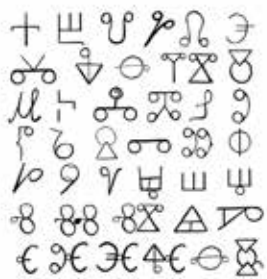


СЛОВОТО – МЪДРИЯТ УЧИТЕЛ БЕЗ ГЕОРГАФСКИ ГРАНИЦИ



mirable

2025



Без значение в коя епоха на цивилизацията се намираме, словото е нишката между мисълта и физическия свят. След броени дни българската културна общност, където и да се намира по света, ще празнува най-светлия български празник 24 май. Тези майски празненства правят цветно и красиво, но и разпознаваемо всяко кътче, където звучи българското слово. В тези дни България е светът. За първи път и в Торонто – Канада, се провежда събитие с обединени глобални творчески усилия,

любов към изкуството и желание да вървим напред заедно – с доброта и надежда. С партньорите от Монреал (Културен Център Зорница), **“Словото и Буквите, Всеобхватно Изложение,”** организирано от Mirable Истории, ще даде среща, както на голямата Канадска общност, така и на всички хора с българска принадлежност и граждани на света. Честванията за празника ще се проведат между 17 и 25 май в различни места в Канада. Нека

знаем и помним нашия Златен век, който завеща на света една от най-древните култури и писмености в света, език, на който днес говорят над 350 милиона души. А благодарение на Словото и Вярата държавата ни възкръсва от пепелищата на робството и българският дух, слово, традиции и култура възтържествуват. Събитията в Торонто ще бъдат съсредоточени в няколко главни локации, в една от които ще бъде открита и първата временна

Българска галерия. Над 20 участници от различни страни ще се присъединят със своите творчески похвати - Италия, Чехия, Белгия, САЩ, Израел, Норвегия, Канада.

За словото няма почивен ден, нито предпочитана епоха. То свързва семейството, рода, и цялото човешко племе. През паметта на народните будители, днес всеки един от нас има свободата да твори, да надгражда и оставя късче от светлина за идните поколения.

Прод. на стр.4 >>

First Auto Group

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА на AZ DRIVERS и OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето

855-899-4920

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

› SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://ca.meest.com/offices)

› OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL

[CA.MEEST.COM/PORTAL](https://ca.meest.com/portal)

› PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE

› SKIP THE LINE AND DROP OFF
AT OUR REPRESENTATIVES

› DROP OFF AT ANY CANADA POST

› OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z

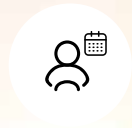


HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST



CONSISTENT WORK



SEASONAL OPPORTUNITIES



TOP-TIER PAY



MODERN EQUIPMENT



COMPREHENSIVE BENEFITS



EQUAL OPPORTUNITY



HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

Are you an experienced truck driver looking for your next opportunity? At Transam Carriers, we understand what matters most: steady work, reliable income, and respect for your expertise. Join a team that values you and your contributions. Apply today.

Our requirements:

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



Contact us

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



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!



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, Инжинери-проектанти

Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност. Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

jobs@fierafoods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

СЛОВOTO – МЪДРИЯТ УЧИТЕЛ БЕЗ ГЕОРГАФСКИ ГРАНИЦИ<< *Прод. от стр.1*

Писмеността е едно от най-великите проявления на човечеството, неразривно свързана със словото. Без него нямаше да има знание, нито развитие, нито успехи, нито светски прояви или научни постижения. Нямаше да има име за любовта, с което да изплачем болките на душата, за радостта и възтърга от Божествената поезия, дошла като небесен полъх, в който е събрана магията на словото. Мисълта би се раждала — но не би живяла. Във времето...

Празничните събития ще потопят своите гости в омаята на българското културно наследство и съвременни връзки чрез изкуство, музика, танци, силата на гласа и литература. Това не е просто покана за присъствие — това е покана да се завърнем към корените си, към историята, за да погледнем през днешния ден в бъдещето на културните ни устои. Да се потопим в красотата на изкуството, без което светът не би бил това, което е — по-добър и смислен. В свят, в който времето често ни отдалечава от корените ни, празничните събития, на които ще присъстваме, ще са мост към нашата идентичност и

принадлежност. Те ни пренасят в сърцето на България — там, където ехтят гласовете на предците, живеят багрите на носиите и тупти ритъмът на народната душа. **Културата е сърцето на един народ, а писмеността — неговата памет.** Те са онези тихи, но могъщи нишки, които ни свързват с предците и ни водят към утрешния ден. Без тях човекът би бил като дърво без корен — изправен, но без душа. С тях — той е жива памет и вечен дух.

Не пропускайте тази възможност да се свържете с българската култура по нов, вдъхновяващ и съкровен начин. Със словото и добрите дела, българската общност по света полага основите на иновативен модел за връзка с корените. Нека помним!

Изкуството е връзката между духовните потребности на хората, независимо от разстояния и епохи. Особено днес, когато живеем в епохата на технологиите и виртуалните връзки спомагат за установяване на контакти, срещи и общуване. С подкрепата и съдействието на Конфедерацията на българските културни организации и дейци в чужбина се



провеждат още няколко културни събития по света. През месец юни Вицепрезидента на Конфедерацията Емилия Юкер и председател на българските жени и семейства в Хамбург организира и провежда великолепния Фестивал на българската книга, който събира в северния град творчеството на българските автори по света. През месец юни част от Хамбург е България — с българското слово, багри, музика и присъствие. По същото време част от България ще оживее и в друга точка на света — красивия Бат Ям в Израел, където ще се проведе Първата международна среща на Конфедерацията на българските културни организации и дейци в чужбина, с любезното съдействие на посолството на Република България в Израел и подкрепата на Изпълнителната агенция за българите в чужбина. Срещата е по повод Десетия юбилеен

фестивал „Българска душа на святата земя“, в който ще се проведат различни концерти — музикални, певчески, танцови. Ще бъдат обявени от традиционния литературен конкурс, който е част от Фестивала „Небесни меридиани“. Програмата включва срещи с българската общност в Израел, литературни четения, прожекция на филм, изложба, екскурзия в Йерусалим и посещение на други интересни места. Изкуството е висшата форма, която свързва духовните потребности на нацията ни. Когато всеки българин, чрез участие в такива събития, може да се почувства част от цялото. От онова цяло, от което е неделима частица — осъзната и отдадена без остатък.

Михаела Искрова-Пекаж, Toronto
Мира Копанаров, Toronto
Снежана Галчева, Chicago

Българският патриарх Даниил се среща със Солунския митрополит Филотей



Източник:

Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

На 16 май, в сградата на Софийската света митрополия Негово Светейшество Българският патриарх Даниил се среща със Солунския митрополит Филотей от Гръцката православна църква. В срещата участваха също Врачанският митрополит Григорий, г-н Александрос Кациарас – Директор на Издателския отдел на Гръцката православна църква и д-р Александър Смочевски – съветник по каноничноправни въпроси на Софийския митрополит и Български патриарх. Срещата се проведе по молба на митрополит Филотей.

Гостите запознаха Българския патриарх с инициативите, подети от Светия Синод на Гръцката православна църква по случай 100 години от основаването на неговия официален научно-богословски печатен орган – списание „Теология“. То излиза непрекъснато вече повече от сто години – от 1923 г. до днес. По този повод през 2023 г. в Атина се проведе международна богословска конференция,

на която от българска страна участие взеха Врачанският митрополит Григорий и доц. д-р Мариян Стоядинов от Православния богословски факултет на Великотърновския университет.

Солунският митрополит запозна патриарх Даниил с предстоящата международна научна конференция, която ще се проведе през месец септември т.г. в Солун и се явява продължение на честванията от 2023 г. Тазгодишната конференция е посветена на отношенията между Православието и модерните технологии и в нея ще вземат участие учени от различни страни. Митрополит Филотей поднесе покана от името на Атинския архиепископ Йероним към Българската православна църква за участие в този значим научен форум. Програмата на конференцията включва и изложба на икони от различни балкански държави, посветени на св. вмчк Димитър Солунски.

Разговорът премина в дух на братолюбие и радост от общуването в Христа. В края на срещата Българският патриарх и гръцките гости си размениха паметни подаръци. Това е първото посещение на Солунския митрополит Филотей в България. По-рано днес гръцките гости се поклониха в патриаршеската катедрала „Свети Александър Невски“ и в старинния храм „Света София – Премъдрост Божия“.

Текст и снимки: Софийска света митрополия

Откриване на благотворителна изложба-базар на Св. Синод „Деца рисуват за деца“ в Българския парламент



Източник:

Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

На **22 май 2025 г. (четвъртък)** от 12:30 ч. в Мраморното фойе на Народното събрание (пл. „Княз Александър I“ № 1, вход откъм бул. „Дондуков“) ще бъде открита поредната съвместна благотворителна изложба-базар на Св. Синод на БПЦ – БП и Българския парламент в подкрепа на детски клиники и детски болнични отделения в България. На откриването ще присъстват Негово Светейшество Българският патриарх и Софийски митрополит Даниил, председателят на Народното събрание г-жа Наталия Киселова, Ловчанският митрополит Гавриил – ръководител на Културно-просветния синодален отдел, народни представители, духовници, директорът на УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“ г-н Любомир Пенев и редица официални гости. Инициативата е продължение на кампанията на Св. Синод „Деца рисуват за деца“,

Прод. на стр.6 >>

в която се откупват лауреатски творби, наградени в ежегодния синодален конкурс за деца и ученици. Така детското творчество на християнски теми идва в помощ на нуждаещите се болящи деца в България и техните родители. Събраните средства се използват за ремонтни дейности, както и за закупуване на медицинска апаратура, медицински мебели и консумативи. Предстоящата изложба ще подпомогне Детското отделение при единствената национална Клиника УНГ в България, която работи в ИСУЛ (София). Събраните средства ще се използват за закупуване на нови медицински легла за отделението. Българската православна църква – Българска Патриаршия и Народното събрание заедно застават в подкрепа на българските деца и благодарят на всички настоящи и бъдещи благодетели!

Дарения по банкова сметка:

УниКредит Булбанк – клон
София Батенберг
Банков код / SWIFT / BIC:
UNCRBGSF
Получател:
Българска Патриаршия Св.
Синод
IBAN:
BG74UNCR70001521462653
Основание за плащане:
КАМПАНИЯ „ДЕЦА
РИСУВАТ ЗА ДЕЦА“

21 май 2025 г. - Св. равноапостолни цар Константин и царица Елена



Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Св. император Константин (274—337) царувал в Рим и Византия. По негово време през 313 г. се обявява свободата на християнската вяра. Той свикал Първия вселенски събор в 325 година против ереста на Арий. Починал в 337 г. в Никомидия. Майка му, царица Елена, живяла благочестиво и по неин почин бил открит Кръстът Господен на Голгота.

Бой в старчески дом: 73-годишен изпрати 84-годишен в болница



Мъж на 84 години е пострадал при сбиване в старчески дом на 15 май в село Бохот, Плевенско съобщиха от Областната дирекция на МВР в Плевен. Сигнал в полицията е постъпил около 18:20 часа.

Пристигналите на място в старчески дом в село Бохот полицейски служители са установили, че е възникнал конфликт между двама настанени. Изяснило се е, че на **84-годишния** е нанесен удар от **73-годишен**. Пострадалият е настанен за лечение в болнично заведение в Плевен с увредено зрение. За случая е уведомена Районната прокуратура в Плевен. Работата се продължава от разследващ полицай.

За БТА от прокуратурата съобщиха, че е образувано досъдебно производство за престъпление по член 129, ал. 2 във връзка с ал. 1 от Наказателния кодекс - причиняване на средна телесна повреда. Това е първи конфликт между двамата мъже, те взаимно са започнали да се саморазправят, допълниха от прокуратурата. Предстои да се изготви съдебно-медицинска експертиза за увреждането на пострадалия мъж.

„10-годишният ми син го носеше с всичките му вътрешности“ – немски овчарки на Йордан Лечков разкъсаха малко куче в Сливен



Малко кученце от породата йоркширски териер е било буквално разкъсано от две немски овчарки, собственост

на бившия футболист Йордан Лечков, на спортно игрище в Сливен, управлявано от Лечков, а овчарките били без намордници. Същите немски овчарки преди години убили 2-годишното кученце на друг мъж на същото място. Той подал жалба в Прокуратурата, но постановлението било, че деянието не е престъпление. Държавното обвинение предупредило

стопанина на агресивните животни и той се ангажирал да ги извежда само с намордници.

Собственичката на нападнатото куче – Миглена, разказва за случилото се пред bTV. Кученцето е живо, но в много тежко състояние. „На игрището има много деца. Моите също ходят там всеки ден”, разказва Миглена. Тя отишла, за да прибере

децата си от спорт. „Изведнъж се появиха няколко немски овчарки и нападнаха Сами. Дръпнах каишката, но в ръката ми остана само нагръдникът. Изпаднах в шок и започнах да крещя. Всичките му вътрешности бяха навън. Кучетата не бяха вързани”, казва Миглена. Децата станали свидетели на ужасяващата ситуация.

„В този момент, в който Сами е в насипно състояние на земята, идва 10-годишният ми син, големият ми син, от горния стадион, и вижда кученцето. Някой викаше „живо е, живо е“ и няма кой и в някаква тениска **10-годишният** ми син събира смелост, хваща кучето и с всичките му вътрешности го носи в двете си ръце“, казва още Миглена.

Прод. на стр.8 >>



BLACK SEA GOLD
POMORIE
LCBO # 371047

Налична за продажба
Available for sale now

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

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

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



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

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

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

<< **Прод. от стр.7**

Йордан Лечков пък изрази съжаление за инцидента, но подчерта, че в района има табели, които забраняват разхождането на кучета. По думите на Миглена обаче знаците били поставени два дни, след като кучето ѝ било нападнато.

39-годишна българка намушкана от съседка в Нидерландия



/Снимка: Plovdiv24.bg/

39-годишна българка е била убита от съседка в жилищна кооперация в град Снеек, провинция Фризия в Нидерландия, събщи NL Times. **Жертвата също е от Снейк.** По време на смъртта си тя е била на 39 години. В близкия район е задържан и 31-годишен мъж. Участието му все още се разследва, казаха от полицията.

Жертвата е намерена да лежи на галерията на жилищен блок, и е починала на мястото на престъплението.

Престъпление е извършено около 23 часа на 30 април. Тогава между Саша Николаева Ненчева, която живеела в кооперацията с 15-годишната си дъщеря, и 32-годишна и съседка, която живеела на 6-ти етаж, избухнал спор. В разгара на скандала българката била намушкана с нож и е починала на мястото на престъплението.

32-годишната нападателка и 31-годишният приятел на Саша, който живеел в същата кооперация, и двамата холандци, са задържани. Заподозряната за намушкването също е била ранена, когато е била задържана.

Въоръжен обир на златарско ателие в София



Но 15 май четирима маскирани са ограбили златарското ателие в **базар край стадион „Георги Аспарухов“**, използвайки чукове.

Дава се под наем

САМОСТОЯТЕЛНА СТАЯ
ЗА БЪЛГАРИН ИЛИ БЪЛГАРКА
от КЪЩА В МИСИСАГА.

Право на ползване на общите части
+ бесплатно паркомясто.

ТЕЛ. **416-917-6030**
647-449-0602

Това разкриха пред NOVA близки до разследването. След като изпотрошили витрините, те задигнали между 1 и 2 кг злато. Инцидентът е станал преди обед. Мъжете са заплашили работещите и са взели неустановено количество злато и бижута. Избягали са с лек автомобил.



Предполага се, че те са избягали с кола с врачански номера, която опожарили в близост до местопрестъплението - на около 4 км. Криминалисти иззеха регистрационните табели на автомобила.

Полицията е иззела видеозаписи от района на престъплението.

„Заклинание“



Автор: Дамян Дамянов

„Обричам ти се.
Днеска и завинаги.
Без ум и разум. И с
душа и с плът.
И знай, че всичко
светло в моя път
частица е от теб — за
мен най-свидната.
Ах, колко дълго,
страшно и мъчително
мълчах и трупах в своя
страх нелеп
това, което сбирал бях
за теб —
едната дума свята и
спасителна.
Най-милата, най-
святата, най-нежната.
А минала с мен в
толкоз кал и мраз
дълбоко чиста я опазих
аз.

БЪЛГАРИЯ

<< Прод. от стр.8

Една и топла, пазих я с
надеждата,
за всичко твое тя да е
отплатата.

Аз само в нея можех да
сбера

възторга от душата ти
добра,
и клетвата, и прошката
ти, святата...

Не казвай нищичко! Не
трябва вричане.

А нека само наште две
сърца

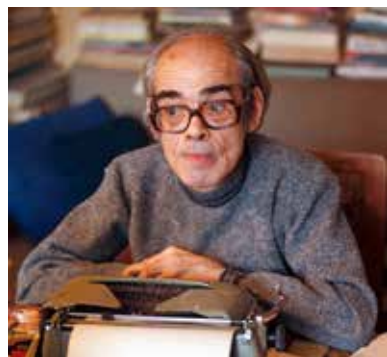
горят в кръвта на трите
ни деца!

И в теб, Надеждо моя!

В теб. Обичам те.“

2001 г.

„Отивам си...“



Автор: Дамян Дамянов

„Отивам си. Но моля

те, не страдай!

Не се измъчвай и не се
кори!

Не си виновна ти да
стигна ада
и огънят му жив да ме
гори.

Не си виновна ти, не си
виновна!

Виновен е светът със
хорски бяс,
със тази пяна мръсна и
отровна,
изсипана зловещо
между нас.

Виновно е навярно
битието,

което изкопа между ни
ров,
което в злоби, в сметки
ни помете
и не остави място за
любов.

Отивам си. Но ти не ме
изпращай!

Бих всичко друго
преживял, освен
разплаканите ти очи —
две цеви страшни
със два куршума — две
сълзи след мен.“

2001 г.

СВЯТ

Момче от Кентъки
поръча 70,000
близалки с кредитната
карта на мама



Майка от Кентъки се
оказа в неприятна
ситуация когато
8-годишният ѝ син
поръча 70,000

близалки Dum-Dum.
Холи ЛаФейвърс
забеляза сметка от
\$4,200, за да разбере,
че синът ѝ Лиъм е
направил огромна
поръчка за близалки
чрез нейния акаунт в
Amazon, предава
британския The
Guardian.

Говорейки пред Good
Morning America,
ЛаФейвърс каза:
„Току-що ми бяха
платили и когато
погледнах банковата
си сметка и тя бе на
червено, веднага се
паникьосах.“
Тя добави, че
Лиъм, който има
фетално спектърно
разстройство и когото
еосиновила когато
бил на 2 години и
половина, искал да
бъде домакин на
карнавал за приятелите
си и да раздаде
близалките като
награди.

„Той бе приятелски
настроен, мил с
приятелите си“, каза
ЛаФейвърс пред
Асошиейтед прес.

Според ЛаФейвърс тя
се е опитала да отмени
доставката, но е било
твърде късно, тъй като
Amazon вече били
доставили 22 кутии с
лолипоп до прага ѝ.

„Лиъм излезе навън,
за да кара скутера си
и започна да крещи:
„Моите близалки са
тук“, каза ЛаФейвърс
пред „Добро утро,
Америка“, добавяйки:
„Имаше 22 кутии с
близалки на предната
ни веранда.“

След това тя открила,
че има още 8 кутии
от поръчката,
недоставени.

ЛаФейвърс продължи
да чака пред прага си
и успя да отхвърли
останалата поръчка
при доставката ѝ.

Тя се опита да получи

възстановяване на
сумата, но се сблъска
с първоначални
трудности от Amazon.
„Вероятно беше
около неделя вечерта,
аз просто, поради
липса на по-добри
думи, се отказах и
реших, че ще трябва
да помоля за помощ“,
каза ЛаФейвърс
пред „Добро утро,
Америка“.

След това ЛаФейвърс
се обърна към
социалните медии.
В публикация във
Facebook тя написа:
«Здравейте на всички!
Лиъм поръча 30 кутии
Dum-Dums и Amazon
няма да ми позволи да
ги върна. „Продавам
кутия за \$130. Все още
запечатани.“

В отговор на
публикацията

Прод. на стр.10 >>

й приятелите, семейството и непознати й помогнали да разпродаде кутиите и в рамките на 2 часа всяка кутия била закупена, каза тя пред „Добро утро, Америка“. Купувачите на близалки включват местни банки и лекарски кабинети, както и хиропрактор.

„Моите приятели и семейство в Съмърсет наистина се активизираха ... и успяха да помогнат“, каза ЛаФейвърс, добавяйки: „Те разбраха, че не е нещо злонамерено и че съм честен човек. Това е невероятно.“

В актуализирана публикация във Facebook ЛаФейвърс обяви, че „след дълъг ден на работа с банката и разговори с няколко новинарски станции Amazon се обадили да възстановяват парите ми!!!“

Тя добави:

«БЛАГОДАРИМ на всички, които предложиха да купят кутия, за да ни помогнат. Ще се радвам да ви доставя това, което сте «поръчали», или да ги даря на благотворителна организация по ваш избор. Моля, изпратете ми предпочитанията си.»

В изявление за списание People от Amazon потвърди възстановяването на парите: „Радваме се, че успяхме да работим директно с този клиент, за да превърнем тази „лепкава“ ситуация в нещо „сладко“.“



Междувременно Кърк Вашоу, главен изпълнителен директор на Spangler

Candy Company, която произвежда Dum-Dums, каза: „Развълнувани сме да чуем за такъв ентусиазиран фен на Dum-Dums. Радваме се, че толкова много хора помогнаха да закупят кутиите и че семейството в крайна сметка получи възстановяване на сумата. Бихме искали също така да предложим на Лиам интервю за работа през следващите 10-15 години.»

Красив бразилски свещеник спечели над 40,000 последователи в Instagram за 1 ден



Бразилският свещеник Джеферсън Меригети стана известен в **Instagram** на фона на избирането на новия папа Лъв XIV. Той бе заснет от инфлуенсър на площад Свети Петър в Рим, след речта на главата на католическата църква, което беше достатъчно, за да световна новина, предава бразилският A Voz de Santa Quitéria.

В Instagram отец Джеферсън спечели повече от 40,000 последователи за един ден. В момента той има повече от 68,000 души, които го следват. В коментарите към публикациите имаше много комплименти от фенове.

„Любовта на живота ми е свещеник. Определено няма да отида в рая“, каза дама. „Господи, бди над мислите ми“, пише друга.



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



<< Прод. от стр.7

Джеферсън е на 46 години и е свещеник почти две десетилетия. Според приятел той не може да отговори на стотиците съобщения.

Бразилският свещеник Джеферсън Меригети стана вирусен в интернет на фона на избирането на новия папа Лъв XIV. Той бе заснет от инфлуенсър на площад Свети Петър в Рим, след речта на главата на католическата църква, което беше достатъчно, за да стане новина по света.



В Instagram отец Джеферсън спечели повече от 40 хиляди последователи за един ден. В момента има над 68 хиляди души, които го следват. В коментарите към публикациите имаше много комплименти от фенове.

„Любовта на живота ми е свещеник. Определено няма да отида в рая“, каза дама. „Господи, бди над мислите ми“, пише друга.

Джеферсън е на 46 години и е свещеник

почти две десетилетия. Според приятел той не може да отговори на стотиците съобщения.

„Страхувам се какво могат да кажат хората“

Свещеникът също не коментира факта, че е станал толкова известен. Той възнамерява да потърси съвет от кардинал Орани Темпеста, **архиепископ на Рио де Жанейро**, с когото ще се срещне на литургия в Рим.

„Той иска да чуе какво има да каже Дом Орани, защото се страхува от това, което хората могат да кажат, че иска да се рекламира с всичко това. Страхува се да не даде интервю и хората да го тълкуват по грешния начин», каза още приятелят пред Extra.

Протеиновите храни могат да облекчат чувствителността към глутен



Около 1% от световното население е засегнато от целиакия -

имунно заболяване, което причинява възпаление на тънките черва след консумацията на глутен. Може да изглежда малко, но това са 80 милиона души. Състоянието се увеличава в световен мащаб заедно с други видове чувствителност към глутен, но безглутеновите хлябове, опаковки и зърнени храни оставят място за подобрение, предава основаният през 1890 г. в Белингам, щата Вашингтон, The Bellingham Herald.

Изследване, ръководено от Калифорнийския университет в Дейвис, установи, че някои от тези чувствителност могат да бъдат облекчени - или в крайна сметка предотвратени - чрез генетично модифициране на глутена при източника: пшеница.

„Целиакията се отключва при генетично предразположени индивиди от консумация на пшеничен глутен и глутеноподобни пептиди. В момента единственото ефективно лечение за целиакия е напълно

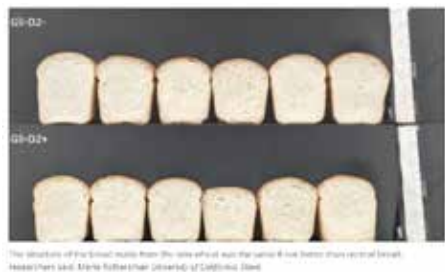
безглутенова диета», казаха изследователи в проучване, публикувано на 8 април в рецензираното списание Theoretical and Applied Genetics. „Въпреки това, дори тези, които стриктно се придържат към безглутенова диета, могат да страдат от компрометирано здраве поради хранителен дисбаланс и по-малко здрав микробиом на червата, социална изолация и повишени разходи за живот.“

Глутенът е протеинов полимер или дълга верига, който включва два класа протеини, които помагат на неща като хляб и тестено тесто да имат еластична и оформяща се структура, според проучването. Изследователите насочват научния си фокус към два протеина в глутеновата верига, наречени глутенини и глиадини. Тези два протеина могат да се свързват с Т-клетките в човешкото тяло, предизвиквайки имунен отговор при хора с целиакия, според проучването. Изследователите са използвали насочена гама радиация,

Прод. на стр.11 >>

Прод. на стр.10 >>

за да „изтрият“ глиадините в нормалните пшенични растения и след това са произвели семена от променените растения, според съобщение за новини от UC Davis от 5 май. Тези семена са отгледани и тествани в лабораторията за качество на Калифорнийската комисия по пшеницата, където са установили, че качеството на хляба, произведен от модифицираната пшеница, е точно същото като оригиналното растение или в някои случаи по-добро, според съобщението.



„По-рано се предполагаше, че елиминирането на глиадините би имало отрицателен ефект върху качеството на хлебопекарството“, каза генетикът на пшеницата и съавтор на изследването Хорхе Дубковски в съобщението. «Нашето проучване показва, че това не винаги е така и че можем да намалим алергенността към пшеницата и да подобрим качеството в същото време.»

Изследователите обаче отбелязват, че сегашният вариант не е напълно безопасна за пшеницата, но бележи важна стъпка в правилната посока и може да е по-добър за тези с пол-лека непоносимост към глютен.

„Производителите не само могат да го отглеждат, но могат да очакват да имат продукт с по-високо качество, което според мен е огромен стимул за хората да приемат широко този сорт“, каза изследователят и водещ автор Мария Ротерсман в съобщението.

„Те могат да садят по същия начин, по който се засажда нормалната пшеница.“ Новият сорт не се нуждае от специална обработка за околната среда в Калифорния, казаха изследователи, а занаятчийските пекари, мелничарите и тези с бизнес от фермата до вилницата са изразили интерес към него.

„Пшеницата е основна култура и много хора разчитат на нея за калории“, каза Ротерсман.

„Това се превръща в бариера, когато хората не могат безопасно да ядат пшеница. Алфа-глиадините определено са кандидати за

премахване по отношение на опитите за създаване на по-малко алергенна пшеница.»

Ходенето под наклон е най-добро за отслабване: Колко километра трябва да изминем, за да отслабнем с 5 кг



Отслабването не винаги означава ударни тренировки във фитнеса или следване сложни съчетания. Понякога това е прости неща - като ходене нагоре - които вършат тежката работа. Ходене под наклон сега се говори повече от винаги за загуба на мазнини и с право. Но колко трябва да вървите всеки ден, за да свалите около 5 килограма? И наистина ли е ходенето под наклон толкова вълшебно, колкото се представя? Нека разопаковаме истинската наука зад това и преминете през план, който действително работи, се казва в материал на Times of India.

Ходене по наклон срещу ходене по хоризонтала

Често срещано твърдение е, че ходенето е достатъчно за загуба на тегло - и до известна степен, това е вярно. Но това, което повечето статии пропускат, е колко по-ефективен наклон ходенето може да се сравни с ходенето по плоскост.

Ходенето само под 5% наклон може да изгори до 50% повече калории, отколкото ходенето по равна повърхност със същата скорост. Наклонът принуждава мускулите на краката, глутеусите и корема да работят по-усилно. Това означава повече изгаряне на мазнини и по-добра метаболитна функция без увеличаване на времето за тренировка.

Специалното е как засилва ефекта след изгаряне, при който тялото продължава да гори калории дори след като разходката е направена. Това не се случва много при редовно ходене.

Колко километра на ден са необходими, за да отслабнете с 5 килограма?

Лесно е да се каже „извървявайте 10,000 крачки“ на ден,

Прод. на стр.12 >>

<< *Прод. от стр.9*

И така, за да отслабнете с 5 кг. - препоръчват се най-малко 5-6 км ходене по наклон на ден, пет дни в седмицата, когато се комбинира с внимателна диета. Това може да създаде седмичен калориен дефицит от 2000–2500 калории, което води до постоянна загуба на мазнини.

Какво го прави специално? Не е необходимо да се направи наведнъж. Разделянето на две разходки по 3 километра – една сутрин и една вечер – може да бъде по-ефективна и по-нежна за ставите.

Защо ходенето под наклон работи по-добре от джогинга за някои тела

Бягането или джогингът често се възхвалява, но не е за всеки. Ходенето под наклон предлага по-безопасен и по-устойчив начин, особено за тези, които се занимават с проблеми с коленете, дисбаланс на позата или издръжливост на ниво начинаещи.

Ходенето под наклон помага за изграждането на ексцентрична мускулна сила, подобрява баланса и тонизира мускулите без тежкото въздействие, което идва от бягането по твърди повърхности. Имитира устойчивостта на пешеходен туризъм, което естествено активира хормоните за изгаряне на мазнини.

Тук става въпрос не просто за тренировка, а за терапия.

Ходене под наклон и хормони

Повечето разговори за загуба на тегло забравят хормоните - но те са ключови играчи. Ходенето под наклон нежно засилва функцията на

надбъбречните жлези, помага за понижаване на кортизола (хормон на стреса) и подобрява чувствителността към инсулин. Това е важно, защото високите нива на кортизол могат да доведат до упорити коремни мазнини. Проучванията показват също, че ходенето под наклон може да помогне за намаляване на стимулиращите апетита хормони като грелин. Така че този вид ходене не само изгаря калории, но помага за нулиране на хормоналната среда

VIN
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

на тялото, за да улесни загубата на тегло.

Бягане на пътека

Бягаща пътека или естествен наклон: Кое работи по-добре?

И двете имат своето място, но опитът е различен. Бягащите пътеки предлагат прецизност. Наклонът може да бъде зададен на точни проценти, което прави напредъка проследим. Също така е по-безопасно по време на мусони или

екстремни горещини. Естествен терен, като хълмове или наклонени паркове, осигурява по-добро ангажиране на мускулите поради неравните повърхности. Освен това внася чист въздух и витамин D, които поддържат настроението и загубата на мазнини.

В крайна сметка става въпрос за последователност. Комбинацията от двете го прави интересен и устойчив.

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50**

Money where you need it



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

Ria Mississauga
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 389
Tel: 905-247-0283

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

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

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

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

UKRAINE 		GEORGIA 		ROMANIA 	
POLAND 	BULGARIA 	MOLDOVA 	KOSOVO, MACEDONIA 	SERBIA 	ALBANIA



Download the Ria app



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.com

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

Тест: имате ли шесто чувство?



здраве.bg

Интуицията може едва да се “чува”, но пък, дори да е така, човек може да се научи да улавя и разчита правилно нейните сигнали. Така смята американският психолог Марша Емери и, за да разберем как може

да стане това, ни съветва:

1. Доверявайте се на усещанията си, ако чувствате, че не трябва да ходите някъде или да споделяте с някого важни за вас неща.

2. Обръщайте внимание на повтарящите се знаци, преди да отидете някъде: събярете предмети, разливате върху дрехите си кафето, не можете да си намерите ключа или чантата - все нещо не ви оставя да напуснете дома си. По този начин интуицията ви подсказва, че там

където отивате, може да ви чака опасност. Бъдете внимателни!

3. Вглеждайте се в рисунките и бележките си, които неосъзнато чертаете по запотеното стъкло, огледалото или когато говорите по телефона. Закръглените форми говорят, че всичко ще бъде добре и спокойно, а острите и ъгловатите - опасно и тревожно.

4. Ето един много лесен начин за трениране на шестото чувство. Добре размесете тестето карти, поставете се да се освободите

от странични мисли и се съсредоточете. Поставете се да познаете всяка следваща карта.

5. Решавайте всевъзможни логически задачи. Развивайки логиката, вие ще развиете и интуицията си.

Вслушвайте се, но не зацикляйте!

Често интуицията се бърка с баналното самовнушение. Базирайки се, например, на съня си ние сами насочваме механизмите на самопрограмиране

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

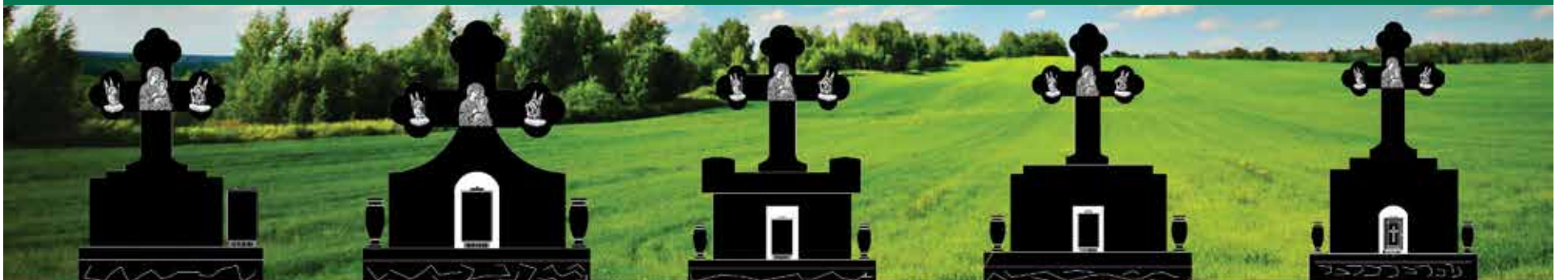


Memorial Galleries Inc.

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



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: kitty@memorialgalleries.ca
www.memorialgalleries.ca

и подсъзнателно подтикваме своите мисли и действия в определено направление.

Ако през цялото време сверяваме своите действия с предчувствията си и търсим намек там, където го няма, може да развием натрапчиво мислене, да изгубим способността да оценяваме своите постъпки.

Някои хора, особено жените, с помощта на интуицията започват да манипулират близките. “Ние ще отидем, разбира се, при майка ти, но усещам, че нещо ще се случи”.

Към интуицията, като към всяко друго свойство на човешката природа, трябва да се отнасяме спокойно и критично като се стремим вътрешният ни глас да не противоречи на гласа на разума.

Фактът - Жените предчувстват сватби, а мъжете - резултата от футболния мач

Жените са по-интуитивни в абстрактната, чувствената сфера. Дамският мозък фиксира вниманието върху незначителни детайли - отенък на гласа, емоции,

настроения, мимолетни погледи и жестове. Затова жените често предчувстват с кого ще имат романс, **ще се получи ли нещо сериозно между приятелката и гаджето ѝ, съпругът им има ли си любовница.**

При мъжете вътрешният глас е по-прагматичен и е свързан с конкретни действия и събития. Интуицията може да подскаже на мъжа кой футболен отбор ще победи, кой ще стане президент и по кой път да тръгне, за да не попадне в капан. Но интуицията скромно ще замълчи, ако жена му му слага рога с най-близкия му приятел или децата имат проблеми с училището.

Женската интуиция в голяма степен се изгражда върху улавянето на биовълни, а мъжката - върху анализа на фактите.

Тест: имате ли шесто чувство?

На всеки въпрос отговаряйте с “да” или “не”.

1. Преди да се заловите за работа обмисляте ли всички “плюсове и минуси”?
2. Сбъдват ли се често вашите сънища?
3. Често ли ви

обхващат съмнения дали сте взели правилното решение?

4. Ако сте много заинтересовани от резултата, сбъдва ли се обикновено всичко както сте го замислили?

5. Вслушвате ли се в съветите на по-опитните си приятели?

6. Понякога хващате ли се, че знаете резултата от събитието дълго преди неговото завършване?

7. Съмнявате ли се често дали това, което постигате ви е действително нужно?

8. Знаете ли предварително как ще се реши вашият въпрос например кандидатстване във ВУЗ или нова работа?

9. Вярвате ли ,че **предварителното гадаене е лошо предзнаменование?**

10. Вярвате ли, че ако много се постараете може да уловите мислите на много важен за вас човек?

Ако сте отговорили с “да” на повечето четни въпроси (2, 4, 6, 8, 10):

Вие имате много развита интуиция. Но е възможно прекалено много да разчитате на **на нея, забравяйки**

да анализирате събитията. **Ето защо вашите решения често са импулсивни, а поради извънредната зацикленост на собствените ви усещания много изгодни възможности могат да преминат покрай вас. Затова включвайте логиката във вашите решения и снижете склонността си да се вслушвате във вътрешния си глас.**

Ако сте отговорили с “да” на повечето нечетни въпроси (1, 3, 5, 7, 9):

Вие не умеете да се вслушвате в себе си. **Във всичко разчитате само на рационалното мислене, което също създава в живота не малко трудности. Рядко се доверявате на емоциите си. Учете се да се възползвате от интуицията си - това ще ви помогне да излезете победител от тези жизнени лабиринти, където “сухият” разсъдък е безсилен.**

Ако сте отговорили с “да” на четните и нечетните въпроси почти по равно:

Вие се вслушвате във вътрешния си глас, но се опасявате, че в някои ситуации той може да ви подведе. **И правилно правите! Вашите интуиция**

и здрав разум се уравновесяват един друг и ви помагат да вземете правилното решение.

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. 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 организъмът 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-ползното 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 организъмът е готов да се избави от натрупалите се през деня вредни вещества. 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.

Sweet Gallery



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

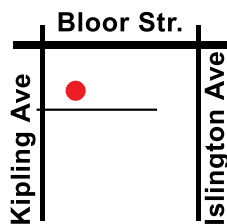
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



Как да спрем хълцането



здраве.bg

Колко неприятно може да бъде хълцането е нещо, което всеки е изпитвал на свой гръб. По своята същност хълцането представлява процес на неволево съкращение на диафрагмалния мускул. Внезапните движения карат гласовите връзки да се затварят рязко, за да противодействат на движението на въздушния поток. По този начин се предизвиква познатия ни до болка звук.

В повечето случаи хълцането не е опасно, тъй като се причинява от безобидно дразнене на нерв в областта между гърдите и шията. В редки случаи обаче то може да е признак на по-опасно състояние, което не бива да се пренебрегва.

Заболявания като пневмония могат да причинят продължително хълцане. Много рядко

хълцането може да бъде предупредителен знак за настъпване на бъбречна недостатъчно - състояние, при което тялото не може да елиминира токсичните вещества от организма.

Упоритото хълцане, което трае по-дълго от 3 часа и се придружава с други оплаквания като болка в корема, може да бъде признак на сериозно заболяване и изисква незабавно медицинска помощ. За щастие това се случва много рядко и не е причина за тревога за повечето хора.

Обичайното хълцане не е нищо повече от неприятно изживяване. То може да бъде облекчено с помощта на редица натурални съставки, налични в почти всяка кухня.

Натрошен лед

Идеята за използване на лед за облекчаване на хълцането е да стресирате тялото си допълнително, така че да задържите възможно най-дълго време своя дъх. За целта вземете кубче лед и го натрошете. Смучете го, докато спрете да хълцате.

Пиенето на ледено студена вода също

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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



може да помогне, тъй като внезапното понижаване на температурата на вашия хранопровод ще успокои нерва и ще спре процеса. Друга алтернатива със същия ефект е поставянето на кубче лед на гърба на шията.

Вода

Несъмнено най-популярният начин за спиране на хълцането е пиенето на вода. За съжаление понякога не е дотам ефективен. За да облекчите оплакванията, изпийте бързо 4-5 глътки вода. Актът на гълтане премахва всеки стоп на хранителния пасаж и спира конвулсиите на нерва и диафрагмата.

Някои хора предпочитат докато пият водата да поставят лъжица в чашата, от която пият. Това може би е психологически трик, който отвлича вниманието от хълцането. Леко затоплена вода също може да се използва за гаргара с цел спиране на хълцането.

Кисело мляко и сол

Вземете чаша студено кисело мляко и разтворете в нея две чаени лъжици сол. Разбъркайте добре и изпийте получената смес бавно за бързо облекчаване на хълцането. И тук

киселият вкус и студеното кисело мляко могат да бъдат ключът към преодоляването на дискомфорта.

Лимон

Лимоновият сок е всеизвестен със своя натрапчиво кисел вкус, който кара човек трудно да преглъща. Това съкращава мускулите, подпомагайки облекчаването на нервното дразнене - основна причина за хълцането.

Захар

Уверете се, че сте поставили захарта на гърба на езика си, където са струпани най-голямото количество вкусови рецептори. Когато пренаситите тази област със захар, вие ще облекчите хълцането.

Мед

Медът, подобно на захарта, притежава много сладък вкус. Когато погълнете лъжица мед, вие потискате работата на нерва, изпращащ импулси до мозъка, предизвикващи хълцането.

Семе от синап

Смесете две чаени лъжици синапено семе и също толкова количество топено

масло. Преглътнете получената смес на един дъх, за да спрете хълцането.

Зелен кардамон

Кардамонът е една от най-често използваните ароматни билки в кулинарията. За да пригответе отварата, добавете две чаши вода в съд и загрейте до кипене. След това сложете 4-5 листа кардамон в кипящата вода и изчакайте, докато не се изпари половината от количеството. Прецедете течността и я изпийте. Това със сигурност ще спре хълцането.

Черен пипер

Ефикасен начин за справяне с проблема с хълцането е използването на черен пипер. Смелете 4-5 зрънца черен пипер и вдишайте така пригответения прах. В резултат на това вие ще провокирате акт на кихане, който ще прочисти горните отдели на дихателната система и ще елиминира причината за хълцане.

Хартиена торба

Това е чест метод за спиране на хълцането, използван в болнични условия. Хълцането се предизвиква от понижени нива на въглероден диоксид в кръвта. Дишането в

затворено пространство, каквото е хартиената торба например ще повиши количествата на въглероден диоксид в кръвта, позволявайки на кръвоносните съдове да се разширят.

Сложете хартиената торба пред носа и устата си и вдишайте дълбоко. След това - издишайте. Повторете това упражнение около 10 пъти, за да спрете хълцането. Все пак внимавайте: Ако усещате, че дишате по-учестено от нормално, може би ви достига въздух, а това ще усложни състоянието.

Хълцането не е заболяване и не се нуждае нито от лечение, нито от спазването на специален хранителен режим. В някои случаи то може да възникне в резултат на опъването на врата или бързото ядене. Може да настъпи по всяко време и да се облекчи от няколко глътки вода. Въпреки това, ако сте предразположени към хълцане, добра идея е да намалите приема на пикантни, както и горещи храни. Хранете се бавно и никога не преяждайте. Това ще намали дразненето на лигавицата на хранопровода и ще намали риска от поява на хълцане.

Компресът – как да го използваме правилно

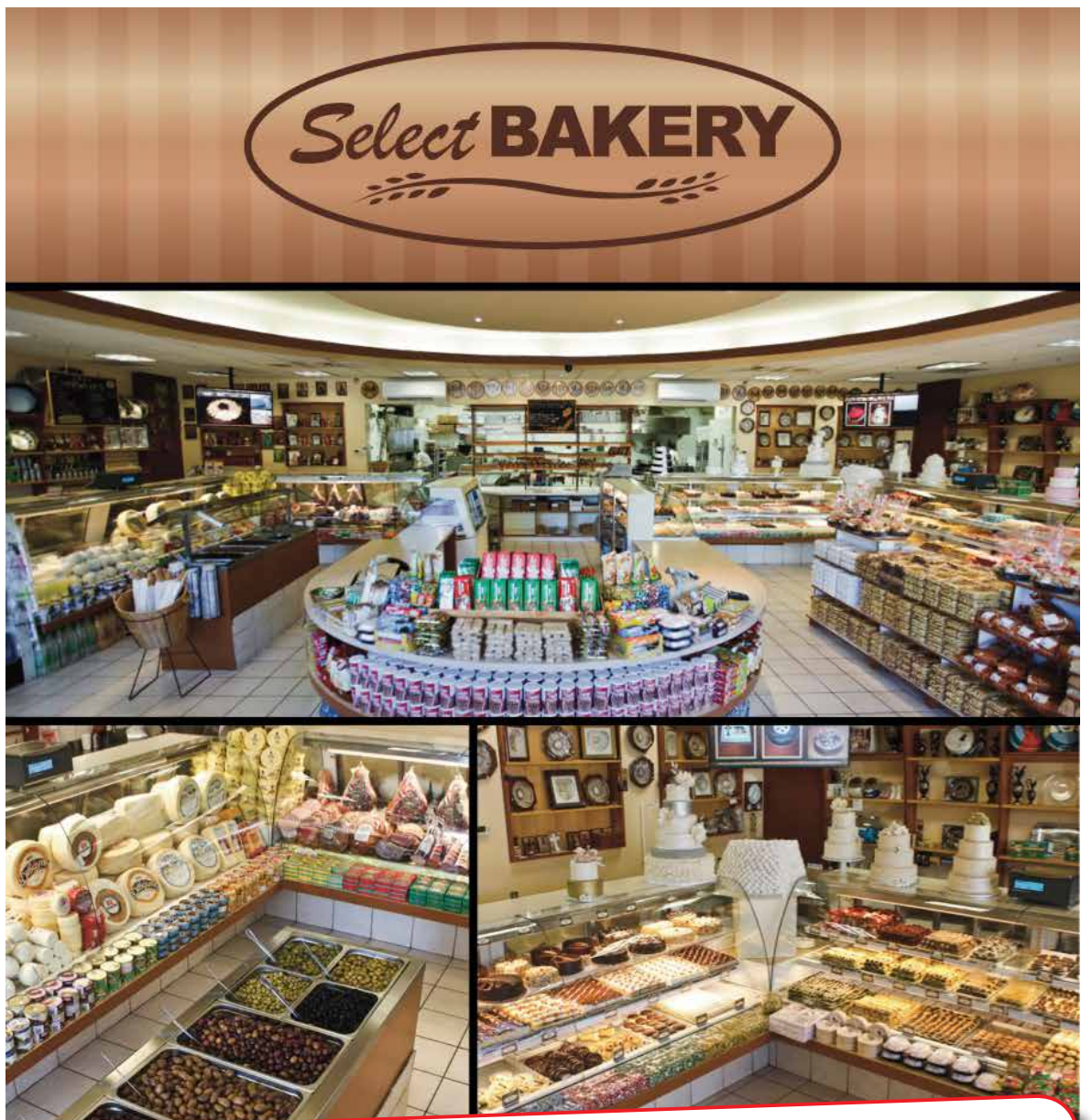


здраве.bg

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



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.



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 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.

Отслабването изисква ясен и правилен мотив



здраве.bg

Излишните килограми за едни са символ на спокойствие и благополучие, а за други - външен признак за неуспех, зад който стои психологически проблем, дори понякога комплекс от проблеми.

Именно тук е необходима помощта на специалист, който да ни помогне да разберем проблема и да осъзнаем първопричината за нашето напълняване. Защо ви е необходимо да отслабвате? Въпросът не е толкова глупав, колкото изглежда на пръв поглед.

Човек трябва да е наясно защо иска да намали теглото си, с каква цел. Да си запазиш здравето, да изглеждаш добре, да се омъжиш, да си намериш хубава работа...., мотивите могат да бъдат различни. Всяка диета, била тя “ месна “ или “ оризова “, ще даде резултат само когато имаме ясно определени мотиви.

Важно е човек добре да разбира, че с намаляването на теглото може из основи да промени и

живота си. Затова психолозите съветват да се създава нагласа както за самото отслабване, така и за един нов живот, за да придобие човек увереност в необходимостта на това, което прави.

Комплексната програма, насочена към отслабване, никога не включва само психологическа нагласа, но и планиране на здравословен хранителен режим и провеждане на физиотерапевтични процедури. Разработените методи са достъпни и комфортни. Самото отслабване е само половината от поставената цел. Да се отслабне е трудно, но още по-трудно е да задържим новото си тегло.

По-голямата част от хората все някога през живота си са опитвали да отслабнат, но са прекратявали това на определен етап. Защо? Старите навици. Борбата с тях изисква усилия, а на човек му е по-лесно да остане пасивен, намирайки оправдания възрастта, децата, болестите.

За да променим външния си вид и да отслабнем, трябва да

Alliston Meat & Delicatessen

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



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



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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



















SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

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

OWNER OPARATORS

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

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

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

сме готови да направим крачка срущу самите себе си, да осъзнаем настоящия си живот, да погледнем в бъдещето – какви искаме да бъдем.

Картофена супа



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

750 г картофи
2 средни глави лук
2 моркова
1/2 глава целина
2-3 домата
2 жълтъка
1 ч.ч. кисело мляко
олио/масло (по избор)
магданоз

Начин на приготвяне:

Задушете лука, морковите и целината, всички нарязани на ситно, в малко мазнина. Когато омекнат, ги залейте с 2 л

гореща вода или бульон или ги сложете да заврат. Тогава прибавете нарязаните на кубчета картофи и оставете супата да ври на тих огън. След 10-15 минути добавете настърганите домати и оставете да поври още 10-15 мин. Свалете от огъня и застройте с предварително забърканите с млякото жълтъци. Преди да поднесете може да поръсите с накълцан магданоз и по желание да пуснете парченце масло.

Кухня: българска

Основни

продукти: картофи, зеленчуци

Начин на приготвяне: варена

Тип диета: вегетарианска

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Пиле с лук



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 пиле около 1 кг
4-5 глави лук
6-7 с.л. олио
1 ч.л. червен пипер
черен пипер
връзка магданоз
сол

Начин на приготвяне:

Сложете в тенджерата нарязания на филийки лук, черния и червения пипер, ситно нарязания магданоз и мазнината.

Покрийте лука с накъсаното на парчета, предварително сварено пиле.

Разбъркайте добре, похлупете съда и варете на умерен огън около 30-50 мин, докато ястието стане готово.

Кухня: българска

Основни продукти: пилешко месо

Начин на приготвяне: варена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

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.



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



**Сегундо Кастийо
изненадва с новия си
«див мъжествен» тоалет
с животински принт**



Мениджърът на еквадорския Барселона от Гуаякил излезе на пейката за мача за Копа Либертадорес срещу Ривър Плейт, облечен в ефектен смокинг, предава Marca USA.

Сегундо Кастийо - дендито на южноамериканския футбол, го направи отново. Треньорът на Барселона де Гуаякил, отиде крачка напред с избора си на елегантни тоалети, за да ръководи отбора си. Причината? Решаващ мач за неговия отбор срещу Ривър Плейт, един от най-наградените отбори в Южноамериканския футбол.

Отборът от Еквадор имаше проблеми в континенталния турнир и се нуждаеше от победа, за да остане в борбата за класиране във втория кръг, по-специално срещу лидера от група В в 4-ия кръг от груповата фаза. Въпреки че „милионерите“, както наричат отбора от Гуаякил, в крайна сметка спечелиха мача като гост с 3-2, Кастийо

изненада всички със смокинг с животински щампи, който несъмнено бе най-ярката част от облеклото на Барселона на стадион Monumental Banco Pichincha.

Диво мъжко облекло

Всичко започна във Фаза 2 на Копа Либертадорес в мач срещу Коринтианс. Кастийо предизвика фурор в световния футбол, като се появи на терена, облечен в луксозно облекло: костюми от висша мода, шити по поръчка костюми и дори смокинги, но този път тоалетът е още по-смел.

Облеклото бе костюм, изработен изцяло от животински принт, имитиращ леопардова кожа, допълнен от бяла риза, папийонка и черни обувки.



Този смокинг с животински щампи предизвика вълнение в социалните медии - първо в Южна Америка, а после постепенно се разпространи навсякъди, с множество коментари от такива, които възхваляваха смелостта му до онези, които го

обвиняваха, че е по-загрижен за облеклото си, отколкото за тима си.

**Red Bull е изправен
пред „критична“
ситуация след тежката
катастрофа на Юки
Цунода**



Съветникът на Red Bull Хелмут Марко заяви, че ситуацията с резервните части в отбора е станала «критична» след страхотната катастрофа на Юки Цунода в квалификациите за Гран При на Емилия Романя, предаде Racing News 365.

Японският пилот преобърна своя RB21 по време на Q1 в Имола, като понесе значителни щети.

Въпреки че 82-годишният австриец Хелмут Марко изпита облекчение, че Цунода се е отървал от инцидента, може да има значителни последици за 6-кратните шампиони при конструкторите.

Австриецът обясни, че Цунода ще бъде подложен на допълнителни проверки преди Гран При в Италия, предвид мащаба

на инцидента му във Вариант Вилньов.



„Слава Богу, той е невредим“, каза Марко пред Sky Sports Германия. „Той бе в медицинския център и трябва да бъде прегледан отново. След това ще последва разрешение за състезание или не.

„Но мисля, че основно заради преобръщането той трябва да премине още една проверка за годност и здраве.“

25-годишният японски пилот пое отговорността за катастрофата, оплаквайки се от собствените си «геройски» лудории, които са причинили «ненужния» шунт - нещо, което Марко повтори. Той обясни, че Red Bull сега ще бъде маргинален по отношение на резервни части за остатъка от текущата тройна среща, като кръговете в Монако и Испания предстоят в последователни седмици.

„Това бе грешка от негова страна“, каза Марко. „Но както казах, за щастие нищо не му се случи.

<< *Прод. от стр.29*

„Това е невероятна неуспех за нас, защото сега работим в три състезания подред, включително Монако. Не е съвсем простимо, ако направите грешка там. Следователно ситуацията с резервните части наистина стана критична.“

На въпрос как Red Bull може най-добре да се справи с Цунода след инцидента, той добави: „Трябва да му осигурите безопасност и подкрепа. И това е, което ще направим.“

Триумфът на Кристъл Палас за FA Cup е нещо повече от победа на аутсайдерите - усещате, че е настъпила промяна в английския футбол



Един по един героите на часа и онези, които носят Кристъл Палас дълбоко в сърцето си, напуснаха Уембли и се върнаха в свят, който за тях никога няма да бъде същият отново. Силата на FA Cup? Не се съмнявайте. Съществува

и е тук – така започва материал на Daily Mail за шокиращата победа на Кристъл Палас над гранда Манчестър Сити на финала на FA Cup.

Еберечи Езе – голмайсторът на победния гол, който запали огъня на този страхотен финал на 17 май – напусна сградата с топката за мача и усмивка, широка като арката на Уембли.

Джоел Уорд – който ще напусне Кристъл Палас след тринадесет години и повече от 350 изяви това лято – провеси трофея, сякаш бе чанта. Той дори не беше играл. Вратарят, 28-годишният Дийн Хендерсън, който спаси дузпа и насочи отбора си към славата с поредица от други спасявания.

Дийн Хендерсън се изправи каза, че е видял всичко това. „Реми Матюс [резервният вратар на Палас] всъщност ми каза в стаята тази сутрин, че ще имам световен успех и ще спася дузпа“, каза Хендерсън. Аз отвърнах: „Да, ще го направя“. И се сбъдна.“

Това е нещото за FA Cup. Това дава полет на истории като тази, колкото и фантастични да звучат или да изглеждат. То дава сила на футболистите и

променя хората и футболните клубове.



Да бъда на «Уембли» отново беше привилегия. Привържениците на Палас и тези от Манчестър в другия край на стадиона внесоха цвят и жизненост в това събитие, което беше жизнеутвърждаващо. Слънцето изгря и тогава футболът – по отношение на интригата, сюжетните линии и драмата – просто блесна.

За Сити това ще се почувства като още един удар в стомаха след лош сезон, който никой не е очаквал. Техните играчи излязоха от Уембли към автобуса на отбора си като призраци, зашеметени от съперник, който просто измисли нещо по-добро в този финал. Тези, които спряха да говорят – играчи като Кевин де Бройн и Бернардо Силва – го направиха по начин, който наподобяваше освобождаване от тежестта, прочистване на душите, натежали от съжалението, вината и скръбта, които идват със спортния провал и недостатъчно постижение.

Междувременно градският автобус носи снимки на спечелени преди това трофеи отстрани.



Под ръководството на Пеп Гуардиола те печелят много и онези, които сега поставят под съмнение стила и философията на великия треньор, трябва да имат кратка памет. Някои от коментарите около прекеждията на Сити продължават да са потресаващо глупави. Но истината е, че Сити са с празни ръце този сезон. Те не са изпитвали това от първия сезон на Гуардиола през 2016-17 г. и реконструкцията, която стои пред него сега, е значителна.

Реалността ще захване на някакъв етап основаният през 1861 г. Кристъл Палас. Интересът към техния симпатичен и талантлив мениджър ще бъде засилен това лято. Париш казва, че ще остане, но в крайна сметка това може да не зависи от него. Лига Европа ще бъде предизвикателство и през следващия сезон.

Прод. на стр.32 >>



<< Прод. от стр.30

Но това са предизвикателствата, които идват, когато подадете носата си от тълпата и подушите разреденото излъчване, което идва с постиженията. Сега това е светът на Палас.

Те вече не са един от „другите клубове“ на Лондон. Те са Палас, носителят на FA Cup 2025. Трябва да се чувстват специално и това е така, защото е много специално.

Никола Йокич нарушава всички правила със смели планове за бира след шокиращия провал на Денвър в мач 7



След зашеметяващо поражение с 32 точки в мач № 7, повечето суперзвезди може да се оттеглят в период на размисъл или дори изолация. Въпреки това Никола Йокич, извисяващата се фигура на Денвър Нъгетс, не е този, който следва конвенционалния път. В ход, който рязко се отклонява от нормата, Йокич открито сподели намерението си да се отдаде на „много бира“ – позиция, която подчертава не само неговата устойчивост, но и неговия уникален

подход към справянето с върховете и спадовете на професионалния баскетбол, предава португалския Motociclisimo.

Една различна порода суперзвезда

Никола Йокич е доказателство за спортист, който се противопоставя на типичния модел. Неговият отговор на съкрушителната загуба не е отчаяние, а по-скоро откровено признание за плановете му за декомпресия по начин, необичаен сред спортисти от неговия калибър. Това разкритие предлага поглед към психиката на играч, който въпреки натиска и очакванията, които идват с това да бъдеш суперзвезда на NBA, остава верен на себе си.

Подходът на Йокич към играта и живота извън игрището подчертава освежаваща автентичност в епоха, в която спортистите често се придържат към внимателно подбран образ. Неговата готовност да сподели момент на уязвимост с обществеността демонстрира ниво на привързаност и хуманност, което го харесва както на феновете, така и на зрителите.

Пътят напред

Докато Нъгетс и Йокич гледат към бъдещето, този момент на откровеност може да се превърне в определяща точка за това как отборът прегрупира и пренасочва усилията си. Пътуването на един отбор от NBA е изпълнено с предизвикателства и способността да се възстановяваш от поражението с решителност и позитивен дух е от решаващо значение. Спокойното поведение на Йокич и нетрадиционният механизъм за справяне биха могли много добре да послужат като събирателна точка за неговите съотборници, насърчавайки отборна култура, която е издръжлива, обединена и не се страхува да се изправи лице в лице с трудностите.

Размисъл върху устойчивостта

Откровението на Никола Йокич след мача надхвърля непосредствения контекст на загуба в плейофите, предлагайки по-широк коментар за природата на устойчивостта в професионалния спорт. Безсрамната му декларация, че ще се наслаждава на „много бира“ е напомняне,

че атлетите, въпреки свръхчовешките си способности на игрището, се движат в същите емоционални пейзажи като тези, които ги гледат и им се възхищават отдалеч.

В свят, в който спортистите често са поставяни на пиедестал, честността на Йокич служи като мост, стесняващ разликата между суперзвезда и зрител. Това е доказателство за факта, че намирането на радост и утеха в простите удоволствия на живота е универсално преживяване, което остава недокоснато от славата или богатството.

Докато прахът се утаява около сезона на Денвър Нъгетс, плановете на Йокич да се отпусне с бира в ръка може да изглеждат тривиални за някои. Той символизира по-голям етос на възходите и паденията на живота с благодат и усмивка. Правейки това, Никола Йокич не само разчупва шаблона на традиционната суперзвезда, но и ни приканва да преосмислим собствените си отговори на неуспехите, както големи, така и малки.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Art & Culture

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame,
PHOTOS © Bulgarian Flame



– Пушите ли?
– Да.
– А знаете ли, че пушенето съкращава живота наполовина?
– Сериозно?
– На колко години сте?
– На тридесет.
– Ако не пушехте, сега щяхте да сте на шейсет!



Въпрос:
– Какво е това: 90-50-100?
Отговор:
– Градско кормуване с преминаване покрай катаджия.



В килията.
– Не ми върви и това си е! Беше съвсем елементарен обир!
– Значи лошо си се подготвил.
– Лошо? Три седмици храних кучето пред тая проклета вила, за да не ме лае!
– И какво?
– Като влязох, настъпих котката...



– Вчера ми откраднах портфейла, часовника и обувките!
– Ужас! Ходи ли в полицията?
– Ходих. Не били те!



Знаете ли какво е знаменитост?
Знаменитост – това е човек, който цял живот се е блъскал и лишавал от всякакви удоволствия, за да стане известен, а след това харчи луди пари за тъмни очила, за да не го разпознават на всяка крачка.



Пътник поздравява началника на гарата:
– Е, браво, за първи път от няколко месеца тоя влак пристига навреме!
– Че той е вчерашният...



...Отишла кралицата при огледалото и попитала:
– Огледалце на стената, кажи – коя е най-красива на Земята?
А огледалцето отвърнало:
– Дръпни се, че нищо не мога да видя!



След тежка операция адвокат идва в съзнание в болничната стая.

– Сестра, защо са спуснати завесите на прозорците? Да не би силната светлина да ми вреди?
– Не, разбира се! Просто в отсрещния блок имаше пожар и затова ги дръпнахме.
– Не разбирам...
– Ами, не искахме първото,

което видите като се събудите, да са пламъците. Можеше да си помислите, че операцията е била неуспешна...



Знаете ли, че...
Мароканските селекционери след дългогодишни експерименти най-после са създали нов сорт портокали с вкус на „Фанта“!



Група туристи. Екскурзоводът обяснява:
– Обърнете внимание на този фонтан, той е още от шестнайсети век! А църквата, която се строи зад него, ще бъде от четиринадесети!



– Докторе, имам някакъв проблем с оросяването! Когато заста на главата надолу, всичката ми кръв отива в главата. А защо, когато се изправя, краката ми не се изпълват с кръв?
– Защото не са празни.



Съдията пита свидетел:
– На какво разстояние от местопрестъплението бяхте в момента на първия изстрел?
– На двайсет метра.
– Значи сте могли да видите всичко станало. А на какво

разстояние бяхте в момента на втория изстрел?
– На около два километра.



Обява:
„Вчера около десет вечерта в зелено такси е забравен сак с двайсет бурканчета чер хайвер. Послание към шофьора: Да се задавиш дано!“



– Земя! – викнаха радостно корабкрушенците като видяха зеления приветлив остров пред тях.
– Месо! – радостно викнаха туземците, като видяха препълнената лодка...



– От двадесет години насам често се срещаме в съдебната зала – казва съдията на подсъдимия. – Засрамете се, за тези години вие можехте да станете почтен и уважаван човек!
– А вие можехте за това време да станете министър на правосъдието!



Бандит гони четирима яки мъже по улицата.
– Не ви ли е срам! – обажда се минаваща старица. – Той е сам, а вие сте четирима!
– Вярно, госпожо, но като не знаем кого от нас гони...

Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

Пламяк

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

**Четете
в Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

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

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

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