

Пчелите и сирфидните мухи* са ключови за отглеждането на повече плодове и зеленчуци в градовете

(Bees and hoverflies are key to growing more fruit and veg in cities – new research)

Автор: Елизабет Никълс - научен сътрудник по екология, University of Sussex

T021691/1) и програмата за изследване на устойчивостта в Съсекс.

Декларация за оповестяване: Елизабет Никълс получава финансиране от стипендия за бъдещи лидери на UKRI (MR/

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

Четете на стр.4 >>





Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 33 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: Monday to Friday 9:30am- 5pm

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS

TURKISH CUISINE & BBQ

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

416-750-4545

LIVE MUSIC   www.barans.ca








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!




Татуировки и Пирсинг

Иван: (437)226-9497

Email: viperink88@gmail.com

 [viperink8873](https://www.instagram.com/viperink8873)

стр.3 >>



VIPER INK

MY INK YOUR STORY

Tattoos . Piercings

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



Meest

**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada



За ПРОЛЕТЕН ДЕТОКС и здравословно отслабване с дългосрочни резултати, обадете се на Дафни
416-602-3196



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

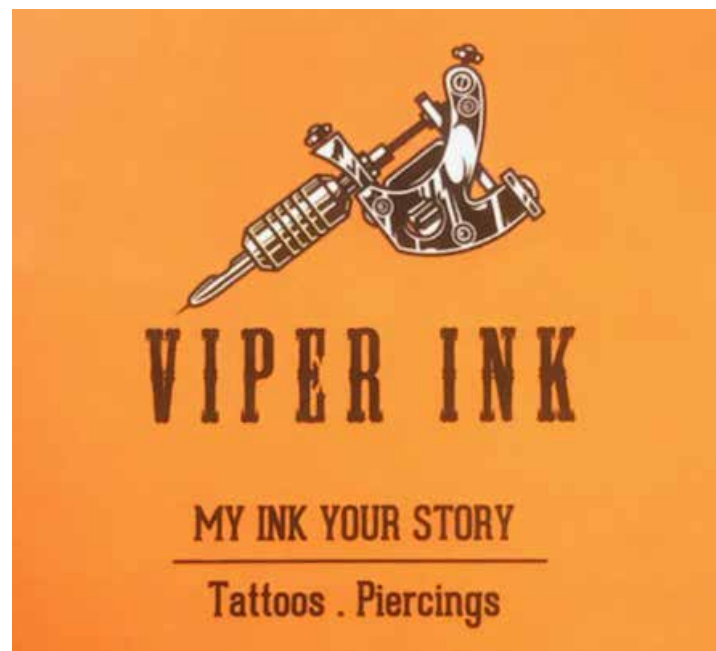
Дафни Костова
хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните симптомите
на менопаузата и
натрупани килограми ефективно.

Първи час е винаги безплатен!

Обадете се днес!

416-602-3196

Татуировки и Пиърсинг



Иван: (437)226-9497

Email: viperink88@gmail.com



215-7163 Yonge Str.

Thornhill, ON, L3T 0C8

намира се на втория етаж

(Yonge Str; just North of Steeles)

Безплатен подземен паркинг



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY
THE BEST!



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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;** Скалери, Пекари, Оператори на производствена линия, Общо производство, Оператори на мотокари, Спедитори
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инжинери-проектанти

Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност. Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:
jobs@fierafoods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 357)**

Благодарим предварително на всички за оказания интерес, но само тези, които бъдат избрани за интервю, ще бъдат потърсени от нас.

Пчелите и сирфидните мухи* са ключови за отглеждането на повече плодове и зеленчуци в градовете

(Bees and hoverflies are key to growing more fruit and veg in cities – new research)

Достъпът до плодове и зеленчуци на приемливи цени е значително предизвикателство за 1.2 милиона жители на Обединеното кралство, живеещи в така наречените „хранителни пустини“.

Хората в тези квартали не могат да си купят прясна храна на пешеходно разстояние или чрез бързо пътуване с обществен транспорт. Вместо това те трябва да избират между пазаруване в смесени магазини с оскъдна прясна храна или харченето на част от бюджета си за храна за транспорт.

Но има решение. Отглеждането на плодове и зеленчуци в градовете е ефективен и устойчив начин за подобряване на достъпа на много градски жители до пресни продукти. В наскоро публикувано изследване на разпределенията в градовете в Обединеното кралство моите колеги и аз открихме, че поддържането на разнообразие от насекоми в градовете ни е важна част от

това.

Градските ферми, които представляват около 6% от цялата земеделска земя по света, имат потенциала да доставят значително количество прясна храна. Няколко проучвания базирани на данни, събрани от самите градски производители, показаха, че малките градски ферми (обикновено парцели или обществени градини, които са с размер под два хектара) могат да достигнат производителността на конвенционалните селски ферми по отношение на производството на храна на единица площ.

Но дори и в градовете хората разчитат на насекоми, които опрашват хранителните им култури. Всъщност приблизително три четвърти от водещите хранителни култури в света зависят от насекомите за опрашване.

И все пак нашето разбиране за това кои

насекоми опрашват определени култури в градските райони и дали изобщо има достатъчно насекоми в нашите градове, за да поддържат производството на плодове и зеленчуци, остава ограничено.

Повечето изследвания върху опрашването на културите са фокусирани върху селските райони, оставяйки ни с ограничена информация за градските условия. Ролята на групи насекоми като сирфидните мухи / цветарки/ и осите в опрашването на културите е получила признание сравнително наскоро.

Открихме, че повечето култури се посещават от широка гама насекоми. Земните пчели и сирфидните мухи се очертават като два от най-важните опрашители. Но също така открихме, че някои култури, като



Връх на културите

Опрашващите насекоми, като пчели, бръмбари, мухи, пеперуди и оси, посещават цветята, за да събират прашец и нектар като източник на храна. Чрез този процес те оплождат цветето, позволявайки развитието на семена и растежа на плодове или зеленчуци.

Нашето проучване включва провеждането на над 1,000 проучвания в разпределения в град Брайтън и Хоув в южната част на Англия. По време на изследванията ни записахме броя на опрашителите, посещаващи културите.

Открихме, че овощните дървета, включително ябълките и храсти като малини и къпини, са най-популярни сред посетителите от насекоми, като получават най-много посещения на цвете.

Пчелите посетиха най-широка гама от култури, включително овощни дървета, боб, тикви и домати. Това не трябва да е изненада. **Пчелите**

Прод. на стр.6>>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

BEST PART OF THE JOURNEY STOPOVER IN ISTANBUL



COMPLIMENTARY HOTEL STAY AND EASY VISA

1 night for Economy Class
2 nights for Business Class

You can extend your stay
with special prices starting from
49 USD per night



TURKISH AIRLINES

Пчелите и сирфидните мухи* са ключови за отглеждането на повече плодове и зеленчуци в градовете

(Bees and hoverflies are key to growing more fruit and veg in cities – new research)

<< Прод. от стр.4

Обикновено се считат за най-важните опрашители в овощните градини.

Но в нашето проучване мухите цветарки бяха основен посетител на овощните дървета. Това откритие е в съответствие с изследване от 2020 г., което класира сирфидните мухи като втория най-важен опрашител на култури след пчелите, посещавайки 72% от растенията по света.

Със събраните от нас данни създадохме визуално представяне, наподобяващо „социална мрежа“ на взаимодействията между различни култури и насекоми. Нашите открития разкриха, че много от културите, които се отглеждат в градските райони, привличат разнообразен набор от групи насекоми.

Ябълковите цветя например са били посетени от всички видове опрашители, с изключение на осите. За разлика от това, краставиците бяха

посетени от всяка група, с изключение на пеперудите. Тези резултати предполагат, че поддържането на разнообразие от насекоми може да бъде ключово за опрашването на културите в градовете.



Hoverflies were the main visitor to this bean. Huang/Good/Valley, CC BY-NC-ND

Ягодите се нуждаят от помощ

Също така проведохме експеримент с ягоди, за да проверим дали има достатъчно

насекоми в градските парцели за ефективно опрашване на тези култури. Назначихме две растения с подобен размер на допълнително опрашване – при което прехвърляхме прашец между цветята на ръка с четка – или на открито опрашване, при което разчитахме на насекомите да опрашват растенията.

Ягодовите растения, които са били опрашвани естествено от насекоми, дават плодове с по-ниско качество от тези, получаващи допълнително опрашване на ръка.

Това откритие предполага, че трябва да подобрим качеството на опрашването от насекоми, което някои култури получават в градовете.

Храна за градовете

Подобряването на опрашването на културите в градовете може да се постигне чрез увеличаване на наличието на храна и местообитания за гнездене на насекоми. Отделно проучване, на което съм съавтор през 2020 г., показва, че засаждането на цветя, които произвеждат

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!



Пчелите и сирфидните мухи* са ключови за отглеждането на повече плодове и зеленчуци в градовете

(Bees and hoverflies are key to growing more fruit and veg in cities – new research)

<< Прод. от стр.6

много цветен прашец и нектар, заедно с култури в парцели и градини може да увеличи количеството храна, която се събира.

Открихме, че ягодовите растения, отглеждани в близост до пореч (*Borago officinalis* - познато и като „лечебна краставица“ е едногодишно растение, разпространено в Средиземноморския басейн и натурализирано в много страни на Европа, Северна Африка и в Иран – бел.р., изт. *Wikipedia*), произвеждат по-голямо количество плодове, които са по-големи и с превъзходно качество в сравнение с ягодовите растения,

разположени по-далеч от други цъфтящи растения.



Новото ни проучване дава представа кои конкретни опрашители трябва да насърчим, за да подкрепим и разширим градското производство на плодове и зеленчуци. Например сирфидни мухи са ефективни опрашители на ягодите.

Така че осигуряването на местообитания за гнездене като лагуни

за мухи цветарки може да увеличи изобилието им в градските райони, осигурявайки по-ефективно опрашване и по-добри реколти от ягоди в бъдеще.

Отглеждането на повече храни в градовете има потенциала да подобри достъпа на хората до пресни продукти. Но поддържането на разнообразна гама от насекоми за опрашване на тези култури е важен фактор за това. Само тогава ще можем да поддържаме и разширяваме градското производство на храна в полза на градските жители.

* Сирфидни мухи или цветарки - (Syrphidae) са семейство насекоми от разред двукрили (Diptera). Включва около 200 рода с приблизително 6000 вида, разпространени в целия свят. Повечето наподобяват на външен вид по-опасни насекоми, като осите, макар че са безопасни за повечето животни. / изт. – Wikipedia/.

- Статията е публикувана в The Conversations <https://theconversation.com/bees-and-hoverflies-are-key-to-growing-more-fruit-and-veg-in-cities-new-research-207665>

**Kronos Shipping company
in Scarborough
is looking for a
Warehouse Operator.
to work full time Monday to Friday
Please call Alex: (416) 265-4686**

Сръбски ултамаратонец и хуманист бе приет от епископ Поликарп



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

Белоградчишкият епископ Поликарп, посрещна на 16 юни в столичната митрополитска катедрала „Св. Неделя“ сръбския ултамаратонец и хуманитарист Александър Киканович, съобщи Светия Синод на БПЦ в bg-patriarshia.bg.

Сръбският спортист от Лозница прави пробег от 563 километра от Крупня до София за благородна кауза – подпомагане набирането на средства за лечението на малкия Коста Лешевич от Лазаревац. Тригодишното момченце е с мозъчно увреждане и се нуждае от финансова подкрепа, за да бъде оперирано в Германия.

Основна цел на похода на ултамаратонца в България е поклонение в столичния катадрален храм „Св. вмчца Неделя“, където се покоят мощите на светия сръбски крал Стефан Милутин.

За своето включване в каузата Александър Киканович разказва: „Влязох в сайта на фондация „Бъди човечен“ и щом видях снимката на Коста, реших да се включа. Всеки ден минавам по 40 км, стигам за два дни и не ми е трудно“ – споделя той. Ултамаратонецът бяга от пет години, за да помага на болни деца и досега е пробягал около 5,000 километра, като е събрал повече от 140,000 евро.

Разбиха нелегален цех за месо във Варненско



/Снимка: ОДМВР Варна/

Нелегален цех за обработка на месо бе разкрит при операция на отдел «Икономическа полиция», съобщиха от пресцентъра на полицията във Варна. Акцията е реализирана съвместно с екипи на «Енерго-Про», ВиК и Областната дирекция за безопасност на

храните (ОДБХ) във Варна.

Разкритият нелегален цех е в землището на с. Вълген, община Аксаково. При акцията са задържани двама мъже - **40-годишен** гражданин на Варна и негов приятел от с. Слънчево, на 59 години. Двамата отглеждали прасета, овце и кокошки.

Полицаяте са намерили 3 хладилни фургона, в които са открити замразени меса и месни продукти с общо тегло около **1** тон. Стоката е била предназначена за продажба, добавя БТА.

Служителите на «Енерго-Про» се установили, че в базата има 6 нерегламентирани присъединявания към електропреносната мрежа, а тези на ВиК са констатирани, че и ползването на вода е незаконно. За БТА от полицията уточниха, че задържаните не са представили абсолютно никакви документи за дейността на обекта, включително разрешително от ОДБХ.

ОБРЪЩЕНИЕ НА СВЕТИЯ СИНОД НА БПЦ-БП ПО ПОВОД ПРЕДСТОЯЩОТО ПРОВЕЖДАНЕ НА ГЕЙ ПАРАД В СОФИЯ



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

Автор: Българска патриаршия.

Обръщението е публикувано на 16 юни на страницата на Светия Синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

ВЪЗЛЮБЕНИ В ГОСПОДА БРАТЯ И СЕСТРИ,

Светият Синод на родната ни православна Църква категорично изразява своето неодобрение и несъгласие, и се противопоставя на организирането и провеждането на гей парад на 17 юни (събота) т.г. в скъпата ни столица София. Водени от загриженост за човека, който е създаден по Божий образ и подобие, с бащинска загриженост подчертаваме изконните истини за човечеството и настоятелно потвърждаваме,

Прод. на стр.9 >>

<< *Прод. от стр.8*

че хомосексуалното поведение е напълно съзнателно и греховно променяне на дадената от Бога полова идентичност. Половата ориентация не е въпрос на избор, а е както свидетелстват страниците на Свещеното Писание – твърдо установена даденост. Като пастири сме силно притеснени от засилващите се тенденции сред българското общество, в което приемането на хомосексуалните действия като нещо нормално и дори естествено сред младежта се увеличава. Проповедта и гласът на Църквата Христова в света наред със своето онтологично действие - да посочва категорично кое е добро и кое е зло е и да проповядва с бащинска загриженост библейските и християнски нравствени ценности завещани ни от Самия наш Творец.

Извършването на греховете на плътското взаимодействие на хора от един и същ пол, са противоестествени и неписъщи на човешката природа. Ето защо, независимо от обстоятелствата при съзнателния избор за извършването на този грях, Православната църква не може да

намери извинение за подобни действия и взаимоотношения.

Цялата православна антропология, категорично заявява, че *единствената цел на човешкия живот, включително телесното му битие, е да прославя Бога*. Тя подчертава и Христовата заповед: „*Бъдете свършени, както е свършен Небесният ваш Отец*” (Мат. 5:48); както и увещаването на св. апостол Павел – „*прославете Бога в телата си!*” (1 Кор. 6:20).

Православната църква всякога се е обявявала за зачитането на свободната воля на човека в избора определящ живота му. Но наред с това, категорично е отстоявала моралните истини, без да се влияе от натиска на силните на деня, от модата и суетата на времето.

Светият Синод е силно обезпокоен и от факта, че при организирането на гей парада, из улиците на столицата на Обичната ни Родина, ще бъде използвана отделна сцена за деца, които ще бъдат живи наблюдатели и дори участници в това неприемливо събитие, защото „**който съблазни едно от тях малките, които**

вярват в Мене, за него е по-добре да му надянат воденичен камък на шията и да го хвърлят в морската дълбочина“ (Мат. 18:6).

Призоваваме всички отговорни институции да сторят всичко по силите си за спирането на този акт на помрачение на ума и въвличането на най-малките и чисти по сърце в това събитие, проява на най-висша форма на разложение в нравствените и морални принципи в обществото ни.

Като отправяме искрена молитва към Господ Иисус Христос да просвети сърцата на всички, които се готвят да участват в непристойното събитие в София на 17.06.2023 г., да укрепи хората, от които зависи спирането на предстоящото събитие и да им даде разум да познаят Истината.

Над 50,000 лева откраднаха от украинка в Слънчев бряг, полицията установи извършителя

Повече от 50,000 лева бяха откраднати от жилището на украинка в Слънчев бряг, съобщиха от полицията.

28-годишна украинска

гражданка, с предоставена временна закрила у нас, подаде сигнал за обира на 12 юни в полицията в Несебър. Крадецът влязъл в апартамента ѝ в курортния град през незатворена балконска врата. Откраднал общата сума е 29,000 лева, 6,00 евро, 5,000 долара и 100 паунда.

Служители от отдел «Криминална полиция» в Бургас и Районното управление в Несебър установили извършителя - **32-годишен мъж от варненското село Караманите**. Той бил задържан в Шумен, а откраднатата сума е намерена и иззета.

BURGAS FREE TOUR стартира сезон 2023



За седмо подред лято продължаваме с безплатните туристически обиколки за гости и граждани на града. Кой са BURGAS FREE TOUR?

Мисията им е да разказва интересни истории и малко известни факти от миналото и съвременното на Бургас. Всички водачи са местни жители и познават най-интересните места и паметници,

<< **Прод. от стр.9**

които нямат търпение да споделят с вас. Безплатните обиколки създават приятели, докато разглеждат града, тъй като можете да питате гидовете за всичко. Дори за една бира след обиколката.

Burgas Free Tour е кауза, с която организаторите искат да се разкаже историята на Бургас, да се запознаят посетители с градски легенди, предавани само от уста на уста. Обиколката минава през едни от основните туристически обекти - Часовника, църквата

„Св. св. Кирил и Методий“, Компаса и други, като крайната точка е Морското казино. Туровете се предлагат на три езика - български, английски и немски. Туристите имат възможност да се разхождат със своите „местни приятели“ и да научат истории, познати само на хора от града. Този формат е много разпространен из целия свят и е един от най-добрите и интересни начини да опознаете града, който сте посетили.

На 18 юни в Бургас бе открит първия тур за

лято 2023.

„Тъй като искаме да ви покажем най-красивите страни на града, ще ви препоръчаме да отидете на плажа. Всеки обича да вижда красиви градове с чисти плажове и паркове. Но не всеки ги поддържа чисти“, пишат в послание за опазване на природата от BURGAS FREE TOUR.

Анестезиоложката от село Труд, Пловдивско, която бе арестувана за превоз на мигранти, изпочупи

колата на съселянка

Лекарката от село Труд, Пловдивско, която бе задържана и обвинена през месец март за превозване на мигранти, изпочупи колата на своя съселянка. Причината по думите и е, че собственичката на колата постоянно тормозела семейството ѝ, като звъняла на свекърва ѝ и на мъжа ѝ, с когото имала преди интимна връзка, и обикаляла с автомобила около дома им.

Прод. на стр.12 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше удобство, отворихме офиса си и на още един адрес:

King Square Shopping Centre
9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310



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



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



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

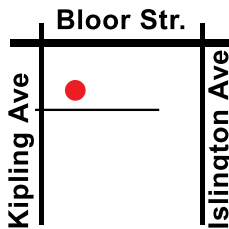
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.10

Дългогодишната анестезиоложка в УМБАЛ “Пловдив” д-р Ирена Персенска бе задържана на 13 март край Хасково заедно с бившия ефрейтор Димитър Динчев, с когото живее на семейни начала, и Георги Божигов, също от село Труд, в момент, в който превозвали осем бежанци от Сирия. Лекарката бе освободена с парична гаранция поради напреднала бременност - тогава е била в седмия месец.

До инцидента се стигнало на 11 юни, когато счупила с камък четири от стъклата на автомобила, докато бил оставен пред казиното в селото. Пред «24 часа» лекарката, която от месец май е майка на общо дете с Димитър Динчев, обяснила, че причината е тормоз от страна на бившата приятелка на Димитър.

“Живеем в непрестанен психически тормоз от това момиче. Звъни на мъжа ми и на свекърва ми денонощно. Кърмата ми спря. Нонстоп кръжи с колата около дома ни. Непрекъснато звъни - на Димитър и на свекърва ми.

Особено като разбра, че той вече е на свобода, а аз с триста зора го изкарах от ареста. Тази Петя от дума не разбира! Настоятелна, нагла, не ни оставя на мира», описва перипетиите си лекарката.

“Вместо Димитър да поеме глътка въздух, тя започна пълен тормоз - креци под прозорците ни. Нещо страшно е. Не си дава сметка, че този мъж е ангажиран и си има бебе”, оплаква се още Персенска.”

Столична община е съучредител на Европейския клуб за политики «Култура и креативност»



/Снимка: Culture and Creativity, European Commission/

Общината на София стана част от учредителите на Европейския клуб за политики «Култура и креативност», който ще подкрепя и инициира иновации в политиките на местно ниво за културните и творческите сектори и индустрии.

Прод. на стр.13 >>

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



<< *Прод. от стр.12*

Председателят на Постоянната комисия по образование, култура, наука и културно многообразие участва в 6-то издание на Европейския фестивал «Креативна бюрокрация» в Берлин, където бе създадена новата инициатива.

В Берлин Малина Едрева представи постигнатото от Столична община в подкрепата на творческите индустрии и културата, както и визията на София

за утвърждаване на сектора на образованието и културата като ключов фактор в устойчивото и приобщаващо градско развитие с активни общности и грижа за хората и околната среда.

Новоучреденият клуб е водеща инициатива на общност «Култура и креативност» към Европейския институт за иновации и технологии.

За два дена задържаха контрабандни електронни цигари на стойност 1,458,000 лева



/Снимка: Xnews.bg/

42,000 контрабандни електронни цигари за еднократна употреба на стойност около 1,458,000 лева откриха митничари

при проверка на два товарни автомобила, предава Xnews.bg.

На 7 юни на МП Капитан Андреево, във влекач с полуремарке с турска регистрация водачът - турски гражданин – представя пред митнически служители документи, че превозва фитнес уреди от Великобритания през България за Турция. След щателна митническа проверка, включително с рентген, митническите

Прод. на стр.14 >>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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-



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.

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



Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

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

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



Предлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.



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

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



<< Прод. от стр.13

служители откриват сред декларираната стока **128 кашона, съдържащи кутии с 25,600 електронни цигари (наргилета)** за еднократна употреба. Всяка кутия е с надпис, указващ съдържанието на никотин, а акцизна стока на стойност 896,000 лева е задържана.

На 8 юни при проверка на друг товарен автомобил с турска регистрация митничарите откриват 82 кашона, съдържащи кутии с 16,400 електронни цигари (наргилета) за еднократна употреба. Акцизната стока е била укрита сред декларирани електрически скутери от Хърватия през България за Турция. Стойността на задържаните нагреваеми тютюневи изделия е 562,000 лева.

Тутракан ще възстанови художествената система „Звук и светлина“



/Снимка: БНР/

Община Тутракан спечели финансиране от ЕС на проекта «Звук и светлина» за художествено осветление на известните си паметници и сгради.

Общата стойност на финансирането е 199,000

Прод. на стр.15 >>

<< Прод. от стр.14

лева, и е осигурено по Програмата за развитие на селските райони. Целта е да се подобри туристическата инфраструктура и атракции за посетителите, които да преживяват емоционално и пълноценно времето си на брега на река Дунав, сред местните забележителности на културно-

историческото наследство на града. В изпълнение на проекта ще бъде възстановена системата „Звук и светлина“ от 2010 г.

Предвижда се обновяването ѝ за осем обекта от културно-историческото наследство на града: Северната крепостна стена, паметниците на ген. Суворов, Панайот Хитов, Васил

Левски, паметника на отвличените, сградите на Етнографски музей и Обреден дом, както и на част от улица „Трансмариска“.

С поставянето на акцент върху ключови обекти от градската среда се цели да се доприне за опазване и популяризиране на природното и културно наследство. Това са и римската крепост

„Трансмариска“, паметниците, емблематични сгради и част от централните улици.

Счита се, че с проекта ще се повиши вниманието на местното население и туристите върху тяхното опазване.

СВЯТ

Часовникът, собственост на последния император на Китай, се продаде за \$6.2 милиона



Луксозен часовник, принадлежал на последния император на Китай, бе продаден за рекордните \$6.2 милиона на търг на живо в Хонконг, предаде СВС News

Редкият часовник Patek Philippe някога е бил собственост на Айсин-Гиоро Пуи, последният император от династията Цин, чийто живот е в основата на филма от 1987 г. "The Last Emperor."

Той е бил продаден по телефона на азиатски колекционер в Хонконг след 6 минути наддаване, според Phillips - базираната в Лондон аукционна къща, която организира

продажбата.

Томас Пераци, ръководител на Phillips за Азия, каза, че това е рекорд за ръчен часовник, притежаван преди това от император, както и за модела **Patek Philippe Reference 96 Quantieme Lune**, от който има само 8 известни съществуващи.

„Бях възхитен, защото след повече от 3 години усилена работа по проучване открихме всички липсващи части от този красив пъзел“, каза Пераци след продажбата. „Този резултат извежда Хонконг на ново ниво истински център за изискани часовници и изключително важни колекционерски часовници.“

Аукционната къща съобщи, че глобален екип от изследователи е прекарал три години, за да провери произхода на **86-годишния** часовник, който Пуи е дал на своя руски преводач Георгий Пермяков, докато е бил в затвора в Съветския съюз след Втората световна война. Не е ясно как

часовникът е попаднал в притежанието на Пуи. Часовниците Patek Philippe отдавна са любими на колекционерите, а през 2019 г. единственият по рода си Grandmaster Chime на швейцарския производител стана най-скъпият часовник в света след продажбата на търг за \$31.2 милиона.

Джон Нг, известен независим производител на часовници в Хонконг, който наддаваше неуспешно за часовника на императора, каза, че продажбата му може да доведе до нова тенденция.



Chinese Emperor Puyi in 1935.

„Като се има предвид настоящата популярност на големите, прости

часовници, малките и сложни часовници ще получат повече внимание след тази продажба“, каза той.

Пуй е само на 2 години, когато става император през 1908 г., напускайки семейството си, за да се премести в Забранения град в Пекин. Той е принуден да абдикира през 1912 г. след свалянето на династията Цин, въпреки че продължава да живее в дворцовия комплекс години наред.

През 30-те години на миналия век Пуи е назначен за марионетен лидер на Манджурия, североизточния регион, който Япония е окупираше като част от инвазията си в Китай. Той се опита да избяга след поражението на Токио през 1945 г., но бил заловен от съветските войски и затворен в Сибир, където занесъл часовника със себе си.

През 1950 г. Съветският съюз връща Пуи в Китай, където остава в затвора

VIN
GARAGE



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



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

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

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.



www.Balkan.Center

Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Join Us!

Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

Register your business or event

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.



Contact us at center@balkan.center

Follow us on 

Great advertisement opportunities at competitive prices

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



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

<< Прод. от стр.15

почти 10 години и след това живее като обикновен гражданин до смъртта си през 1967 г. на 61-годишна възраст.

В търга в Хонконг бяха включени също ръкописна тетрадка, принадлежаща на Пуи, подвързано с кожа издание на „Аналекти“ на Конфуций и ветрило от червена хартия, надписано от Пуи и дадено на Пермяков в Токио.

Вентилаторът бе продаден за \$77,846 - шест пъти повече от предварителната оценка, докато другите два артикула бяха продадени общо за \$121,634, почти пет пъти повече от предварителната оценка.

**Мумия на 3000 години,
открита в Перу**



Мумия на около 3000 години е открита в Лима, съобщиха перуански археолози. Първоначално изследователи и студенти от университета Сан Маркос откриха останки от косата и черепа на мумията, съобщава Sky News.

Докато разкопките им продължават, те откриват останалата част от древната фигура. Човекът „е бил оставен или принесен (като жертва) по време на последната фаза от изграждането на храм“, каза археологът Мигел Агилар. „Той е на около

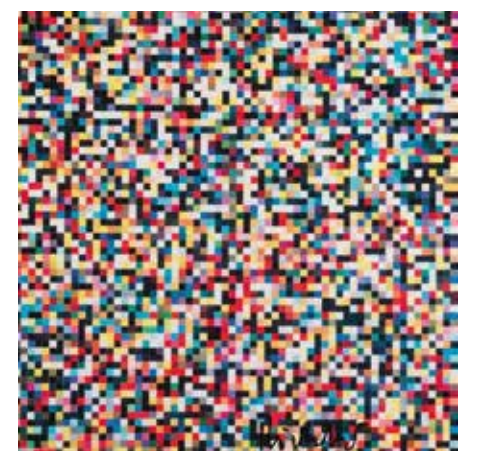
3000 години.“ Предмети, погребани с тялото, включително царевица, листа от кока и семена, се смята, че са били част от дарение.



Мумията вероятно е от културата Манчай, развила се в долините на Лима между 1500 и 1000 г. пр.н.е., каза Агилар. Свързва се с изграждането на храмове, построени в U-образна форма, която сочи към изгрева.

Мумията е мъртво тяло, което е запазено от разлагане, след като е било обработено с вещества и увито в плат.

**\$21.8 милиона за
картината „4096 цвята“
на Герхард Рихтер**



/Снимка: ArtNews/

Картина на известния немски художник Герхард Рихтер бе продадена за рекордните \$21.8 милиона на един от годишните пролетни търгове в Ню Йорк в Sotheby's, съобщава Ammon.

Произведението „4096 цвята“ /“4,096 Colours”/ е последната картина от серия от цветни пана

<< Прод. от стр.16

от 1974 г. и също е вдъхновение за великолепия прозорец на художника в Кьолнската катедрала, каза говорител на аукционната къща.

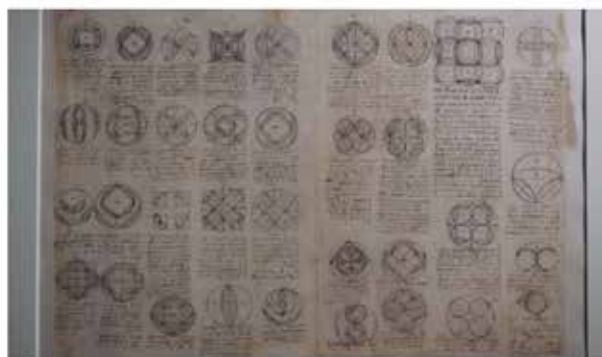
Роденият през 1932 г. Рихтер е бил вдъхновен от идеята за цветните панели, когато видял карти с цветни проби в бояджийски цех в германския град Дюселдорф. Тогава му хрумна, че те са перфектни снимки.

Художникът копира цветните диаграми, но съставя цветните полета по различен начин. Между 1966 г. и 1974 г. Рихтер рисува три различни серии от панели, всяка от които се увеличава по сложност.

През октомври 2022 г. картината на Рихтер „192 цвята“ донесе £18.1 милиона на търг в Sotheby's в Лондон. Произведението „4096 цвята“ бе изложено в Чикаго, Сан Франциско, Tate Modern в Лондон и националните музеи в Берлин, а **91-годишният** немски художник е един от най-влиятелните живи артисти в света.

От Sotheby's съобщиха също, че скулптура на паяк от френско-американската художничка Луиз Буржоа (1911-2010), създадена през 1996 г., е била продадена за «рекордните» \$32.8 милиона.

Странни петна започнаха да се появяват върху 600-годишен кодекс на Леонардо да Винчи



Кодексът на Атлантис /Codex Atlanticus/ на Леонардо да Винчи е обширна колекция от 12 тома от произведенията на италианския учен със секции, посветени на арбалети, парашути, водни колела, фолклор и всякакви други теми.

Като се има предвид огромната му стойност като исторически



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

f /selectbakery

o @selectbakery

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.



<< Прод. от стр.18

артефакт, Кодексът на Атлантис е бил внимателно съхраняван през последните 600 години, предава VICE. Но през 2006 г. изследователите са разтревожени, когато откриват необясними черни петна, появяващи се на някои от страниците му, въпреки че документът се съхранява в строго контролирана и защитена микроклиматична среда в Biblioteca Ambrosiana в Милано.

За щастие, тези тъмни петна са наблюдавани само върху хартия „паспарту“, която е била прикрепена към Кодекса по време на усилията за реставрация през 20-ти век; оригиналните фолиа, върху които да Винчи е драскал, не са оцветени. Все пак произходът на петната остава загадка повече от десетилетие, оставяйки учените в недоумение.



Сега учени от Политехническия университет в Милано (POLIMI) смятат, че най-накрая са разгадали загадката, след като са анализирали една страница от Кодекса, известна като Фолио 843, със сложни и неинвазивни техники. Този подход разкрива, че оцветените участъци са замърсени с метацинабар - съединение, съдържащо живак и сулфид, което може да бъде свързано с лепило, използвано в минали усилия за възстановяване, заедно със замърсяването на околния въздух.

„Този феномен на почерняване на паспартуто, наблюдаван на приблизително 210 страници от Кодекса, започвайки от фолио 600 нататък, предизвика голяма загриженост“, каза екипът на POLIMI в скорошно проучване, публикувано в Scientific Reports. „Микробиологичните изследвания се провеждат от 2008 г., което позволи да се изключи всякакъв вид микробиологична атака върху Кодекса (както паспарту, така и фолио) като причина за черните петна.“

„Целта на това мултианалитично изследване е да се характеризират материалите и моделите на влошаване на Фолио 843и да се предложи хипотеза за образуването на

<< Прод. от стр.17

черните петна“, добавиха изследователите.

След като петната бяха открити, Кодексът бе развързан и неговите 1119 листа бяха съхранени поотделно върху нови стойки за паспарту в кутии без киселина. Предишната работа по документа бе установила наличието на живак в петната, но изследователите на POLIMI успяха да анализират естеството на феномена на почерняване на Фолио 843 много по-подробно.

Учените са изследвали фолиото, използвайки хиперспектрално фотолуминесцентно изображение и UV флуоресцентно изображение, което разкрива наличието на различни лепила по полетата. Тези лепила са използвани за свързване на фолиата с хартиите за паспарту като част от проект, проведен от Лабораторията за реставрация на древни книги в абатството на Гротаферата между 1962 и 1972 г.

В допълнение, екипът открива малки частици в петната с размери около 100 до 200 нанометра. Анализ, извършен в Европейския център за синхротронно лъчение в Гренобъл, Франция, открива, че тези частици са от специалното кристално съединение метацинабар, което е направено от живак и

сяра.

Лепилото, използвано от реставраторите на Гротаферата, може да е съдържало бяла живачна сол, която е била добавена за предотвратяване на микробиологични зарази, според проучването. Серният компонент може също да е бил въведен чрез лепила, въпреки че изследователите на POLIMI предполагат, че замърсяването на въздуха може да е фактор, като се има предвид, че Милано е имал високи нива на серен диоксид във въздуха до края на 20 век.

Все още не е ясно как точно метацинабарът е възникнал от тези компоненти, но новото проучване дава най-силното обяснение за тревожните петна.

„Необходими са по-нататъшни изследователски стъпки, за да се оцени химическият процес, довел до образуването на метацинабар в условията на съхранение на Кодексът на Атлантик“, заключава екипът.

„Съществува хипотеза за навлизането на сяра от околната среда като замърсител (SO₂) или от добавки, използвани в лепилото, което може да доведе до реакция с живачни соли и образуването на черни метацинабарни частици, и да е отговорно за черните петна.“

**Четете вестник Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

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





























Адаптогените – естествени средства за повишаване на имунитета



здраве.bg

През зимата, когато имунитетът е отслабнал в резултат на студа, преохлаждането или стреса, е добре да помогнем на организма. Мнозина, които имат нужда от поддържащи медикаменти, отбягват т.нар. “химия”, но не са чували или не знаят достатъчно за адаптогените - препарати на растителна основа, които помагат да се активира имунитета.

Въпреки че адаптогените са с растителен произход, те не трябва да се приемат произволно без контрол. От тях се нуждае само организмът с отслабнал имунитет например при усещане за това че се разболяваме или след прекарана болест (особено ако са приемани антибиотици).

Адаптогените са полезни и за аклиматизирането от една часова зона в друга, както и в спортната практика – преди и след тренировка за постигане на по-добри резултати и за по-бързо възстановяване. Те

обаче не се препоръчват за профилактика, когато имунитетът е в норма, защото могат да предизвикат възбуда, безсъние и накрая умора.

Ефектът от действието на адаптогена не е по-силен отколкото от изпиването на една чаша чай и продължава само няколко часа. Но ако се приема постоянно, към края на първата седмица човекът се чувства значително укрепнал. Винаги когато се започва приемането на някакъв адаптоген, трябва да се премине през неговия пълен курс. Не се притеснявайте, ако например след полет изпаднете в състояние на силно изтощение, подобно на това след приемането на допинг. Адаптогените оказват много по-меко и естествено влияние на организма.

Адаптогените осигуряват допълнителен приток на енергия за сметка на мобилизиране на ресурсите на организма без необходимост за работа във “форсиран” режим. Те трябва да се приемат само през първата половина от деня и 30 минути преди ядене. Ако се приемат вечер, нощта ще бъде безсънна.

Въпреки че всички адаптогени подсилват и тонизират, всеки един от тях си има своите особености: един помага при настинка, друг – при главоболие

и т.н. За да разберете кой е подходящ за вас, най-добре е да се консултирате със своя лекар или фармацевт.

За най-добри адаптогени са признати:

Женшенът - адаптоген със средна сила, който тонизира целия организъм, премахва умората, увеличава апетита, намалява захарта в кръвта.

В продължение на 10-15 дни трябва да се приемат по 15-25 капки отвара от женшен, разредени с вода с добавена сода, 3 пъти дневно. Или пък да се приема женшен като хранителна добавка - най-често под формата на капсули или таблетки.

Лимонникът Познат още като източно-азиатска лиана (шизандра), той тонизира целия организъм със средна сила, като въздейства най-вече на нервната система, повишава работоспособността на мозъка, прояснява мисълта. Освен това повишава киселинността на стомашния сок и затова е противопоказан при гастрит с повишена киселинност и язва.

В продължение на 2-4 седмици се приемат по 20-30 капки 2-3 пъти дневно или лимонник под формата на добавка.

Ехинацията Тонизира силно

нервната система и помага най-добре при настинка, грип и различни възпаления, тъй като притежава антивирусно и антимикробно действие.

Всеки ден в продължение на 10-14 дни се приемат по 10-30 капки. Ехинацията се предлага и под формата на таблетки и капсули.

Адаптогени не бива да се приемат при:

- повишена нервна възбудимост и безсъние;
- хипертония;
- инфаркт на миокарда;
- епилепсия;
- треска.

За да се убедите в действието на адаптогените, можете да направите малък експеримент: Засечете за 1 минута колко комбинации от срички (например “ра” или “по”) можете да срещнете в текст от вестника. Приемете еднократна доза женшен или лимонник и след 1 час повторете експеримента с друг текст. В повечето случаи резултатите ще бъдат 2 пъти по-добри.

Най-вредните храни – още един списък



здраве.bg

Диетолозите обичат

THE GREAT GREEK *Mediterranean Grill*

THE BEST GREEK RESTAURANT FRANCHISE

WHY JOIN THE GREAT GREEK MEDITERRANEAN GRILL?

In a world where pizza, spaghetti, and tacos dominate the restaurant landscape, customers are hungry for something different. That's why Mediterranean food is steadily growing in popularity. Our menu is loaded with roasted meats, a variety of fresh vegetables, and whole grains that give customers a unique and flavorful dining experience that meets the standard for healthy eating. Best of all, we were founded by third-generation restaurateurs! We've spent nearly a century learning what it takes to satisfy customers, and we pass our expertise on to franchisees.



THAT'S NOT ALL, WE'VE GOT FULL-SERVICE CATERING AT YOUR FINGERTIPS!

If there's one thing we can do, it's making events memorable. All of our catering items are made with our same in-restaurant promise to provide the freshest-possible ingredients and made-in-house preparation whether you're serving a group of 10 or hosting an event for 500 individuals.

Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.



FRESHNESS

Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.



QUALITY

Delicious food is our business. A restaurant franchise is only as good as its food. Our brand has grown because we work together to maintain the quality of our offerings.



EXPERIENCE

The Great Greek transports customers to the vibrant colors, delicious tastes, and spellbinding aromas of the Mediterranean – and they won't even need a passport for it.

UNPARALLELED SUPPORT



Real Estate & Financing

Location and set-up assistance to ensure your locations capitalize on exposure opportunities. Our dedicated real estate team assists with demographics and lease negotiations on your behalf.



Marketing

Grand opening program, PR campaigns, digital marketing solutions, printed materials, and ads created by professional in-house marketing team.

Advertising programs designed to provide ongoing solutions for driving traffic to your store and creating brand awareness for this exciting new brand in the fast-casual restaurant industry.



Training

Comprehensive training program followed by on-site training at your location. Access to online training tools and collaborative systems with in-depth franchise operations manual.



Ongoing Support

Ongoing visits and communications from our support and executive staff. Private access to valuable information and ongoing programs to help your location grow with regional meetings and national conventions.



MISSION STATEMENT

Our mission is to give our customers a place to celebrate life's special moments by offering the best food, service, and ambiance in Ontario.

"We have one customer: Our Franchisee. When they are successful, we are successful."

VISIT US ONLINE WWW.THEGREATGREEKGRILL.CA
OR CALL +1 647.556.1731 (VOICE ONLY)

BOBBI DONEVA Вашият травел агент

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

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

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

friendly travel inc.
TICO # 4631602

списъците – на най-вредните храни, на най-полезните храни... По-долу ви предлагаме още един от тях.

Той бе публикуван наскоро в британския вестник “Таймс” и според неговите автори представлява обобщение на наистина изключително големия брой изследвания, посветени на ползите и вредите от различните храни.

Въпреки продължаващите спорове за качествата на определени хранителни продукти и напитки, все пак мненията се обединяват около това, че някои от тях могат да бъдат определени като “една от основните причини за развитието на сърдечно-съдовите, онкологичните, стомашно-чревните заболявания и захарния диабет”:

1 място

Чипс

Самата технология на производството на чипс води до образуването на канцерогенни синтетични мазнини (и други канцерогени).

Едва ли има нужда от напомняне, че канцерогените провокират появата на рак.

Газирани напитки

При прекомерната им употреба се нарушава обмяната на веществата (поради наднорменото количество захар), синтетичните оцветители често предизвикват алергия, а въглеродът (мехурчетата) стават причина за повишаване киселинността на стомашния сок (именно това води до появата на гастрит).

2 място

Фастфуд

Под това събирателно понятие следва да се разбират пържените картофи, хамбургерите и др., изобщо всичко, което се приготвя в мазнина, използвана много пъти. Именно поради тази причина в нея се образуват канцерогени.

3 място

Евтини колбаси

Много често те не съдържат почти

никакво месо, а са пълни с оцветители, ароматизатори и друга синтетика, чиято безопасност невинаги е напълно доказана.

Пушени продукти

В пушеното месо и рибата често се натрупва бензопирен – един от най-силните канцерогени.

Кетчуп и майонеза

Некачествената майонеза се съдържат синтетични трансмазнини, а в кетчупът – синтетични добавки.

4 място

Плодове и зеленчуци, отгледани в замърсени райони

В плодовете и зеленчуците, отгледани чрез нитрати или в близост до промишлени предприятия, автомагистрала и т.н., се концентрират бензопирен и други канцерогени.

Продукти с консерванти

Най-често като консервант се използва натриевият глутамат – вещество, чието

прекомерно количество в организма предизвиква главоболие, спазми на съдовете и нарушения в обмяната на веществата.

5 място

Маргарин

Често под това име се предлагат продукти за мазане, които нямат нищо общо с истинския маргарин, който се приготвя само от растителни мазнини. Вместо тях в много продукти се използват трансгенни мазнини.

Сладкарски изделия с голямо съдържание на захар и мазнини

Редовната употреба на такива продукти е предпоставка за нарушаване на нормалната обмяна на веществата.

Житни растения

Тук има едно подусловие – те са вредни само за хората, страдащи от хранителна непоносимост към белия хляб и/или други житни растения.

6 място

Кофеинови стимулатори

**За пролетен детокс
и здравословно отслабване
с дългосрочни резултати,
обадете се на Дафни
416-602-3196**

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 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.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196** • IG @daphnekostova • FB @Dk wellness

Към тях се отнасят най-вече кафето и енергийните напитки. Безопасната (дори полезна!) доза кафе е 2-3 чашки дневно, а колкото до енергийните напитки, те не трябва да се пият всеки ден. Превишаването на дозата при напитките, съдържащи кофеин, води до претоварване на нервната система.

Мляко

Както и при житните култури, за вреда може да се говори само при хората с непоносимост към такъв тип продукти.

7 място

Домашни консерви

Често, поради неправилното им приготвяне, те стават причина за сериозни натравяния – например особено опасното с ботулотоксин.

Сладолед

Съдържа синтетични съставки и ароматизатори, които в големи дози имат свойството да забавят обмяната на веществата.

Дълбокият пилинг е опасен за лицето



здраве.bg

В днешно време пилингът (козметичната процедура за почистване на кожата на лицето) се ползва с все по-голяма популярност.

При дълбокия пилинг несъмнено се постига видимо подобряване на състоянието на кожата – тя става по-светла и по-чиста, а освен това изчезва и нежеланата пигментация. Но освен положителните ефекти, тази процедура може да доведе и до доста неприятни последици. От части това обяснява и намаляване броя на салоните за красота, предлагащи този вид пилинг.

За безопасен може да се смята само повърхностният пилинг, при който кожата не се травмира, но и ефектът на нейното изсветляване е минимален.

Пилингът със средна дълбочина засяга по-дълбоките слоеве от епидермиса, има по-силно изразено изсветляващо и почистващо действие, но той може да провокира засилване на пигментацията в бъдеще, т.е. след известно време проблемите с кожата могат да се задълбочат.

Дълбокият пилинг логично оказва най-агресивно въздействие върху кожата, но пък той способства за частичното разрушаване на меланоцитите, което води до появата на

устойчива пигментация и след време - до редица евентуални усложнения.

Дерматолозите препоръчват да се ограничаваме само с процедурата на повърхностния и в редки случаи на средния пилинг, като задължително използваме избелващ крем. По време и веднага след процедурите трябва да избягва излагането на слънце, като задължително се използват слънцезащитни средства.

При спазването на тези условия пилингът ще доведе до положителни резултати без неприятни последици.

Имунитетът: наред ли е всичко?



здраве.bg

Едва ли е нужно да бъдат привеждани аргументи за това от какво значение за здравето е имунната ни система. Ако отговорите на следващите няколко въпроса, може би ще научите повече за себе си. При негативен резултат, е добре да се обърнете за консултация към своя лекар.

1. Усещате върху себе си всички промени във времето, често се прозявате през деня и мечтаете по-бързо да се доберете до леглото.

Да, често - 9

Понякога - 6

Рядко или никога - 0

2. Трудно изслушвате продължителен разговор или следите хода на дискусия.

Да - 10

Понякога - 5

Много рядко - 0

3. Страдате ли от алергия.

Да - 8

По-рано да - 2

Не - 0

4. Сутрин се събуждате в разбито състояние, въпреки че сте си легнали навреме и сте спали достатъчно.

Рядко - 2

Често - 5

Почти винаги - 9

5. Вие сте лесно възбудими и избухливи.

Да - 8

Понякога - 4

Рядко, почти никога - 0

6. Не обичате да излизате от дома си, отказвате покани, вечер сте в затормозено състояние.

Често - 10

Понякога - 5

Почти никога - 0

7. Имате суха, лющеща се кожа.

Да - 10

От време на време - 5

Не - 0

8. Лесно се



BOBBI DONEVA Вашият травел агент
T: 905 849 4664
C: 647 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca

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

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

friendly travel inc.
TICO # 4631602

разболявате.

Да - 10

Различно - 5

Не - 0

9. Ако имате кашлица, тя продължава дълго време.

Да - 7

Различно - 5

Не - 0

10. Вие се занимавате със спорт.

Редовно - 0

От време на време - 3

Не - 10

След като пресметнете общия сбор точки, можете да проверите резултатите от теста:

Резултати:

2-31 точки - можете да сте доволни. Вашата имунна система е в норма и е достатъчно стабилна.

32-61 точки - бъдете внимателни, вашата имунна система е в опасност, въпреки че тя функционира все още добре. Не забравяйте за здравословния начин на живот, употребявайте повече витамини.

62-90 точки - трябва да помогнете на имунната

си система. Увеличете продължителността на съня си, променете режима на хранене и се откажете от алкохола и цигарите. Отделете повече време за спорт и разходка.

Бисквити с ванилия и ядки



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

4 яйца
 1 ч.ч. пудра захар
 1 ч.ч. олио
 1 бакпулвер
 2 ванилии
 лимонова кора
 брашно
 бадеми или орехи за украса

Начин на приготвяне:

Разбийте 3 яйца със захарта, след което добавете по ред олиото, лимоновата кора, ванилията, бакпулвера и колкото е нужно брашно, за да получите гъсто тесто. Разточете го на лист с дебелина около 5 мм и изрежете от него бисквитите с помощта на формички или чаша. Намажете ги с разбитото предварително четвърто яйце и ги украсете като сложите на всяка бисквита по половин орехова ядка или обелен бадем. Печете в умерена фурна.

Кухня: българска

Начин на приготвяне: печена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Бобена салата



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

бял/червен боб (за по-бързо може и от консерва)
 червен лук
 зехтин
 лимонов сок (оцет)
 сол

Начин на приготвяне:

Сварява се бобът без подправки. Нарязва се лукът на ситно и се разбърква с боба. Овкусява се със сол, зехтин и оцет/лимонов сок. По желание може да се поръси с нарязан на ситно магданоз. Любителите на лютото могат да добавят и малко чили сос.

Кухня: българска

Начин на приготвяне: без термична обработка
Време за приготвяне: 5 - 10 минути

Митничари на смяна.
Минава велосипедист - на багажника на колелото кара кутия "Марлборо". Митничарите го гледат и се ядосват:

- Мамка му, контрабандист! Да го спрем!
- Е, за една кутия нямаме право, за лични нужди я носи.
- На другия ден пак:
- Дай да го глобим тоя, бе!
- Не може, за една кутия не става. Ден след ден, седмица след седмица...
- Накрая не издържали и го спрели:
- Айде бе, ще ти дадем нашия камион, прекарай си всичките цигари, няма да те глобяваме - само да ни се махнеш от главата!
- Късно е, момчета, аз вече си прекарах всичките велосипеди.



Иванчо закъснява за час. Влиза в класната стая и без да каже дума си сядна на чина. Учителката:

- Иванчо, излез и влез както трябва!

Иванчо, тръгва към вратата и мърмори:
„Аз какво, да не съм Windows...“



Срещат се двама приятели на улицата:

- Що си толкова унил, бе?
- Мани, мани! Връщам се оня ден от командировка и намерих гол мъж в гардероба.
- Е, голяма работа. Случва се при женените.
- Е, да, ама аз не съм женен.



Аамерикански милиардер бил посетен от иконома си:

- Сър, в къщата има пожар! Моля да ми дадете точни инструкции как да действам!

Оня дръпнал от пурата си замислено, а после казал:
- Обади се в "Ню Йорк Таймс" и "Вашингтон пост"! Звъни на CNN да изпратят новинарски хеликоптер! На Опра Уинфри кажи, че мога да говоря по темата в нейното шоу след една седмица! На Джей Лено предай да не се майтапи с инцидента, че ще му се стъжни! На Джон Гришам му давам разрешение да напише роман за злополуката! Ако от Холивуд им хрумне да правят филм - искам моя образ да бъде пресъздаден от Брат Пит! Оф... за малко да забравя - обади се и в пожарната!



- И защо се разделихте с нея?

- Ми тя все мрънкаше "Ти не ме обичаш".
- И какво?
- Какво, какво? Ми накрая ме убеди.



Метъли бият пьнкар. Бият и питат:

- Ще си пуснеш ли дълга коса?!
- Не! - извиква пьнкарът.
- Още бой... бият, спират и питат:
- Ще си пуснеш ли дълга коса?
- Да!
- До къде?
- До тавана!



Преди 5 години получих спам:

- "Препрати това съобщение на 15 приятели, иначе дълго

време няма да видиш секс!"
И днес седя и си мисля дали пък не трябваше да го препратя...



Джон се връща с няколко синини на физиономията от бара.

- Кой те подреди така? - пита жена му.
- Джими - кратко отвърща той.
- О, този тип, този разбойник, този хаймана...
- започва да къльне тя.
- Ш-ш-шт! Тихо! За умрелите се говори само добро или нищо!



- Господине, защо сте се втренчили така в гърдите ми?

- Не съм се втренчил, търся ги!



- Ако ще вечеряш, дояж салатата в хладилника.
- Скъпа, може ли на масата, че в хладилника е тясно и студено?



Камион, натоварен с яйца катастрофира. Шофьорът като вижда изпотрошените яйца започва да се вайка и крещи, превивайки се:
- Леле яйцата, леле яйцата! Виждайки го, пристигналия полицаи се обажда на 112:
- Пращайте бързо екип, тука един шофьор е катастрофирал и си е счупил яйцата.
- А, органа?
- Органът е на телефона!



- Знаеш ли кой съм аз, бе?
- Е, па кой да си - в 9 ч. в метрото.

- Два билета за "Междузвездни войни".
- На кой ред?
- 12-ти.
- От коя страна?
- Тъмната, ако обичате!



- Доволен ли си от твоя трабант?
- Да, само трябва да го преобоядисам.
- Защо?
- Защото е жълт и щом си отворя прозореца, хората започват да пускат вътре писма...



Прочетох в една статия от списание следните мъдри думи: "Начинът за постигане на вътрешен мир е да довършите всичко, което сте започнали."
Така че аз се огледах из къщи, за да открия всички неща, които съм започнал и не съм довършил... и преди да дойда на работа тази сутрин, довърших: една бутилка червено вино, една бутилка бяло вино, два пръста гроздова, чаша водка с фас на дъното, недопушен джойнт, намерен в пепелника, пакет цигари и на един приятел и една кутия шоколадови бонбони.
Изобщо не можете да си представите колко добре се чувствам..



Турист, прекарва месец в пустинята, споделя:
- В началото разговаряш със себе си. След една седмица започваш да говориш с гущерите и змиите. След още две и те започват да ти говорят. А след това се оказва, че ти ги слушаш с интерес...

ЛИВАДНО НАСЕКОМО, ВРЕДИТЕЛ	СРАМ, ПОЗОР (РАЗГОВОРНО) US ФИЛМ С ДЖОН МЪРИ И ДЖЕНИФЪР ТИЛИ (1985)	РИМСКА БОГИНЯ НА ЛОВА	СТИЛ В ПОП МУЗИКАТА, ВЪЗНИКНАЛ В САЩ	ИЗДЕЛИЯ ОТ ИЗПЕЧЕН КАОЛИН	ЗЪРНЕС-ТА СКА-ЛА В СТРОИ-ТЕЛСТВОТО	РАДИОАКТИ-ВЕН ЕЛЕМЕНТ	БИВШ ПРЕЗИДЕНТ НА ГЕРМАНИЯ (1999-2004)	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛИСТ (1967), СП98	ТАПИЦИРАНО КАНАПЕ С ОБЛЕГАЛКА ЗАГОВОР, СЪЗАКЛЯТИЕ (ИСТОР.)	АРОМАТНА ПОДПРАВКА; ДАРЧИН
МАЛКА ИГЛА С ГЛАВИЧКА НА ЕДИНИЯ КРАЙ С КРИПЕЦ С ПРОСТО УСТРОЙСТВО		ПОЕМА ОТ ПЕЧО СЛАВЕЙКОВ		ОПОРА, ЗАКРИЛА (ПОЕТ.)				НАЧИН НА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ЧОВЕК		
			ВРЕМЕ, ПРЕЗ КОЕТО ТРАЕ ИЗВЕСТЕН ПРОЦЕС					ПОЛИЦЕЙСКИ НАЧАЛНИК В МИНАЛОТО		
ГОЛЯМА ЗИДАНА ПЕЧКА ЗА ОТОПЛЕНИЕ				ОТПУСНАТ БАНКОВ ЗАЕМ СРЕЩУ ЛИХВА	ПЛАСТМАСА, НЕЗАПАЛИМ ЦЕЛУЛОИД			ВИД БАВЕН КОНСКИ ХОД		
НАЗВАНИЕ НА БОГОРОДИЦА ПРИ КАТОЛИЦИ				ВИД ПЪСТЪРВОВА РИБА				НАЧАЛЕН УДАР ПРИ ИГРА НА ТЕНИС		
				ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА ХЕ				ВИД МЛЪЧЕН ПРОДУКТ		
РЕКА НА ЗАБРАВТА В ГРЪЦКАТА МИТОЛОГИЯ			ПЕРИОДИЧНО МОРСКО ЯВЛЕНИЕ	ТИТЛА НА КАТОЛИЧЕСКИ ДУХОВНИК			ВИЗАНТИЙСКА ТИТЛА	ШИРОК КОЛАН ЗА ПРИСТЯГАНЕ НА ТАЛИЯ		ВИД ГЛИНА ЗА ПОРЦЕЛАНОВИ ИЗДЕЛИЯ
СТИХ ОТ ЕМАНИУЛ ПОПДИМИТРОВ			ЧИСЛО, КОЕТО СЕ ДЕЛИ НА ДРУГО ЧИСЛО				КАЧЕСТВЕН ВИД ОВЧА ПРЕЖДА			
ИМЕ НА БУКВА „P“ В КИРИЛИЦАТА		ПРЕДМЕТ ОТ ОБЗАВЕЖДАНЕ; ЛЕГЛО				РОМАН (1987) ОТ ТЕРИ ПРАЧЕТ	ВИД ТЪНКА ПУРА ОТ МЕК ТЮТЮН		АФРИКАНСКО ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ	
		ОЦЕНКАТА (3) ЗА ЗНАНИЯ НА УЧАЩ СЕ				ИЗДАДЕНА ЧАСТ В КРАИ-ЩАТА НА НЕЩО				ВИД ЮЖНО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА
ПОСЛЕДИЦА ОТ НЯКАКВО ДЕЙСТВИЕ	ЗАВЪРШЕК НА ЛИТЕРАТУРНА ТВОРБА	ЯЗОВИР В РИЛА ПЛАНИНА		ВИД ПОЛЕГАТ ПЕЧАТАРСКИ ШРИФТ		ЖИВОТНО С ЕДНА ИЛИ ДВЕ ГЪРБИЦИ				СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ
		ОБЛЕКЧАВАНЕ НА МЪКА		БОРБА С БИКО-ВЕ ПРЕД ЗРТЕ-ЛИ (КНИЖ.)				ВНЕЗАПНА СЛАБОСТ НА ОРГАНИЗМА		
				ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ НА ЗЪБИТЕ				МНОЖЕСТВО ОТ ХВЪРКАЩИ НАСЕКОМИ		
ДОКУМЕНТ ЗА НАПРАВЕНО ИЗОБРЕТЕНИЕ				ЕДРА ХИЩНА ЧЕРНОМОРСКА РИБА				АВТОМОБИЛНО СЪСТЕЗАНИЕ		
ПОСТ ВЪВ ВОЛЕЙБОЛНАТА ИГРА			МНОГО КРАТЪК ОТРЪЗЪК ОТ ВРЕМЕ; МИГ					ОТДЕЛНО МЯСТО ЗА КЛИЕНТИ В РЕСТОРАНТ		
			ОСТРИ СТО-МАШНО-ЧРЕВ-НИ БОЛКИ					ТАВАН С РЕЗБАРСКИ УКРАШЕНИЯ		
			ЛЕГЛО НА РЕКА ПОТОЧЕ И ДР.					РАБОТИЛНИЦА ЗА ОТЛИВАНЕ НА МЕТАЛИ		
ЗАСАДЕНО И ОФОРМЕНО МЯСТО В ГРАДИНА			ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ, РАВЕН НА 12 МЕСЕЦА					ГРЕБЕН ЗА РАЗЧЕСВАНЕ НА КОНЕ		
		ЧОВЕКООПОД-НИ МАЙМУНИ						ЛЪСКАВИНА, БЛЯСЪК НА НЕЩО		
ПОЕМА ОТ АНДРЕЙ ВОЗНЕСЕНСКИ		СЛАБА РАКИЯ В КРАЯ НА ВАРЕНЕТО И (РАЗГ.)				БЪГЛОВАТ ЗАВОЙ НА УЛИЦА				ТОРБЕСТ АМЕРИКАНСКИ БОЗАЙНИК
РОБСТВО, ТЕГЛО, ЯРЕМ		СЪСТОЯНИЕ НА ЛУДА СТРАСТ				ИЗКУСТВЕН НАСИП ВЪРХУ СТАР ГРОБ				
		ПЕЧАЛБА ОТ ИГРАТА НА ТОТО 2				КАТОЛИЧЕСКА ОБЕДНА ЛИТУРГИЯ				ФРЕНСКИ ТЕНИСИСТ (1960) ОТ БЛ. МИНАЛО
		ПЛИТКА ДОЛИНА БЕЗ РЕКА				РЕКЛАМЕН ОБРАЗЕЦ ОТ СТОКА				ПРИРОДНО ТЕЧНО ГОРИВО
						ГРАД В СЕВЕ-РОЗАПАД-НА БЪЛГАРИЯ				СТОЛИЦАТА НА СИРИЯ
ГЕРОИНЯ НА Л. ТОЛСТОЙ В ЕДИНОИМЕ-НЕИ РОМАН	НАУКА ЗА ПОЕТИЧЕСКОТО ТВОРЧЕСТВО					ДОМАШНО ЖИВОТНО ОТ СЕМ. КОНЕ				
	ПЕСЕН НА ПОЛИ ГЕНОВА					ИЗПОЛЗВАНА В СТРОИТЕЛСТ-ВОТО СКАЛА			ДОЛНА ЧАСТ ОТ СТАЯ, ПОМЕЩЕНИЕ	
		ЕЖЕГОДНИ US ТЕАТРАЛНИ НАГРАДИ							ИРАНСКАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА	
		ЕДИН ОТ СВЕТИТЕ АПОСТОЛИ		БЯЛА МИНЕРАЛ НА БОЯ В ЖИВО ПИСТА					СЪЦВЕТИЕ ПРИ НЯКОИ РАСТЕНИЯ	
МАРКА ХАСКОВСКА БИРА				ХРУЩЯЛНА ПЛАСТИНКА В КОЛЯНОТО					ВИД ДЪБ СЪС СЛАДНИКАВ СОК	
РОМАН ОТ СТОЯН ЗАГОРЧИНОВ				ЛЕКАРСТВЕН КРЕМ ИЛИ МАС; МЕХЛЕМ					ДЕСТИЛАТ ЗА ПЪТНИ НАСТИЛКИ	
АФОРИЗЪМ, СЕНТЕНЦИЯ				МЪЖАГА, ЮНАЧАГА (РАЗГ.)					МЪЖ ОТ НЯКОИ ОТ АРАБСКИТЕ НАРОДИ	
				МНОГО ДЪЛБОКА, КАТО ЧЕ БЕЗ ДЪНО ПРОПАСТ					ШУМ, ОЛЕЛИЯ, ВРЪВА (РАЗГ.)	
				СИЛНО ЖЕЛА-НИЕ ЗА НЕЩО					ПРОИЗВОДИ-ТЕЛ НА ОРЪЗ	
		КЪС СКАЛА, ГОЛЯМ КАМЪК							ПРИМИТИВНО ЗЕМЕДЕЛСКО ОРЪДИЕ	
		МНОГО ЧЕСТИ ГЪРМЕЖИ, ВЗРИВОВЕ							ИЗМЕННИК, ИЗДАЙНИК	ПЕТЛЕ НА ПУШКА; ЧАКМАК
РОМАН (1969) ОТ ВЛАДИМИР НАБЕКОВ		ЖЕНСКАТА НА КОНЯ								
ЧАСТЕН РУСКИ TV КАНАЛ ОТ 1993 ГОД.		ДЪРЖАВА В ЮГОИЗТОЧНА АЗИЯ								ВИД ЛЮТИВ ЗЕЛЕНЧУК
		ЗЛИНА, БЕДСТВО								
						ВОЖД НА МАСИ-ТЕ ОРАТОР (КНИЖ.)				МАЛЪК, ДРЕБЕН ЧОВЕК; ДРЕБОСЪЧЕ
						ФАБРИКА ЗА МЛЪЧНИ ИЗДЕЛИЯ				ПОВЕСТ ОТ ТЕОДОР ФОНТАНЕ
ЛИЦЕ В ДЕНЯ НА ИМЕННИЯ СИ ДЕН						ВИКАЧ ОТ МИНАРЕ ЗА МОЛИТВА				
КУХНЕНСКИ ПРИБОР ЗА РЯЗАНЕ	МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ					ВЪТКАНА В ПЛАТ ИВИЦА ЗА УКРАСА				ПЕРИОД ОТ ВРЕ-МЕ, 60 МИНУТИ
										СПЕЦИАЛНО ШИШЕ ЗА ГАЗИРАНА ВОДА
		АВТОР НА СТИХОТВОРНИ ТВОРБИ								ВАРИЕТЕТ НА КУЛТУРНО РАСТЕНИЕ
		ОРГАН ЗА ДИШАНЕ ПРИ РАСТЕНИЯТА								ГЕРОИНЯ В В6 ФИЛМА „МАТ-РИАРХАТ“
ПИТИЕ ОТ ПРЯСНО МЛЯКО С КАФЕ										
СТОЛИЦАТА НА ФИЛИПИНИТЕ				МЪЖ, КОЙТО ОБИЧА ДА ЗАДИРЯ ЖЕНИТЕ						
				ШИРОКОЛИСТ-НО ДЪРВО						СИЛНОРАЗВИ-ТИ СЛОНСКИ РЕЗЦИ
										МАСЛОДАЙНО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА
				ЧЛЕН НА БАНДА; РАЗБОЙНИК						СТИМУЛАТОР В КАФЕТО, ЧАЯ И КАКАТО
US РОК ГРУПА „ANIMALIZE“										
ВИД РИБА С ВКУСНО МЕСО И ХАЙБЕР		В ЕТИКЕТА НА КОМУНИСТИТЕ ГОСПОДИН								ЕДИНЧНА КИЛИЯ В ЗАТВОР (РАЗГ.)

Отговорите са на стр 32 >>

Саудитска Арабия, големите разрушители на футбола. История на парите, мотивите и скритите спорове



„Всички пътища водят до един човек.”.

Престолонаследникът на Саудитска Арабия, Мохамед Бин Салман, е поел пътя да промени начина, по който се вижда неговата нация – както от световната общност, така и от нейните 35 милиона души. Известни са нарушенията на правата на човека, сериозните ограничения върху свободата на словото и човешките права в Саудитска Арабия. Борейки се с тази репутация, плюс успокояване на бързо нарастващото и младо население, Бин Салман се спря на спорта - той го смята за критичен за решаването на това уравнение, пишат Джейкъб Уайтхед и Стюарт Джеймс в материал на The Athletic от 12 юни, озаглавен *Saudi Arabia, football's big disruptors. The story of the money, the motive and the hidden disputes*

Правителствени източници посочиха, че Саудитска Арабия се стреми да бъде домакин на 25 световни първенства в редица спортове до 2030 г. Бин Салман пък бе видян лично да посещава мачове, седейки до Джани Инфантино и обявявайки национален празник след победата на Саудитска Арабия над Аржентина

Публично саудитското правителство настоява, че причината за тази спортна

експанзия е създаването на възможности за инвестиции, подобряване на общественото здраве и развитие на спортната инфраструктура. Миналата седмица, в рамките на 24 часа, Саудитска Арабия направи най-значимите си спортни стъпки досега. Първо обяви обновена позиция на държавния инвестиционен фонд на страната PIF (който вече притежава 80% дял в Нюкасъл Юнайтед), и после пое собствеността върху четирите най-големи клуба в страната - Ал Итихад, Ал Хилал, Ал Ахли и Ал Наср. Колективно и исторически те са известни като „голямата четворка“ на Саудитска Арабия. Други четири отбора също получиха инвестиции от други държавни компании.

Разбира се, звездите вече бяха започнали да пристигат, начело с Кристиано Роналдо, който се присъедини към Ал Наср през януари. Действащият носител на Златната топка, **Карим Бензема** пък бе обявен за играч на Ал Итихад в края на миналата седмица. Ал Хилал пък бе близо до подписването с Лионел Меси. Нголо Канте може да е следващото попълнение. Договорите са стратосферни и посланието е ясно: **Саудитска Арабия иска да разруши реда в световния футбол.**

Един ден по-късно саудитците направиха същото с голфа. Бе шокиращо съобщението, че PGA Tour се слива с новопостъпилия LIV Golf, финансиран от PIF, слагайки край на месеците омраза и папки

след папки съдебни спорове. Председателят на PIF Йасир Ал-Румаян трябваше да стане най-могъщата фигура в голфа - давайки на Саудитска Арабия още едно място на масата.

Това е глобалният контекст зад последното разтърсване на футбола - но на фона на парите, блясъка и пиар излъскването остават нестабилност, финансова несигурност и сериозна степен на дезорганизация. През последните няколко седмици, от The Athletic са говорили с организатори на лигата, клубове, агенти, играчи и саудитски експерти, като мнозинството говорят анонимно, за да защитят постове си. Това е историята на Saudi Pro League.

Важно е да знаем две неща за Саудитска Арабия. Това е млада страна - 70 процента от населението е под 35 години. Освен това е обсебена от футбола. Откакто Роналдо се присъедини, посещаемостта на мачовете на Ал Насър е нараснала със 143 процента. Това може се умножи в цялата лига.

Общозвестно е, че глобалната публичност е ключова част от саудитския план. Според Бин Салман една ключова „стратегическа цел“ е „да се създадат качествени възможности и привлекателна среда за инвестиции в спортния сектор“. Една от ключовите мотивации зад неговия генерален план за „Визия 2030“ е да отклони саудитската икономика от изкопаемите горива. Целта е да се утрои пазарната стойност на футболната лига

до 8 милиарда реала (\$2.1 милиарда) чрез комбинация от търговски приходи и инвестиции от частния сектор. Откакто Роналдо се присъедини, цените на билетите се покачиха до 150 реала (£30), докато преди това бяха около 10 реала.



Планът на Бин Салман и „Визия 2030“ не е само за това как Саудитска Арабия се представя пред света, но и как се представя пред собствения си народ.

„Това, което Мохамед бин Салман и неговите съветници не искат, е тълпи от 26-годишни момчета да излязат на улицата и да планират свалянето на кралското семейство, защото трябва да живеят живота си различно от останалия свят“, казва Саймън Чадуик, професор по спорт и геополитическа икономика в Skema Business School. „По същество това, което правителството прави сега, е да каже: **„Е, ако искате Кристиано Роналдо и Лионел Меси, ще ви ги дадем.“**

„Но обратната страна на това е, че те не искат да бъдат разпитвани. Досега тази година в Саудитска Арабия имаше повече арести на хора за публикуване на негативни коментари срещу правителството от всякога. Предложеното споразумение с обществото е следното - можете да имате каквото поискате, но не ни задавайте въпроси.

Желанието на Бин Салман

<< **Прод. от стр. 28**

да се хареса на страната като цяло се вижда от избора на клубове, които да получат частни инвестиции. Това са не само четирите най-големи клуба в Саудитска Арабия, но и отбора Ал Кадсия - в източния регион, и Ал Ула, родината на древното племе Тамуди, като и двата държат провинцията настрана.

Спортът е предназначен като инструмент за мека сила. „Саудитска Арабия вижда себе си като център на нов световен ред“, казва Чадуик. „Изпълнявайки тази позиция чрез спорта, страната придобива легитимност. **PGA Tour е основана през 1929 г. Легитимността, за която е отнело на PGA Tour почти век, за да я придобие, Саудитска Арабия ефективно постигна несправедливо за две години, като купи лигата.**“

Плановите им са също толкова амбициозни, когато става въпрос за футбол. Целта на нацията е да стане една от 10-те най-добри лиги в света до 2030 г. - но към януари, според агенцията за спортно разузнаване Twenty First Group, Saudi Pro League е 58-та най-качествена лига в света.

Неотдавна Саудитската професионална лига качи видео на Роналдо в горната част на своята емисия в Twitter. В него звездата на Португалия казва: „**Рияд е едно от най-добрите места, които съм виждал, с най-качествените ресторанти.** С това, което страната изгражда за бъдещето - обичам да виждам различни неща, да опитвам различни неща. Ето защо съм тук“.

Това не е фин опит за влияние. Постът има повече от два милиона гледания в Twitter. „Независимо дали е изприране през спорта или не, защо има значение за мен?“ казва Али, фен на Ал Ахли. „Както видяхте в Катар, ние обичаме футбола толкова, колкото всеки друг. Лигата, която гледах от дете, вече може да приема имена като Бензема и Роналдо. Това е всичко, което има значение за мен. Те могат да го наричат спортна измама, но ако всички са доволни, тогава какъв е проблемът?“

Домакинството на световно първенство е ключова цел. Изключително възможно е Саудитска Арабия да бъде домакин на турнира през 2030 г. или 2034 г. - най-трудната и осезаема възможност за мека сила.

Footballers forced to chase Saudi wages - including former Forest captain Grabban



Но има и друга страна. Докато за най-известните имена, като Роналдо и Бензема, се очаква живот в лукс и шокиращо високи заплати, това не важи непременно за всички останали чуждестранни играчи, които са прекарвали време в Саудитска Арабия, разказват истории за неспазени обещания и договорни проблеми. Футболисти бяха оставени да чакат заплатите си от футболни клубове от Саудитска Арабия - включително и бившият капитан на Нотингам Форест Луис Грабан. Уебсайтът на ФИФА описва редица решения от Камарата за

разрешаване на спорове за нарушения на. Над 50 спора включващи саудитски клубове са били изслушани през последните 12 месеца, по данни от The Athletic.

Защо феновете на Panthers хвърлят плъхове на леда?



Традицията да хвърлят плъхове на леда датира от сезон 1995-96 на NHL, третата година на отбора от Флорида Panthers във висшата хокайна лига, пише Sporting News.

На 8 октомври 1995 г. Пантерите /Panthers/ се подготвят за мач срещу канадския Flames. Преди мача плъх влиза в съблекалнята на Флорида, предизвиквайки смут сред играчите. Капитанът на отбора Скот Меланби взема стика си и размазва гризача в стената.

Същата вечер, използвайки същия стик, с който се справя с плъха, Меланби отбеляза два гола. Това кара вратаря Джон Вандисбрук след мача да каже, че Меланби е направил „трик с плъх“ - вариант на общия спортен термин „хеттрик“.



На следващата вечер пластмасов плъх е хвърлен върху леда. Няколко дни по-късно, още плъхове биват изхвърлени. Постепенно се превръща в традиция за феновете на Пантерите да хвърлят пластмасови плъхове на леда след всеки гол на

Флорида. Това явление достига до такъв пик, че се налага хокейният отбор да си партнира с Orkin - компания за борба с вредителите, която да предоставя мъже в оборудване за унищожаване на вредители да идват на леда и събират плъховете.

Маями Арена пък се превърна в една от най-враждебните среди за противниците и техните вратари.

Пантерите направиха магическа серия през този сезон. Флорида стигна до плейофите за първи път в историята на франчайза. Пантерите победиха Бруинс в първия кръг, после Торонто, поставените под номер 1 Флайърс и изхвърлиха поставените под номер 2 Пингвини в седем мача по време на финала на Източната конференция.



За съжаление магията на Пантерите се изчерпи във финала за Купата Стенли.

Този сезон създаде една от най-добрите традиции в хокея и е хубаво да видим как плъховете се завръщат в Южна Флорида.



Прод. на стр.30 >>

<< **Прод. от стр. 29**

В баскетболната общност се твърдеше, че Робърт Боброцки ще стане най-високият играч, стъпвал някога в NBA, пише FritzSports. Лигата е известна като елитна организация, която има честта да бъде домакин на най-талантливите и надарени баскетболисти в света. Мнозина смятат за чест да работят с NBA. Същото мислеше и Робърт, който започна своето пътуване към американската висша лига на много млада възраст.

Като начало баща му бе много известен баскетболист в Румъния. Зигмонд Боброцки имаше 22-годишна кариера и игра заедно с един от най-високите играчи в NBA, Георге Мурешан. Зигмонд бе висок 216 см. Майката на Робърт Боброцки също бе много висока. **186** сантиметровата

Брунхилде бе професионална състезателка по волейбол.

Робърт Боброцки шокира света, след като се разбере, че е бил 187 см. на 8-годишна възраст. На 12 години той вече бе по-висок от баща си. Неговата невероятно висока структура се дължи на здрава генетика и не идва от някакъв вид деформация. Но единственият проблем, който имаше бе с теглото му.

Колкото и да бе висок, той щеше да доминира над играчи като Шакил О'Нийл, Руди Гобер, Дуайт Хауърд и много други по време на най-добрите им резултати. Той имаше способността да стреля добре и да защитава, но височината

му го правеше бавен, а теглото му увеличаваше крехкостта му.

Робърт Боброцки порастна до впечатляващите 233 см. Той получи оферта да преследва голямата си мечта да играе в NBA, но при едно условие – да натрупа мускулна маса. За целта трябваше да качи по 1 килограм, и да яде по 1 кг. и половина спагети дневно и приема поне по 6,000 калории.



За съжаление, в крайна сметка се разболя от сколиоза, която кара целия му гръбнак да се извива по начини, по

които не би трябвало. След като получи лечение и операция, Роб Боб, както го наричат в баскетболния свят, се върна към спорта.



В гимназиалният баскетбол той се ангажира с SPIRE Institute, който беше широко известен като тревата на LaMelo Ball. Скоро след това се ангажира с Rochester University се записа в баскетболния отбор, но пандемията спря кариерата му в колежа.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



- 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:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



Large variety of European products.
 Chocolates and cookies from Germany and Austria.
 Smoked and Fresh meat, Cheese, Homemade salads
 and fresh bread.
HOT MEALS: Schnitzels, Soups, Hamburgers,
 Goulash. Sausages, Fish, Ribs, Chicken,
 Potato Pancakes.



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

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.

Отговори от Сканди:

Водоравно: Карфица, Ослана, Език, Макара, Период, Управа, Камина, Целон, Раван, Мадона, Ксенон, Сирене, Лета, Прилив, Кесар, Ема, Креват, Морт, Ака, Рци, Среден, Перваз, Калин, Курсив, Шок, Резултат, Кариес, Рали, Патент, Момент, Софит, Либеро, Корито, Леярна, Леха, Горила, Чупка, Оза, Полуда, Меса, Ноа, Иго, Падина, Мостра, Поетика, Магаре, Под, Ана, Тони, Белило, Реса, Астика, Мазило, Битум, Иноци, Бездна, Аларма, Гнома, Канара, Орало, Ада, Кобила, Праг, Лук, НТВ, Напаст, Трибун, Именник, Мюзин, Час, Нож, Поет, Кардан, Сорт, Меланж, Женкар, Бивни, Манила, Бандит, Кофеин, Кис, Другар, Единочка, Есетра, Караул, Мане.

Отвесно: Скакалец, Епилог, На инат, Омакс, Академия за безопасно движение, Срамота, Утеха, Тома, Лист, Фрина, Склера, Петица, Непал, Диана, Кратно, Патоки, Канонада, Прелат, Година, Копнеж, Рап, Кредит, Колики, Бабаит, Бук, Сивен, Моруна, Мениск, Жага, Порцелан, Корида, Базалт, Кенар, Сиенит, Камила, Мездра, Мандра, Лолов, Пурета, Малина, Тюрки, Радон, Мерино, Могила, Предател, Корсет, Чесало, Оризар, Рау, Сервис, Лустро, Арабин, Ким, Пристав, Сепаре, Благун, Бона, Ферара, Рояк, Риал, Сифон, Завера, Шафран, Петрол, Човече, Диван, Каолин, Опосум, Ударник, Канела, Китара, Дамаск, Стина.

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