

Фиксацията върху „чистото хранене“ може да бъде вредна – и перфекционистите може да са изложени на по-голям риск
(A fixation on ‘clean eating’ can be harmful – and perfectionists may be at greater risk of taking it too far)

Автори:

Верити Б. Прат - докторант, Училище по наука, технологии и здравеопазване, York St John University; Андрю П. Хил - професор по психология на спорта и упражненията в York St John University и Даниел Мадиган - професор по спортна и здравна психология в York St John University.

притежават акции и не получават финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не са разкрили никакви съответни връзки извън академичното си назначение.



Orthorexia is characterised by an obsession with eating in a healthy way. Prostock-studio/ Shutterstock

Декларация за оповестяване:

Авторите не работят, не консултират, не

Статията е публикувана в

The Conversation. Преводът е на „Пламък“

Четете на стр.4 >>

100% SOLD
20г. ОПИТ
1% КОМ.

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

First Auto Group Ангел и Петър
 Продажба, покупка и ремонт на автомобили
 416-823-2403
 416-821-1221
FirstAutoGroup.ca
 867 Kipling Ave.
 Toronto

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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
 by Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025 25 YEARS

Italian contemporary design
 www.stimexinc.com • 416-939-9881

SRS, CNE, SRES, AREN
LINA G. Gueorguleva
 BROKER GOLDEN DOOR TEAM
 M: 647-862-2339
 LinaGueorguleva@gmail.com
 Right at Home Realty
 www.MyHomeForSaleToronto.com

Очаквайте скоро новия годишния бизнес каталог! Очакваме го да излезе от печатницата тази седмица и веднага започваме разпространението му. Можете да следите и страницата ни онлайн:

www.bulbiz.com

Във фейсбук страницата ни ще ви информираме за местата, от където можете да си го вземете.

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://ca.meest.com/offices)
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL [CA.MEEST.COM/PORTAL](https://ca.meest.com/portal)
- › PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE
- › SKIP THE LINE AND DROP OFF AT OUR REPRESENTATIVES
- › DROP OFF AT ANY CANADA POST
- › OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

WE ARE HIRING

EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

- Our requirements:**
- two years of verifiable experience
 - clean record
 - eligible to cross the US border

DRIVE WITH TRUST



Why us?

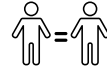
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



COMPETITIVE PAY



SIGN-ON BONUSES



EQUAL OPPORTUNITY



WORK-LIFE BALANCE



HEALTH BENEFITS



DENTAL BENEFITS

Contact us today

T. 416-907-8101 x5

Toll-Free: 877-907-8101

Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6

Email: hr@transamcarriers.com

ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE

transamcarriers.com/careers

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam_Carriers

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.

Фиксацията върху „чистото хранене“ може да бъде вредна – и перфекционистите може да са изложени на по-голям риск

(A fixation on 'clean eating' can be harmful – and perfectionists may be at greater risk of taking it too far)

<< Прод. от стр.1

Диетите за чисто хранене стават все по-популярни през последните няколко години. Този стил на хранене набляга на консумацията на непреработени храни и избягване на преработените (дори минимално преработени храни), доколкото е възможно.

Като се има предвид колко важна е диетата за нашето здраве, може да предположим, че колкото по-добра е диетата ви, толкова по-добро ще е и здравето ви. Но както разкри един инфлуенсър на чистото хранене, твърде рестриктивната диета може да има обратен ефект върху здравето ви.

Инфлуенсърката в Instagram Алис Лайвинг наскоро разказа за вредата върху здравето и, ако стане влиятелна личност с чисто хранене. В интервю за The Times, Лайвинг разкри, че нейната ограничителна диета, придружена от екстремни тренировки, е имала сериозен ефект върху здравето ѝ – и е довела до лош сън, ниско настроение и енергийни нива, лоша

мозъчна функция и дори загуба на менструация.

Историята на Лайвинг подчертава как фокусирането върху постигане на нереалистичен здравен идеал – в този случай перфектната, здравословна диета – може да изложи на риск да стане всепоглъщащо и „пристрастяващо“. За някои тази фиксация по здравословното хранене и преследването на „перфектната диета“ може дори да доведе до орторексия – нездравословна мания за здравословно хранене.

Нарушена диета

Орторексията все още не е официално призната за хранително разстройство. През 2022 г. обаче експерти в областта публикуваха изявление, в което се съгласиха, че орторексията е различна от другите хранителни разстройства – като анорексията.

Те също така предложиха някои диагностични критерии за

орторексия. Това включва натрапчиви диетични практики (направени с вярата, че ще насърчат оптимално здраве), преувеличен страх от лошо здраве, ако спрат споменатата диета (заедно с емоционални реакции като страх и срам) и следване на все по-рестриктивна диета.

Орторексията може да засегне много аспекти от живота на човек – включително неговия социален, академичен и дори трудов живот. Освен това има много физически последствия – и може да доведе до анемия, тежка загуба на тегло и недохранване. Може също така да предизвика чувство на безпокойство и вина, особено ако човек се отклони от стриктната си диета.



Смята се, че много фактори са свързани с появата на орторексия. Някои примери включват история на хранителните или психични

разстройства, фактори, свързани с начина на живот (като чести упражнения) и социални фактори (включително прекомерно влияние от медиите).

Хората с определени личностни черти - като перфекционизъм - също могат да бъдат изложени на по-голям риск от развитие на орторексия, както показват нашите предишни изследвания.

Перфекционизъм

Перфекционизмът е личностна черта, характеризираща се с ирационална нужда от съвършенство. То има две всеобхватни измерения – перфекционистични стремежи и перфекционистични грижи.

Перфекционистичните стремежи включват личен ангажимент да бъдем перфектни. Перфекционистичните опасения включват страховете от несъвършенството.

Прод. на стр.5 >>

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

- Администрация, заплати, пълно счетоводство и данъчно обслужване на корпорации
- Годишни данъчни декларации за частни лица, фирми, корпорации и организации с неправителствена цел
- Консултации за всички финансови и фискални услуги, пенсиониране, раздяла, нови имигранти в Канада, UBER шофьори, продажба на имот 2ри или 3ти и т.н. имоти
- Accounting, bookkeeping, financial & fiscal strategies and tax services
- Income tax return - individuals, renting business, self employed, corporations, NGO and charity organisation
- All types of financial & fiscal consultation, retirement, separation, new immigrants, UBER drivers, property sell, 2nd, 3rd property sell, etc.



Svilson
Svilen Todorov
svilen.todorov@hotmail.com
Office (514)-800-8657

- Услугите ми се предлагат на - български, английски и френски

- Работа с всички провинции в Канада. Като и с допълнителните административни услуги за Квебек.
I work for all the provinces in Canada and I'm aware of all requirements for Quebec laws.

Memo's Auto

РЕМОНТ НА АВТОМОБИЛИ

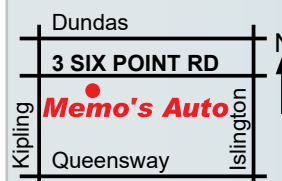
ALL IMPORTED AND DOMESTIC CARS.
SAFETY CERTIFICATES

- Смяна на масло (масло, течности и филтри)
- Спирачки и Ремонт на спирачки
- Гуми и Ремонт на гуми
- Профилактика
- Кормилно управление и Окачване
- Батерии, стартиране и зареждане
- Ауспуси и Тръби на ауспук
- Автопарк услуги
- Система за охлаждане на двигателя



3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")



Мехмед

416 239 4000

memosauto@gmail.com

Тайните на съзнанието: пътуване през големите въпроси

(Los misterios de la conciencia: un viaje por las grandes preguntas)

<< Прод. от стр.4

И двете измерения на перфекционизма преди са били свързани с развитието на анорексия и булимия.

Перфекционизмът също е свързан с орторексията, както показва нашият мета-анализ (проучване на проучвания). Разглеждайки наличните изследвания, открихме, че както перфекционистичните

стремежи, така и перфекционистичните опасения са свързани с орторексията.

Но перфекционистичните стремехи се очертават като най-важният аспект от двете когато става въпрос за вероятността човек да има орторексия. Тя се различава от другите хранителни разстройства – като

изследванията показват, че перфекционистичните притеснения са по-силно свързани с развитието на анорексия и булимия.

Това откритие ни показва, че факторите, които допринасят за орторексията, се различават от другите хранителни разстройства - и че тя има тенденция да се задейства

повече от желание за „перфектна“ диета или „перфектно“ здраве, а не от страх от несъвършенство.

Тъй като орторексията няма официални диагностични критерии, е трудно да се знае колко хора са засегнати.

Прод. на стр.6 >>

**Фиксацията върху „чистото хранене“ може да бъде вредна
– и перфекционистите може да са изложени
на по-голям риск**
*(A fixation on 'clean eating' can be harmful – and perfectionists may be
at greater risk of taking it too far)*

<< *Прод. от стр.5*

Но едно скорошно проучване предполага, че **55% от редовно трениращите имат орторексия**. И тъй като толкова много млади хора сега разчитат на социалните медии за съвети относно начина на живот и хранене, съществува риск

орторексията да стане все по-често срещана в бъдеще.

Изследователите и лекарите са изправени пред значително предизвикателство да поддържат темпото. Има ясна необходимост от

провеждане на повече изследвания, за да разберем по-добре орторексията - как може да бъде предотвратена и как можем да помогнем на тези, които се борят с нея.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/a-fixation-on-clean-eating-can-be-harmful-and-perfectionists-may-be-at-greater-risk-of-taking-it-too-far-233927>

**BEAN HERE
BEAN THERE**

ВАШИЯТ МАГАЗИН ЗА КАФЕ

ПРЯСНО ИЗПЕЧЕНО КАФЕ НА ЗЪРНА
500+ ВИДА КАФЕ НА КАПСУЛИ
СИРОПИ И СОСОВЕ
ШОКОЛАДИ, БИШКОТИ, БИСКВИТИ И ДР.

ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ:
WWW.BEANHEREBEANTHERE.CA
416-255-2368
100 THE EAST MALL #11,
ETOBICOKE M8Z 5X2

NEW

БЪЛГАРИЯ

Представяме гимнастика Еди Пенев



Еди Пенев израства в гимнастиката, ръководен от родителите си. С опит в представянето си както за САЩ, така и за България, той цени дългата си кариера – така започва интервю на роденият в България и живеещ в САЩ гимнастик, публикувано в ZHOXXYY. „Пламяк“ публикува интервюто с Еди Пенев със съкращения.

„Въпросник на Пруст“*, Стил гимнастика

Прод. на стр.8 >>

<< *Прод. от стр.6*

Роден в София, България през 1990 г., Еди Пенев започва своето пътуване в гимнастиката във фитнеса на родителите си - **Rochester Gymnastics Academy в Източен Рочестър, Ню Йорк, САЩ.** И двамата му родители са били гимнастици, представяли България в спортната гимнастика. На 3-годишна възраст Еди се премества в САЩ, като получава двойно гражданство - американско и българско.

Първоначално представя България от 2007 г. до 2011 г., като участва в три световни първенства.

През 2011 г. обаче взема решение да представлява Съединените щати. Състезателната екипна атмосфера и възможността да бъде част от нещо по-голямо го мотивират да направи тази промяна. Еди, който едновременно тренира и следва в Станфордския университет, прави забележителен принос за постиженията на отбора на САЩ. Той печели четири титли на САЩ на уреди, става трикратен индивидуален шампион на NCAA и изиграва роля в триумфа на Станфорд на отборния

шампионат на NCAA през 2011 г.

В стратегическа промяна през 2023 г. той избра отново да представлява България - воден от стремежа да си осигури индивидуално място на Олимпиадата през 2024 г. в Париж. Усилията му водят до успех, доказателство за което са победите му със златен медал на земя на две Световни купи (Осиек и Варна) и сребърен медал в Сомбатели.

Впоследствие, през 2024 г., той участва в три Световни първенства (Кайро, Котбус и Баку).

Неговата философия „Извиненията са гвоздеите, които изграждат къщата на провала“ (*“Excuses are nails that build the house of failure”*) отразява работната му етика, илюстрирайки неговата решителност.

В: Как започна с гимнастиката?

- Простият отговор е, че започнах да се занимавам с гимнастика, защото и майка ми, и баща ми бяха гимнастици. Те се състезаваха на международно ниво за България през 80-те години, преди да се преместят в САЩ след като се родих. Първите години те тренираха във фитнес зали в Ню Йорк и тъй като нямаша средства да наемат детегледачки, ме вземаха с тях.

Прод. на стр.9 >>



NEW!

**Нов магазин
с Европейски
продукти
и деликатеси
в Етобико!**

773 The Queensway, Etobicoke
(416)255-9211



Голямо разнообразие на европейски хранителни продукти, консерви, салами, кашкавали и сирена, риба, десерти и торти, хаяб и други.

- EUROPEAN GOODS
- FRESH DELI
- BAKED GOODS
- PASTRIES & CAKES











<< Прод. от стр.7

По принцип имах свободно време във фитнеса и се учех на гимнастика, като имитирах децата, които тренират. Родителите ми се колебаеха да направят гимнастиката сериозен избор за мен, докато не стана неоспоримо, че я обичам повече от всичко.

В: Имаш дълга кариера. Какви са предимствата и недостатъците на това да си „опитен“ гимнастик?

- Дълга е подценяване... Мисля, че най-очевидният недостатък е износването и нараняванията на тялото. От само себе си се разбира, че съм преживял повече от моя дял наранявания. Най-големият професионалист е точно това: опитът. След толкова много

години тренировки и състезания се научих как да управлявам представянето си както на състезателния тепих, така и извън него. Знам как да се подготвя за състезания и какво да очаквам, когато съм на състезание.

В: Ти представляваше САЩ и България. Лесно ли бе решението да сменяш?

- Не мисля, че голяма промяна в кариерата е лесна сама по себе си. Наистина харесах многото години, които прекарах като представител на отбора на САЩ, но има онази част от мен, която е фундаментално българска, така че в този смисъл това не бе най-трудното решение.

В: Някои гимнастици, които смениха федерацията, изпитват известни затруднения

и бавен процес. Плавен ли бе процесът при теб?

- Е, направих превключване два пъти. Представявах България като млад гимнастик, за да натрупам безценен международен състезателен опит, преди да продължа да представлявам САЩ в продължение на 10 години. Тази последна смяна през 2023 г. изискваше консенсус между двете федерации и обикновено има период на „изчакване“, в който не можете да се състезавате на международно ниво. Въпреки това не бях представял САЩ на международно ниво от няколко години, защото се възстановявах от контузия, така че успях да заобиколя това чакане и да започна да се състезавам за България почти



Gymnasts-Brothers Eddie Penev and Kevin Penev of Bulgaria

В: Как е да тренираш на различни места с различни тренъори? Опитът помага ли ти за самоорганизация и самодисциплина?

- Честно казано, тренирал съм на различни места с множество тренъори през цялата си кариера.

Прод. на стр.9 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



Barreau de l'Ontario



DINKOVA IMMIGRATION ADVISORY

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

<< **Прод. от стр.8**

Като млад гимнастик тренирах под ръководството на клубния ми треньор Ивайло Граховски във фитнеса на родителите ми, след това с Том Глиелми в Станфордския университет и след това с Виталий Маринич и Андрий Степанченко в Центъра за олимпийско и параолимпийско обучение на САЩ (USOPTC). Научих толкова много от всеки треньор и във всяка тренировъчна среда, така че да, - на този етап от кариерата си съм много самодисциплиниран и организиран с обучението си.

В: На кой гимнастик се възхищаваш най-много?
- Моят абсолютен любим гимнастик за всички времена е Ли Сяопинг от Китай. Неговата оригиналност винаги е била толкова очарователна за мен, докато израснах в спорта. Няма как да не спомена и крал Кохей Учимура, който бе толкова възхитителен заради чистото си господство в спорта. Имах удоволствието да се състезавам с него няколко пъти и това със сигурност бе върхна точка в моята кариера.

В: Кой е любимият ти уред за състезаване? **А**

за гледане?

- Любимият ми уред за състезаване е пода, а за гледане висока щанга.

В: Кой елемент би искал да можеш да изпълниш в състезание?

- Елементът, който винаги ми е убягвал в състезание (въпреки че го тренирах много добре) е Ли Сяопинг на прескок, Юрченко с халф он и два и половина туистове. Гледал съм твърде много видеоклипове, за да преброя други гимнастици, изпълняващи този прескок.

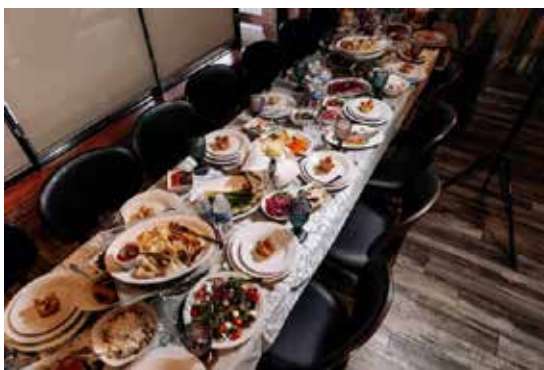
В: Как преодоляваш

страховете и психическите блокове (ако имаш такива)?

- Това е страхотен въпрос, особено за по-младите гимнастици. Вярвам, че най-добрият начин за преодоляване на умствените блокове е като се върнете към основите и разбийте елемента на части. Мисля, че ако създадете комфорт с основите и „таймерите“, можете да работите с уменията, които ви плашат.

Прод. на стр.11 >>

Stroganoff Restaurant



Автентичен европейски ресторант, с много вкусна храна и дневни специалитети.

Frozen meals also available: potato & meat pierogi, chebureki, manty, shish kebab, mititei



Обяд, вечеря, алкохолни напитки



Подходящ е за групи, деца, партита



Walk-In | Patio | Take Out | Catering

(905) 780-7575

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill
www.stroganoff.co

Major Mackenzie Dr
/ Just East of Bathurst

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.

<< **Прод. от стр.9**

В: Искал ли си някога да напуснеш и ако да, какво те е накарало да останеш?
- Твърде много пъти! Дългата ми история с ненавременни наранявания ме накара да искам да се откажа от спорта, но мисля, че любовта, която изпитвам към гимнастиката, ме спря да го направя. Това и знанието, че имам още какво да дам на най-високо ниво.

В: Какво най-много ти харесва в гимнастиката?

- Просто казано, предизвикателството. Обичам процеса на усвояване на нови умения, които първоначално изглеждат невъзможни, и поставянето им в рутина. Също така винаги съм обичал да се състезавам и да демонстрирам гимнастиката си.



В: Какво най-много не харесваш в гимнастиката?

- Без съмнение нараняванията.

В: Олимпиадата в Париж: контузията ти спря процеса на квалификация в Световната купа. Няколко седмици по-късно, как се справяш със ситуацията?

- Трудно е да се говори за Париж, но мога да споделя какво се случи в този момент. Малко повече от две седмици преди финалната олимпийска квалификация на Световното първенство в Доха, скъсана връзка причини изкълчване на рамото ми. В продължение на две седмици опитвахме всякаква терапия, която може да си представим, за да направим рамото ми достатъчно „използваемо“ за

100%	
SOLD	
20г.	Тодор Тодоров Broker Cell : (416) 837-7634 Bus.: (905) 565-9200 todortod@hotmail.com
ОПИТ	
1%	
КОМ.	

Очаквайте скоро в LCBO
Available soon at LCBO

Demetra Vino Prospera Inc. • www.bsgold.bg • office@demetravp.ca

състезанието, като се има предвид, че бях толкова близко до получаване на квотата за пода, но това просто не можа да се случи. Опустошен съм и честно казано, все още го обработвам, но с помощ от приятелите и семейството ми ще се оправя. Имах операция преди повече от месец, така че

се възстановявам и физически.

В: Следващата ти цел в гимнастиката? Какво ще кажеш за пътя до LA 2028?

- В момента просто го приемам ден след ден и преминавам през дългото възстановяване, което ми предстои. Понякога се шегувам, че съм

в малко променлива връзка с гимнастиката, но там има много любов и история. Кой знае, може би ще се съберем отново? Или може би няма да го направим и това също е добре.

В: Какво искаш да правиш след като се пенсионираш като състезателен

гимнастик?

- Бих искал да тренирам на ниво колежи в САЩ. Мисля, че гимнастиката на NCAA разкрива най-доброто в нашия спорт и би било много забавно да го изживея през различен обектив. Също така бих искал да продължа образованието си в областта на спортната администрация или спортния мениджмънт. За мен в момента е въпрос „кога“.

В: Каква е представа ти за идеалното щастие?

Освен да имам още много години с тези, които са най-близо до мен, мисля, че възможността да пътувам и да изследвам света би ми донесла толкова много щастие.

В: Кой е най-големият ти страх?

- Клише, но бих казал да живея със съжаление.

В: Кога и къде си бил най-щастлив?

- Трудно е да се каже категорично. Очевидно съм щастлив, когато прекарвам време със семейството и приятелите. Отделно от това съм луд за това да съм сред природата.

Прод. на стр.13 >>



РЕСТОРАНТ С АВТЕНТИЧНА ТУРСКА КУХНЯ



DÖNER STATION KEBAB
— KING OF DÖNER —

4
1
6 **222.0.222**

4917 Bathurst Street, North York (at Finch Ave.W.)

**Тук можете да хапнете много вкусно,
евтино и бързо.**

Богато меню - супи, салати, шиш-кебапи, пилешко, агнешко, филе миньон фиелафел, сандвичи, пиде, лахмаджун, капсалон, вегетариански ястия, а за десерт баклава, кюнефе, сутляш и бурма.



<< **Прод. от стр.12**

Изкачвам много планини предвид всичките години, които прекарах в Колорадо, и трябва да кажа, че това наистина ме заземява и ми доставя много щастие.

В: Какво смяташ за най-ниската дълбочина на нещастieto?

- Мисля, че живот без автентичност е доста нещастен. Да се страхуваш да бъдеш безапелационно себе си е толкова лошо за душата.

В: Кое е най-голямото ти съжаление?

- Опитвам се да не живея със съжаление.

В: Какво би направил ако спечелиш 100 милиона долара?

- Ами първо, ще дам на всеки близък до мен, който ме е подкрепял през целия ми живот/ кариера, особено на семейството ми. После ще имам елегантна и модерна къща някъде на красиво място и много ще пътувам по света.

В: Какво смяташ за най-голямото си постижение?

- Надявам се, че през цялата си кариера съм показал на хората както в света на гимнастиката, така и извън него, колко е важно никога да не се отказвате от мечтите си. Винаги можете да изберете да се борите още един ден.

В: Как би искал да умреш?

- О, боже, не мога да кажа, че съм мислил за това твърде много затова, но ако трябва да го кажа, просто бих искал да напусна чувствайки пълноценно изживян живот. Напускайки света правейки нещо

епично също би било готино, ако говорим за екстремност. Напускайки с гръм и трясък, ако може, предполагам?

* „Въпросникът на Пруст“ е набор от въпроси, кръстен на френския писател Марсел Пруст. Смята се, че хората разкриват

истинската си същност в отговорите на тези въпроси и често се използва в съвременните интервюта.

Въпросникът е адаптиран, за да пасне на света на художествената гимнастика.

НОВ
УНГАРСКИ РЕСТОРАНТ на 2183 Danforth Ave.
Just East of Woodbine Ave.

Budapest Hungarian Restaurant

Ресторант с Автентична УНГАРСКА храна

Pick Up, Delivery, Catering, Dine-In, We serve alcohol



Музика на живо

Live Music on Fri, Sat, Sun after 5 pm. **Events** **Lunch Special Mon-Fri 11-3 pm**



2183 Danforth Ave, Toronto, ON,
647-347-5047, cityjugmilk@gmail.com
Mon to Thursday : 8:00am to 9:00pm,
Fri to Sat: 8:00am to 10:00pm, Sun : 9:00am to 9:00pm

17 юли 2024 г. - Света великомъченица Марина



Източник: Българска Патриаршия
www.bg-patriarshia.bg

Девојката Марина била дъщеря на езическия жрец в Антиохия Писидийска (III в.). Баща и я възпитал в идолопоклонство, но господ Бог по Своята милост и дал да узнае истината и я призовал при Себе Си. В това време римското правителство жестоко преследвало християните. Много от преследваните се криели по пустините и планините. От един такъв християнин 12-годишна Марина пръв път чула за Господа Исуса Христа и сърцето и изпълнело от любов към него. Тя много желала да получи св. Кръщение. Пръв неин гонител станал самиеят и баща. Той бил ревностен поклонник нидолите и когато узнал, че дъщеря му вярва в Христа, намразил я и започнал да се отнася с нея

много жестоко.

20 юли 2024 г. - Св. Пророк Илия (Илинден)



Източник: Българска Патриаршия
www.bg-patriarshia.bg

Св. пророк Илия бил из потомството на Аарон, от гр. Тесвия, Галатия. Живял е през IX век преди Христа по време на цар Ахав. Илия значи крепост и той се показал крепост, твърдина на вярата. Цар Ахав и царица Иезавел поставили в Самария идола на езическото божество Ваал, приканяли народа да му се покланя и преследвали служителите на истинския Бог. Затова пророк Илия с молитва заключил небето и три години и половина не валило дъжд. Гонен, пророкът предложил на Ахав да принесат жертва на планината Кармил и на когото жертвата се запали с огън от небето, неговата вяра да се счита за истинска. Царят се съгласил. Заклали жертви.

Жреците на Ваал напразно се молили, нищо не станало. А върху жертвата на пророка паднал огън от небето и я изгорил. Илия пророкувал 25 години и край р. Йордан бил грабнат на огнена колесница и жив отнесен на небето.

82-годишен мъж се удави в Приморско

Мъжът е починал след инцидент в морето в Приморско, съобщиха от полицията. Инцидентът е станал на 11 юли в близост до крайбрежната ивица до спасителен пост №1. Докато е плувал, той е изпадал в безпомощно състояние. Мъжът е бил изваден от водата и му е оказана първа помощ, но е починал. Неотдавна труп на жена бе открит в морето край Бургас. Сигнал на тел. 112 е подаден от гражданин, който съобщил, че в морето, зад шамандурите на централния плаж е забелязан тяло. Удавената е била 77-годишна жена от Велико Търново, която според данни на очевидци е влязла навътре в морето, но не е излязла.

18-годишна полякиня падна от автобус в Слънчев бряг

Млада полска туристка е паднала от автобус в Слънчев бряг, движел се с отворени врати, съобщиха от Областната дирекция на МВР-Бургас. Инцидентът е станал на алеята пред хотел «Ривър парк». Автобусът марка «ВМС Белде», със софийска регистрация, бил управляван от 39-годишен мъж от Несебър. Той се е движил с отворени странични врати в ремонтирац се пътен участък, като по време на движение от него пада 18-годишната полякиня, почиваща в Несебър. Младата жена е с фрактура, за живота ѝ няма опасност.

Около 1,000 души използвани от двама лекари в Пловдив за източване на здравната каса



/Снимка: БТА/

Близо 1,000 души са били използвани от двама пловдивски лекари

<< **Прод. от стр.14**

при документната измама за източване на Националната здравноосигурителна каса (НЗОК). Това обяви пред журналисти комисар Георги Боюклиев, началник на отдел «Икономическа полиция» към Областната дирекция на МВР в Пловдив. Според него това са данни от извършените до момента претърсвания и изземвания в два лекарски кабинета и Медицински център.

След приключване разследването ще се изясни точният брой на фиктивните пациенти и сумата, с която е ощетена здравната каса, допълни Боюклиев, цитиран от БТА.

От Районната прокуратура в Пловдив вече съобщиха, че двама лекари са привлечени

като обвиняеми за документа измама, чрез която са ощетили НЗОК с 12,900 лв. Единият от тях е общопрактикуващ лекар, който насочвал направления на пациенти към Медицински център.

Другият обвиняем е управителят на центъра, където са назначавани прегледи и различни процедури без дори пациентите да са ходили там, обясни прокурор Димитър Костов. В края на всеки месец центърът е отчитал направените дейности пред касата, която му заплащала съответната сума. Разследването е започнало след като пациент вижда в досието си в интернет сайта на здравната каса, че са му извършени прегледи, без той да знае и подава сигнал.

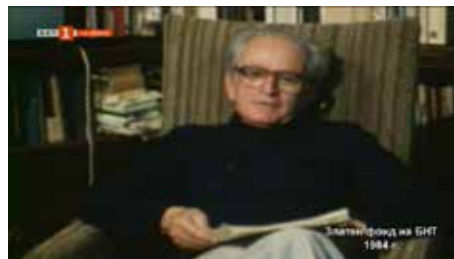
„Песен за приятелството“



Автор: Валери Петров

„Казва се приятел пръв,
Но защо е той такъв?
Затова че пръв полита
в огъня да те спеси,
пръв,
и без да се запита
прав ли си или не си.
Пръв за теб леда
пролазва,
пръв за теб пролива
кръв
ето – затова се казва,
че приятелят е пръв!“

„Мама“



Автор: Валери Петров

Косата на мама
е светла и мека.
Ръката на мама
е нежна и лека.
Тя много е мила
и много добра е,
даже когато
не ѝ се играе.
Но често до късно
мама я няма-
тя работи в нейната
служба голяма
и само от работа
ми телефонира,
но това не ми стига,
то се разбира,
и истински хубаво
е в нашата къща
само когато
тя от служба се връща
И погалва косата ми
с уморена ръка...
Когато порасна,
ще направя така,
че тя да не работи
през целия ден...
или нека работи,
но нещо при мен!

СВЯТ

Втори тайвански панголин се роди в зоопарк в Прага



Панголин, предоставен от Тайван на зоопарка

в Прага, Чехия, роди второ бебе, отбелязвайки с това втори панголин роден в Европа, предаде Taiwans News.

На 1 юли женският панголин Рун Хау Танг („кашлица“) роди женски пангоп, събщи АР. Пражкият зоопарк събщи, че бебето тежи 141 грама,

но наддава с около 10 грама всеки ден и може да достигне 250 грама тази седмица. Един възрастен панголин може да тежи до 6.8 кг.

През 2022 г. зоопаркът в Тайпе изпрати Рун Хоу Танг и нейния партньор Гуо Бао („скъпоценен плод“) като част от програма

за заем на панголини, която започна, след като двете столици станаха побратимени градове през 2020 г. Миналата година се роди женска на име Сиска (Pinecone), представляваща първия тайвански панголин (*Manis pentadactyla pentadactyla*), роден в Европа.

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

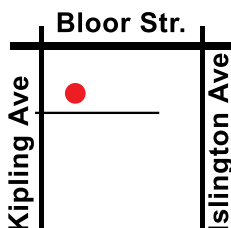
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Прага е втората европейска зоологическа градина след зоопарка в Лайпциг в Германия, в която има тайвански панголини. Директорът на зоологическата градина Мирослав Бобек каза на 10 юли, че от получаването на Гуо Баи Рун Хоу Танг през 2022 г. основната цел е да се гарантира тяхното здраве и благополучие.



Той добави: „Със сигурност се надявахме, че ще имаме бебе, но абсолютно никой не очакваше, че ще имаме две след година и половина.“

Според AP панголините са трудни за отглеждане в плен, тъй като изискват специални диети, които включват пчелни ларви. Заграждението също трябва да поддържа специфични нива на влажност и температура.

Връзките и тайните на Ватикана с НЛО, пазени от църквата в продължение на десетилетия



Истината за връзката на Ватикана с извънземни е била пазена скрита от обществеността в продължение на десетилетия - но един от знаещите излезе с шокиращи твърдения, предава Irish Star.

Десетилетия наред истината за контактите на Ватикана с извънземни същества остава забулена в тайна, като църковните служители пазят твърдо мълчание по въпроса. Разпространяваха се теории за това какво може да се крие в древните стени на Ватикана, като слуховете за извънземни конспирации и скрити доказателства се засилваха с времето.

Натискът на Ватикана да отговори на тези обвинения се засили миналата година след разкрития от подал сигнали.

Прод. на стр.18 >>

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





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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



<< *Прод. от стр.16*

Дейвид Груш, бивш член на военновъздушните сили на САЩ, многократно е отправял обвинения относно ролята на правителството на САЩ в затъмняването на реалността на извънземния живот и НЛО. Но в обрат миналата година той замеси Ватикана в историческо прикриване, датиращо от 1933 г.

Той разкри: „През 1933 г. бе първото откритие в Европа,

в Магента, Италия. Те откриха частично непокътнато НЛО превозно средство и италианското правителство го премести в защитена въздушна база в Италия до около 1944-1945 г.“, съобщава Daily Star. „Папата каза на американците какво имат италианците и ние в крайна сметка го заграбихме.“

По време на интервю с NewsNation Груш бе притиснат да потвърди дали Католическата

църква е запозната със съществуването на „нечовешки“ същества на Земята, на което той потвърди: „Със сигурност“. На въпрос защо твърденията му трябва да се приемат сериозно, той отвърна: „Имам пълномощията и бях офицер от разузнаването“.

Куба е убежище за най-малката птица в света, пчелното колибри

Великобритания Phys.org.

Пчелното колибри, което е с дължина само 5 до 6 сантиметра, се среща единствено в Куба. Загубите на вида са огромни, като Международният съюз за опазване на природата (IUCN) казва, че е изчезнал от много райони поради обезлесяването. Но в Палпит, намиращ се в югозападната част на страната, 75-годишният Бернабе Ернандес е превърнал градината си в рай за най-малката птица.



Крилата на най-малките птици в света са почти невидимо петно, докато профучават около туристите, посещаващи частна кубинска градина, превърнала се в убежище за намаляващите видове, предава базираната във

„Никога не ни омръзва. Винаги откриваме нещо ново!“ казва той, докато гледа как две от колибриката (*Mellisuga helenae*) се спускат към висяща водна баня.

Кубинците ги наричат „зунзучито“ /“zonzuncito“/ - дума, напомняща за звука от бръмченето на малките им крилца, които могат да се движат до 100 пъти в минута.

Когато ураганът Мишел, един от най-силните удрял някога Куба, опустоши посевите и домовете в района през 2001 г., „зунзунчито“ изчезна. Нямаше повече цветя, много умряха“,

Прод. на стр.17 >>

VIN
DE GARAGE



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

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 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.18

споделя местния любител на птиците Орестес Мартинес.



Ернандес се премества в село Палпите, след като ураганът разрушава дома му. Правителството му дава земя в близост до Сиенага де Запата, най-голямата влажна зона в Карибите.

„Преместих се тук, но нямаше птици“, каза

той пред АФР. „Затова засадох „понаси“, за да осигуря сянка и да привлека някои колибри“, продължава той, имайки предвид храст, чиито плодове са търсени от птиците.

Той не знаел, че цветята на храста са деликатес за пчелите колибри, които бързо се стичат в градината му, която също може да се похвали с дървета манго, гуава и авокадо.

„Когато за първи път видях зунзучито, помислих, че е насекомо“, каза

той. Кубинецът решил да засади повече от храстите и буйната му градина скоро забръмчала от колибри, които гнездели в близките гори.

„Къщата на колибри“

Друго колибри - кубинският смарагд - който достига до 10 сантиметра, също посещава градината, която бе отворена за туристи през 2003 г. и сега е известна като „Къщата на

колибри“.

Посетителите вдигат хранилки за птици, за да примамят малките същества по-близо.

Водачи от националния парк Сиенага де Запата, известен с разнообразието си от птици с над 175 вида, помогнали на Ернандес и съпругата му Хуана Матос с прецизната смес от вода и захар, съдържаща се в хранилките.

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



Male bee hummingbirds have an iridescent red head.

Двамата са станали експерти в поведението на птицата, посочвайки преливащата се червена глава на мъжкото пчелно колибри, което изглежда сякаш носи блестяща маска - но само по време на брачния сезон.

За аматорския орнитолог Мартинез градината е важно убежище за миниатюрното колибри, класифицирано като „почти застрашено“ от IUCN, числеността на което се определя между 22,000-60,000 индивида.

Градината помага за «защита на птицата. По време на размножителния период женската може по-лесно да събира

храна за пилетата.“

Всички 6,000 жители на този град в Полша живеят на една улица



Сулошова е малко градче, разположено на около 290 км южно от полската столица Варшава, има население от около 6,000 души, всички от които ... живеят на една улица - **DW773**, предава SupercarBlondie.

Сулошова бързо се превръща в туристическа дестинация по най-странни причини. Градчето, което се намира недалеч и от Краков, е уникално, защото всеки от около 6,000-те жители, които живеят там, буквално споделя един и същи адрес.

Първите исторически споменавания за

населеното място датират от 1300 г., а в днешно време населението достига своя връх в началото на 2010 г., когато градът надвишава 6,000 жители.

Малко по-малко от тях живеят в града днес, но Сулошова сега се превръща в туристическа гореща точка точно поради странната си география.

Градът буквално се състои само от една улица, известна просто като DW773, която улица е дълга около 9 км и де факто е адресът на всеки един жител и бизнес в града. Това определено е необичайно, но не и нечувано. Географията винаги играе ключова роля, когато става въпрос за странни градове, но не е единственият движещ фактор. Малкият град Вароша в Кипър, например, за една нощ се превърна в призракен град

поради геополитически причини.

Има и любопитния случай с Whittier - град в Аляска, който се състои само от една сграда. Всеки един човек в града - общо около 300 души - живее под един покрив в Whittier.

В случая със Сулошова околният пейзаж вероятно обяснява защо целият град е просто една улица.

От двете страни на главния път градчето е заобиколено от поле, докдето стигат очите ви - това е особено впечатляващо, когато намалите мащаба в Google Earth.

Градът вероятно е сметнал за разумно просто да развие всичко около тази улица, вместо да се разширява във всякакви посоки, нарушавайки околната среда.

Прод. на стр.21 >>



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

<< Прод. от стр.20

„Супер мъх“ може да живее на Марс



/ Pic: Chinese Academy of Sciences/The Innovation/

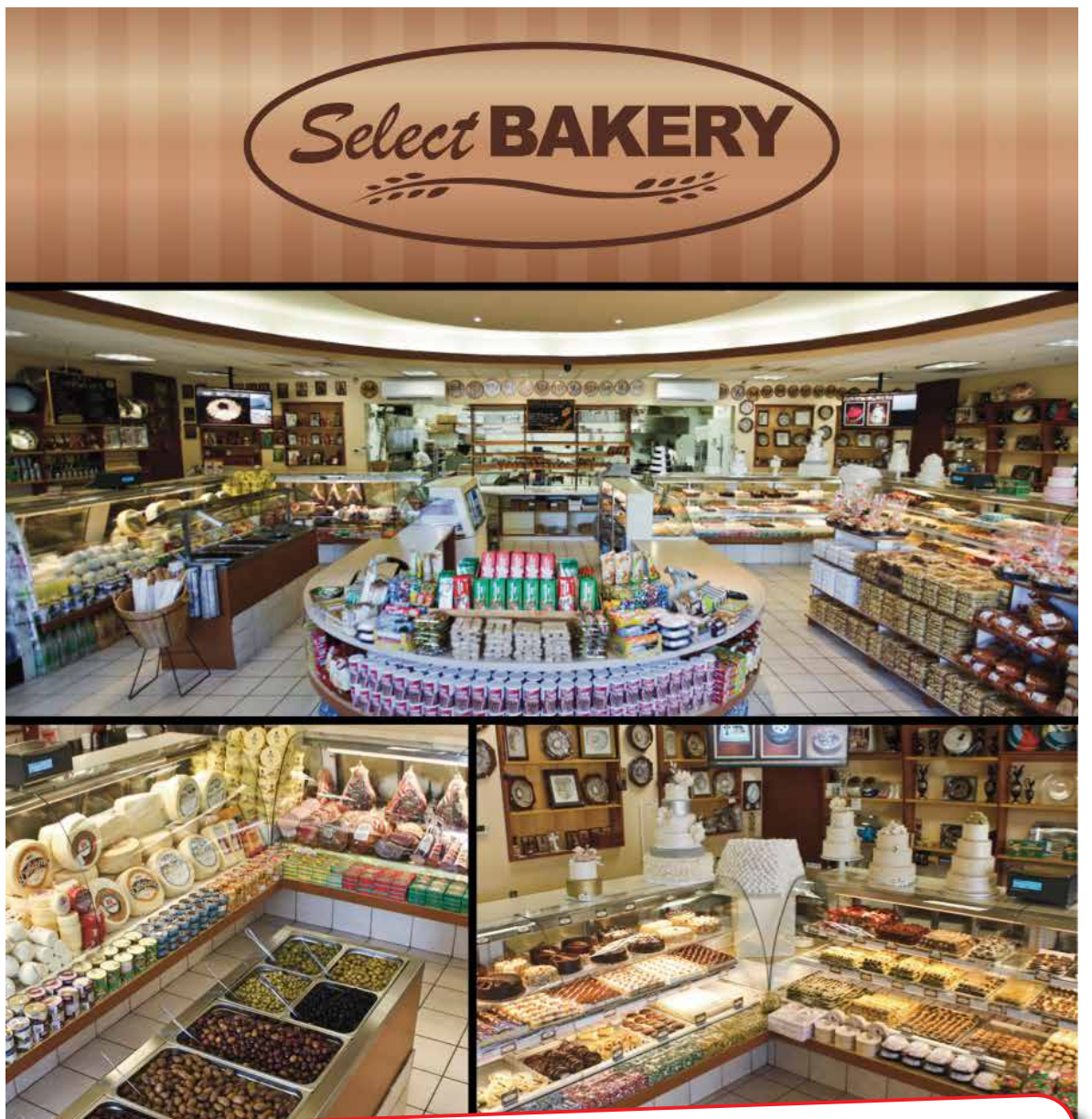
Учени в Китай откриха „супер мъх“, който може да помогне за заселването на Марс. Супер устойчивият мъх *Syntrichia Caninervis* е открит в пустинята в западния регион Синдзян и може да помогне за поддържането на човешки колонии на Червената планета, според експерти от Китайската академия на науките, предаде Sky News.

Мъхът е много абсорбиращо растение и може да задържи повече от собственото си телесно тегло във вода. Когато учените изсушиха този конкретен вид мъх и след това го рехидратираха, той се съживи за секунди.

Те също така го замразиха и го подложиха на радиация, опитвайки се да пресъздадат условията на Марс, и мъхът все пак се върна към живота, фотосинтезира и расте както обикновено.

Присаден на Марс, учените казват, че може да помогне за производството на кислород, да погълне CO₂ и да поддържа почвата плодородна.

Прод. на стр.22 >>

**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

@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.21

Те открили, че дори след като е загубил повече от 98% от водното си съдържание, мъхът е успял да се възстанови за секунди, когато е бил рехидратиран. Може също да се регенерира, след като се съхранява във фризер при -80C (-112F) в продължение на 5 години или в течен азот в продължение на 1 месец.



Мъхът се среща в Синдзян, Тибет, Калифорнийска пустиня, Близкия изток и полярните региони.

Надпреварата за открития космос подтикна Китай и Съединените щати да стартират планове за проучване през последните години.

Миналия месец Китай извади проби от обратната страна на Луната и ги върна на Земята за първи път в света. Тези проби може да им кажат какво може да се построи на обратната страна на Луната, за да им помогне да стигнат по-лесно до Марс.

В САЩ, NASA формулира 20-годишен план за Марс, търсейки отговори дали Червената планета е обитаема за хората.

Прод. на стр.23 >>

<< Прод. от стр.23

на приема на повече млечни продукти, зелени, жълти и оранжеви плодове, зеленчуци и месо.

13. Бавно зарастване на раните: Това е сигурен симптом, че на тялото не му достига цинк и трябва да приемаме повече млечни продукти и морски дарове.

14. Депресия: Депресията може да се държи на недостиг на витамин В6. Повече месо и риба в диетата би трябвало да помогнат за облекчаването на симптома.

7 билки, които можем да отглеждаме и вкъщи

здраве.bg

Всички се наслаждаваме на вкусната храна - трябва да си го признаем. А супите, салатите и ястията, които ни карат да си оближем пръстите, съдържат пресни подправки и билки. Част от тях лесно можем да отглеждаме и вкъщи - за да са ни винаги подръка. Повечето от тези растения се гледат лесно и не само са вкусни, но и изглеждат красиво в саксии, независимо дали ги отглеждаме по отделно или ги комбинираме с други цветя и билки.

За да растат най-добре, повечето подправки се нуждаят от слънчева светлина поне по 4-6 часа на ден, както

и от отличен дренаж. Това обаче не значи, че ни е нужна голяма градина, за да ги отглеждаме. Балкон или саксия на перваза на прозореца също ще свършат работа.

1. Едър италиански магданоз

Едрият италиански магданоз (*Petroselinum crispum*) е по-вкусен и с по-плоски листа от другите сортове. Отглеждана вкъщи, тази подправка израства като голям храст и произвежда много листа.

2. Розмарин

Друга типична за средиземноморието билка е розмаринът (*Rosmarinus officinalis*). Той е много подходящ като подправка за месо и зеленчуци. Благоуханните листа на розмарина го правят добро допълнение и към букетите с цветя. Макар че, гледана вкъщи, тази подправка се среща по-често в малки саксии, може да порасне с размера на храст, ако бъде оставена да вирее свободно.

3. Градински чай

Градинският чай (*Salvia officinalis*) може да достигне 60-90 см височина и 60 см ширина, ако се отглежда в домашни условия. Тази ароматна билка, освен за запарване, може да се ползва като подправка за месо, сосове и ястия със зеленчуци.

4. Маточина

Друга известна със силния си аромат билка е маточината (*Melissa officinalis*). Тя се използва за чай или

като добавка към вана за успокояващ ефект. Маточината лесно расте до височина около 60 см.

5. Лавандула

Ако обичаме ароматизирани с лавандула сапуни и свещи, можем да се опитаме да си отгледаме сами устойчивата на ниски температури английска лавандула (*Lavandula angustifolia*). Испанската или френската лавандула (*Lavandula stoechas*) също може да се отглежда вкъщи, има силен аромат и големи лилави цветове. Всички видове се отглеждат лесно в саксии.

6. Едър италиански босилек

Босилекът (*Ocimum basilicum*) е популярна подправка, която се използва в много италиански ястия - пици, салати, сосове, песто. Едрият италиански босилек (*Ocimum basilicum* var. *crispum*) има подобни на маруля листа, които могат да достигнат 8-10 см дължина, а самото растение достига до 60 см височина. Като за начало можем да отгледаме босилека от семена вкъщи, а по-късно да го пресеем в градината навън, щом опасността от сняг и слана отmine.

7. Исоп

Исопът (*Hyssopus officinalis*) е подправка с ароматни листа, които се използват за овкусяване на сезонни супи, салати, ликьори и яхнии. Цветовете на исопа привличат пеперуди. Подобно на розмарина, билката може да порасне с размера на малък храст.

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.



Генадий Гороховский,
B.Ss, R.Ac, Medical director

От болки в гърба и в кръста страда почти всеки един от нас.

При някои хора проблемите са временни а при други - постоянни. За съжаление много от нас прибягват към болкоуспокояващи лекарства или не-стероидни и противовъзпалителни препарати без да се замислят за причината на силните болки.

В резултат на подобно неправилно отношение към здравето се развиват допълнителни сериозни патологии и усложнения.

На първо място при възникване на такива неприятни усещания в областта на кръста и гърба, би трябвало да се изясни причината. Едва след това се препоръчва да се пристъпи към съответното лечение, което не е съвсем прост процес.

Гръбначния стълб се явява опора и защита от амортизация на нашето тяло. Хроническата болка е резултат от нарушаването на една отгоре посочените му функции. Така например болката в гърба между лопатките може да е в резултат на бронхит или кашлица. Болките в мускулите на гърба е възможно да са причинени от вдигане на някаква тежест. Болката в кръста от ляво или отдясно може да е в резултат на внезапно извиване на тялото. Съществуват и по-сериозни причини за периодичните резки болки като възпаление на вътрешните органи, камъни в бъбреците или травма на гръбначния стълб. Ако диагностиката не показва дегенеративни изменения, следва да се проверят вътрешните органи.

Полезни съвети за облекчаване на болките в домашни условия

- Легнете на пода по корем.
- Отпуснете тялото.
- След няколко минути внимателно се обърнете по гръб и вдигнете краката по ъгъл от 90°. По този начин ще намалите натоварването на гръбначния

БОЛКИ В ГЪРБА, КРЪСТА И СТАВИТЕ

УНИКАЛНИ И НЕСТАНДАРТНИ МЕТОДИ НА ЛЕЧЕНИЕ

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И АЛТЕРНАТИВНО ЛЕЧЕНИЕ

стълб.

- Задръжте краката в това положение няколко минути. *Съветваме хора които се занимават с тежък физически труд да отделят време за пълна физическа почивка.*

- Може да намажете болезненото място с противовъзпалителен крем.

- След като болката затихне би било добре да се завържете с шал или с кърпа.

Какво още може да ви помогне?

Да се намали дискомфорта, помага и леко физическо натоварване, което засилва кръвообращението. Това може да бъде една *бърза разходка* или *упражнения за разтягане на мускулите*. Тук трябва да отбележим че не съществува универсален метод за лечение на болките в гърба в кръста и ставите всичко е много индивидуално.

Напоследък широко приложение при такива проблеми имат *медикаментозните методи на лечение* като миорелаксанти, витамини от групата Б, стероидни инжекции. Те са ефективни както при остри така и при хронически болки свързани със заболявания на гръбначния стълб. Много важно е да се отбележи че за съжаление всеки от тези лекарствени препарати *води до странични действия на организма*.

Алтернативно без лекарствено лечение.

Нашата клиника предлага на своите пациенти **без лекарствено и алтернативно лечение** при силни болки в гърба кръста и ставите.

Това включва високо ефективни и резултатни методи като: **акупунктура, пълзящ масаж с бурканчета, електро и магнитно импулсна терапия, лазерна терапия, фонофорез с болкоуспокояващ крем, пресотерапия и комплекс от индивидуално подбрани физически упражнения.**

Акупунктурата спомага за намаляване на възпалителния процес и отстраняване на болката.

Клиниката предлага и **парафиново лечение** съпроводена с дълбок масаж на шийната част на гръбначния стълб.

В случай на необходимост

можем да дадем консултации за корсети и ортопедични възглавници. Последните коригират положението на шията по време на сън.

Що се отнася до намаляване на болките свързани с преилените на гръбначния стълб и остеопорозата, ви съветваме да се движите повече, да правите ежедневна сутрешна гимнастика, йога, да приемете контрастен душ с последващо разтриване на тялото с кърпа за да се засилят обменните процеси.

При хронично протичане на заболяването се препоръчва провеждането на 2-3 курса на лечение годишно, по 10-15 сеанса всеки. Този режим на лечение позволява не само облекчаване на болката и намаляване на възпалителния процес, но също и нещо много важно, предотвратяване на обостряне на заболяването и спиране на неговото развитие!

- Добре е пациентите да поддържат здрав черен дроб, от което зависи изработката на колагена, да избягват стрес да контролират теглото си. Имайте в предвид че всеки излишни 10 кг дават 0,5 кг допълнително натоварване на гръбначния стълб. Това води до неговото бързо износване.

- Много е важна и правилната стойка и е препоръчително да спите на ортопедичен матрак.

- Не трябва да носите в една ръка тежки чанти. По-добре е да разпределяте покупките равномерно в два отделни пакета.

- В храната ви, по-често трябва да присъстват гроздето, ябълките, ягодите, крушите, лещата, лешникът, тиквата, зелената салата и малините.

- Следете за баланса на магнезия и калия при храненето. Също така в храната включвайте орехи, риба, морски храни, спанак, зеле боб и грах.

- Плувайте регулярно. Това въздейства благоприятно на гръбначния стълб.

Освен горепосочените методи на лечение ние използваме и лазерна терапия, акупунктурна анестезия в точките на болката, лимфодренаж, кислородни коктейли и апарат за магнитно импулсна терапия «Алмаг Плюс».

«Алмаг Плюс» е най-новата и уникална разработка в областта

на лечението с магнитно поле. Действието на магнитното поле води към разпускане на капилярите и увеличаване на кръвообращението. Само след пет минути въздействие на магнитното поле потока на кръвта в капилярите се увеличава до 300%. Болката затихва или напълно изчезва. Възстановяването или увеличаването на местното кръвообращение способства за увеличаване на кислородното снабдяване и захранване на тъканите. Засиленото кръвообращение по този начин спомага за увеличаването на обмена на веществата и бързото намаляване на отоците от венозен или лимфатически характер. С помощта на «Алмаг Плюс» клиниката провежда магнитофорез, т.е. с магнитното поле болкоуспокояващият вазелин Voltaren прониква дълбоко в тъканите и повишава резултатите от лечението.



Както виждате сами, нашата клиника се отличава с дългогодишен опит в отстраняването на болки в гърба и кръста с използване на най-съвременните алтернативни методи.

Също така желаем да ви припомним че само съвместните усилия на пациента и лекаря мога да доведат добър с успех. Заповядайте в нашия медицински център «Future Healing», за да се убедите сами в резултатите от нашето лечение и да се избавите от дискомфорта на временни или постоянни болки в гърба кръста и ставите.

На пациентите в пенсионна възраст предлагаме отстъпка цената до 30%.

Нашият адрес е:

**2727 Steele avenue West,
Unit 103, North York**
LADA building
(Пресечката на Steeles u Differin)

За допълнителна информация и записване позвънете на тел: **(416) 894-6733**

Генадий Гороховский,
B.Ss, R.Ac, Medical director.

www.futurehealing.ca

Щастието и успехът са в гените ни!

здраве.bg

Всичко, свързано с нас и живота ни, изглежда зависи от гените ни много повече отколкото сме си мислели, сочат резултатите от ново изследване. Гените вероятно играят по-голяма роля по отношение на личностните характеристики като самоконтрол, вземане на решения или социални умения.

Тези черти и характеристики на личността оказват влияние върху това как се развива животът ни, дали имаме успех в кариерата и дали изграждаме здрави взаимоотношения с хората, твърдят изследователи.

Още от Древна Елада насам са се водили спорове за произхода на успеха и щастливия, целомъдрен живот, обяснява Тимъти Бейтс от университета на Единбург, Шотландия. **Защо някои хора умеят да управляват живота си, създават успешни и трайни връзки, постигат целите си, а други не могат?**

Досега ролята на семейството и средата, в която растем и се развиваме, най-често е смятана за доминираща по отношение оформянето на психиката ни и нашето благополучие. Новото изследване обаче отдава много голяма тежест на влиянието на гените.

В изследването, в което участвали повече от 800 двойки близнаци на възраст над 50 години, било установено, че гените оказват по-силно влияние върху оформянето на ключови личностни характеристики в сравнение със средата, в която е отраснал човек.

Изследването, което се основава на данни и от предишни проучвания, показва, че щастието и успехът са предопределени в много голяма степен от гените. За целта били

използвани серия от въпроси за тестване на възприятието на близнаците относно тях и околните хора. Някои от въпросите били например „Влияете ли се от личностите със силно мнение?“ и „Разочаровани ли сте от това, което сте или заради това, което не сте постигнали в живота?“.

Получените данни били интерпретирани чрез психологическата скала за благополучие Ruff, която оценява и стандартизира тези характеристики. След това било сравнено сходството на отговорите от генетично идентични (еднойчни) близнаци и тези от неидентични (двуйчни) близнаци, при които само 50% от гените съвпадат е сходна, подобно на всички останали братя и сестри.

„Щом приликите при генетично идентичните близнаци са по-силни в сравнение с неидентичните, следователно генетиката трябва да играе важна роля за развитието на тези личностови характеристики, които предопределят усещането на щастие и успех в живота“, тълкуват резултата шотландските учени.

Те също така подчертават, че **очевидно гените засягат усещането за цел у човека, разбирателството му с останалите хора и способността му да продължи да се учи и развива през целия си живот.** Според Бейтс влиянието на гените е най-силно по отношение на чувството и умението за самоконтрол.

Резултатите от изследването са включени в новия брой на *Journal of Personality*.

Натурални лекове за възпалено гърло

здраве.bg

Възпалението на гърлото се развива в резултат на увреждане на чувствителните мембрани по задната му стена. Най-честите причинители на това неприятно състояние са бактериите и вирусите. Докато бактериалната инфекция не бива да се подминава, а да се лекува активно – с предписания от специалист, вирусните заболявания – най-често настинка и грип, могат да бъдат облекчени и в домашна обстановка. И все пак преди да предприемете самолечение добре е да се консултирате със своя лекар.

Чесън

Чесънът е растение, което притежава многобройни лечебни свойства, включително антибактериално и антивирусно действие. Освен това чесънът съдържа витамин С – антиоксидант и стимулатор на имунната система. Най-вече поради тази причина различни по манталитет народи са внедрили в културата си тази ценна храна.

Ефективността на чесъна в лечението на възпаленото гърло се дължи на съдържащите се в него антивирусни агенти. Може да се консумира в сурово или сготвено състояние. Освен специфичния му мирис не се наблюдават други странични ефекти.

Лют червен пипер

Ефективността на лютия червен пипер е известна на много народи от дълбока древност. Съставката капсаицин, придаваща характерния лютив вкус на подправката, е причина и за антивирусното ѝ действие. В случай, че страдате от възпалено гърло, причинено от вирусна инфекция, добавете лют червен пипер към смес от сол и лимонов сок и с получения разтвор изплакнете устата си. По този начин ще отстраните полепналата по стените на гърлото слуз и ще облекчите болката, твърдят специалисти. Течността не трябва да се поглъща, а да се жабури, след което да се изплюе. Ако вкусът ѝ не ви понася,

добавете мед и ванилия.

Лимон

Той е и много богат на витамин С. Лимонената киселина притежава способността да разтваря и отстранява налепите по гърлото, типични за вирусната инфекция. Витамин С пък подсилва имунната система, с което допринася за справянето с вирусите.

За да подобрите вкусовите качества на лимоновия сок, може да му добавите лъжичка мед. Подхождайте с внимание - тъй като лимоните притежават висока киселинност, всекидневната им консумация може да увеличи риска от увреждане на зъбния емайл.

Коприва с ориз

Рецептата е публикувана в dieta.info

Необходими продукти:

- 1 кг коприва
- 1-2 глави лук
- 1 к.ч. ориз
- 2 с.л. доматино пюре
- 1 к.ч. олио
- джоджен
- магданоз

Начин на приготвяне:

Бланширайте за няколко минути копривата, след което я отцедете. Отделно задушете в мазнината ситно нарязаният лук, след което добавете нарязаната коприва, ориза, доматино пюре и подправките, залейте с 1 1/2 ч.ч. вода и оставете да ври на тих огън 15-20 мин. Може по желание да се поднесе с кисело мляко.

Кухня: българска
Основни продукти: ориз
Начин на приготвяне: варена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Конър Макгрегор нападна Хабиб Нурмагомедов затова, че е избягал от Русия



След като бе обвинен в неплатени данъци от около \$3 милиона от руските данъчни власти, Хабиб Нурмагомедов реши явно да избяга от страната, предава MMA Weekly.

Хабиб последно се състезаваше в октагона преди почти четири години, и оттогава боецът от Залата на славата се впусна в различни направления на бизнеса, но някои от тези бизнес начинания го поставиха в трудна позиция. Проблем с дълга към руската хазна явно е поставил „Орелът“ в несигурно положение.

След запориране на банковите му сметки Хабиб Нурмагомедов напусна Русия. Той обаче не само е избягал от родината си, но е избрал да смени и националността си и да стане гражданин на ОАЕ.



По повод на това вечният му съперник Конър Макгрегор се прицели в „Орелът“ в изтрит вече твит. От нищото ирландецът заяви, че Нурмагомедов е напуснал съпругата си и децата си в твит, който бързо изтри, но който бе заловен от Spinnin Backfist / този под заглавието/, предаде Low Kick MMA.

„Той оттогава изостави, предаде и избяга от Русия. Оставяйки децата си, майка си и съпругата/ братовчедката си“, написа Конър Макгрегор.

Ясно е, че ирландецът все още не е фен на Нурмагомедов и продължава да „стреля“ по него, когато му се отдаде възможност.

Люис Хамилтън не може да спре да плаче след емоционалната победа в Гран при на Великобритания



По зашеметяващ начин Люис Хамилтън постигна своята **104-та** победа в кариерата в драматично състезание, отбелязвайки емоционално и триумфално завръщане, предаде испанския Marca.

Размишлявайки върху пътуването си, Хамилтън разказа за проблемите с психичното си здраве, които го измъчваха след противоречивата Гран при на Абу Даби през 2021 г.

„Не мога да спра да плача“, призна Хамилтън след състезанието.

„Живеем във време, в което психичното здраве е толкова сериозен проблем и няма да лъжа - преживял съм това. Бе толкова трудно, но важното е как продължаваш, да ставаш и да се трудиш здраво, дори когато се чувстваш на дъното на цевта. Имаше дни от

2021 г. насам, когато не се чувствах добре.“

Тази победа обаче се усети различно. „Никога преди не съм плакал от победа - това просто излезе от мен. И е страхотно чувство, благодарен съм за него“, каза той с глас, изпълнен с емоции.

Победата дойде след изтощителна серия от 945 дни без победа, датираща от 5 декември 2021 г. в Саудитска Арабия, точно преди скандалното състезание в Абу Даби. Сега Хамилтън е намерил изкупителна утеха на сцена, която е доминирал като на никоя друга.

Ехото от миналите му успехи отекна на пистата, където преди 16 години той представи едно от най-добрите карания за всички времена при изключително мокри условия.

Този път дъждът дойде и си отиде, добавяйки елемент на опасност към състезанието.

<< Прод. от стр. 27



Париж 2024 постигна първия си рекорд с 8.6 милиона продадени билета



Британският булдог на Хамилтън, Роско, носещ син нашийник с името на Хамилтън и неговия емблематичен номер „44“, присъстваше в кемпера на Мерцедес, добавяйки нотка носталгия.

Въпреки че е в есента на кариерата си на 39 години, шофьорските умения на Хамилтън остават несравними. Той се възползва от възможността, демонстрирайки способността си.

Ландо Норис изглеждаше готов за победа, но стратегически грешни стъпки на Макларън му костваха състезанието. Хамилтън се възползва от това, като дръпна напред след брилянтно насочена смяна на гумите и запази преднината си с изключително шофиране.

По данни, предоставени от организационния комитет на агенция АФП, вече са продадени над 8.6 милиона билета за Олимпийските игри в Париж. Тази цифра надмина рекорда от 8.3 милиона продадени билета за Игрите в Атланта през 1996 г., който досега бе най-високият брой, предаде Inside the Games.

„Вече сме надхвърлили тези цифри. В момента сме на 8.6 милиона за олимпийската програма и сме продали над 1 милион за параолимпийската програма“, заяви Тони Естанге, президент на организационния комитет за тези олимпийски игри. Очевидно надеждни данни за обема на билетите има само МОК, който е органът, който обяви отличните темпове на продажби.

Организаторите прогнозираят, че продажбите на билети може да надхвърлят 10 милиона за събитието

в Париж, което ще се проведе от 26 юли до 11 август, и 3.4 милиона за параолимпийското издание, планирано за 28 август до 8 септември.

„Добрата новина е, че в този последен етап предоставяме определен брой билети за обществеността за много спортове“, каза Естанге.

Президентът също така обясни, че има широк диапазон от цени, където заинтересованите могат да намерят много добри възможности да присъстват на Игрите, както и на церемониите по откриването и закриването, които ще включват множество музикални, аудиовизуални и танцови изпълнения.

„Горди сме, че вече счупихме рекорда, но все още можем да се справим по-добре“, добави Естанге.

По отношение на ценообразуването на билетите в общи линии се следва двоен критерий - както нивото на търсене, така и капацитетът на стадионите оказват влияние върху цените. Следователно не е изненадващо, че е по-скъпо да посещавате събития по лека атлетика, плуване и

баскетбол, докато за други спортове като голф, водна топка, ръग्би или футбол цените са под \$100 (91.83 €).

От друга страна, билетите за специални церемонии като церемонията по откриването бяха пуснати в продажба от \$90 (82.65 €), въпреки че тази цифра има тенденция да нараства с приближаването на началната дата, тъй като това е събитие, което обикновено е много популярно сред посетителите и никой не иска да го пропусне.

Освен тези опции, гостите имат възможност също да закупят така наречените пакети за гостоприемство, които в допълнение към гарантираните билети за спортните сесии предлагат широка гама от допълнителни премиум и VIP опции: настаняване, персонализирано внимание и достъп до изключителни пространства и кетъринг услуги. Цената на тези пакети може да варира около \$500 (459.12€) за ранните квалификационни кръгове и да достигне до \$4,000 (3,673.34€) за финалите.

Прод. на стр.29>>

<< Прод. от стр28

Полицай стреля по вратар с гумен куршум след регионален мач в Бразилия

Регионалният клуб от втора дивизия на Бразилия Гремио Анаполис осъди «престъпното деяние», при което техният вратар бе умишлено прострелян с гумен куршум, изстрелян от член на военната полиция по време на свада след мача. След победата на Сентро Оесте с 2-1, военната полиция се намеси, за да спре сбиване на терена между

играчите на двата отбора след последния съдийски сигнал на втородивизионния щатски мач, предаде ESPN.

Видеокамери заснеха изображения на военен полицай, насочващ оръжието си към вратаря на Гремио Анаполис Рамон Соуза, който стреля с гумен куршум в крака на играча. Полицаят отново насочи оръжието към Соуза, който бе видян да накуцва. Соуза получи медицинска помощ на терена от лекаря на отбора на своя клуб поради обилното кървене.



Вратарът бе изнесен извън терена и откаран с линейка в медицински център.

В изявление на клуба се казва: „Гремио Анаполис публично отхвърля достойното за съжаление, нелепо и отвратително събитие на стадион „Хонас Дуарте“. След края на мача нашият вратар Рамон Соуза бе ударен от гумен куршум, изстрелян от полицай от Специализираната полицейска рота (СПР).

„Ужасно, невероятно

и престъпно действие от някой, който трябва да се грижи за безопасността и целостта на хората, които бяха там на стадион „Хонас Дуарте“.

„Гремио Анаполис информира, че ще предприеме мерки, за да бъде наказан виновния полицай и да има справедливост, така че това ПРЕСТЪПНО деяние да не остане ненаказано.“

Военната полиция потвърди, че е започнала разследване на инцидента и събщи в изявление, „че не одобрява неправомерно поведение, извършено от нейни членове“.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY


by Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025  22 YEARS



Italian contemporary design



www.stimexinc.com • 416-939-9881

 **LINA G. Gueorguieva**,
SRS, CNE, SRES, AREN
BROKER GOLDEN DOOR TEAM
M: 647-862-2339
LinaGluxury@gmail.com
Right at Home Realty
www.MyHomeForSaleToronto.com

Очаквайте скоро
новия годишния бизнес каталог!

Очакваме го да излезе
от печатницата тази седмица
и веднага започваме
разпространението му.
Можете да следите и
страницата ни онлайн:

www.bulbiz.com

Във фейсбук страницата ни ще ви
информираме за местата,
от където можете да си го вземете.

От гледна точка на домашните котки, тигрите са нацепени браточки на анаболи.



Резултати от акция “Ден без псувни”:

1. Пълна парализа в дейността на всички автосервиси...
2. Парализирани всички товарно-разтоварни и хамалски операции...
3. Футболистите изобщо не разбраха указанията на треньора...
4. В Пернишко и Врачанско местните не можаха да упътят нито един гост на града...
5. Възпитателките в детските градини и ясли не успяха да сложат децата да спят...



Интервю за работа.

- На колко години сте?
- На 24.
- Какви са вашите силни страни?
- Логиката.
- Как се виждате след пет години?
- На двадесет и девет.



Крайпътно заведение. Вътре седи един мъж на средна възраст и кротко си обядва.

По едно време в заведението влезли трима рокери.

Първият отишъл при мъжа и угасил фаса си в чинията му.

Вторият се изплюл в чашата му.

Третият пък съборил храната му на пода. Без да каже нито дума, мъжът станал и си излязъл.

- Тоя не бе никакъв мъж, а? - презрително казал единият рокер на сервитьорката.

- Като гледам и за шофьор не става - отвърнала тя.

- Току-що прегазил три мотора с тръка си.



Три приятели се хвалят с жените си:

- Моята е голям майстор - счупил една чаша за кафе, а тя така я залепи, че все едно не се е чупила – ето вижте!

- А аз веднъж си скъсах панталона, – казва вторият, – моята после така го заши, сякаш не се е късал никога – ето вижте!

- А моята ми изпра ризата – вижте, все едно не я е прала!



Попитали радио Ереван:

- Къде жените са най-грозни?

След кратко мълчание се чуло:

- Но пък правим много хубав коняк...



Просяк доближил добре облечена, пълничка дама, излизаща от скъп магазин:

- Не съм ял нищо от 3 дни!

Тя го изгледала възхитено и възкликнала:

- Човече, да имах твоята воля!



- Опишете сексуалния си живот с две думи.

- Самоосигуряващ се.



Турист лежи в палатката си и слуша два комара да си говорят: Тоя сега, тук ли да го ядем или да си го отнесем в блатото и там да го хапнем? Ти пък, нали като го отнесем в блатото големите ще ни го вземат и те ще го изядат!

Зевзек отишъл при застраховател:

-Ако ме удари селянин, важи ли гражданската отговорност?

Застрахователят отговорил:

-Да. Ама, но ако ви е сте с каска, за да важи и каското.



- Ало, добър ден, искам да застраховам при вас предната лява гума на колата.

- А другите гуми?

- Тях ги откраднаха.



Късно вечер. Английска кръчма “Свети Джордж и ламята”. Просяк тропал по прозореца и вика:

- Има ли кой да нахрани бедния човек?

Показва се кръчмарката и крещи:

- Разкарай се оттука, просяк мръсен!

Оня пак тропал. Тя пак се показва:

- Какво искаш сега?

- Тоя път може ли да говоря с Джордж?



Две мутри си говорят:

- Абе, кой ден сме днес?

- Е, де да знам, те вечно ги сменят дните.



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





- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

Четете
в Пламяк

онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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



Вази - ръчно нарисувани с акрилни бои.
 Добавила съм сухи цветя. Има покритие за предпазване от светлина и влага. Може да се почиства с влажна кърпа.

Можете да си ги купите от **Preston Gallery**

77 Brock St W, Uxbridge, (905) 550-8825

Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк