

Четири пробива, които променят разбирането ни за сънищата

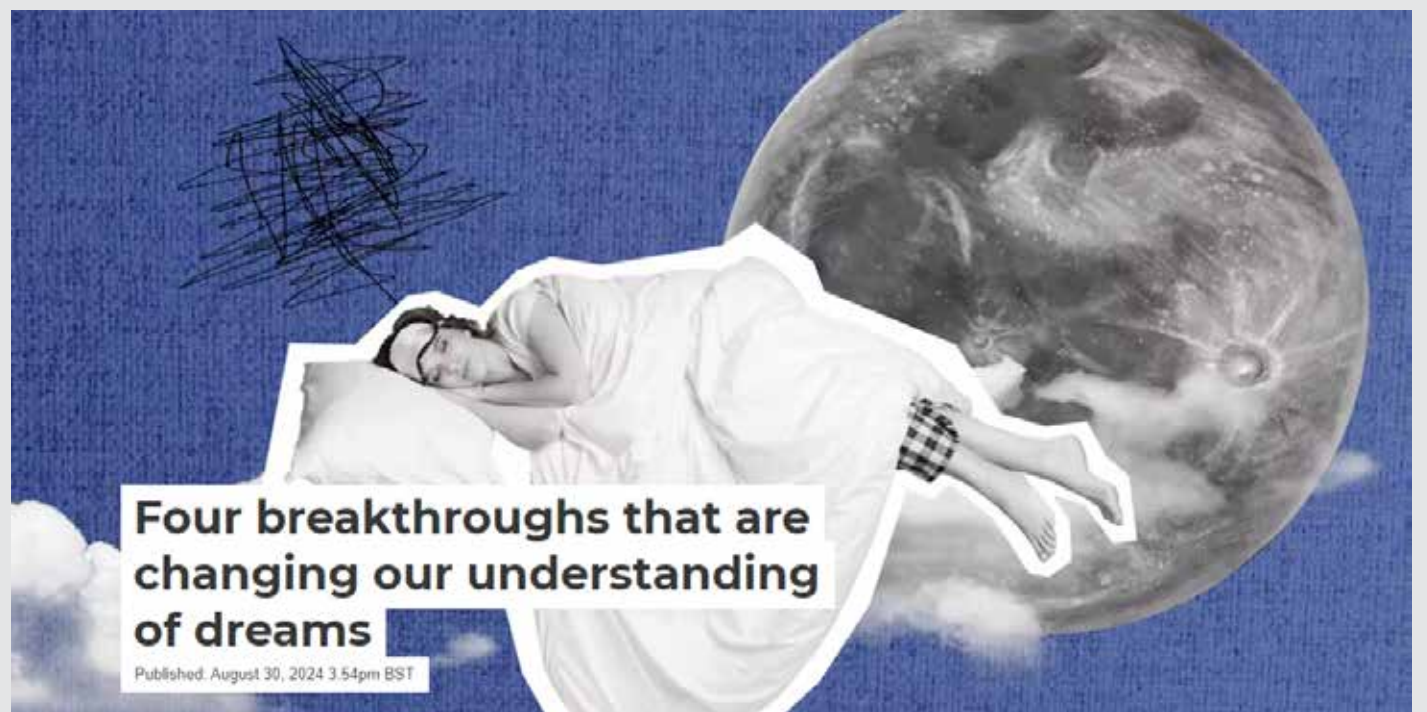
*(Four breakthroughs that are changing
our understanding of dreams)*

Автор:

Антъни Блоксам
- преподавател по
психология в Nottingham
Trent University

Декларация за оповестяване:

Антъни Блоксам е
получил финансиране
за научни изследвания
от Международната
асоциация за изследване
на сънищата (IASD)
в подкрепа на
докторантурата през
2018-19 г.



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

Law Society of Ontario, Barreau du Québec, CA PIC, ALC, CPM, RCIC, CRIC

Luba Dinkova
● Лицензиран имиграционен консултант
● Нотариус за Онтарิโอ
● 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 20 YEARS



Italian contemporary design

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

www.stimexinc.com • 416-939-9881

Излезе новия бинзнес каталог!
Търсете го в европейските
хранителни магазини.

Вече е наличен и онлайн :
www.bulbiz.com

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES CA.MEEST.COM/OFFICES
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL 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

DRIVE WITH TRUST

WE ARE HIRING EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

Our requirements:

- two years of verifiable experience
- clean record
- eligible to cross the US border



Why us?

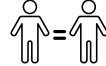
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



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;** Бригадери, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-проектанти



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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!

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

Четири пробива, които променят разбирането ни за сънищата

*(Four breakthroughs that are changing
our understanding of dreams)*

<< *Прод. от стр.1*

Хората са размишлявали дали сънищата имат цел през цялата човешка история. Съвременните учени също са очаровани от този въпрос. Дълго време науката за сънищата се колебаеше между маргиналните изследвания и мейнстрийма. Но креативните учебни проекти и новите технологии го превръщат във вълнуваща и сериозна изследователска ниша. Ето четири скорошни открития, които могат да проправят пътя за по-добро разбиране на сънуването.

Осъзнати сънища

През 2021 г. международно проучване показва, че е възможна двупосочна комуникация между осъзнат сънуващ и изследовател в лаборатория. През 2024 г. друго проучване се основава на това чрез обучение на съзнателни сънуващи да управляват виртуална кола от сънищата си. 12-те сънуващи в експеримента имаха леки мускулни потрепвания, които изпратиха сигнал до компютър, за да накарат виртуалното

превозно средство да се движи напред или да завие. Сигнали бяха изпратени обратно на сънуващия, за да ги информират за препятствията, които трябва да се опитат да избегнат. Някои бяха в състояние да движат колата добре, но други, колкото и да се опитваха, не можеха.

Въпреки че е очарователно, все още не е известно как подобна технология може да се използва в ежедневието. И малката извадка от това изследване, отчасти поради рядкостта на опитни осъзнати сънуващи, ограничава заключенията, които можем да направим от него. Но констатациите показват, че може да е възможно (поне с практика) някои хора да вземат решения от съня си и да ги съобщават на външния свят.

Защо сънуваме?

Изследователят на съня и сънищата Марк Благоуев от Университета в Суонзи смята, че сънищата са предназначени да бъдат споделяни социално и са еволюирали при

хората, за да подобрят емоционалната интелигентност и съпричастност.

От 2016 г. Благоуев си сътрудничи с художничката Джулия Локхарт в група за дискусии и илюстрации на сънища. Член на аудиторията е поканен да сподели скорошен сън. Благоуев води дискусиата, докато Локхарт скицира тълкуване на съня върху страниците на книгата на Зигмунд Фройд „Тълкуването на сънищата“.

Неговата изследователска статия от 2019 г. показва, че обсъждането на сън по този начин може да доведе до повишена съпричастност между споделящия съня и слушателите. Благоуев твърди, че това може да е било ценно за оцеляването на предците при формирането на значителни връзки с другите.

Други теории за това защо сънуваме също започнаха да се появяват през последните години и някои бяха обсъдени на панел през юни 2024 г. на годишната

конференция на Международната асоциация за изследване на сънищата (IASD). Например теорията за вълпътено познание на сънуването, която предполага, че сънищата ни подготвят за когнитивните действия на обикновения буден живот.

Все още не е тествана, но показва нарастващ научен интерес към адаптивната цел на сънищата.

Прозрения от поредица дълги сънища

Майкъл Шредл от Университета в Манхайм в Германия е може би най-плодотворният изследовател на сънищата днес, публикувал стотици статии и книги от началото на кариерата си през 90-те години. Той води дневник на сънищата си от началото на 80-те години. На конференцията на IASD той изнесе основна реч, анализирайки над 12,000 свои сънища.

Прод. на стр.5 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

YOU ARE HERE NOW

UNIQUE ISTANBUL EXPERIENCES

Free with **TURKISH AIRLINES**

Instead of waiting for departure time,
join free tours that Touristanbul organized
for you and make your layover a journey!

 **TURKISH AIRLINES**

touristanbul

Четири пробива, които променят разбирането ни за сънищата

(Four breakthroughs that are changing our understanding of dreams)

<< Прод. от стр.5

Като цяло, моделите изглеждат подкрепят хипотезата за непрекъснатост на сънуването - че сънищата ни се влияят от събития и тревоги, които се случват в будния ни живот.

Шредл вярва, че е един от първите хора, които са гледали метеорологичните модели в сънищата. Той забеляза постоянен спад през годините на лед, сняг и

градушка в сънищата си. Интересното е, че това е подобно на документирания намаляващ брой на „ледените дни“ (дни, когато температурата е била под 0°C за 24 часа) в Германия,

откакто той води дневник на сънищата. Той се пошегува, че може би ефектите от глобалното затопляне се показват и в сънищата, но това може да бъде повлияно и от будни тревоги за подобни неща.

Друг интересен модел бяха препратките към пари в сънища. Когато дойче марката бе преобладаващата валута, тя понякога се появяваше в сънищата му през годините, но когато германската валута бе заменена от евро през 2002 г., броят на препратките към дойче марка бяха заменени от препратки към еврото. Дълги серии от сънища като тази са рядкост, но те могат да ни покажат колко преплетено е съдържанието на сънищата с будния ни живот.

Припомняне на съня

Някои хора помнят по-добре сънищата си от други, спомняйки си ги по-често и с повече подробности. Дълго време изследователите се опитват да установят причините и механизмите за тази разлика. Те са разгледали фактори, включително личност и отношение към

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



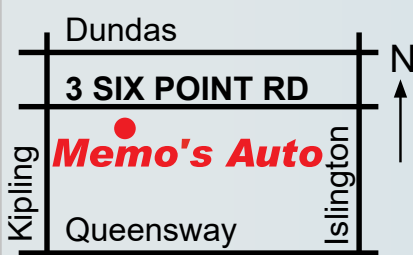
3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")

Мехмед

416 239 4000

memosauto@gmail.com



Четири пробива, които променят разбирането ни за сънищата

(Four breakthroughs that are changing our understanding of dreams)

<< *Прод. от стр.6*

сънищата, обща памет и малки физиологични сигнали, които се случват по време на определени етапи на съня. Досега една от най-последователните предпоставки за честото припомняне на сънища е положителното отношение към сънуването; ако смятате, че сънищата са важни, вероятно сте по-мотивирани да се опитвате да ги помните по-често.

През 2022 г. френският изследовател Саломе Блейн и колегите и изследваха ролята на вниманието при припомнянето на сънища, когнитивно умение, което е тясно свързано с паметта.

Докато способността на участниците да си припомнят сънища не изглежда свързана с работната памет - която временно съхранява информация за незабавна употреба - участниците с ниско припомняне на сънища бяха по-добри в игнорирането на разсейващи стимули и обратното. Те сравняват хората с ниски и високи способности да си припомнят сънища в способността им да разграничават дали две мелодии (които и двете

са изсвирени в едно и също ухо) са различни, докато разсейващата мелодия е изсвирена в противоположното ухо.

Това предполага, че хората, които са добри в запомняне на сънища, може да са по-лоши при филтрирането на неуместна и разсейваща

информация, поради което може да забележат повече от това, което се случва в ума им, докато спят.

Припомнянето на сънища обаче е умение, което може да се научи. Например, воденето на дневник на сънищата може значително да подобри припомнянето на сънищата, особено за

хора, които имат доста слаб а способност да го правят.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/four-breakthroughs-that-are-changing-our-understanding-of-dreams-236286>



**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











Абстрактите на Валентин Йорданов изследват цвета и формата на градовете



Градовете имат отличителни личности, разпознаваеми забележителности, оформления и дизайн. Те избухват със собствения си ритъм, почиват в късна следобедна тишина и пулсират с равни части раздор и хармония. Историята живее в тяхната архитектура и улички. Някакъв сън. Други рядко се забавят. Докато бе във Виена, на художника Валентин Йорданов му липсваха светлините и новостта на Лас Вегас: два града, два напълно различни светове - така започва материал на Las Vegas Weekly, посветен на

роденият в България художник. „Пламяк“ има удоволствието да представи на читателите си този забележителен наш сънародник.



Роденият в България художник е обиколил европейски градове, дошъл е в Лас Вегас, обиколил е Европа и ще се върне отново в Лас Вегас. Тук неговите градове се сливат в картини, като всеки се превръща в „не-място“, познат и резонансен пейзаж на съвременния урбанизъм, продължава материалът на Las Vegas Weekly.



В “Terminal” на културния център Уинчестър неместата на Йорданов се събират в ярки цветове, динамични ъгли и геометрични форми и модели. Ъгловати, смели и възторжени, големите абстрактни картини припокриват перспективи и мотиви, играят с цвят и тон и водят зрителите в квартали, представени в редуцирани и оразмерени форми. В “Mainland” прозорците стават карта на града. В “Terminal” абстракции на архитектурни и инженерни подвизи се пресичат и се простират в небето.



В буйните творби има изненадващо

нежни детайли, които показват дълбочината и характера на урбанизма, независимо дали става дума за линия на строителен мотив, стоманена мрежа, дълга сянка или намек за силует. Щедър на цветове и безстрашен в направата на избори, Йорданов картографира като чертожник и конструира като строител в своите картини. Той показва своя процес в по-малки творби върху хартия, наслоявайки модели в стил колаж, рисунки и съпоставяния. Сглобените произведения разкриват по-ранните мрежи, форми и линии, премахнати в завършените произведения, внасяйки известна текстура и интимност.

Прод. на стр.9 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



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

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



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

<< Прод. от стр.8

Картините се превръщат в големи билбордове в галерията, свързани с апарати, изработени от черен винил и поставени на стената.

Като картографираат градовете в не-места, те стават навсякъде по форма и дух. Но неонът, пустинята, планините и цветовете на Лас Вегас са повлияли. „Искам зрителят да намери своя път, своето място в картината“, казва Йорданов и добавя, че заглавието на изложбата представя началото на пътешествията. „Сградите са истински,

но когато премина през процеса, те губят географското си местоположение.“

Валентин Йорданов е роден през 1986 г. във Велико Търново. Повече от десетилетие е художник в красивия Лас Вегас. Получава бакалавърска степен по изящни изкуства в България, а след това стипендия за магистърска степен по изкуство в Националната художествена академия в Букурещ, Румъния и в България. Неговото обучение включва интензивни пътувания с рисуване

и големи изложби из Европа, включително Виена и Будапеща.

С Валентин Йорданов може да се свържете на

Instagram: @valentinyordanov
Website: www.valentinyordanov.com

Окръжно послание на Негово Светейшество Софийския митрополит и Българския патриарх † ДАНИИЛ по случай Новата църковна година – началото на индикта

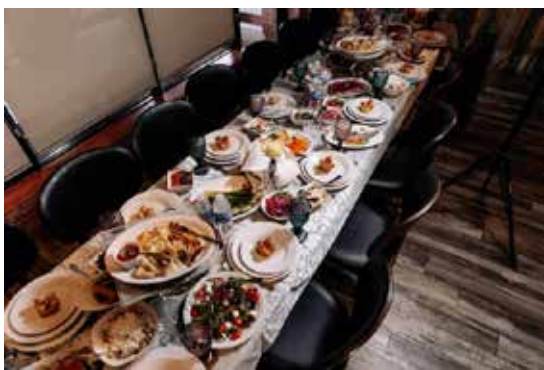


Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

Всечестни отци, Обични в Господа чеда на богоспасаемата Софийска епархия, Братя и сестри, По великата Божия милост в този първи ден на септември встъпваме заедно в още една Нова църковна година.

Прод. на стр.10 >>

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

<< *Прод. от стр.9*

Още една Нова църковна и богослужбена година, през която отново ще съпреживеем и осмислим още веднъж всички важни събития от богочовешката история. Ще търсим и заедно ще намираме отговорите на единствено важните въпроси на човешкото съществуване в светлината на Божието откровение в Христа Иисуса, Който е нашият съвършен критерий, образец и пример за подражание във всичко – в мислите и чувствата, в решенията и в действията ни, и Който с любов и божествено дълготърпение очаква от всекиго от нас не само да Го следва външно, а и да се уподобява Нему вътрешно. Като всяко ново начало, и църковното новолетие за нас е повод за равносметка и ново осъзнаване на живота ни като християни. Доколко сме били верни на призиванието си, на най-висшето предназначение, за което сме сътворени? Дали и в каква степен сме проявявали милостта и човеколюбието, които Сам Господ ни показва в дните на Своя земен живот? Дали и доколко сме съзирали Него Самия – Неговия образ в лицето на другия,

на нашия ближен, бил той близък или далечен? Ще се надяваме ли, в деня на Съда, да чуем и ние като праведниците: „гладен бях, и Ми дадохте да ям; жаден бях, и Ме напоихте; странник бях, и Ме прибрахте; гол бях, и Ме облякохте; болен бях, и Ме посетихте; в тъмница бях, и Ме споходихте“ (Мат. 25:35-36)? Всички тези решаващи за нашето спасение въпроси, над които следва да размисляме постоянно, стоят с особена сила тъкмо в началото на Новата църковна година. Нека тя да бъде изпълнена със съдържание и дълбок християнски смисъл – лично за всекиго от нас и за цялото наше общество. В нашия свят на тежки – изглеждащи непреодолими противоречия, които за огромно съжаление хората нерядко избират да разрешават чрез силата на оръжията, единствената възможна положителна промяна е промяната на човешкия ум, промяната на начина на мислене, на устройството и нагласата, която обаче идва само като следствие от промяната в човешкото сърце. „Сърце чисто създай в мене, Боже, и правия

дух обнови вътре в мене“ (Пс. 50:12). Ако тези вдъхновяващи молитвени слова на псалмопевица са подходящи за всеки човек, за християнина те са задължителни. Слизането на ума в сърцето, което се осъществява в и чрез непрестанната молитва, означава освещаване на ума, постигане на единство между ума и сърцето, възстановяване на разрушеното единство на човешката личност. Чистотата на сърцето е абсолютното условие както за просветляването на ума – за онова придобиване на „ум Христов“, за което говори свети апостол Павел (1 Кор. 2:16), – така и за привеждането на човешката воля в съдействие с волята Божия. А Божията воля е ясно изразена от Христа Спасителя в новозаветното Откровение: „... волята на Отца, Който Ме е пратил, – казва Господ – е тая: от всичко, що Ми е дал, да не погубя нищо, а да го възкреса в последния ден“ (Иоан 6:39). Ето какво следва да желаем и ние, и къде да намираме смисъла на всеки човешки живот – в това „... да се спасят всички хора и да достигнат до познание на истината“ (1 Тим. 2:4). И затова е толкова тежко и угнетяващо,

когато навсякъде около нас наблюдаваме обратното: безразличие към спасението на хората и по-скоро воля за насилие и обезличаване на другия, за разрушение и смърт, от които Господ да ни избави! Врагът на човешкото спасение и днес не прекратява със своето богоборчество и човеко-ненавистничество. При все това обаче ние добре знаем, че промяната е възможна и че силата, необходима ни за това, е благодатта на Светия Дух. Тази сила е Божият Дух, Който живее във всекиго от нас – кръстените в името на Христа Иисуса и приели благодатта на Светия Дух (срв. Деян. 1:8). Нашият Господ и днес ни припомня, че „... царството Божие вътре във вас е“ (Лука 17:21), а свети апостол Яков добавя, че „**голяма сила има усърдната молитва на праведника**“ (Иак. 5:16). Християнинът е човек, който е призван за постоянна борба, но не „против кръв и плът, а против... поднебесните духове на злобата“ (Еф. 6:12), и който пред лицето и на най-тежките изкушения и изпитания не познава отчаянието,

Прод. на стр.11 >>

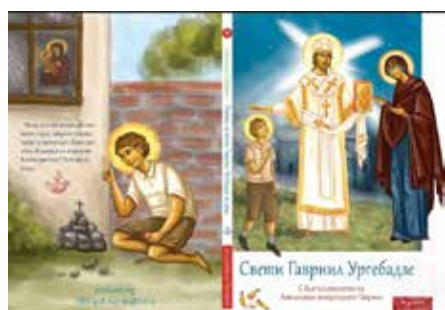
<< Прод. от стр.10

защото знае, че в него, с него и до него е не друг, а Сам Бог (срв. Мат. 1:23), силният в бран – „Крепкия и силният... Господ на силите“ (Пс. 23:8-10). Бог изчаква нашето покаяние.

Промяната към доброто, към истината и светлината, започва вътре във всекиго от нас, а един от най-подходящите моменти за дълбоко осъзнаване на това е началото на Църковната година. Нека това начало бъде благословено и Светият Божи Дух, Който е Дух на Премъдрост и всяка истина, във всекиго от нас да „събира плод за вечен живот, за да се радват заедно и сеячат, и жетварят“ (Иоан 4:36).

**Божият мир,
Неговата любов и
велика милост да
бъдат с всички нас!
Честито и от Бога
благословено
църковно новолетие!
С любов в Христа,
† ДАНИИЛ,
митрополит
Софийски и патриарх
Български**

**Излезе от печат новата
детска книга за св.
Гавриил Ургебадзе**



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)
Автор: Ловчанска митрополия

С благословието на Ловчанския митрополит Гавриил вече на книжния пазар в България е новото издание на Ловчанска Епархия от поредицата «За децата на България». Това е деветото издание от поредицата и е посветено на преподобния Гавриил Ургебадзе, изповедник и юродив заради Христа, един от най-великите светци на нашето време. Изданието е украсено от прекрасните икони и илюстрации на талантиливата кипърска художничка Марина Папагеоргиу и бяха любезно преотстъпени на издателството на Епархията от «Trisagion films». Обичан по целия свят и прославян заради многобройните чудеса на изцеления, свети Гавриил е един от най-почитаните светци и в България. На него са посветени част от най-хубавите православни издания в страната ни, сред които «Венецът на стареца», «Последен сред първите» и «Св. Гавриил: чудеса и поучения». Уверени сме, че настоящето издание ще послужи за радост

и вдъхновение на много детски сърца, за възхвала и любов към нашия Господ Иисус Христос, така че и от устата на децата на България ще слушаме: «Преподобни отче Гаврииле, моли Бога за нас!».

За повече информация и поръчки: 0888286937 или knigi.predanie@gmail.com

Българин реже гърлото си с бутилка на летище в Колумбия



Българин се е намушкарал във врата със счупена бутилка пред очите на ужасени пътници на международното летище El Dorado в столицата на Колумбия Богота. Драмата се е случила в края на август като българският гражданин посегнал на живота си, след като потърсил помощ от имиграционните служители, за да се върне в Европа, съобщават местни медии.

Според колумбийските медии българинът пристигнал на летището и казал на

местните власти, че е станал жертва на обир, който го е оставил без никакви лични вещи. Грабителите му отнели паспорта, парите и други документи. Мъжът помолил служителите да му помогнат да се върне в България, но му било казано да потърси помощ от посолството на България в Богота. След като разбрал, че не може да се качи на самолет за България, мъжът счупил бутилка и притиснал част от нея към врата си в опит да пререже гърлото си.



Трагедията се е разиграла в основната зона на летището. На фона на писъците на шокираните пътници, мъжът многократно прерязал врата си, докато охраната се опитала да го спре. Във видео, разпространено в социалните мрежи, се вижда как мъжът бяга от полицията, препъвайки се,

Прод. на стр.12 >>

<< *Прод. от стр.11*

а униформените се опитва да го зашеметят с електрошок. Българският гражданин успява да избяга през зоната за регистрация на летището, преди полицаите в крайна сметка да го задържат и да бъде откаран в медицински център за спешно лечение.

Двама парашутисти паднаха върху автомобил край Ихтиман

Двама парашутисти са транспортирани в болница, след като паднали върху лек автомобил в ихтиманското село Черньо̀во в края на август, съобщиха от Областната дирекция

на МВР-София.

На местопроизшествието били изпратени екипи на полицията и Спешна помощ.

При извършения оглед е установено, че след парашутен скок от самолет двамата са се ударили в предното панорамно

стъкло на паркиран лек автомобил. Пострадалите са настанени за лечение с фрактури, без опасност за живота.

Фалшива информация за продажба на забравен багаж на летище София е скам за източване на лични данни и финансови злоупотреби



В социалните медии се разпространява фалшива информация за продажба на забравен багаж на летище в София, предупреждават във Фейсбук от аерогарата, като уточняват, че целта е източване на лични данни и финансови злоупотреби.

“Във връзка с разпространяващите се постове в социалните мрежи относно разпродажбата на забравен багаж на летище София, искаме да ви информираме, че това е фалшива информация, целяща източване на лични данни и финансови злоупотреби.

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

Умоляваме всички, които забележат това съобщение, да го докладват на Meta”, пишат на официалната си страница във Facebook от летището. Оттам призовават да не се отварят никакви линкове и да не се споделя никаква лична информация или финансови данни.

“Ако сте забелязали подобен пост, моля, докладвайте го незабавно на Meta, за да бъдат предотвратени всякакви злоупотреби. Сигурността на вашите лични данни е на първо място за нас! Благодарим за разбирането и съдействието ви”, добавят от летището в София.

„Тихият пролетен дъжд“



Автор: Николай Ли́лиев

„Тихият пролетен дъжд
звънна над моята стряха,
с тихия пролетен дъжд
колко надежди изгряха!
Тихият пролетен дъжд
слуша земята и тръпне,
тихият пролетен дъжд
пролетни приказки шъпне.
В тихия пролетен дъжд
сълзи, възторг и уплаха,
с тихия пролетен дъжд
колко искрици изтляха!“
1918 г.

„Първият урок“

Автор: Веса Паспалеева



Веса Паспалеева е псевдоним на Веселина Владимирова Караманова, българска детска поетеса, писателка и драматург. Родена на 19 февруари (3 март) 1900 г. в Кюстендил. Когато е на девет години съчинява

първото си стихотворение. Учи Славянска филология, но не завършва висшето си образование. По този повод в автобиографията си в частта за семейното си положение и имотното състояние

Прод. на стр.14 >>

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



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



LCBO # 371047

Налична за продажба
Available for sale now

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

<< **Прод. от стр.13**

баща ѝ Владимир Караманов пише, че е с незавършено пълно университетско образование, защото преждевременно встъпила в граждански брак. Това обаче не ѝ пречи да стане една от най-добрите детски писатели, с прозвище

Веса Паспалеева, по името на съпруга си. Сътрудничи на детски списания: „Детска радост“, „Детски свят“, „Детски живот“, „Лястовичка“ и др. Член на Българския писателски съюз. Живее в София от 1941 г. до смъртта ѝ на 22

февруари 1980 г.

„Патенцата плуват в бистрия поток. Днес им преподават първия урок. Мама Белогушка пляска със крилца – Смел бъди, Пъструшко,

па, па, па, па, па. Патенцата леко махат със крилца. Гледат отдалеко селските деца. Маха с кърпа весел старият жабок – Много ми хареса първия урок.“

СВЯТ

Как да си направим най-добрите флоутове и сладолед от бира у дома



Студената бира и студеният сладолед са основни неща, които ни дават настроение през всяко лято. А когато двете обединят усилията си, освежаващо вкусните възможности са безкрайни. Това е, което подтикна сертифицирания чичероне Маркус ТенХармсел да подготви няколко съчетания на сладолед и бира в гастропъба Austin's Hopfields - така започва материалът на Food & Wine, озаглавен How to Make the Best Beer and Ice Cream Floats at Home

„Ако разгледате основните принципи за съчетаване на бира

– съпоставете силата, намерете хармония и помислете за контрастни елементи – сладоледът може да предложи много забавни съчетания“, казва ТенХармсел. „Особено за авантюристичната душа, която е готова да прави грешки и да опитва необичайни неща.“

През 2015 г. Хопфийлдс си сътрудничи с Lick Honest Ice Creams, местна компания в Остин, която се ангажира да използва сезонни и местни съставки, включително висококачествена сметана, произхождаща от близка семейна ферма, върху поредица от бирени съдове.

„Обичаме да го правим, защото това ни дава възможност да подчертаем фините вкусови характеристики, които съществуват в нашите сладоледи“,

казва главният готвач и собственик на Lick Honest Антъни Сботик. „Сложността на вкуса, която получавате с много напитки, е нещо, което обикновено не можете да намерите в крафт содата.“

„Има безкрайни възможности, когато имате вкусове на сладолед, включващи подправки, билки, зеленчуци, пресни горски плодове и цитрусови плодове, защото много стилове бира споделят толкова сходни вкусове, идващи от хмел, мая и добавки, използвани за варенето им“, казва ТенХармсел. „Тогава нещата стават наистина забавни и вълнуващи за мен.“

Когато създавате бирени флоутове, Сботик препоръчва да имате предвид съдържанието на захар и мазнини.

„Ако искате лек, освежаващ флоут, ще

искате сладолед без високо съдържание на захар или мазнини“, казва той. „Тежкият сладолед с високо ниво на масленост няма да бъде освежаващ и би се конкурирал с по-лека бира. От друга страна, ако искате по-тежък, покременобразен резултат, изберете сладолед с по-висока мазнина и го съчетайте с покременобразна, потежка бира, която може да се справи със сладоледа, като портер или стаут.“

Стаутове и портери



„Големите шоколадови или кафе стаути работят чудесно с допълващи се аромати на сладолед като ванилия, кокос или карамел и създават още по-добро сензорно изживяване, когато са

събрани заедно“, казва ТенХармсел.

„Често пъти е с по-леко тяло от стаут или портер, но със същата дълбочина на вкуса“, казва той, откривайки, че се съчетава добре с аромати на сладолед като черен шоколад със зехтин и морска сол.



Нefeweizen и кристалвайзен

„Жизнеността и свежестта на ароматите на цитрусови или горски плодове се съчетават идеално с напитки като Нefeweizen“, казва Сobotик. „Опитайте да съчетаете Нefeweizen с топка ягодов сладолед и белгийски стил с козе сирене, мащерка и меден сладолед.“

Ламбикс, див ейл и Берлинер вайсе

„Киселите бири също могат да бъдат страхотни“, казва Сobotик. „Нашият кухненски мениджър ги обожава и смята, че са най-интересните, тъй като тръпчивият и кремообразният вкус работят толкова добре заедно.“

Любимият кисел флоут е направен с бира Louis Gueuze Fond Tradition в стил ламбик, съчетана с лимонов и лавандулов сладолед.

Пейл ейл и IPA

„Хмеловите бири често имат плодов вкус“, казва ТенХармсел, „така че пикантно сорбе или сочен сладолед от праскови може да бъде освежаващо удоволствие.“



Нитро бира

Най-добрите флаутове, както Сobotик, така и ТенХармсел са съгласни, се получават при бира, налята от кран за нитро (метод, при който се добавя азот към напитката).

„Липсата на CO2 в нитро бирите произвежда мехурчета, както по-малки по размер, така и по количество, което позволява на сметаната да се задържа по-добре в поплавъка поради образуването на ядра“, казва Сobotик. „Нитро бирите също така възплъщават цялостна кремообразност, която създава по-желано

усещане в устата при изработването на бира.“

Не можете да сгрешите, обещава ТенХармсел, с обикновен флоут с Гинес и шоколадов сладолед. Що се отнася до нещо малко по-сложно, той никога няма да забрави времето, когато съчета Left Hand Milk Stout (предлага се в нитро бутилки) със сладолед с ягодов босилек.

„Бирата е страхотно съчетание със сладоледените флоутове поради безкрайното разнообразие от вкусове, които може да предложи“, казва ТенХармсел. И с все повече занаятчийски пивоварни и магазини за занаятчийски сладолед от всякога, има достатъчно вълнуващи комбинации, които да ни държат на повърхността през цялото лято.

Защо плажовете на Хавай са черни, бели, червени и понякога дори зелени?



Ако мечтаете за плажове с бял пясък, люлеещи се палми

и сладка музика на укулеле, която се носи от топлия бриз, тогава може би трябва да промените очакванията си от Хавай. Въпреки че на островите има доста плажове с бял пясък, има вероятност да попаднете и на черен, червен, оранжев дори зелен пясък при следващата си екскурзия, разказва в свой материал Hawaiian Planner.

Този дъгов оттенък на пясъчни цветове прави островите още по-магически. Това също прави островите невероятно интересни за геолозите. Но по-добре пристигнете тук бързо - поне в бавно развиваща се геоложка гледна точка - защото тези плажове с цветовете на дъгата няма да продължат вечно.

Редкият зелен пясъчен плаж на Големия остров



В Съединените щати има само два плажа със зелен пясък и ще намерите един от тях скрит в конус от сгурия на Големия остров в Хавай.

Прод. на стр.16 >>

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

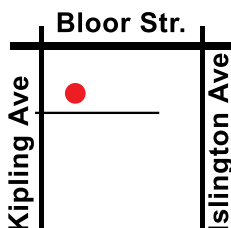
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< *Прод. от стр.15*

Малко е трудно да се стигне до там. Ще трябва да шофирате към най-южната точка в Съединените щати по магистрала 11. Ще намерите мръсен паркинг между маркерите 69 и 70 мили. Не забравяйте да вземете много вода и слънцезащитен крем, защото ви предстои да преминете през открити полета за 2.5 мили.

Обикновено можете да намерите местни жители с пикапи на началото на пътеката, които са готови да ви закарат до Green Sand Beach. Цената подлежи на договаряне, но може да очаквате да платите някъде между \$5 и \$10 в една посока.

Ако се разхождате, ще искате да прегърнете брега, докато стоите далеч от пистите 4x4. Не искате да бъдете поредното препятствие за камионите с туристи. В крайна сметка ще стигнете до хълм и точно над хълма ще видите една от най-редките гледки в света - **ПЛЯЖ СЪС ЗЕЛЕН ПЯСЪК.**

Пляжът се намира вътре в залив, който е частично срутен конус от сгурия.

Това е този сгуричен конус, който прави цялата магия. Вълните се разбиват във вулканичния конус в продължение на хиляди години, за да избият кристали оливин от скалата. Именно тези кристали придават на плажа бледозелен оттенък.

След като сте на плажа, загребете шепа пясък. Погледнете го внимателно. Ще видите бледи изумруди, смесени с обикновен бежов пясък. Прибоят мести тези зелени частици наоколо, така че се разходете малко, за да намерите най-зеленото петно.

Можете да плувате на този популярен плаж, но няма спасители и понякога сърфът е опасен. Кратката почивка на плажа създава страхотно усещане, а вие може да сърфирате до морски костенурки, които обичат да се хранят в защитения залив.

Червеният пясъчен плаж на Мауи



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. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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



<< *Прод. от стр.16*

Пътят към Хана е преживяване само по себе си, но има рядко съкровище, което ви очаква в края на пътя. Пътят, разбира се, завършва в град Хана, където ще **намерите искрящ плаж с червен пясък в залива Кайхалулу.**

Този плаж е малко труден за откриване и слизането до червения пясък може да бъде опасно. Ето защо Red

Sand Beach се смята за скрит скъпоценен камък, въпреки факта, че се намира точно в средата на този популярен град Мауи. Ще откриете тясното начало на пътеката в края на пътя през парче трева. Пътеката надолу към плажа е хлъзгава, тясна и стръмна. Всяка година туристите се спускат по нея, така че спускайте се само ако сте уверени

в сърчността и физическата си форма. Пистата е направена от известната червена тиня на Хаваите, която може да стане много хлъзгава, когато е уплътнена и мокра.

Не забравяйте да си вземете вода, слънцезащитен крем, шнорхел и кърпа. Скалистият бряг предлага изобилие от защита от открития океан, което създава

красива малка лагуна, идеална за гмуркане с шнорхел и газене.

Може да

благодарите на друг сгуриен конус за цвета на пясъка. Вълните разяждат червения конусен залив с пепел от стотици години, за да разбият вулканичната скала на парчета с размерите на пясък. Желязото във вулканичната скала на пепелния конус се окислява, за да придаде на плажа неговия брилянтен червен цвят. Но цялата сцена е непостоянна, тъй като един ден всичко ще се измие. Разбира се, това ще бъде след стотици години.

Безлюден плаж с портокалов пясък на три мили на Молокай



Молокай е остров, който обикновено е запазен за ветерани от Хаваите. Това е изолиран остров без туристическа инфраструктура и без светофари. Ще трябва да използвате уменията си за пътуване, за да се насладите наистина на този хавайски скъпоценен камък.

Ако стигнете до Молокай, което малцина могат да

VIN
DE GARAGE



**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$79**

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

кажат, че са правила, ще видите рядко чудо - плаж с оранжев пясък. Можете да намерите плажа в предимно пустата западна част на острова.

Хавайското име на плажа е Pāhāku Beach, което не трябва да се бърка с плажа Maui със същото име. Намира се в парк от 10.5 акра, който е добре обозначен. В парка ще намерите душеве, бани и маси за пикник.

Ще трябва да изчакате определени часове

от деня, когато слънчевата светлина удари пясъка точно, за да видите оранжевите нюанси да блестят. Създава страхотна картина, а оранжевият цвят може да подпомогне външния вид на хавайския ви тен за поразително селфи. Плуването тук е перфектно, но сезонно. Водите могат да бъдат опасни между месеците октомври и март.

Млади плажове с черен пясък



Отидете на Големия остров, за да видите раждането на Хавайски остров. Активният вулкан в Хаваите разраства острова с 40 акра на година. И можете да видите полета от черни вулканични скали в почти всяка посока.

Тази черна скала се

създава, когато гореща магма се излива в хладните води на Тихия океан. Можете дори да се изкачите до точката на изливане, за да видите как лавата изстрелва огромен облак от пара и стъкло, докато се разбива в океана. Просто спазвайте дистанция, защото изпаренията са токсични.

Малки частици от вулканична скала се охлаждат моментално, когато лавата се излее в океана. Вълните също се разбиват в черните скали в

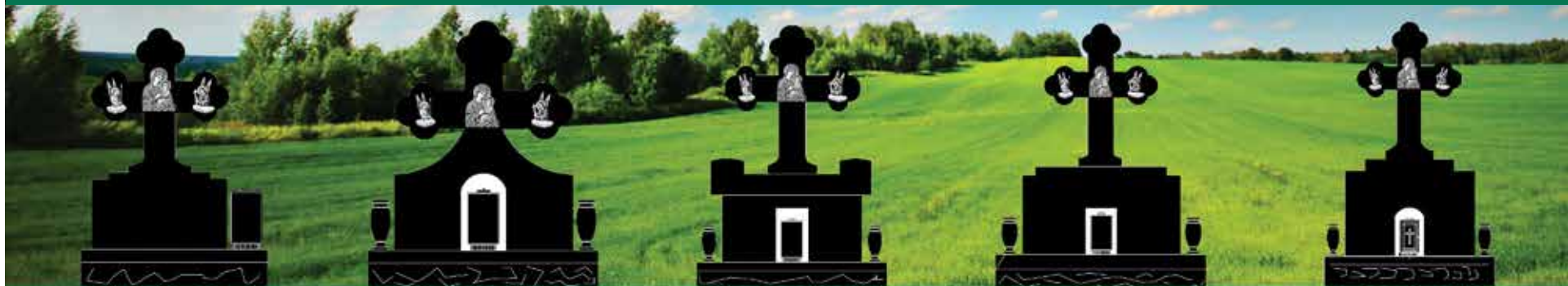
ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



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

<< **Прод. от стр.19**

продължение на стотици години, за да отчупят малки парчета. И тази ерозия създава зашеметяващите плажове с черен пясък, които ще намерите на по-младите острови. Черният пясък може да е приятен за гледане, но е зърнест и болезнен под краката. Това не е най-доброто място да се излежавате на плажа в слънчев ден. Но плажовете с черен пясък, намиращи се предимно на Големия остров и Мауи, са страхотни за картина с ярък контраст между черния като нощ пясък и лазурно сините води на Тихия океан.

Плажовете с черен пясък са млади. Те не са издържали стотици или дори хиляди години на ерозия, при която вълните смесват частиците от вулканични скали с корали и кварц, за да създадат бял пясък.

Стари плажове с бял пясък



Плажовете с бял пясък са разумни, защото са стари. Те са били наоколо достатъчно дълго, за да може океанът да разбие черната вулканична скала на острова на малки парчета. След това тези черни частици се смесват с калций от корали и черупки, както и с кварц, за да се създаде бял пясък. Вземете шепа от белите пясъчинки и вероятно ще видите малки черни петънца, смесени вътре.

Ще намерите изобилие от бели пясъчни плажове на по-старите острови Кауай и Оаху. Ще намерите и много бял пясък на Мауи.

National Ocean Service пък обяснява, че известните плажове с бял пясък на Хаваите,

всъщност идват от изпражненията на риба папагал. Рибите хапят и остъргват водорасли от камъни и мъртви корали с подобните на папагали клюнове, смилат неядливия калциево-карбонатен рифов материал (направен предимно от коралови скелети) в червата си и след това го отделят като пясък. В същото време, когато помага за поддържането на разнообразна екосистема от коралови рифове, рибата папагал може да произвежда стотици килограми бял пясък всяка година!

La Tomatina 2024: 22,000 посетители и 150 тона домати в Бунол



Улиците на град в източна Испания бяха покрити с червено,

докато празнуващите хвърляха презрели домати един върху друг в оживена и оживена битка по време на ежегодния фестивал La Tomatina, предава The Express Tribune.

Около 22,000 участници, облечени в бяло, бяха изцапани с домати каша, докато участваха в хаотичното събитие, което трансформира Бунол - разположен на 40 км западно от Валенсия - всеки август в последната седмица.

Седем камиона доставиха 150 тона зрели домати на ентузиастичните посетители на фестивала, много от които дойдоха от чужбина. Нерезидентите плащат входна такса от 15 евро, докато местните от Бунол могат да се присъединят безплатно.

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



TICO # 4631602

<< *Прод. от стр.20*

Едночасовата битка с домати на фестивала започна от петарди, които бяха запалени, когато участник успя да се изкачи по хлъзгав, намазан със сапун стълб, за да вземе бут шунка, висящ от върха.



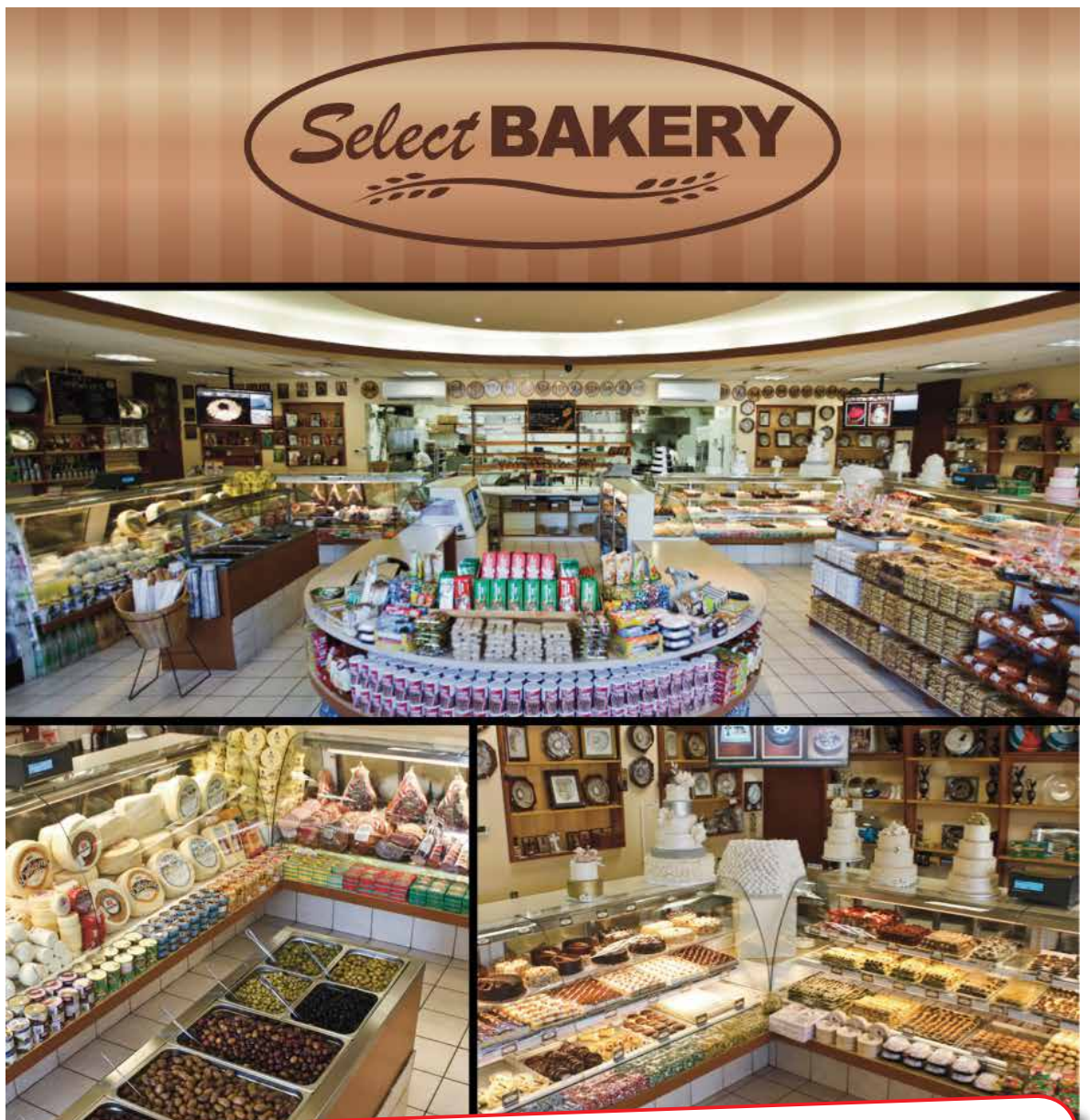
След като битката с домати приключи, екип за почистване, оборудван с маркучи за вода, бе изпратен, за да измие остатъците от улиците на града, които останаха искрящо чисти благодарение на естествената киселинност на доматиите. Доматите, използвани за фестивала, се считат за твърде кисели за консумация.

Според официалния уебсайт на La Tomatina, фестивалът започва съществуването си през 1945 г.

след сбиване, което избухва, когато млади хора, опитвайки се да видят по-добре парада, събарят един от участниците. След това други хвърляха домати от близкия щанд като импровизирани снаряди, докато полицията не се намеси, за да възстанови реда.



На следващата година младежи възпроизвеждат инцидента, като някои си носят домати на събитието. Въпреки че фестивалът е забранен за кратко през 50-те години на миналия век при фашисткия режим на генерал Франсиско Франко, той се възобновява през 1959 г. с нови разпоредби.



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.



**Всяка храна
може и да
лекува!**



здраве.bg

Всяка храна, приготвена в определени пропорции, притежава свойството да лекува или поне може да оказва благотворно влияние на организма. Така се смятали лечителите от Древен Тибет.

Те са разделяли продуктите на „топли“ и „студени“, без това да е имало някакво отношение към температурата на приеманата храна. Топлите храни са имали способността да „стоплят“ тялото и са го предпазвали от болести, а „студените“ са унищожавали причинителите на заболяванията. Към „студените“ продукти древните лекари са отнасяли най-вече плодовете и някои плодове

сокове, млякото, изварата, ориза, тиквата, зелето, мака и свинското месо.

Повечето видове месо тибетците причисляват към „топлите“ продукти. Конското и мечешкото месо са били смятани за „по-топли“ например от овнешкото. А за „най-топло“ месо се е смятало... човешкото. Според жителите на Тибет, месото на убития човек е „по-топло“ в сравнение с месото на починалия от естествена смърт, а месото на мъжете е „по-топло“ от това на жените. Особено ако мъжът е убит от мъляния. Но най-целебни свойства е притежавало месото на „мъжа, убит от разярената си жена“.

Очевидно е, че качеството на месото е зависело в голяма степен от душевното състояние на мъжа. Вероятно мъжът, потискан през целия си живот от своята половинка, се е

намирал в състояние на крайна степен на възбуда, а това е повлияло благоприятно на качеството на „продукта“. Няма сведение за това жителите на Тибет да са практикували канибализъм.

В качеството на лечебни средства традиционната тибетска медицина препоръчва да се употребява не месо, а подправки: пипер, карамфил, канела, джинджирил, шафран...

За джинджирила се смята, че затопля стомаха и черния дроб, засилва половото влечение, но е вреден за бъбреците. Белият пипер предпазва от кашлица, затопля стомаха и черния дроб и засилва половото влечение, а черният помага при кашлица и затопля стомаха, но изтощава тялото.

Тези три съставки могат да се смесват в различни пропорции и да се получи натурално средство с лечебен ефект. Ако искате да засилите половото си влечение и в по-малка степен да отслабнете и да излекувате стомаха си, а едновременно с това да се предпазите

от настинки, се нуждаете от 50% бял пипер, 40% черен и само 10% джинджирил. Т.е. вие трябва да си направите смес в пропорция 5:4:1, която след това трябва да приемате вътрешно. Ако решите да пробвате и тя ви помогне, благодарете на тибетските лекари.

Любовта не винаги спасява брака



здраве.bg

За да живеете дълго и щастливо след сватбата не е задължително да се чувствате като герои от вълшебна приказка. Любовта не е единственото условие нито за щастливия брак, нито за неговото запазване, твърдят австралийски учени. Възрастта на съпрузите, предходните връзки и дори навик като пушенето са съществени фактори, които влияят на шансовете за дългия и успешен брак.

Прод. на стр.24 >>

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.23**

Психолозите от Националния университет на Австралия (ANU) са провели изследването с цел да установят какво точно е необходимо на съпрузите за дълъг и щастлив съвместен живот. През периода 2002-2007 г. те са анкетирани 2500 двойки, семейни или живеещи на семейни начала. Изследователите са сравнявали получената информация с информацията от семейства, които са се развели.

Оказва се, че двойките, в които **мъжът е с 9 или повече години по-голям** от жената, се развеждат над 2 пъти по-често. Същото се отнася и за двойките, в които мъжете са се оженили преди своята 25-та година.

Деца също влияят на

продължителността и устойчивостта на брака. 20% от съпрузите с деца (независимо от това дали те са общи или от предходен брак) и 9% от двойките, които не са имали деца преди брака, са прекратили съвместния си живот. Жените, които са искали да имат деца много по-силно от своите партньори, също по-често са стигали до развод.

Силно влияние върху продължителността на брака, според австралийските учени, оказва и опитът на **предходното поколение**. 16% от мъжете и жените с разведени родители в крайна сметка също са се развели, докато само 10% от двойките, израснали в семейства

с двама родители, са се отказали да живеят заедно.

Партньорите, които са встъпили в **брак за втори или трети път**, са се развеждали с цели 90% по-често в сравнение с женените само веднъж.

16% от семействата, които смята себе си за бедни или в които съпругът е бил безработен дълго време, също са се разпадали. Тази тенденция не е налице, когато безработна е била жената.

Партньорите със **стабилен доход** са се развеждали само в 9% от случаите.

Любопитен факт е, че семействата, в които само единият от партньорите е **редовен пушач**, също не са сред най-устойчивите – те се разпадат с

почти 50% по-често, отколкото ако и двамата са пушачи или непушачи.

Според изследователите, има и фактори, които са без особено значение за устойчивостта на брака. Сред тях неочаквано за мнозина е например броят на децата от този брак, съобщава BBC.

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



здраве.bg

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

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.

<< Прод. от стр.24

настроите на работна вълна...

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

1. Вместо да започвате седмицата потиснати от безбройните задачи, които ви очакват и изискват решаване, съставете си още от вечерта (или на сутрешното кафе) списък на това, което трябва да свършите и в какъв срок. По този начин ще планирате по-добре времето си и ще успявате да свършите всяко нещо според срока му.

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

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

4. Започвайте деня (не само понеделника!) с физически упражнения. Изследванията показват, че в резултат на физическите упражнения се изработва серотонин, който предпазва от появата

на депресия и песимистични настроения. 30 минути упражнения са от полза за сърцето и ще ви помогнат да почувствате прилив на енергия. Това време е напълно достатъчно за “отваряне” на порите, а кожата, вярвате или не, има голямо отношение към настроението.

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

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

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

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

Компресът – как да го използваме правилно



здраве.bg

Компресът е най-разпространеното средство за лечение при удар, синини, главоболие и други заболявания. Но не всички, които го използват, знаят, че и тази безобидна на пръв поглед процедура има противопоказания и правила за изпълнение.

Най-разпространеният вид компрес е затоплящият, който има за цел да помогне за съхраняване на топлината в човешкото тяло. Той способства за разширяването на кръвоносните съдове, подобрява притока на кръв към кожата и към органите, разположени под мястото на компреса, възпалителният процес преминава и болката изчезва. Превръзката може да се намокри с топла вода (често се използват спирт или някакво алкохолно питие) или лекарствен разтвор. Когато тя изсъхне, компресът трябва да се свали (обикновено след 6-10 часа). Преди да се постави нов компрес кожата трябва да се промие с топла вода, а върху затопленото място да се постави суха превръзка.

Ако топлината засилва болката, предизвикана от възпаление, компресът трябва веднага да се махне. Затоплящ компрес може да се прави например на гърдите при кашлица, в областта на шията при лимфаденит и около ушите – при отит.

При висока температура се използват физическите методи на охлаждане – болният се

Прод. на стр.25 >>

намазва с вода или оцет - с изпаряването на течностите температурата се понижава. Това може да се постигне и с всеки продукт, изваден от фризера и обвит в кърпа, който се поставя върху болното място.

За да се разсеят местните възпалителни огнища или други такива при мигрени, предизвикани от спазми на главния мозък, колики (чревни и бъбречни), болки в ставите и при неврити се прилагат горещи компреси. Под въздействието на топлината си извършва прилив на кръв, което създава болкоуспокояващия ефект. Намокрете кърпа в гореща вода, изцедете я добре и я поставете върху болното място. Върху нея може да поставите грейка или вълнена материя. Сменяйте компреса на всеки 10-15 минути.

Компреси не трябва да се правят при: кожни и сърдечно-съдови заболявания, при атеросклероза, тромбофлебит, варикозно разширение на вените.

Компресите са противопоказани и за болните от туберкулоза в активна фаза и при други инфекциозни заболявания.

Бисквитени топчета без печене



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти: 300 г чаени бисквити
2 с.л. какао
1 с.л. мед
3 с.л. захар
150 мл вода
1 к.ч. счукани орехи

Начин на приготвяне:

Сипете на едно място водата, захарта, какаото и меда, след което добавете натрошените на ситно бисквити. Разбъркайте добре. Оформете от полученото тесто малки топчета и ги оваляйте в орехите. Поставете в хладилника за 1-2 часа.

Кухня: българска

Основни продукти: яйца, тесто

Начин на приготвяне: без термична обработка

Време за приготвяне: 20 - 30 минути

Оризови кюфтета с извара



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 ч.ч. ориз
1 ч.ч. извара
2 яйца
1 жълтък
олио
брашно
черен пипер
магданоз

Начин на приготвяне:

Сварете ориза в 3 ч.ч. подсолена вода и след това го оставете да се охлади. Добавете изварата, едното яйце, жълтъка, ситно накълцания магданоз и черния пипер, омесете добре и от получената смес оформете кюфтетата, оваляйте ги в брашно (или галета), потопете ги в разбито яйце и ги изпържете в предварително сгорещена мазнина.

Кухня: българска

Основни продукти: ориз, сирене/кашкавал/мляко

Начин на приготвяне: варена, пържена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

Фалшив национален отбор на Колумбия игра на баскетболен турнир в Русия



В Русия се проведе приятелски турнир, в който играха четири отбора, **всрещ които** и два национални отбора - на Венецуела и Колумбия. Един от тях обаче не бе като останалите и то по най-абсурдния начин. Проблемът е, че отборът на Колумбия се оказа фалшив, предаде Basket News.

В турнира не са участвали професионални колумбийски баскетболисти. Затова и фалшивият „национален“ отбор загуби със 102 точки от Парма с рекордния резултат от 155-53, отбелязвайки само 2 точки през първата четвърт (41-2). Липсата на подходящо ниво на участници стана ясно веднага, а президентът на Руската федерация по баскетбол Андрей Кириленко се сблъска с куп въпроси по този въпрос.

„Със сигурност не искахме да заблудим никого и да доведем отбор, който да бием със 100 точки разлика. Естествено, след първия мач на този отбор стана ясно, че

не отговаря на нивото на турнира“, каза той пред местните медии.

„Има стандартна процедура за взаимодействие между федерациите, можете да намерите информация за контакт на официалния сайт на ФИБА. Наистина ли смятате, че ще тръгнем по такива пътища? Поканихме националния отбор на Венецуела по същата схема и ръководството на Венецуелската федерация по баскетбол пристигна», каза той пред агенция ТАСС.

След като разбра, че името на страната се представя погрешно в международен план, Колумбийската федерация по баскетбол публикува официално изявление, в което заклеми участието на т.нар. „национален“ отбор. Нито един отбор или клуб не е упълномощен да представлява страната, заявиха от там. Освен това Колумбийската федерация обеща да предприеме правни действия срещу незаконното използване на тяхното лого и име.



Целият процес по съставяне на отбора е ръководен от 25-годишния колумбийски студент в Русия, Кристиан Дейвид Москера Дуран (№6 на заглавната снимка), разбра sports.ru. Той използвал личния си имейл адрес, когато насочва Руската федерация да комуникира с фалшива личност - София Оробито. Самият Москера Дуран играе в най-ниската трета дивизия на местна лига 3 x 3 в Казан, но не бе много добър в това, губейки два от трите изиграни мача в скорошен турнир и отборът отбелязваше средно само по 4 точки на мач.

Все още не е ясно как се е развило всичко по време на целия процес, но Москера Дуран най-вероятно е успял да овладее имейл акаунтите на Колумбийската федерация по баскетбол.

Това, което е ясно в този момент е, че местните организатори не си направиха труда да проверят играчите и взеха списъка, който бе получен за даденост, което в крайна сметка предизвика международен срам.

Изгониха футболист в Перу след като уринира на терена



На играчите е било нареждано да напуснат футболния терен след показан червен картон от съдия по различни причини - от необмислени предизвикателства към противниковите футболисти до удари с глава, най-известният от които бе на Зинедин Зидан на финала на Световното първенство по футбол през 2006 г. В нещо, което със сигурност би било описано като един от най-странните червени картони в историята на футбола, на перуански футболист бе показан червен картон за уриниране на терена, предава First Post.

На Себастиан Муньос бе наредено да напусне терена по време на мача за Кopa Перу между Атлетико Аваджун и ФК Канторсильо. Инцидентът се разигра в 71-ата минута на мача, след като Аваджун получи правото да изпълни корнер.



<< Прод. от стр. 27

Имаше кратка пауза преди корнерът да бъде изпълнен, поради лека контузия на вратаря на Канторсильо. Муньос, **който трябваше да изпълни ъгловия удар**, очевидно видя това като възможност да се облекчи близо до ъгловия флаг. Играчите на Канторсильо забелязаха постъпката му и обърнаха внимание на рефера, който светкавично извади червения картон.

Съпругата на Ралф Шумахер твърди, че е „пропиляла най-добрите си години“ за него, защото я е лъгал, че не е гей



Бившата съпруга на Ралф Шумахер отвърна на бившия пилот от Формула 1 на фона на продължаващия им спор, след като тя заяви, че е „пропиляла най-добрите си години“ за него, след като той се обяви за гей миналия месец, предава Daily Mail. Ралф Шумахер - братът на седемкратния световен

шампион Михаел - разкри, че е гей, след като сподели своя публикация в Instagram заедно с новия си партньор, френския бизнес мениджър Етиен.

Кора Шумахер, която бе омъжена за Ралф в продължение на 14 години преди раздялата им през 2015 г. и двамата имат син, реагира на новината, като настоя, че се „чувства използвана“. Ралф отговори с публикуване на неини съобщения в WhatsApp, които показват, че Кора поздравява Етиен за техния съюз.

В съобщенията Кора изказва „поздравления“ и „много се радвам за вас двамата“, докато казва на Етиен, че са й казали, че се е оженил за Ралф, защото двамата носят пръстени на дясната си ръка.

Но Кора отрече това да е така в дълго изявление в Instagram и разкри, че е била обект на онлайн злоупотреба.



„В съобщенията в

WhatsApp, публикуван от RS, между Етиен и мен, се бях опитала да разбера истината поне от НЕГО.

„Това действие не само наруши доверието ми, но и предизвика вълна от омраза и клевета онлайн, която ме засегна дълбоко! Подложена съм на неща, които са лишени от всякаква истина. Наричат ме „златотърсачка“ и „лъжец“, твърди се, че съм влязла в уреден брак.

„Трябва да си държа устата затворена, това вече не ме засяга, нищо че съм бивша съпруга, с която има дете“, продължава в публикацията на Daily Mail.

„Всички тези коментари ме нараниха дълбоко – особено като се има предвид, че самата аз бях лъгана дълги години. Ожених се от любов! Не съм подписала конфиденциалност в предбрачен договор. Не пише такова нещо. Иначе никога нямаше да се оженя!

„Нека изясня едно нещо: никога не съм лъгала! Кампанията на омразата, която се води срещу мен, много ми тежи. „Просто искам моя мир. Живот и изцеление!

„Преди да съдите, запомнете:– Думите имат сила и могат да причинят големи щети.“

49-годишният Ралф има връзка с Етиен от две години, след като се запознават в Монако, според Кармен Гайс, актриса и близка приятелка на двойката. Синът на Ралф Дейвид, който е на 22, сподели подкрепата си за баща си в социалните медии, когато той разкри, че е хомосексуалист. Но Кора реагира с ярост, когато наруши мълчанието си по-рано този месец, обвинявайки Ралф в липса на уважение и нарушаване на нейното доверие.

„Иска ми се Ралф да ме бе включил или поне да ме бе оставил да бъда част от неговото решение. Това би било знак на уважение“, каза тя пред Der Spiegel чрез Marca.

„По време на кариерата му във F1 имаше много слухове. Помолих го да изясни дали това, което се говори, е вярно, но той винаги отричаше, казвайки ми, че всичко си въобразявам и може би имам нужда от психологическа помощ.

<< Прод. от стр28



„Когато го обяви, бе като пробождане

в сърцето ми. Това винаги засяга околните, включително бившата съпруга, от която сте имали дете.

„Днес се чувствам използвана по време

на брака ми. Имам чувството, че съм пропиляла най-добрите си години. Задавам си много въпроси. Беше ли честен с мен?

„И има нещо още по-

важно, което е в ума ми: той обичаше ли ме? Вярвах му сляпо и затова думата му бе закон за мен.“



Спортна рубрика: Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Лекар съветва пациента си:
– Хапчетата за сън са вредни. Ако не можете да заспите, по-добре обърнете чашка коняк. Ако след пет минути не сте заспали, обърнете още една. Ако и това не помогне, след пет минути пийнете още една...
– Ами ако и тя не помогне?
– Е, тогава вече ще ви е все едно дали спите, или не!



Стюардесата влиза при пътниците приветливо усмихната:
– Уважаеми пътници, командирът на самолета помоли да ви уведомя, че ще пристигнем с около час закъснение, защото единият двигател отказа. След мъничко стюардесата отново влиза.

– Командирът помоли да ви съобщя, че закъснението ще бъде по-голямо, близо три часа, защото още един двигател отказа. След още малко стюардесата влиза с разстроена физиономия:
– Уважаеми пътници, и последният двигател отказа!
Недоволен глас от последните седалки:
– Айде сега, цяла нощ ще летим...



Психоаналитикът казва загрижено на пациента си:
– Имам за вас две новини – едната добра, другата – лоша.
– Коя е лошата, докторе?
– След проведените сеанси нямам никакво съмнение, че вие сте латентен хомосексуалист. Пациентът се хваща за

главата:
– А коя е добрата? Лекарят въздъхва:
– Много сте сладък, когато се притеснявате...



Джентълмен пита бармана:
– Какви са съставките на този коктейл?
– Захар, мляко и ром.
– Странна комбинация... А как е на вкус?
– Превъзходен, сър! Захарта е за сила, млякото – за енергия...
– А ромът?
– Ромът – за идеи къде да си приложите силата и енергията.



Главният редактор на градски вестник събира репортерите.
– В последния брой думата „местен“ се употребява осемдесет и шест пъти! На

какво прилича това? Местни новини, местни началства, местна хроника... Толкова ли не можете да измислите някакъв синоним?
На другия ден във вестника се появила информация:
„Пострадалият бе откаран в болницата, където му бе извършена операция с градска упойка...“

Ранна сутрин. Нещастен махмурлия се събужда и открива, че е заспал на пода. По мекия персийски килим към него внимателно се прокрадва пухкаво бяло котенце. Нещастникът поглежда изкриво котето и се примолва:
– Котенце, не тропкай!...



Съпруга пита мъжа си алкохолик:

– Вчера оставих
в хладилника две
бутилки водка, защо
сега е една?
– Не съм я видял.



Един човек си
четял вестника и
изведнъж видял в
него собствения си
некролог. Разстроил се,
разбира се, звъннал на
приятел:
– Видя ли днес
некролога ми във
вестника?
– Видях го. А ти
откъде се обаждаш?



Испанец обяснява на
пловдивска майна
значението на израза
“маняна, маняна”
- Маняна, маняна,
майна е... значи,
представи си плаж...
- Плаж.
- Море, жени, бири,
коктейли...
- Аха! - казал
пловдивчанинът.
- Хайде сега ти ми
обясни какво значи
вашето “айляк?”
- Айляк, майна, е
същото като вашето
“маняна”, ама без
всичкото това
напрежение!



Двама пътуват във
влака от Варна за
София. Запознават се:
- Аз съм психолог.
- Аз пък съм мафиот...
Я да те видим що за



Изпит в медицинския
факултет. Професорът:
– Колега, какви видове
раждания можете да
ми посочите?
Студентът:
– Преждевременни,
закъснели и
неправилни.
– Ако може, малко по-
подробно, колега!
– Преждевременни
са тези, които стават
година преди сватбата.
Закъснелите – две
години след смъртта на



психолог си? Опитай
да познаеш за какво
мисля! За всяка мисъл,
която познаеш, ти
давам сто лева.
- Ама аз съм психолог,
не врачка!
- Абе сто кинта са това,
я опитай.
- Добре, пътуваш от
Варна. Значи си бил
на море. Значи сега си
спомняш колко хубаво
ти е било.
- Браво! Позна! Ето ти
стотачка.
- Щом ти е било
хубаво, значи си бил
със жена. И сега си
мислиш за нея.
- Точно така! Ето ти
още стотачка.
- Освен това, не ти се
иска да се прибиращ у
дома.
- Правилно, ето ти още
сто лева...
- Щом не ти се
прибира, сигурно

мъжа, а неправилните
са тези, когато
вместо жената ражда
съседката...



Придирчив клиент
пита келнера:
– Водката топла ли е
или студена?
– Приятна...



– Ех, ако можех да си
върна всички пари,
които изпих през
живота си...
– И какво щеше да



си женен. А щом
си мафиот, сигурно
мислиш, че няма да
е лошо да пречукаш
жена си и да си
останеш с другата.
- Ха! Ето ти хилядарка!
- Ама защо хиляда?
Нали щеше да даваш
по сто на мисъл?
- Това не е мисъл, а
жестока идея!



Лекция по сексология в
Медицинска академия.
Професорът пита:
- Колко пози знаете?
Нафукан студент от
последния ред вдига
ръка и казва на висок
глас:
- Двадесет и четири ...
Професорът обаче
посочва срамежлива
девойка от първия ред:
- Кажете вие, колежке.
Девојката се

направиш с тях?
– Така щях да се
насвяткам!



Светски разговор.
Домакинята пита един
от гостите:
– Къде бихте искали да
попаднете – в рая или в
ада?
Гостът се замисля:
– От гледна точка на
климата, разбира се,
раят е за предпочитане.
Но от гледна точка
на компанията – адът
е значително по-
интересен...



изчервява:
- Ами-и-и, само една
- жената отдолу, а
мъжът отгоре.
Младежът от
последния ред отново
скача, вдига ръка и
вика:
- Двадесет и пет ...



На външната врата на
мъж се чука:
- Кой е?
- Полиция! Отворете!
- Защо?
- Трябва да си
поговорим.
- А вие колко човека
сте?
- Двама.
- Ами говорете си...





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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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

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.



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