

## Три правила за добавяне на тежест към раницата, които ще увеличат ползите от упражненията

*(Three rules for adding weight to your backpack that will boost the benefits of exercise)*

### Автори:

Джен Уилсън - старши практикуващ лекар по упражнения и здраве, Nottingham Trent University и Атали Редууд-Браун - старши преподавател по анализ на представянето в спорта, Nottingham Trent University

### Декларация за

#### оповестяване:

Джен Уилсън е свързана с FiiT for Life.  
Д-р Атали Редууд-Браун е свързана с FiiT for Life Charity.

Статията е публикувана в *The Conversation*.



Преводът е на „Пламък“.

*Прод. на стр.2 >>*



## 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](http://healthyplanetcanada.com)

# BARANS

TURKISH CUISINE & **BBQ**

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

LIVE MUSIC 416-750-4545

  [www.barans.ca](http://www.barans.ca)



## 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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

### ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS



Позвънете на Мето

стр.9 855-899-4920



Print & Online: [www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

## ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ

**Luba Dinkova**

- Лицензиран имиграционен консултант
- Нотариус за Онтарио
- Българско-Английски/ Английско-Български преводач

Tel: + 1 (416) 315-1440

Tel: + (359) 87 863 9757



[luba@dinkovaimmigration.com](mailto:luba@dinkovaimmigration.com)

[www.dinkovaimmigration.com](http://www.dinkovaimmigration.com)



## Три правила за добавяне на тежест към раницата, които ще увеличат ползите от упражненията

*(Three rules for adding weight to your backpack that will boost the benefits of exercise)*

<< Прод. от стр.1

Ходенето е чудесно упражнение за поддържане на физическото и психическото здраве. Но ако искате да дадете тласък на ежедневните си разходки, може да опитате „ръкинг“.

Ръкинг (rucking) е военен термин, използван за описание на марш или поход с тежест. Обикновено се прави с помощта на тежка раница или жилетка. Това е изключително гъвкаво упражнение, което означава, че може да се прави почти навсякъде. Можете също така да регулирате дължината на разходката си, теглото, което носите, и дори къде ходите (както на равен терен така и на туристически пътеки) в зависимост от фитнес-ниво ви.

Ръкинг съчетава силови тренировки и аеробни упражнения, което означава, че може да има много ползи както за физическото, така и за психическото здраве – особено ако се прави на открито. Ето някои от предимствата, свързани с ръкинга.

### Помага при регулиране на теглото

Изследванията върху ходенето и бягането с жилетка с тежести (която има подобен

ефект на раница с тежести) показват, че носенето на допълнителна тежест по време на ходене изразходва повече енергия. Това може да доведе до изгаряне на повече калории, отколкото при нормална разходка.

Количеството допълнителни калории, които ще изгорите докато упражнявате ръкинг в сравнение с ходенето, ще варират в зависимост от различни фактори – включително фитнес-ниво, възрастта ви и теглото, което носите. Изследванията обикновено показват, че разходът на калории е много по-голям в сравнение с други дейности като ходене. Има също онлайн инструменти, които могат да ви помогнат да изчислите колко калории може да изгорите, докато упражнявате ръкинг.

Това може да бъде особено полезно за фкези, които се грижат за теглото си или се надяват да подобрят цялостната си физическа форма.

### По-добро психическо благополучие

Един от уникалните аспекти на ръкинга е, че обикновено се прави на открито.

Изследванията показват, че упражненията на открито могат да имат дълбок ефект върху психическото благополучие. Въпреки че не е ясно защо „зелените“ упражнения имат такъв ефект, доказателствата сочат към намаляване на стреса чрез свързаност с природата. Това може да помогне за намаляване на чувството на тревожност, депресия и умора.

Вземането на приятел със себе си може да засили още повече тези ползи за психическото здраве – с допълнителния бонус от понижаване на кръвното налягане.



A friend can make your walk or hike even more beneficial. Lucky Backpack! Shutterstock

### Изгражда по-здрави кости

Изследванията на жилетките с тежести показват, че те могат да насърчават и запазват здравето на костите чрез увеличаване на костната минерална плътност – особено на места, където фрактурите са чести, включително коленете, глезените и бедрата.

Подобряването на

костната минерална плътност може да улесни извършването на ежедневните дейности (като носенето на покупки). Може също така да подобри баланса, което намалява риска от падане, особено по-късно в живота.

Този аспект на ръкинга може да е особено важен за хората когато остаряват. Тъй като костната плътност намалява с възрастта, нейното запазване е жизненоважно за намаляване на свързаните с възрастта счупвания и падания.

Аеробните упражнения сами по себе си може да не са достатъчни за запазване на плътността на костите – но комбинирането на аеробни и силови тренировки може да насърчи здравословния растеж на костите, поради което ръкингът може да бъде от полза.

### Преди да започнеш

Както при всяко упражнение, и това не идва без риск – особено в началото. Тъй като упражнението комбинира допълнителна тежест често с неравен терен, това може да го направи по-рисковано от други тренировки.

**Четете на стр.4 >>**



# Улично изкуство из София

Снимки: Елина Кирова



## 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, Следители
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-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](mailto: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.



## Три правила за добавяне на тежест към раницата, които ще увеличат ползите от упражненията

*(Three rules for adding weight to your backpack that will boost the benefits of exercise)*

<< Прод. от стр.2

Проучванията са установили, че при войниците ръкинга може да доведе до болки в гърба, фрактури на долната част на тялото (като шини на пищяла), мехури и болки в коленете.

Това вероятно се дължи на начина, по който стойката ви при бягане и ходене се променя, когато се въведе допълнителна тежест. Например, доказано е, че пешеходният туризъм с раница с тежести повишава наклонеността на торса, променя нормалната крачка и увеличава натиска върху коляното което трябва да се огъва при ходене и бягане.

Сам по себе си всеки от тези елементи обикновено не би представлявал риск. Но когато добавите умора след хиляди стъпки, може да сте изложени на по-голям риск от нараняване. За щастие, тези наранявания са по-рядко срещани при ходене и туризъм, отколкото при бягане с тежести – така че ускорете темпото си само когато сте готови.

Ако желаете да опитате ръкинг, но искате да избегнете

нараняване, ето няколко неща, които трябва да имате предвид.

### 1. Добавете натоварване постепенно

Някои проучвания препоръчват да носите товар само от 30% от телесното ви тегло. Други обаче съобщават, че участниците изпитват дискомфорт, носейки 20% от телесното си тегло, когато тренират повече от час.

За да избегнете това когато започвате носете раница, която е лека колкото 5-10% от телесното ви тегло. За някой, който тежи 70 кг, това би означавало да носи около 3.5-7 кг в раницата си.

Трябва също да добавяте разстоянието постепенно, преди да увеличите теглото в раницата си. Това ще означава, че все още получавате предимствата на ръкинг с по-малък риск от нараняване и дискомфорт



Adding a bag of rice is a cheap and easy way to add weight to your backpack.  
Anton Starkov / Shutterstock

### 2. Бъдете кратки

Проучване при жени-туристи съобщава за негативни мускулни промени (**особено в мускулите, които поддържат движението, като например коленете**) само след 2 км ходене. Затова е най-добре да планирате кратък маршрут през първите няколко пъти и да го увеличавате постепенно.

Същото може да се каже и за честотата. Извършването на много ръкинг-сесии твърде рано може да доведе до умора и нараняване при прекомерно натоварване. Започнете с една до две сесии на седмица, като се стремите в крайна сметка да достигнете препоръчаните 300 минути активност с умерена интензивност на седмица.

### 3. Изберете правилния комплект

Когато избирате раница, насочете приоритета си към опциите с подходяща подплата и правилно разпределение на тежестта.

За да направят избора на раница по-лесен, много компании

са създали дори специални пакети с утежнени плочи или торби с пясък. Можете също така да използвате стандартна туристическа раница с резервоар за вода и да регулирате количеството течност в раницата. Или можете да използвате предмети, които са лесно достъпни у дома към добре подплатена и поддържаща раница – като кутии или торби с ориз.

Както при всеки нов режим на тренировка, винаги се препоръчва да се консултирате с личния си лекар, за да видите дали е подходящ за вас. Но следването на тези насоки трябва да гарантира, че можете да опитате да упражнявате ръкинг с увереност и минимален риск от нараняване.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/three-rules-for-adding-weight-to-your-backpack-that-will-boost-the-benefits-of-exercise-214123>

# ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



Licensed Immigration Consultant  
Notary Public for Ontario  
Bulgarian-English/English-Bulgarian Translator

Лицензиран имиграционен консултант  
Нотариус за Онтарио  
Българско – Английски/ Английско- Български преводач



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

## ПРАВОСЛАВНА КОНФЕРЕНЦИЯ В БАЧКОВСКАТА СВЕТА ОБИТЕЛ



/Снимка:  
[bg-patriarshia.bg/](http://bg-patriarshia.bg/)

Автор: [bachkovska.sveta.obitel](http://bachkovska.sveta.obitel)  
Публикувано на страницата на Светия Синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)

На 28.09.2023г. с благословията на Велички епископ Сионий, игумен на Бачковския манастир, бе открита лятна православна школа. Темата на школата

е - „Мистически и логически аспекти на византийското богословие”.

Преди началото на научната работа, в съборния храм на манастира, бе отслужена панихида в памет на бележития православен богослов и преподавател в Университета на Оксфорд, митрополит Калистос (Уеър). След панихидата, негово преосвещенство, епископ Сионий, поздрави участниците в школата, като им предаде благословието на Българския патриарх и Софийски митрополит Г-н Неофит и им пожела успешна и плодотворна работа на благословената нива на Божието слово. Нека вашата работа бъде светилникът, поставен на високо място за напътствие на вярващите в делата Господни и служението на

светата ни църква, и особено, подчерта дядо Сионий, в насочването на младите към Христовата проповед и непреходната ценност на опита на подвижниците, избрали тайнството на исихията за постигане на нетленното сияние на Божията светлина и словото на Отците на църквата, успели с оръжието на разума – логиката, да утвърдят превъзходството на мисловния храм – църквата Христова, над умстването на езическата философия.

От своя страна ръководителят и основен организатор на богословския семинар, проф. Иван Христов, представи темата на конференцията и участниците в нея. Наред с преподаватели, докторанти и постдокторанти от богословските факултети в България, участие взимат и такива от

Армения, Германия, Грузия, Северна Македония, Русия, Сърбия, Украйна. Богословският семинар е по проект на Университета в Оксфорд, а в основата му е Патристичната група на Международната асоциация по православно богословие, поясни проф. Христов.

В заключение участниците ще се запознаят със църковните забележителности съхранени в манастира през вековете.

## 10-ти Национален конкурс “Въведение Богородично 2023”



/Снимка:  
[bg-patriarshia.bg/](http://bg-patriarshia.bg/)



Автор: Пловдивска митрополия  
Публикувано на страницата  
на Светия Синод на БПЦ bg-  
patriarshia.bg

**В чест на празника  
„Въведение Богородично  
– 21 ноември, ден на  
православната християнска  
младеж и семейство“ с  
благословението на Негово  
Високопреосвещенство  
Пловдивския митрополит  
Николай Културно-  
просветният отдел  
при Пловдивска света  
митрополия обявява**

**ДЕСЕТИ ЮБИЛЕЕН  
НАЦИОНАЛЕН КОНКУРС  
2023**

**за рисунка и литературна  
творба**

**на тема: „Моето писмо до  
Божията Майка“**

**Целите на юбилейния  
конкурс са:**

Да даде възможност на  
учениците да споделят как  
вярата в Бог и молитвената  
връзка със Света Богородица  
им помагат да:

*- изживяват радостта от  
това, че са християни и в  
придобиване на християнски  
добродетели;*

*- преодоляват съвременните  
проблеми и предизвикателства,  
пред които са изправени:  
подмяна на ценности и  
авторитети, подмяна на  
реалния свят с виртуален,  
ръст на агресивността и  
депресията, липса на любов и  
истинско човешко общуване;  
- стимулира творческите  
заложби и изяви на учениците  
да изразят мислите, чувствата  
и преживяванията си по повод  
християнския празник на*

младежта и семейството;

**Раздел: Рисунка**

В този раздел на учениците се  
дава възможност да споделят  
във визуална форма своето  
писмо до Божията Майка.

Могат да участват ученици  
от 1 до 12 клас, разпределени  
в 6 възрастови групи: първи-  
втори клас; трети-четвърти  
клас; пети-шести клас; седми-  
осми клас; девети-десети клас;  
единадесети-дванадесети клас.

**Рисунките трябва да са  
авторски с формат (35/50)!!!**

**Рисунките може да  
изпращате на адрес:**

Пловдивска св. митрополия

ул. ”Станислав Доспевски” №  
14

“Културно - просветен отдел”

4000 Пловдив

Тел. за справки: 0899 71 66 47

email: mitropolia\_kpo@abv.bg

**Всяка рисунка трябва да  
съдържа:**

*- заглавие*

*- трите имена на автора,  
клас, училище/школа, населено  
място,*

*- телефон (на родителя)*

*- (имена на преподавателя,  
телефон)*

Рисунки, които не отговарят на  
условията на конкурса, няма да  
бъдат приемани!

**Раздел: Литературна  
творба (разказ, есе или  
стихотворение)**

Възрастови групи: 2 и 3 клас; 4  
и 5 клас; 6 и 7 клас; 8 и 9 клас;  
10, 11 и 12 клас

Тема: „Моето писмо до  
Божията Майка“

**Всяка творба трябва да  
съдържа:**

*- заглавие*

*- трите имена на автора, клас,  
училище, населено място,  
телефон (на родителя)*

*- (имена на преподавателя,  
телефон)*

*- обем: до 2 компютърни  
страници*

***- участието трябва да е  
лично (авторско)***

Моля, изпращайте Вашите  
литературни творби на имейла  
на Културно-просветния  
отдел: mitropolia\_kpo@abv.bg

**Крайният срок за  
получаване на литературните  
творби и рисунки с имената и  
контактите на участниците е  
до **12.11.2023 г.****

**Награди:**

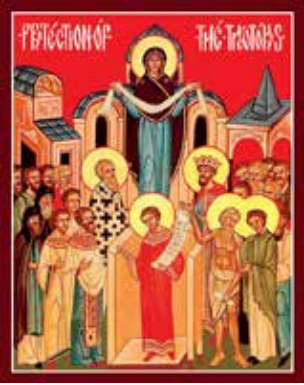
Ще бъдат отличени учениците,  
чиито творби са класирани  
на първо, второ и трето място  
в съответните раздели и  
възрастови групи.

За особени резултати ще  
бъде връчена специалната  
награда на Негово  
Високопреосвещенство  
Пловдивски митрополит  
Николай.

Обявяване на резултатите: в  
сайта на Пловдивска света  
митрополия: [http://www.  
plovdivskamitropolia.bg/](http://www.plovdivskamitropolia.bg/)

**На всички участници  
пожелаваме успех и  
вдъхновение под Покрова на  
Света Богородица!**

## 01 октомври 2023 г. - Покров на Пресвета Богородица



Публикувано на страницата на Светия Синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)

### История на празника

На 1 октомври 910 г. сарацините (араби) нахлули в пределите на Византийската империя и я подложили на тежко изпитание. Император по това време бил Лъв Мъдри (886-911). Свети Андрей Юродиви с ученика си Епифаний се намирал по това време на всенощно бдение в цариградската църква Влахерна, където се пазела като скъпоценна реликва една от одеждите на света Богородица. Било събота срещу неделя. Църквата била пълна с народ. В 10 часа през нощта по време на всенощното бдение св. Андрей насочил погледа си нагоре и видял св. Богородица във въздуха. Тя била обкръжена от пророци, апостоли и ангели. Със своя омофор покривала богомолния народ и се молела за него на своя божествен Син. Развълнуван от гледката, св. Андрей запитал тихо ученика си:

- Виждаш ли, брате, как света Богородица се моли?

Епифаний отговорил:

- Виждам, отче свети, и се ужасявам!

Това видение на двамата подвижници станало известно на богомолците в храма, а след това и на целия град. По молитвите и покровителството на света Богородица арабите били прогонени от страната. А Църквата учредила празника "Покров Богородичен".

### Военен джип катастрофира в района на Малко Търново

Военен джип е катастрофирал в района на Малко Търново, съобщи кметът на общината Илиян Янчев, цитиран от БТА. "Няма пострадали. Катастрофата е станала на остър завой до Помпената станция. Много често там се случват инциденти. Става въпрос след отбивката на Бръшлян в посока Малко Търново", коментира кмета.

През месец април 2022 военен камион с мигранти се обърна в същия район, като в инцидента имаше двама загинали и десет

ранени бежанци. Камионът, в който пътували български военнослужещи и 30-те задържани мигранти, пътувал от Резово към Граматиково.

### Кола се обърна по таван в София на моста към аерогарата



Автомобил се е обърнал на бул. "Брюксел" на моста към аерогарата в София. За това съобщиха потребители в социалните мрежи, които са били свидетели на катастрофата. По информация на МВР инцидентът станал в платното в посока «Цариградско шосе» малко след 7 часа сутринта на 26 септември.

100%

SOLD

15+г.

ОПИТ

1%

КОМ.



**Тодор Тодоров**  
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

[todortod@hotmail.com](mailto:todortod@hotmail.com)



<< **Прод. от стр.7**

Пробата за алкохол на шофьора е показала над 0.5 промила.

Пред NOVA катастрофиралият водач е обяснил, че е карал с по-висока скорост, колата е поднесла, ударила се е в бордюра и се е преобърнала.

**Студентка от Испания бе спасена от търновските пожарникари...**



/Снимка: Facebook / РСПБЗН-гр.Велико Търново/

... Момичето оцеляло по чудо след падане от прочутата Люлка на любовта в местността Гарга баир край Велико Търново. За инцидента съобщиха служители на Районната дирекция за пожарна безопасност и защита на населението, които веднага са се отзовали на сигнала и се притекли на помощ.

Испански студенти решили да посетят мястото. За нещастие едно от момичетата

паднало от люлката и се спряло на ръба на пропастта. Получило охлузвания и силни болки в кръста и областта на гръбнака, като било невъзможно да се движи самостоятелно.



/Снимка: Facebook / РСПБЗН-гр.Велико Търново/

„Наложи се да извършим тежка спасителна акция поради пресечения терен. След трудния и дълъг преход беше предадена на екип на Спешна помощ, съобщават пожарникарите.

Това са имената на спасилите момичето пожарникари - Любомир Велчевски, Димитър Желев, Петър Костадинов, Даниел Стоянов, Ивелин Иванов, Иван Иванов и Димитър Сапунджиев. Благодарим ви!

**„И ако ти не съществуващ още“**

Автор: Евтим Евтимов



Евтим Михалушев Евтимов е поет, автор на текстове на много български песни. Роден е на 28 октомври 1933 година в Петрич. Десет години е работил като учител. През 1951 г. във в-к „Пиринско дело“ отпечатва първото си стихотворение. От 1984 до 1988 година е главен редактор на вестник „Литературен фронт“. *От 1989 до 1991 година е главен редактор на списание „Родолюбие“.* Умира на 8 юни 2016 г. в София. *Един от най-добрите съвременни български автори на любовната лирика.*

**И ако ти не съществуващ още**

И ако ти не съществуващ още, аз мога утре пак да те създам, от болката на дългите ми нощи и няма повече да бъда сам!

И пак ще имам радости и грижи, небе открито, птици и море. Човек живее в името на нещо и пак за нещо трябва да умре!

**„Сънувам“**



Автор: Евтим Евтимов

Ти си станала съновна струна и не смея аз да те целуна. От докосване до срещи предни пламват ненадейно думи нежни.

И изчезваш ти. При мен остава само звук от празнична забрава, само музика от твоите длани, само песни, вече обещани.

Звук е твоята усмивка бяла, звук е твоята душа изгряла.

Сякаш си мелодия. По нея аз вървя и сякаш не живея.

Сякаш че не виждам. Само чувам, че едно видение сънувам.

**„Законите на Юга“**

Автор: Евтим Евтимов

Законите на Юга са свещени - или вълнения, или покой.

Бъди до мене. Или срещу мене, но по средата никога не стой.

Как страшна днес е участта такава като бразда гранична да стоиш.



Да бъдеш вечно между две държави - и на една да не принадлежиш.  
**„Обичаш ме...“**



Автор: Евтим Евтимов

Обичаш ме - ще бъдеш ли щастлива,  
игра такава има в любовта,  
единият за влюбен се признава,  
а победен излиза след това.  
Но ти на безразлична се преструваш,  
без чувства като камъка бъди  
умирай от любов, но не целувай,  
любимия човек дори пъди.  
Веднъж се мре, веднъж и ти обичай,  
че смелият на жертва е готов,  
страхливият е винаги отричал,  
че има на света една любов.

**Измамичка 81-годишна жена в Свищов с \$29,000 за „пътен инцидент“ в САЩ**

Полицията в Свищов води разследвана за телефонна измама за около \$29,000. Измамниците използвали схемата “пари за адвокат на близък, допуснал

пътен инцидент със загинало лице”, съобщиха от Областната дирекция на МВР във Велико Търново, предаде bTV.

81-годишна жена потърсила съдействие в полицейското управление в града. Жената обяснила, че няколко пъти на домашния ѝ телефон се обаждали двама непознати, които

се представили за служител на българското посолство в САЩ и за адвокат.

Те излъгали бабата, че синът ѝ е блъснал жена на пешеходна пътека в САЩ и е причинил смъртта ѝ. Измамниците поискали \$50,000, за да му “помогнат”. Жената събрала около \$29,000 и ги предала

на непознат мъж, който ѝ определил среща пред заведение в Свищов. После разбрала, че е станала жертва на телефонни измамници и сигнализирала в полицията.

По случая е образувано досъдебно производство.

## SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



**ПРЕДЛАГА РАБОТА НА  
AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS**

### AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- BRAND NEW TRUCKS AND TRAILERS

### OWNER OPERATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- Steady runs
- Fuel cards with hedge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTPAT parking
- CAD/USA BONDED
- PIP AND FAST APPROVED

За повече информация  
се обадете на Мето **855-899-4920**



**Кейти Пери  
разкрила пред Пиърс  
Морган смразяващ  
„псевдоним“ на  
бившия си съпруг  
Ръсел Бранд, когото  
наричала „Распутин“**



Пиърс Морган твърди, че Ръсел Бранд е бил «развълнуван» да открие «прякор», който бившата му съпруга Кейти Пери е използвала за него след раздялата им, пише британския Mirror.

Ръсел, сега на 48, и Кейти, сега на 38, бяха женени от 2010 г. до финализирането на развода им през 2012 г. Бившата двойка - за която се смята, че е започнала романса си през 2009 г. - е говорила за връзката си през годините оттогава.

Сега се твърди, че певицата и автор на песни Кейти Пери е направила забележка за бившия си съпруг на журналиста Пиърс, 58, докато са били на парти през 2013 г. Пиърс сподели предполагаемото мнение, публикувано в края на септември т.г.

В статия за Sun Пиърс

Морган каза, че веднъж е срещнал Кейти на парти на Vanity Fair във Вашингтон след развода ѝ с комика Ръсел Бранд. Журналистът каза, че се е опитал да я „запише за интервю“, докато е бил на събитието.



Кейти отговорила, че не е готова за интервю и каза на Пиърс, че това е така, защото той ще „измъкне истината“ от нея. Пиърс твърди, че тя е загатнала, че не е „готова“ да сподели „истината“. Кейти каза, че британците са „толкова дяволски уверени“, добавяйки „Проблемът е, че намирам това за неустойимо. Обичам британците... Е, не всички – не Распутин, очевидно.“

Пиърс поставил под въпрос очевидното сравнение между бившия ѝ съпруг и Распутин в статията в края на септември. Той каза, че Распутин е бил «свирепо интелigentен» и «луд по секса», добавяйки, към качествата му и «манипулативен» и «контролиращ».

Григорий Распутин

- известен като «Распутин» – е руски монах, чието свързване с монархията през последните години на Руската империя довело до лоша слава на царското семейство. Както бе посочено от BBC Bitesize, мистичният монах бил «скандален със своето пиянство и женкарство». Твърди се, че е оказал влияние върху царското семейство и е бил убит от роялисти през 1916 г.

Пиърс твърди, че Ръсел по-късно открил «прякора» и твърди, че комикът бил «развълнуван». Съобщава се, че той реагирал, като казал, че Распутин е «доста могъщ тип», който можел да «манипулира» хората с очите си.

Ръсел е казал, че «харесва» мистичната фигура, добавяйки, че той е «окей» със сравнението. Съобщава се също, че е казал, че Распутин е бил «луд монах» с «мистични сили», който «се разкарва с всички, пие и влиза в битки».

Статията с Пиърс идва след обвиненията в изнасилване и сексуално насилие срещу Ръсел този месец. Ръсел Бранд бе в центъра на разследване от The

Times, Sunday Times и Dispatches на Channel 4 относно твърдения за извършени престъпления между 2006 и 2013 г.



Ръсел Бранд отхвърля обвиненията и твърди, че връзките му са били по взаимно съгласие. Той сподели видео преди документалния филм, в което отрече «много сериозните, **криминални обвинения**».

**Пробив в изследването на антиматерията и антигравитацията  
Айнщайн отново е прав**



В голям пробив учените доказаха, че антиматерията - ултра рядък аналог на обикновената материя - се подчинява на същите закони на гравитацията като другите маси във Вселената. Откритието потвърждава теорията на Алберт Айнщайн за общата теория на относителността и разрешава дългогодишна мистерия за движението на



антиматерията в гравитационните полета, според ново проучване, съобщава Vice.



Изследователи от сътрудничеството с Antihydrogen Laser Physics Apparatus (ALPHA) - експеримент, базиран в Европейския център за ядрени изследвания (CERN), наблюдаваха много повече атоми на антиматерия, падащи от дъното на вертикално ориентирана машина, отколкото от горната част, което показва, че тези странни частици са подложени на гравитационното привличане на Земята. Резултатите изключват периферните теории, които се позовават на спекулативна сила, наречена „антигравитация“, която може да позволи нови форми на левитация и други „екзотични“ процеси.

Атомите на антиматерията или антиатомите са съставени от субатомни частици, които имат противоположни заряди на обикновените атоми, които срещаме в

ежедневието си. Докато нормалните атоми са съставени от положително заредени протони и отрицателно заредени електрони, антиматерията съдържа положително заредени версии на електрони, **наречени позитрони**, и отрицателно заредени версии на протони, **наречени антипротони**. Когато антиматерията и материята се сблъскат, те се унищожават взаимно в катастрофални микроексплозии, които могат да бъдат открити от изключително прецизно оборудване, като експеримента ALPHA.



Теорията на общата относителност на Айнщайн, която той формулира преди повече от век, включва концепция, наречена „принцип на слабата еквивалентност“ (WEP), която предвижда, че всички обекти с маса са подчинени на законите на гравитацията. Повечето учени са предположили, че WEP се простира до антиматерията, но това никога не е било демонстрирано експериментално преди, защото

антиматерията е изключително фино нещо за работа, дори и в най-сложните лаборатории в света.



Сега членовете на колаборацията на ALPHA успяха да направят първото директно измерване на силата на гравитацията върху неутрална антиматерия със своя специален експеримент ALPHA-g, побеждавайки други конкуренти в CERN, които се надпреварваха да постигнат същия резултат. Екипът обяви, че **„движението на антиматерията в гравитационното поле на Земята най-накрая има солидна и обещаваща експериментална опора“**, пробив, който „проправя пътя за прецизни изследвания на величината на гравитационното ускорение между антиатомите и Земята за тестване на WEP“, според проучване, публикувано в Nature.

**„Всичко за гравитацията и антиматерията досега бе спекулация“**, каза Джефри Хангст, експериментален физик на частиците

в университета в Орхус и основател и говорител на сътрудничеството ALPHA, в разговор с Motherboard. „Базирано е на някакъв модел и някои изчисления, които правите въз основа на теория. Това е важна част от физиката, но не знаете нищо, докато не го наблюдавате.“

„Това е важното тук“, продължи той. „Всъщност доколкото можем да кажем в рамките на несигурността на експеримента, антиматерията се държи както би трябвало според общата теория на относителността. Това е много сериозно твърдение, което може да направите, защото ако отидете онлайн, ще намерите буквално стотици мисловни експерименти, опитващи се да кажат какво трябва да се случи с гравитацията и антиматерията, защото никога не е имало директно измерване.“

Антиматерията е изключително рядка във Вселената - ситуация, която се смята за една от най-големите мистерии във физиката на елементарните частици и космологията. Космическите модели предполагат, че материята и



<< *Прод. от стр.11*

антиматерията е трябвало да бъдат произведени в равни количества след раждането на Вселената, известно като Големия взрив, и остава неясно защо материята в крайна сметка е била толкова по-разпространена от своя аналог.

Сътрудничеството с ALPHA е част от световните усилия да се хвърли светлина върху този въпрос и други, чрез изковаване на антиматерия в лаборатории и изучаване на нейните свойства, което не е лесна задача.

„Антиматерията е това наистина ужасно нещо, което трябва да направите, и веднага щом го сторите, цялата среда заговорничи срещу вас, за да го убие“ каза Хангст.

„Антиматерията наистина не може да бъде никъде близо до нормалната материя. Така че, първо трябва да го произведете, след това трябва да го задържите и да го държите далеч от нормалната материя и трябва да се научите да го манипулирате. Всичко това е наистина повече от 30 години работа.“



Докато изследователите преди са се фокусирали върху картографирането на вътрешните структури на антиматерията, експериментът ALPHA-g е предназначен да изолира ефектите на гравитацията върху тези странни частици. Вместо нормалното си хоризонтално ориентирано устройство, Хангст и колегите му построиха висока вертикална машина, която улавя антиводородни частици, освобождава ги в горната част на апарата и измерва колко падат през дъното, вместо през горната част.

След закъснения екипът най-накрая успя да проведе този експеримент през 2022 г. Резултатите разкриха, че по-голямата част от антиводорода се ускорява надолу през дъното на устройството с близо 1 грам, което е скоростта, с която нормалната материя свободно пада на Земята. С други думи, антиматерията се подчинява на законите на гравитацията,

в съответствие с WEP. Въпреки че е в съответствие с очакванията, това е решаваща стъпка в стремежа да се разбере връзката на антиматерията с поширокия космос.

„Като експериментатори трябва да подходим с отворен ум“, обясни Хангст. „Създадохме машина, която да измерва всеки възможен резултат, и положихме много усилия, за да го направим. Дори при шанс едно на милион да се покачи извън апарата, щяхме да можем да кажем това, но никой сериозно не помисли, че това е вероятният резултат от този експеримент.“

„Но колко готино би било?“ той добави. „Това би бил много интересен резултат.“ Сега, след като изследователите показаха, че антиматерията е обект на гравитация, те се надяват да направят още по-прецизни измервания на поведението ѝ при свободно падане. Тези експерименти обаче няма да започнат до 2024 г.; междуременно Хангст каза, че сътрудничеството е добро и може да се наслади на плодовете

на техния труд с ALPHA-g.

„Очевидно сме в екстаз; не ни харесва да сме втори,“ каза той. „**Наистина сме щастливи, че сме първи.** За мен минаха 30 години правене на подобни неща, с всяка необходима стъпка, за да стигна до този етап. Наистина е радостно да имаме такъв страхотен екип, който може да се справи с това по начина, по който ние го направихме. Обичаме науката, това е за което живеем – да сме първите, които ще видят нещо подобно.“

„Ние открихме изцяло нов път за разследване тук, където сега знаем какво да правим, как да го правим и се надяваме да го подобрим“, заключи Хангст.

**Можете ли да предозирате с ядки?**



Когато стомахът ви къркори между храненията, шепа ядки е бърза закуска, която е вкусна и полезна за вас. Вкусни и питателни, ядките





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

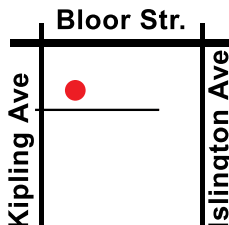
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< *Прод. от стр.12*

са пълни с фибри, с високо съдържание на протеини и съдържат минерали, антиоксиданти, здравословни мазнини и други съединения, които могат да бъдат от голяма полза за здравето, пише в свои материал University Hospitals. И за разлика от други популярни закуски, ядките са по-склонни да задоволят апетита ви и да ви предпазят от посягане към повече, по-малко здравословни храни.

Луд за ядки? Не прекалявайте!

Изразът „всичко в умерени количества“ е особено важен, когато говорим за консумация на ядки. Тъй като те са толкова богата на хранителни вещества и калории храна, контролът на порциите е от съществено значение, за да се избегне наднорменото тегло. По-важното е, че яденето на твърде много ядки всъщност може да доведе до хранителна токсичност, която може да варира от леки симптоми до тежко заболяване. В допълнение, много разновидности на ядките съдържат аминокиселината

L-аргинин, която може да причини язви в устата, ако прекалявате. Ползите за здравето от ядките варират в зависимост от вида, който ядете, но ежедневната порция ядки обикновено:

- Поддържа здравето на сърцето и кръвоносните съдове
- Намалява риска от инсулт
- Подобрява храносмилането
- Допринася за по-здрава кожа
- Намалява кръвосъсирването
- Помага за ограничаване на апетита

В допълнение, някои проучвания показват, че когато шепа ядки се ядат като заместител на по-малко здравословни храни, това може да помогне за предотвратяване на затлъстяването.

Като цяло една унция ядки /1 унция се равнява на 28,34952 грама – б.р./ на ден е насоката, която повечето диетолози препоръчват за хора без медицински противопоказания или алергии към ядки. Някои често срещани ядки за закуска са разгледани по-подробно по-долу:

## 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





&lt;&lt; Прод. от стр.14

**Бадеми**

Бадемите често са наричани „супер храна“ и с право. Те съдържат големи количества калций, витамин Е, калий и магнезий и някои изследвания показват, че ежедневната консумация на бадеми може да помогне за намаляване на кръвните нива на лош (LDL) холестерол и триглицериди. Храненето на твърде много и твърде често обаче може да повлияе на ефективността

на черния дроб и да допринесе за камъни в бъбреците.

**Препоръка: Една унция (24 бадема) на ден.**

**Бразилски орехи**

– продължете с повишено внимание!

Тези големи тропически ядки са изключение от правилото за 1 унция ядки на ден, тъй като съдържат силно концентрирани количества от микроелемента селен. Всъщност една унция

бразилски орех (приблизително 8 средни ядки) съдържа 544 микрограма селен, което е 777 процента от препоръчителната дневна доза.

Яденето на твърде много бразилски орехи може да доведе до токсични нива на селен в тялото (селеноза) и да причини симптоми като лош дъх, диария, гадене, кожни обриви/лезии, нервна болка и умора. В редки случаи много високи нива могат да причинят бъбречна

недостатъчност, сърдечен арест и дори смърт.

**Препоръка:** Не повече от един или два бразилски ореха на ден, като се ядат само от време на време.

**Кашу**

Една от най-вкусните и популярни ядки за закуска, кашуто е добър източник на протеини, здравословни мазнини, фибри и минерали като магнезий, мед, манган и цинк. Умерената

*Прод. на стр.16 >>***ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ****Memorial Galleries Inc.****Monument Factory Outlet****Save Your Budget**

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

**King Square Shopping Centre**

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

E-mail: [mark@memorialgalleries.ca](mailto:mark@memorialgalleries.ca)[www.memorialgalleries.ca](http://www.memorialgalleries.ca)



## 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.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.



<< Прод. от стр.15

консумация на кашу може да помогне за засилване на имунната система, подобряване на енергийните нива и поддържа здравето на мозъка и костите.

Страничните ефекти от яденето на кашу са много редки; въпреки това, редовното ядене на много повече от препоръчаното количество може да доведе до храносмилателни симптоми като подуване на корема или запек/диария, главоболие и подуване на ставите. Имайте предвид, че около 20 процента от съдържанието на мазнини в кашуто са наситени мазнини, което е много по-високо от повечето други ядки, така че размерът на порцията е особено важен.

Препоръка: Една унция (18 средни) кашу на ден.

### Фъстъци

Фъстъците са може би най-разпространената ядка за закуска, по-достъпна от много други сортове ядки. Те също са изключително често срещан хранителен алерген – хората с алергия към фъстъци трябва да бъдат много внимателни и да не консумират дори следи от фъстъци. За хората, които не са алергични, фъстъците са достъпен и богат на хранителни вещества източник на здравословни мазнини, протеини, фибри, калий, фосфор, магнезий и витамини от група В.

Малкият им размер обаче улеснява прекаляването и яденето им с шепа, което може да доведе до наддаване на тегло и/или неприятни храносмилателни симптоми.

Прод. на стр.17 >>



<< *Прод. от стр.16*

В допълнение, потребителите трябва да положат всички усилия да купуват фъстъци, които са отгледани и опаковани в Съединените щати. Тези, произведени в части от Африка и Азия, е по-вероятно да са били изложени на афлатоксин – гъбичка, свързвана с рак на черния дроб.

Препоръка: Една унция (35) фъстъци на ден.

#### Пекани

Подобно на бадемите, пеканите се считат от много диетолози за суперхрана. Те са богати на калций, цинк, магнезий и желязо и притежават повече антиоксиданти от всички други ядки. Някои изследвания показват, че редовното ядене на пекан може да засили имунната система, да помогне в борбата с развитието на рак и сърдечно-съдови заболявания и дори да намали косопада. Пеканите са чудесни и за вегетарианци, защото са отличен заместител на месото с високо съдържание на протеини.

Подобно на много други ядки, пеканите съдържат висок процент мазнини и

могат да доведат до диария, ако се изядат твърде много за кратко време. Прекомерната консумация може също да доведе до храносмилателни проблеми като газове и подуване на корема. Препоръка: Една унция (15-19) половинки пекан на ден.

#### Орехи

Подобно на пеканите, орехите са с много високо съдържание на антиоксиданти и съдържат повече омега-3 мазнини от всяка друга ядка. Изследванията показват, че консумацията на умерени количества орехи може да подпомогне храносмилането, да намали риска от сърдечни заболявания, да намали възпалението и да поддържа здравето на мозъка.

Прекомерната консумация на орехи може да причини диария, подуване на корема, болки в стомаха или камъни в бъбреците. Поради фитиновата киселина, която съдържат, твърде много орехи могат също да попречат на усвояването на желязо, калций и цинк от храната.

Препоръка: Една унция (10-14) половинки

английски орех на ден.

Материалът на University Hospitals продължава с препоръки Как безопасно да добавите ядки към вашата диета ([How to Safely Add Nuts to Your Diet](#))

**Исландия скоро ще въведе туристически данък**



Зашеметяващият, грапав природен пейзаж на Исландия я превърна в туристическа дестинация за любителите на природата. Хората пътуват от цял свят, за да видят вулканите, гейзерите, планините, водопадите и плажовете с черен пясък в страната, пише Time Out.

Между 2010 г. и 2018 г. броят на туристите, посещаващи острова, се е увеличил с огромните 400 процента. Този сравнително малък остров сега вижда **2.3 милиона посетители годишно**.

Пандемията спря

този растеж, но броят на посетителите се възстанови бързо до 1.7 милиона през 2022 г. Нещо повече, скорошното класиране на Исландия като не само най-сигурната страна в света, но и като най-добра като цяло, само я прави по-привлекателна дестинация. Кой не би искал да я посети?

Опазването на околната среда е в основата на новото предложение на Исландия за въвеждане на туристическа такса. Страната има за цел да достигне нулеви нетни емисии до 2040 г. и много компании в туристическия сектор подобряват собствената си устойчивост, като например преминават към електрически превозни средства.

Парите от туристическия данък трябва да помогнат за облекчаване на тежестта върху инфраструктурата и услугите, използвани за подобряване на транспортните мрежи, подкрепа на инициативите за устойчивост и обръщане на всички щети, причинени от пренаселеността.

<< *Прод. на стр.18*

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](http://WWW.VINDEGARAGE.COM)

100% guaranteed. In business since 1997.

<< Прод. от стр.17

Смята се, че въвеждането на туристически данък може също да възпре някои посетители изобщо да посетят Исландия. Това може да е така, но с всичките и живописни гледки и завладяващи феномени е трудно за вярване. Да се надяваме, че парите могат да бъдат насочени към успешното опазване на околната среда.

Въпреки че огромният брой хора, които идват да оценят величието на пейзажа на Исландия, е добър за икономиката на страната, съществуват опасения относно това колко устойчиви са тези числа и натиска, който се оказва върху инфраструктурата и услугите.

Ето защо правителството планира да въведе туристически данък, за да защити „непокътнатата природа“ на Исландия.

Сумата, която посетителите ще трябва да платят, все още не е решена, въпреки че министър-председателят Катрин Якобсдотир каза, че „няма да е висока като начало“, според Bloomberg. Схемата очевидно ще бъде въведена като

градски данък, при който посетителите ще трябва да плащат всяка нощувка, която остават.

Исландия не е първото място, което въвежда данък върху туризма. Подобни данъци вече съществуват в Париж, Берлин, Рим и Амстердам, а Венеция най-накрая също обяви подробностите за своя туристически данък по-рано този месец.

### 7 мита за алкохола



Това е най-широко използваният наркотик в Австралия, но много от нас не могат да различат фактите от измислицата, публикува в материал Your Room, съвместна инициатива на NSW Health и Информационната служба за алкохол и наркотици на Сейнт Винсент на сайта [yourroom.health.nsw.gov.au](http://yourroom.health.nsw.gov.au).

Пиещите може да основават навиците си за пиене на погрешни схващания или остарели вярвания, така че ето няколко отрезвяващи факта.



[www.Balkan.Center](http://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](http://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](mailto:center@balkan.center) Follow us on   
Great advertisement opportunities at competitive prices  
Over 50 ethnic groups are now represented ([www.Diaspora.Center](http://www.Diaspora.Center))



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



**Мит 1:** Кафето ще ви помогне да изтрезнеете  
**Факт:**

Отрезвяването или изхвърлянето на алкохола от тялото отнема време. Само около 10% от алкохола напуска тялото чрез издишване, пот и урина, но повечето се разграждат от черния дроб. **Черният дроб може да се отърве само от около една стандартна напитка за 1 час.** Нищо не може да ускори това – нито черно кафе, студен душ, упражнения или повръщане.

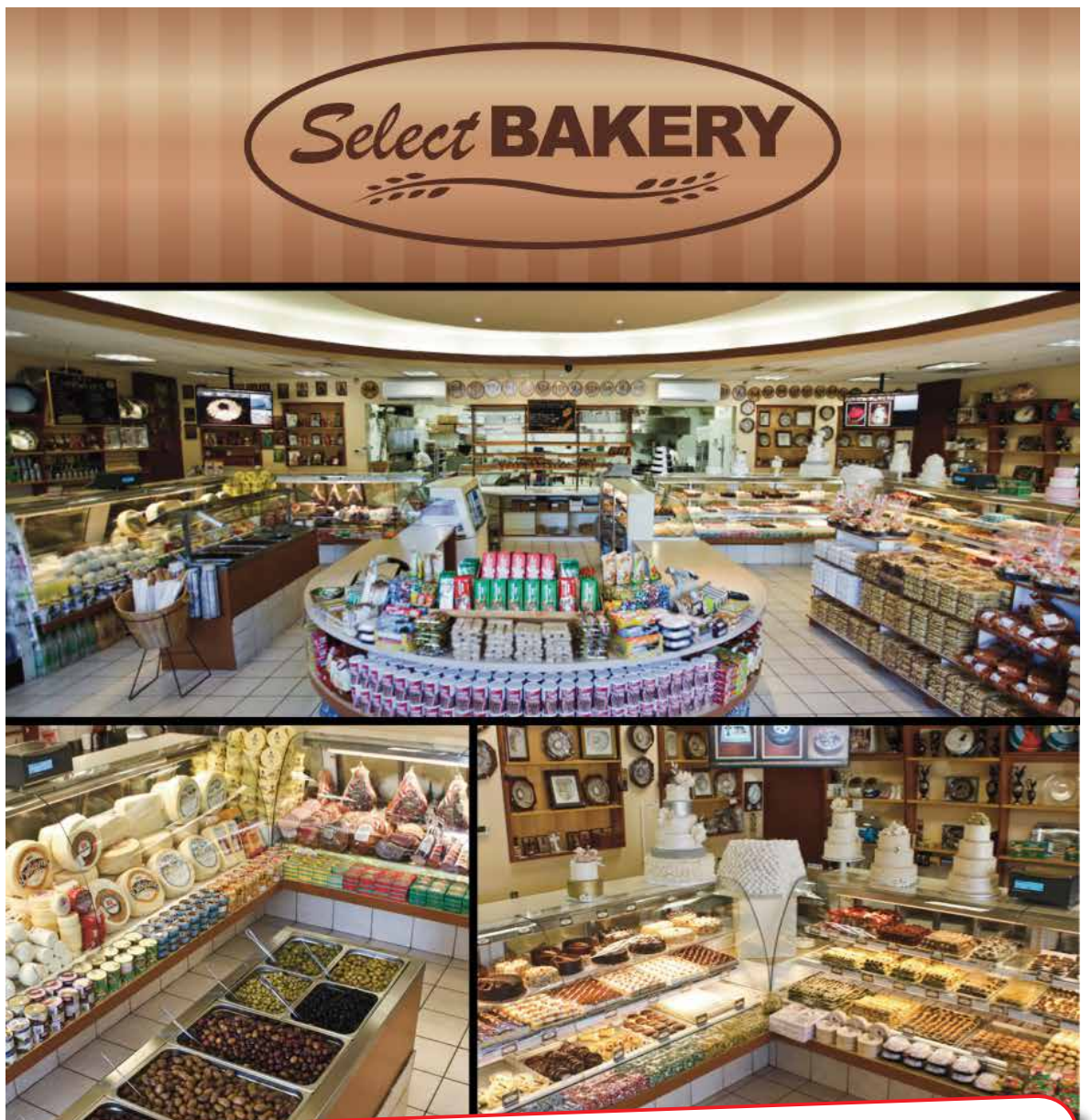
**Мит 2:** Най-лошото нещо, което може да се случи, ако пиете твърде много алкохол, е махмурлук.

**Факт:** Въпреки че медиите често съобщават, че малки количества вино могат да бъдат полезни за сърцето ви, има малко изследвания в подкрепа на тези твърдения.

Има достатъчно доказателства, че етанолът - химикалът, присъстващ във всички алкохолни напитки - е канцерогенен (попада в същата група като азбеста, арсена и бензола). С други думи, алкохолът е причина за рак и всяко ниво на консумация увеличава риска от развитие на рак.

Анкетата за алкохола на Фондацията за изследване и образование в областта на алкохола също установи, че австралийците имат ниска осведоменост за дългосрочните здравословни проблеми, свързани с алкохола. По-малко от половината австралийци са наясно с връзката между злоупотребата с алкохол и инсульта (38%), рак на устата и гърлото (26%) и рак на гърдата (16%).

**Мит 3:**



**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.19

Наркотиците са по-голям проблем от алкохола.

Факт: Въпреки вниманието на медиите към наркотиците, все още законните наркотици алкохол и тютюн причиняват най-голяма вреда в обществото. Общото бремe на заболяването от алкохола – т.е. загубен живот от ранна смърт, както и години здравословен живот, загубени поради живот с болести или наранявания, причинени от алкохол – е 4.6% и алкохолът е отговорен за почти една трета от нараняванията на пътя при шофиране. Сама по себе си незаконната употреба на наркотици е отговорна за 2.3% от тежестта на болестите в Австралия. (AIHW 2016)

**Мит 4:** Добре е да пиете, докато приемате други лекарства  
**Факт:** Употребата на алкохол едновременно с всяко друго

лекарство може да бъде опасно. Това включва пиене на алкохол докато използвате предписани лекарства от аптека или лекар. Едното лекарство може да влоши още повече отрицателните ефекти на другото. Алкохолът също може да попречи на лекарствата да действат правилно. Смесването на алкохол с други лекарства, които забавят функциите на тялото (напр. хапчета за сън, хероин, канабис, метадон, бупренорфин) може да:

- направи по-трудно ясното мислене
- направи по-трудно правилното контролиране на движението
- спре дишането и причини смърт.

**Мит 5:** Младите хора пият най-много  
**Факт:** Това не е вярно. Изследванията показват, че процентът на пиене сред непълнолетните



<< **Прод. от стр.20**

намалява. Данните показват, че пиенето сред тийнейджърите е на ново дъно, като 82% от 12-17-годишните се въздържат от алкохол спрямо 72% през 2013 г.

Въпреки това процентът на пиене се увеличава при по-възрастните австралийци, като **24% от 55-64-годишните съобщават, че никога не са пили алкохол** - спад от 29% през 2015 г. По-възрастните австралийци също пият повече - 42% от 55-64-годишните през 2017 г. съобщават, че пият всяка седмица спрямо 36% през 2015 г.

**Мит 6:** Алкохолът не е наркотик.

**Факт:** Алкохолът често не се смята за наркотик, защото е легален, но той е най-широко използваният наркотик в Австралия и принадлежи към клас лекарства, наречени депресанти. Алкохолът забавя централната нервна система и е на второ място след тютюна като причина за смъртни случаи и хоспитализации, свързани с наркотиците, в Австралия.

**Мит 7:** Различните видове напитки могат да ви накарат да се чувствате различно пияни

**Факт:** Без значение каква е напитката, алкохолът си е алкохол, а това което ви напива е етанол. Учените са разгледали специфични вярвания, свързани с алкохола, наречени „очаквания“. Ако свързвате различните видове алкохолни напитки с това да ви ядосват, натъжават или радват, тогава те са по-склонни да го направят. Например, ако сте наблюдавали приятели да стават малко диви след пиене на текила и сега смятате, че текилата ви прави луд, това може да се дължи на факта, че текилата е била изпита на порции вечерта навън. От друга страна, ако пиете най-вече вино с вечеря, може да асоциирате и следователно да очаквате виното да бъде по-спокойна и релаксираща напитка. Ако вярвате в това, по-вероятно е да сте спокойни и отпуснати, когато го пиете.

## Alliston Meat & Delicatessen

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



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



### Европейски хранителен магазин в Мисисага

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











## Вкусът на храната – всичко опира до съчетаването на продуктите



здраве.bg

Защо ястията на другите кухни имат различен вкус? Отговорът е в химията, показва изследване, проведено от британски учени. Те анализирали 381 вещества, често съдържащи се в съответните храни, 1021 „вкуса” и близо 57 хиляди рецепти. Любопитните изводи гласят: в западната кухня всяко ястие си „търси” двойник с аналогичен набор от химични вещества, а азиатската напротив – избягва комбинирането на ингредиенти с еднакъв вкус.

Идеята за комбинирането на вещества с близък вкус не е нова. Химичен анализ на различните храни се прави отдавна. Затова и съвременната кухня познава невероятни на пръв поглед съчетания като бял шоколад с рибен хайвер.

Но британските изследователи, които за пръв път са потърсили „двойниците” на хиляди ингредиенти, за пръв път успяват логично да обяснят

разликата между толкова далечните западна и азиатска кухня.

Резултатът от огромния обем свършена работа показва, че в почти 75% от ястията, типични за британската и американска кухня има само 13 ключови интредидента, произлизащи най-често от продукти като краве масло, мляко и яйца. В същото време азиатската кухня изключва дори едно съвпадение, т.е. едно ястие не включва нито един продукт с подобен химичен състав на друг продукт в него.

Разбира се, **всяка кухня си има свой „фирмен” продукт** – например босилекът в средиземноморската и соевият сос в изтомноазиатската. Но класически варианти като домати и сирене са пряко доказателство за хранителните „двойници” използвани в европейската кухня като цяло.

И каква полза ни носи да знаем всичко това, сигурно ще се запитат мнозина. Много е просто: ако едно ястие, характерно за азиатската кухня ни се струва толкова вкусно, не отваря ли това много нови възможности за експерименти в нашата европейска кухня. За да стигнем до набор от ястия, които са едновременно и вкусни и полезни.

## Защо сме склонни да надценяваме болката от раздялата



здраве.bg

Повечето хора надценяват болезнеността от евентуална раздяла с партньора, твърдят психолози в статия, публикувана в новия брой на списанието Psychology Today. Данните, събрани от тях, в резултат на допитване показват, че два пъти по-често човек е склонен да надценява доколко болезнена ще бъде една евентуална раздяла, отколкото да подценява перспективата.

По време на изследването, на всеки 2 седмици в продължение на 9 месеца, участниците в него е трябвало да отговарят на въпроса “Колко разстроени ще се чувствате, ако се разделите със своята половинка?”.

Тези, на които раздялата наистина се е случила през посочения период, са признавали, че болката е по-малка от очакваното и емоционалното им състояние “не е чак толкова лошо, колкото са предполагали”. Най-черногледите се

оказват хората, които са най-привързани към своя партньор.

“Когато става дума за романтика, ние явно сме предразположени да драматизираме заради емоциите, които изпитваме и които се страхуваме да изгубим. В същото време повечето от нас забравят за положителните страни, които една евентуална раздяла може да има, когато връзката всъщност е безвъзвратно изхабена или пък дори не ни идва на ум за всички хубави неща, които неизвестното бъдеще може да ни донесе”, коментират психолозите и ни съветват: “Следващият път, вместо да се давите в сълзи, просто си кажете: “Ще го преживея”.

## Какво означава за жените мъжката брада



здраве.bg

За връзката между мъжката брада и предпочитанията на жените не са правени задълбочени изследвания в световен план - поне досега. Но според проучването, което група британски учени са провели преди няколко години, може да бъде обособена



<< **Прод. от стр. 22**

ясна закономерност между съответния тип окосмяване по мъжкото лице и намеренията на жените към конкретния мъж.

Опитът се състоял в това, че на жените, които взели участие в него, били показани снимки на сравнително по-възрастни мъже, такива, за които се предполага, че им е време да се задомят. Акцентът във фотографиите на мъжете бил поставен върху брадата им – всички до един били разделени в пет категории – гладко обръснат, с леко набола брада, с израсла брада, поддържана къса брада и дълга брада.

Въз основа на снимките, които им били показвани, жените трябвало да определят какви според тях са съответните мъже по отношение на показатели като мъжественост, улегналост, възможна агресивност.

На дамите бил зададен и въпросът биха ли се

съгласили да поддържат връзка с въпросните мъже и каква според тях би била тя – кратка, сравнително продължителна или такава с дългосрочна перспектива.

Класацията, която направили жените независимо една от друга, показвала, че предпочитани са мъжете с леко набола брада. Тези господа, според представителките на нежния пол, са за предпочитане както за мимолетна секс авантюра, така и за връзка с перспектива.

Най-неочакваното заключение, до което експериментът довел, било, че жените не харесват избръснатите мъже. Те били поставени на последно място както по показатели като мъжественост, така и по стабилност и възможност за дългосрочно обвързване.

### Медът може да е по-ефективен от антибиотиците



здраве.bg

Медът е способен да унищожи бактериите, предизвикващи хронична хрема, съобщават канадски учени в доклада си, изнесен пред американските отоларинголози по време на тяхна конференция.

Специалистите от университета на Отава са изследвали действието на меда върху 11 щамове микроорганизми (в това число и на такива опасни възбудители какъвто е златистият стафилокок), които често са устойчиви към антибиотиците и не са поддават на тяхното въздействие.

Оказва се, че медът унищожава бактериите, както в дълбочината на течностите, така и по тяхната повърхност. Ефективността на неговото действие е

сравнима с ефективността на антибиотиците, при това устойчивите към антибиотици бактерии също загиват при контакта си с меда, обобщава Ройтерс.

Известно е, че хремата се предизвиква както от вируси, така и от бактерии. Вирусната хрема обикновено не изисква прилагането на антибиотици и минава сама, но бактериалната хрема трябва да се лекува с антибиотици. Но ако бактерията придобие устойчивост към тях, заболяването може да се превърне в хронично. В този случай медът може ефективно да замени антибиотиците и да излекува болестта, убедени са канадските учени.

Медът е преработен цветен нектар. Той съдържа 13-20% вода, 75-80% въглехидрати (глюкоза, фруктоза, захароза), витамини, а също така антисептични вещества, заради които той се използва широко като лечебно средство в народната медицина.

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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

[www.VISITORSinsurance.ca](http://www.VISITORSinsurance.ca)

[www.TRAVELLERSinsurance.ca](http://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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

[sales@firstautogroup.ca](mailto:sales@firstautogroup.ca)

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

416-823-2403, 416-821-1221 (Angelo, Peter)

MECHANIC SHOP:

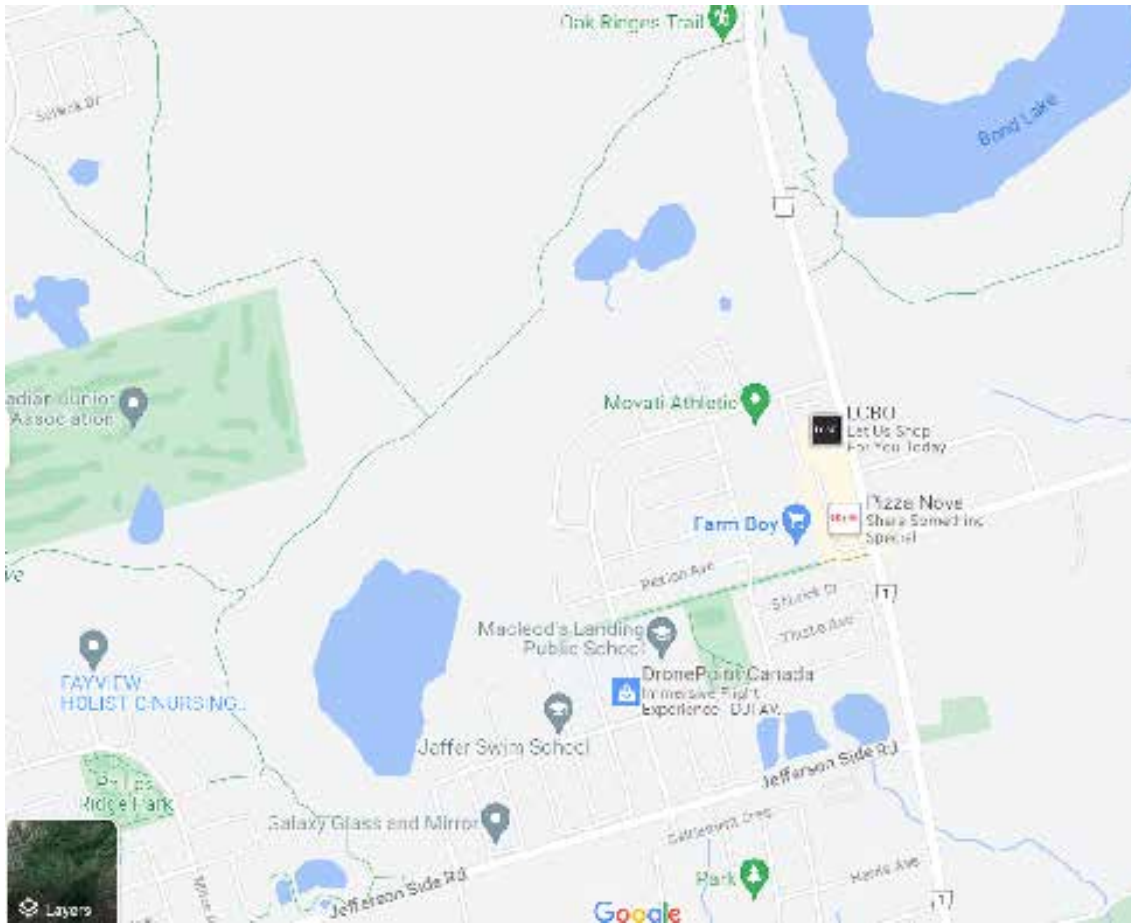
Monday to Friday 9:30am- 5pm



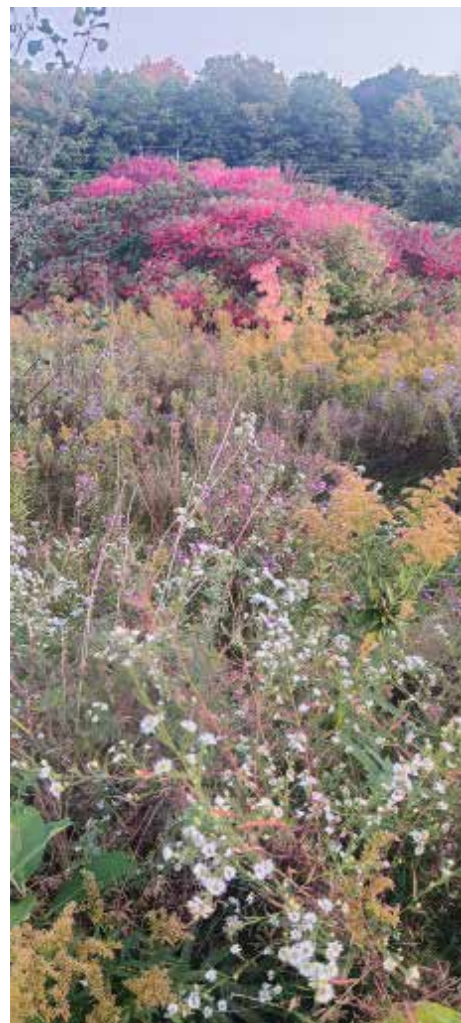


by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame, Photos ©Bulgarian Flame

## Oak Ridges Trail, Richmond Hill



За любителите на дълги и спокойни разходки, пътеката Oak Ridges Trail в Ричмънд Хил е чудесно място, където можете да се разходите по 4,2-километрова пътека, да подишате чист въздух и да се насладите на красивата природа в този район. Залезите са фантастични! Това място е идеално и за планинско колоездене.



# BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

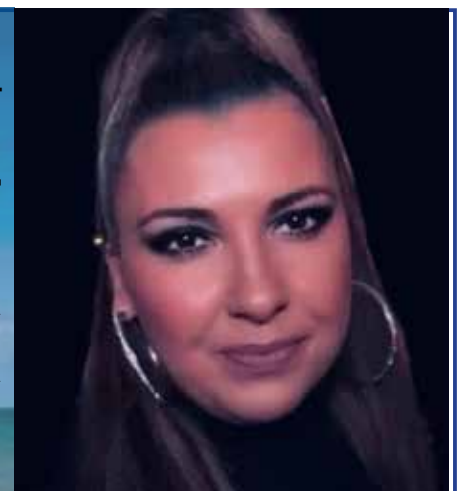
C: 647 999 2010

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



Две приятелки:

- След като напуснах моя бивш, сега всеки ден ми звъни целия в сълзи!

- Аха, прошка иска, гадината?!  
- Не, благодари.



Интернет форум справочник 2023:

- Американски форум – питаш и ти отговарят.  
- Руски форум – питаш ти и те питат теб.  
- Български форум – питаш и ти обясняват колко си ТЪП.



Умрял мъж при любовницата си. И тя се чуди какво да прави.

Накрая написала sms на жена му от неговият телефон:

- Ела тук, умрях.



Мъж се прибира вкъщи. Гледа – жената седи на кухненската маса и гледа мрачно.

- Знам всичко – казва му тя.

- Ти ли, ма?! Я кажи колко са притоците на река Дунав, като толкова знаеш?



За някои хора животът е като футболно

игрище - само трева и линии...



Любовта към тъщата се измерва в километри.



Аксиома 1:

- Глупавият се учи от собствените си грешки.

Аксиома 2:

- Умният се учи от грешките на другите.

Следствие:

- Умният се учи от глупавия!



Ревнива съпруга към мъжа си крадец:

- Къде беше снощи?

Във вестника не пише нищо за извършени кражби!



- Чук-чук.

- Кой е?

- Полиция! Отворете!

- Защо?

- Трябва да си поговорим.

- А вие колко човека сте?

- Двама.

- Ами говорете си...



Бизнесмен предлага на депутат автомобил като подарък, за да му извърши “дребна

услуга”.

Депутатът категорично отказва с мотива, че стойността на подаръка е прекалено голяма и по закон няма право да го приеме.

- Добре - казал бизнесменът. -

Тогава ще ви продам автомобила си за 50 лева.

- А, това е друго нещо - отвърнал депутатът. - В такъв случай вземам два!



Промоция на магазин за обувки: Купете само дясната, лявата ще получите абсолютно безплатно!



Говорят си две деца:

- Все пак родителите са странни хора..

- Защо?

- В началото ни учат да ходим и да говорим, а после искат от нас да седим и мълчим..



В час по география, ученичка:

- Леле... Много съм тъпа!

Учителят:

- Без изблици на такава честност!



- Доволен ли си от твоя Трабант?

- Да, само трябва да го

пребоядисам.

- Защо?

- Защото е жълт и щом си отворя прозореца, хората започват да пускат вътре писма...



Турист, прекарва месец в пустинята, споделя:

- В началото разговарях със себе си. След една седмица започвах да говоря с гущерите и змиите.

След още две и те започват да ти говорят. А след това се оказва, че ти ги слушаш с интерес...



Лоша поличба е да пътуваш нощем... през гора... в багажник...



Три блондинки заседнали в един асансьор. Едната викнала:

– Помо-о-ощ! – никакъв отговор.

Другата и тя:

– Помо-о-ощ!!! – пак нищо.

Най-умната блондинка казала:

– Я дай да викаме заедно!

– ЗАЕДНО-О-О!!!



Журналистка

интервюира овчар:

– И накрая кажете на нашите зрители по колко литра мляко снася една овца?



## Нападателят на Наполи заплаши със съдебни действия шампиона заради видео в TikTok



Нападателят на Наполи Виктор Осимен потвърди, че си запазва „правото да предприеме съдебни действия“ срещу собствения си клуб, след като отборът му публикува странно видео в TikTok, което изглежда се подиграва с играча, пише Sky Sport.

Странното видео идва след като Осимен помогна на италианския отбор да си осигури първа титла в лигата от три десетилетия насам. Въпреки, че Осимен допринесе за триумфа на Наполи с 31 гола във всички мачове, той стана мишена на странен, вече изтрит видеоклип, споделен в официалния TikTok акаунт на шампиона в Серия А.

Нигериецът очаква извинение от италианския шампион, като играчът иска клубът твърдо да се дистанцира от публикацията в социалните мрежи.

Агентът на Осимен Роберто Календа излезе с изявление за инцидента. Той написа в X, известен преди като Twitter: *„Това, което се случи в официалния профил на Наполи в платформата TikTok, не е приемливо. Видео, осмиващо Виктор, първо бе публикувано и след това, но със закъснение, изтрито.“*

*„Сериозен факт, който причинява много сериозни щети на играча и добавя към страданието му в последните месеци между медийни публикации и фалшиви новини.“*



Календа добави: *„Ние си запазваме правото да предприемем правни действия и всякакви инициативи, за да защитим Виктор“.*

Няколко часа след

коментарите на Календа, Осимен премахна почти всички снимки, свързани с Наполи от своя **Instagram**, включително празнуването на Скудетото /титлата в италианското първенство/ от миналия сезон.

Осимен започна като нападателят за Наполи в домакинския срещу Удинезе. Той отбеляза при победата с 4:1, но отказа да празнува.

Странната публикация в TikTok включва клип от пропуска на дузпа на нападателя от мача им срещу Болоня със странен, ускорен глас.

Видеото идва, след като изглежда имаше напрежение между Осимен и мениджъра на Наполи Руди Гарсия по време на мача. 24-годишният играч бе видян да ругае Гарсия, когато беше заменен с четири минути преди края на нулевото равенство.

Гарсия каза пред DAZN след победата с 4-1 над Удинезе: *„Никой не искаше да причини вреда с видеото на Виктор в социалните медии. Това са инстинктивни реакции, разбирате. „В социалните медии той ще прави каквото си иска, но мога да ви уверя, че*

обожава фланелката на Наполи.“

Странната бележка в социалните медии идва, след като Осимен, който според съобщенията привлече интереса на Манчестър Юнайтед и Челси това лято, не подписа нов договор с италианския отбор. Настоящият договор на Осимен е до лятото на 2025 г.

## 9-годишна скейтборд сензация превзе Азиатските игри 2023 г. Иска да се състезава на Олимпиадата в Париж



Докато повечето 9-годишни деца са заети да учат как да сричат и да се справят с умножението в началното училище, Мазел Парис Алегадо от Филипините показва уменията си да кара скейтборд на Азиатските игри през **2023 г.** в Ханджоу, Китай, съобщава сайта Olympics.

Алегадо - която се смята за най-младия участничка в Игрите - стигна до финала на за скейтборд за жени на 25 септември, завършвайки на седмо място от осемте финалистки.





&lt;&lt; Прод. от стр. 28



„Бях толкова развълнувана, защото щях да се състезавам на Азиатските игри и току-що го направих. Така че бе толкова забавно”, каза тя в интервю за Азиатските игри след състезанието.

Филипинката, която сега живее в САЩ, била вдъхновена от брат си да се захване със спорта.

„Бяхме в къщата на братовчед ми и видях брат ми да кара скейтборд и си помислих: „Мога ли да опитам? Качих се на скейтборда и просто ми хареса“, обясни тя и добави, че брат ѝ вече не се занимава активно със скейтборд. „Той каза: „О, по дяволите, сега тя е по-добра от мен“, така че спря. След като току-що се бори с някои от най-добрите скейтбордисти на континента на Азиатските игри, Алегадо разкри, че има големи амбиции за

будещето.

„Наистина съм горда, че попаднах тук. Мечтата ми е да бъда професионален скейтър. Бих искала да отида на Олимпийските игри“, каза тя пред Japan Today.

Титлата за жени бе спечелена от 15-годишната Кусаки Хинано от Япония.

**Фенове на Барселона напускат разгневени стадиона заради грабежи на мотоциклети и скутери по време на мач**



„Десетки“ обори са извършени по време на последния мач на Барселона от La Liga срещу Селта Виго, според MD, съобщава Football Espana.

Верните на La Vlaugrana /псевдоним на отбора, отдаващ почит на цветовете на клуба. На каталонски “blau” се отнася за синьо, докато “grana” означава наситено червено – бел.р./ бяха щастливи, напускайки Estadi Olímpic Lluís Companys, след като станаха свидетели

на 8-минутен обрат с два гола за победата с 3-2. Тази радост обаче бързо бе заменена от ярост. Собствениците на мотоциклети и скутери откриха на връщане от стадиона, че обособеният заради ремонти временен паркинг е станал арена на десетки обори на мотори и каски. Различни фенове отбелязаха проблема в социалните медии, оплаквайки се, че властите са наблизо, но не са направили нищо, за да ги спрат.



Обособеното за паркиране място е за 3,500 мотоциклета и скутери на около 15 минути пеш от самия стадион, който според доклада е слабо осветен.

Транспортът и временните мерки, въведени за преместването на стадион Estadi Olímpic de Montjuïc, бяха подложени на сериозно наблюдение в началото на сезона, докато феновете, властите и клубът се приспособяваха към новия терен на стадиона.

**Джесика Хоукинс става първата жена тест-пилот във F1 от пет години насам**



Отборът на Астън Мартин във Формула 1 потвърди, че пилота Джесика Хоукинс е завършила тестове при тях миналата седмица, ставайки първата жена, управлявала модерен F1 автомобил от почти 5 години насам, съобщава The Guardian.

28-годишната Джесика кара 26 обиколки на Хунгароринг в Будапеща в AMR21 - състезателната кола на отбора от 2021 г. Хокинс е бивша британска шампионка по картинг, която е работила като каскадьор във филм за Джеймс Бонд.

В момента тя се готви да подкрепи влизането на отбора в изцяло женската серия на Формула 1 във F1 Academy през следващия сезон, когато всичките 10 отбора ще имат представителен пилот. Хоукинс се подготви за теста на симулатора на Астън



<< *Прод. от стр.29*

Мартин и директорът на програмата за еволюция на екипа Робърт Сатлър каза, че тя се е представила отлично в карането си на Хунгароринг.



© 2023 Honda. Honda is the official title sponsor of the Singapore Grand Prix. Photo: © Steve McKeown/Getty Images

„Да карам AMR21 бе сбъдната мечта за мен и такава, която бях готова да изпълня от дълго време“, каза Хокинс. „Ще продължа да настоявам за повече и в процеса искам да вдъхновя други жени и да им кажа, че трябва да следват мечтата си, независимо каква е тя.“

Във Формула 1 не е имало жена, която да е стартирала в Гран при, откакто Лела Ломбарди се състезава в Австрия през 1976 г. Тя и Мария Тереза де Филипис са единствените две жени, които са се състезавали във Формула 1 от началото на шампионата през 1950 г. Последната жена, която е тествала автомобил от Формула 1 бе колумбийката Татяна Калдерон, която бе тест-пилот в Sauber и кара колата им в Мексико през октомври 2018 г.

Изцяло женските W серии се спряха след три сезона през 2022 г. поради липса на финансова подкрепа, но F1 Academy - създадена и подкрепена от собствениците на спорта, обяви целта си да направи дългосрочен пробив чрез фидер сериите, за да има жени във F1.

Въпреки това, управляващият директор на F1 Academy, Сузи Улф, предупреди, че може да отнеме дори десетилетие, за да има жена пилот във F1. Следващата година серията ще се присъедини към календара на F1 като поддържащо състезание.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

## Art & Culture



### Рисувани вази и чаши за кафе.

Могат да се мият с топла вода и сапун, но без да се използват абразивни материали, за да не се надраскат рисунките. Ако търсите да купите подаръци за различни поводи, пълна съм с идеи, звъннете ми: **416-821-9915**

Всички те са Мой оригинален и неповторим дизайн.  
Вяра Димитрова, редактор в.Пламяк



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

Всяка година Костас организират Ден на благодарността към своите клиенти. Тази година също бе

отпразнувана и 30 годишнината им. Отново бяхме посрещнати в приятна атмосфера и

почерпени с вкусна храна. Хубавата гръцка музика в този прекрасен слънчев ден допринесе още повече

за доброто настроение. Благодарим ти Коста! Успешен бизнес още много години напред!







**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](http://www.bulgarianflame.com)

**Четете**  
**в Пламяк**

**онлайн:**  
[www.bulgarianflame.com](http://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 рекламоделите 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 НА СКАНДИ

### Водоравно:

Трансфер, Токата, Двор, Опека, Амарок, Сказка, Окови, Еман, Второ, Ака, Продан, Срам, Рад, Юта, Среден, Вгъвка, Лакомия, Трътка, Паб, Юни, Учен, Мравка, Бора, Апетит, Бръчка, Толар, Мискет, Кръпка, Тегота, Диор, Кривка, Титан, Част, Сричка, Патина, Сламка, Коч, Нийон, Бие, Пачка, Багатур, Сглобка, Живопис, МТК, БТА, Май, Ватал, Сабо, Упрек, Водолей, Конуш, Скрин, Дебелец, Готика, АЕК, Кулинар, Кабел, Юноша, Кефир, Пара, АПА, Тара, Ном, Базалт, Лък, Угаин, Патент, Тал, Гребане, Перлит, Тити, Юли, АСА, Балкан, Серес, Ови, Нант, Пирани, Макс, Тандем, Калинин, Пенопласти, Епруветка, Реса, Маузер, Инари.

### Отвесно:

Прокат, Наида, Истукан, Ъгломер, Апокалипсис сега, Преоткриване, Янева, Екот, Рикша, Икос, Ски, Скутер, Спомен, Аруба, Спа, Ифа, Прочит, Слабак, Агаси, Премет, Крачки, Дук, Ана, Там, Ера, Один, Кримка, Веление, НАСА, Медея, Бричка, Мобифон, Банту, Атаман, Мръвка, Деним, Пандиз, Оран, Тръпка, Биволар, Пелте, Кон, Врачка, Кавалер, Барк, Мер, Сак, Сгъвка, Бог отец, Патлак, Врътка, Чапай, Казеин, Кри, Наставка, Тип, Тил, Гарант, Паун, Комка, Тетанус, Кобалт, Силва, Удар, Богатир, Соте, Терьер, Взор, Полоний, Манила, Тиранти, Сок, Апарат, Ноутбук, Пратеник, Райд, Барабан, Кошара, Лисина.