Всъщност едно от най-добрите неща, които можете да направите в училище, за да подобрите ученето си, е да се наспивате добре.

И накрая, наличието на здравословна, добре балансирана диета и достатъчно движение също е доказано, че подобрява здравето и качеството на съня.

Затова се уверете, че спите достатъчно. Недостатъчният сън е свързан с влошено здраве и влошена функция на мозъка и дори може да доведе до проблеми с психичното здраве като тревожност и депресия.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/curious-kids-what-happens-to-your-brain-if-you-dont-get-enough-sleep-200227>

Задържаха украинка, издирвана от Танзания за контрабанда на 116 костенурки от защитен вид



Украинка, издирвана за контрабанда на костенурки от защитен вид от властите в Танзания чрез Interpol, е арестувана в края на февруари в Малко Търново. По искане на бургаската прокуратура взета мярка «временно задържане» за срок до 40 дни, съобщават от обвинението.

В Танзания се провежда наказателно преследване спрямо украинката за незаконно притежание и контрабанда на 116 костенурки от защитен вид. Те са държавна собственост и са били изнесени през международно летище в Танзания. За престъплението наказателния кодекс на африканската страна предвижда наказание «лишаване от свобода» до 30 години. Престъпленията, за които украинката е издирвана в Танзания, имат аналог и в българския НК, уточняват от Окръжната

прокуратура в Бургас.

Жената е спряна от българските власти на 28 февруари на ГКПП «Малко Търново». Постановената по отношение на украинката мярка «временно задържане» за срок до 40 дни е окончателна, след като е потвърдена от Апелативен съд - Бургас на 09 март.

Предстои искането за екстрадиция в Танзания на украинската гражданка да бъде разгледано от Окръжен съд - Бургас.

Вижда се края на Covid-19...



... каза за «Офанзива» по NOVA News проф. Тодор Кантарджиев. **100-150 пъти по-малко случая има на Covid**, отколкото на грип. Имаме сериозно намаляване и на случаите на грип и на Covid. При коронавируса има и голямо генетично разнообразие. Сега само 1.5 пъти по-голяма е смъртността от Covid-19, отколкото от грип. Преди 3 години беше 5-10 пъти.

Той определя като най-плашещи неразбирането и вредните приказки на някои хора с цел популярност. «Те костваха животите на много хора. Много хора, които бяха срещу мерките и ваксините, дори не се извиниха, а си проправят път с лакти. Още са ми обидени някои хора, питат докога да си мият ръцете. Нашите мерки бяха едни от най-меките в Европа. Не сме имали полицейски час, бяхме единствената страна, която не затвори православните храмове. Подготвихме здравната система. Не сме имали чак локдауни. Пандемията ни направи по-състрадателни», смята той.

По думите му в Европа е доминирал НЗ грипът, а при нас Н1. «Когато се налагат мерки, които са неприятни на хората, трябва да се

мотивиращ. Чакахме ваксините, затова мерките бяха построги. Когато един микроб е опасен и смъртоносен, ваксината, която се прави срещу него, е много ефективна. Когато той не приличава много смърт и е генетично разнороден, ваксините не са много полезни за него. През 2020 г. и 2021 г. ваксините бяха много полезни», коментира проф. Кантарджиев. Според него ваксините за новите варианти имат значение само като бустер. «Предвижданите нови ваксини са наистина повече», смята той.

Изчезва ли от пазара българският чесън?



.... този въпрос вълнува хората от доста години.

100%

SOLD

15+г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

Актуален е и към момента, когато се оказва за пореден път, че цената и на родния, но и на вноския е твърде променлива, проследява темата NOVA предаването „Събуди се“.

8 лева за килограм - толкова е цената на дребно килограм чесън на складовата база във Враца. По-скъп е с 3 лева от вноския, но Миланка Видолова все пак го предпочита. „Аз сега гледам да си насадя малко и затова. За пръв път ще купувам купен. Иначе си произвеждам колко

да си насадя, ама тая година не можах да си произведа”, споделя жената.

Дори доставчиците не разбират накъде върви българският зеленчуков пазар, разпнат между вноса, износа и непрекъснато скачащите цени на всичко. „Интересното е, че нашите стоки в чужбина са 3 пъти по-евтини, отколкото в България. Това трябва да се види отгоре. Правителството трябва да поеме нещата”, смята Христо Иванов.

Опитът да намерим единна цена се оказва неуспешен. Затова опитваме да разберем разликите между българския и вноския чесън. „Китайският чесън като тръгнеш да го белиш или да го сложиш при чушлетата с оцета, той става син”, обяснява Мариана Кандова, която от години продава зеленчуци. Няма как обаче да се различи българският от испанския, например, освен по цената, която за вноския често е по-ниска. Търговците имат проблем и с доставките на

български чесън.

16 секции за гласуване в Канада на изборите на 2 април



738 секции в 62 държави ще бъдат разкрити в чужбина за изборите за Народно събрание на 2 април. Това става известно

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

На 1 април 2023, за ваше удобство, отваряме офиса си и на още един адрес:

King Square Shopping Centre

9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5



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

от решение на Централната изборителна комисия (ЦИК).

Най-много секции ще има в **Турция - 162, следвани от Великобритания - 118, Германия - 75, Испания - 64, САЩ - 56, Италия - 26, Нидерландия - 23, Гърция - 21.** В Канада ще има **16** секции, колкото ще са и във Франция.

Някои от секциите в Канада, Норвегия и Швейцария са обявени от ЦИК под условие, че до 20 март приемащата страна разреши да бъдат **образувани изборителни секции** извън дипломатическите и консулски представителства. В сред секциите под условие в Канада са тези в Брамптън и Ниагара Фолс в Онтарио, Българска православна църква „Свети Иван Рилски“ и Гринфийлд парк в Монреал.

Депото за укриване на нелегално преминали в разкриха в Бургаско



/Снимка: МВР/

Бургаските криминалисти разкриха депото за нелегално преминаващи мигранти в постройка към действащо животновъдно стопанство край карнобатското с. Сърнево. По време на полицейската акция са открити 6 мигранти, които изчаквали да бъдат отведени на място в близост до магистрала «Тракия», откъдето да бъдат

превозени до София. Това съобщиха от Областната дирекция на МВР в Бургас, информира БТА.

Депото е действало от около месец и е поддържано от двама български граждани - единият от с. Сърнево, а вторият от близкото с. Черково. Българите посрещали мигрантите, идващи пеша по предварително зададена локация, давали им подслон, храна и ги подпомагали с дрехи. На двамата българи е повдигнато обвинение.

Предстои тотална реформа на ТЕЛК системата, а обикновените рецепти ще се издават и на мобилно приложение ...



... заявиха служебният здравен министър Асен Меджидиев на съвместната пресконференция с министъра на електронното управление Георги Тодоров, на която бяха представени новите електронни услуги в системата на здравеопазването, събщи Дарик.

По думите на здравния министър **целта е да се избегнат корупционните практики** и забавянето до минимум на издаването на решения.

До края на май ще бъде улеснено издаването на експертиза за ТЕЛК.

Освидетелстването ще става изцяло електронно, по документи и без явяването на пациента. Цялата информация за пациента, която съществува в Националната здравноинформационна система (НЗИС) ще се разпределя на случаен принцип, както е в съдебната система.

В подготвеното от личния лекар направление се отразява и необходимостта от отпускане на помощни средства, приспособления, и др. Това ще спести на пациентите необходимостта физически да посетят регионалната картотека за подаване на документи за освидетелстване, каза тя.

Досега са издадени **общо 266,089 електронни направления** от общопрактикуващи лекари за ТЕЛК.

Друго важно съобщение бе, че обикновените бели рецепти вече ще се издават и чрез мобилно приложение. Това обявиха министрите на здравеопазването и на електронното управление. Приложението e-Rx ще се ползва от мобилен телефон или таблет, когато лекарят няма възможност да направи това на компютър с медицински софтуер.

Двама машинисти на влак набиha началник на гара заради направена забележка



Двама машинисти от бързия влак Бургас-София са нападнали началника на жп гара Тулово. По информация на bTV причината за агресията е забележка, отправена към машинистите на влака.

Двамата машинисти са поискали да пият кафе и пушат цигари, когато началникът на гарата ги е предупредил, че влакът вече закъснява. След забележката се стигало до физическа саморазправа, която добанила към закъснението на влака с 26 минути.

Екип на bTV се е свързал с потърпевшия началник на гарата, но той отказал да коментира инцидента. Добавил обаче, че е в добро общо състояние и няма да завежда дело срещу двамата машинисти.

От БДЖ и НКЖИ потвърдиха за случилото се, а от БДЖ съобщиха, че извършителите ще понесат отговорност.

92-годишният, заловен да шофира с алкохол и без книжка: “Ще карам, докато пукна, ще карам?”



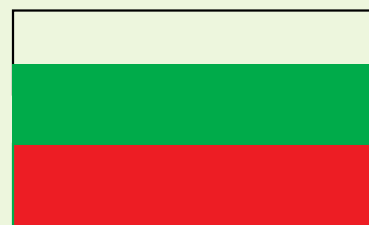
92-годишен мъж бе е заловен да управлява лек автомобил в центъра на Сливен след употреба на алкохол, без шофьорска книжка и без регистрационни номера, съобщи БНТ.

Мъжът е спрял за проверка, защото полицейският патрул е забелязал, че колата е без номера. 92-годишният Стефан Стефанов коментира, че не за пръв път се качва на автомобила си, за да отиде до близкия магазин и до гаража.

“Хич не знам за какво ме спряха”, каза Стефан Стефанов. “Аз от 1962 година съм шофьор и нарушения почти нямам”, отбеляза Стефан Стефанов. На въпрос към дъщеря му защо ключовете на колата са в него, отговорът бе следният: «Кой да му ги вземе?» Съседите на Стефанов бяха категорични, че не трябва да бъде допускан отново да седне зад волана.

Въпреки всеобщото мнение, че трябва да приключи с шофирането, Стефанов обяви, че няма такова намерение: “Ще карам, докато пукна, ще карам?”

Срещу извършителя е образувано бързо производство и му съставен акт по Закона за движение



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

по пътищата. Ако Стефанов отново бъде заловен да управлява автомобил без шофьорска книжка, ще се изправи пред съда.

Най-много лекарства в България се внасят от Румъния...



..., а през последните две години от България са deregистрирани 639 лекарства. Това каза пред журналисти Боряна Маринкова, директор на Българската

асоциация за развитие на паралелна търговия с лекарства. В периода 2014-2022 г. от българския пазар са изтеглени три хиляди лекарства, посочи още Маринкова, предаде БТА.

В Испания най-много лекарства се внасят от Франция. Във Великобритания, Белгия, Нидерландия и Дания най-много лекарства се внасят от Германия. В Ирландия, Италия и Кипър внасят най-много лекарства от Гърция. В Полша най-голям внос на лекарства има от Великобритания, а Австрия внася най-голямо количество

лекарства от Франция, посочи Маринкова.

Проучване от 2020 показва, че 52% от паралелния внос за държави като България се постига от Франция, Германия и Великобритания, предаде БТА. Повече от половината паралелен внос по принцип се генерира от държави с висок доход – Австрия, Белгия, Дания, Германия, Нидерландия, Норвегия, Испания, Швеция, Великобритания. Унгария и Гърция внасят най-малко лекарства от чужди

лекарства, тъй като имат големи производства, обясни Христофор Иванов, член Управителния съвет на асоциацията.

Паралелният внос е част от паралелната лекарствена дистрибуция, която се основава на концепция, насърчаваща движението на лекарства от пазар, в който те са налични, към пазар, в който липсват. В България, ако наистина лекарствата бяха най-евтини, нямаше да е възможен вносът, допълни Маринкова.

СВЯТ

Сибирски учени изследваха най-древния диамант на Земята



Като част от международен екип от изследователи сибирски учени са участвали в изучаването на диамант, открит в Якутия в Република Саха. Смята се, че камъкът е на приблизително 3.6 милиарда години,

според последната публикация на „Науката в Сибир“ от Сибирския клон на Руската академия на науките, предаде Euro Weekly.

Диамантът е намерен в скалите на кимберлитовата тръба Удачная, която е едно от най-големите диамантени находища в Русия. Проби от скали и минерали от литосферната мантия, изнесени на повърхността на Земята в този регион, представляват интерес за руски и чуждестранни учени от края на 60-те години на

миналия век, съобщава ria.ru.

В продължение на повече от половин век геолозите събират и изучават диаманти, донесени от дълбочини до 250 км преди милиони години. В една от тези колекции е намерена уникална по възраст и образование проба, статия за която е публикувана в авторитетното списание Minerals.

„Диамантът, който открихме, очевидно е най-старият изследван до момента. Възрастта

на сулфидното включване, сингенетично на този диамант, се оценява на приблизително 3.6 милиарда години”, пише академик Николай Похиленко, научен директор на Института по геология и минералогия Соболев към Сибирския клон на Руската академия на науките.

„Според нашите резултати, диамантът е уловен чрез отглеждане на оливин при достатъчно високи температури – повече от 1400 градуса по Целзий и налягания от повече

от 5.5 хектопаскала. Това съответства на дълбочини от около 180 км“, добавя той.

Кимбърлитите са най-често срещаните скали, които пренасят диаманти от дълбините на литосферната мантия до земната повърхност. Въпросният диамантен кристал е израснал от силикатна или сулфидна стопилка. Той е изведен на повърхността от огнеупорни скали, които образуват литосферната мантия, включена в зърно от 1.5 сантиметра от минерала оливин. Размерът на самия диамант е само около 0.3 милиметра, обясни Похиленко.

„Като цяло тази находка и нейното изследване потвърдиха по-ранни спекулативни предположения за времето и параметрите на формирането на долните хоризонти на литосферата, достигайки наляганията и температурите на зоната на стабилност на диаманта, и съответно периода на появата на първите диаманти на планетата в тях“, продължи той.

Похиленко отбеляза също: „Кристалът от Удачная днес очевидно е най-старият на Земята: поне сред тези, които са били държани

в ръце и изучавани от човека“.

Богати руснаци, засегнати от ограниченията за пътуване, отиват на сафари в Зимбабве



Все по-голям брой богати руснаци резервират сафарита за лов в Зимбабве, тъй като санкциите произтичащи от нахлуването на Путин в Украйна ограничават възможностите им за пътуване, съобщава южноафриканския 24 News.

Операторите на сафари отбелязват скок в бизнеса извън традиционните пазари, „особено от Русия“, каза в интервю Емануел Фундира, президент на Асоциацията на сафари операторите в Зимбабве.

Туристите от висок клас в Зимбабве идват главно от САЩ и Европа, но налагането на отделни санкции на редица висши лидери на южноафриканската нация, които са замесени в нарушения

на човешките права и изборни измами, обтегна отношенията на Зимбабве със Запада.

Администрацията на президента на страната Емерсън Мнангагва отговори на санкциите, като се опита да изгради по-тесни връзки с Китай, Русия и нейния съюзник Беларус, чийто лидер посети южноафриканската страна миналия месец.

Ограниченията, наложени на редица богати руснаци в отговор на войната в Украйна, „ограничиха достъпа им до определени дестинации“, като Зимбабве използва приятелските си връзки с Русия, за да запълни празнината, според Fundira. Само един руски посетител е похарчил **\$500,000** (R9 милиона) за скорошно двуседмично сафари в Зимбабве, казва самият той пред медията, отказвайки да даде повече подробности.

Зимбабве има около **100,000** слона - втората по големина популация в Африка, и продава разрешителни за лов за тях срещу **\$10,000** (R185,000) всяко едно. Освен това има популации от носорози, лъвове, леопарди и биволи.

Среща на върха Русия-

Африка, насрочена за юли тази година, ще предостави ключова възможност за сафари индустрията в Зимбабве да предложи страната на свръхбогатите в Русия, каза Фундира.

Шер работи върху нов албум с 40 години по-младия си приятел Александър „А.Е.“ Едуардс



Шер прави голяма стъпка, за да съчетае професионалния и личния си живот. **76-годишната** легенда на поп културата разкри пред **E! News**, че работи върху нова музика с приятеля си Александър „А.Е.“ Едуардс, събщи People.

„Отивам в Англия, за да направя два албума“, каза тя пред изданието. „Някои от песните, които Александър ми даде допринесоха да съм доста развълнувана от това. Той е продуцент и писател и прави всичко, така че съм щастлива от това.“

Шер също намекна, че материалът на нейния

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

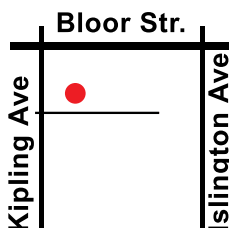
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



любим е солиден.

„Мисля, че като всеки артист, когато имаш нещо добро, си развълнуван“, обясни тя.

Като допълнителни новини, които трябва да зарадват феновете, Шер каза в интервюто, че се „опитва да влезе във форма“ по повод турне по-късно през годината.

Изпълнителката на „Believe“ по-рано се обърна към въпроса за **40-годишната** разлика между себе си и Едуардс, който е на 36 години.

Аферата между двамата започна през есента на 2022 г. след като се запознаха на Седмицата на модата в Париж. Шер каза, че двамата са много съвместими въпреки значителната им възрастова разлика.

„На хартия е някак нелепо“, каза Шер в Шоуто на Кели Кларксън. „Но в реалния живот се разбираме чудесно. Той е невероятен. А аз не давам на мъжете оценки, които не заслужават.“

На Коледа през 2022 г. Шер показа снимка на диамантения пръстен, който Едуардс ѝ е подарил,

и каза, че иска да може да го покаже на покойната си майка Джорджия Холт, която почина на 96-годишна възраст по-рано същия месец.

Шер не е първата известна жена, с която Едуардс излиза. Той има дете от бившата си Амбър Роуз през 2019 г.

За Шер също не е ново да излиза с по-млади мъже. Преди Едуардс тя излизаше с няколко мъже, които бяха десетилетия по-млади от нея, включително Вал Килмър и Том Круз.

Фалшив български паспорт е използван при саботажа на „Северен поток“



Групата, за която се предполага, че е замесена в саботажа на газопровода „Северен поток“, е използвала фалшив български паспорт при наемането на яхтата „Андромеда“ в Германия. Това съобщава германското списание „Шпигел“, позовавайки се на данни от

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



разследването, съобщи Bulgaria Posts.

„Засега остава неясно колко души е била групата, защото не всички са дали данните си при наемане на яхтата“, се отбелязва в статията. „Очевидно е използван поне един фалшив български паспорт.“

„Шпигел“ съобщи по-рано, че саботьорите са наели 15-метровата ветроходна яхта „Андромеда“, за да транспортират експлозивите до „Северен поток“. Посочва се, че въпросният кораб,

който е от типа Bavaria Cruiser 50, е бил нает чрез чартърна компания.

Междувременно украинският президент Зеленски отхвърли версията, че Киев може да е свързан с бомбардировките в Северните покрайнини.

„Мисля, че е много опасно някои независими медии, които винаги съм уважавал, да предприемат подобни стъпки. Украйна със сигурност не направи това. И това е най-важното. Кой нещо

е измислил там, че има някакви знаци или може би под някакъв флаг, изглежда смешно, честно казано“, каза той.

На 7 март New York Times писа, че според американското разузнаване определена „проукраинска групировка“ може да стои зад взривовете на газопровода „Северен поток“. В същото време германските Die Zeit, ARD и SWR съобщиха, позовавайки се на свои източници, че „следите от взривовете водят към

Украйна“. Западните разузнавателни агенции предполагат, че разследването може да е било подведено от доказателства, сочещи Украйна като извършител.

Кремъл заяви, че се съмнява във версията на западните медии, че експлозията е извършена от «проукраинска група». Москва смята, че само „държавна специална служба“ е в състояние да извърши подобно нападение. Към момента претенциите изглеждат основателни.



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 - Spanakopita (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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

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

Натуралната козметика: плюсове и минуси



Тя.bg

Натуралната козметика, както и всякакви други продукти, вкл. храни, които могат да бъдат наречени натурални се радват на все по-голямо внимание и търсене на пазара. И това изглежда естествена реакция на хората срещу стреса, замърсяването и безкрая от технологични новости, които ни заобикалят.

Това твърдят психолозите и добавят, че натуралната козметика е съвременния вариант на животворната вода от приказките. От друга страна, традицията да се ползват естествени продукти за разкрасяване, може да се проследи от ваните с магарешко мляко на Клеопатра, през пиявиците на средновековието до мамините рецепти за маска с кисело мляко, мед и краставици.

Доколко предлаганата в магазините натурална козметика е “натурална” – трудно може да се каже. Не защото може да е менте (въпреки че у нас и това може), а защото, за да се създаде една трайна субстанция, тя трябва да се стабилизира, да ѝ се сложи консервант, за да издържи определен срок. А за това без химия не може. Едва ли вярвате, че краставичния крем, който ви предлагат, съдържа току-що набрани и настъргани краставици. Нека обаче сериозни да разгледаме видовете натурална козметика.

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.



DK Wellness

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 нутришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

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

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

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

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

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

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

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

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене. Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве. Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

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

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

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196**

IG @daphnekostova • FB @Dk wellness

1. Най-често срещаната натурална козметика е фито-козметиката.

Това са всички продукти, приготвени на основата на отвари, емулсии и екстракти от треви, цветове, кори, плодове и други видове флора. Във фито-козметиката може да се разделят две направления – “връщане към корените” и “екзотика”. Трябва да отбележим обаче, че с течение на времето “тревите” от второто направление плавно преминават към първото. Например екзотичната “жожоба” – от нея вече се прави какво ли не, а потребителите фамилиарно си купуват продукти с жожоба, като че ли са израснали сред нея. Всъщност, виждали ли сте някога жожоба?

Плюсове: Ясно е от какво се прави фито-козметиката. Много от растенията се използват и като лекарствени средства, така че тя може да бъде и лечебна.

Минуси: Екзотичните растения обаче могат да подействат по непредвидим начин на организма. Ползата от растенията, с които сме отраснали и познаваме, никой не оспорва.

2. Аромо-козметиката.

Тя е разновидност на фито-козметиката, но направена с ароматични масла и други ухаещи вещества. Някои козметици смятат, че ароматичните масла действат по-силно от обикновените

отвари или екстракти от растения, понеже молекулата на маслото по-бързо прониквала в кожата.

Плюсове: Главната особеност на аромо-козметиката е в миризмата. Поради тази причина се смята, че аромо-терапията е вид психотерапия.

Минуси: Въпреки че съществува примерна таблица как реагира организма на ароматите, това е доста индивидуално – възможно е някои да ги заболи глава от определени миризми. Освен това ароматите не са задължително приятни – например мускусът дразни с миризмата си, но на съзнанието действа като мощен афродизиак.

3. Минерална козметика.

Главното “действащо лице” при нея са различните камъни, минерали, соли, съдържащи много полезни химически елементи, които разрешават различни кожни проблеми. Към нея се отнасят и различните продукти на основата на вода – термална, минерална, със сребърни йони и т.н.

Плюсове: Доколкото болшинството минерали са с твърда субстанция, то те са идеалната основа за различни скрабове. Освен това те прекрасно абсорбират кожната мазнина. Съдържащата се в каменната пудра активна

киселина пък действа като лек химически пилинг.

Минуси: Твърдото вещество трудно се съединява с меко, за да се получи крем или тоник. Ако ползвате течен продукт, винаги го разклащайте добре преди употреба.

По-малко познати у нас са:

4. Козметика Аюрведа.

Това също са треви, ароматни масла и минерални добавки, но съчетани според древната система за здраве и красота – аюрведа. При това здравето е повече от красотата – изобщо аюрведа е своего рода народна индийска медицина. Думата се превежда от санскрит като “знание за естествения образ на живота”. Като цяло съчетанията са проверени от времето, а някои съдържат стотици компоненти – всеки усилващ ефекта на предишния. Най-добре е да се консултирате с компетентни специалисти, преди да използвате тази козметика.

5. Органична козметика. Това е най-безкомпромисната натурална козметика – в нея не трябва да се съдържат никакви компоненти, изведени по химичен път. Ако е мазнина, то трябва да е от животни, които са отгледани без да им се дават антибиотици или хормони; ако

са растения – без химически торове. Дори опаковката на тези продукти трябва да е безопасна за природата. Проблемът тук е краткият срок на съхранение и почти хирургическите изисквания за чистота, за използване на продуктите. Малко неясно е какво би се случило, ако отворите ампула, произведена в чисти лабораторни условия и в нея веднага попадне бактерия от външната среда...

Няколко

предупреждения:

Бъдете внимателни, когато купувате натурална козметика. Не се подвеждайте по етикета, на който пише “100% натурален”. Ако вземате краставичен крем, може да се окаже, че в него всъщност няма никакви краставици, а действащото вещество е някаква сложна химическа формула. Така че – ако държите на краставиците и имате нормална кожа, по добре си настържете в къщи една краставица на рендето, капнете няколко капки лимонен сок и нанесете на лицето за 15-20 минути. После изплакнете с хладка вода.

Постенето е предпоставка за по-добро здраве



здраве.bg



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.



Постенето не е диета! Да постиш не означава да спадваш диета или поне това, което повечето хора днес разбират под диета - ограничаване на определен тип храни, както и на количеството храна, с цел отслабване.

Условията, в които живеем – замърсен въздух, вода с влошени показатели, безразборно консумирана храна – без съмнение носят редица негативи за здравето ни. Затова и са толкова популярни редица съвети как можем да прочистим тялото си – чрез диета, чрез гладуване, чрез разделно хранене.

Християнството в своята основа препоръчва редица принципи на хранене, елементи от които влизат и в съвременните теории за рационалното хранене и начин на живот в съответствие с природата. Систематизирани, тези модели на хранене присъстват и в християнския религиозен живот, обвързани от идеята за постите.

В основата на ограничаването на

храната и земните удоволствия, които постите предвиждат, стои идеята за нарушената хармония, в която човек съществува. Той се е отдал на плътските наслади, загърбвайки духовното начало и ценности. Затова постите се явяват лесен метод за ограничаване макар и в минимална степен на господството на нуждите на тялото над тези на душата.

Два са големите християнски поста през годината – Коледен и Великденски. Назад във времето те са били стриктно спазвани от дедите ни, но днешният човек все по-рядко уважава тази традиция.

Постите биват няколко вида – много строги, по време на които се консумира храна, лишена от всякакви мазнини, и обикновени, през които е разрешена и риба. Забранена по време на постите е още консумацията на алкохол и подправки, възбуждащи апетита.

От физиологична гледна точка, постенето е далеч по-благоклонно за организма

от прилагането на разделно хранене и от пълен глад.

Традицията повелява по време на пости да се ядат най-вече еднородни храни, голямо количество плодове и зеленчуци. Съдържащите се в тях пектин и целулоза играят роля за разграждането на токсините в организма, прочистват нитратите, солите.

Постенето не е диета! Да постиш не означава да спадваш диета или поне това, което повечето хора днес разбират под диета - ограничаване на определен тип храни, както и на количеството храна, с цел отслабване.

Условията, в които живеем – замърсен въздух, вода с влошени показатели, безразборно консумирана храна – без съмнение носят редица негативи за здравето ни. Затова и са толкова популярни редица съвети как можем да прочистим тялото си – чрез диета, чрез гладуване, чрез разделно хранене.

Християнството в своята основа препоръчва редица принципи на хранене, елементи от които влизат и в съвременните теории за рационалното хранене и начин на живот в съответствие с природата.

Систематизирани, тези модели на хранене присъстват и в християнския религиозен живот, обвързани от идеята за постите.

В основата на ограничаването на храната и земните удоволствия, които постите предвиждат, стои идеята за нарушената хармония, в която човек съществува. Той се е отдал на плътските наслади, загърбвайки духовното начало и ценности. Затова постите се явяват лесен метод за ограничаване макар и в минимална степен на господството на нуждите на тялото над тези на душата.

Два са големите християнски поста през годината – Коледен и Великденски. Назад във времето те са били стриктно спазвани от дедите ни, но днешният човек все по-рядко уважава тази традиция.

Постите биват няколко вида – много строги, по време на които се консумира храна, лишена от всякакви мазнини, и обикновени, през които е разрешена и риба. Забранена по време на постите е още консумацията на алкохол и подправки, възбуждащи апетита.

От физиологична гледна точка, постенето е далеч

Alliston Meat & Delicatessen

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





Европейски хранителен магазин в Мисисага

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










VIN
GARAGE



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



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

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

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

**по-благосклонно
за организма от
прилагането на
разделно хранене и от
пълен глад.**

Традицията повелява по време на пости да се ядат най-вече еднородни храни, голямо количество плодове и зеленчуци. Съдържащите се в тях пектин и целулоза играят роля за разграждането на токсините в организма, прочистват нитратите, солите.

**За да сме в добро
настроение от рано
сутрин...**



здраве.bg

Колко често в началото на всяка седмица сте се питали защо ви е толкова трудно да се настроите на работна вълна...

Предлагаме ви няколко съвета, които, надяваме се, ще ви помогнат винаги да се събудите, изпълнени с енергия, а и с желание за работа.

1. Вместо да започвате седмицата потиснати от безбройните задачи, които ви очакват и изискват решаване, съставете си още от вечерта (или на сутрешното кафе)

списък на това, което трябва да свършите и в какъв срок. По този начин ще планирате по-добре времето си и ще успявате да свършите всяко нещо според срока му.

2. Постарайте се всяка вечер да планирате и нещо приятно, което ще ви помогне да се отпуснете: гледане на филм, среща с приятели, вана с ароматни масла, масаж.

3. Подредете работното си място в петък след обяд. Последните работни часове на седмицата по правило са слабо продуктивни. Но пък са добра възможност да се справите с натрупаните по бюрото бележки и да оставите само това, което ще ви бъде необходимо в понеделник. Чистото работно място създава усещане за свежест, човек по-бързо се настройва за работа и се концентрира върху спешните задачи.

4. Започвайте деня (не само понеделника!) с физически упражнения. Изследванията показват, че в резултат на физическите упражнения се изработва серотонин, който предпазва от появата на депресия и песимистични настроения. 30 минути упражнения са от полза за сърцето и ще ви помогнат да почувствате прилив на енергия. Това време е напълно достатъчно за "отваряне" на порите,



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

а кожата, вярвате или не, има голямо отношение към настроението.

5. Пълноценната закуска е задължителна. Всяко друго мнение е погрешно! Закуската може да включва зеленчуков омлет (или зеленчуци с яйце), неголямо парче месо, овесени ядки със стафили, извара – казано накратко всичко, богато на протеини, които ще ни заредят с енергия за целия ден.

6. Облечете си дрехи, в които се чувствате комфортно. Това също определено ще повиши настроението ви. Пригответе си дрехите още от вечерта, за да избегнете сутрешната припряност.

7. Планирайте за вечерта някаква среща с приятели или посещение на кино, театър, изложба. Лекото вълнение от предстоящото ще ви помогне да се чувствате по-енергични през деня.

8. Създайте си навика в средата на деня да изпивате чаша зелен чай. Той ще ви освежи и зареди с още енергия. Ако не обичате зелен чай, заменете го с билков.

Панирани чушки



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

Порции: 4

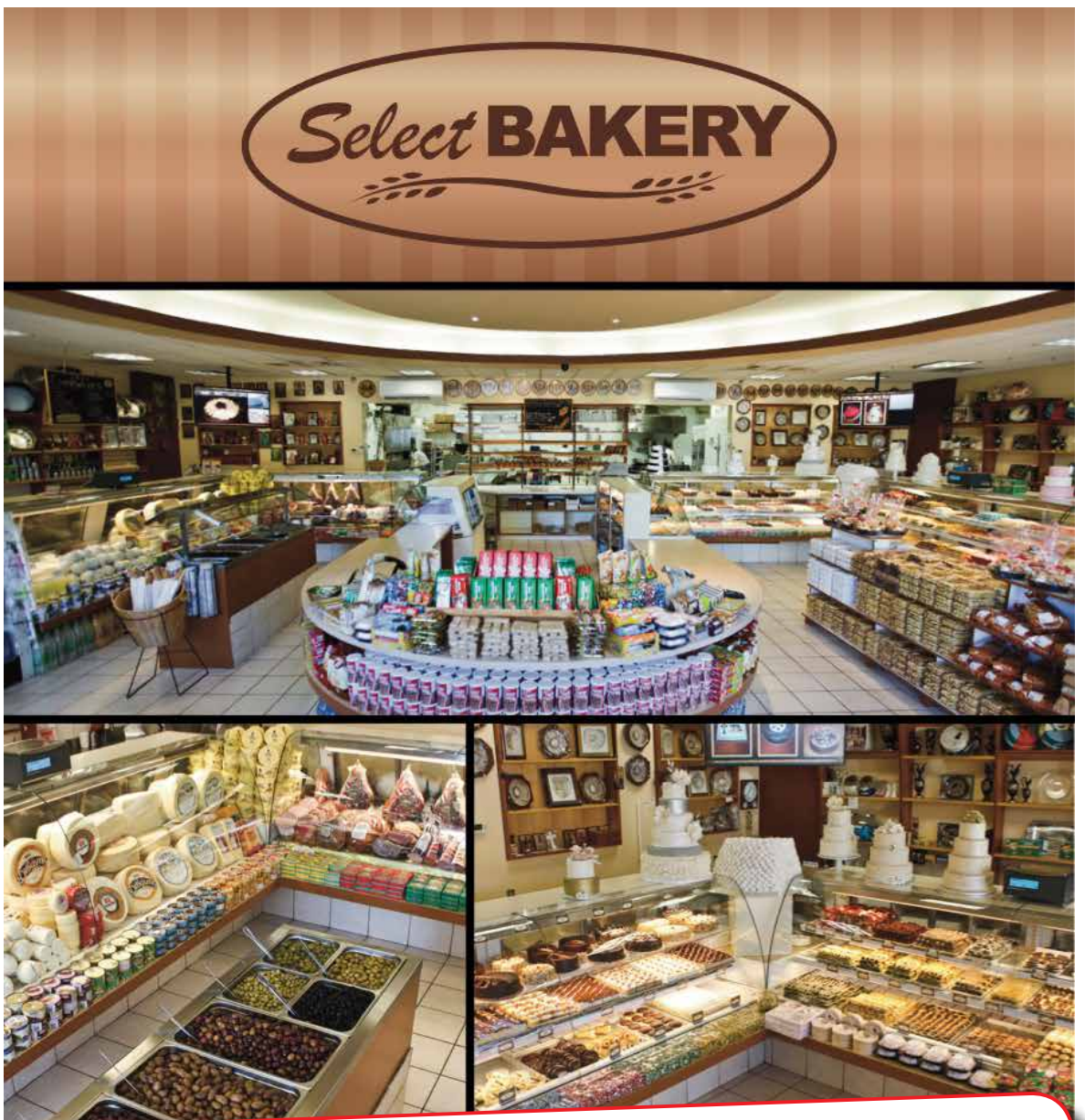
8 чушки (печени и обелени)

2 яйца

брашно

сол

олио



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

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

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

Начин на приготвяне:

Яйцата се разбиват с 2 с.л. вода, чушките се осоляват, овалват се в брашно, потапят се в яйце, после пак в брашно и пак в яйце. Пържат се до златисто в умерено загрято олио.

- **Кухня:** българска
- **Начин на приготвяне:** пържена
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

Печени картофи със спанак/ лапад

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1/2 кг картофи
1 кг спанак (или коприва)
3 яйца
1 1/2 ч.ч. прясно мляко
олио
сол

Начин на приготвяне:

Картофите се сваряват и настъргват на едро. Спанакът/ копривата се задушават в 1/2 к.ч. олио. Половината картофи се разстилат в намазнена тавичка, върху тях се слага равномерно спанакът/лападът. Отгоре се добавят останалите картофи, добавят се 2-3 с.л. олио и прясното мляко с разбитите яйца, посолява се на вкус. Пече се в силна фурна до златисто.

Може да се приготви и с коприва.

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

Пълнено пиле с картофи

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 морков
3 стръка лук
4 с. л. олио
1 ч. ч. ориз
4-5 стръка магданоз
1 ч. ч. стерилизирани гъби

1 ч. л. сол
1 ч. л. джоджен
1 средно голямо пиле
6 пресни картофа
100 мл бира
черен пипер на вкус

Начин на приготвяне:

Нарежете лука на колелца и го запържете леко в тиган с нагорещено олио, след което добавете моркова, нарязан на кубчета.

Добавете ориза, нарязания на ситно магданоз и гъбите.

Сипете 2 ч. ч. вода и оставете сместа на котлона, докато оризът поеме водата.

Накрая поръсете със сол, черен пипер и джоджен и разбъркайте добре.

Измийте пилето, отрежете трътката и го подгответе за пълнене.

Охладете пълнката и я поставете в кухнята на пилето, след което зашийте отвора.

Сложете пилето в глинени гювеч и около него подредете измитите пресни картофи. Посолете и поръсете с черен пипер, сипете бирата, покрийте с фолио и печете 2 часа на гореща фурна.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** пилешко месо, картофи, ориз, гъби
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

Art & Culture

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

Нови арт идеи за ваше вдъхновение и ако желание да

си направите като мен нещо по-интересно.

правят всякакви фигури.

На селфито ми сърцето е обърнато, но пак дава някаква представа как стои върху дреха. Ето още няколко неща, които чакат да

ги оцветя.

Бижута от клей
(air dry clay).
От клей могат да се



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

Italian Design Day Canada 2023

По случай Деня на италианския дизайн (световно годишно събитие) в чест на италианския дизайн и архитектура, тази година в Торонто бе организирано на 10 март 2023 г. в залата на Spadina Theatre с помощта на италианското Министерство на външните работи и международното сътрудничество, Генералното консулство на Италия, Италианската търговска агенция, в сътрудничество с Италианската търговска камара на Онтарио и Училището по дизайн на колежа Джордж Браун.

Бяха представени:

Дизайн за новото десетилетие: Гъвкавост на проекта между архитектура, промишлен дизайн, брендиране и графичен дизайн.

Основните теми на

дискусия бяха: Преосмисляне на производството и дизайна на продуктите в променящ се свят, Устойчивостта в дизайна, коментира се взаимодействието между дизайнери и клиенти, когато става въпрос за

производство, особено за използване на технологии или умения, с които Италия е известна. Предизвикателствата.

Впечатляваща бе презентацията на Марио Тримарчи

(Mario Trimarchi - mariotrimarchi.design/about), италиански дизайнер и архитект, който вярва в проекта като инструмент за разпространение на поезия в света на нещата. Вдъхновяващ бе размисълът му за отношението на хората към предметите, които ни заобикалят ежедневно. За енергията, която носят, за формите, сенките и усещанията ни от тях.

Прилагам няколко снимки, но за по-добро качество можете да разгледате в сайта му неговите уникални **Продукти**

(mariotrimarchi.design/products), **Artworks** (mariotrimarchi.design/artworks) и **Branding** (mariotrimarchi.design/branding)

Едно от нещата което мен лично много ме впечатли, е новия имидж, който е създад

на превозните средства за събиране на отпадъци и за кофите за боклук на град Милано.

Вижте **Importance of refuse disposal**

(mariotrimarchi.design/case-history/branding/a2a/)

Той казва "всеки боклук изглежда като цвете". Това е естетическа медитация върху стойността на отделния боклук, която въвлича всички в едно ново осъзнаване на отпадъците.

Дълга и интересна ВЕ дискусиата с италианските дизайнери, архитекти и преподаватели Helen Kerr, Designer, Luigi Ferrara, Dean at the George Brown College of Design, Lee Fletcher, industrial designer, Mario Trimarchi, Architect and Designer, moderated by Veronica Manson, Director of Italian Cultural Institute Toronto and Marco Saladini, ITC Director, които ме вдъхновиха и накараха да се замисля върху отношението ми към предметите, като част от заобикалящата ни среда.





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



TICO # 4631602

Източен Тибет

(От Сонпан до Голог)

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Красен Желязков

Снимки: авторът

Август 8

На следващия ден – 8 август, времето най-после беше чудесно, слънчево, с ярко тъмно – синьо небе и малки бели облаци. Тръгнахме сутринта по обратния път, обратно към високите степи. По пътя спряхме в едно курортно село на племето чианг (в този район освен тибетци, живеят и жители от етноса чианг). Техните традиционни къщи са с дебели каменни стени, външно приличащи на крепости, в същото време много добре украсени и декорирани.



След кратка фотосесия продължихме нагоре по долината,

прехвърлихме един превал и се спуснахме отново до района на Сонпан. Там имаше едно оградено поле с много цветя (и с входна такса), където също влязохме за снимки, най-вече жените.



Оттам продължихме по обратния път нагоре, и обядвахме в един крайпътен ресторант и стигнахме до превала и разклона на **3850** м, през който минахме предишния ден. Там продължихме този път на запад, вече през безкрайните тибетски степи.

Пътувахме дълго, през ярко – зелените пространства, пълни

с якове и тук – там шатри на номади – тибетци. Най-накрая стигнахме и до Тангор – едно друго малко тибетско градче, на около **3450** м височина. Централната улица на градчето беше в един безкраен ремонт (даже Ма Лонг се възмущаваше, че това не е от скоро, вече продължава две години), и целия въздух беше наситен с прах. И добре че не Тангор беше целта ни за деня, а една красива местност на около **10** км северно от него – там, където се сливаха Хуанхъ – Жълтата река, и Хейхъ – Черната река. Да, отново щяхме да пресечем китайския символ Хуанхъ, този път доста по-навътре в Тибет.

Отново входна такса, билети, и влязохме в местността.

По пътя видяхме отново едни шатри за спане, и ги резервирахме за през нощта. Продължихме с буса още 2 – 3 км нататък и стигнахме до паркинга. И това се оказа поредната „комерсиално развита туристическа атракция”. От лявата страна на паркинга и пътя имаше дървена алея над тревата, която слизаше до Черната река и после до нейното сливане с Жълтата река, а от дясната страна имаше друга дървена алея със стълби, която се изкачваше до върха на отсрещния хълм, където имаше панорамни тераси със заведения. Всичко това на около **3450 – 3500** м височина. И беше пълно с народ.

Първо слязохме от лявата страна до реката, там се

Прод. на стр.25 >>

<< *Прод. от стр.24*

поразходихме, снимахме се, после се качихме на хълма от дясната страна до хълма. В навалищата всички от групата се разпиляха, аз се качих до върха, където видях някои от групата. От върха се разкриваше панорама на необятните тибетски степи и безкрайните меандри на двете сливащи се реки.



Скоро стана студено, задуха вятър, слънцето постепенно се скри в един зрелищен залез над степите – момент, който всички от тълпата чакаха за да снимат с телефоните си. След залеза всички заслизаха надолу. Аз също слязох, започнахме да се търсим един друг, накрая Ма Лонг дойде с буса и ни събра всички заедно. Когато се стъмни, отидохме в един ресторант наблизо за вечеря. И докато вечеряхме, чухме новината за силно земетресение, което се е случило току що, само на около 150 км от нас по права линия.

Епицентъра му е бил точно до резервата Дзиуджайгоу, където бяхме до този ден сутринта. По време на земетресението ние точно вечеряхме

и никой не усети абсолютно нищо, въпреки, че бяхме толкова близо до него! Скоро съобщиха и за силата на земетресението – първо казаха **6,4**, а по-късно определиха силата на **7.0** по Рихтер. Още през първите **30** минути ни заляха със съобщения от близки и приятели – добре ли сме, да не сме пострадали, в безопасност ли сме и т.н. Винсънт се свърза и с хотела в Дзиуджайгоу, в който бяхме, оттам казаха, че не са пострадали, обаче *хотелът им е сериозно повреден и бизнеса им е под въпрос*, сега само се радват, че са оцелели. По-късно се появиха и първите снимки от бедствието – повредени и полусрутени сгради, затрупани пътища с паднали камъни, спасителни операции. А ден по-късно се появиха и снимки от резервата – някои от най-красивите езера там вече ги нямаше – Цветното езеро беше останало почти без вода, езерото Панда с кристално прозрачната вода вече приличаше на мътна яма, водопада Нуоръланг го нямаше, земетресението беше отклонило водата му някъде другаде, имаше паднали дървета, свлечени камъни, срутища, разбити дървени алеи и пътища. И беше празно

– резервата беше затворен за посещение за неизвестен период.

Нищо друго не можехме да кажем, освен да благодарим на Бог, че избегнахме това бедствие, и дори успяхме да видим красотата на Дзиуджайгоу за последно. Вероятно китайските власти ще възстановят езерата и водопадите, но вече там няма да е същото...

Август 9

На следващия ден – **9** август, ни предстоеше да отидем на по-високи и по-диви места. След студената нощ в шатрите (а аз и Винсънт спяхме на палатки вътре в ограденото за шатрите място), на сутринта станахме рано и потеглихме по обратния път – през прашния Тангор, после през степите до един разклон, откъдето се отклонихме на запад. Стигнахме до малкия град Гаког откъдето А Чинг си купи дебел юрган, понеже нямаше спален чувал, а аз си купих тибетска шапка, подобна на каубойска, каквито тибетците номади често носят.

Продължихме на северозапад, минахме през район с иглолистни гори, изключително красиви, наред степите.



След това минахме през градчето Аба и отново влязохме в провинция Чинхай, до градчето Джигдрил на около **3650** м, където обядвахме и купихме храна за предстоящия къмпинг довечера.

От Джигдрил продължихме още около 40 км на запад, и скоро над заоблените зелени хълмове се появиха остри зъбери на планината Ниенбо Юрце. Ниенбо Юрце е изолирана планина на границата между провинциите Чинхай и Съчуан, със силно изразени алпийски форми и няколко ледникови езера. Най-високият връх е с надморска височина **5369** м, *не много висок*, но трудно достъпен заради острия алпийски релеф. Счита се за “свещена планина”, макар и от “по-нисък ранг”. Съответно е обект на “кора” – ритуална обиколка на планината (извършва се за около 5 до 7 дни) по посока на часовниковата стрелка. Ниенбо Юрце също така е дом на много тибетци номади, които живеят в шатри,

Прод. на стр.26 >>

<< *Прод. от стр.25*

придвижват се както с коне, така и с модерни джипове, и гледат стада якове.

Ние стигнахме до входа на планината (и тя също беше превърната в парк с входна такса) следобяд, оттам още 4 км до паркинга. Там спряхме, имаше няколко шатри, оборудвани с легла и електричество вътре (само лампи, без контакти на които да можем да си заредим телефоните), а до тях – поляна, на която можехме да разположим палатките. Оказа се, че имаме 8 палатки, но само 6 рогозки, затова аз и Винсънт решихме да спим в шатрите, а другите – на палатки отвън. Искахме да се разположим на самия бряг на голямото ледниково езеро, което е близо до паркинга, но не давах. Бяхме на около **4030** м височина.



И така, разположихме се, и най-накрая дойде време и да пообиколим района пеша. От паркинга до брега на езерото – отново дървена алея, а край

нея – будистка ступа. Другите от групата се разпръснаха да се разхождат и да снимат където си искат наоколо, а аз, Винсънт и Фандзъ тръгнахме по пътеката, която вървеше по западния бряг на езерото (там дървената алея свършваше и можехме да вървим по нормална планинска пътека).

Беше късно и нямахме много време за дълъг поход, стигнахме докъм 2 км от началото на пътеката, по която от време на време срещяхме туристи, правещи дълъг неколкодневен трекинг през планината. Те ни казаха, че по-нататък се върви трудно, и Винсънт и Фандзъ се отказаха и се върнаха. Аз обаче продължих по брега, опитвайки се да стигна до южния край на езерото. Наистина се вървеше все по трудно – беше пълно с вадички, заблатени подгизнали полянки и кал, имаше ниски алпийски храсти, които се сгъстяваха все повече и аз трябваше да се провирам през тях (все пак поне не бяха бодливи като нашия клек). Но времето напредна и слънцето се скри зад високите зъбери над езерото, започна и да захладнява. Нямахме как, тръгнах да се връщам обратно към палатките.

Когато стигнах, беше

вече полумрачно, срещнах само няколко тибетски ламы, които бяха отишли там на екскурзия. Те ме питаха откъде съм, а втория им въпрос беше в какво вярвам, дали съм будист или друг, аз им казах, че съм християнин, и те се отнесоха с уважение към това (тибетците по принцип гледат с уважение към християните, ако те НЕ СА тибетци, но към техни сънародници, станали християни, гледат като към предатели).

Вечерта стана доста студено, завихме се с одеала и юргани, които имаше в шатрите, спяхме и с якета. Така вече със студа нямахме проблем, беше ни топло. Към 3 часа през нощта едно от говедарските кучета, пазещи близките стада якове, се разля много упорито, точно до шатрите и палатките, после и другите кучета го последваха, не стана ясно за какво, обаче ни събуди всички. Все пак успяхме горе – долу да се наспим.

Август 10

На следващата сутрин – 10 август, аз и Винсънт излязохме рано сутринта от шатрите, малко да се разтъпчем наоколо. Беше невероятна тишина, студ и аромат на влажна трева. Имаше и лека мъгла над езерото и околностите.

Палатките и шатрите отвън бяха замръзнали, а по тревата имаше слана.



Разходихме се до близките стада, заобикаляйки кучетата, които се бяха свили край една скала, слязохме до реката, която изтича от езерото. Край нас минаха на коне няколко тибетци, вероятно номади от близките шатри. След около половин час се прибрахме, и Ма Лонг каза, че ни предстои дълъг път, да се стягаме и да тръгваме. Всички излязоха от палатките, събраха си набързо багажа, ние увихме замръзналите палатки в една обща торба, с намерение по-късно при удобен случай да ги сушим, и тръгнахме.

Пътувахме наистина дълго. По пътя взехме на стоп един местен тибетец, оставихме го до градчето Банма, оттам продължихме през други две градчета – Дарлаг и Гандъ,

Част от пътя беше в ремонт и там напредвахме бавно,

Прод. на стр.27 >>

<< Прод. от стр.26

разминавайки се с тирове и циментовози.

Според мой познат от един много полезен сайт за Тибет, откъдето можеше да се вземе ценна информация

кои райони в Тибет са затворени за чужденци, кои райони са отворени, но изискват разрешение или организирано от фирма пътуване, и кои райони са напълно свободни, района на Банма, Дарлаг и Гандъ беше ограничен за чужденци.

Можело да се мине с разрешително, което се изкарва от главния град на този район – Голог, където отивахме. Ние обаче минахме без никакъв проблем, никъде нямаше нито полиция, нито контролно – пропускателен пункт или нещо такова.

След това прочетох в неговия сайт, че чужденци вече може

да минават оттам, но без право да нощуват в тези градчета.

След Гандъ прехвърлихме един планински проход на около **4 300** м височина. Времето беше облачно и от време на време валеше слаб дъжд, но на този проход валеше сняг. Това беше изключително вълнуващо за повечето от групата, които идваха от тропически Гуандонг, и някои от тях никога не бяха виждали снеговалеж. Там видяхме и огромни лешояди, които обикаляха наоколо.



После слязохме на по-ниско и снегът спря.

Следобяд стигнахме и до целта ни за деня – Голог, разположен в

една долина на **3 750** м височина.



След доста обикаляне намерихме хотел със свободни стаи (този ден имало някакво събитие в града и доста хора от околните селища дошли там на посещение). След кратка почивка дойде време и за вечеря в близкия ресторант. А след вечерята излязохме с Винсънт и Фандзъ на разходка из града. Встрани от главната улица беше тихо, напомняше на отдалечено българско градче или село, с широки равни улици, по които само тук – там пред някоя къща тичаха и играеха деца, а каките и батковците се закачаха на някоя пейка. После се разходихме и до центъра – там имаше паметник на

легендарния тибетски владетел Гесар (както и на много други площади в много тибетски градове). Влязохме в няколко от близките магазини, там освен стоки за всекидневна употреба продаваха и чаши, орнаментирани красиво в тибетски традиционен стил, и си купихме няколко (бяха много евтини). Накрая, когато се стъмни, пак отидохме на площада, там младите се бяха събрали и танцуваха тибетски фолк около една голяма тонколони – младежите с дънки, кожени якета и синджири, девойките и те гиздаво облечени, доста от тях тук – там с тибетски народни носии (да, тибетците си държат на народните носии, и често си ги носят в ежедневието, особено жените).

СПОРТ

Тайсън Фюри е отхвърлил предложението на Александър Усик, битката е в опасност



Промоутърът на Александър Усик се усъмни дали Тайсън Фюри е достатъчно готов да се изправи срещу украинеца и обвини британеца, че е отхвърлил последната им

оферта, писа британския Mirror.

Безспорна битка за титлата в тежка категория между съперниците е набелязана за 29 април, след като нито Фюри, нито Усик успяха да се споразумеят за организиране на двубой в Близкия изток. Промоутърът на Усик Алекс Красюк твърди, че наскоро Фюри е отхвърлил предложението им за разделяне на печалбите 60/40 за победителя, което

накарало Красюк да се съмнява дали „Циганският крал“ е уверен в настоящото си физическо състояние.



„Франк Уорън каза, че има паричен пул и трябва да получи съгласието на двете страни, за да участва, и ако парите в пула не са достатъчни, това няма да се случи“, каза Красюк пред talkSPORT. „Напълно

съм съгласен с него. От наша страна няма какво повече да добавим. Ние не искаме цифра, ние искаме разпределение и вероятно разделянето не работи добре, ако някой иска цифра и определено мога да кажа, че това не е нашата страна“.

„Обикновено, когато боксьорът не иска да се бие, той иска нещо невъзможно, за да не се случи битката. От друга страна, аз съм наистина оптимист. Може

би Тайсън все още не е готов. Може би не е готов психически, може би не е готов физически каквото и да е, не знам и не ни интересува. Искаме да го направим. Ако той не иска, не можем да го накараме да поиска“.

Уорън, който рекламира Фюри, твърди, че безспорната битка трябва да бъде договорена до края на тази седмица, ако ще се проведе в края на април. Красюк настоя, че той и Усик са готови да продължат ако не успеят да постигнат сделка, като също така твърди, че Фюри е поискал повече пари, след като първоначално се е съгласил на разделяне 50/50.

„Казахме, че искаме тази битка да се случи колкото е възможно по-скоро и сме в позицията да споделим каквато и сума да генерира битката. Ако събере много, тогава ще се радваме да го споделим. Ако не, значи е каквото е. Всичко което правим е за славата, всичко е за наследството, всичко е за голямото нещо - двубой като този никога не се е случвал преди, така че ние сме наистина жадни да го направим“, добави Красюк,

“Какво мога да кажа? Отворени сме, готови сме, може би някой иска да избегне опасността и да остане в удобна позиция. Не знам и наистина не ме интересува. Ако Тайсън не се появи, все още имаме коланите и ще вървим по пътя си.” „Първоначално се съгласихме за 50/50, но след това Тайсън поиска по-големи пари. Дадохме да се разбере, че сме готови да отидем 60/40, но победителят взема 60.”

Страхотен скандал във Формула 1 след като Red Bull обвини Aston Martin в „копиране“



Страхотен скандал се заформя във Формула 1. Red Bull смята, че Астън Мартин е направил метеоритен скок нагоре в решетката на болида през зимата, като ясно копира аспекти от решетката на миналогодишната доминираща кола.

„Хубаво е да видя три коли на Red Bull на подиума“, пошегува се Серхио Перес след неделното откриващо сезона Гран на Бахрейн, съобщава MexTgen Auto.

Мексиканецът бе победен от своя съотборник в Red Bull и действащ световен шампион Макс Верстапен, а Фернандо Алонсо от Aston Martin остана трети.

„Всички сме пилоти на Red Bull“, отново се пошегува Перес.

Що се отнася до висшия служител на отбора д-р Хелмут Марко, фактът, че испанецът Алонсо, на 41 години, победи всяка кола освен двата автомобиля на Red Bull, не бе изненада. „Казах преди състезанието, че Алонсо ще бъде трети“, каза той пред Servus TV. „Ако се беше класирал по-високо, той със сигурност щеше да бъде заплаха за нас.“

Това е твърдение, като се има предвид колко ясно доминираше Red Bull в неделя.

Шарл Лъоклер от Ferrari претърпя два технически проблема – единият от които терминален – докато Карлос Сайнс каза, че четвъртото място след

Алонсо е „вид проверка на реалността“.

„Малко по малко състезанието се оформи и ние завършихме там, където заслужавахме“, каза той за DAZN. „И това беше зад Aston Martin.“

„Трябва да се подобрим, защото не само Red Bull са на друга планета, но дори и Aston Martin са.“

Що се отнася до Mercedes, Тото Волф каза, че осъзнаването, че концепцията на отбора „без странични опори“ се е оказала неуспешна, „един от най-лошите дни в състезанията“.

„Не заблуждавам себе си и не правя глупости за медиите“, каза той.

Оценката на Джордж Ръсел също е категорична, тъй като той каза, че «Red Bull са уредили този шампионат», само след едно състезание.

Марко от Red Bull признава, че ще бъде трудно за отбора на Волф да навакса сега.

„Имаме таван на разходите, така че каквото и да опитат или препроектират, се губи в бюджета за други неща“, каза австриецът.

Така че на въпрос кой ще бъде основният съперник на Red Bull през 2023 г., Марко отговори: „Третият Red Bull“.

Той предположи, че преминаването на бившия шеф на аеродинамиката на Red Bull Дан Фалоус към Aston Martin, където той сега е технически директор, е имало голямо влияние.

„Вярно е – това, което Фалоус имаше в главата си, не може да бъде изтрито“, каза 79-годишният Марко.

„Копирането на концепцията не е забранено, но можете ли да копирате толкова подробно, без да имате документация за нашата кола?“ той добави.

Съпругата на Дани Алвеш посети в затвора обвиненият в изнасилване футболист



Съпругата на Дани Алвеш, Йоана Санс, го посети в затвора за първи път след ареста му за предполагаемо изнасилване в нощен клуб, съобщи британския The Sun.

29-годишният модел каза след 50 минути в затвора, намиращ се близо до Барселона където е държан бразилската звезда: „Няма да го оставя сам в най-лошия момент в живота му.“

Джоана показа публична подкрепа за съпруга си дни след съобщения в Испания, че е поискала развод и че Алвес е отказал да я види в затвора. Тя вече отхвърли някои от твърденията, направени от репортерката на Telecinco TV Летисия Рекехо в нейните публикации в Instagram.

Йоана обаче запази мълчание по въпроса за развода и отново отказа да отговори на въпроса, когато напусна затвора Brians 2, където Алвеш е задържан под стража.



Роденият в Генерифе модел бе попитана дали е „паркирала“ идеята за раздяла точно сега, за да може да помогне на съпруга си да се защити. Докато вървеше към чакащата я кола, Йоана отвърна, че твърденията, че Алвес е отказал среща лице в лице с нея миналата седмица, са „лъжа“.

И добави: „Много съм добре, благодаря“, когато я попитаха как е, след като видя Алвеш.

Йоана посети затвора заедно с приятеля си готвача Бруно Бразил, за когото се счита, че е бил с Алвеш в нощта, в която се твърди, че е нападнал жена в емблематичния барселонски нощен клуб Sutton.

39-годишният Алвеш призна на ченгетата, че е правил секс с жената, но твърди, че е бил по взаимно съгласие и отрича изнасилване. След случилото се Санц изтри почти всички нейни снимки със съпруга ѝ в нейния Instagram.

По повод искането за развод, Йоана настоя в Instagram: „Искам да изясня, че скорошната информация е напълно невярна. „Не съм се свързал с медии или с конкретен журналист. Когато имам да кажа нещо, аз, Йоана Санс, ще го кажа чрез официално изявление в моите социални медии. „Всичко останало са спекулации. Оценявам загрижеността ви, но в този момент тече процес, който не заслужава да бъде опорочен.“



Бившата звезда на ФК Барселона Алвеш беше затворен, откакто бе разпитан от магистрат на 20 януари. Миналата седмица новият му адвокат Кристобал Мартел отправи

нов призив да бъде освободен под гаранция, докато продължава криминалното разследване.

Бразилският ас от Световната купа се съгласи да носи GPS на глезена си и да предаде паспорта си, ако бъде освободен, показват правни документи.

Очаква се Алвеш да разбере до края на този месец дали молбата му за освобождаване под гаранция е била успешна. Ако се стигне до съдебен процес, футболистът може да изчака повече от година, за да бъде изслушано делото.

Алвеш отлетя за Барселона, след като се съгласи да бъде разпитан по обвиненията миналия месец. По-рано стана ясно, че жената твърди, че Алвеш я е ударил и я е изнасилвал в банята на нощния клуб в ранните часове на 31 декември.

Твърди се също, че тя е описала как е видяла интимната татуировка на футболиста, докато той е бил частично съблечен. Говори се, че разплаканата жена веднага е разказала на приятелите си какво се е случило и след това алармирали полицията.

Мексиканският клуб Pumas прекрати договора на футболиста, след като бе задържан в ареста - и сега според съобщенията ще търси £4 милиона обезщетение от него за нарушаване на договора.

Жената на Алвеш Джоана Санс, 29, говори за разбитото си сърце след ареста му, който дойде дни след смъртта на майка ѝ. Тя каза: „Загубих единствените два стълба в живота си.“

Алвеш е един от най-титлуваните играчи в историята на футбола с

43 трофея в кариерата, включително три титли от Шампионската лига, две Копа Америка и златен олимпийски медал.

Гари Линекър е пред раздяла с ВВС след като сравни имиграционните промени с политиката на Германия през 30-те години



ВВС казва, че води “откровен разговор” с футболната легенда Гари Линекер, след като водещият на Match of the Day твитна критично по повод политиката на правителството за предоставяне на убежище, съобщава ВВС.

Линекер каза, че езикът, на който е изложен планът, “не се различава от този, използван от Германия през 30-те години”.

ВВС има насоки за безпристрастност и от новинарската корпорация казаха, че с Линекер е било “разговаряно” за неговите отговорности.



Министърът на вътрешните работи Суела Брейвърман каза, че е “разочарована” от коментарите. Британското правителство очерта плановете си ефективно да забрани на всеки, който пристига по нелегален път, да иска убежище в Обединеното кралство.

Всеки, за когото бъде установено, че е влязъл незаконно в страната, също ще бъде блокиран да се върне или да поиска британско гражданство в бъдеще.

Мярката е част от опитите за справяне с увеличаването на броя на хората, пристигащи в Обединеното кралство през преминаването на Ламанша всяка година, който нарасна от около 300 души през 2018 г. до повече от 45,000 през 2022 г.

В отговор на видео-съобщение, излагащо политиката на Брейвърман, Линекер написа в Твитър: „Боже, това е повече от ужасно“. На коментар от друг потребител, че не е в ред, той добави: „Приемаме много по-малко бежанци от други големи европейски страни.

„Това е просто неизмеримо жестока политика, насочена към най-уязвимите хора, който не се различава от този, използван от Германия през 30-те години, и аз не съм в ред?“

Не е ясно кои конкретно има предвид Линекер, но видеото на Брейвърман и придружаващия го твит включват думите „достатъчно е“ и „трябва да спрем лодките“.

След коментарите министърът на вътрешните работи каза пред BBC One’s Breakfast: „Очевидно съм разочарован. Мисля, че е безполезно да сравняваме нашите мерки, които са законни, пропорционални и – наистина – състрадателни, с Германия от 30-те години на миналия век. Също така мисля, че сме на страната на британския народ тук.“



- Купете този прекрасен букет за жена си!
 - Не съм женен.
 - Тогава за любимата!
 - Нямам любима.
 - Купете го тогава от радост, че живеете такъв безгрижен живот!

☺

Обява за запознанства:
 - Търся си мъж.
 Принцове да не ми се обаждат. Имам дископатия и не мога да се покланям на кралски особи.

☺

- Скъпа, мен ли обичаш, или наследството от чичо ми?
 - Скъпи, въобще не ме интересува от кого ти е наследството!

☺

Обява:
 - Жена ми си е изгубила книжката. Който я намери моля веднага да я изгори!

☺

Най-бързи в света през 2023:

3. Чита /120.7 км/ч /

2. Hennessey Venom /485 км/ч/

1. Българин, когато чуе в супера: “За вас отваря втора каса”

☺

Известен адвокат от Ню Йорк пропуснал да спре на знак “Стоп” в дълбоката американска провинция и за нещастие бил спрял от местния шериф. Мислейки се за “голямата работа”, адвокатът решил да се подиграе с шерифа.
 - Може ли книжката и регистрацията на колата? - казал шерифът.
 - За какво ви са? - питал адвокатът.

- Вие не спряхте на знак “Стоп”.

- Аз намалих, видях, че няма друга кола, и продължих. - уточнил адвокатът.

- Но все пак не спряхте, а това трябва да направите по закон.

- Ако ми обясните каква е реално разликата между “намалих”, и “спрях”, ще си дам документите. - настоявал адвокатът.

- ОК, така е честно! - казал шерифът.

- Моля излезте от колата.

Адвокатът излязъл, и шерифът започнал да го налага с палката.

- Сега - попитал той след няколко удара - искате да спра, или да намаля?

☺

Един лекар до късно през нощта не може да заспи. Мъчи го съвестта и все си мисли: “Може би не трябваше да чукам пациентката си!” Изведнъж вътрешен глас му прошепва: “Не се измъчвай! На всички лекари им се случва такова нещо.”

Лекарят се успокоява и заспива. На сутринта се събужда бодър и си мисли с усмивка: “Наистина, на всички лекари им се случва да чукат свои пациентки.” В този момент вътрешния глас му прошепва: “Не всички лекари са ветеринарни...”

☺

Полунощ е.
 Медицинската сестра буди болен пациент.

- Какво има? - пита сънен той.

- Много се извинявам забравила съм да ви дам приспивателното.

☺

Зъболекар излиза радостен от кабинета.

- Егати сложния случай!

- Защо, какво му е на пациента? - пита сестрата.

- Нищо му няма на зъбите, а има толкова много пари!...

☺

Пациент при психолог:

- Струва ми се, че никой не ме разбира: гледат ме с празни очи, с безразличие на лицето и абсолютно нежелание да ме слушат.

- С какво се занимавате?

- Преподавам квантовата физика в университета.

- Какво ти каза докторът?

- Да пия повече ракия...

- Така ли се изрази?

- Не точно... каза «И по-малко вино!!!» Но смисълът е същият...

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 автомобила 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.