

Технологиите крадат времето ви по начини, които може би не осъзнавате – ето какво можете да направите

(Technology is stealing your time in ways you may not realise – here's what you can do about it)

Автори: Рут Огдън - Професор по психология на времето, Liverpool John Moores University, Йоана Витовска - Асистент професор по психология, The Maria Grzegorzewska University и Ванда Черногорска - Постдокторант, Чешка академия на науките

Декларация за оповестяване: Рут Огдън получава финансиране от Британската академия, Wellcome Trust, Съвета за икономически и социални изследвания (ES/X005321/1), CHANSE и Horizon 2020.

Йоана Витовска получава финансиране от Националния научен център на Полша, по изследователски проект „TIMЕ опит в цифровата ера на Европа. Проект TIMED е по програма за съвместно финансиране на CHANSE ERA-NET, която е получила финансиране от Програмата за изследвания и иновации Horizon 2020 на Европейския съюз.

Тази статия е написана в съавторство с Ванда Черногорска като част от проекта за безвъзмездна



помощ „TIMED: TIMED опит в европейската цифрова ера“ (922027/0500), подкрепен от CHANSE и координиран от Института по философия на

Чешката академия на науките в Прага. Статията е публикувана в *The Conversation*. Преводът е на „Пламък“

Четете 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

BARANS

TURKISH CUISINE & **BBQ**

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

LIVE MUSIC   416-750-4545

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

100% SOLD 20г. ОПИТ 1% КОМ.



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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS



Позвънете на Мето 855-899-4920

стр.26

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
www.dinkovaimmigration.com

Технологиите крадат времето ви по начини, които може би не осъзнавате – ето какво можете да направите

(Technology is stealing your time in ways you may not realise – here's what you can do about it)

<< Прод. от стр.1

Технологиите би трябвало да улеснят живота ни. Смартфоните предоставят прозорец към света с размер на длан, което ни позволява да правим почти всичко с натискането на един бутон. Умните домове се грижат сами за себе си, а виртуалните срещи означават, че за мнозина времето, прекарано в пътуване до работното място е нещо от миналото.

Така че трябва да имаме повече свободно време. Време, което сега да прекарвате в сън, почивка или просто в бездействие – нали?

Ако идеята, че имате повече време от всякога ви кара да се задавите с кафето си, то не сте сами. Има все повече доказателства, че докато цифровите технологии могат да ни помогнат да спестим малко време, в крайна сметка използваме това време, за да правим все повече и повече неща.

Наскоро интервюирахме 300 души в цяла Европа, за да разберем как използват цифровите устройства в ежедневието. Това

изследване показва, че хората искат да избягват празни периоди от време в живота си, така че те запълват тези периоди изпълнявайки задачи, някои от които не биха били възможни без технологиите.

Независимо дали става дума за чакане на автобус, събуждане сутрин или лежане в леглото през нощта, нашите участници съобщиха, че времето, което преди е било „празно“ сега е запълнено с приложения за трениране на мозъка, създаващи списъци с неща, които трябва да направят или опитат въз основа на тяхната емисия в социалните медии и друг лайф администратор.

Изглежда, че тихите моменти на хора, които гледат, въобразяват си и мечтаят, сега са изпълнени с базирани на технологии задачи.

Растежът на дигиталните задачи се случва отчасти защото технологиите изглежда променят нашето възприятие за това какво е свободно време. За много хора вече не е достатъчно просто да вечерят, да

гледат телевизия или може би да правят упражнения. Вместо това, в опит да се избегне загубата на време тези дейности се извършват докато сърфирате в мрежата в търсене на съставките за по-съвършен живот и се опитвате да развиете чувство за постижение.

На пръв поглед някои от тези задачи може да изглеждат като примери за технологии, които ни спестяват време. На теория онлайн банкирането трябва да означава, че имам повече време, защото вече не е необходимо да ходим до банката в обедните си почивки. Нашите изследвания обаче показват, че това не е така. Технологиите допринасят за поплътна форма на живот.

Социалните медии понякога могат да вдъхновят, мотивират или отпуснат хората. Но нашето изследване показва, че хората често изпитват чувство за вина, срам и съжаление след като са запълнили свободното си време с онлайн дейности.

Това е така, защото те възприемат онлайн дейностите като по-малко автентични и ценни от дейностите в реалния свят.

Изглежда, че хората все още смятат, че излизането на разходка или реалното общуване с приятели е по-ценно от това което е онлайн. Може би, ако оставим телефона за малко, ще имаме време да сготвим онези рецепти, които гледаме онлайн.

Защо технологиите създават работа?

Промяната на моделите на работа също се смята за интензифициране на работата. Домашната и хибридна работа, активирана от технологиите за видеоконференции, размива границите между работното и личното време. Сега, когато офисът е в свободната стая вкъщи, е твърде лесно да си помислим: „Просто ще вляза в кабинета и ще приключа, след като сложа децата да спят.“

Цифровите технологии ускоряват ритъма на живота.

Прод. на стр.4 >>

Нека новата 2024 донесе на всички ни много щастие и нека я посрещнем подobaващо.

Lux events има удоволствието да Ви покани на българската новогодишна гала вечер в **VERDI Convention Centre- 3555 Derry Rd E, Mississauga ON L4T 3V7**.

Има безплатен паркинг за всички. Вратите отварят в 18:00ч.

Цената на куверта е \$65 за деца до 12г. и \$110 за възрастни и включва сервирани разядки, вечеря на блок маса, десертна маса с шоколадов фонтан, тост от шампанско в 12ч.

Залата разполага с бар (плащане в брой).

За музикалното оформление ще се погрижи Ди-джей Пепи, а известната Пиринска певица **ТАТЯНА СЪРБИНСКА**

ще изпълни обичани традиционни и популярни български песни.

Дядо Коледа ще ни посети в 19:00ч.

За децата ще се погрижат нашите аниматорки с програма от 2ч.

Събитието ще бъде професионално заснето,

а гостите ще могат да се забавляват с Фото будка и 360 видео будка.

Гигантският Светещ Робот също ще премине през нашите врати!

Ще бъде шуру парти пълно с изненади!

Можете да запазите местата си с E-transfer на luxbgevents@gmail.com, следвайки изпращане на емайл с имена на резервирания и души в компанията. Всяка маса събира група от 10 човека.

Можете също така да се свържете с нас на тел **(647) 860-8444 - Anna Kutsarova** или **Lina G Realtr - (647) 862-2339**.

Моля да се свържете с нас преди изпращане на трансфер, за да обсъдим номер на свободна маса.

Ще бъдем много щастливи да посрещнем отново новата година заедно!



LUX BG EVENTS Presents
2024 NEW YEAR
PARTY ALL NIGHT
BQ Party
DECEMBER 31
6PM - 2AM
VERDI CONVENTION CENTRE
Featuring
DJ PEPI | SPECIAL GUEST - TATIANA SARBINSKA
PHOTOGRAPHY - PHOTO BOOTH - ENTERTAINMENT - DINNER - CHAMPAGNE TOAST
FOR MORE INFORMATION: 647-860-8444 - ANNA : 647-862-2339 - LINA
LUXBGEVENTS@GMAIL.COM | ENTRY \$110 | CASH BAR



LCBO #: 0272674

KHAN KRUM
KHAN KRUM CLASSIC RAKIA
КЛАСИК РАКИЯ

Висококачествена гроздова ракия, произведена по класическа технология от селектирани сортове, и отлежала повече от 3 години в малки дъбови бъчви.
Premium grape rakia, distilled by classic technology from selected varieties, aged over 3 years in small oak casks. It has a well-developed aroma and soft noble taste that gives it style and individuality.

Налична в мрежата на LCBO! AVAILABLE AT LCBO!

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, 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

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.

Технологиите крадат времето ви по начини, които може би не осъзнавате – ето какво можете да направите

(Technology is stealing your time in ways you may not realise – here's what you can do about it)

<< Прод. от стр.2

Изпращате непрестанно имейли и имате онлайн срещи. Преди да съществуват те, трябваше да чакаме отговори на гласови съобщения и писма или да пътуваме до места, за да говорим помежду си. Вместо това сега имаме последователни онлайн срещи, понякога без достатъчно време между тях, за да отскочим дори до тоалетната.

Имейлът създава експоненциален растеж на комуникациите, което означава повече работа за четене и отговори. Лошо проектираната технология също може да ни принуди да вършим повече работа поради неефективността, която създава. Всички сме били там, въвеждайки информация в система А само за да научим, че тъй като системите А и Б не говорят помежду си, трябва да я въведем два пъти.

Като правим повече, може да постигнем по-малко и да се почувстваме по-зле. Тъй като времето става все по-напрегнато, стресът, изтощението и умственото прегаряне се увеличават, което води до по-голямо отсъствие от работа.

Как да забавим и върнем времето си назад?

Възстановяването на „спестеното“ от технологията време може да изисква промяна в начина, по който разпределяме времето си. За да се освободим от навика да запълваме времето с все повече и повече задачи, първо трябва да приемем, че понякога е добре да правим малко или нищо.

В работната среда работодателите и служителите трябва да създадат обстановка, в която прекъсването на връзката е норма, а

не изключение. Това означава да имате реалистични очаквания за това какво може и трябва да бъде постигнато в рамките на един нормален работен ден.



Но разработването на законодателство което закрепва правото на прекъсване на работа, може да бъде единственият начин да гарантираме, че технологията спира да превзема нашето време. Няколко европейски държави като Франция и Италия вече имат право да отменят свързването със законодателството. Това означава, че служителите не са задължени да се свързват извън работното си време

и че имат право да откажат да вземат дигитална работа със себе си вкъщи.

Също така е възможно самата технология да е ключът към възстановяването на нашето време. Представете си, че вместо да ви каже да станете и да се раздвижите (още една задача), вашият смарт-часовник ви каже да спрете да работите, защото например сте изпълнили договорените си часове. Може би когато технологията започне да ни казва да правим по-малко, най-накрая ще си върнем времето.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/technology-is-stealing-your-time-in-ways-you-may-not-realise-heres-what-you-can-do-about-it-216863>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 3B9
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Mobile Tech
2916 Lake Shore Blvd W
Toronto, ON, M8V 1J4
Tel: 416-519-0208

Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501

Money Trust Currency Exchange
5460 Yonge St Unit 105
North York, ON, M2N 6K7
Tel: 416-567-2222

Le Saint Jean Corp
3355 Kingston Rd, Unit 1-2
Scarborough, ON, M1M 1R3
Tel: 416-261-1804

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-02049

Receive money from any of our payout partners in Europe, including:

<p>UKRAINE</p>		<p>GEORGIA</p>		<p>ROMANIA</p>	
<p>POLAND</p>	<p>BULGARIA</p>	<p>MOLDOVA</p>	<p>KOSOVO, MACEDONIA, MONTENEGRO</p>		<p>SERBIA</p>
<p>ALBANIA</p>					



Fast. Safe. Guaranteed.



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

**„Срещи до храма“
– благотворителна
фотоизложба с четене
на разкази и поезия**



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg
Автор: Софийска света митрополия

Църковното настоятелство на храм „Св. Троица“, кв. „Гео Милев“, съвместно със сдружение „Свети отец Паисий“ организират благотворителна фотоизложба с литературно четене, под надслов „Срещи до храма“.

Инициативата цели представяне на християнско творчество в областта на поезията, прозата, фотографията и музиката, както и събиране на средства за изграждането на Енорийски център към храма „Св. Троица“. Събитието ще се провежда от 13-и до 15-и декември в лекционната зала на Библиотечния корпус на ВТУ, от 19:00 до 21:00 ч., при следната програма:

13 декември (сряда) – откриване на изложба с фотографии на Пламен Михайлов, с музикални изпълнения на детски хор „Св. Серафим Софийски“ и четене на християнска поезия от любими български автори.

14 декември (четвъртък) – авторски разкази на Ангел Иванов и на вдъхновилите го писатели, с музикални изпълнения на Цветан и Неда Крумови.

15 декември (петък) – поезия от Анна Лазарова и Кристина Михайлова с музиката на дуо „Ciel Dedans“.



/Снимка: Фейсбук/

По време на изложбата всеки посетител ще може да закупи представените фотографии на символична цена, като всички събрани средства ще бъдат дарени за изграждането на Енорийския център.

11 декември 2023 г. - Св. преподобни Даниил Стълпник



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Житие

Тоя свят мъж се родил в Месопотамия от родители, които дълго време нямали деца. В усърдните си молитви те дали обещание, че ако имат рожба, ще я посветят в служба на Бога. На 12-годишна възраст той постъпил в манастир. В манастира момъкът удивлявал и най-строгите подвижници със своята ревност към молитва и трудове. Целият му живот бил посветен на Господа. Недалече от Византион той си построил стълб и там денем и нощем прекарвал в постоянна молитва. Даниил се прославил с мъдрост и благочестие. Подвизавал се по такъв начин 33 години и в дълбока старост.

Четете на стр.7 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



DINKOVA IMMIGRATION ADVISORY

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

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



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

<< *Прод. от стр.6***17 декември 2023 г. -
Св. пророк Данаил и
трите момци Ананий,
Азарий и Мисаил**

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Житие

Даниил - четвъртият от "големите" пророци (Исаия, Иеремия, Иезекиил, Даниил); произхождал от царски род и още като юноша бил отведен във Вавилон заедно с другите пленени иудеи. Надарен с прекрасни душевни и телесни качества, той изучил халдейския език и мъдрост и заедно с тримата си другари - Анания, Азария и Мисаил бил взет на служба при царския двор. Даниил изтълкувал на Навуходоносор неговите забележителни сънища; неведнъж се удостоил от Бога с видения, в които му били открити най-важни и забележителни свещени събития. При възкачването на Дария на престола той бил назначен за един от тримата управители

на империята и по чудесен начин бил спасен от лъвовете, в чиято яма бил хвърлен за своята привързаност към вярата на отците (Дан. 6:10-24).

Историята на неговия живот и на делата му е описана от самия него в свещената книга с неговото име. Светата Църква празнува паметта му на 17 декември.

Над 280,000 шофьори са засечени с превишена скорост в София....



/Снимка: БТА /

.... от началото на 2023 г. Бройката представлява сериозен ръст спрямо 2022 г., когато са били 180,000, съобщиха от МВР.

Полицията е установила над **1,000 случая на шофиране след употреба на алкохол и повече от 600** - след употреба на наркотици. За отнемане на предимство на пешеходец са наказани 639 водачи, спрямо 346 за 2022 г. В резултат на засилен контрол и ползването на записите на Столична община и от техните камери, през 2023 г. са санкционирани 400 нарушители, карали в бус-лентите. През 2022 г. те са били около 100. Забелязани нарушения от служителите на Столична община се

изпращат към СДВР за установяване на собственика и налагане на глоба. Според анализите, глобите в размер на 50 лева, се връчват веднага и водачите обикновено ги плащат своевременно. Предвид приближаващите празници СДВР съветва водачите да бъдат толерантни на пътя, да спазват Закона за движение по пътищата и да не сядат зад волана употребили алкохол и наркотични вещества.

*Четете на стр.8 >>***100%****SOLD****20г.****ОПИТ****1%****КОМ.**

Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

Мъж застраши живота на мечетата в зоопарка в Стара Загора, след като се опита да ги



Мече в зоологическата градина в Стара Загора взе телефона на мъж, опитал се да го снима.

Меченцето Тишо се опитало да погълне части от устройството, което застрашило живота му. Мъжът ще бъде глобен.

“Всичко съм виждала, но не съм очаквала, че някой ще прескочи оградата и ще вкара телефона си през оградата вътре при мечките с идеята да ги снима», коментира пред БНТ директорът на зоопарка Ивелина Илиева.

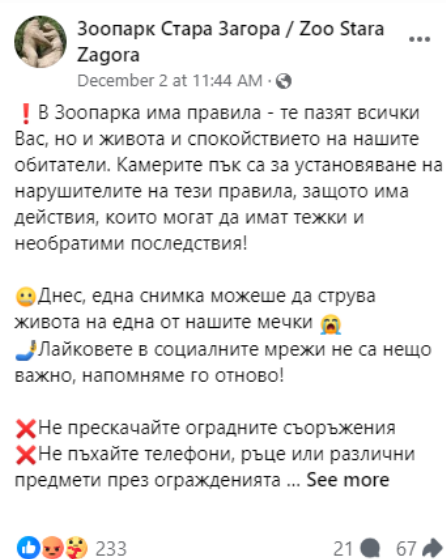
Трите мечета, които обитават клетката, набързо разглобили телефона, а меченцето Тишо започнало да яде частите от него.

“Едното беше захапало калъфа, друго телефона, а третото - задния капак на мобилното устройство. С помощта на колегите успяхме да вземем телефона”, каза

Катерина. От зоопарка обяснили на нарушителя, че частите от телефона могат да бъдат много опасни за мечетата.

“Мъжът беше много притеснен за здравословното състояние на мечката, освен за телефона си”, разказа Катерина. Тази сутрин Тишо отново показва своята любознателност в ефира на NOVA. Репортер на NOVA промуши микрофона си през оградата докато разказва за инцидента с телефона, което привлече вниманието на мечето. Тишо бързо приближил и облиза микрофона, а зад кадър се чу как операторът съветва репортера да се отдалечи.

“Това са особено опасни диви животни, които са и любопитни”, каза директорката д-р Ивелина Илиева.



От управата за зоопарка припомнят, че има правила, които са задължителни и гарантират

безопасността както на посетителите, така и на животните:

- Не прескачайте оградните съоръжения;
- Не пъхайте телефони, ръце или различни предмети през ограденията на местообитанията;
- Не хранете и не дразнете животните.

Случаят с мечето Тишо е пореден инцидент, предизвикан от посетител в зоопарка в Стара Загора. През април 2023 г. ветеринарите не успяха да спасят млад бял паун, след като бе погълна пакет „Зрънчо“ от посетители в зоопарка.

„ВНЕЗАПНО“



Автор: Станка Пенчева

Станка Пенчева е родена на 9 юли 1929 г. в Сливен, където завършва средното си образование. В

детския вестник „Изгрев“ са отпечатани за пръв път нейни стихотворения (1941 – 1942 г.). През 1952 г. завършва руска филология в Софийския университет и се свързва с младежките литературни среди. Освен поезия публикува публицистика и преводи, главно от руски език. Автор е на 27 стихосбирки, 3 книги с публицистика, една с автобиографична проза и една повест за деца. Умира през 2014 г.

„Спасявам си душата. Използвах за алиби старостта и се оттеглих — в спомена, в природата, в приятелството в книгите... (Нали светиите отшелници са били грешници на младини!) Спасявам си душата. Изключвам телефона. Изключвам телевизора, когато блъвне във лицето ми човешка кръв и пещерна омраза, когато почнат да ме давят словеса звънтящо кухи, самовлюбени, лъжливи, когато чуя как води и лесове, зверчета и деца,

Прод. на стр.9 >>

<< Прод. от стр.8

дори и риби
пищят до небесата...

Спасявам си душата.
На края на града.
На края на живота.
И само сутрин,
между съня и
будността,
внезапно
усещам тялото си
младо,
духа — непримирим и
горд,
и ми се струва —
ей сега ще блесна,
ще се стоваря,
справедлива сато меч,
над този мръсен свят!
Или ще го целуна,
и той — току що
сътворен —
невинно ще ми се
усмихне...“

„ЦЕНАТА НА ДОВЕРИЕТО“



Автор: Станка Пенчева

„Така съм създадена,
Че предпочитам
Да се усмихна, вместо
да се намръщя,
Да погалья — вместо
да ударя,
Да повярвам — щом
ме погледнат в очите.

Много пъти са ме
лъгали.
Дори най-скъпите,
най-близките.
Обичта ми са тъпкали
С думи са ме
оплитали —

И пак ме гледаха в
очите.

Може още сто пъти да
ме излъжат.

Нека.

Едно не искам: заради
стоте измами

Веднъж да не

повярвам само

На очите, които

наистина

Са били искрени.“

„И ПАК НА ДЪЩЕРЯ МИ“



Автор: Станка Пенчева

„От всяко свое
пътуване

Все ти носех по нещо

— да те зарадвам,

да усетиш дъха на
далечините.

Как обичах

завръщането,

прегръдката ни по

летища и гари,

разговорите до

среднощ...

Този път,

от най-далечното свое

пътуване

няма нищичко да ти

донеса.

Само — болка и

сиротство,

само — заглъхващ

спомен за лицето ми,

за гласа, за облака от

любов,

с който те обгръщах...

Никога

няма да узнаеш

за най-странното мое

пътуване.

Но ти си мисли,

че някъде все пак ме

има,

че те виждам,

че в страшен за тебе

час

ще се съгъстя в плазма,

в силово поле,

в светлина —

и ти ще се усетиш

несломима.

И не сама.“

Откриха над 1 милион кутии цигари в нелегална фабрика



/Снимка:

Прокуратура/

Нелегална фабрика за
цигари е била разбита
при спецоперация
на ГДБОП и Агенция
«Митници» в
село Гелеменово,
Пазарджишко,
съобщиха на брифинг
от прокуратурата и
МВР.

Спецакцията е
проведена на 4-ти
и 5-ти декември.
Готовата продукция
е открита в складово
помещение, наето
от 44-годишен мъж
в същото село. В
него са открити
**2,098 мастербокса
или общо 1,049,000
кутии цигари от една
и съща марка без
български акцизен**

бандерол. Открит е и
сух нарязан тютюн и
заготовки.

Помещенията в
нелегалната фабрика
били оборудвани с
високоэффективна
поточна линия
за производство
и пакетиране на
цигари, автономно
електрозахранване
и дизелов
електрогенератор.
Открити са и стаи,
оборудвани за живеене
на работниците,
които произвеждали
продукцията и
обслужвали машините.



/Снимка:

Прокуратура/

При акцията са
били намерени
големи количества
консумативи - сух
нарязан тютюн,
филтри и фолио,
прибори и опаковки за
пакетиране. Фабриката
е била прикрита
в района на други
стопански сгради, като
за извършваните в
нея дейности се води
отделно досъдебно
производство.

**44-годишният
мъж е задържан и
са му повдигнати
обвинения.**

<< Прод. от стр.8

Кенгуру, свирещо на въздушна китара, е обявено за най-смешната снимка на дивата природа за 2023



Музикално кенгуру (снимката е наименувана „Air Guitar Roo“) бе обявено за най-смешната снимка на дивата природа за 2023 г., съобщава новозеландския Stuff.

Снимката на свирещото на въздушна китара уестърн грей кенгуру, направена от фотографа Джейсън Мур в покрайнините

на Пърт, Австралия, победи повече от 5,300 кандидата от 85 страни, за да получи наградата на тазгодишните *Comedy Wildlife Photography Awards*.

Кенгуруто се присъединява към уважаваната компания от предишни победители - включително тромаво лъвче, раздразнена костенурка, която обръща птицат болезнено изглеждаща маймуна, която се подхлъзва на жица, и др.

Фотографът Мур каза, че е направил кадъра след разочароваща сутрин, опитвайки се да заснеме водопад в близкото езеро.

„Сутрешната светлина все още беше благоприятна, така че грабнах фотоапарата си и се отправих към място, където можех да се спусна до нивото на очите на обектите си, сред хапещите кърлежи (дължините, до които отиваме, само за да получим идеалното изображение.) В крайна сметка заснех около 40 или 50 кадъра на кенгуратата с различно съдържание, включително и някои екшън снимки, на които кенгурата подскачат през жълтото поле,“ каза Мур.

„Снимката се оказа страхотна сесия и аз много харесвам няколко

изображения, които заснех. Малко хора знаят, че кенгуратата обикновено са доста послушни и дори малко скучни през повечето време, ако трябва да съм честен. Въпреки това, когато видях това кенгуру да заема поза на въздушна китара, това веднага предизвика усмивка на лицето ми и разбрах, че съм уловил нещо наистина специално.“

За победата си Мур ще отиде на сафари в Масай Мара, Кения.

Празник имаше и за младия фотограф Яцек Станкевич.

15-годишният полски младеж не само спечели наградата

Elite

Over 25 years in business

Bakery and Delicatessen







Specialized In:

- Greek & Middle Eastern Pastries
- Wedding & Birthday Cakes
- Grocery



1961 Kennedy Rd, Scarborough (just South of 401), Tel: 416-754-7857

<< Прод. от стр.10

на младежи за фотографията си на две зелени чинки, които изглеждат като в разгорещен разговор, но си тръгна и с наградата People's Choice Award. Това е първият път за младеж да вземе една от най-големите награди.



Съоснователят на състезанието Том Сълам е доволен да види Станкевич да печели наградата.

„Да имаме млад участник да спечели тази голяма награда е изключително възнаграждаващо за нас. Искаме да се включат повече младежи, искаме да предадем нашето послание за опазване и любовта ни към фотографията към помладото поколение и този резултат доказва, че младите фотографи имат толкова шансове да спечелят колкото всеки друг“, каза Сулам.

„Уникалната комбинация от хумор и

фотография позволява много по-широк кръг от победители и ние сме толкова развълнувани да присъдим РСА титлата на Яцек тази година.“

Наградите Comedy Wildlife Photography Awards бяха основани през 2015 г. от Пол Джойнсън-Хикс и Сулам, които искаха да донесат малко настроение на света, като същевременно подчертават усилията за опазване.



За повече снимки посетете comedywildlifephotography.com.

Италиански дизайнери използват кори на плодове за производството на мебели



Представете си свят,

Прод. на стр.12 >>

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York. Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers
Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.

Deli Menu:
Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts

Order before December 17th!

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner
Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)
www.oakparkdeli.com
213 Oak Park Avenue,
Toronto, ON M4C 4N2

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

<p>Roast Turkey Meal \$35+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Mash potato ● Dinner roll ● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gravy ● Cranberry sauce ● Dessert 	<p>Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers Small \$45 serves 6-8 people ● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$25 Full tray (20-25 ppl) \$55 ● Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$75 serves 10-12 people
<p>Ham Dinner \$30+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ham ● Scallop potatoes ● Apple sauce 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dinner roll ● Dessert 	
<p>Roast Turkey Package \$350+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mash Potato ● Cranberry sauce ● Butternut Squash ● Feeds 10 people 	<ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Gravy ● Rolls 	

OAK PARK DELI
www.oakparkdeli.com
Plus Applicable Taxes

<< Прод. от стр.11

в който нищо не отива на сметицето. Вместо това, всичко може да се рециклира и използва повторно, създавайки продукти, които никога не достигат своя „край на живота“, съобщава CNN.

Според скорошен доклад на Circle Economy Foundation, само 7.2% от всички използвани материали се връщат обратно в икономиката, за да бъдат повторно използвани и рециклирани, без да създават отпадъци.

Базираната в Милано компания Krill Design цели да промени това, като създава мебели, направени от патентован биоматериал, подобен на пластмаса, наречен Rekrill, който според компанията е напълно органичен, биоразградим и може да се използва отново и отново.

Компанията е основана през 2018 г. от трима архитекти - двама от които вече са създали компания за 3D печат. Използвайки плодови кори, портокалови семки и отпадъци от смляно кафе, събрани от предприятия в Италия, продуктите на Krill могат да бъдат преразпределени към

същите предприятия за използване в техните офиси вместо мебели, направени от обикновена пластмаса. Дизайнът на Krill включва книгоразделители, **табуретки, часовници, купи и лампа** на име Ohmie.



„След три или четири години трябва да смените мебелите си“, казва Марко Ди Майо, директор операции в Krill. „Но ако всички тези мебели бяха направени с помощта на нашите материали, щяхме да можем да ги възстановим, да ги смачкаме и да отпечатаме други мебели със същия материал. Ако по погрешка някой от нашите материали попадне в океана, той е биоразградим и не произвежда никакви микропластмаси.“

Всеки продукт се произвежда чрез процес в четири стъпки. Първо хранителните отпадъци се изсушават и натрошават на много фин прах. След това

прахът се смесва с биоразградима пластмасова алтернатива, известна като полихидроксibuтират (PHB), като отпадъците от плодове правят PHB по-твърд, според Krill. След това съединението се превръща във нишка и с помощта на макара се поставя в 3D принтер. Отпечатването на лампата **Ohmie** отнема около 3 часа, но времето за печат може да варира в зависимост от продукта.

„Има много компании, които се занимават с дизайн, и ние искахме да бъдем различни“, казва Ди Майо.

Krill си сътрудничи с редица добре известни марки, включително компанията за напитки **Sanpellegrino** и хотелската верига **Four Seasons**, и също така участва в проект **Co.ffee Era** с община Милано, който има за цел да намали отпадъците от кафе, произведени в три от кварталите на града. Чрез тези проекти Krill е проектирал охладители за вино, подноси, поставки за напитки и органайзери - всеки в цветовете, съответстващи на хранителните отпадъци, от които са направени, с портокалова кора,

създаваща ярко оранжеви продукти, и утайка от кафе, създаваща богати тъмнокафяви продукти.

Ди Майо добавя, че Rekrill е здрав като дърво и няма да започне да се разгражда, освен ако не бъде докоснат от вода, бактерии или киселинност. И тъй като е направен от органични материали, когато Rekrill се разгради, той е безопасен за консумация от рибите и може да се използва и в домашен компост.



Но въпреки екологичните си ползи, Ди Майо признава, че **Rekrill** е скъп.

„Нашият материал струва вероятно шест пъти повече от обикновената пластмаса“, казва той. „Това е много труден и скъп процес, така че разбираме защо много компании не го правят, но ние поехме риск и постигнахме успех.“

Прод. на стр.14 >>



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**



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

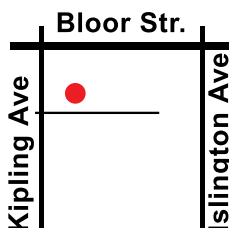
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.12

Ди Майо се надява, че след няколко години, тъй като все повече потребители и фирми са принудени да се изправят пред щетите, които неустойчивите пластмаси нанасят на планетата, Rekrill ще се използва много по-широко.

Докато биопластмасата в момента представлява по-малко от 1% от 390 милиона тона пластмаса, произвеждана годишно, това е бързо развиващ се сегмент с приложения в различни сектори, включително опаковане на храни, текстил и електроника. Редица други компании въвеждат иновации в тази област, включително базираната в Обединеното кралство Polymateria, която твърди, че е създавала „първата в света саморазрушаваща се пластмаса“, която може да бъде разложена на въскоподобно вещество, което може напълно да се биоразгради в почвата.

Джо Айлс, ръководител на кръговия дизайн в екологичната благотворителна

фондация Ellen MacArthur, който не е свързан с Krill, казва, че когато става въпрос за твърдения, че биопластмасата може да се компостира в домашни условия е важно да се отбележи, че без правилните условия материалите може да отнеме години, за да се счупят надолу. Проучване в Обединеното кралство от 2022 г. установи, че 60% от продуктите, етикетирани като компостируема пластмаса, не се разграждат напълно в домашния компост.

Илс добавя, че новите биопластични материали може да не са подходящи за всички местни системи за рециклиране.

Въпреки тези потенциални опасения той казва, че е важно да се насърчат и похвалят бизнесите, които се опитват да създадат по-кръгова икономика. „Нуждаем се от хора, които да експериментират и експериментирането може да означава, че понякога го разбираме малко погрешно, но ние го правим все по-правилно“, казва Илс.

Прод. на стр.15 >>



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



В момента Krill експериментира с други хранителни отпадъци, включително черупки от яйца, домати и остатъци от грозде от винопроизводството, както и се стреми да направи своя производствен процес по-ефективен, по-евтин и по-екологичен.

В крайна сметка компанията планира да продаде нишката Rekrill, така че хората и фирмите да могат да създават продукти, използвайки свой собствен 3D-принтер. Освен това се

стреми да разработи леене под налягане – инжектиране на разтопеното съединение от хранителни отпадъци и РНВ във форма вместо 3D-печат – което може да намали разходите и да спести време.

„Наистина вярваме, че това е материалът на бъдещето“, казва Ди Майо. „Малко по малко, стъпка по стъпка.“

10 жизненоважни съвета за грижа за автомобила през зимата — за да

поддържате колата си в първокласно състояние



Суровите метеорологични условия могат да се отразят на автомобила ви. Независимо дали е мусон, летен или зимен сезон, автомобилът се нуждае от добра грижа, за да сте сигурни, че ще остане в добро състояние, пише АСКО. В свои материал изданието предоставя подробни съвети за грижа

за автомобила през зимата, за да поддържате автомобила си безпроблемно в студени условия.

Правилната грижа за автомобила може потенциално да намали разходите за поддръжка или ремонт.

Ето някои предложения как може да го направите.

1. Проверете светлините на колата си *Прод. на стр.16 >>*

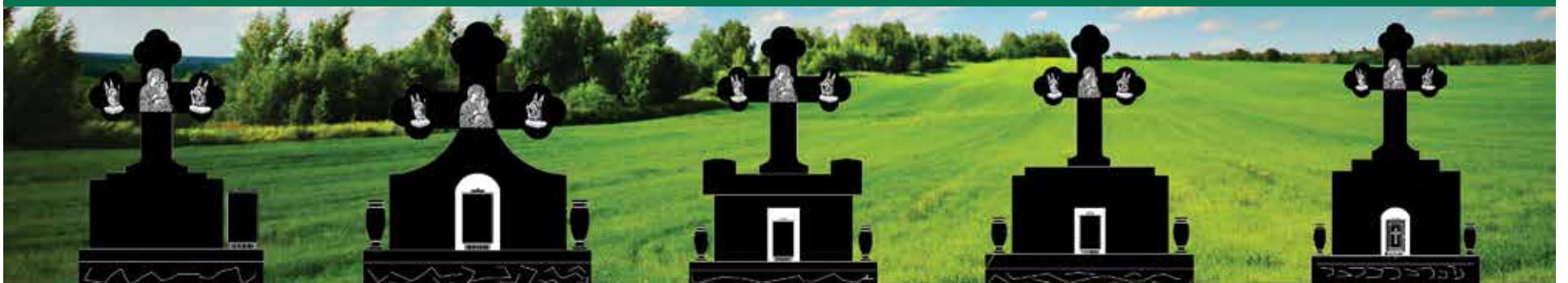
ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



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

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

През зимния сезон слънцето залязва рано през деня, което означава, че има по-малко дневна светлина. Ето защо е добре да сте сигурни, че светлините на автомобила ви работят на оптимално ниво. Ако светлините (фарове, задни светлини, мигачи и фарове за заден ход) не работят, проверете ги и ги сменете.

2. Поддръжка на автомобилния акумулатор

Вашият автомобилен акумулатор може да работи по-трудно в студено време, отколкото в горещо. Слаба батерия може да работи при топло време, но има вероятност да умре през зимния сезон. Преди дълго пътуване проверете акумулатора си, за да се уверите, че е в работно състояние. Ако трябва да бъде заменен, уверете се, че го правите незабавно, за да не останете блокирани на пътя.

3. Изпразнете и напълнете двигателно масло/охладителна течност

Самото доливане на двигателното масло или охлаждащата течност може да не е решение, ако сте го използвали твърде дълго, без да го смените. Препоръчва се да обмислите използването на по-леко двигателно масло, подходящо за студените метеорологични условия. Прегледайте ръководството на модела, за да разберете температурните диапазони, препоръчани от производителя, и съответно напълнете моторното масло и охлаждащата течност.

4. Проверете състоянието на чистачките на предното стъкло

Прод. на стр.17 >>

<< Прод. от стр.16

Чистачките на предното стъкло играят важна роля в студени условия и нямат дълъг живот. Ако има видими пукнатини или повреди, по-добре е да ги смените с нови чистачки.

5. Огледайте предното стъкло за пукнатини

Предното стъкло на автомобила е неразделна част от автомобила. Помага да се избегне навлизането на вятър, дъжд, мъгла или сняг в кабината. Затова извършете щателна проверка, за да идентифицирате пукнатини или просмукване на вода. По време на студено време или мъгла, скреж може да се натрупа върху предното стъкло на автомобила, затруднявайки виждането ви за пътя пред вас.

Можете да разрешите този проблем, като балансирате температурата вътре и извън автомобила с помощта на системата за климатичен контрол или размразителя.

6. Тествайте

размразителя и климатроника
Размразителят предпазва прозорците на колата ви от замръзване или замъгляване, а системата за климатичен контрол работи, за да ви стопли. Уверете се, че и двете са в работно състояние и направете подходящи ремонти или смени, ако е необходимо.

7. Проверете налягането в гумите и дълбочината на протектора

Гумите са първата контактна точка между автомобила

и настилката. Имат нужда от редовна поддръжка, особено през зимния сезон. Проверете налягането в гумите и се уверете, че е в предписаните граници. Също така проверете дълбочината на гумата за износване и ги сменете, ако е необходимо.

8. Загрейте двигателя на колата си

Сред най-простите методи за зимна грижа за вашия автомобил при студени условия е загряването на двигателя на автомобила. Помага на моторното масло да покрие всяко кътче и ъгъл на двигателя. Оборотите на двигателя за няколко минути трябва да помогнат на двигателя да загрее и да работи до оптималните си нива. Също така помага за намаляване на износването на

двигателя.

9. Прегледайте спирачките

При мокри условия пътищата могат да бъдат хлъзгави; следователно имате нужда от добри спирачки, за да избегнете злополуки. Проверете спирачните накладки и диска за износване и ги сменете, ако е необходимо.

10. Подновете автомобилната застраховка

Поправянето на повредите по автомобила ви поради студени условия може да бъде скъпо. Разумно е да поддържате колата си застрахована през цялото време, за да намалите финансовите загуби по време на такива случаи.

СВЯТ

Кенгуру, свирещо на въздушна китара, е обявено за най-смешната снимка на дивата природа за 2023



Музикално кенгуру (снимката е наименувана „Air Guitar Roo“) бе обявено за най-

смешната снимка на дивата природа за 2023 г., съобщава новозеландския Stuff.

Снимката на свирещото на въздушна китара уестърн грей кенгуру, направена от фотографа Джейсън Мур в покрайнините на Пърт, Австралия, победи повече от 5,300 кандидата от 85 страни, за да

получи наградата на тазгодишните *Comedy Wildlife Photography Awards*.

Кенгуруто се присъединява към уважаваната компания от предишни победители - включително трмаво лъвче, раздразнена костенурка, която обръща птицата болезнено изглеждаща маймуна, която се

подхлъзва на жица, и др.

Фотографът Мур каза, че е направил кадъра след разочароваща сутрин, опитвайки се да заснеме водопад в близкото езеро. „Сутрешната светлина все още беше благоприятна, така че грабнах фотоапарата си и се отправих към място, където можех да се спусна

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

100% guaranteed. In business since 1997.

<< Прод. от стр.17

до нивото на очите на обектите си, сред хапещите кърлежи (дължините, до които отиваме, само за да получим идеалното изображение.) В крайна сметка заснех около 40 или 50 кадъра на кенгурата с различно съдържание, включително и някои екшън снимки, на които кенгурата подскачат през жълтото поле,” каза Мур.

„Снимката се оказва страхотна сесия и аз много харесвам няколко изображения, които заснех. Малко хора знаят, че кенгурата обикновено са доста послушни и дори малко скучни през повечето време, ако трябва да съм честен. Въпреки това, когато видях това кенгуру да заема поза на въздушна китара, това веднага предизвика усмивка на лицето ми и разбрах, че съм уловил нещо наистина специално.“

За победата си Мур ще отиде на сафари в Масай Мара, Кения.

Празник имаше и за младия фотограф Яцек Станкевич. 15-годишният полски младеж не само спечели наградата на

младежи за фотографията си на две зелени чинки, които изглеждат като в разгорещен разговор, но си тръгна и с наградата People's Choice Award. Това е първият път за младеж да вземе една от най-големите награди.



Съоснователят на състезанието Том Сълам е доволен да види Станкевич да печели наградата.

„Да имаме млад участник да спечели тази голяма награда е изключително възнаграждаващо за нас. Искаме да се включат повече младежи, искаме да предадем нашето послание за опазване и любовта ни към фотографията към по-младото поколение и този резултат доказва, че младите фотографи имат толкова шансове да спечелят колкото всеки друг“, каза Сулам.

„Уникалната комбинация от хумор и фотография позволява много по-широк кръг от победители и ние сме толкова развълнувани да присъдим РСА титлата на Яцек тази година.“



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

Наградите Comedy Wildlife Photography Awards бяха основани през 2015 г. от Пол Джойнсън-Хикс и Сулам, които искаха да донесат малко настроение на света, като същевременно подчертават усилията за опазване.



За повече снимки посетете comedywildlifephotography.com.

Италиански дизайнери използват кори на плодове за производството на мебели

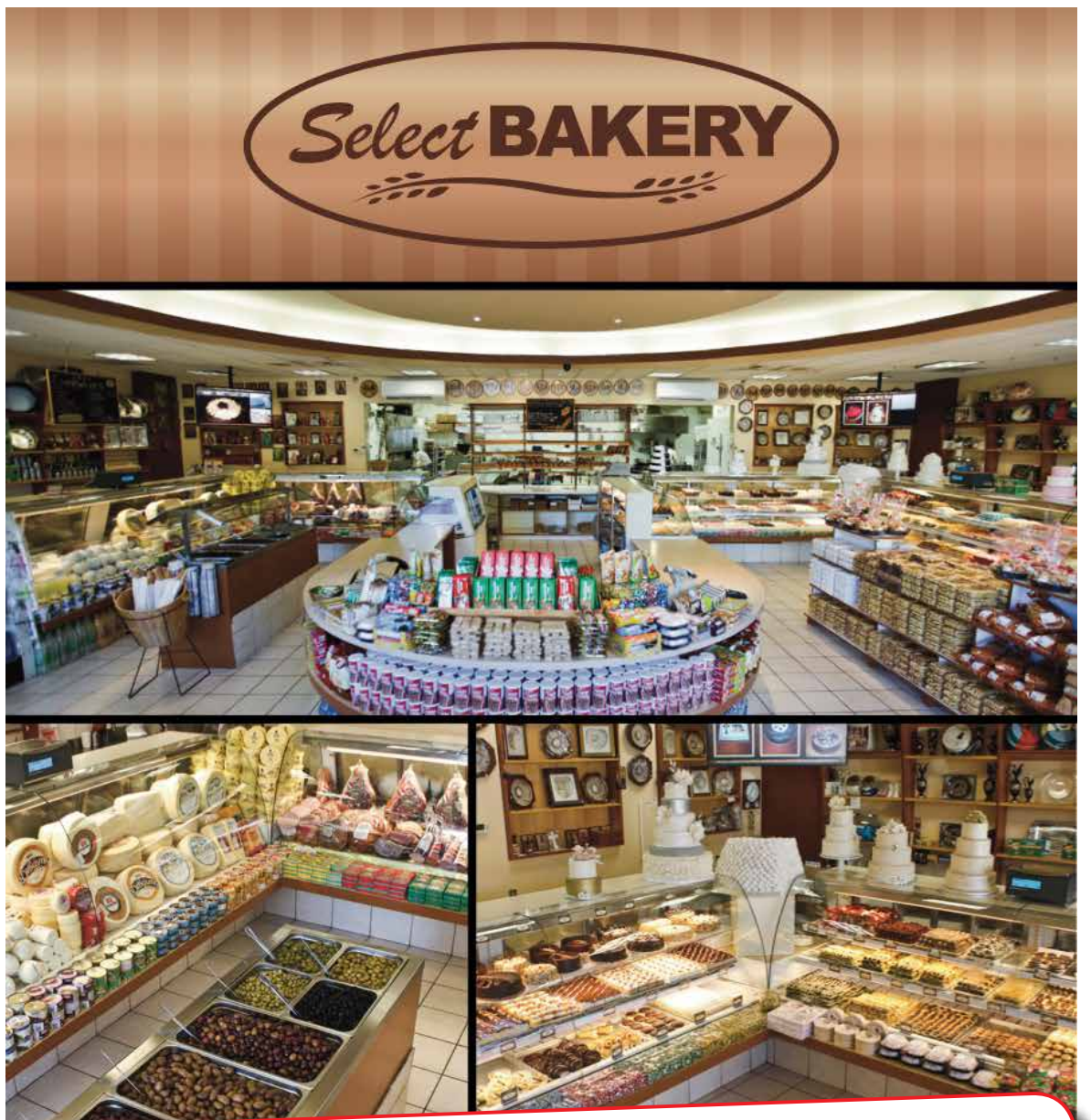


Представете си свят, в който нищо не отива на сметището. Вместо това, всичко може да се рециклира и използва повторно, създавайки продукти, които никога не достигат своя „край на живота“, съобщава CNN.

Според скорошен доклад на Circle Economy Foundation, само 7.2% от всички използвани материали се връщат обратно в икономиката, за да бъдат повторно използвани и рециклирани, без да създават отпадъци.

Базираната в Милано компания Krill Design цели да промени това, като създава мебели, направени от патентован биоматериал, подобен на пластмаса, наречен Rekrill, който според компанията е напълно органичен, биоразградим и може да се използва отново и отново.

Прод. на стр.20 >>



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

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

Компанията е основана през 2018 г. от трима архитекти - двама от които вече са създали компания за 3D печат. Използвайки плодови кори, портокалови семки и отпадъци от смляно кафе, събрани от предприятия в Италия, продуктите на Krill могат да бъдат преразпределени към същите предприятия за използване в техните офиси вместо мебели, направени от обикновена пластмаса. Дизайнът на Krill включва книгоразделители, табуретки, часовници, купи и лампа на име Ohmie.



„След три или четири години трябва да смените мебелите си“, казва Марко Ди Майо, директор операции в Krill. „Но ако всички тези мебели бяха направени с помощта на нашите материали, щяхме да можем да ги възстановим, да ги смачкаме и да отпечатаме други мебели със същия материал. Ако по погрешка някой от нашите материали попадне в океана, той е биоразградим и не произвежда никакви микропластмаси.“

Всеки продукт се произвежда чрез процес в четири стъпки. Първо хранителните отпадъци се изсушават и натрошават на много фин прах. След това прахът се смесва с биоразградима пластмасова

Прод. на стр.21 >>

алтернатива, известна като полихидроксibuтират (PHB), като отпадъците от плодове правят PHB по-твърд, според Krill. След това съединението се превръща във нишка и с помощта на макара се поставя в 3D принтер. Отпечатването на лампата **Ohmie** отнема около 3 часа, но времето за печат може да варира в зависимост от продукта.

„Има много компании, които се занимават с дизайн, и ние искахме да бъдем различни“, казва Ди Майо.

Krill си сътрудничи с редица добре известни марки, включително компанията за напитки **Sanpellegrino** и хотелската верига **Four Seasons**, и също така участва в проект **Co.fee Era** с община Милано, който има за цел да намали отпадъците от кафе, произведени в три от кварталите на града. Чрез тези проекти Krill е проектирал охладители за вино, подноси, поставки за напитки и органайзери - всеки в цветовете, съответстващи на хранителните отпадъци, от които са направени, с портокалова кора, създаваща ярко оранжеви продукти, и утайка от кафе,

създаваща богати тъмнокафяви продукти.

Ди Майо добавя, че Rekrill е здрав като дърво и няма да започне да се разгражда, освен ако не бъде докоснат от вода, бактерии или киселинност. И тъй като е направен от органични материали, когато Rekrill се разгради, той е безопасен за консумация от рибите и може да се използва и в домашен компост.



Но въпреки екологичните си ползи, Ди Майо признава, че **Rekrill** е скъп.

„Нашият материал струва вероятно шест пъти повече от обикновената пластмаса“, казва той. „Това е много труден и скъп процес, така че разбираме защо много компании не го правят, но ние поехме риск и постигнахме успех.“

Прод. на стр.22 >>

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

<< Прод. от стр. 21

Ди Майо се надява, че след няколко години, тъй като все повече потребители и фирми са принудени да се изправят пред щетите, които неустойчивите пластмаси нанасят на планетата, Rekrill ще се използва много по-широко.

Докато биопластмасата в момента представлява по-малко от 1% от 390 милиона тона пластмаса, произвеждана годишно, това е бързо развиващ се сегмент с приложения в различни сектори, включително опаковане на храни, текстил и електроника. Редица други компании въвеждат иновации в тази област, включително базираната в Обединеното кралство Polymateria, която твърди, че е създавала „първата в света

саморазрушаваща се пластмаса“, която може да бъде разложена на восъкоподобно вещество, което може напълно да се биоразгради в почвата.

Джо Айлс, ръководител на кръговия дизайн в екологичната благотворителна фондация Ellen MacArthur, който не е свързан с Krill, казва, че когато става въпрос за твърдения, че биопластмасата може да се компостира в домашни условия е важно да се отбележи, че без правилните условия материалите може да отнеме години, за да се счупят надолу. Проучване в Обединеното кралство от 2022 г. установи, че 60% от продуктите, етикетирани като компостируема пластмаса, не се

разграждат напълно в домашния компост.

Илс добавя, че новите биопластични материали може да не са подходящи за всички местни системи за рециклиране.

Въпреки тези потенциални опасения той казва, че е важно да се насърчат и похвалят бизнесите, които се опитват да създадат по-кръгова икономика. „Нуждаем се от хора, които да експериментират и експериментирането може да означава, че понякога го разбираме малко погрешно, но ние го правим все по-правилно“, казва Илс.

В момента Krill експериментира с други хранителни отпадъци, включително черупки от яйца, домати и остатъци от грозде от

винопроизводството, както и се стреми да направи своя производствен процес по-ефективен, по-евтин и по-екологичен.

В крайна сметка компанията планира да продаде нишката Rekrill, така че хората и фирмите да могат да създават продукти, използвайки свой собствен 3D-принтер. Освен това се стреми да разработи леене под налягане – инжектиране на разтопеното съединение от хранителни отпадъци и РНВ във форма вместо 3D-печат – което може да намали разходите и да спести време.

„Наистина вярваме, че това е материалът на бъдещето“, казва Ди Майо. „Малко по малко, стъпка по стъпка.“

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.

Ти си мома, а аз съм ерген... Сещаш ли се какво имам предвид?
- Че сме грозни и двамата?



Малко момче на телефона:
- Ало, нефта имате ли?
- Тука е сладкарницата, бе, идиот.
- А кисело мляко имате ли?
- Имаме, да!
- А за нафтови печки става ли?



Видиш ли габровец да си брои парите, значи започнал е да забравя.



Въпрос:
- Как може да превърнете зайче в дракон?
Отговор:
- Като се ожените за

него...



Психолог и пациент оптимист.
Психологът:
- Почива дядо Ви.
- Имам още един.
- Закъснявате за погребението....
- Качвам се в колата и мръсна газ.
- Не, вие се боите да шофирате.
- Ами, ще ударя 200-300 грама за кураж.
- Ето! Пиян сте и ви спира катаджия.
- Ще се разбере.
- Няма как - това е катаджийка.
- Ще се запозная.
- Но тя е грозна.
- За това пък аз съм пиян.



На телефон 119:
- Какво работите?
- Работя на секс телефон!
- И каква жалба искате да пуснете?
- Вчера бях изнасилена

от непознат номер!



В магазина за месо влиза жена и започва едно дълго гледане на патиците – около час с голям интерес. На продавача му писнало и запитал жената: Госпожо, за да ви помогна, ми кажете вие тази патица ще я ядете ли, или просто търсите сродна душа.



Казват, че пицата се прави от това, което намериш в хладилника. Отворих моя и вътре открих само ракия и лимонада. Малко ме притеснява тази пица.



Според статистиката жените са с 10 години по-млади от мъжете на същата възраст.

Дневник на студент:
“Събудих се сутринта със страшен махмурлук. Опитах да си сваля пижамата - всички копчета се скъсаха. Опитах да си отворя чантата - дръжката ми остана в ръката... Сега лежа и ме е страх да ида до тоалетната.



- Келнер, сода бикарнобат, моля!
- Бикарноба-а-ат? Това пък какво е?
- Как какво? Една газирана вода и две карнобатски ракии!



Най-съкрушителното нещо на този свят е баба ти да ти каже, че трябва да отслабнеш!



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

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 OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- Steady runs
- Fuel cards with hedge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRPAT parking

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

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



- 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



Интимните части на шведския скиор замръзнаха по време на състезание във Финландия



Карането на ски не е лесен спорт. Мразовитото време не е лесно за тялото. За един скиор това е особено вярно, започва материал на The Messenger. По време на състезание във Финландия, шведският състезател по ски бягане Кале Халфварсон загубил всякакво чувство в интимните си части. Това е необичайна, но не и нечувана последица от състезанието при ледени температури.

След участие в 20-километровото състезание от Световната купа в Рука, Халфварсон каза, че е трябвало да се подслони на топло, поради ... замръзнал пенис.

Според Reuters температурите паднали до -15 градуса в началото на състезанието.

„Замръзна ми пениса. Наистина“, каза Халфварсон пред шведското издание Expressen. „По

дяволите, трябваше да лежа в палатката на спортистите 10 минути, за да го затопля. Адски много боли. Ужасно е!“

34-годишният Кале завърши 18-ти в дисциплината. След състезанието Халфварсон се втурна към палатката, която скиорите използват, за да се затоплят, тъй като тънките костюми, носени в тези състезания, не предпазват много тялото.

Шведът е претърпял същата травма и преди, каза Expressen. За щастие 34-годишният състезател успя да види забавната страна, добавяйки: „Късмет е, че второто ми дете е на път, защото ще бъде трудно в бъдеще, ако смятам да продължавам така.“

Норвежецът Ян Томас Йенсен оглави подиума в състезанието, следван от Мишел Новак от Чехия на второ място и норвежеца Харалд Остберг Амундсен на трето.

Скиорите, които обикновено се състезават в прилепнали състезателни костюми могат да бъдат особено податливи на студени крайници.

На Зимните

олимпийски игри в Пекин през 2022 г. финландецът Реми Лейндхолм страдеше от замръзнал пенис и трябваше да приложи топлинна опаковка върху засегнатата област в края на състезанието за масов старт на 50 километра. Лейндхолм, подобно на Халфварсон, също е претърпял преди това замръзване на пениса, докато се е състезавал в Рука.

Попитан от Expressen дали може да опише усещането, Халфварсон отвърна:

„Не. Тези, които знаят, те знаят. Но ето един съвет от мен. Стойте далеч от това усещане, защото това е най-лошото нещо, което можете да преживеете.“

Скандал с баскетболиста на НБА Джош Гиди: 15-годишно момиче се похвали, че спи със звездата на Oklahoma City Thunder?



Потенциално опустошителна новина за баскетболиста от НБА Джош Гиди, който играе в Оклахома Сити Тъндър, се

появи в снимки и видеоклипове с предполагаемо непълнолетно момиче, пише реномираният Marca. Все още няма потвърждение нито от Джош Гиди, нито от Оклахома Сити Тъндър, за връзката с момичето, което е само на 15 години, но хора онлайн вече правят неприятни сравнения със случая на Карл Малоун, който също беше силно разгласен, когато се случи. Разследването ще трябва да се съсредоточи върху това дали момичето е на 15 години или е по-голямо, тъй като според щатския закон на Оклахома, възрастта за съгласие може потенциално да спаси Джош Гиди от престой в затвора и законова присъда за изнасилване. Тези вратички все още изглеждат грешни, защото възрастта за съгласие е деликатен въпрос в западното общество.



Според закона на щата Оклахома възрастта за съгласие е 16 години. Това е един от американските щати, в които има най-ниската възраст за съгласие. **Прод. на стр.27>>**

<< **Прод. от стр. 26**

Фактът, че момиче е на 16 не означава, че ако възрастен има връзка с 16 или 17-годишна тийнейджърка, е по-правилно. В повечето щати и в други страни, законовата възраст за съгласие е 18. Но Оклахома е различна история, в щата дори има брачно изключение. Оклахома разрешава секс по взаимно съгласие между непълнолетни и възрастни, когато са женени. Там, където Джош Гиди може да си навлече проблеми, които потенциално ще сложат край на кариерата му, са законовите обвинения за изнасилване, срещу които може да се изправи, ако се потвърди, че възрастта на момичето е 15 години.

Куортърбек в NFL хапна пуешки бут на терена в жест към Денят на благодарността



Феновете на NFL бяха зашеметени след като Дак Прескот започна да яде пуешко бутче по време на игра, пише The US Sun. Куортърбекът на Далас Каубойс си хапна пуешки бут на страницната линия,

докато отборът му играеше срещу Вашингтон Командърс, в жест явно насочен да отбележи Денят на благодарността в САЩ. Прескот току-що бе хвърлил четвъртия си пас за тъчдаун в четвъртата четвърт, когато това се случи.

Той се насочи към червен чайник на Армията на спасението зад една от крайните зони и започна да прави нещо. Не след дълго куортърбекът се появи с пуешко бутче и предаването на CBS го засне как го дъвче.



Prescott found the turkey leg in the Salvation Army kettie at AT&T Stadium (usatoday.com)

Феновете останаха шокирани от действията на Прескот и как той успя да намери пуешщото месо, а репортерът на CBS Sports Трейси Улфсън разясни мистерията как Прескот се е сдобил с пуешкото бутче. Тя обясни по време на предаването на мача, че идеята е била на Джейк Фъргюсън да сложи пуешко месо в чайника. Очевидно пуйката е била поставена там в началото на четвъртата част.

Прескот пък реши да

започне да похапва, след като хвърли четвъртия си пас за тъчдаун през вечерта.

Каубоите победиха дивизионния си съперник с 45-10 в битка за Деня на благодарността.



The Cowboys quarterback threw four touchdown passes in the 45-10 hammering of the Commanders (usatoday.com)

Прескот завърши с четири тъчдауна, докато Далас вече е с резултат 8-3 този сезон.

Макс Верстапен: Всеки рекорд, който пилотът на Red Bull е счупил през 2023 г. по пътя си към трета титла във F1



Макс Верстапен постави няколко нови рекорда във F1 тази година в може би най-доминиращия сезон от пилот в историята на спорта; Верстапен стана трикратен световен шампион и сега остави следа в спорта, което го поставя сред великите във Формула 1, пише Sky Sports.

Формула 1 през 2023

г. ще остане сезонът на рекордите, тъй като Макс Верстапен и Ред Бул разкъсаха историческите книги в почти перфектна кампания.

19-те победи на Верстапен го поставиха в територия с някои от най-великите пилоти в спорта, като надмина Аертон Сена, Ален Прост и Себастиан Фетел, за да стане третият най-успешен пилот по отношение на победи. Неговите 54 победи го поставят единствено зад Михаел Шумахер (91) и Люис Хамилтън (103). Верстапен има още няколко години преди да се доближи до Хамилтън, но какви рекорди само счупи тази година?

Най-много победи за сезон и най-висок процент победи Верстапен вече взе този рекорд през 2022 г., когато спечели 15 състезания, за да победи 13-те триумфа на Себастиан Фетел и Михаел Шумахер.

Но холандецът се представи четири пъти по-добре през 2023 г., като спечели 19 от 22-те състезания.

Прод. на стр.28>>

<< *Прод. от стр.27*

Това означава, че 86% от Гран При тази година са спечелени от Верстапен, което надмина показателя на Алберто Аскарри от 1952 г. от 75%.

Най-много последователни победи

Когато Фетел спечели последните девет състезания през 2013 г., никой не мислеше, че някой може да спечели повече Гран При подред. Въпреки това, Верстапен направи забележителна победна серия този сезон от завръщането си в Гран При на Маями през май до Гран При на Италия през септември, като застана на най-високото стъпало на подиума 10 пъти.

Преди началото на 2024 г., Верстапен е в друга победна серия от седем победи, която започна с Гран При на Япония.



Тези серии означаваха, че Верстапен завърши сезона с 575 точки - най-много за един сезон, а разликата му от 290 точки пред съотборника му в Ред Бул Серхио Перес е най-голямата разлика между първия и втория в Шампионата на пилотите.

Първи пилот, който води над 1000 обиколки

Верстапен бе наясно, че може да надхвърли границата от 1,000 обиколки по време на Гран При на Абу Даби и го направи, просто завършвайки кампанията си за 2023 г. с 1,003 обиколки в челото на групата.

Предишният показател бяха 739 водени обиколки на

Фетел през 2011 г., а Верстапен влезе в историята също с най-висок процент водени обиколки за сезон със 75.7% - срещу 71.47% на Джим Кларк от далечната 1963 г.

Представете си, че Сингапур не се беше случил

Просто трябва да си помислите какво щеше да се случи, ако Ред Бул нямаше единичния си слаб уикенд в Гран При на Сингапур, където Верстапен завърши пети, след като бе елиминиран през Q2.

Той завърши втори след Перес в Гран При на Саудитска Арабия и Азербайджан, след което спечели всяко друго състезание, така че се качи на рекордните 21 подиума този сезон и най-много последователни топ две като финишира цели 14 пъти.

Три от победите на Верстапен дойдоха в Маями, Остин и Лас Вегас - така той става

и първият пилот, който печели три пъти в една страна в една и съща година.

Други рекорди, счупени от Верстапен

Освен всичко по-горе, Верстапен направи и следното тази година:

- Най-много последователни победи от пол (16 - поредица, започнала от Гран при на Холандия през 2022 г.)
- Най-много победи от пол в сезон (12)
- Най-много последователни състезания като лидер в шампионата (39 - поредица, започнала от Гран при на Испания през 2022 г.)
- Най-много последователни отбелязани точки
- Най-много спирания в бокса от победителя в едно състезание (Гран при на Холандия)
- Най-много победи в спринта за сезон (4)



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

Паралия Катерини и царството на кожените изделия в Гърция



Паралия Катерини е курортно селище и е най-близкия плаж до градчето Катерини. Намира се в подножието на планината на боговете, Олимп.

Крайбрежието е много красиво, а от там се виждат величествените върхове на планината.

От Паралия Катерини можете да стигнете за около 50 мин пеша или 10 мин. с кола и 15 мин а автобус (с цена на билета 1.10 евро) до друго малко курортно селище Олимпиаки Акти. Автобусите не са много на често или поне сега зимата. (Вижте на снимката).



Плажната ивица е много дълга (близо четири километра.) и по-широка от към Олимпиаки Акти. Плажът е изцяло пясъчен, с най-фин пясък и без никакви камъчета, а водата е кристално чиста. Впечатляваща е църквата Saint Photine на брега, както и малките параклиси (има много такива и в Катерини, навсякъде в този район)

Повечето магазини и ресторанти се намират в Паралия

Катерини. Всеки петък вечер се организират гръцки фестивал с традиционна музика и храна.

Катерини и прилежащите му курортни зони са достъпни за хора с всякакви финансови възможности, което ги прави атрактивна туристическа дестинация.

В Паралия Катерини се намира и първата построена къща в Гърция (2023 г.) обърната с покрива надолу. За съжаление не успях да я разгледам, защото е затворена през зимата.

До нея точно има ресторант и собственикът, като

видя разочарованото ми лице, че не мога да я посетя, се опита да ме успокои и развесели с думите «Ела да си пийнеш едно Тципоро (Tsipouro, гръцка популярна напитка, като ракия е, но с много по-силен градус 35-40 °алкохол), и всичко ще ти се обърне наопаки. Няма нужда да чакаш до лятото, за да видиш къщата.» 😊



Прод. на стр.30 >>

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

Паралия Катерини и царството на кожените изделия в Гърция

<< Прод. от стр.29

А знаете ли къде се намира царството на кожените изделия в Гърция?

Оказа се на най-неочакваното място. В курортното градче на плажа "Паралия Катерини" ще видите много и големи магазини предлагащи продажба на палта, шапки, чанти, колани, шалове, пантофи, обувки и стелки. Модерни и елегантни

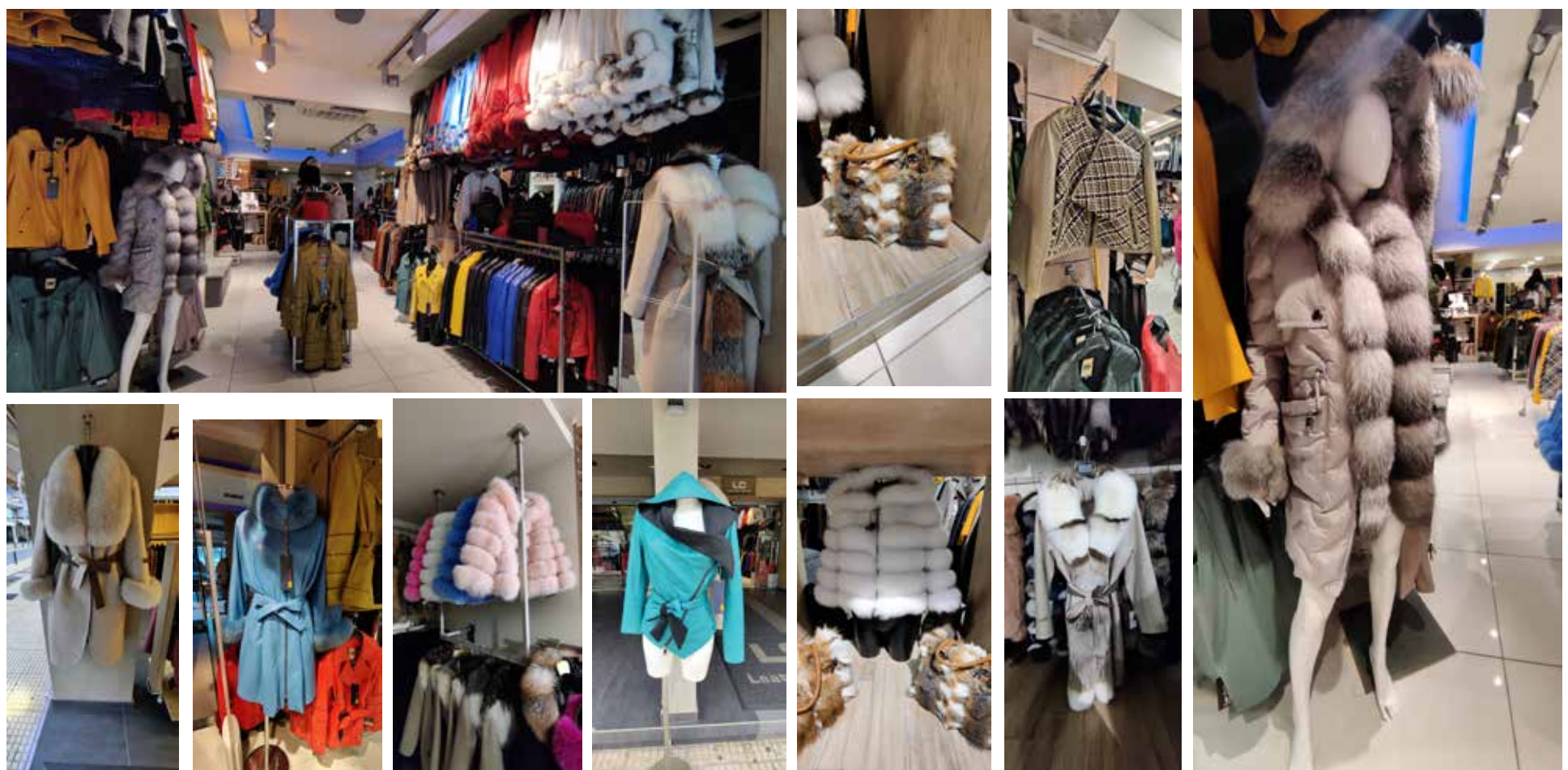
моделни, в най-различни цветове. Произвеждат се в Кастория, а тук идват хора от различни държави и градове на Гърция, за да купуват тези изделия на подобри цени както за себе си, така и за търговия. Късметът ми ме запозна е едно много симпатично, енергично и интелигентно момиче Andreea Radu, което работи в един от

магазините тук. Бе истинско удоволствие да си поговорим и да се огледам в кристалните огледала. Ахх тази женска суета. 😊

Градчето Катерини Катерини е столица на префектурата Пиерия, но за него ще ви разкажа в следващия брой на Пламяк.



На добър път или както казват гърците " Кало таксиди!"



by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

Още снимки от Паралия Катерини

<< Прод. от стр.30





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



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

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.

Четете
в Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

3 health facts that might surprise you

(NC) Many of us are better informed about health issues these days. However, there are many viruses or infections that you might not be aware of, cytomegalovirus or CMV being one of them. Here are three facts that might surprise you about this virus:



for the virus to ensure these issues are caught early and treated.

You might have a virus without knowing it

While we all get sick from time to time, you might not always be aware of a virus you have. That's usually not a problem since your immune system did its job and fought off the illness. For example, about 40 to 50 per cent of Canadian adults have been exposed to CMV, at some point in their life, yet many have never heard of it. That's because a healthy immune system can typically keep it under control.

These viruses are a major risk for transplant patients

Catching CMV after birth generally poses little problem for those of us with a healthy immune system. However, for those who are immunocompromised, there can be major health risks such as muscle or joint pain and blood disorders. People who receive an organ transplant are particularly at risk, as they take medications that suppress their immune system to help stop their body from rejecting the new organ. With a weakened immune system, it's harder for their body to fight off a CMV infection. It is also possible an infection that has remained dormant since childhood has re-surfaced due to a weak immune system.

Some viruses can reactivate long after illness

You might have heard of shingles as a reactivation of the virus that causes chickenpox. CMV is another virus that can re-activate long after a previous infection. CMV is often contracted during infancy, known as neonatal infection, although some babies are born with it, called congenital infection, if the mother had an infection during pregnancy. In very young babies it can sometimes cause developmental delays. Fortunately, many provinces are now implementing newborn screening programs

If you or someone you love is undergoing transplant surgery, talk to your doctor to learn more about CMV.