

## Какво се случва, когато благотворителните организации не харчат парите си за нещата, за които са предназначени?

*(What happens when charities don't spend their money on the things they are meant to?)*

### Автор:

Джон Триб  
- старши преподавател по право, University of Liverpool

### Декларация за оповестяване:

Джон Триб не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от която и да е компания или организация, която



би се възползвала от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън академичното си назначение.

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



**Продажба, покупка и ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto  
За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221  
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

**www.FirstAutoGroup.ca**

www.bulbiz.com




creativO

## СЕМЕЙСТВОТО

АВТОР И РЕЖИСЬОР ОРЛИН ДЯКОВ  
комедия

с участието на  
ХРИСТО ГЪРБОВ ♦ ДЕСИ БАКЪРДЖИЕВА  
ВАСИЛ ДРАГАНОВ ♦ ЦВЕТАН НИКОЛОВ

СЪС СЪДЕЖИТЕЛНО НА



ТОРОНТО, 2 ноември  
от 19 часа.  
За билети, [www.ca.onlinebileti.com](http://www.ca.onlinebileti.com)  
Флора **416 857 5439**  
Madonna Catholic  
School  
20 Dubray Ave,  
North York

# 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



**TRANSAM**  
CARRIERS INC.

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](https://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](mailto:jobs@fierafoods.com)

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

## Какво се случва, когато благотворителните организации не харчат парите си за нещата, за които са предназначени?

*(What happens when charities don't spend their money on the things they are meant to?)*

<< Прод. от стр.1

Супермоделът Наоми Кембъл бе дисквалифицирана да действа като попечител на благотворителна организация за 5 години от регулаторния орган на Обединеното кралство, след като бе установено сериозно лошо управление на **Fashion For Relief**. Кембъл създаде благотворителната организация през 2005 г.; двама други попечители, Бианка Хелмих и Вероника Чоу, бяха дисквалифицирани съответно за 9 и 4 години.

Въпреки че благотворителната организация е създадена в подкрепа на хуманитарни каузи по целия свят, очевидно голяма част от събраните пари са похарчени за артикули, включително луксозен хотел, спа, охрана и цигари за Наоми Кембъл. Едва **8.5%** от разходите са отишли за благотворителна дейност между 2016 и 2022 г. Оттогава Кембъл каза, че „не контролира“ благотворителната организация и разследва какво се е объркало.

Злоупотребата с благотворителни фондове може да бъде предизвикана от много фактори - включително това, че попечителите на благотворителната организация не са задълбочени по отношение на техническото съответствие или невъзможност да се отделят личните финанси от тези на благотворителната организация.

Но каквато и да е мотивацията, използването на благотворителни дарения за лични цели противоречи на английските и уелски закони, датиращи от векове. Фокусът на попечителите трябва да бъде върху обществената полза.

Онези, които са ощетени от неправилното използване на благотворителни средства, най-очевидно са хората и каузите, които биха били подкрепени от целите на благотворителната организация. Но щетите могат да бъдат и по-широки и пагубни, засягайки благотворителността като концепция.

За съжаление благотворителните скандали не са нещо ново. Освен случая с модната благотворителност на Наоми Кембъл, има законово разследване на Captain Tom Foundation и свързаните семейни фирми от Комисията по благотворителност, което започна през юни 2022 г.

Подобно на Кембъл, двама попечители (включително дъщерята на Капитан Том, Хана Инграм-Мур) вече са били дисквалифицирани да действат като попечители на благотворителни организации. Но тези нашумели случаи са само върхът на айсберга. През май 2022 г. благотворителният трибунал потвърди решение за дисквалификация на попечителя на благотворителната организация Престън Ленъкс за 15 години. Съдия Деймиън Макмеън постанови, че Ленъкс е правилно дисквалифициран във връзка с обвинения в неправомерно поведение и лошо

управление в администрацията на благотворителната организация Thrift Urban Housing Ltd. Твърди се, че Ленъкс е използвал средствата на организацията, за да похарчи **£350,000 за 9 години за медицинските си разходи**, както и лични разходи неговата ипотека и Range Rover. В резултат на дисквалификацията си Ленъкс не може да действа като попечител на благотворителна организация до 2037 г.

През юли 2022 г. Комисията по благотворителността разкритикува One Community Organisation - благотворителна организация за подпомагане на млади хора в неравностойно положение. Плащания от над **£280,000** бяха извършени на председателя на попечителите, Делрой Уилсън, който по-късно каза, че не е имало „никакви измамни дейности“ и разплащанията са възникнали, защото собствената банкова сметка на благотворителната организация не идва с банкова карта.

*Прод. на стр.5 >>*

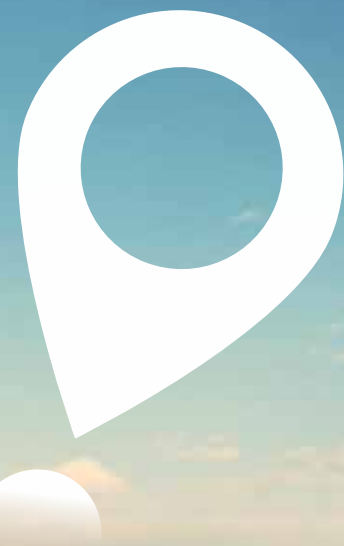
A STAR ALLIANCE MEMBER 

# 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**

**НОВОТО ПРЕКРАСНО БЪЛГАРСКО ЧЕРВЕНО ВИНО ОРГАНИК  
Е ВЕЧЕ НАЛИЧНО В МАГАЗИНИТЕ НА LCBO!**

**КУПЕТЕ ГО СЕГА В LCBO**

**MADE IN BULGARIA**

**DIVINO TOP 50**

**TERRA TANGRA BLACK LABEL RUBIN 2019**

**1st BULGARIAN ORGANIC WINE PRODUCER**

**BUY AT LCBO**

www.rareearthwines.com T. 416.642.2773 info@rareearthwines.com

Няма обаче никакви подкрепящи документи за това къде са отишли £100,000 от тези пари. Законното разследване на благотворителната комисия в крайна сметка установява, че е имало лошо поведение и лошо управление в администрирането на благотворителната организация от попечителите, но на Уилсън не бе забранена дейност в този случай.

А през 2022 г. комисията установи лошо управление в **Support For Heroes** – благотворителна организация за ветерани, която е платила голяма сума от своите благотворителни средства на частна компания, Targeted Management Ltd. Разследването установи, че компанията има право да получи 67% от brutните приходи събрани от обществеността – но че е използвала £223,000 за своите благотворителни цели между 2015 г. и 2017 г. от дарения от £1,318,039. Това представлява приблизително 17% от brutния доход за периода, което означава, че обслужващият

персонал и техните семейства, които имат остра нужда от помощ, са загубили ценна подкрепа.

Обществена полза, а не лична злоупотреба

Благотворителните организации са създадени и законово задължени да предоставят „обществена полза“ – технически правен термин. Предоставянето на обществена полза означава, че благотворителните организации получават, наред с други неща, данъчни облекчения.

Попечителите трябва да концентрират усилията си и ресурсите на своята организация към обществена полза. Те не трябва да използват благотворителната форма, структура и активи, за да се облагодетелстват. Този вид дейност е забранена от законови правила, основани на фидуциарни задължения на попечителите – което означава, че те трябва да поставят интересите на благотворителната организация пред своите. По същество те трябва да се държат етично.

**Прод. на стр.7 >>**

**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

<< Прод. от стр.6

И тогава, разбира се, има обществено отвращение след извършени нарушения.

Но това не е задължително да се справи с основния проблем, а именно човешкото поведение. Докато някои благотворителни попечители прекрачат границата, регулаторите ще бъдат принудени да приведат тези лица в регистър в обществен интерес.

В условията на криза на разходите за живот тези, които са най-уязвими, се нуждаят от благотворителност там, където държавната помощ не е налице – благотворителните организации предоставят безценна помощ за милиони.

По-голямата част от благотворителните организации се управляват добре и Комисията по благотворителност е ангажиран и проактивен регулатор. Той поддържа много полезен публичен регистър на благотворителните организации – ресурс за потенциални дарители, който дава подробности за структурите на управление, сметки и разходи. Но, както при много други правителствени служби, Комисията по благотворителност няма достатъчно ресурси.

Винаги ще има лоши ябълки в благотворителния сектор. Но ако искаме да сме сигурни, че колкото се може повече от дарените пари ще стигнат до онези, на които са предназначени, трябва да гарантираме, че комисията е адекватно финансирана, за да върши важната си работа.

Прод. на стр.8 >>

**„Семейството“ е ситуационна комедия, която може да ви накара да се смеете, а може би ще отроните и една сълза.**

ТОРОНТО, 2 ноември от 19 часа.

За билети, [www.ca.onlinebileti.com](http://www.ca.onlinebileti.com)

Флора 416 857 5439

Madonna Catholic School - 20 Dubray Ave, North York

creativ

# СЕМЕЙСТВОТО

АВТОР И РЕЖИСЬОР ОРЛИН ДЯКОВ

Комедия

с участието на  
ХРИСТО ГЪРБОВ ✶ ДЕСИ БАКЪРДЖИЕВА  
ВАСИЛ ДРАГАНОВ ✶ ЦВЕТАН НИКОЛОВ

November 2, 2024  
**Madonna Theatre, Toronto**  
20 Dubray Ave, North York, ON M3K 1V5, Canada  
START | 7:00 PM

**Кога съвсем непознати хора могат да създадат семейство?**

Когато една жена очаква да ѝ предложат брак, тогава инкасаторът за студена вода може да стане баща, а доставчикът на храна – майка. Спектакълът поставя въпросите:

Възможно ли е, когато животът ти е преминал, без семейство да попълниш липсата му?  
ПК Креатива,  
**Автор Орлин Дяков**

**С участието на:**  
Христо Гърбов,  
Деси Бакърджиева,  
Васил Драганов,  
Цветан Николов

ТОРОНТО  
02.11.2024 -  
19:00 часа  
Madonna Catholic  
School  
20 Dubray Ave,  
North York ON  
M3K1V5

**Билети:**  
[www.ca.onlinebileti.com](http://www.ca.onlinebileti.com)  
или при Флора  
на тел. 416 857 5439

## Какво се случва, когато благотворителните организации не харчат парите си за нещата, за които са предназначени?

*(What happens when charities don't spend their money on the things they are meant to?)*

<< Прод. от стр.7

Както Кембъл и Хана Инграм-Мур са открили, комисията има властта да дисквалифицира попечителите на благотворителни организации. Могат да последват и заповеди за компенсация, чрез които се връщат пари на благотворителната организация от попечителите. Но те са рядкост.

Попечителите също така могат да бъдат преследвани за всякакви нарушения на доверителното им задължение към благотворителната организация. Това е гражданско средство за защита, което може да върне пари на организацията.

Статията е публикувана в The Conversation  
<https://theconversation.com/what-happens-when-charities-dont-spend-their-money-on-the-things-they-are-meant-to-240026>



**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














**Четете вестник Пламяк онлайн:**  
[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

**С молитва и тържествена заря- проверка бе отбелязана 1010-годишнината от смъртта на цар Самуил**



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)  
Автор: Българска патриаршия  
Публикувано със съкращения

„Днес всички ние пазим свята паметта на благоверния български цар Самуил и усърдно молим Бога на духовете и на всяка плът да упокои своя верен

раб Самуил в Своето Небесно Царство, в светлината и радостта на богообщението – там, където от века пребъдват всички праведници. Времената, в които живеем днес, са не по-малко трудни и сложни: нестабилност, несигурност и безразличие са завладели света... Ние трябва да помним, че Бог е Всесилен и Всемилостив. Той е Този, Който може да върне мира, да даде утеха и смисъл на съществуването, да спаси човека от самия него, а света – от пълно разрушение и погибел. Бог е този, на Когото трябва да възложим цялото си упование

като народ и общество, следвайки примера на нашите благочестиви и христорлюбиви предци“. С тези думи Негово Светейшество Българският патриарх и Софийски митрополит Даниил се обърна към българския народ по време на честванията на 1010-годишнината от смъртта на цар Самуил. Негово Светейшество отслужи заупокойна молитва в Национален парк-музей „Самуилова крепост“, където се състояха тържествата по повод знаменитата годишнина. С патриарх Даниил съслужиха Техни Високопреосвещенства

Неврокопският митрополит Серафим и Струмишкият митрополит Наум (Православна църква на Северна Македония), Техни Преосвещенства Адрианополският епископ Евлогий, игумен на Рилския манастир, Браничкият епископ Пахомий, първи викарий на Софийския митрополит, Агатополският епископ Йеротей, свещеници и дякони от Неврокопска епархия.



Прод. на стр.10 >>

# Stroganoff Restaurant



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

Подходящ е за групи, деца, партита  
Обяд, вечеря, алкохолни напитки

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



**Walk-In | Patio | Take Out | Catering**

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill  
[www.stroganoff.co](http://www.stroganoff.co)

**(905) 780-7575**

Major Mackenzie Dr  
/ Just East of Bathurst

<< **Прод. от стр.9**

Въздействаща художествена композиция под надслов „Памет за Самуил“ беше представена за 1010-годишнината от смъртта на владетеля. В нея се включиха сдружение „Млад планинар“, Фолклорна формация „Хераклея“, Ансамбъл „Македонци“, Гуна Иванова, Ива и Велислава, формация „Българи“, Вокален ансамбъл „Елици“, възпитаници на ЦПЛР ОДК – Петрич. „1010 години ни делят от Самуилова България, от битката в Клисура, от жестокостта, крещяща от очите им“, заяви кметът на община Петрич Димитър Бръчков. „В сърцето на община Петрич, в Самуиловата крепост историята разлиства своите страници. Силно вплетени са трагизмът и героизмът, преходното и непреходното, но едно е ясно, едно струи от всяка страница – българският дух и воинска чест на Самуиловите воители“, каза в словото си кметът Бръчков. Програмата включва международна научна конференция на тема „1010 години от смъртта на българския цар Самуил. Самуилова България – история и култура“ в Историческия

музей в Петрич. Едновременно с това от Национален парк-музей „Самуилова крепост“ ще тръгне и XI Национален туристически поход „По стъпките на Самуиловите воители“, организиран от сдружение „Млад планинар“. Текст, снимки и видео: Ангел Карадаков

**Предстоящо всенощно бдение в Бачковската света обител**



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)  
Автор: Бачковска света обител

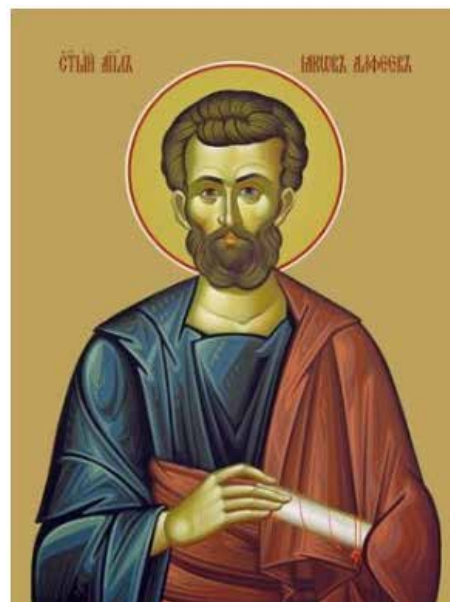
По случай първата годишнина от учредяването на празника Прославление на светите мощи на св. патриарх Евтимий Търновски, игуменът на манастира, Велички епископ Сионий и манастирското братство на Бачковската света обител, отправят

покана към православния народ за молитвено участие във всенощното бдение по този повод в съборния храм на манастира, което ще започне в 21:00 ч. на 21 октомври 2024 г.

**На 22 октомври 2024 г. от 9:30 ч. отново в съборния храм, ще бъде отслужена божествена света Литургия.**

С радост се очаква Негово Светейшество Българският патриарх Даниил да оглави тържественото отбелязване на празника и да благослови братството и честните поклонници. Заповядайте, единни в Христа, да отправим нашите молитви към небесния наш Отец и верния му служител и покровител на целия български народ – св. патриарх Евтимий Търновски.

**09 октомври 2024 г. - Св. апостол Яков Алфеев**



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

Свети Яков Алфеев принадлежи към числото на славните и всехвални дванадесет апостоли Христови. Светата Църква го знае като брат на св. апостол и евангелист Матей.

След слизание на Пресветия Дух на Петдесетница, Яков Алфеев заедно с другите апостоли проповядвал словото Божие най-първо в Йерусалим и цяла Палестина, а след това и в редица близки и далечни страни. Бил заедно с апостол Андрей Първозвани в Едеса. Също ходил на проповед в Газа, Елевтеропол и по всички други, определени от жребия му места. Бил продължително време в Египет. Престолял доста време в град Острацин, където запечатал своите апостолски подвизи с мъченическа смърт. Бил разпънат на кръст. В деветия век Теофан Никейски написал в чест на св. апостол Яков Алфеев канон, който сега светата Православна църква пее в деня на неговата памет.

**Прод. на стр.11 >>**

<< *Прод. от стр.10*

В тоя ден Църквата се обръща към християните с такива думи:

“Да възпеем с похвали, като богопроповедник, този който твърдо вложи в душите на благочестивите люде истините на мъдростта!”.

**Символ на вярата**

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

Православната християнска вяра е изложена накратко в *Символа на вярата*. Той е съставен от св. отци и учители на Църквата на Първия и Втория вселенски събори, които са станали през IV век. Вселенски събор се нарича събрание на църковните пастири и учители по възможност от целия християнски свят. В Православната църква е имало всичко 7 *вселенски събори*. Първият вселенски събор е бил свикан в гр. Никея (Мала Азия) в 325 г., а вторият в Константинопол (Цариград) в 381 г. По името на тия два града, в които са се състояли Първият и Вторият вселенски събори, Символът на вярата, изработен по време на техните заседания, се нарича Никео-Цариградски.

*Прод. на стр.12 >>***100%****SOLD****20г.****ОПИТ****1%****КОМ.**

**Тодор Тодоров**  
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com



BLACK SEA GOLD  
POMORIE

LCBO  
#278317



Available **October 19<sup>th</sup>** at select LCBO locations

Demetra Vino Prospera Inc. • [www.bsgold.bg](http://www.bsgold.bg) • [office@demetravp.ca](mailto:office@demetravp.ca)

&lt;&lt; Прод. от стр.11

Думата символ е гръцка и означава „знак». На български „символ на вярата» ще рече „знак на нашата вяра» или кратко изложение на нашата вяра. На въпроса как или в какво вярваме? - ние отговаряме със Символа на вярата. За прегледност и по-лесно изучаване Символът на вярата е разделен на 12 члена. Ето ги:

**1. Вярвам в един Бог Отец, Вседържител, Творец на небето и на земята, на всичко видимо и невидимо.**  
**2. И в един Господ Иисус Христос, Сина Божи, Единородния, Който е роден от Отца преди всички векове: Светлина от Светлина, Бог истинен от Бог истинен, роден, несътворен, единосъщен с Отца, и чрез Когото всичко е станало;**  
**3. Който заради нас човечите, и заради нашето спасение слезе от небесата и се въплъти от Дух Светий и Дева Мария, и стана човек;**  
**4. и бе разпнат за нас при Понтия Пилата, и страда, и бе погребан;**  
**5. и възкръсна в третия ден, според Писанията;**  
**6. и се възнесе на небесата, и седи отдясно на Отца;**  
**7. и пак ще дойде със**

**слава да съди живи и мъртви и царството Му не ще има край.**

**8. И в Светия Дух, Господа, Животворящия, Който от Отца изхожда, Комуто се покланяме и Го славим наравно с Отца и Сина, и Който е говорил чрез пророците.**

**9. В една, света, съборна и апостолска Църква.**

**10. Изповядвам едно кръщение за опрощаване на греховете.**

**11. Чакам възкресение на мъртвите**

**12. и живот в бъдещия век! Амин.** Първата част от Символа на вярата (1-7 членове) е съставена на I Вселенски събор, а втората част (8-12 членове) - на II Вселенски събор. Всеки православен християнин трябва да научи наизуст Символа на вярата, за да може да знае, в какво точно вярва, та да бъде всякога готов да отговаря всекиму, който му поиска сметка за неговата надежда (1 Петр. 3:15).

**Полицията в София задържа жена, спукала гумите на 17 автомобила**

МВР съобщи, че на 6 октомври е получен

сигнал за надрани с твърд предмет леки автомобили, на които са били спукани и гумите. В квартал «Надежда» в София са били изпратени полицейски служители, които установили щети по 17 паркирани коли пред жилищен блок. Задържана е жена на 52 год., известна на МВР за хулиганство.

**Разбиха престъпна група, занимавала се с изнудване на длъжници**



Главна дирекция “Борба с организираната престъпност” (ГДБОП) проведе спецакция на 1 октомври, в която неутрализира престъпна група, занимавала се с изнудване на длъжници, съобщиха от МВР и Прокуратурата. Софийската градска прокуратура (СГП) е повдигнала обвинение на 7 души. Шестима от тях са задържани

за постоянно в ареста, а 1 от обвиняемите се издирва. Арестуваните са на възраст между 33 и 56 год. Разпитани са и 22 свидетели, от които 8 пред съдия. Извършени са претърсвания на 10 адреса - предимно на територията на София. Намерени и иззети са телефони, компютърни конфигурации, документи и вещи, имащи отношение към разследването. Акцията е проведена след близо 2 години разследване, в рамките на което са събрани данни от и за пострадали от престъпната дейност в качеството си на длъжници.

**Митничари заловиха румънски шофьор с 6,500 кутии цигари**



/Снимки: Агенция «Митници»/

Митническите служители от «Борба с наркотрафика» в ТД Русе откриха при проверка на лек автомобил тайник с **6,500 кутии (130,000 къса) цигари**, съобщиха от Агенция «Митници».

**Прод. на стр.13 >>**

&lt;&lt; Прод. от стр.12

На 28 септември в района на ГКПП Дунав мост - Русе е спрян за проверка автомобил с водач - румънски гражданин, пътуващ от Гърция за Румъния. Митничарите насочват автомобила за щателна проверка, при която установяват, че чрез допълнително обособена ламарина е изграден двоен под.



/Снимки: Агенция «Митници»/

Тайникът е бил разделен на различни нефабрични кухни, покрити с капаци за достъп, в които откриват общо 6,500 кутии (130,000 къса) цигари без български акцизен бандерол.

Цигарите са иззети, а по случая е образувано досъдебно производство. За наличието и използването на тайник на проверяваното лице е съставен акт за установяване на административно нарушение по Закона за митниците.

### „Сълза“



Автор: Надежда Захаријева

„Нарисувай ми,  
художнико, сълза.  
Четките вземи, не ми  
отказвай!  
Лека – като капката  
роса.  
Тежка – като капката  
омраза.  
Волна – като  
безпричинен гняв.  
Кротка – като ласката  
безшумна.  
Гузна – като  
премълчаван грях.  
Горда – като обич  
неразумна.  
Ясна – като тихи  
небеса.  
Мрачна – като вихър  
разбушван.

Нарисувай ми,  
художнико, сълза!  
Истинска сълза ми  
нарисувай!  
Захвърли палитрата  
встрани.  
От душата ми вземи  
боите!  
Надълбоко с четките  
бръкни,  
не оставяй скрито и  
покрито.  
И изтръгне ли сълзата  
– зов  
даже от душите  
вледенени  
стон от болка или от

любов,  
знай, че ти си  
нарисувал мене.“

### „Обич“



Автор: Дора Габе

„Нашето небе е тъй  
дълбоко,  
нашите звезди са тъй  
големи  
и земята наша е  
безкрайна,  
а се сбира цялата в  
сърце ми!  
Ти ли, моя майчице  
направи  
тая обич толкова  
голяма,  
че света във нея се  
побира,  
че в света на нея равна  
няма?  
Че прегръщам с обичта  
си, майко,  
нашата земя, с цветя  
покрита,  
с пресен дъжд на  
пладне оросена  
и с дъга, на златен сърп  
извита.  
Че ми греят право във  
сърцето:  
златно слънце, ниви  
позлатени,  
утрин рано сребърна  
зорница,  
в топла вечер облаци  
червени!  
Нашето небе е тъй  
дълбоко,  
нашите звезди са тъй  
големи  
и земята наша е

безкрайна,  
а се сбира цялата в  
сърце ми...“

### „Незабрава“



Автор: Калин Донков

Налей ми вино в чаша  
тънкостенна  
и приседни с усмивка  
неизменна.  
Любима, ти навярно  
имаш право:  
сърцето свойта участ  
заслужава.

И някак си привиква с  
туй човекът,  
крещи от тишина,  
мълчи от екот.  
Дали позор ще  
срещнеш, или слава –  
сърцето този изпит  
заслужава.

Целувай дълго.  
Глътката резлива  
безсмъртната любов из  
нас разлива.  
Не можеш дълго? Е, до  
гроб тогава!  
Сърцето този празник  
заслужава.

Далеч от теб или  
навеки с тебе,  
спокоен ще дочакам  
всеки жребий.  
Сърцето всеки жребий  
заслужава.  
Но не забрава, ах, но  
не забрава...

## Математици разкриха тайните на мътната трансформация на узото



Математици от университета Лафбъро насочиха вниманието си към едно удивително явление, което заинтригува както учени, така и любителите на коктейли: мистериозният начин, **по който** узото - популярната гръцка алкохолна напитка с аромат на ананас - помътнява когато се добави вода, съобщава Loughborough University на своята страница.

Изследването на учените на този на пръв поглед прост феномен, известен като „ефект на узото“, доведе до нов математически модел, който предлага прозрения за спонтанното образуване на микроскопични капчици и как те могат да останат суспендирани в течност за дълго време.

Разкриването на математиката, която се случва в чашата, може да има далеч по-сериозни последици отвъд света

на напитките, като например създаването на нови материали. „По същество узото е три неща: алкохол, анасоново масло и вода“, обяснява д-р Дейвид Сибли, експерт по математическо моделиране.

„Когато се добави вода, се образуват микроскопични капчици, които са направени предимно от масло и те са резултат от отделянето на анасоновото масло от сместа алкохол-вода. Това кара напитката да стане мътна, тъй като капчиците разпръскват светлина. Той продължава: „Това емулгиране – суспензията на добре смесени маслени капчици в течността – е нещо, което изисква много енергия в други системи и храни. Например, хранителни емулсии като майонеза и дресинги за салати изискват енергично разбиване, за да се постигне гладка и стабилна смес. При узото обаче емулгирането става спонтанно.

„Това, което също е изненадващо, е колко дълго тези капчици и получената облачност остават стабилни в сместа, без да се отделят, особено в сравнение с други хранителни емулсии. Ако някога сте правили дресинг

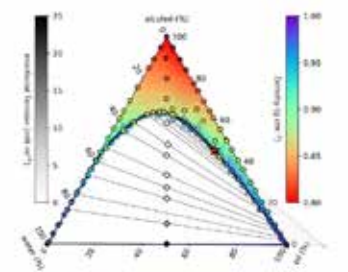
със зехтин и балсамов оцет, ще забележите, че двете течности започват да се разделят след кратко време, което изисква повече разбиване, за да се съберат отново. Емулсията узо-вода **остава стабилна** за много по-дълъг период.

„Разбирането как и защо това се случва в узото може да доведе до разработването на нови материали, особено в области като фармацевтични продукти, козметика и хранителни продукти, където стабилността и разпределението на микроскопичните частици са критични.“

Изследователите от Лафбъро, в сътрудничество с експерти от Университета на Единбург и Университета Нотингам Трент, разкриха математическите принципи, които обясняват как капките и заобикалящата ги течност – две отделни „фази“ в сместа – се образуват и могат да останат стабилни заедно за дълги периоди от време. Те използваха тези данни и метод за статистическо механично моделиране, известен като „класическа функционална теория

на плътността“, за да разработят своя математически модел.

Този модел е използван за изчисляване на фазова диаграма, която детайлизира стабилните комбинации от съставките на узото.



Изследването е публикувано в списанието Soft Matter и е представено на предната корица на последния брой. „Може да се каже, че това, което изглежда облачно, вече е по-ясно“, каза професор Андрю Арчър, първият автор на статията в списанието.

„Това, което също е забавно, е, че прости модели като този могат да предскажат много – подобно на скорошно, паралелно изследване, което направихме, което разкрива колко дълго могат да се задържат капчиците, когато кихаме във въздуха.

„Както често се случва, фундаменталните изследвания на „синьото небе“ могат да кажат нещо дълбоко за преживяване, което се случва в обикновения живот –

като сервиране и пиене на узо.“

Чрез смесване на алкохол, масло и вода в различни пропорции изследователите успяха да наблюдават разделяне на фазите и да измерят ключови свойства като повърхностно напрежение.

**Експерт по съня казва, че жените се нуждаят от 11 минути повече сън всяка нощ, отколкото мъжете**



Докато мъжете и жените имат еднакви възможности, техните физиологични различия водят до уникални телесни нужди. Мъжете са склонни да имат повече мускулна маса и се нуждаят от повече калории, докато жените обикновено се нуждаят от повече протеини и желязо. Тези разлики се простират отвъд храненето до съня. Проучванията показват, че жените се нуждаят от повече сън от мъжете, средно около 11 допълнителни минути, пише медията GOOD. Говорейки пред

списание Glamour, експертът по съня д-р Ейлийн Александър показва науката зад тази разлика.

Според д-р Айлийн хормоните са основният фактор, влияещ върху нуждата на жените от сън. „Когато става дума за физиология, женските хормони играят огромна роля в съня“, казва д-р Айлийн, която е и основател на Nourish. „Това включва всичко - от менструалния цикъл до бременността и менопаузата. Всички тези сценарии могат да имат отрицателно въздействие върху съня по очевидни причини. Като цяло това означава, че се предполага, че жените имат по-голяма нужда от сън и е по-вероятно да се отдадат на дневна дрямка.

Това не е просто нужда от телата на жените, а присъщата характеристика, вградена в тяхната биология. Неврологът и лекар по медицина на съня Джефри Дърмър каза пред Discover Magazine, че жените обикновено са склонни да спят по-дълго от мъжете, заспиват по-рано и изпитват по-дълбок сън. Проучване от 2014 г. също съобщава, че

жените спят около 6 до 28 минути повече от мъжете. Освен това, според проучване, публикувано в списание PNAS Plus, жените изпитват по-дълъг циркаден ритъм и по-дълъг мелатонинов ритъм от мъжете, което означава, че трябва да спят повече, за да регулират ритъма си. Въпреки това, д-р Айлийн казва на Glamour Magazine, че изследванията в тази област все още са ограничени.



Друг фактор е безсънието. Според Sleep Foundation жените са по-склонни да изпитват безсъние и да имат проблеми със заспиването, отколкото мъжете. Една от причините може да е, че жените натоварват мускулите и телата си повече от мъжете през деня.

„Жените обикновено са тези, които стават през нощта, за да гледат деца или, в някои случаи, възрастни родители“, казва д-р Айлийн. Освен това проучванията показват, че жените са склонни да посещават

повече от времето и енергията си на домакинска работа, отколкото мъжете, от готвенето до гледане на деца. Това може да е причина, също поради която са склонни да страдат от недоспиване. Д-р Айлийн подчертава, че нуждите от сън са уникални за всеки човек, независимо от пола, и че слушането на сигналите на тялото ви е от ключово значение.



„Препоръчителното количество сън за всеки възрастен е 8 часа, но някои се справят добре със 7, а други се нуждаят от 9“, казва тя. „Винаги бих препоръчал да се настроите към тялото си. Ако не се чувствате освежени сутрин, чудесно начало е да подобрите качеството на съня си.“ Тя добавя, че „сънят е стълбът на здравето“ и добрият нощен сън е типичен. Напротив, липсата на сън може да има тежки последици за физическото и психическото здраве на жените.

**Прод. на стр.16 >>**

<< **Прод. от стр.15**

„За жените лошият сън е силно свързан с високи нива на психологически стрес и по-големи чувства на враждебност, депресия и гняв. За разлика от това, тези чувства не са свързани със същата степен на нарушение на съня при мъжете“, каза експертът по съня Едуард Суарес, за Deseret. Така че вече знаем, че сънят е важен, само малко повече за жените.

**Трик за намаляване на стреса? Отделете 20 секунди на ден, изпълнявайки тази лесна практика**



Ели Сусман е опитен медитатор, когато през 2017 г. посети едномесечно уединение в **Plum Village**, будистки манастир в Южна Франция. Кандидатът за докторска степен по клинични науки от Калифорнийския университет в Бъркли е бил на други семинари, където участниците прекарват по-голямата част от времето си в медитация – така започва материал на Дебора Нетбърн в Los

Angeles Times. Така че той е изненадан, когато вижда, че ежедневният график в Plum Village включва само 30 минути официална седяща медитация на ден.

По средата на престоя си той решава да удължи една от сесиите си, седейки под едно дърво в продължение на три часа. По-късно се натъкнал на монах на име Брат Трежър и му разказал за своята практика. Отговорът на монаха не бил онова, което очаква. „Три часа?“ Сусман си спомня как Брат Трежър го попитал с усмивка. „**Какво**

**ще кажете за три вдишвания? Това е всичко, което е необходимо, за да влезеш в настоящия момент.“**

Думите остават със Сусман. Те го карат да се проучи дали една съкратена практика, която отнема не повече от няколко вдишвания, може да промени нечий живот.

Седем години по-късно той и колегите му от клиниката за изследване на съня и настроението Golden Bear в Бъркли имат доказателства, че е възможно. През 2024 те публикуваха статия онлайн в списанието

## Sweet Gallery

Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

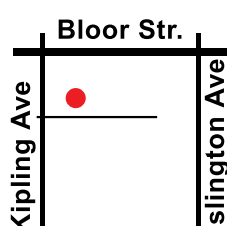
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, 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



## 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



&lt;&lt; Прод. от стр.16

Behavior Research and Therapy, която описва как проста 20-секундна „микропрактика“ на състрадание към себе си понижи нивата на стрес и подобрява психичното здраве на студенти-доброволци, които го правят всеки ден в продължение на месец. „Две от най-големите бариери пред хората за придобиване на навик за медитация е да имат време да го правят и да развият навика да го правят редовно“, каза Сусман. „Микропрактиките са като малки

обучителни сесии, които се основават на най-мощните части от терапевтичните практики.“

По-долу Сусман описва практиката, която е разработил за проучването, и обяснява как всеки може да я използва, за да се опита да се почувства по-добре за по-малко от една минута на ден. Интервюто е редактирано и съкратено.

**В:** Как описвате 20-секундната микропрактика за самосъстрадание, която изучавахте?

- Инструкциите, които дадохме, бяха да затворите очи и да си спомните нещо за себе си, което ви е притеснявало и ви е карало да се чувствате недостойни, необичани или недостатъчни, и забележете какво се появява в тялото. Тогава помолихме хората да изпратят доброта и топлина към себе си, като поставят

- Да, но работи само за хора, които го практикуват редовно. В нашето проучване разгледахме подгрупата от хора, които практикуват ежедневно, и хора, на които са дадени инструкциите. По-честата практика се свързва с по-голямо увеличаване на самосъчувствието и по-голямо намаляване на стреса и проблемите с психичното здраве като симптоми на депресия или тревожност в сравнение с контролната група.

една ръка върху сърцето и друга върху корема с енергията да се прегърнат и да забележат какво възниква в тялото им. След това ги поканихме да се запитат: „Как мога да бъда приятел на себе си в този момент?“ Накрая им казахме да отворят очите си, когато са готови.

**В:** Кой са някои от начините, по които хората могат да изпратят доброта и топлина към себе си?

- Ключовата фраза, която използвахме в проучването, бе „**Как мога да бъда приятел на себе си в този момент?**“ Това, което имахме предвид бе да си представите, че виждате приятел или вашето по-младо аз в подобна ситуация и сте наистина грижовни към този приятел. Какво бихте им казали да направят? Как бихте ги помолили да бъдат? Можете също да си представите, че получавате безусловна любов от някой като ментор, родител или близък приятел. Как биха се отнасяли те към вас в този момент

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](http://www.vindegarage.com)

100% guaranteed. In business since 1997

<< Прод. от стр.18

на страдание? Има ли начин да проявите същото състрадание към себе си?

**В:** Има ли значение къде хората практикуват тази практика?  
- Не разгледахме това, но е страхотен въпрос.

**В:** Защо е полезно хората да докосват стомаха и гърдите си, докато изпълняват упражнението?

- Имаше толкова много работа върху докосването и колко полезно може да бъде

за хората да получават докосване, но това не бе разглеждано като самостоятелна интервенция за емоционално благополучие от гледна точка на хората, които предлагат състрадателно докосване на себе си. Интересувах се от синергията между самосъстрадателни мисли и извършването на тази въплътена форма на самосъстрадателно докосване. Предлагат се два потенциални начина да се регулирате.

Бях изненадан, че мнозинството от учениците, участвали в проучването, казаха, че са твърде заети, за да правят тази 20-секундна практика всеки ден.

Просто се шегувах с приятелка за това и тя каза, че когато хората са стресирани, те могат да бъдат обвити в чувството, че не могат да отделят 20 секунди, за да спрат. Може да е по-скоро нагласа, отколкото реалност, но има още работа за това как да помогнем на хората да почувстват, че тези 20 секунди ще

променят живота им. Измиваме ръцете си за 20 секунди. Мием зъбите си 2 минути. Защо не отделите 20 секунди, за да направите това?

**В:** Имате ли съвет как хората да превърнат тази практика в навик?

- Може да бъде полезно да изберете реплика. Можете да тренирате след сутрешното кафе във всекидневната или винаги, когато се чувствате стресирани, ако можете да се накарате да го

*Прод. на стр.20 >>*

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



**Memorial Galleries Inc.**  
**Monument Factory Outlet**

**Save Your Budget**

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

**King Square Shopping Centre**

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

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

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

<< **Прод. от стр.19**

направите тогава. Колкото по-конкретни сте в описанието на репликата си и разработването на вашия план, толкова по-вероятно е да развиете практиката в навик.

**В:** Това изследване показва ли, че няма причина да се практикува по-дълго?

- Повечето от

участниците в нашето проучване бяха начинаещи медитатори или хора, които никога преди не са медитирали, така че не знаем как би изглеждало това с хора, които имат наистина отдадена практика на медитация или имат много опит в медитацията. Необходими са щателни изследвания за това дали по-

кратките практики имат предимства пред по-дългите и за кого тези предимства могат да бъдат най-изявени.

Трябва също да кажа, че казахме на участниците, че могат да изберат други форми на докосване, като например да се погаят по бузите или да се прегърнат. Най-важното е, че методът на докосване подкрепя

да се чувствате състрадателни към себе си.

Освен това, както миенето на зъбите не замества ходенето на зъболекар, така и тази микропрактика не трябва да замества терапията или по-интензивната грижа за психичното здраве.

## ЗДРАВЕ

### Биоритмите и здравето на кожата



Тя.bg

Познаването на биоритмите, поне според някои, е основно изискване, ако искате да извлечете максимална полза от козметичните процедури. Защото, оказва се, нашата кожа

също живее по свой вътрешен часовник.

Ако не сте ватман или не работите във ферма, надали ставате между 4 и 6 часа сутринта. А по това време кожата вече се подготвя за събуждането си. В кръвта “се изхвърлят” хормоните на бодростта, а на повърхността се събират “продуктите на преработката”. Но обменните процеси се извършват бавно, кръвообращението е вяло и за това свидетелства подпухналото от сън

лице. Затова вашата първа задача е да почистите и тонизирате кожата от натрупалите се вредни вещества. Ако кожата ви е мазна, вие можете да използвате почистваща пяна или тоник с антибактериален ефект. Не си струва да бързате с дневния крем, защото все още заспалата кожа няма да възприеме активните вещества.

**В 8 часа** вече почти всичко е наред. Обмяната на веществата се извършва в правилния си ритъм, а вероятността

към алергични реакции е намалена. Но клетките засега се делят бавно, кожата практически не се обновява и затова е безполезно да я натоварвате с питателни и твърде активни кремове. Използвайте кремове с високо съдържание на влага, витамини и минерални вещества.

**Времето от 10 до 12 часа** (когато кръвообращението е в пика на своята активност) е идеално за масаж.

**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*

В тези часове се активизират мастните жлези и лицето започва предателски да блести. Възползвайте се от матиращите средства или просто си напудрете носа.

**През деня** организмът се уморява, кръвното налягане спада, кръвообращението се влошава.

**От 13 до 15 часа** вие едва ли сте способна да поразите някого със своята красота, така че отложете романтичната среща за по-късно. Ако не сте приковани за работния стол, най-полезното нещо за вас е следобедният сън. Активните дами могат да си направят разходка на чист въздух. Използвайте термална вода или освежаващ тоник, които в някаква степен ще върнат свежестта на лицето ви.

**От 15 до 16 часа** мускулите са в пика на своята активност, координацията на движенията е отлична. Това време е подходящо за фитнес или плуване.

**От 16 до 18 часа** не си струва да експериментирате с външността си. Кожата се възстановява и не е възприемчива към козметичните процедури.

С настъпването на **вечерта** идва и най-подходящото време за грижи за кожата.

Ако посетите козметичен салон, вие ще можете да се насладите на невероятно удоволствие.

**От 18 до 20 часа** кожата излиза от дневния ступор и започва да се възстановява. Клетките започват активно да се делят и да поглъщат кислород. По това време всяка козметична процедура (почистване, маска, пилинг, масаж) дава невероятен ефект.

**От 20 до 22 часа** организмът е готов да се избави от натрупалите се през деня вредни вещества.

*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

o @selectbakery

# Old Mill Pastry & Deli

**385 The West Mall, Etobicoke**

**(416) 551-1779**

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



*<< Прод. от стр.21*

За да му помогнете, посетете сауната или си вземете гореща вана. Не забравяйте за почистващите средства и пилинга!

След това нанесете върху кожата тънък слой нощен крем.

След **22 часа** отложете всичко за утре и си легнете. В кожата започват процесите на възстановяване и сладкият сън ѝ е от полза. Тя е усвоила нощния крем и нейните клетки започват активно се обновяват. Затова и “совите”, които са загрижени за своята външност, не трябва да отлагат лягането за твърде късните часове.

**Шоколадът действа подобно на аспирин**



*здраве.bg*

Всекидневната употреба на шоколад намалява вероятността от сърдечен пристъп, при това ефектът е почти същия като от прием на ацетилсалицилова киселина, твърдят американски учени от университета “Джон Хопкинс” в САЩ.

Те са изследвали повече от 1200 души (които са били с наследствени заболявания на сърцето) с цел да установят точното въздействие на аспирина върху тромбоцитите.

Преди началото на изследването участниците са спазвали определени правила: спортни занимания, отказ от тютюнопушенето, въздържание от напитките, съдържащи кофеин, от виното, сокът от грейпфрут и шоколада. Някои от участниците не са издържали и 139 от тях са били изключени от проекта поради нарушаване на изискванията. Въпреки това те са останали под наблюдение.

<< Прод. от стр.22

Резултатите от кръвните анализи показват, че шоколадът, също както и аспирият въздействат в еднаква степен на тромбоцитите, които предизвикват съсирването на кръвта, съобщава Ройтерс.

“Благодарение на тези, които не са въздържаха от шоколада, ние разбрахме, че химичното вещество, съдържащо се в какаото, действа подобно на аспирин на биохимично ниво – т.е. намалява натрупването на тромбоцити, образуващи тромби, които могат да доведат до фатален край поради настъпването на сърдечен пристъп”, коментира новото откритие Дайана Бекер, сътрудник от университета.

**Тест: Какво знаете за болкоуспокояващите?**



здраве.bg

Когато човек изпитва болка – в гърба, врата, зъба или главата, разбира се, ни се иска тя да престане колкото е възможно по-бързо. Всеки има някакво предпочитано лекарство, което му помага. Различните медикаменти обаче действат с различна ефективност при различните типове болка.

Отговорете с **ВЯРНО** или **НЕВЯРНО** на следните пет твърдения, за да установите дали наистина знаете кога кое лекарство ви помага:

1. Парацетамолът ми помага най-добре, когато става дума за болки в мускулите, артрит или слънчево изгаряне.
2. Ибупрофенът е най-ефективното болкоуспокояващо при деца.
3. Всеки медикамент ви е от полза, когато следвате стриктно приложените инструкции.
4. Използването на болкоуспокояващи за продължителен период от време може да увеличи риска от сърдечно-съдово заболяване или дори сърдечен удар.
5. Медикаментите, които съдържат кофеин са особено ефективни при главоболие.

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****Отговори:****1. НЕВЯРНО:**

Вместо парацетамол (ацетаминофен) използвайте ибупрофен, аспирин, напроксен - всички те от групата на нестероидните противовъзпалителни средства - НСПВС). За разлика от парацетамола те блокират производството в организма на простагландини – химични вещества, които предизвикват усещането за болка при описаните състояния.

**2. ВЯРНО:** Наистина

има изследвания, които показват, че ибупрофенът е по-ефективно болкоуспокояващо при деца, отколкото парацетамолът или кодеинът. Не забравяйте също така, че децата не бива да приемат аспирин!

**3. НЕВЯРНО:**

Ако приемате болкоуспокояващо заедно с някакъв

медикамент против хрема или кашлица (много от тях също съдържат кодеин и болкоуспокояващо), всъщност вие надхвърляте и в някои случаи дори удвоявате необходимата доза.

**4. ВЯРНО:** Прекалено честата употреба на парацетамол или НСПВС увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания с до 38%, показва скорошно проучване. Все пак при доста хора порзата превишава риска, особено когато става дума за по-напреднала възраст.

**5. ВЯРНО:** Лекарствата, съдържащи кофеин, наистина действат

по-бързо при главоболие и мигрена. При някои хора обаче кофеинът действа обратното, т.е. увеличава усещането за болка. Затова внимателно наблюдавайте симптомите си и при необходимост се

консултирайте със своя лекар.

### **25-те най-полезните храни: една възможна класация**



*здраве.bg*

Още един списък на най-здравословните храни ни предлага в новия си брой американското популярно списание Health. Своеобразната класация е съставена на основата на най-новите научни изследвания за всеки от продуктите. Според изричното уточнение на авторите, храните не са подредени според своята полза.

**1. Кайсии**

В състава им има много бета-каротин, който не позволява на свободните радикали да разрушават вътрешните структури на клетката. Особено полезни са за очите.

В организма бета-каротинът с преработка до витамин А, за който се смята, че намалява риска от някои видове рак. Един плод съдържа 17 калории, 1 г въглехидрати и никакви мазнини.

**Съвет:** Купувайте твърди кайсии – когато омекнат те губят част от хранителните си вещества.

**2. Авокадо**

Олеиновата киселина и ненаситените мазнини в него понижават нивото на холестерола и увеличават количеството на липопротеините с висока плътност (т.нар. добър холестерол - HDL). В авокадото има и много целулоза. Едно парче съдържа 81 калории, 8 г мазнини и 3 г въглехидрати.

**Съвет:** Опитайте да замените майонезата в сандвичите и салатите с няколко парченца авокадо.

Патриция Алексиева и Младен Алексиев

**ЗАСТРАХОВКИ****Extended Health & Dental**

**Medical Insurance for Visitors to Canada,  
Parent Super Visa and Canadian Travellers**

**Toll Free: 1-877-838-0020**

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

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

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

*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*

### 3. Малини

Те са богати на киселини, за които нови изследвания показват, че прекратяват растежа на раковите клетки, витамин С, който понижава нивото на холестерола в кръвта и намалява вероятността от сърдечно-съдови заболявания, както и голямо количество целулоза.

Една чаша малини съдържа 60 калории, 1 г мазнини и 8 г въглехидрати.

### 4. Диня

Витамин С и бета-каротинът, съдържащи се в нея, са сред най-силните антиоксиданти, които предпазват клетките от вредните свободни радикали. В половин диня се съдържат и 853 мг калий, който способства за намаляване на кръвното, 97 калории, 1 г мазнини и 2 г въглехидрати.

### 5. Манго

Един плод със среден размер съдържа 57 мг витамин С. Мангото спомага за предотвратяване на артритата и зарастването на раните, а освен това укрепва имунната система. То съдържа и големи количества витамин А. В един плод има 135 калории, 1 г мазнини и 4 г въглехидрати.

### 6. Домат

Ликопенът в тях доказано е един от най-

силните каротиноиди, който действа като антиоксидант. Доматите намаляват риска от заболявания на пикочния мехур, стомаха и понижават с до 50% риска от рак на дебелото черво.

Един среден домати съдържа 26 калории, 1 г въглехидрати и няма никакви мазнини.

Съвет: Добавяйте към салатата от домати зехтин – ликопенът се усвоява по-добре с малко количество мазнини.

### 7. Стафиди

Те са основен източник на желязо, което способства за пренасянето на кислорода към тъканите. Половин чаша стафиди съдържа 218 калории, 3 грама въглехидрати и никаква мазнини.

Съвет: Добавяйте стафиди към овесените ядки.

### 8. Смокини

Те са сред основните естествени източници на калий и въглехидрати. Освен това съдържат голямо количество витамин В6, който отговаря за производството на серотонин (хормона на удоволствието) и за понижаването на холестерола.

Една смокиня има 37-48 калории, 2 г въглехидрати и никакви мазнини.

### 9. Лимон

Той е богат на витамин С – безспорно най-популярния антиоксидант. Съдържа много малко калории и няма никакви мазнини и въглехидрати.

Съвет: Добавяйте лимонов сок или парченца лимон към салатите.

### 10. Лук

Някои изследвания сочат, че той намалява риска от рак, тъй като съдържа голямо количество флавоноиди. Една чашка нарязан лук съдържа 61 калории, 3 г въглехидрати и никакви мазнини.

Съвет: Освен на салатата, можете да го задушите в зехтин, да го сервирайте с ориз или различни зеленчуци.

### 11. Джинджирил

Той спомага за намаляване на тежестта в стомаха и гаденето. 1 ч.л. пресен джинджирил съдържа 1 калория, 0 мазнини и 0 целулоза.

Съвет: Обелете твърдата кафява кора, нарежете го на парченца и го запържете в кипящо масло.

### 12. Броколи

Съдържащите се в него индол 3 метанол и сурфорофан намаляват риска от рак на гърдата. Броколите са богати и на витамин С и бета-каротин.

Една чашка съдържа 25 калории, 0 мазнини и 3 г

целулоза.

Съвет: Добавете към задушените броколи лимонов сок.

### 13. Спанак

Лутеинът, зеаксантинът и изобщо каротиноидите възпрепятстват дистрофията на ретината, която е главна причина за влошаването на зрението в по-напреднала възраст. Една порция спанак съдържа 7 калории, 1 г въглехидрати и 0 мазнини.

Съвет: Добавяйте спанак, подправен със зехтин и чесън като гарнитура към различните ястия.

### 14. Китайско зеле

То е богато на брасинин, за който също се твърди, че предпазва от рак на гърдата. За това допринасят и голямото съдържание на индоли и изоцианати (които понижават нивото на естрогена).

Една порция зеле съдържа 158 г калций (чието нормално съдържание в организма намалява риска от остеопороза), 20 калории, 3 г въглехидрати и 0 мазнини.

Съвет: Нарезете белите сочни стъбла на зелето и ги добавете към пържолите или кюфтетата непосредствено преди тяхното сервиране на масата. Можете да ги консумирате и подправени със зехтин и

чесън.

### 15. Тиква

Всички растения от семейство Тиквени съдържат голямо количество витамин С и бета-каротин. В една порция има 80 калории, 6 г въглехидрати и 1 г мазнини.

### 16. Чесън

Сярата, влизаща в състава на продукта и придаваща му специфичния аромат, намалява количеството на вредния холестерол, понижава кръвното и риска от рак на стомаха и дебелото черво. Една глава чесън съдържа 4 калории и никакви мазнини и въглехидрати.

### 17. Лапад

В половин чаша има 5 г белтъчини, желязо, рибофлавин (витамин В2) и магнезий.

Съвет: Добавяйте лапад в супите, за да увеличите количеството на белтъчините, но не забравяйте преди това да изплакнете добре листата.

### 18. Пшеничен зародиш

1 с. л. съдържа приблизително 7% от необходимото за деня количество магнезий, който има пряко роля за нормалната сърдечна дейност и предотвратява появата на мускулни спазми. Пшеницата е и добър източник на

витамин Е. В 1 с. л. се съдържат 27 калории, 1 г въглехидрати и мазнини.

Съвет: Добавяйте пшеничен зародиш към млякото и плодовете.

### 19. Леща

Тя е богата на целулоза, която способства за здравето на сърцето, на изофлавонови, които предпазват от рак на гърдата и съдържа внушителните 9 г белтъчини в половин порция. В нея има още 115 калории и 0 мазнини. Изофлавоните се запазват и след термична обработка, т.е. можете да купувате лещата в изсушен, консервиран вид или на супа.

Съвет: Лещата е особено подходяща за един богат на протеини обяд.

### 20. Орехи

Те съдържат само ненаситени ("добри") мазнини и затова понижават с до 20% риска от сърдечни заболявания. В 30 г се съдържат 166 калории, 17 г мазнини и 2 г целулоза.

Съвет: шепа орехи за идеално средство за преодоляване на глада между основните хранения за деня без да се консумират мазнини, но пък с много калории.

### 21. Шарен боб

Половин порция от него

съдържа над 25% от препоръчителната дневна доза фолати (фолиева киселина), които спомагат за намаляване на риска от сърдечни заболявания и вродени дефекти. В половин порция боб се съдържат 103 калории, 1 г мазнини и 6 г целулоза.

### 22. Мляко с ниско съдържание на мазнини

Бактериите в млякото предотвратяват развитието на различни заболявания, а калцийт укрепва костите. Една порция съдържа 155 калории, 4 г мазнини и 0 целулоза.

### 23. Обезмаслено мляко

То съдържа рибофлавин (витамин В2), който е необходим за доброто зрение, витамин А, който предотвратява възникването на рани и **алергии**, калций и витамин D. Една порция съдържа 86 калории, 0 мазнини и 0 целулоза.

### 24. Морски дарове

Всички ракообразни (мекотели, миди) са богати на витамин В12, който поддържа функциите на нервите и умствените способности, желязо, минерали (магнезий и калий). 100 г съдържат 126-146 калории, 2-4 грама мазнини и 0 целулоза. Раците са основен източник на витамин В12 и цинк. 100 г

съдържат 84 калории, 1 г мазнини и 0 целулоза.

Съвет: Раците в суши всъщност всъщност се правят от риба - затова по-добре си купувайте замразени или консервирани раци.

### 25. Съомга

Рибите в студените морета (съомга, тон, скумрия) са основен източник на омега-3 мастни киселини, които намаляват риска от заболявания на сърцето. 100 г съдържат 127 калории, 4 г мазнини и 0 целулоза.

### Пиле с доматиен сос



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

#### Необходими продукти:

1 по-малко пиле (около 800 г)  
1 глава лук  
6-7 домати  
3-4 скилидки чесън  
100 г наденица  
100 мл олио  
1 ч.л. захар  
магданоз  
сол

#### Начин на приготвяне:

Изпържете пилето цяло в мазнината, след което го извадете и посолете. В същата мазнина задушете дребно нарязания лук. Добавете последователно наденицата, нарязана на парченца, наситнения чесън, нарязаните на едро домати, захарта и сол на вкус. Оставете сместа на ври на слаб огън и добавете пилето. Варете ястието още 15-20 мин., след което го поднесете наръсено с наситнен магданоз.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** пилешко месо, зеленчуци, колбас

## Усик изненадващо дойде в България



/Снимка: Instagram/

Световният шампион по бокс в тежка категория украинецът Олександр Усик дойде на изненадващо посещение в България на 4 октомври и се разходи по улиците на София, предаде bTV.

Усик, който е носител на коланите в тежка категория на Световния боксов съвет (WBC), Световната боксова асоциация (WBA) и Световната боксова организация (WBO), публикува снимки от София в профила си в Instagram.



/Снимка: Instagram/

Украинецът позира пред катедралата “Свети Александър Невски”, показвайки с три пръста, готови за прекръстване, че е православен християнин. Шампионът премина и през сградата на Софийска община където се вее и украинското знаме.

Усик е заснел в България промо за реванша срещу Тайсън Фюри, който ще се проведе на 21 декември в Риад, където бе и първият мач.

## Михаел Шумахер с първа публична поява след инцидента през 2013



Има много очаквания след новините, че Михаел Шумахер направи първата си публична поява след инцидента през 2013 г., когато претърпя тежка черепно-мозъчна травма, която изисква продължително и дискретно възстановяване, предава Bein Sports.

Миналата събота Джина Шумахер - дъщерята на шампиона - се сгоди за приятеля си Йен Бетке във ферма в Майорка, която преди това е принадлежала на Флорентино Перес. Тържеството, на което за първи път се появи шампиона, премина при строги условия и ограничения.

След инцидента личният живот на Шумахер се пази в голяма тайна и сватбата на дъщеря му не бе изключение; гостите трябваше да оставят мобилните си телефони навън, за да избегнат изтичане на информация. Въпреки че не са публикувани изображения на Михаел от сватбата, бе потвърдено, че той е присъствал и бяха разкрити подробности как общува с другите.

Елизабета Грегорачи, бившата съпруга на Флавио Бриаторе, сподели подробности за състоянието на бившия германски пилот: „**Михаел не говори; той общува само с очите си**“, съобщават Diario de Mallorca и La Vanguardia. Тя също така подчерта, че „само трима души могат да го посетят и аз знам кои са те“, настоявайки, че Михаел Шумахер не е искал да пропусне сватбата на дъщеря си. Единствената снимка от събитието, на която Шумахер се появява отново е споделена от Джина-Мария в профила ѝ в Instagram.



Друга сватба може да бъде на хоризонта за бившия шампион, тъй като се твърди, че може да види сина си Мик да казва «да» след намек в социалните медии.

<< Прод. от стр. 27

**Баскетболистът от  
NBA Ей Джей Грифин  
се пенсионира на  
21 г.: „Отказах се  
от баскетбола, за да  
последвам Исус“**



Преди повече от две години Атланта Хоукс избра нападателя Ей Джей Грифин в първия кръг на Драфта на NBA. Неочаквано обаче, преди началото на сезон 2024-25, Грифин обяви, че се оттегля от лигата. Той е играл в 92 мача и е записвал средно по 7.5 точки и 17.1 минути игрово време на мач, като бе разменен от Хоукс с Хюстън Рокетс извън сезона, предава Fox Sports.

Ей Джей обясни защо е решил да се оттегли от баскетбола. „Отказах се от баскетбола, за да последвам Исус“, обясни той. „И знам, че в очите на много хора това изглежда като загуба. Но просто искам да ви кажа, че съм супер развълнуван, защото наистина мога да служа на Бог, на вас. Знаем го, с моето пълно „да“, и чувствам, че изоставянето на баскетбола позволява да бъда в служение на пълен работен

ден и наистина да се отдам на Господ с цялото си сърце - също и с цялото си време, просто съм развълнуван да видя накъде ще ме отведе това.»

Грифин каза, че решението му произтича от отдаването на „пълния си живот на Христос“ през 2020 г.

21-годишният баскетболист, роден в Тексас, не е единственият играч от NBA, който е решил да спре кариерата си и да посвети живота си на вярата.

Дарън Колисън се оттегли от NBA за да да помогне на по-малко щастливите чрез вярата на „Свидетелите на Йехова“.



„Въпреки че все още обичам баскетбола, знам, че има нещо по-важно, което е моето семейство и моята вяра“, каза той в писмо до Andscape тогава. „Аз съм един от Свидетелите на Йехова и вярата ми означава всичко за мен. Получавам толкова много радост от доброволчеството, за да помагам

на другите и да участвам в световно служение. Радостта, която изпитвам, е несравнима. Като се има предвид това, реших да се оттегля от NBA.“

**Луис Хамилтън  
разказва за депресии  
и борба с психичното  
здраве от „много ранна  
възраст“**



Луис Хамилтън разказа за борбите си с проблеми с психичното здраве и казва, че се е сблъсквал с тях през по-голямата част от живота си. Седемкратният световен шампион във Формула 1 сподели в интервю за Sunday Times, че е имал депресия от тийнейджър, предава The Independent.

39-годишният Хамилтън разказа, че е имал някои „наистина трудни фази“ през 20-те си години и каза, че борбите му с психичното му здраве произтичат от тормоза в училище и напрежението от състезанията.

Британецът, който има родители от смесена раса, по-рано е разказвал, че е преживял расизъм като дете, растящо в Стивънидж. Той сподели пред Sunday Times: „Когато бях на 12 години, имах някои наистина трудни фази. Искам да кажа, че съм се борил с психичното здраве през целия си живот. Имал съм депресия. От много ранна възраст, когато бях на около 13. Мисля, че това бе напрежението от състезанията и трудностите в училище. Тормозът! Нямах с кого да говоря.“

Запитан по време на интервюто дали някога е посещавал терапевт, Хамилтън каза: „Говорих с една жена преди години, но това не бе особено полезно. Бих искал да намеря някого днес.“

Хамилтън, който ще премине във Ferrari в края на сезона след изключително успешни 12 години в Mercedes, каза, че в момента е в „добро състояние, физически и психически“. Договорът му с Ferrari означава, че той ще се състезава до 40-те си години, но Хамилтън, който е ерген, призна, **че би искал да има семейство.**

<< *Прод. от стр28*



„Един ден ще се случи. С със семейство не бих могъл да правя това, което правя на нивото, на което го правя днес. На един от най-добрите ми приятели току-що му се роди дете и виждам колко е маниакално.“



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

## РЕЦЕПТИ

### Пиле с картофи и царевица



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

#### Необходими продукти:

1 пиле  
5-6 картофа  
1 глава лук  
250 г консервирана царевица  
1 кубче пилешки бульон

4 с. л. олио  
1 ч. л. сол  
1/2 ч. л. сух чесън  
1/2 ч. л. риган  
1/2 ч. л. лют червен пипер  
1/2 ч. л. бял пипер

#### Начин на приготвяне:

Нарежете пилето на порции и го поръсете със сол, риган, чесън, бял пипер и лют червен пипер. Запържете парчетата до златисто в олио. Прибавете ситно нарязания лук.

Обелете картофите и ги нарежете на колелца, след което ги наредете на дъното на дълбока тава. Върху тях сложете запърженото пиле.

Задушете царевицата в останалата от пилето мазнина. Добавете към нея бульона и 250 мл гореща вода.

Изсипете всичко в тавата и печете ястието в средна фурна (на ок. 200 градуса) за 40-45 минути.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** картофи, пилешко месо

**Начин на приготвяне:** пържена, печена

**Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

Зъболекарката подготвя бормашичката и казва нежно на пациента:

– А помниш ли, Кирчо, в училище седяхме на един чин и ти ми слагаше кабарчета на седалката...



Учителката пита:

– Деца, кой ще ми каже какво работи татко му? Децата отговарят едно по едно, най-накрая идва редът на хлапето от последния чин.

– Моят баща работи като проститутка!

Учителката е скандализирана.

– Как така? В дневника пише, че е журналист!

– Ами, сутрин като стане, мърмори: „Пак трябва да ходя в тоя бардак...“ Като се върне вечер, се оплаква: „Днес така ме претаковаха, че едва ходя!“, а в края на месеца казва на мама:

„Виж ги тия мръсници колко малко плащат!“



В автобуса се качва пиян.

– Д-два билета!

– Още нещо? – пита ехидно шофьорът.

– М-може и две бирички...



Резултати от представително социологическо проучване сред населението по повод отношението на населението към правителството:

– Да си... – 30 %

– Да ги... – 30 %

– Да се... – 30 %

Други мнения – 10 %



– Спокойно си идете у дома, няма ви нищо – казва лекарят.

Пациентът благодари, сбoguва се, тръгва и в коридора пада и умира.

– Сестра – командва лекарят, – хванете го за краката!

– Защо?

– Както е легнал, се вижда, че е умрял,

докато излиза от кабинета. Трябва да го обърнем така, сякаш е влизал!



– Защо казват, че между гърлото и краката има връзка?

– Как зашто? Като си намокриш краката – заболява те гърло. Като намокриш гърлото – заплитат се краката!



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!



– Докторе, когато

протягам ръце към коленете си, а едновременно с това се прегъвам назад и вдигам първо единия, а после другия си крак, получавам силни болки в гръбначния стълб...

– Че зашто правите такива сложни упражнения?

– Какви упражнения?

Обувам си панталоните!



– Може ли да се купи честния човек?

– Да се купи – не, но виж, да се продаде – може...



– Странна работа, поканих те да пийнеш за мое здраве, а ти обръщаш вече пета чаша...

– Извинявай, ама ти изглеждаше толкова зле...



Пациентът се оплаква от постоянен главобол.

– Пиете ли? – пита лекарят.

– Нито капка!

– Пушите ли?

– Боже опази!

– А с жените...

– Изобщо не мисля за това!

– Е, в такъв случай вие сте просто един свят човек. Очевидно ореолът ви е тесен и малко ви стяга...

Съдията:

– Вие сте заявили, че всеки втори чиновник от министерството взима подкупи. Ако не

можете да докажете твърдението си, ще ви помоля да вземете назад клеветническите си думи или ще ви глобя!

Подсъдимият:

– Е, добре, взимам ги обратно. Всеки втори чиновник от министерството не взима подкупи!



Не кради!

Правителството не обича конкуренцията!



Масичка в заведение. Тихо разговарят стари артисти – комик и трагик.

Комикът:

– Не ме вземат, гадовете, забравили са ме...

Трагикът:

– Не ме вземат, гадовете, помнят ме...



Из предизборна реч на кандидат за депутат:

– Ако изберете мен, ще получите всичко, което нямате, което не сте имали и никога няма да имате!



– Често ли пиете?

– Ежедневно.

– Сериозно?

– Е, понякога имам и запои...



Шотландия. Прочутото езеро Лох Нес. Турист пита местен жител:

– Извинете, сър, кога обикновено се появява чудовището?

– Обикновено след седмото уиски, сър.



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

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

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada



Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

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

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и 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.

**Четете**  
**в Пламяк**

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