

Greetings from the Family Bogdanović



Ivan и баща Radisav Bogdanović

We wish you all the best of Good Health and much Prosperity *in the New Year!*

С най-хубави пожелания за добро здраве и благоденствие през Новата година.

Наздраве!

When everything feels in motion, tradition grounds us. Stara Sokolova. Когато всичко е в движение, традицията ни държи в основата. Стара Соколова.

Available year-round

Coming soon

Available Now



LCBO # 576355

Limited stock
LCBO # 28151



THE WORLDS **BEST-TASTING** SLIVOVITZ RAKIJA OD SLIVE



2026-2027

www.BulBiz.com

Запазваме местата в новия бизнес каталог

Print & Online, www.BulBiz.com

Позвънете на тел: 416-821-9915

или ни пишете на info@bulbiz.com



**МОРСКИ ПРЕВОЗ
ДО БЪЛГАРИЯ**
и всички държави
в Европа и Азия.

стр.12, 25

Обадете се на Мето:
647-773-3823



Right at Home Realty

**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**

SOLD **SOLD**
OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339

LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com

Как ранната консумация на порнография влияе върху сексуализацията на момчетата и момичетата

(Cómo el consumo precoz de porno afecta a la sexualización de chicos y chicas)

Автори:

Хосе Даниел Руеда Естрада - Директор на магистърската програма по социална работа в здравеопазването, UOC - Universitat Oberta de Catalunya и Марио Рамирес Диас - Здравен социален работник, UOC - Universitat Oberta de Catalunya



Декларация за оповестяване:

Авторите не са служители на заплата, не са консултанти или акционери и не получават

финансиране от компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и са декларирани, че нямат принадлежност извън академичната

позиция, посочена по-горе.

Статията е публикувана в *The Conversation*. Преводът е на „Пламяк“

В Испания излагането на порнография се случва във все по-ранна възраст: 20% от тийнейджърите са имали достъп до такова съдържание преди 10-годишна възраст, а над 90% преди 14-годишна възраст.

Тези данни разкриват детство, изложено твърде рано на материали, които формират разбирането за желание, съгласие и емоционални взаимоотношения. В контекст, където всеобхватното сексуално образование на практика не съществува в семействата и училищата, интернет се е

превърнал в учител, а порнографията – в негова учебна програма.

Детство, разкрито твърде рано

Най-новите изследвания поставят началото на потреблението на порнография между 8 и 13-годишна възраст. Мобилните телефони са основното устройство за достъп: те позволяват лично, незабавно потребление, което е трудно за контролиране от възрастните.

При този непрекъснат достъп липсват семейните и образователните

филтри, които биха могли да действат като защитни мерки.

Какво виждат децата

Ранното излагане на сексуално съдържание, което възпроизвежда нагласи на насилие, доминация и сексизъм, и неговото потребление като интегрирана практика в дигиталната социализация на подрастващите означава, че физическото насилие, принудата и унижението на жените, далеч от това да бъдат разпознавани като агресия, се интерпретират като нормално или дори желано сексуално поведение.

Това са съдържания и нагласи, които подсилват модели на мъжественост, основани на доминация и обективизация.

Някои изследователи са установили, че най-гледаните видеоклипове включват дърпане на коса, шамари или обиди, и дори групово изнасилване с над 225 милиона гледания. Други проучвания потвърждават, че редовната консумация на насилствена порнография е свързана с нагласи за доминация и сексуална агресия: **100% от**

Прод. на стр.4 >>

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST



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



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;** Пекари, Оператори на производствена линия (от \$18.50/час), Оператори на мотокари (от \$22.05/час).
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници (от \$21.00/час)
- **Мениджмънт;** Бригадири (от \$50K/годишно), Супервайзори (от \$65K/годишно)

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@fierafaods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 1357)**

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

Как ранната консумация на порнография влияе върху сексуализацията на момчетата и момичетата

(Cómo el consumo precoz de porno afecta a la sexualización de chicos y chicas)

<< Прод. от стр.2

проучванията свързват порнографията със сексуално насилие, 80% с психологическо насилие и 66.7% с физическо насилие.

В крайна сметка, в юношеството, това излагане оформя ранните емоционални преживявания и нормализира идеята, че властта, подчинението и насилието са част от желанието.

Момичета, изправени пред огледалото на насилие

Тийнейджърките също имат достъп до порнография, макар и в по-малка степен и в контекст, белязан от стандарти за красота, полови роли и нужда от външно валидиране – фактори, които влияят върху начина, по който те изграждат желанието и връзката с телата си.

Тази консумация често се преживява с дискомфорт или емоционална амбивалентност и рядко се споделя сред връстниците.

Новата дигитална порнография засилва

обективизацията на жените, представяйки ги като инструменти за мъжко удоволствие. Платформи като OnlyFans възпроизвеждат тази логика, като превръщат женското тяло в стока под прикритието на свобода, която отговаря на мъжкото търсене. По този начин младите жени научават, че социалното признание зависи от способността им да се разголят, генерирайки социализация, основана на самосексуализация и еротичен капитал. Това увековечава мандатите за подчинение и засилва модел на желание, основан на неравенство. Порнографията не само оформя начина, по който момчетата се учат да желаят, но и начина, по който момичетата в юношеска възраст се учат да бъдат желани.

Образование, което идва късно

Липсата на адекватно сексуално образование е един от факторите, които най-много допринасят за ранната консумация

на порнография. В образователната сфера има постоянна липса на програми, които да се занимават с афективно-сексуалните отношения със строгост, естественост и основана на правата перспектива, което насърчава интернализирането на порнографско съдържание.

Освен това, училищата нямат ресурси за цялостна сексуална грамотност, а в семействата преобладават мълчание и табути.

Предвид тази липса на модели за подражание, порнографията се превръща в основен източник на информация, отричайки основни измерения на сексуалността като привързаност, равенство и уважение.

Това учене затвърждава мандатите за подчинение и засилва модел на желание, основан на неравенство. Следователно порнографията не само оформя начина, по който момчетата се учат да желаят,

но и начина, по който момичетата в юношеска възраст се учат да бъдат желани.

Образование, което идва късно

Липсата на адекватно сексуално образование е един от факторите, които най-много допринасят за ранната консумация на порнография. В образователната сфера има постоянна липса на програми, които да се занимават с афективно-сексуалните отношения със строгост, естественост и основана на правата перспектива, което насърчава интернализирането на порнографско съдържание.

Освен това, училищата нямат ресурси за цялостна сексуална грамотност, а в семействата преобладават мълчание и табути.

Предвид тази липса на модели за подражание, порнографията се превръща в основен източник на информация,

Прод. на стр.6 >>



► **MERRY** ◀
Christmas
and
HAPPY NEW YEAR



Triple "A" Cheese **BULGARIAN FETA**
available in a variety of sizes

COME VISIT US AT OUR RETAIL OUTLET STORE

7190 TORBRAM RD. MISSISSAUGA 905-678-7053 EXT 205

STORE HOURS: MON-FRI 8 AM TO 4 PM

**WHERE
TO BUY**



TRIPLE "A" CHEESE COUPON

10% OFF

For use in Mississauga Triple "A" Cheese Retail
Outlet and Cash & Carry only located at
7190 Torbram Road Mississauga

This coupon has No Cash Value



**FOLLOW US
ON INSTAGRAM**



WWW.TRIPLEACHEESE.COM

Как ранната консумация на порнография влияе върху сексуализацията на момчетата и момичетата

(Cómo el consumo precoz de porno afecta a la sexualización de chicos y chicas)

<< Прод. от стр.4

отричайки основни измерения на сексуалността като привързаност, равенство и уважение.

Консумацията на порнография в юношеска възраст е нововъзникващ проблем на общественото здраве. Нейните последици се простират отвъд индивида, като влияят върху емоционалното благополучие, социализацията и развитието на половата идентичност. Следователно, тя изисква превантивен и общностен подход в рамките на здравната система.

Освен това, доказателствата показват, че ранното

излагане на сексуално експлицитно съдържание влияе върху рисковото поведение, поведенческите зависимости и затвърждаването на неравенствата между половете.

Ролята на социалната работа в здравеопазването

Социалната работа в здравеопазването играе ключова роля, като се позиционира между здравната система, общността и семействата. От тази гледна точка тя може да идентифицира психосоциалните последици от консумацията – като тревожност, изолация или сексистки нагласи – и да се намеси с

образователни и подкрепящи услуги.

По подобен начин, като връзка, социалният работник в здравеопазването допринася за разработването на междусекторни стратегии, които интегрират сексуалното образование в първичната медицинска помощ и насърчават здравословни взаимоотношения от ранна възраст. В крайна сметка, насочването на новите поколения към сексуалност, основана на емпатия, съгласие и равенство, е тяхната най-голяма отговорност.

Консумацията на

порнография вече не е личен въпрос, а колективно предизвикателство. Това не е морален въпрос, а въпрос на здраве и равенство. Ако порнографията учи на насилствено желание, нашата задача е да учим на емпатично желание. В този смисъл, обучението за равенство, обич и съгласие не е опция: то е социален императив.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/como-el-consumo-precoz-de-porno-afecta-a-la-sexualizacion-de-chicos-y-chicas-266619>



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



TICO # 4631602

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5

Биохакинг на психическо и физическо изтощение с биорезонанс

Липсата на енергия е проблем номер #1 на нашето общество. Психическото и физическо изтощение са свързани с управлението на енергията. Хората са направени от енергия. Не би ли било логично да можем да използваме енергия, за да се лекуваме?

Биорезонансът използва честоти за лечение по проста формула: **Неутрализирайте. Енергизирайте. Оптимизирайте.** Това е кодът за биохакинг на енергията на биорезонанса.

- **Неутрализирайте.** Интерферентните полета блокират комуникацията между клетките, което блокира производството на енергия. Паразити, вируси, плесени, токсини са все интерференции. Най-често срещаните интерференции, които създават прегаряне, са плесен, вирус на Епщайн-Бар и ретровирус, който е свързан с хронична умора. Чрез силата на енергията на нулевата точка, биорезонансът неутрализира въздействието на тези интерференции, позволявайки на енергията ви да тече без съпротивление. Това е **енергийна детоксикация.**

- **Заредете се с енергия.** Понякога тялото ви се нуждае от тласък. Стресът нарушава регулацията на HPA axis (хипоталамо-хипофиз-надпочечникова ос). Това създава надбъбречна умора - причина за изтощение. С биорезонанс можете да прилагате честоти, за да енергизирате всяка част от тази ос и да приведете клетките в здравословна вибрация. Това усилва сигналите от вашето собствено тяло, енергизирайки вашите меридиани, позволявайки на тялото ви да се самолекува.

- **Оптимизирайте.** Психическото и физическо изтощение отслабва организма ни. Двигателят на клетките (митохондриите) се захранва от АТР. Изтощението лишава клетките ни от гориво. Биорезонансът проверява за енергийни средства, от които организмът ви се нуждае, за да оптимизира митохондриалната енергия.



Krop BioResonance Studio

Joanna Krop, MA, BRT



"Treatment here has been the healing experience of a lifetime"
~ H.Ferrie

Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Vicom Bioresonance Technology от Германия
Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

Може също да модулираме емоциите ви, за да внесем баланс в ума ви. Изцелението от психическо и физическо изтощение трябва да бъде без стрес. Биорезонансните сесии са съобразени със специфичните ви нужди за благополучие и поставят нервната ви система

в режим на спокойствие. Това изгражда устойчивост на стрес. Резултатите са усещане за баланс и презареждане, така че новото нормално за вас е да се чувствате добре, вместо да сте изтощени.

РЕМОТ НА АВТОМОБИЛИ

MAIN AUTO SERVICE

- Brakes
- Tires
- Mufflers
- Oil Chnage
- Front End

George Tel: (416) 693 1212 (416) 305 0888

402 Main Street, Toronto (Just North of Danforth)
Main St. / Danforth Ave



Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Ультрапреработените храни трябва да се третираат повече като цигари, отколкото като храна



Ультрапреработените храни са създадени, за да насърчават пристрастяването и консумацията и трябва да бъдат регулирани като тютюна, казват изследователи, предава The Guardian.

Непероксидираните хранителни вещества (ПФВ) и цигарите са създадени, за да насърчават пристрастяването и консумацията, заявиха изследователи от три американски университета, посочвайки паралелите в широко разпространените вреди за здравето, които свързват двете.

ПФВ, които са широко достъпни по целия свят, са хранителни продукти, които са произведени индустриално, често с помощта на емулгатори или изкуствени оцветители и аромати. Категорията включва безалкохолни

напитки и пакетирани закуски като чипс и бисквити.

Има сходства в производствените процеси на ПФВ и цигарите, както и в усилията на производителите да оптимизират „дозите“ на продуктите и това колко бързо те действат върху пътищата на възнаграждение в тялото, според статията на изследователи от Харвард, Мичиганския университет и Университета Дюк.

Учените използват данни от областта на науката за зависимостите, храненето и историята на общественото здраве, за да направят своите сравнения, публикувани на 3 февруари в здравното списание *Milbank Quarterly*. Авторите предполагат, че маркетинговите твърдения върху продуктите като например „нискомаслени“ или „без захар“ са „здравословно промиване“, което може да забави регулирането, подобно на рекламата на цигарени филтри през 50-те години на миналия век като защитни иновации, които „на практика предлагат малка

смислена полза“.

Много от непероксидираните полифосфати (НФ) споделят повече характеристики с цигарите отколкото с минимално преработените плодове или зеленчуци и следователно заслужават регулиране, съизмеримо със значителните рискове за общественото здраве, които представляват“, заключиха те.

Една от авторките, проф. Ашли Гиърхард от Мичиганския университет, клиничен психолог, специализиран в зависимостите, казва, че нейните пациенти са направили същите връзки: „Те биха казали: „Чувствам се пристрастен към това нещо, жадувам за него – пушех цигари и сега имам същия навик, но той е с безалкохолно и донъти. Знам, че ме убива; искам да се откажа, но не мога.“

Дебатът около НФ се вписва в добре познат модел в областта на зависимостите, според Гиърхард. Тя каза: „Просто обвиняваме индивида за известно време и казваме „о, знаете ли, просто пушете умерено, пийте умерено“ – и в крайна сметка стигаме

до момент, в който разбираме как действат лостовете, които индустрията използва, за да създаде продукти, които наистина могат да привикват хората.“

Въпреки че храната, за разлика от тютюна, е от съществено значение за оцеляването, авторите твърдят, че това разграничение прави действието двойно по-необходимо, защото е трудно да се откажем от съвременната хранителна среда. Гиърхард коментира, че би трябвало да е възможно да се прави разлика между вредните непероксидни хранителни вещества (НХВ) и други хранителни продукти по същия начин, по който алкохолните напитки се различават от другите напитки.

НХВ отговарят на „установените критерии“ за това дали дадено вещество трябва да се счита за пристрастяващо, твърди се в статията, с конструктивни характеристики, които „могат да доведат до компулсивна употреба“ – въпреки че „вредите от НХВ са ясни, независимо от пристрастяващия им характер“.

Прод. на стр.9>>

<< Прод. от стр8

Авторите предполагат, че поуките от регулирането на тютюна, „**включително съдебни спорове, маркетингови ограничения и структурни интервенции**“, биха могли да предложат ръководство за намаляване на вредите, свързани с НХВ, призовавайки усилията в общественото здравеопазване да „се изместят от индивидуалната отговорност към отчетността на хранителната индустрия“.


Проф. Мартин Уорън, главен научен директор в Института Куадрам, специализиран център за изследвания на храните, заяви, че макар да има паралели между НХВ и тютюна, авторите рискват да „прекалят“ в сравненията си. Той каза, че има въпроси дали непероксидните полиуретанови добавки (НПД), подобно на никотина, са „вътрешно пристрастяващи във фармакологичен смисъл или дали използват главно заучени предпочитания, обосноваващи се на угаждането и удобството“.

Той каза, че е важно също да се обмисли дали неблагоприятните ефекти върху здравето, приписвани на НПД,

идват от тяхното съдържание или защото те заместват „пълноценни храни, богати на фибри, микроелементи и защитни фитохимикали“. Той коментира: „Това разграничение е важно, защото влияе върху това дали регулаторните отговори трябва да отразяват контрола върху тютюна или вместо това да дават приоритет на качеството на храненето, стандартите за преформулиране и диверсификацията на хранителната система.“

Д-р Гитинджи Гитахи, главен изпълнителен директор на Amref Health Africa, каза: „Тази статия в списанието засилва нарастващата тревога за общественото здраве, която се разпространява в цяла Африка където корпорациите са намерили удобна и печеливша връзка: слабо правителствено регулиране на вредните продукти и променящ се модел на потребление.“

„Всичко това поставя нов и предотвратим натиск върху вече претоварените здравни системи“, каза той. „Без публично ръководени интервенции срещу нарастващата тежест на незаразните заболявания, рискуваме колапс на здравните системи.“



Right at Home Realty

**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**

SOLD **SOLD**
OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339

@LinaGluxury@gmail.com
www.MyHomeForSaleToronto.com

Welcome to **Bake N Take!**



Всеки ден предлагаме различни видове хляб и сладкиши директно от фурната и голямо разнообразие на домашно приготвени супи и други вкусни топли храни.



451 Wycroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501

Работно време:

Пон. - Съб. 7am - 7 pm, Неделя -затворено



PHARMACY

FAITH HOPE AND LOVE

Аптеката предлага:

- Лекарства с рецепта и витамини
- Безплатна доставка на лекарства
- Разпределяне на лекарства в опаковки
- Специална отстъпка за пенсионери
- Спомагателни медицински продукти
- Преглед на лекарствата с консултация с фармацевт
- Издаване на рецепти за леки заболявания
- Ваксинация





Работно време:

Пон - Пет 10ам - 6pm

Събота 10ам - 2pm

Неделя - Затворено

faithhopeandlovepharmacy.ca

Tel: 905.848.4485 Fax: 905.803.8068

1030 Burnhamthorpe Rd. East
Mississauga

faithhopeandlovepharmacy@gmail.com Tomken/Burnhamthorpe

Румънско сладко от сливи е най-добрия плодов продукт в света



Сладко от сливи без добавена захар правено в румънския град Топловени, намиращ се в централната част на страната, е обявено за номер 1 в света от TasteAtlas. Продуктът спечели две златни награди, класирайки се на първо място в категориите „Най-добри видове сладка и мармалади в света“ и „Най-добри видове плодови продукти в света“, предава The Romanian Journal.

„Това международно признание потвърждава не само качеството на нашите продукти, но и стойността на гастрономическото наследство на Румъния. То показва, че традицията, автентичността и уважението към съставките могат да се конкурират – и да печелят – на най-високо международно ниво. Чрез това постижение продуктите на Топловени се

превръщат в посланици на нашата национална марка, давайки на румънците истинска причина за гордост и доказвайки, че местните ценности могат да генерират високи постижения, признати в световен мащаб“, каза Диана Станчулова, търговски директор на Sonimpex Topoloveni.

Сладкото от сливи Тополовени е признато за най-добрия плодов продукт в света през последните четири поредни години, според TasteAtlas. То се приготвя по традиционна рецепта без добавена захар, без консерванти, като се използват само пресни сливи, бавно сварени.

„Сладкото от сливи е награждавано с ПЪРВО МЯСТО в световен мащаб за четири поредни години от TasteAtlas. За нас това пътешествие представлява повече от резултат – това е доверие. Означава семейства, които искат здравословен начин на живот, закуски, споделени с любими хора, деца, израстващи с този вкус. Това са **100% натурални продукти, без**

Прод. на стр.12 >>



Krop
BioResonance
Studio

Joanna Krop, MA, BRT



"Treatment here has been the healing experience of a lifetime"
~ H.Ferrie

Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Vicom Bioresonance Technology от Германия
Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

захар, уникални на пазара, направени с уважение към хората и природата. Това е нашият начин да покажем, че румънската традиция може да продължи без компромис и може да бъде истински източник на гордост“, добави Диана Станчулова.

Сладкото от сливи „Тополовени“ е водеща румънска марка, първият хранителен продукт в Румъния, сертифициран от Европейския съюз със защитено географско указание (ЗГУ) през 2011 г. Клинично проучване, проведено от Националния институт по диабет и хранене „Н. К. Паулеску“ показва, че може безопасно да се консумира от хора с диабет, с одобрението на лекар.

В допълнение към сладкото от сливи, Sonimrex Topoloveni е разработила широка гама от плодови и зеленчукови продукти – конфитюри, сладка, закуска и други препарати – приготвени по собствени рецепти. Всички продукти са 100% натурални, без добавена захар, без Е-номера, консерванти или добавки. Името „Topoloveni“ е регистрирана

търговска марка в Румъния, синоним на качество и румънска традиция.

TasteAtlas е международна платформа, посветена на популяризирането на традиционната гастрономия и автентични ястия по целия свят. Класациите на TasteAtlas се основават на потребителски отзиви, експертни мнения в кулинарията и документирани изследвания, което ги прави надежден еталон за разпознаване на гастрономическата стойност в световен мащаб.

Какво се случва с тялото ви, когато пиете бира всеки ден



Ако идеята ви за почивка в края на деня включва отваряне на бира, не сте единствен. Бирата е посочена като най-консумираната алкохолна напитка в Съединените щати. В сравнение с други алкохолни напитки, бирата е лесна за

Прод. на стр.12 >>

Налична за продажба
Available for sale now

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

VIN DE GARAGE

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

Tel: 416.740.4411

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

*For all our products and prices,
visit our web site:*

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

<< Прод. от стр.11

намиране в магазините поради по-ниското си алкохолно съдържание (ABV); много бири са под 5% ABV, което ги прави подходящи за продажба в хранителни магазини в щати със строги закони за алкохола, предава Eating Well.

Въпреки че тези ниски стойности на ABV може да накарат консумацията на бира да изглежда като по-добър вариант от други алкохолни напитки, важно е да се отбележи как пиенето на бира всеки ден се отразява на цялостното ви здраве – както непосредствено, така и дългосрочно. Потенциални ефекти върху здравето:

Може да помогне за костната плътност

Пиенето на бира е свързано с повишена костна минерална плътност както при мъжете, така и при жените, а консумацията на една бира седмично е свързана с по-нисък риск от фрактура на тазобедрената става. Това може да се дължи на високите количества силиций и полифеноли в бирата. Необходими са обаче още изследвания, за да се подкрепи това и да се оцени дали ползите надвишават

недостатъците от консумацията на бира.

Може да наруши съня ви

Докато пиенето на бира, както и на други видове алкохол, е известно с това, че кара консуматора да се чувства отпуснат и да изпитва чувство на еуфория, опиянението от алкохол може да повлияе на дългосрочното здраве на мозъка ви.

„Алкохолът в бирата може да повлияе на мозъка, така че рефлексите да се забавят, а равновесието, паметта и сънят ви да бъдат нарушени“, казва Кимбърли Гомер, магистър по медицина, лицензиран диетолог. „Алкохолът може да повлияе на комуникационния път на мозъка ви и дори да на способността му да обработва

информация.“

Както Гомер споменава, сънят може да бъде нарушен, дори ако консумирате малко количество алкохол през деня. Проучване установи, че дори ниска доза алкохол (две стандартни напитки) забавя началото на REM съня и намалява времето в REM съня.

Прод. на стр.13 >>



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA
& other countries in Europe and Asia.

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ
и всички държави в Европа и Азия.

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.

Free Storage *
Free Pick Up *
Small local movings
available as well *

***Call**
for
Details

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: metsub.corp@gmail.com

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

При консумация на алкохол, черният дроб се задейства, за да метаболизира алкохола, което може да доведе до прекъсващ сън през нощта.

Може да забави загубата на тегло

„Всеки път, когато пиете бира, тя отива директно в черния дроб“, казва Гомер. „Тялото няма способност да съхранява алкохол, тъй като го разпознава като токсин. След това черният дроб го приоритизира, за да го използва за енергия.“

Когато се консумира, алкохолът отива „на предната линия“, както казва Гомер, защото черният дроб приоритизира първо да се отърве от този токсин. Така че, ако се опитвате да отслабнете, тъй като алкохолът е приоритетен, той може да забави целия процес на изгаряне на мазнини.

„Работата на черния дроб е да филтрира циркулиращата кръв и да унищожава токсичните вещества, включително алкохола“, казва тя. „Черният дроб може да се справи с определено количество алкохол, но когато човек

продължава да пие, той може да се стресира до степен да причини трайни увреждания.“

Може да причини храносмилателни проблеми

„Алкохолът първо се разгражда в стомаха, което насърчава увеличаването на храносмилателните сокове“, казва Гомер. „Алкохолът също така дразни тънките черва и дебелото черво, където се разгражда и абсорбира допълнително, а също така може да повлияе на нормалната скорост, с която храната се движи през тях, което да доведе до коремна болка, подуване на корема и диария.“ Когато се консумира в големи количества, алкохолът може да причини чревно възпаление и проблеми в стомашно-чревния тракт и черния дроб. Алкохолът може да промени негативно бактериите и да проникне в лигавицата на червата (синдром на пропускливите черва), което прави тялото още по-податливо на заболявания, свързани с алкохола, включително алкохолно мастно чернодробно заболяване.

Противоречиво, някои изследвания

показват, че поради ферментиралите съединения в бирата, тази алкохолна напитка, по-специално, може потенциално да е от полза за здравето на червата ви. Въпреки това е малко вероятно тези предложени ползи да надвишават отрицателните ефекти, които бирата може да има върху храносмилането и здравето на червата.

Може да ви дехидратира

„Алкохолът в бирата може да доведе до дехидратация“, казва Гомер. „Бъбреците са отговорни за регулирането на течностите и електролитите, а алкохолът може да наруши хормоните, които влияят на функцията на бъбреците, което може да повлияе на бъбреците и способността на организма да регулира течностите и електролитите. Той също така нарушава хормоните, които влияят на функцията на бъбреците.“

Едно проучване установи, че при консумация на умерени количества нискоалкохолни напитки като бира, диуретичният ефект на напитката не е

толкова силен, колкото на други алкохолни напитки като вино и ликьор. Така че, ако пиете бира умерено и се уверите, че пиете и вода през деня, това може да ви помогне да избегнете дехидратация, която е известна като фактор, допринасящ за сутрешния махмурлук.

Може да увеличи риска от хронични заболявания

Ограничаването на броя на напитките наистина има значение, когато става въпрос за грижа за дългосрочното ви здраве, особено когато става въпрос за намаляване на риска от няколко хронични заболявания.

Въпреки че проучване установи някои връзки между умерената консумация на алкохол и подобреното здраве на сърцето поради потенциалната способност на алкохола да увеличи функционалността на HDL („добрия“) холестерол, друго заключение може да са надценили ползите от консумацията на алкохол, главно на вино, за сърдечно-съдовото здраве,

Прод. на стр.14 >>

като не са взели предвид други фактори като генетика, начин на живот и социално-икономически връзки с консумацията на вино.

Освен това, прекомерната консумация на алкохол може да увеличи риска от високо кръвно налягане, инсулт, сърдечна недостатъчност и дори кардиомиопатията - заболяване, което засяга сърдечния мускул.

Наред с рисковете за сърцето, пиенето на алкохол е свързано с увеличаване на риска от някои видове рак, като рак на устата и гърлото, гласните струни (ларинкса), хранопровода, дебелото черво и ректума, черния дроб и гърдата при жените. Консумацията на алкохол е причина за 6% от всички видове рак и 4% от смъртните случаи от рак в Съединените щати.

Хранителна информация

Една кутия от 355 мл (12 унции) обикновена бира съдържа:
Калории: 153
Общо въглехидрати: 13 г
Диетични фибри: 0 г
Общо захар: 0 г
Добавена захар: 0 г
Протеини: 2 г
Общо мазнини: 0 г

Наситени мазнини: 0 г
Холестерол: 0 мг
Натрий: 14 мг
Алкохол: 14 г
Ниацин: 2 мг
Рибофлавин: <1 мг
Холин: 36 мг
Фолат: 21 мкг
Магнезий: 21 мг
Фосфор: 50 мг
Селен: 2 мкг
Витамин В12: <1 мкг

Трябва ли да пиете бира за по-добро здраве?

Пиенето на кен бира (известно още като умерена консумация) е често срещано явление, но не чувствайте нужда да започнете да пиете бира, ако все още не го правите. Макар че някои проучвания може да са открили ползи за здравето, има достатъчно изследвания за отрицателните последици за здравето от редовната консумация на всякакъв вид алкохол, включително бира. Много други храни осигуряват повече ползи – помислете за ферментирани храни за храносмилателно здраве или богати на калций храни (**кисело мляко**, прясно мляко, сирене) за здравето на костите – без да са изложени на същите здравословни рискове.

Поколение Z е първото с по-ниско ниво на интелигентност от своите родители



Поколение Z се превърна в първото поколение, което регистрира по-ниско ниво на интелигентност от своите родители. Експертите посочват забележимия спад в коефициента на интелигентност като тревожна тема, предава Money Control.

Последните проучвания сочат, че поколение Z е единствено досега, което е много по-малко интелигентно от предишното, което прави милениалите единственото поколение досега което превъзхожда по-младите преди тях.

Според невролог, поколение Z показва по-ниско когнитивно развитие поради използването на „образователни технологии“ (EdTech). В сравнение с милениалите, те показват по-слаб обхват на внимание, способности за

решаване на проблеми, умения за четене и математика, както и по-нисък общ коефициент на интелигентност.

Експертите свързват спада на коефициента на интелигентност с образователните технологии.

Д-р Джаред Куни Хорват, невролог, е казал пред Комисията по търговия, наука и транспорт на Сената на САЩ, че въпреки че поколение Z е имало по-голям достъп до формално образование от по-ранните поколения, нивата им на интелигентност са намалели рязко. Той твърди, че образователните системи, зависими от технологиите, са довели до изоставане на поколение Z. Той също така е споделил данни, които показват, че когнитивните способности са започнали да намаляват около 2010 г.

„Повече от половината време, през което един тийнейджър е буден преминава в зяпане на екрани“, каза Хорват пред „Ню Йорк Поуст“.

Прод. на стр.17 >>

Хорват, заедно с други експерти, заяви, че човешката еволюция отдавна се е развивала чрез взаимодействие лице в лице. Обучението, базирано на екрани, е попречило на това основно умение за развитие, което е възпрепятствало когнитивния растеж в това поколение.

Той добави още, че модернизиранието на образователните технологии няма да помогне, тъй като самата технология е проблемът и не е в съответствие с начина, по който мозъкът следва процеса на решаване на проблеми.

„Хората са биологично програмирани да се учат от други хора и от задълбочено проучване, а не да прелистват екрани за обобщения“, добави Хорват. Този проблем не е наблюдаван само в Съединените щати, но и в 80 други страни. Като начин за решаване на този проблем, д-р Хорват непрекъснато подчертава как междуличностните връзки могат да помогнат за решаването му за отделните хора.

„Ако погледнете данните, след като страните въведат широко цифровите технологии в училищата, резултатите намаляват значително“, каза той.

Хорват представи 60-годишно проучване, което свързва нарастващото присъствие на технологии в класната стая с неуспешните резултати от обучението.



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

●
Great selection of
Greek wines & spirits.

●—————●
405 Donlands Ave.
(416) 421-2400
info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



Мъжете се подлагат на два пъти повече пластични операции



Броят на пластичните операции извършени при мъжете почти се е удвоил за по-малко от десетилетие, показват нови данни. По-младите мъже и тези в Близкия изток и Латинска Америка са особено заинтересовани да се подложат на тези процедури, според данни, публикувани на годишната среща на индустрията за козметична медицина в Париж, предава Lifestyle Inquirer.

Броят на хирургичните процедури, извършени при мъже по света, се е увеличил с 95% между 2018 и 2024 г., съобщи Международното дружество по естетична пластична хирургия.

Нехирургичните козметични процедури, като инжекции, лазерна терапия и пилинг, междуременно са се увеличили с още по-високите 116%.

При жените козметичните операции са се увеличили с 59%.

„Тази тенденция, която е особено изразена в Близкия изток и Латинска Америка, отразява дълбока трансформация на социалните норми и нарастващото приемане на козметичните процедури от мъжете“, се казва в пазарния анализ, представен на конференцията „Международен магистърски курс по наука за стареенето“ (Imcas).

„Поколението Z и милениалите имат достъп до козметичната медицина много по-рано от

предишните поколения“, се добавя още в доклада.

Въпреки това, мъжете все още представляват само 16% от всички козметични процедури, показва анализът. „Наистина сме навлезли в потребителски ориентиран подход към естетиката, докато преди 10 или 15 години той все още се смяташе за много елитарен“, каза пред Agence France-Presse (AFP) Лоран Бронес, икономически експерт от Imcas.

Съединените щати имат най-голямо търсене на пластична хирургия, с около 45% от световния пазар през 2025 г. Там има и най-много нехирургични процедури, представляващи **56% от световното търсене на ботокс**, който временно изглажда бръчките. Очаква се растежът в САЩ постепенно да се забави до около 5% годишно до 2030 г. Прогнозира се обаче, че козметичните процедури в Азиатско-тихоокеанския регион ще нараснат с около 7% през този период.

Брус Уилис не знае, че е болен от деменция, казва съпругата му Ема



Брус Уилис не знае, че е болен, потвърди съпругата му Ема Хеминг Уилис в интервю за подкаст, публикувано тази седмица. Той все още не разбира какво му се случва, казва тя, и не е наясно с диагнозата, която от 2023 г. насам завинаги е променила живота му и този на семейството му, предава Vanity Fair.

„Брус никога не е свързвал точките. Той никога не е осъзнавал, че има тази болест“, каза Ема в последния епизод на подкаста „Разговори с Кам“. „Това е едновременно благословия и проклятие“, продължи тя. „Но наистина се радвам, че не знае.“

След първоначалната диагноза афазия, която бе обявена през 2022 г., звездата от „Умирай трудно“ се оттегли от актьорската кариера. След съобщения за по-значителен когнитивен спад, семейството му

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

Sweet Gallery



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

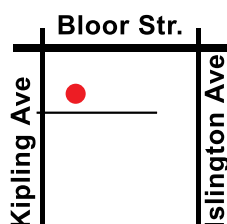
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



обяви, че по-нататъшни изследвания са разкрили, че Уилис страда от фронтотемпорална деменция - прогресивно невродегенеративно заболяване, за което няма лечение.

Фронтотемпоралната деменция е най-често срещаната форма на деменция при хора под 60 години и може да се прояви и със загуба на двигателни умения, затруднено ходене, преглъщане или мускулни спазми. Състояние, наречено анозогнозия, често съпътства фронтотемпорална деменция – и това стана в случая на Уилис. „Това е, когато мозъкът не може да разпознае какво се случва с него“, каза Ема. „За тези хора онова което преживяват е просто нормалност. Много хора мислят, че това е отричане, като например когато някой откаже да отиде на лекар, казвайки „Добре съм“, но не е“, казва тя. „Тук няма отричане. Мозъкът се променя. Това е част от болестта.“

Думите ѝ тази седмица повтарят онова, което тя каза на Ана Пийл от Vanity Fair през 2025 г. „Брус не би участвал в собствения си процес на разкриване на болестта“, написа Пийл тогава относно диагнозата. „Той и Ема още не знаеха това, но частта от мозъка му, която контролира самосъзнанието, се влошаваше. Брус никога няма да разбере какво се е случило с мозъка му.“

Ема казва, че липсата на осведоменост за ситуацията му се е превърнала и във форма на защита за Брус Уилис. „Брус никога не се е хващал за диагнозата. Никога“, казва съпругата му. „И се радвам, че не знае какво му се случва.“

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 DG 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**



1	2	3		7			
5	9	7	3		4		
4			9	1			3
		2		8	7	5	9
			4		9	6	1
				3	5		8
8	4				3		5 7
	7					9	



NEW LOCATION in Pickering!



1794 Liverpool Rd, Pickering



Защо сме склонни да надценяваме болката от раздялата



здраве.bg

Повечето хора надценяват болезнеността от евентуална раздяла с партньора, твърдят психолози в статия, публикувана в новия брой на списанието Psychology Today.

Данните, събрани от тях, в резултат на допитване показват, че два пъти по-често човек е склонен да надценява доколко болезнена ще бъде една евентуална раздяла, отколкото да подценява перспективата.

По време на изследването, на всеки 2 седмици в продължение на 9 месеца, участниците в него е трябвало да отговарят на въпроса “Колко разстроени ще се чувствате, ако се разделите със своята половинка?”.

Тези, на които раздялата наистина се е случила през посочения период,

са признавали, че болката е по-малка от очакваното и емоционалното им състояние “не е чак толкова лошо, колкото са предполагали”. Най-черногледни се оказват хората, които са най-привързани към своя партньор.

“Когато става дума за романтика, ние явно сме предразположени да драматизираме заради емоциите, които изпитваме и които се страхуваме да изгубим. В същото време повечето от нас забравят за положителните страни, които една евентуална раздяла може да има, когато връзката всъщност е безвъзвратно изхабена или пък дори не ни идва на ум за всички хубави неща, които неизвестното бъдеще може да ни донесе”, коментират психолозите и ни съветват: “Следващият път, вместо да се давите в сълзи, просто си кажете: “Ще го преживея”.

Самочувствието е важна предпоставка за успехи в живота



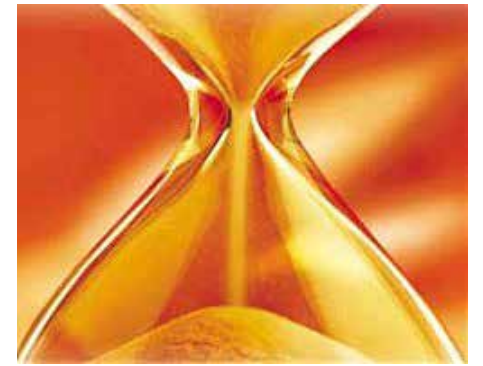
здраве.bg

Това показва извършеното от американски учени допитване до над 7000 души. Резултатите на психолозите от Университета на Флорида показват, че хората, които са били с по-високо мнение за себе си като млади, са успели в живота в значително повече случаи, отколкото тези с ниско самочувствие.

“Разликата е драматична и тя не е само в професионален план. Хората с високо самочувствие като млади са по-успешни и в личния си живот”, твърди статията за изследването, публикувана в Journal of Applied Psychology.

Терминът самооценка генерира разнообразни чувства, допълват авторите. “Случаите на т.нар. нарцисизъм могат да бъдат изключени от статистиката, защото тук става дума за нереалистично оценяване на собствените възможности. Ние сме взели предвид само онези хора, чиято самооценка в голяма степен отговаря на възможностите им”.

Синдромът на отложен живот...



“Животът е болест със сто процентов летален изход”.

здраве.bg

Често си казваме: “Да довършим ремонта и ще си поживеем!” или “Да си напиша дипломната работа и тогава ще започне истинският живот!”. Подобни убеждения доказват, че само се подготвяме за живота - в бъдеще време, а всъщност не живеем в настоящето.

Утре, а не днес

Стара максима е, че “истинският” милионер (не новобогаташът) трябва да ходи с изтъркани дънки, защото... няма време да си купи нови. Проектите, над които работи, са по-важни от “подобна дреболия”, каквато е обновяването на гардероба.

Някои хора се отнасят по същия начин и към житейските радости, които им отнемат ценно време, за което те смятат, че биха могли да направят нещо по-полезно. Под

“полезно” не винаги се разбира изкарване на пари, това може да е и изпълняване на поетите отговорности.

За тези, които се приближават към истинския живот с помощта на парите, всичко е по-ясно. Те се движат не само от любовта към парите, но и от страха да не останат без тях. И се чувстват спокойни, само когато виждат, че благосъстоянието им постоянно нараства.

Всички останало - срещи с приятели, пътуване в чужбина, те считат за загуба на време и пари. Тези хора спокойно понасят всякакви лишения и притежават огромна работоспособност. За да похарчат пари за екскурзия или за себе си, на тях им е необходимо да възприемат това като принос към бизнеса,

т.е. почивката на море дава нови сили за работа, а загарът прави външността по-привлекателна.

Всичко най-хубаво - за децата!

Друга разпространена причина за отлагане на живота за “по-нататък” е нежеланието да ни изкарат егоисти. Нима добрите родители могат да отидат на театър, като оставят детето при възрастната баба? Допустимо ли е, те да се наслаждават на тропически коктейли, докато близките вечерят само с постна супа?

Тези, които разсъждават по този начин, се опитват да доставят постоянно удоволствие на близките си. Те отрупват децата си с подаръци, но за себе си няма да отделят и 1/10 от похарченото за

другите.

Този тип поведение е свързан със стереотипа на родителското поведение. Ако момичето е наблюдавало, как в навечерието на всеки празник майката неуморно шета в кухнята и не се спират нито за секунда, а после сяда уморена, то ще си представя празниците именно така.

Пир по време на... чума

Някои хора отлагат своето удоволствие от живота по високи морални, религиозни или патриотични убеждения. Не може да се радваш на нещо, когато някъде децата гладуват, цените отново скачат или в болниците не достигат лекарствата.

Тези хора приемат

близко до сърцето си всички икономически и политически събития, но не забелязват, че в собствения им живот не се случва нищо интересно. За да се освободят от тази своя чувствителност, те би следвало да се замислят над следното: дори в живота да настъпят добри и леки времена, то те няма да ги дочакат, а на стари години няма да имат за какво да си спомнят.

Ако не отидат на боулинг или кафе, децата някъде по света няма да бъдат по-добре нахранени. А ако не си вземат отпуска, че разстроят друг “състрадалец”, който ще чуе по новините, че според статистиката няколко хиляди работещи не използват полагаемата им се отпуска.

Ако се спазват всички канони на

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.

здравословния начин на живот, то за простите човешки радости няма да се намери място. За много от нещата, които са приятни, може да чуete, че по някакъв начин вредят на здравето - събиранията с приятели нарушават режима и ни лишават от необходимия 8 часов сън, пътешествията ни заплашват с аклиматизиране, красивите обувки на високи токчета създават проблеми с вените.

Тогава започваме да се грижим за здравето си, но не сме щастливи. Всички, които прекаляват с размисли по този въпрос, трябва да си припомнят известния афоризъм: ”Животът е болест със сто процентов летален изход”.

Отказването от естествените потребности е огромен стрес за организма, а много тежки заболявания се развиват на фона на потиснато емоционално състояние.(а)

по материали от вестник New York Times.

Защитата на психиката – нож с две остриета



Правилно ли реагираме в критични ситуации и какви са последиците за психиката ни.
здраве.bg

Много хора възприемат т.нар. психологична защита като начин да се реагира адекватно на агресията и достойно да се излезе от конфликта. С подобно умение никой не се ражда – то се изработва с годините и трябва да се признае, дори и тогава не при всеки. Но за да се запази чувството за защитеност дори от тези, които не умеят много добре да общуват, съществуват защитни механизма на психиката – т.нар. първична защита. Това са начините за реагиране на травмиращите ситуации, които са ни необходими, за да поддържаме самооценката си и да възстановим самоуважението си.

Механизмите на

психологичната защита са универсални за всички, те са ни заложени от природата – това са всъщност шаблони на поведение и реакция на една или друга травмираща ситуация.

Първичната психологична защита е нож с две остриета. При нейната несъмнена полза (възможността да се приеме болезнена ситуация без изгубване на самооценката) все пак съществуват два недостатъка. Първо, психологичната защита не променя нищо в реда на нещата, тя само ни избавя от тревогата и дискомфорта и второ - тя работи по такъв начин, че изопачава реалността в полза на нашата емоционална стабилност.

Да поиграем на криеница: “Нищо не се е случило”

Механизмът на отрицанието действа на принципа “ако не си призная нещо, значи то не се е случвало”. Нежелателните събития не се приемат за съществуващи.

Отрицанието често става първа реакция на необратимите събития – смърт или болест. С него можем да се сблъскаме и в семейните отношения:

струва ни се, че е побезболезнено да си затворим очите пред проблема, отколкото да поставим въпроса пък макар и ребром.

Често може да се чуе и въпросът: Къде гледат родителите на детето-наркоман във външно благополучното семейство? Защо те не обръщат внимание на тревожните признаци?

Отговорът е сравнително прост - защото работи механизмът на отрицанието – родителите не си позволяват мисълта, че подобно нещо може да се случи в тяхното семейство.

“Забравих”

Специално мотивираното “забравяне” на травмираща ситуация се нарича от психолозите изтласкване. При това могат да се забравят не само очевидни неприятности – понякога от паметта се “изтласква” чуждата помощ, която сме получили в критичен за нас момент.

Често изтласкването е характерно и за ситуации, свързани с пари или задължения.

“Аз съм глупак”

Едно от следствията

на изтласкването е т.нар. проекция. Изтласканата информация (или забравеният опит) излизат от съзнанието, но остават на подсъзнателно ниво. И периодично това, което е изтласкано, започва да се появява именно под формата на проекция. Човек започва да си приписва чуждия опит, мисли, мотиви.

Могат да се проектират не само негативните, но и положителните емоции. В широкия смисъл всички ние използваме проекцията за обяснение на света – как да разберем другите, ако не намерим сходни чувства в себе си?

“Всичко ще обясня”

Понякога ни се струва, че е по-лесно да изядем жаба, отколкото да признаем собствената си грешка. А тя не трябва да се признава, особено когато съществува механизъм като т.нар. рационализацията. Тя ни позволява да намерим вменяеми и напълно достойни причини, за да обясним неприемливите си действия. Кое е по-удобно: да признаем, че не ни взимат на желаната работа поради недостатъчния ни опит или да смятаме, че “всичко в тази държава става с връзки”? Рационализацията ни позволява да се обградим със стереотипи, да изразходваме минимум усилия за анализ на постъпващата информация, но да се чувстваме д’Артанян.

“Аз не съм това”

Доста “прозрачен” начин на защита са реактивните образувания, т.е. заменянето на собствените чувства с

противоположни. Класически пример за това е поведението на децата, които се стремят да обърнат наопаки чувствата, защото ги смятат за срамни. Затова те могат да се смеят на филм, който предизвиква сълзи, или се държат грубо с мом(и)чето, което всъщност искат за ухажват.

Чувствата трябва да бъдат излети

Можем да попадаме в критични ситуации, които не засягат толкова силно нашето самоуважение и не изискват психологична защита, но изискват определени методи за намаляване на напрежението.

Сублимация. Около темата за сублимацията (да поблагодарим на Фройд!) съществуват доста мнения за нейния сексуален характер. Всъщност може да се сублимира не само сексуалната енергия, но и всяка форма на агресия, която търси изход. Известни са т.нар. “стаи на гнева” в японските корпорации, където сътрудниците могат да разкъсат възглавница или да омажат стените с боя.

Интернализация. Този механизъм за отслабване на напрежението може да се опише с фразата “не ми се искаше твърде много”. Ако не достигаме желания резултат, понякога е по-лесно да се убедим, че това не ни е необходимо.

Регресия. Ние можем да се почувстваме защитени, ако се върнем към примитивните начини за реагиране на ситуация, които сме използвали в детството си. Някога подобни

методи са били действени и ние подсъзнателно продължаваме да разчитаме на тях. Затова човек мълчи и се “надува” или рови из вещите си по цял ден само и само за да привлече вниманието.

Картофена супа



Рецептата е публикувана в dieta.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

Панирана риба



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:
Порции: 4

500 г филе от риба
100 г брашно
2 яйца
лимонов сок
черен пипер
сол
олио

Начин на приготвяне:

Рибата се поръсва със сол, черен пипер и лимонов сок и се оставя да престои половин час. Потапяме в брашно и след това в разбитите яйца. Пържим до зачервяване.

Кухня: българска

Основни продукти: яйца, риба

Начин на

приготвяне: пържена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Пълнени панирани чушки



Рецептата е публикувана в

dieti.info

Необходими продукти:

Порции: 4

8 чушки - печени и обелени
250 г сирене (или извара)
3 яйца
брашно
сол
олио

Начин на приготвяне:

Едното яйце се слага в натрошеното сирене и се разбърква. Със сместа се пълнят чушките. Останалите 2 яйца се разбиват с малко вода. Чушките се овалват два пъти последователно в брашно и яйце. Пържат се на умерен огън до зачервяване.

Кухня: българска

Основни

продукти: яйца, сирене/
кашкавал/мляко, зеленчуци

Време за приготвяне: 20 - 30 минути



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: (905) 849 4664

C: (647) 999 2010

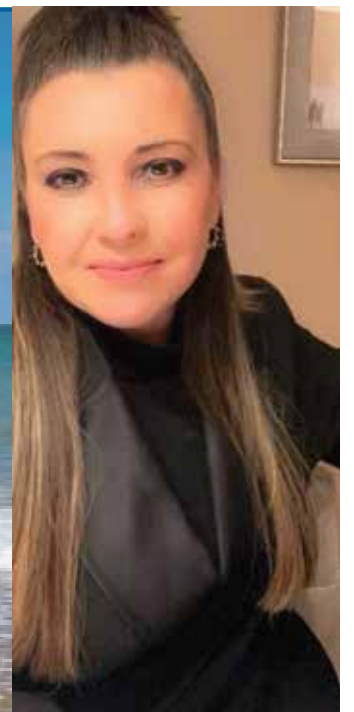
E: info@friendlytravel.ca

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





METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA

& other countries in Europe and Asia.

- **VEHICLES**
- **HOUSEHOLD ITEMS**
- **BOATS**
- **MOTORCYCLES**
- **ATV and other commercial cargo**

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

- **КОЛИ**
- **ЛИЧНИ ВЕЩИ**
- **ЛОДКИ**
- **МОТОРИ**
- **ATV и др. товари**

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- *Контейнери до всяка точка на България*
- *Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.*
- *Цели контейнери и частични пратки.*
- *Оформяне на митнически документи в България.*

*Free Storage **
*Free Pick Up **
*Small local movings available as well **

****Call for Details***

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- *Цената не е на килограм а на обем.*
- *Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.*
- *Изпращане на контейнер всеки месец.*



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български

се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: **metsub.corp@gmail.com**

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

Джарел Милър загуби перуката си, но спечели битката



Джарел „Голямото бебе“ Милър бе замесен в един от най-необичайните моменти в скорошната история на бокса, когато перуката му падна след серия удари, но във вечер, в която победи в тежка категория Кингсли Ибе в мач, игран на Медисън Скуеър Гардън, предава The Guardian.

Главният бой на вечерта бе между Шакур Стивънсън и Теофимо Лопес, а подгряващ мач бе между Джарел Милър и Кингсли Ибе.

Инцидентът с отлепената перука се случи в края на втория рунд, когато Ибе нанесе серия от удари. Един от ударите отметна главата на Милър назад и накара перуката му да се повдигне отпред, разкривайки плешивото място, преди перуката да се сгъне назад след това. Инцидентът предизвика въздишки и

смях всред публиката.

Милър завърши рунда с все още частично прикрепена перука. Между рундовете той обаче я свали напълно и я хвърли в публиката, преди да се върне в битката. Джарел Милър спечели битката с разделено съдийско решение. След като победата му бе обявена, той потърка горната част на главата си докато празнуваше на ринга.



След това Милър се пошегува, че е загубил голяма част от косата си само няколко дни по-рано след като погрешно е използвал „амонячна белина“, която е намерил в дома на майка си, вместо шампоан.

„Аз съм комик“, каза Милър. „Трябва да се подигравах сам на себе си.“

37-годишният боксьор е противоречива фигура. Той трябваше да се изправи срещу тогавашния шампион Антъни Джошуа в MSG през 2019 г., но бе отстранен от двубоя след като не премина

тестове за наркотици преди мача. Вместо това Джошуа се би с късния заместник Анди Руис-младши, който го спря в една от най-големите изненади в историята на бокса.

Милър се завърна в спорта след като изтърпя наказания, свързани с нарушения на антидопинговите правила и оттогава работи, за да се възстанови в пренаситената тежка категория.

Олександър Усик победи във футболен мач германска футболна легенда



Олександър Усик не се е бил от известно време, но това не означава, че не е във форма. Обединеният световен шампион в тежка категория прекара последните няколко дни в тренировки с ФК „Полисия Житомир“ - клуб от украинската Висша лига, който в момента е в зимна ваканция. И Усик не просто

тренира с отбора - той всъщност облече екипа на „Полисия“ в приятелски мач в Марбея, Испания, предава DAZN.

Усик игра около 15 минути за „Полисия“ когато украинците се изправиха срещу „Ванкувър Уайткапс“ от Мейджър Лийг Сокър. „Уайткапс“ също са в Испания като част от предсезонната им подготовка преди сезон 2026 в MLS, а в състава им е и победителят от Световната купа по футбол през 2014 г. Томас Мюлер. Мюлер е спечелил наградите „Златна обувка“ и „Най-добър млад играч“ на Световното първенство по футбол през 2010 г., а впечатляващата му плеяда от трофеи включва два медала от Шампионската лига и 13 титли от Бундеслигата по време на престоя му в Байерн Мюнхен. На 36 години, Мюлер се присъедини към „Уайткапс“ в средата на сезона в MLS през 2025 г. и поведе клуба от Ванкувър до титлата в канадското първенство и короната в Западната конференция на MLS.

Присъствието на Мюлер обаче не бе достатъчно, за да преодолее това на Усик и „Полисия“, които спечелиха

Прод. на стр.32 >>

двубоя с 2:0. След мача Усик благодари в социалните мрежи и на двата отбора за включването му в мача.

„Полисия и Ванкувър Уайткапс“, написа Усик в публикация в Instagram. **„Радвам се да изляза на терена и да дам всичко от себе си.“**

„Голямо благодаря на моя отбор за подкрепата, характера и пълната отдаденост на терена!“

Михаел Шумахер „не знае, че е седемкратен световен шампион“...



Михаел Шумахер не знае, че е седемкратен световен шампион, но е в състояние да седи от години, според бившия му съотборник от Формула 1 Рикардо Патресе, предаде Daily Mail.

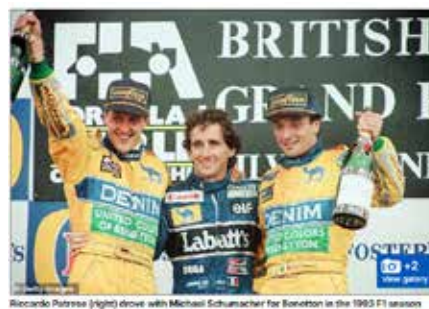
Daily Mail разкри по-рано тази седмица, че Шумахер вече не е прикован на легло, повече от 12 години след

като получи тежко мозъчно увреждане при ужасяващ ски инцидент.

Източници, близки до легендата на Формула 1 за когото се грижи съпругата му Корина, с която е женен от 30 години заедно с екип от медицински сестри и терапевти. Те разказаха как Шумахер седи в инвалидна количка и може да бъде превозван из имението си в Майорка на стойност £30 милиона и резиденцията си в Гланд на брега на Женевското езеро, на стойност £50 милиона.

Но Патресе, който караше редом с германеца за Bennetton през сезон 1993 във Формула 1, твърди, че е започнал да чува положителни слухове за Шумахер преди около 6 години.

„Чрез приятел чух, че състоянието му се подобрява. Но никога не съм го срещал след инцидента“, каза италианецът пред Nochgeroert. „Никога не съм ходил там, така че само се говори, че е могъл да седи, да гледа, да се оглежда и да осъществява очен контакт.“



„След първите подобрения, знанията ми за здравето му бяха, че е в ситуацията, която описаха тази седмица. Той е в свой собствен свят, но разпознава хора около себе си, познати лица. Сигурен съм, че не знае, че е седемкратен световен шампион.“

„Разбира се, Михаел сега живее по начина, по който живее, с много усилия от страна на семейството му. Дори и в състоянието, в което се намира, те са щастливи да го имат, да се грижат за него и да го обичат.“

„Той все още е с нас и можем само да се надяваме, че ще се оправи. Наистина се надяваме, че всеки ден той прави малко повече. Много се радвам да чуя, че Михаел се подобрява, но от това, което знам за тази ситуация, нищо не се е променило от няколко години.“

Личният живот на Шумахер е стриктно пазен от обществеността. Откакто се разби в скали близо до курорта Мерибел във

френските Алпи през декември 2013 г., той е държан далеч от публиката.

А шесткратният победител в Гран При Патресе казва, че предложението му да се опита да „събуди“ Шумахер малко след като е получил контузиите е било отхвърлено от Корина.

„Бяхме много добри приятели. И тогава дойде Коледа. Чух за инцидента.“ Никой не знаеше колко зле е. Изпратих му съобщение по телефона: „Всичко наред ли е, Михаел?“, обясни той. „За съжаление, нямаше отговор. Веднага разбрах, че проблемът е голям и затова в този момент всичко се промени и това бе последният контакт, който осъществих с него.“

„Предложих да помогна, за да видя дали ще е от полза, ако отида да го видя. Но те предпочетоха да останат сами.“



„Видях Корина в Гудууд през 2019

г., когато проведеха честването на кариерата на Михаел... бе страхотно събитие, но не я попитах как е Михаел.“

От момента на инцидента каза на Корина: „Искаш ли да дойда и може би да се опитам да поговорим и да видим дали може да се събуди и така нататък?“ А тя ми каза: „Не се тревожи, Рикардо“.

„Разбрах, че не обичат да имат хора наоколо, освен няколкото доверени хора като Жан Тод и Лука Бадоев, защото той бе много близък приятел на Михаел.

„Освен тези хора, мисля, че никой не би могъл да се доближи до Михаел. Прекарахме хубави моменти заедно до последния миг.“

Патрезе се присъедини към Bennetton през 1993 г. след като завърши предишния сезон като подгласник в Световната шампионска титла. В този нов отбор обаче той бе надминат от Шумахер и се оттегли в края на сезона.

Човек със състояние \$3.7 милиарда стои зад трансфера на Елена Рибакина...



Родена в Москва, но играеща за Казахстан, шампионката от Откритото първенство на Австралия Елена Рибакина веднъж каза: „**Честно казано, не живея никъде**“. Едно място, където се чувства много като у дома обаче е тенис кортът, и по-специално твърдите кортове в Мелбърн, пише Fox Sports.

26-годишната тенисистка с мощен сервиз разгроми световната номер едно Арина Сабаленка с 6-4, 4-6, 6-4 в решителния мач за титлата, реванш от финала през 2023 г.

През 2023 г. 27-годишната сега белоруска победи в три сета и попречи на Рибакина да спечели втора титла от Големия шлем, след като тя триумфира на трева в Уимбълдън няколко месеца по-рано.

Този път Рибакина обаче показва запазената си марка хладнокръвие, за да си отмъсти. Откакто Русия нахлу в Украйна през 2022 г., няколко руски тенисистки смениха страната си с други държави. Но преминаването на Рибакина към игра под казахстанския флаг се случи през 2018 г., когато тя бе малко известна 19-годишна състезателка, но със 175-годишен рейтинг в света.

Никога не е била най-комфортна или експресивна пред медиите, но бързо се умори от въпроси за това, когато започна издигането ѝ към известност.

„Те вярваха в мен. Вече няма съмнение как се чувствам“, каза Рибакина, когато я разпитаха как представя Казахстан по пътя ѝ към титлата на Уимбълдън през 2022 г.

Тогавя това бе спорен въпрос, защото руски и беларуски играчи бяха изключени от Уимбълдън заради войната. И все пак бе Рибакина от Москва, която стана шампионка на Уимбълдън. На

въпроса колко време е прекарала в руската столица – където са родителите ѝ – тя не отговори и каза, че е тренирала в Словакия и Дубай.

„**Така че честно казано, не живея никъде**“, каза Рибакина, която започва да играе тенис на 5-годишна възраст и тренира в известния клуб „Спартак“ в Москва.



Пътят от Русия до Казахстан бе улеснен от дългогодишния президент на Казахстанската федерация по тенис Булат Утемуратов. Според Forbes, влиятелният бизнесмен има лично нетно състояние от \$3.7 милиарда. Утемуратов бе в ложата на Рибакина, за да я види как печели Уимбълдън.

В речта си в Мелбърн, Рибакина каза, че промяната в Казахстан е дошла, когато току-що е завършила училище



и се е опитвала да реши дали да учи в Съединените щати или да продължи да играе професионален тенис.

„Разбира се, не бе лесно финансово“, каза петата поставена в схемата. „Спомням си, че играх турнири на WTA. Имах страхотни резултати. Те ме видяха и така се намерихме.“

Срамежлива, но мощна играчка на корта, Робакина отново бе в светлината на прожекторите преди 12 месеца по причини, несвързани с тениса. Робакина искаше да върне в отбора си хърватския си треньор Стефано Вуков, който периодично прекъсваше играта за Големия шампионат в Мелбърн.

Но Вуков, който помогна на Робакина да спечели Уимбълдън, бе временно наказан заради потенциално нарушение на кодекса за поведение на WTA. Счита се, че Вуков е използвал грубо и обидно поведение към играчите, твърдения, които той отрича.

Ню Йорк Таймс съобщи, че Робакина и Вуков - 12 години по-възрастен от нея - са отседнали в една и съща хотелска стая по време на Откритото първенство на Австралия през 2025 г., докато той е бил наказан, и цитира множество източници, които твърдят, че връзката им е станала романтична.

Вуков започва да работи с Робакина, когато тя е била на 19 години.

На Откритото първенство на САЩ през 2024 г., според доклада на Вуков е било казано от член на екипа на Робакина, „че е уволнен като неин треньор и да я остави на мира“. „Вместо това Вуков се разхождал из фоайето и коридорите на хотела ѝ в Манхатън. Той залял телефона ѝ с текстови съобщения и повече от 100 обаждания с личен и професионален характер. Според присъствали в хотела той е търсел още един шанс да убеди Робакина, че тенис кариерата ѝ не може да процъфтява без него.“

Робакина бе раздразнена от обвиненията и наказанието. „Винаги съм казвала, че той никога не се е отнасял зле с мен“,

каза тя по това време. Вуков отново бе в ъгъла на Робакина на US Open миналата година, след като забраната, която му пречеше да влиза във всички турнирни зали на WTA, бе отменена през август.

„Въпреки че подробностите по случая остават поверителни, можем да потвърдим, че Вуков има право да получава акредитации на събития на WTA,“ съобщиха от организацията.

На корта Робакина, **която е висока 1.84 метра, има мощен сервис и сила**, която направи финала и срещу Сабаленка хит. Тя подаде 47 аса в турнира, много повече от всяка друга тенисистка.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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.



Загубил се един в гората през зимата. Отчаял се, взел да вика:
– Помо-ощ! Спасете ме-е-е!
По едно време някой го бутнал по рамото. Обърнал се, гледа –

една мечка излязла от бърлогата си.
– Ти какво си се развикал тук? Не може да се спи от тебе!
– Загубих се.
– И защо викаш?
– Може пък някой да ме чуе...
– А, аз като те чух, по-добре ли ти стана?



Двама седят на вълнолома и пият направо от шишето. По едно време единият казва, колкото да рече нещо:
– Май не сме избрали хубаво място. Ей там – виж – има умряла чайка.
Другият вдига глава към небето:
– Къде, бе?



Знаете ли, че...
Все повече учени
опровергават
твърдението, че Земята
е кръгла.
Според най-новите
изследвания тя е
мръсна, тръпчива на
вкус и скърца между
зъбите.



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.



Две сестри пред
огледалото.
– Ох, колко съм
напълняла!
– Не си – казва по-
голямата.
– И косата ми е
отвратителна!
– Хубава е – казва по-
голямата.
– Ама не, сериозно,
никога не съм
изглеждала толкова
зле!
– Изглеждала си –
успокоява я голямата.

Катаджии спират за
проверка стар рокер.

– Документи за
правоуправление!
– Нямам.
– Документите на
мотора!
– Нямам.
– Къде му е
регистрационният
номер?
– Няма номер.
– Защо карате без
каска?
– Нямам каска.
– Така... Без
документи, без номер,
без каска... Слезте от
мотора!
– Нека само да го
подпрем на онова
дърво, че и стъпенка
няма!



– Уморих се днес.
Страшно се уморих...
– От какво?
– Как от какво!
Мислих!
– Че от какво толкова
си се уморил?
– Че аз мислих три
пъти!



Странно транспортно
средство е роялът: три
колелца и едно крило,
а за управлението
на това чудо са
измислили два педала,
десетки клавиши,
нито едно кормило, а
за капак – шофьорът
трябва да си носи
табуретка!

В редакцията влиза
млад поет.
– Какво ни носите? –
пита редакторът.
– Написал съм текст за
песен.
– Интересно! И какво е
заглавието?
– „Ух, твойта мама!“
– Чудесно – казва
редакторът. – Само
това „ух“ ще го махнем
– на чалга избива...



Младеж с плавници
и пешкирче под
мишница бодро крачи
из Сахара.
Насреща му – керван.
– Момчета, близо ли е
морето?
– Три дни пеш.
Младежът с
плавниците възхитено
казва:
– Ега ти плажа!



Две клюкарки
коментират съседката:
– Знаеш ли, тя се
омъжи за ветеринар!
– Сериозно? За
пенсиониран военен?
– Не за ветеран ма, за
ветеринар! Така казват
на ония, които не ядат
месо!



– Докторе, що за
идиотско лечение сте
ми предписали?
– Защо да е идиотско?
Две аспиричета и
топла вана преди

лягане.
– С аспирините нямах
проблеми. Но след
като изпих десет литра
от ваната, ми стана
лошо...

Върви генерал по
улицата и изведнъж на
главата му пада тухла.
Генералът сваля
фуражката, изтупва
прахта и казва
доволно:

– Да-а-а... Ако беше
цивилен – на място
щеше да остане!



– Кондуктор, защо
спря влакът?
– Прегазихме една
крава.
– Че какво прави
кравата на релсите?
– Не беше на релсите.
Ние влязохме в
краварника.



– Килограм мляко, ако
обичате!
– Че кой продава
млякото на килограм?
– Добре де, тогава
дайте ми седемдесет
сантиметра!



Летели си две тухли.
– Е, тухло, накъде?
– Все ми е тая, стига
на добър човек да
попадна...

До красив скален манастир може да се стигне само по въжена линия.
 Духа силен вятър, кабинката на лифта се люлее. Един турист поглежда нервно през прозорчето към озъбените скали на стотина метра под него и пита пътуващия с него монах:
 – Често ли сменят въжетата на лифта?
 – Разбира се, веднага след като се скъсат...



Клиент влиза при адвоката.
 – Кажете, имам ли право...
 – Имате, имате!
 – Не, не ме разбрахте, исках да знам имам ли право...
 – Нали ви казвам, че имате!
 – Тогава обяснете ми мога ли...

– А-а-а, не, не можете!



Сред океана намерили писмо в бутилка.
 Отворили внимателно шишето и прочели:
 „Намирам се на необитаем остров. Тук няма нищо. Няма магазини, няма автомобили, няма смог, няма телевизия, няма вестници.
 Пукайте се от завист!“



През нощта някой тропа по вратата на селска къща:
 – Дядо, дърва трябват ли ти?
 Дядото, сърдито:
 – Разкарайте се! Не ми трябват!
 Станал дядото на сутринта, гледа
 – дървата му ги няма...

Старинен замък.
 Турист пита домакина:
 – А има ли привидения в замъка?
 – Глупости, това са само слухове и суевория! Аз от осемстотин години живея в него и досега не съм видял нито



– Днес ще

издевателствам над



прокурора – казва подсъдимият на адвоката си.
 – Как?
 – Тоя глупак загуби три месеца да събира доказателства и призова тридесет и пет свидетели. Но преди първият от тях да си отвори устата, аз ще си призная всичко!

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

Bulgarian Flame Newspaper

Пламяк

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

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

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

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

**Четете
 в. Пламяк
 онлайн:**

www.bulgarianflame.com

Art & Culture

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



Идеи за вашето творческо вдъхновение!



