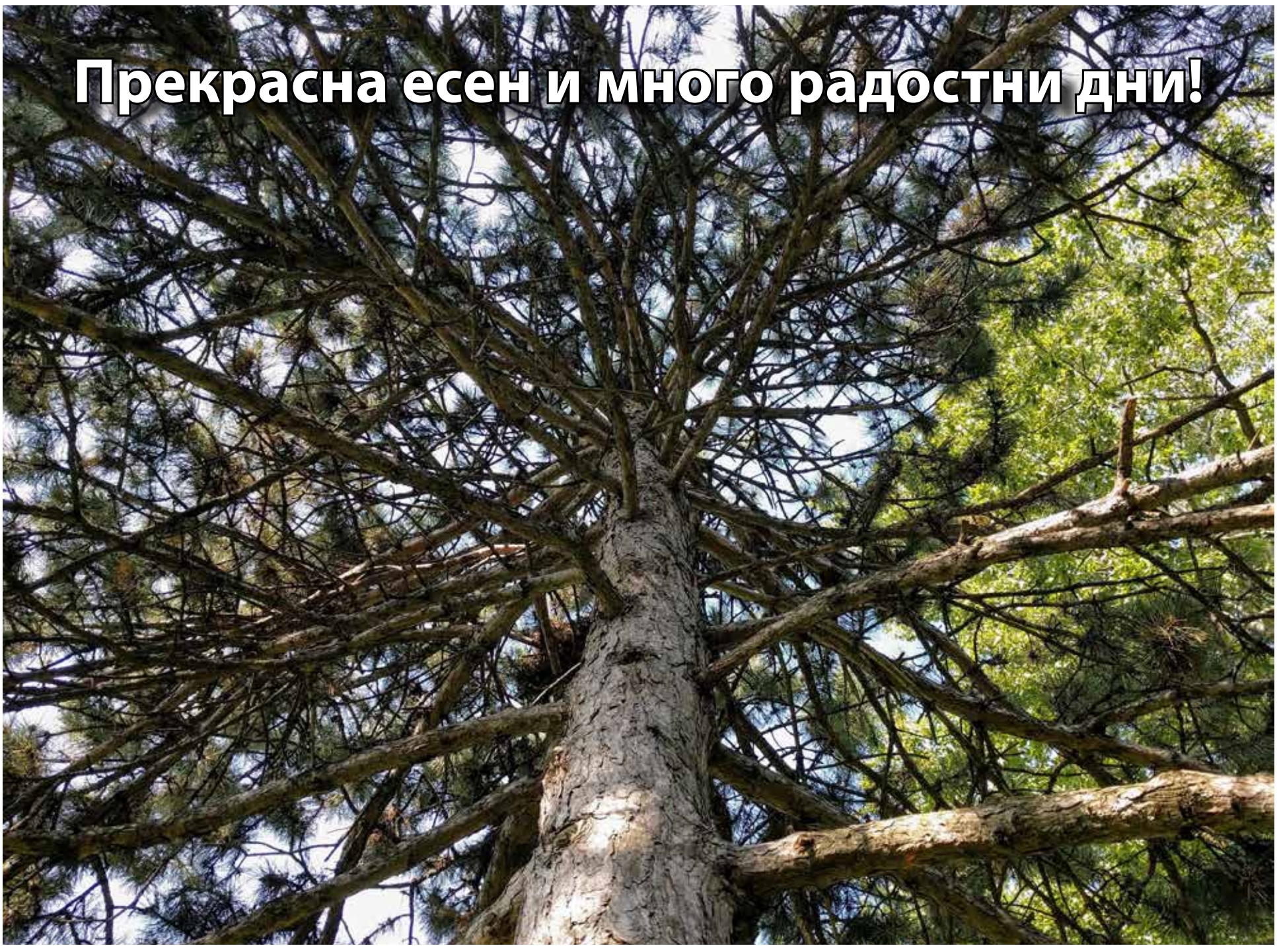
Toronto ◊ Montreal ◊ Ottawa ◊ Vancouver ◊ Calgary

The Largest newspaper for Bulgarians in Canada

Пламък
Bulgarian Flame

Follow Us on:

#217, Sep 22, 2017 | Tel: 416-821-9915 | info@bulbiz.com | www.BulgarianFlame.com



Healthy Planet

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 15 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LiVE LiFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

ПОКУПКО - ПРОДАЖБА НА НЕДВИЖИМИ ИМОТИ В КАНАДА И БЪЛГАРИЯ

RE/MAX Property Investment

Никой в света не продава повече недвижими имоти от RE/MAX!

Димитър Митушев

Брокер / Консултант

Cell: 416-471-3464

София 1408, България
Бул. Витоша 186, ет. 2, вх. В
Тел. +359 2 954 74 34
Факс +359 2 954 81 53
GSM +359 886 004 773

www.remax.bg
dimitremitouchev@remax.bg

Each Office Independently Owned and Operated

First Auto Group

Продажба, покупка
и ремонт
на автомобили

Ангел и Петър
867 Kipling Ave.
416-823-2403,
416-821-1221

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPi Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Индия избра първата си транссексуална кралица на красотат

В Гургаон, близо до столицата Ню Делхи в Индия за пръв път беше избрана транссексуална кралица на красотата. Победителката е 26-годишната Ниташа Бисвас. 16 участнички се съревноваваха в първия по рода си конкурс за красота в страната. А победителката получи възможността да се яви на международния конкурс за красота в Тайланд през 2018 г. Целта на конкурса е да популяризира транссексуалната общност в страната. Двете основни неща, по които конкурсът се различава от останалите, са награждаването и публиката. Въпреки че короната получи 26-годишната Ниташа, всички участнички бяха обявени за победителки. Колкото до публиката на събитието, тя се състоеше от близки и приятели на момичетата и няколко представители на LGBT общността.

Kristiyan Todorov
Mortgage Specialist

cell: 647-971- 3121
fax: 1-855-373-5371
kristiyan.todorov@td.com

TD Canada Trust

Независимо дали купувате дом за първи път,
вече сте собственик на жилище
или търсите имот за инвестиция,
Аз ще ви помогна
да вземете моргич
по най-удобния и лесен начин.

Монета от 5 млн. марки открита в "необичайна опаковка"

Полицията в Кьолн разпространи снимки на монета от 5 милиона марки, изсечена през 1923 г., открита по време на обиск за наркотици, съобщи DPA. През 1923 г. в Германия заради хиперинфлацията 4.2 трилиона марки се равняват на един долар. На монетата има надпис "Извънредна емисия от провинция Вестфалия, 1923". Монетата е намерена в куфар с други стари банкноти и монети през май 2017 г. Поради обстоятелствата, при които е открита и "необичайната опаковка", от полицията мислят, че тя е откраднатa и издирват истинския й собственик.

BBC: Основният катализатор на европейската кауза се оказа Доналд Тръмп

Европейските лидери се страхуваха от 2017: настъплението на популизма, икономиките в застой, недоволството на избирателите и разрастването на евроскептицизма. Но тези неща не се случиха. Европа си отдъхна и дори дръзна да мисли, че доверието в европейския проект е възстановено. Основният катализатор на европейската кауза се оказа Доналд Тръмп, пише BBC. Каквито и да са разочарованията им от Брюксел, някои страни от ЕС се опитват да направят още по-крепка европейската прегръдка. Смята се, че повратната точка тази година е избирането на Еманюел Макрон. Политическата платформа на кампанията му за френския президентски пост беше открито проевропейска. Нова проверка на европейското обществено мнение ще е на 24 септември, когато пред урните ще се явят германците. В Италия пък се наблюдава крайна умора от факта, че останалата част от Европа не споделя бремето на бежанския наплив. Италия ще е следващата проверка дали популизмът в Европа е достигнал кулминационната си точка. През 2018 г. в страната ще има избори и темата за Европа ще присъства в дневния ред. Въпреки някои подобрения напоследък, Италия е страната с втория най-слаб растеж в ЕС. Полша и Унгария се дразнят от директивите на Брюксел. Преговорите по Brexit-а продължават, но са белязани от взаимни обвинения. Брюксел настоява Обединеното кралство да започне да преговаря сериозно, а Великобритания призовава ЕС да проявява повече гъвкавост. Обществената нагласа в Европа е вече по-малко евроскептична. Според някои президентът Тръмп заплашва да разруши световния либерален ред, но това само насърчава Европа да преследва по-настойчиво собствените си интереси. Кризата в Европа обаче възникна от несъответствието между желанията на гражданите й и това, което правителствата и европейските институции им даваха. Несъответствието не намалява. Европа продължава да се бори с всички сили да овладее поредицата кризи, пред които е изправена. Онова, което все още липсва, е план как да се даде тласък на европейския проект.

Зареждащи кабели за смартфон следят и подслушват?

Неотдавна журналисти от Forbes направиха потресаващо откритие. Те успяха да намерят зареждащи кабели със слот за SIM карта и вграден модул GSM. Тези аксесоари се включват в ел. мрежа и може да се използват с цел определяне на местоположение и подслушване на смартфони. Въпреки елементарния си вътрешен строеж, „умните" кабели може да следят целодневно, предавайки информацията към единен център. Според журналистите, не е изключено на пазара да съществуват още по-усъвършенствани устройства, които да трупат информация в облаци – снимки, контакти, съобщения и др.

From twelve weeks to one year, choose the certificate or diploma program that can help you gear up for the future of employment. Get your career path started with the right education for today's in-demand careers.

ICCRC ACCREDITED EDUCATIONAL PROGRAM

CPHR

Immigration Consultant Diploma Program
Diploma in Human Resources Management
Certificate in Bookkeeping
Dental Assistant Certificate

Talk to an admissions officer today.

Ashton

BRITISH COLUMBIA
Vancouver (604) 283-2028
Abbotsford (604) 625-1150

ONLINE LEARNING
(604) 628-5784
1(844) 628-5784

www.ashtoncollege.ca

FP0515

FIERA FOODS COMPANY
OUR VISION IS CLEAR EXPECT ONLY THE BEST!
BAKERY DELUXE COMPANY

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА
Fiera Foods Company is HIRING

As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to **jobs@fierafoods.com**

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

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 (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

Продажби (Канада и САЩ)

Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инжинери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех.Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: **jobs@fierafoods.com**

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

LPi Immigration PATHS

555 Burnhamthorpe Road
Suite 201, Toronto, ON
M9C 2Y3 CANADA
T: +1 416-800-3898
F: +1 416-800-4164
E: immpaths@gmail.com
www.immigrationpaths.ca

MIHAELA KEREZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

Member of: iccrc crcic

IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ПРОГРАМИ ПРЕД ИМИГРАЦИОННИТЕ ВЛАСТИ НА КАНАДА
- СЪДЕБНА ЗАЩИТА НА БЕЖАНЦИ, ПРИ ЗАДЪРЖАНЕ И ОСВОБОЖДАВАНЕ ПОД ГАРАНЦИЯ И ПРИ ДЕПОРТИРАНЕ
- НОТАРИАЛНИ И ЮРИДИЧЕСКИ УСЛУГИ, ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ ОТ/НА ВСИЧКИ ЕЗИЦИ
- ПРИЗНАВАНЕ НА ИМИГРАЦИОНЕН СТАТУТ, СПОНСОРСТВА И ПРОЦЕДУРИ ПО ОБЖАЛВАНЕ
- СТУДЕНТСКИ И РАБОТНИ ВИЗИ, КАНАДСКИ СТАЖ И ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ
- ИМИГРАЦИЯ ПО ХУМАНИТАРНИ ПРИЧИНИ И ПРОГРАМА ЗА ДЕТЕГЛЕДАЧКИ
- ПРОГРАМА ЗА СВОБОДНИ ПРОФЕСИИ (ДЕЙЦИ НА КУЛТУРАТА, СПОРТИСТИ, ФЕРМЕРИ)
- БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ И ТЪРГОВСКИ ДОГОВОРИ
- ПОМОЩ НА НОВОПРИСТИГНАЛИТЕ В КАНАДА

Румънците продължават да имигрират

Въпреки ръста на заплатите броят на румънците, емигриращи в чужбина, не намалява, а през 2016 са си заминали 210,000 повече, отколкото през 2015, пише румънският вестник "Зиарул финанчиар". Същевременно фирмите се сблъскват с най-сериозния дефицит на кадри в историята. Една трета от 210-те хиляди румънци, емигрирали в чужбина през 2016, са млади хора между 20 и 30 години. Миграцията сред младите хора продължава да се увеличава, въпреки че заплатите растат. През 2016-та година средната нетна заплата стигна 2,088 румънски леи /около CAD 670/ на месец, или с 12% повече спрямо 2015 и два пъти повече спрямо 2006.

Напрежение между ЕС и Великобритания по Brexit расте?

Третият кръг на преговорите по Brexit между ЕС и Великобритания ще премине под знака на напрежението. Това коментира политологът Калоян Методиев в ефира на Bloomberg TV Bulgaria. По думите му липсва разбирателство и консенсус по основни въпроси, както и по това за какво трябва да се работи от началото на преговорите. "Британците искат акцентът да пада върху търговията и достъпа до свободния пазар, докато европейците искат първо да си платят сметката за излизане от ЕС", отбеляза той. Няма ясен мандат от страна на британското общество за излизането от ЕС, допълни политологът. "Ако има отново затваряне на границата между Северна Ирландия и Република Ирландия, това ще доведе на бум на контрабандата и засилване на престъпността", коментира още той. Въвеждането на една граница може отново да разпали националистически настроения в рамките на Ирландия, смята политолога.

Путин: Който владее изкуствения интелект, ще владее света

Руският президент Владимир Путин обяви, че който постигне пробив в разработването на изкуствен интелект (AI), ще доминира над света, съобщава Associated Press. Путин, говорейки на среща с ученици, изтъкна, че развитието на изкуствен интелект поражда "колосални възможности и заплахи, които трудно могат да се предвидят сега". Той предупреди, че "този, който стане лидер в тази област, ще бъде владетел на света". Според Путин "би било силно нежелателно, ако някой спечели монополно положение" в разработването на изкуствен интелект и обеща, че Русия ще бъде готова да сподели своето ноу-хау в изкуствения интелект с други страни. Руският държавен глава прогнозира, че бъдещите войни ще бъдат водени от безпилотни самолети, а "когато безпилотните самолети на една страна бъдат унищожени от безпилотните самолети на друга страна, тя няма да има друг избор освен да се предаде".

Както на Земята, на Марс също има снежни зими

NASA засне заснежени марсиански хълмове чрез апарата Mars Reconnaissance Orbiter (MRO), които показват интересна зимна картина от Червената планета. Снегът на Марс е по-различен по състав от този на Земята, тъй като съдържа т.н. сух лед, или замразен въглероден диоксид. Когато Слънцето започне да осветява марсианския сняг, това води до пропукване на леда и освобождава газ вътре в дюните. Междувременно, учени от Канада и САЩ обявиха, че са открили нови индикации, че на Марс някога може да е имало живот. Те са намерили повишено съдържание на цинк и германий в няколко района на Марс, съобщава БТА. Тези вещества са признаци за кратери и са използвани за обитаване от различни бактерии и примитивни организми. Ако, такива е имало на Марс, следи от тях би трябвало да могат да се намерят именно в районите с повишено съдържание на тези вещества.

Бил Гейтс мие чинии вкъщи и обожава чийзбургери

Хората често смятат, че животът на милиардерите е изпълнен с екзотични пътувания, яхти, частни самолети, скъпи коли. Но не всички милиардери живеят по този начин. Един от най-ярките примери за това е най-богатият човек в света - Бил Гейтс, съобщава онлайн изданието BusinessInsider. То е публикувало извадки от различни интервюта на Гейтс, в които той разказва за навиците в ежедневието си. Когато Гейтс не пътува и е в дома си, той обича да приключва деня с... миене на чинии. "Други също доброволстват, но аз предпочитам моя си начин", казва Гейтс. Той допълва, че миенето на чинии му помага да се отпусне в края на деня. Подобно на Илън Мъск, Гейтс разпределя деня си на 5-минутни интервали. Обикновено се старае да си осигури поне 7 часа сън, като денят му започва с леки упражнения и бягане на пътека докато гледа DVD-та с различни курсове. След това би трябвало да следва закуска, но Гейтс често я пропуска. Задължителна част от графика му обаче е преглед на заглавията в медиите, като обикновено чете The New York Times, The Wall Street Journal и The Economist. Гейтс казва, че гледа да не пропуска обяда. Любимият му обяд? Не са омари, хайвер или други деликатеси, а най-обикновен чийзбургер. Той отделя и свободно време за почивка. От него немалка част е отредена за четене на книги. Гейтс чете всичко. От обучения по различни теми и сфери до разкази и романи. Обича и да играе тенис, а пред уикендите играе и бридж със семейството си. Когато има повече свободно време пък обича да бъде с децата си и да пътува с тях. Но за разлика от повечето милиардери не ходи по екзотични острови, а по необичайни дестинации. Най-много обича да посещава електроцентрали, заводи и дори силози за ракети заедно със сина си. Казва, че така и двамата научават много интересни неща. А когато не пътува, обича да бъде у дома си.

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

Скъпи читатели, вече имаме нова страница във фейсбук **Food and Drinks in GTA**:
Ако желаете да получавате съобщения за промоции, моля харесайте страницата на адрес:
www.facebook.com/foodandrinksgta

Follow us on:
facebook.com/bulgarianflame
Instagram.com/ bulgarianflame
twitter.com/ bulgarianflame

МЯРКА ЗА ПЛОЩ, РАВНА НА СТО АРА
УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
ИТАЛ. ПИЛОТ /1997-2011/ ОТ ФОРМУЛА 1
ВОЕНИЗИРАНО-ТО КРИЛО НА АЛ ФАТАХ В ПАЛЕСТИНА
ИМЕ НА БУКВАТА „Р“ В СТАРАТА НИ КИРИЛИЦА
ПИЕСА ОТ НИКОЛА АТАНАСОВ
ГЕРОИНЯ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДНОИМЕНЕН РОМАН
МИНЕРАЛ, ПОЛУСКЪПОЦЕ-НЕН КАМЪК
АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ТЕЧНОСТИ
ДОКУМЕНТ, ДИПЛОМА /РАЗГ./
ПЕСЕН /2004/ НА ПОП ГРУПА „КАФФЕ“
ПРОЯВЕНО УПОРСТВО, ТВЪРДОГЛАВИЕ
АРАБСКА ДЪРЖАВА В ЮГОЗАПАДНА АЗИЯ
МАЛКО ЛИТЕ-РАТУРНО ПРОИЗ-ВЕДЕНИЕ
ДРУГО ИМЕ НА ЛАПЛАНДЦИТЕ
ЦЕЛ ЗА УЛУЧВАНЕ ПРИ СТРЕЛБА
ГОЛЯМО ВЪДУ-ШЕВЛЕНИЕ
СТАР МОДЕЛ СЪВЕТСКИ САМОЛЕТИ
ТЪНЪК РЕЗЕН ХЛЯБ
ВИД СПОРТНИ ОБУВКИ ОТ ЛЕК МАТЕРИАЛ
АНТИЧЕН ГРАД КРАЙ БАЛЧИК
ОПЕРА ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ
БАЛКАНСКА СТОЛИЦА
МЕТАЛОРЕЖЕЩ ИНСТРУМЕНТ ЗА РЕЗБИ
ВИД ТВЪРДО ШВЕЙЦАРСКО СИРЕНЕ
МОРСКО РАКООБРАЗНО, ДЕЛИКАТЕС
ПРЕВЕЖДАНЕ НА ФИЛМ ОТ ДРУГ ЕЗИК
КАНАДСКИ РОК ПЕВЕЦ /1959/
ВИД ДЪЛГА И ТЯСНА СПОРТ-НА ЛОДКА
ТЕСЕН КЪС ОТ ПЛАТ, ЛЕНТА
ПАРТИЯ В АНГЛИЯ
ТЕЛЕФОНЕН ПОВИК КЪМ СЪБЕСЕДНИК ЗА РАЗГОВОР
ГОЛЕМИ ТРОПИЧЕСКИ ОТРОВНИ ЖАБИ
ПОРОДА КЛИНООПАША-ТИ ПАПАГАЛИ
ПОТИСНИК, УГНЕТИТЕЛ
УПАДЪК В РАЗВИТИЕ НА НЕЩО /КНИЖ./
РЯДКА КАЛ ОТ РАЗТОПЕН СНЯГ
ВРЪХ И ХИЖА В СРЕДНА ГОРА
ЗИМНА КОШАРА ЗА ОВЦЕ /ОСТАР./
ВРЕДОНОСНА КОМПЮТЪРНА ПРОГРАМА
ВИД КВАРТАЛ ЗА БЕДНЯЦИ В БРАЗИЛИЯ
ОПЕРЕТА ОТ НИКО ДОСТАЛ /1942/
ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
ДЪРЖАВА В ЦЕНТРАЛНА АФРИКА
ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В МЕКСИКО
УЛИЧЕН КРАДЕЦ НА ДРЕБНИ ВЕЩИ
БЕЛГИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
КАЧЕСТВЕН ВИД ОВЧА ПРЕЖДА
ХАЗАРТНА ИГРА С 2 КОЛОДИ КАРТИ
ЕТАЖ ОТ ТРИАС-КАТА СИСТЕМА /ГЕОЛ./
ЧЕТВОРКА ИГРАЧИ НА КАРТИ /РАЗГ./
ГРАВИРАНА ЧЕРТА В ОРНА-МЕНТ /АРХ./
ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ЕВРОПА /854 КМ./
ПЕЧЕНО ТЕСТЕНО ЯДЕНЕ; МЛИН
ТИП ВОЕННИ ОПЕРАЦИИ НА ЧУЖДА ЗЕМЯ
ВИД СПОРТНИ ЛОДКИ С ЕДНО ВЕСЛО
ВИД МЕК ВЪЛНЕН ПЛАТ
КЪСА СПОРТНА ГОРНА ДРЕХА
МЛАДО ПОДРАСТВАЩО ПОКОЛЕНИЕ /СЪБИР./
ПЕСЕН /1969/ НА ЙОРДАНКА ХРИСТОВА
ОТСЪСТВИЕ НА ГЛАД; НАСИЩАНЕ
ЧАСТ ОТ ОБЛЕКЛОТО ЗА ГЛАВАТА
ПОДПЛАТА НА НЯКАКВА ДРЕ-ХА /РАЗГ./
ЖЕЛЯЗНО СЕЧИВО, БРАДВА
ОРГАНАЙЗЪР НА „GOOGLE“ ЗА СНИМКИ
НАРКОТИК, ПОЛУЧАВАН ОТ МАКОВО СЕМЕ
ПАЗИТЕЛ, ОХРА-НЯВАЩ НЕЩО/-НЯКОГО
СЪВКУПНОСТ ОТ РАЗНОРОД-НИ ПРЕДМЕТИ
ФУТБ. ТИМ ОТ ВЕЛИКО ТЪРНОВО
КОТКА; МАЦА /РАЗГ. ГАЛЬОВ./
ПОМЕЩЕНИЕ ЗА СВИНЯ; СВИНАРНИК
ИСТОРИЧЕСК-И ЗАМЪК В КРАКОВ
ИЗНУДВАНЕ ЧРЕЗ ЗАПЛАХИ С КОМПРОМАТИ
ПРЕЧКА В РАЗВИТИЕТО НА НЕЩО
СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ
ОСНОВНА РАМКА НА АВТОМОБИЛ
ПЛАВАТЕЛЕН СЪД; КОРАБ ЦИСТЕРНА
НАШ ФУТБОЛИСТ (1989) В „БЕРОЕ“
ПРЕДПАЗНА МАСКА ЗА ЛИЦЕТО НА ФЕХТУВАЧ
МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“
НАТРУФЕНА ЖЕНА /РАЗГ./
ВЪРШЕЩ НЯКАКВА РАБОТА МЕХАНИЗЪМ
ВОДАЧ НА БАНДА /РАЗГ./
ВИД АЛ-ПИЙСКИ ГРИ-ЗАЧ С ЦЕН-НА КОЖА
ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА СИЛА НА СВЕТЛИНА
СРАМЕН ЗА УЧАСТНИЦИТЕ В НЕГО СЛУЧАЙ
ОТДЕЛНА ЕДИНИЦА ОТ НЕЩО ЦЯЛО
ПРЕПРАТКА В ДОКУМЕНТ В ИНТЕРНЕТ
ИЗБОРНО МЯСТО В ПАРЛАМЕНТ
ВИД АМЕРИКАНСКО УИСКИ
НЕГОЛЯМО ПАРЧЕ ОТ НЕЩО
МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“
ХРОНИКЬОР, ЛЕТОПИСЕЦ /КНИЖОВНО/
ЧОВЕК С НЕС-ПОКОЕН ДУХ; БУНТОВНИК
ПНЕВМАТИЧЕН ПИСТОЛЕТ ЗА БЕТОН
ВИД ТЕЖКА БОЙНА МАШИ-НА С ВЕРИГИ
US РОК ГРУПА /1983-2001/ „HUMAN“
ОТСЪСТВИЕ, ЛИПСА НА ВСЯ-КАКЪВ ШУМ
ПОДУТИНА ПО ГЛАВАТА ОТ УДАР /РАЗГ./
ПИЯЧ, ПИЯНИ-ЦА /РАЗГ./
НАРОДЕН ПРАЗНИК С ОБРЕД ЗА ДЪЖД
ЛЕЧЕБНО МЕДОНОСНО РАСТЕНИЕ
МЪЖ, КОЙТО ПРОДАВА МЕКИЦИ
СИЛЕН, ОГЛУШИТЕЛЕН ЗВУК; ГРЪМ
ВИД ЧЕРНА КРЕСЛИВА ПТИЦА
НЯКОГАШЕН СЕЛСКИ ПЛОЩАД
ПОЛУПОД-ЗЕМЕН ЕТАЖ НА СГРАДА
МОДЕЛ ЕЛЕКТ-РОМОБИЛИ НА „FORD“
ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ
ПОРОДА КОТКИ С ИЗУМИТЕЛНА ПАМЕТ
КЪСО МЪЖКО ПАЛТО /ОСТ./
ТЯСНО, ДЪЛГО ПОМЕЩЕНИЕ В СГРАДА
ЦАР НА АРГОС /ГР. МИТ./
ЕДИН ОТ САЩ
СТИХОТВАРЕ-НИЕ ОТ ХРИСТО СМИРНЕНСКИ
ФУРАЖНО РАСТЕНИЕ
УСТРОЙСТВО ЗА ДОСТЪП ДО ИНТЕРНЕТ ОТ МНОГО ПОТ-РЕБИТЕЛИ
АНГЛИЙСКИ МОРЕ-ПЛАВАТЕЛ /1728-1779/
ГЛУХ ШУМ, ТЪТЕН
ЕЖЕГОДНИ US НАГРАДИ ЗА ЛАТИНО-ФИЛМИ
БЕЗВКУСНО ИЗКУСТВО
ЧЕРНОМОРСКА РИБА ОТ СЕМЕЙСТВО ПОПЧЕТА
МАЛЪК ВЕТРО-ХОДЕН КОРАБ
МЛАД БЛАГОРОДНИК ПРИ ЗНАТНА ОСОБА /ИСТ./
ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ КИПЪР
ЕТАЖ ОТ ДОЛНА КРЕДА НА МЕЗОЗОЯ
КЛЮКАР, СПЛЕТНИК, ЗЛОСЛОВНИК
ПЕЧАТАЩО ЕЛЕКТРОННО УСТРОЙСТВО
ЗЕМИТЕ, КЪДЕТО ПРОТИЧА РЕКА
ЗНАТЕН АРИС-ТОКРАТ В ДРЕВ-НИЯ РИМ
ВСЯКА ЕДНА ОТ 4 РАВНИ ЧАСТИ НА НЕЩО ЦЯЛО
ПРЕКАЛЕНО АКУРАТЕН ЧОВЕК
ДЪРЖАВА В СРЕДНИЯ ИЗТОК
ПОВЕСТ /1964/ ОТ ИЛИЯ ВОЛЕН
СЛОВОСЛАГА-ТЕЛ /ПЕЧАТ./
ФРЕНСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК
ЖРЕБИЙ /РАЗГОВОРНО/
МАЛЪК СЪСТЕЗАТЕЛЕН АВТОМОБИЛ
ГЕРОЙ НА ИВАН ВАЗОВ В „ПОД ИГОТО“
ПРОБОЖДАЩ ОРГАН НА НАСЕКОМО
АЛЧЕН ЕКСПЛОАТАТОР /РАЗГ./
ДРЕВНИ ПЛЕМЕНА НА БАЛКАНИТЕ
ВИД МЕКА ШАПКА БЕЗ КОЗИРКА
ПОКРИВКА ЗА ХЛЕБНО ТЕСТО
ПОЛУПАРА-ЗИТЕН ВЕЧНО-ЗЕЛЕН ХРАСТ
ИСТ. РОМАН ОТ ПЕТЪР КАРАПЕТРОВ
ТЕРОРИСТИЧНА ОРГАНИЗАЦИЯ НА БАСКИТЕ
ОТДЕЛЕН РАЗДЕЛ В ПРОЗОРЕЦ НА БРАУЗЪР ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ОЧНИЯ ИРИС/МЕД./
МЯРКА ЗА ТЕГЛО, 1000 КГ.
СРЪБСКИ ТРЕНЬОР ПО ВОЛЕЙБОЛ /1948/
ШАХМАТЕН ТЕРМИН; ПОРАЖЕНИЕ
ФРЕНСКИ ПОП ПЕВЕЦ „НАТАЛИ“
ШВЕДСКИ ЗИМЕН КУРОРТ
ЗЛИ ДЕМОНИ В НАШАТА МИТОЛОГИЯ
СТАРО ИМЕ НА ДЪРЖАВНИЯ НИ ТЕЛЕКОМ
ПРЕДГРАДИЕ НА ТЕЛ АВИВ, ИЗРАЕЛ
ГЕРОИНЯ НА ДЖ. ВЕРДИ В „ТРАВИАТА“
ТРАДИЦИОННА ГРЪЦКА МАСТИКА
ЧОВЕК, КОЙТО ВЛАГА УСЪРДИЕ В НЯКАКВО НАЧИНАНИЕ /РАЗГОВОРНО/
КАУБОЙСКИ ФИЛМОВ ЖАНР
КРАСОТА В ОФОРМЛЕ-НИЕТО НА НЕЩО /КНИЖ./
ГОЛЯМ ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ
ВИД СЛИВА С ЕДРИ ЗАКРЪГЛЕНИ ПЛОДОВЕ
ЕТАЖ ОТ ТРИАСКАТА СИСТЕМА /ГЕОЛ./
ЛАТИНСКАТА АЗБУКА
ВИД СЕДИМЕНТНА СКАЛА /ГЕОЛ./

*** ПОМОЩНИК ***
ФАВЕЛА, ЕНА, АПТ, ИДЕ, КИМРИК, КРУНИ, АЛМА, КАРТЪЛ, ООЛИТ, МЕРОП МАНИНА, БЕРВОА, ГЛИФ

ЗА В. „ПЛАМЪК“ - © ГЕОРГИ НЕДЕЛЧЕВ, BG.PLOVDIV@GMAIL.COM

14 изненадващи причини да живеем по-дълго

здраве.bg

През 20 век продължителността на живота се е увеличила средно с 30 г. – най-големият скок в човешката история. Столетниците вече не са своеобразен клуб на малцината щастливци – само от 1990 до 2000 г. те са се увеличили с над 50%. На какво точно се дължи това увеличение?! Учените непрекъснато дават различни обяснения. Списъкът става все по-дълъг и много от причините звучат съвсем логично. Сред тях има обаче и някои, които звучат странно на пръв поглед. Въпреки това изследванията показват, че те имат своето заслужено място сред причините за дълголетието.

1. Майка ви е била млада, когато ви е родила

Ако възрастта на майка ви е била под 25 г., когато сте се родили, шансът ви да доживеете до 100, е два пъти по-голям, показват изчисленията на учени от Университета на Чикаго, САЩ. Тяхното обяснение е, че най-вероятно природата е заложила у жените колкото са по-млади, толкова яйцеклетките, които се отделят и са готови за оплождане, да са по-здрави.

2. Обичате чая

И черният и зеленият чай съдържат много катехини – вещества, които помагат да правилното функциониране на кръвоносните съдове и защитават сърцето. Японско изследване, обхванало над 40 000 души, сочи, че хората, които пият по 4-5 чаши зелен чай на ден, са със значително по-малък риск от сърдечно-съдови заболявания. Други подобни проучвания показват подобни резултати при черния чай.

3. Обичате да ходите пеша

Хората, които ходят пеш поне половин час дневно, живеят поне 10 г. повече от тези, за които разходката е "необходимо зло", според ново изследване. При това резултатите са такива независимо от теглото на човек и това колко мазнини е натрупал. Учените са на мнение, че дори 10-минутната разходка превърната във всекидневен навик, осезателно заздравява сърцето и облекчава работата му.

4. Избягвате газираните напитки (дори диетичните)

Изследователи от Бостън са установили, че дори една газирана напитка на ден (без значение дали е диетична) удвоява риска от метаболитен синдром – своеобразен сбор от негативни последици за здравето като високо кръвно, повишено ниво на инсулин, натрупване на мастна тъкан (особено в областта на корема) – все причини за повишен риск от сърдечни заболявания и диабет. Според диетолозите привикването към сладките напитки води и до предпочитане на сладката храна. А това създава реална опасност от наднормено тегло и затлъстяване. Изчисленията показват, че добрият контрол върху кръвното налягане и холестерола, както и отказът от цигарите, могат да удължат живота с 6 до 10 г.

5. Имате силни крака

Силата в долната част на тялото означава добър баланс, гъвкавост и издръжливост. А с напредване на възрастта тези фактори придобиват все повече значение – особено за избягване на фрактури – изключително опасни в късните години от живота. Статистиката сочи, че 20% от хората, които получават фрактура на тазобедрената става, живеят до година след това и умират в резултат на усложнения в резултат на травмата.

6. Обичате плодовете с наситен цвят

Грозде, боровинки, червено вино – всички те дължат своя наситен плътен цвят на количеството полифеноли в тях – вещества, които намаляват риска от сърдечни заболявания и според някои изследвания предпазват от Алцхаймер. Полифенолите спомагат за здравината и еластичността на кръвоносните съдове, т.е. спомагат и за доброто функциониране на мозъка – подобряват паметта благодарение на комуникацията между невроните.

7. Като дете не сте имали наднормено тегло

Има заболявания, при които предпоставките предшестват самата болест с години. Така например ново изследване, чиито резултати са публикувани в Journal of Pediatric, показва, че наличието на тегло над нормата до 14-годишна възраст значително увеличава риска от диабет тип II по-нататък в живота. При възрастните, страдащи от диабет, рискът от сърдечно заболяване е с 2 до 4 пъти по-голям.

8. Не сте фенове на бургерите

На пръв поглед 1-2 сандвича на ден и няколко парчета месо парчета месо на скара не са някакъв проблем. Но проучванията показват, че употребата на повече от 400-500 г месо седмично (колкото по-мазно, толкова по-вредно) увеличават вероятността от рак на дебелото черво – третото най-често раково заболяване. Този риск нараства с 42% при всеки 100 г месо повече на седмица, сочи доклад на Американския институт за изследване на рака. Учените обясняват това действие на месото с карциногените, които се образуват в него при печене, пържене и опушване, както и на нитратите, с които то се обогатява все по-често при приготвяне на колбаси. За намаляване на риска диетолозите препоръчват при пържене и печене месото да е на малки хапки, да се обръща по-често, а при готвене на фурна температурата да не надвишава 200 градуса.

9. Завършили сте висше образование

Ново изследване на учени от Университета "Харвард" показва, че хората, които са се образовали повече от 14 г., при равни други условия живеят с около година и половина по-дълго. Защо? Колкото повече учите, толкова по-малко време имате за вредните навици като цигари и алкохол.

10. Наистина цените приятелите си...

Истинските емоционални връзки – в семейството и с приятелите са своеобразен буфер срещу стреса. Мисълта, че в труден момент има кой да застане до вас, е еднакво полезна както за умственото, така и за физическото здраве. Хроничният стрес отслабва имунната система и води до по-бързо стареене на клетките, което според съвременни изчисления скъсява живота с 4 до 8 г.

Затова учените препоръчват наистина да си намерите приятели, които ще са до вас и в добро и в лошо, ще ви критикуват, но и ще изживявате заедно радостите.

11. ... и те са здрави

Ако приятелите ви страдат от наднормено тегло, рискът и при вас да се появи такова нараства с над 50%, показва изследване, публикувано в New England of Journal of Medicine. Дори да ви звучи леко абсурдно, всъщност обяснението е напълно логично – за да живеете здравословно, трябва да поддържате контакти контакти с хора, които имат подобни цели.

12. Обичате предизвикателствата

Хората, които притежават добра самодисциплина и са организирани, живеят по-дълго, а рискът от Алцхаймер при тях е по-малък с цели 89%, показва изследване на специалисти от Университета на Чикаго. Ако умеете да се съсредоточавате, това в крайна сметка означава, че използвате по-добре капацитета на мозъка си, тренирате го повече.

13. Нямате си домашна помощница

Прахосмукачката и бърсалката може и да не ви се струват най-добрите приятели, но всъщност не е точно така. Почистването на дома е много добър начин да изгорите доста калории без да е нужно да отделяте специално време за физически упражнения. Ако домашните задължения ви отнемат около час, значи сте се разделили поне с 300 калории и вероятно сте намалили риска от смърт с около 30%, показва изследване сред 70 и 80-годишни.

14. Ако сте дейна и активна натура

Значи сигурно имате позитивен поглед върху живота. Общителни и целеустремени сте. А този тип хора доказано живеят по-дълго от "затворените". Сигурно ще си помислите, че сте някъде по средата. И има голяма вероятност да сте прави – наистина повечето хора имат черти и от единия и от другия тип. Но ако се стремите да намирате нови цели и да ги постигате, значи сте на правилния път. Жителите на Сардиния и Окинава, където има най-много столетници, твърдят, че работата им е много важна, но не и повече от това да прекарват достатъчно време със семейството, да търсят удоволствията от живота и да правят добро на другите.

Пламък
ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)
Print & Online Follow us on facebook
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

Find the businesses you need!
Bulgarian Business Directory
www.bulbiz.com

Четете в. Пламък онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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

Пном Пен, Камбоджа

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com
Автори: Жени Русева
Снимки: авторът

На аеропорта сме само трима бледолики – ние двамата и едно втренчено в нас хлапе. Докато се чудим под парещото слънце да рискуваме ли със счупената маршрутка , то се приближава и с френски акцент пита дали знаем в кой район са гестхаусите. Еееe, сега ще се обиждаме ли. След толкова ровене в нет-а, естествено че знаем–Сусоуат кей (не че той знае къде е и какво е). – Давай да поделим тук-тук-а и да се мятаме. Хлапето е едва на 22, но от 4 години работи къде ли не като готвач и сега, след Австралия, Нова Зеландия, Бали и т.н. решило да се види с приятелите, и то точно тук, в Камбоджа. Бакшиша маневрира сред мотопедчета и лендкруизъри и от време на време спира да си размени някоя дума със случайно стоящи, съсредоточени в предстоящото пресичане на оживения булевард, местни. Накрая не изтрайваме и вадим картата, за да го ориентираме къде отиваме и къде се намираме, на което френчето се опулва.

– Мистър, Вие за първи път ли?

– Че кой е луд да повтори?

След Сингапур това тук си е направо културен шок. А сме само от 15 минути в Камбоджа. Хостелът се оказва ресторантче с няколко стаи над него. На бара , пред огромна, разбирай наистина огромна, халба бира е заседнал вече порядъчно пийнал, приличащ на някой от братята от ЗиЗиТоп, австралиец, който на техния странен и неразбираем английски ни приветства с добре дошли. Пиер (май така беше името на франсето) е убеден, че приятелката му категорично ще откаже да спи на такова място и след уговорка за късна бира, тръгва да търси по-цивилизовано място за пресиване. На нас не ни пука. Стаичката е чиста, вратата се заключва, има гореща вода – какво му трябва повече на човек. Е, няма прозорци, ама в тая гюрлутия, и в тая горещина, по-добре е че няма. Пък и ние сме само за малко, за една вечер. На път за великия и световно известен Анкор. Добре че Аджелина решила да се снима точно там, иначе …. щяха да видят толкова туристи само по телевизора. Правило първо – влезеш ли някъде, проверяваш първо как ще излизашq т.е. първо търсим с какво и от къде ще се измъкваме от този град. Решаваме да е с обществения им транспорт и по- точно Me-kong express. Намираме офиса, който въобще не е на указаното в пътеводители и форуми място. Вътре климатиците дънят на режим „замръзване“. Приятно облечни момичета най-учтиво ни проверяват паспортите и записват имената (сетете се как се обяснява на азиатец как се пише Евгения!) Обясняват ни най- подробно кога и как ще пътуваме и ни връчват билетите. Хм. Очаквахме едва ли не да си седят все още по палмите, а за сега печелят по точки. След освежаваща проба на душа, решаваме да разгледаме града. По крайречната улица, същата Сусоуат кей, тръгваме надолу. Улицата всъщност е и туристическата зона. Бар до бар. Пълно е с бледолики, а това в първите часове на непознато място винаги действа успокояващо. Отблъсквайки постоянните атаки на бакшишите след около половин час стигаме и историческия център. Президентския дворец, кралския дворец, Ват едикойси, голям централен площад, по който щъкат хлапета, които искат да ти продадат я картичка, я книжка.. Кратка фотосесия за да увековечим нашето посещение… Не е чак толкова лошо, колкото го представят разглезените бледолики из форумите на трипъдвайзъра… Е,има си ги и просяците, и спящите по тротоара бездомни. Все пак и тук е минал комунизЪма. Сега са конституционна „монархия”. Само дето монарха си е градинар по душа, изпълняващ в името на родината ролята на баща на всички кампучиици, заложник на управляващата партия в собствения си дворец. Решаваме че трябва да отидем до руския пазар. Кой руснак пък ще реши точно тук да се засели, камо ли пазар да прави. Нооо…така пише из форумите – да не пропуснете руския пазар – Phsar Orusey. За капак решаваме и да не пускаме никава аванта на тия кръвопийци, водачите на най-разпространеното в югоизточна Азия обществено превозно средство – тук-тук. Което се оказва нож с две остриета – от една страна дъъълго вървене под жаркото слънце из мръсните и намирисващи улици, съсредоточено и напрегнато пресичане, провирайки се между хвърчащите моторчета. От друга страна, няма по-добър начин да се види истинското лице на един град. Къде ще видиш фризьорски салон на тротоар, с покрив от брезент. Че и клиенти си има. Във вътрешността хората са по-спокоини, по-малко досадни. Дори някои ни гледат странно – тия пък какви ги дирят точно тук, където няма нищо за гледане, освен нашата си мизерна действителност. Бродейки из улиците, се сещам за съдбата и на тая, опитала се да строи развито соцобщество, страна. След виетнамската война, дошлите на власт Червени кхмери, помагали на виетнамците в нея, решават да строят общество на труженицте, разправяйки се преди това с всички интелигентни и образовани. Резултатът всички го знаем – една обезглавена и зомбирана нация,затънала в собствената си мизерия. Повече от 3 000 000 (три милиона) народ изтрепан като некачествен мат’риал за експеримента „аграрна Кампучия”. Не правите ли асоциация с едни други братски партии… Но това тук граничи направо с канибализъм. Учуден съм че зад любезността и приятелската усмивка на азиатците се крие такава жестокост към себеподобните. Най-после стигаме прословутия руски пазар. Руски, ама друг път. По страховита дупка досега не сме виждали! В началото се опитваме да съберем смелост. Е-е-е , до тук дойдохме, как тъй няма да влизаме!… Клаксоните на всичко което се движи ни връщат в действителността. Второто ни Аз заговаря. – Алоо, Вие в ред ли сте,бе! Ми то дори дрънпатите го заобикалят. Решаваме да се задоволим само с постижението, че сме бродили няколко часа из този шумен, мръсен, на места стряскащ, град. Продължаваме с безцелното си лутане из претъпканите улици. Чудим се на огромните Тойоти – Ландкруизър, плуващи бааавно в огромното море от 50 кубикови моторчета. Само дето неразбирам за какъвсаимтияогромнимашинивтая прашасала и бедна страна. Сигурно да си наобикалят наводнените оризови полета. Явно и тук си имат комплексирани новобогаташи. Улиците са задръстени от народ и свободното движението е силно затруднено. Заболяват ни вратовете от постоянното озъртане да не предизвикаме някое ПТП, че за повечето ние сме атракцията и се отплесват за да ни зяпат. С много мъка решаваме да вземем все пак някой тук-тук, че разходката се е превърнала в „придвижване с препятствия”. Удобно. Някой друг да мисли къде и как да се промуши. Пък и так се чувстваме по-европейци. Завръщаме се в туристическия район. И по-точно на прословутата Sisowath Quay. Само че тук вече е станало още по-задръстено. Насядалите по кръчмите бели са привлекли всичкото камбоджанец. Всеки втори е тук-тукаджия и ти предлага евтина обиколка на града, независимо че вече е пълен мрак. Пред всяко заведение те дърпат да седнеш и да хапнеш от тяхната евтина камбоджанска кухня. Всяко хлапе ти предлага книжка… Абсолютна лудница!!! Уморени, сядаме на най-бекпекърската кръчма на по една Ankorbeer, отдъхвайки си от 4-5 часовото бродене из града. Постепенно ни залива едно приятно чувство на удовлетвореност – отметнахме и тоя град в списъка. И на задоволство, че сме само за една вечер тук! Идея си нямаме какви щяхме да ги вършим, ако бяхме сглупили да разгледаме „ спокойно и задълбочено” Пном Пен, столицата на бившата братска Камбоджа! А, и още нещо странно - Българско посолство в Тайланд, Малаизия и Сингапур няма. Тук обаче има!!! Оххх, давай да си допиваме бирата и да лягаме. И на сутринта да си хващаме автобуса и да се махаме по най-бързия начин от тоя град. Нагледахме се на столицата им . Да видим какво има в Сием Реп, и по-точно в прословутия, световно известен Анкор- едно от чудесата на света.

Гданск едно неочаквано вълшебство

Статията се предоставя от patepis.com
Автор: Мария Василева
Снимки: авторът

Снощи се върнах от 4 дневна екскурзия до Гданск, Гдиня и Сопот. И докато за града в средата мога да ви помоля само да го забравите, то Гданск и Сопот ме очароваха… Особено Гданск. Не съм очаквала такава красота. Невероятен, приказен град! Говорят за него като за копие на Амстердам… Не съм била в последния, но съм склонна да вярвам:-) Исках като се прибера, след горещ душ и с чаша кафе, да споделя за преживяванията и да ви покажа мнооооо снимки на различни красоти, но за съжаление пак съм болна. (Няма изненадани). Опитах се да пиша, но едвам гледам и едвам стоя на краката си, затова по-скоро посягам към поредния парацетамол и каквито хапчета имам още под ръка и ще се завивам през глава с надеждата утре да съм с една идея по-добре… Надявам се да имам сили да ви докажа защо си струва да сложите Гданск в списъка на задължителните дестинации… По принцип заглавието на поста трябва да включва още два града- Сопот и Гдиня, защото най-често трите вървят заедно. Разположени са съвсем близо един до друг и ако не ви се кара колело, например, то може да хванете влак и в рамките на от 5 до 10 минути да сте в кой да е от трите. Само, че мен ако питате, единствено Гданск си заслужава да бъде посетен… В някаква степен и Сопот, който се води за най-хубавото им (престижно и скъпо) курортно градче. Приятна атмосфера, много заведения, малко хотели тип нашенските в Слънчев Бряг, и къщи — дворци, които ти нашепват приказки за принцове и принцеси. Подходящ е за следобедна разходка по кея, возене с рикша до някое ресторантче с морски деликатеси, коктейл и дискотека. Културни забележителности (май) няма. Но да се върнем на Гданск:-) Казват, че Гданск е копие на Амстердам… Не мога да го твърдя със сигурност, защото не съм била в Амстердам, но съм имала щастието да бъда на някое и друго прекрасно местенце по света… Не е хубаво да се сравняват градове, които нямат много (нищо?) общо по между си, но от първите стъпки по улиците на града, го сложих в графата на най-, най-красивите градове, в които съм била. От тези, които ти спират дъха. От тези, в които искаш един ден да се завърнеш. От тези, за които дори не ти стигат думите да опишеш колко са прекрасни… Привлича почти толкова туристи, колкото Варшава и Краков, но според мен трябва да привлича повече. На Варшава в някаква степен ѝ липсва атмосфера… Можете да я разгледате за 2—3 дни и после…после ще се отегчите… (Освен ако не обичате разходките по паркове, защото май няма друга европейска столица с толкова много зелени пространства.) Краков, от друга страна, е приятно градче, но не успя да ме грабне. Може би, защото ако си свикнал да живееш около „вода“ (било то море/река/океан…), не можеш истински да се влюбиш в град, чийто въздух не те пренася в страната на спомените. Сигурно затова и Стокхолм ми хареса толкова. Различно е. Няма да превеждам статията от wiki или тази от книжката на Lonely planet, за сметка на това ще ви покажа някоя и друга снимка от това, което успяхме

да посетим в рамките на малко по-малко от ден… За съжаление:((за сметка на това прекарахме цял ден в Гдиня (?!), където няма абсолютно Н-И-Щ-О, което да ти привлече вниманието и е просто един грозен индустриален град! Честна дума!) Прекарах 4 дни в Pomerania (Померания) (така се нарича областта, в която се намират Гданск, Гдиня и Сопот), последните на месец май и през цялото време беше изключително студено. Дали нашия късмет бе такъв или обикновено си духа така, не знам. Ако имате път на там, подгответе се за всеки случай. Аз бях опакована като слонче и май не се нуждаех от багаж, защото бях сложила всичко възможно по себе си, чак прибегнах до чужди шапки и якета □, като това естествено не ми попречи да се разболея след екскурзията. Ако имам право само на едно изречение под заглавието, то ще е — Посетете Гданск!!! Една задължителна дестинация!:-) П. П. Излизането в „открито море“:), както барбекюто, огъня на плажа и някой с китара в ръка, допринасят за настроението и хубавите спомени;-) П. П. П. Едно от малкото негативни неща, с които свързвам Полша е времето. Студа и вятъра. От януари досега съм била болна почти всеки 2 седмици:(А тъкмо предните 1—2 години се бях калила… Мразя да съм болна! (То кой ли обича…)

Tesla ще предлага пневматично окачване Smart Air за $3,000

Tesla Motors ще предложи на клиентите си допълнителна опция за новия Model 3 - фирменото пневматично окачване Smart Air, съобщи в своя блог в Twitter Илън Мъск. Пневматичното окачване Smart Air променя клирънса на автомобила, като за целта ползва информацията от специални датчици и GPS-системата. Предполага се, че опцията ще струва около $3,000. Тя ще се появи при модификацията на Tesla Model 3 с два електромотора, чието излизане на пазара е планирано за началото на 2018 г. В момента Tesla Model 3 се предлага само с един електрически двигател, развиващ 258 к.с. С него електромобилът ускорява от 0 до 100 км/ч за 5,1 секунди и развива максимална скорост от 225 км/ч. Комплектът батерии има капацитет от 80,5 кВт/ч, които осигуряват пробег до 500 км. Цената на тази версия е $44,000.

Mercedes-Benz обяви изтеглянето на 12,322 автомобила

… от моделите AMG GLE 43 и AMG GLE 43 Coupe в САЩ. Вероятната причина за наложената мярка се оказва дефектен софтуер, който може да предизвика изключване на двигателя. Според Националната агенция за пътна безопасност на САЩ, проблемът е не в самия софтуер, а в несъвместимостта между двигателя, трансмисията и програмата. „Предупредителните лампи се активират при спонтанното спиране на двигателя. Това налага ръчно рестартиране“, се казва в официалното съобщение на агенцията. Засегнатите 12,322 бройки от двата модела са произведени в периода 2016-2017 г., а техните собственици ще бъдат уведомени за следващите мерки на по-късен етап. Изтеглянето на автомобилите ще започне този месец, като най-вероятно техници от сервизи на марката ще препрограмират безплатно блока за управление както на двигателя, така и на трансмисията.

Николай Георгиев

TERRA MARE CARGO INC

Превоз на коли ,лодки ,мотори, ATV машини, лични вещи и др. товари

●

Shipment of vehicles, boats, motorcycles, household goods, machinery and other commercial cargo to Bulgaria, Germany, Greece, Poland, Croatia, Serbia, Montenegro, Ukraine, Lithuania, Finland, Russia and Middle East

●

Cell: 416-526-8435

ACCESSNIKI@GMAIL.COM

First Auto Group

- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 автомобила в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване

WWW.FIRSTAUTOGROUP.CA

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

416-786-7259, 647-504-6579 **(Plamen 1, Plamen 2)**

Предизвикателствата пред електромобилите няма да са малко

Преди около 15 години перспективите за масово използване на електромобили изглеждаха малко вероятни. Въпреки, че тенденцията за преминаване на електрическа енергия обхваща все повече държави, то проблемите пред тях изглежда ще ги вкарат в задънена улица, поне на този етап. При сегашното развитие на науката, промишлеността и технологиите, използването на електромобили създава повече проблеми, отколкото решава такива. Ако САЩ се откажат напълно от използването на автомобили с бензинови или дизелови двигатели, то произвежданото електричество няма да стигне за зареждане на всички коли на ток. Изчисленията сочат, че за една нощ ще могат да се заредят около 79% от всички превозни средства с електромотори. При това стандартната процедура по зареждане отнема около 8 часа, което ще доведе до допълнително неудобство. Нов отрасъл е и ремонтът на електромобили, което също затруднява избора им от страна на потребителя, независимо от стимулите, предлагани в различните държави. Факт е, че най-големите концерни не са напълно готови за това. Производителите със сигурност ще страдат, защото трябва да се откажат от една готова схема - производство, продажба и поддръжка на бензинови (дизелови) коли и да се насочат към друга - производство, продажба и поддръжка на електромобили.

RED LINE MOTORS

AUTOMOTIVE WHOLESALE AND RETAIL

3059 Southcreek Rd. Mississauga, ON, L4X 2E9

Dimitre Dencheff

416-566-8131

redlinemoto@sympatico.ca

Lease and Financing Available

ПОКУПКО-ПРОДАЖБА НА АВТОМОБИЛИ

Гарантираме възстановяване на Bad Credit чрез финансиране покупка на автомобил.

Customers after Bankruptcy welcome

Добри цени на Авто Застраховки

XAN SYSTEMS

100% OWNER OPERATORS COMPANY

AZ OWNER OPERATORS

- 500$ SIGN ON BONUS
- CASH ADVANCE
- NO HOLD BACK
- FUEL CARD
- 7/24 DISPATCH

- NO COMPANY TRUCKS TO COMPETE WITH
- $1.60/MILE OR UP TO 90%
- WE PAY PLATES,INSURANCE,AUTHORITIES
- STEADY YEAR-ROUND LANES AVAILABLE
- SAFETY, REVENUE & 14 YEARS-OF-SERVICE CREDITS

647.933.2765 WWW.XANSYSTEMS.COM

C-TPAT PIP FAST

Чували ли сте за зелено вино?

Зеленото вино, или вино от канабис, вероятно съществува още от откриването на марихуаната и виното. Виното, което носи името Canna Vine, е висококачествен и скъп продукт от марихуана, който комбинира органично отгледана марихуана и грозде. Поради ниските температури на ферментация, употребяващият го усеща терапевтичния ефект на марихуаната без високите нива на тетрахидроканабинол (THC) - основното психоактивно вещество в канабиса. Създателите му експериментират с двата основни вида марихуана - Sativa и Indica. В началото на процеса около ½ кг. марихуана се поставя в тензух и се пуска в съд с вино, където ферментира, а след това остава година или повече. Крайният продукт е описан като "изтънчен с леко изчервяване след първата глътка, но след това ефектът е наистина весел, а в края на вечерта спите наистина добре. Това наистина е най-доброто от двата свята." Canna Vine се продава законно единствено в Калифорния и то с разрешително за употреба на марихуана за медицински цели. Цената в Калифорния е от $120 до $400 за половин бутилка.

Британска компания дава £21,000 да назначи ... купонджия

Годишната заплата от £21,000 е определена, за служител, който ще посещава най-горещите партита на планетата, пише британския в. Metro. Щастливецът ще бъде командирован в Лас Вегас и ще се впусне в шумни забавления в басейна, ще присъства на състезания с хъскита в Исландия, като ще следи и за северни сияния, ще тества джин в Брайтън и ще купонясва из улиците на Ню Орлиънс по време на празниците за Марди гра. Работодателят е фирмата HenHeaven /www.hen-heaven.co.uk/, със седалище в Брайтън, която е специализирана в организирането на партита и се стреми да ги направи колкото се може по-увлекателни. Компанията си търси видео блогър, който да се присъедини към екипа, излъчващ забавите си в YouTube.

Bebo's Authentic Grill
Chevapi * Burek * Pljeskavica
Walk-In, Take Out, Delivery, Catering
533 Evans Ave., Etobicoke
tel: (647) 352-2400
www.bebosauthenticgrill.ca
East Mall · Gardiner Expy · Evans Ave.

Breakfast Menu (7am-11am)
. Eggs Any Style
. Omlettes French style
. Benedict
. Pancakes . French Fruit Plate
. A complete meal
. Hot and Cold Beverages

Lunch-Dinner Menu (11am-7pm)

Catering Menu

Mains
Karadjordjeva Roll
Veal $10, Pork $9
Moussaka (Per PC)
Beef and Potato $10
Stuffed Pepper (Per PC)
Beef and Rice $3.50
Rice & Mushrooms $3
Chevapi (5 PC Min) (mini beef sausages) (Per Pc) $1
Sudzuk (5 PC Min)
(Per Pc) $1.50
Souvlaki (2 PC Min)
Pork (Per stick) $3.50
Chicken (Per stick) $3.50
Seafood
Fresh Whole Seabass $16
Bassa Fillet $14, Salmon $14
Shnitzle
Pork $6,Chicken $7, Veal $8
Cabbage Rolls (Per PC)
Beef and Rice $3.50
Mushroom/Palenta $3

Pierogies(6 PC Per Order)
Sour Cabbage $6
Cheese $6
Pljeskavica
5o.z $6, 10o.z $8
Burek
Beef $8, Cheese $8
Spinach $8, Potato $7
Soup, Stew (Noodle or Dumpling)
Chicken $5, Beef $5,
Goulash $10
Tarhana
(Sour Dough Tomato) $5
Pasulj(Bean Soup)$5
Sandwich
Blt $5, Tuna $5,
Shnitzle $9, Egg $6
Desserts
Baklava Pastry $4
Hurmasica Pastry $3
Custard Cake
(Pineapple) $5

Cupavci(Coconut Sponge Cake) $2.50
Palacinka(Crepes) $3
Krofne (Donuts) $2.50
Sides
Lepinja Bread $2
Rice $4
Potato(Mash,Fries, Baked) $4
Potato Pancake $4
Pasta $4
Mixed Veggies $4
Ajvar(pepper spread) $2
Cheese Spread $2
Salads
Sopska(w Feta Cheese)$5
Spinach $5
Kiseli Kupus $5
Tursija $5
Kupus $5
Russian salad $5
Egg Plant $5
Hot & Cold Hot Beverages

the greek grill
The best Greek Food you've never had!
Download full menu from our website!
www.greekgrill.ca
ДОСТАВКА ПО ДОМОВЕТЕ
•
КЕТЪРИНГ ЗА ВСЯКАКЪВ ВИД ТЪРЖЕСТВА
Dine- In - Take Out - Catering -Delivery
416.461.5200
128 O'Connor Drive

LET'S PUT SOME GREEK GRILL IN YOUR NEXT EVENT
greek grill
CATERING for your event. Our Mobile kitchen can serve all kinds of special events. Ask us!

Kontosouvli

* Wheelchair Access
* Free parking * Kids Menu
* 2 section enclosed patio

Grilled Lamb Chops

Lamb rotisserie

VIN DE GARAGE

20 LITRES OF MERLOT
FOR $60
and up
ПОРЪЧАЙТЕ

28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411
WWW.VINDEGARAGE.COM
100% guaranteed. In business since 1997.

KOSTAS MEAT & DELI

ОГРОМНО РАЗНООБРАЗИЕ НА ВСЯКАКВИ ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ, ПРОДУКТИ ОТ БЪЛГАРИЯ

ВСЯКАКВИ ВИДОВЕ СИРЕНА И КАШКАВАЛИ, ВИНАГИ ПРЯСНО МЕСО-СВИНСКО, АГНЕШКО, ТЕЛЕШКО, ПИЛЕШКО, ГОВЕЖДО

259 Ellesmere Rd, Scarborough
(SW corner of Ellesmere & Warden) 416-444-3036

Kostas Bakery

265 Ellesmere Rd
(647) 748-9229

Всеки ден нови сладкарски изделия. Пресен хляб, торти, сладкиши, кремове, бакава, кадаиф. Пити и жито.

HOMEMADE, FRESH HEALTHY § TASTY

Отворено 7 дена в седмицата
Пон. , Вт., Ср. ,Нед. - 10am - 10pm
Четв., Пет., Съб. - 10am - 11pm

1650 Dundas Street East
Mississauga
(905) 848-2590

Доставки по домовете с Uber Eats >>

We are looking for a waitress. Full or part time.
Please call: 647-606-5844 or apply in person.

10 начина да излезем от „комфортната зона“

Страхът е естествена и неизменна част от развитието на човека. Всеки път, когато съзнателно избираме да направим стъпка извън комфортната си зона, следващото неудобно нещо се превръща в по-малко стряскащо. Profit.bg предлага 10 стъпки към успеха: 1. **Не приемайте нищо за даденост** - Роби Бертъм, Bull & Beard: Постигнах успех в живота си чрез много страдание. Благодарен съм най-вече за тежките моменти. Да минеш през развод, да се разделиш с бизнес партньор, да работиш до момент на разболяване … назовете още нещо.Страданието ме изведе до мястото, където съм сега. Винаги съм се стремял да не приемам постигнатото за даденост. 2. **Променяйте режима си** - Ким Каупе, ZinePak: Режимът е свързан с комфортността и ефикасността. Всеки ден променям своя режим леко, така че да се превърне в по-продуктивен. Избирам нов път до работното място, спирам за обяд на различни места, избирам стълбите вместо асансьора и т.н. Тези малки промени ме срещат с нови хора, с нови гледки, които ми дават нови идеи за работата и личния живот. 3. **Движете се в посока своите страхове** - Марк Краснер, Expectful: Осъзнах, че нещата, от които се страхувам, са онези, които притежават най-голям потенциал да ме тласнат към успеха. Сега, когато усетя страх, това обикновено е индикатор, че се налага да направя това, от което се страхувам. 4. **Откажете се от контрола** - Лейла Люис, Be Inspired PR: Това правило не важи за всяко нещо в ежедневието ни, но си струва леко да изпускаме нещата от контрол, за да излизаме от време на време от зоната на комфорт. 5. **Опитвайте нещо ново,** докато се почувствате комфортно - Дрю Хендрикс, Buttercup: Когато се борите с нещо, опитайте се да подходите към него по различни пътища. Така преодолявате страха си от него. Понякога е нужно време, за да усетите отново комфорта. Продължавайте да търсите успешния подход, докато го намерите. **6. Задавайте въпросите,** които другите хора се страхуват да зададат - Зев Херман, Superior Lighting: Аз искам да знам какво се случва с моите служители, клиенти и всичко останало. Това означава, че трябва постоянно да се водят разговори с тях. Целта е да разбера как те възприемат бизнеса ми. Задавам трудни въпроси, за да получа отговори на истинските неща, които са важни за растежа на компанията.7. **Започвайте разговор** с непознати - Мат Дейл, Excel Builders: Истински се наслаждавам да разговарям с хората. Намирам завързването на разговор с друг човек за интересен, докато пътувам, купувам си обяд, седя в бара и т.н. Това е отличен начин да преодолеете срамежливостта си спрямо нови хора. Това е прекрасно упражнение, което ви учи на удивителни неща за света и хората в него. **8. Съгласете се с нещо, което обикновено не бихте приели -** Ръсел Комер, eSoftware Associates Inc: Понякога, когато някой ми предложи нещо, което обичайно отказвам, се изненадвам и казвам „да“. Пример – нова стратегия в бизнеса, покана за участие в аматьорски спортен отбор и т.н. Дори и да не се получи, това ми дава полезно знание. **9. Заставайте пред камера** - Соломон Тимъти, OneIMS: Всеки ден заставам пред камера. Създаването на видео винаги е предизвикателство, когато искаш да представяш информация по най-добрия възможен начин, да излезеш от комфортната си зона и да бъдеш онлайн. **10. Дръжте под ръка списък с целите си за растеж** - Никол Муноз, Start Ranking Now: Винаги имам такъв списък със себе си. Неща като „практикувай говоренето пред публика“, „поемане на рискове“, „изследване на нова и странна идея“. Дръжте такъв близо до себе си и го четете в края на деня. Когато го правите, той ви кара да правите нужните стъпки ден след ден.

Жените с най-дълги коси в света

Жените, които живеят в село Хуанглуо в югозападен Китай са по-различни от останалите по света. Китайките, които принадлежат към етническата група Йао, се подстригват само веднъж в живота си, преди да се омъжат. В селото има около 60 жени с коси, дълги 170 см., а най-дългата коса достига цели 230 см. Когато навършат 18 г. момичетата се подстригват за първи път. Това е знак, че вече са пълнолетни и могат да се омъжат. Косата, отрязана на церемонията, не трябва да се изхвърля. След брака и раждането, тази коса се втъкава във фиба, която жените носят на главите си. Освен с прическите си, тези жени се отличават с традиционно облекло – черни рокли с красива бродерия, дълги до коляното и пояс на кръста. Смята се, че етноса Йао датира от 2000 години. Има близо 600 жителя в общо 78 семейства. Хуанглуо е получило официален сертификат от Гинес за “селото с най-дълги коси в света”.

Марк Уолбърг е най-високоплатения актьор в света

… за изминалите 12 месеца с приходи в размер на $68 млн. В класацията на Forbes 46-годишната звезда е следван от миналогодишният №1 Дуейн Джонсън, с приходи от $65 млн. Трети е Вин Дизел с $54.4 млн., четвърти Адам Сандлър с $50.5 млн., пети Джеки Чан - $49.5 млн. При жените най-високоплатена актриса е 28-годишната носителка на „Оскар“ Ема Стоун с приходи от $28 млн. Според скорошно проучване на University of South Carolina едва 28.7% от ролите с реплики в Холивуд принадлежат на жени.

Тези, които искат да отслабнат, трябва да спрат кафето

…. тъй като кофеинът изостря глада за сладко, установиха американски учени, цитирани от в. Daily Mail. Свойствата на кафето да стимулира в същото време намаляват усещането ни за сладко. Хора, които са намалели с 20% усещането си за сладко, добавят по една чаена лъжица захар в повече в менюто си. В тестовете са взели участие 107 доброволци, разделени на две групи. На едната било сервирано силно кафе, а на другата - кафе без кофеин. И в двата вида чаши било поставено еднакво количество захар. Но консумиралите кафето с кофеин го възприемали като по-малко сладко.

Режисьорът Содърбърг: “Гледам на киното като на секса“

54-годишният американски режисьор Стивън Содърбърг, чийто нов филм Logan Lucky излезе наскоро на големия екран, сравни подхода си към киното с отношението си към секса. “Гледам на киното като на секса. Ако с него случайно успея да доставя удоволствие на някого, се чувствам добре”, каза той по повод работата си. Содърбърг е известен с работата си над продукции като Erin Brockovich, Solaris, Ocean’s Twelve и Ocean’s Eight, който се очаква да излезне през 2018.

Най-вредни за зъбите са сушените плодове, семки, карамел, газирани напитки

Стоматолозите предупреждават, че изключително негативно върху зъбите се отразява консумацията на сушени плодове и семки. Някои части от тях остават между зъбите, след което служат като среда за размножаване на бактериите, които развалят зъбния емайл. Карамелът също попада всред вредните за зъбите прани, поради огромното количество захар. Той е способен да разруши пломбите. Газираните напитки, виното и голямото количество чай също са вредни за зъбите. Честата консумация на тези напитки може да разруши емайла и да увеличи чувствителността на зъбите.

ПЪРВИ ПАМЕТНИК НА ВАСИЛ ЛЕВСКИ В КАНАДА

Първа копка – Българска източноправославна църква "Св. Димитър", Брамптън - 16 юли 2017 г.

На 16 юли 2017 г. при Българската източноправославна църква „Св. Димитър" в Брамптън се проведе тържествена церемония – първа копка по изграждането на паметник на Апостола на свободата Васил Левски в Канада. Празничната церемония бе посветена на 180-ата годишнина от рождението на Апостола, която честваме на 18 юли 2017 г. Инициативата е на почетния консул на Република България в Мисисага г-н Игнат Канев и настоятелството на Българската източно-православна църква „Св. Димитър" в Брамптън. Със съдействието и спомоществователството на Генералното консулство на Република България в Торонто паметникът – вдъхновен от класическия лик на Апостола, познат на поколения българи – ще бъде изграден в прилежащите на БИПЦ „Св. Димитър" площи.

Множество българи и гости, официални лица, представители на карловското землячество, средствата за масовото осведомяване и много други уважиха церемонията. В приветственото си слово почетният консул г-н Игнат Канев благодари на всички, отзовали се на поканата за тържествената церемония. „Това е много исторически ден," каза г-н Канев и допълни: „Радвам се, че решихме да поставим този паметник тук, тъй като държава без история и герои няма!...Важно е да помним, че България ще бъде винаги България и ние сме винаги зад нея, където и да сме."

Justin Bieber recently posted this image in Instagram and deeply touched my heart. I think we want many more like this...
I'm adding GRATITUDE, COMPASSION, DEDICATION, LOYALTY.....

What else would you say?

Let's make together a long list with all the great things we need in life that help us be more happy, strong and healthy!
Let's make a better place for all of us!

Viara Dimitrova,
Editor of Bulgarian Flame

Serbian Food Festival September 2-3 at the All Saints Serbian Orthodox Church in Mississauga.

Many people from all over GTA come to enjoy the annual Serbian festival on Sep 2-3 at the All Saints Serbian Orthodox Church in Mississauga.

The visitors experienced delicious Serbian cuisine like special roasted bull as well as roasts (pork and lamb), cevapi, hamburgers, shish kebabs, pies, desserts. There was a bar with variety of cold drinks and the best Serbian plum rakija "Stara Sokolova". Traditional Serbian music and folklore dancing created additional joyful sparks in the already great atmosphere.

Dipika Damerla, MPP Mississauga East-Cooksville, received a special gift, the book "The Christian Heritage of Kosovo and Metohija".

A nice lady in the church was touring us and shared interesting information about the All Saints Serbian Orthodox Church.

It was a really great festival. I felt very welcoming and warmth hospitality of our Serbian friends.

V*iara Dimitrova,*
Editor of Bulgarian Flame

The Serbian presents the book "The Christian Heritage of Kosovo and Metohija" to Dipika Damerla MPP Mississauga East-Cooksville.

Най-ефикасният стимул за служителите е …пицата

Проучване на американския психолог Дан Ариели твърди, че не парите са най-добрият стимулатор за повишаване производителността на труда, а … пицата, пише изданието The cut. Ариели е водещ специалист в областта на поведенческата икономика и е провел експерименти в завод за компютърни чипове в Израел. В началото на работната седмица участващите в тестовете получили електронни съобщения, в които им се обещавали бонуси за изработването на определено количество чипове всеки ден. Вариантите били три - пица, $30 или похвала от началника. Една четвърт от участниците били отделени в контролна група, която не получила никакви съобщения и продължавала да се труди в обичаен режим. След първия ден на експерименти най-добрият мотив се оказала пицата, която повишила производителността на труда с 6.7 % в сравнение с контролната група. Благодарностите на мениджърите увеличили производителността с 6.6 %, а парите – учудващо, едва с 4.9 %.

Тайната на дълголетието – уиски и пица?

107 годишнина жена от Великобритания приписва дълголетието си на всекидневната чаша уиски, пише в. Daily Express. Кей Травис започнала да пие по едно уиски на … 92-годишна възраст. За период от 15 години бабата е изпила близо 5,500 питиета, а любимата ѝ вечеря е … пицата. Бодрата дълголетница описва любимото си уиски като “отличен цяр”. Г-жа Травис все още живее в къщата в Шефилд, в която се е нанесла преди 80 години. Кей е родена на 14 август 1910 г. Детството ѝ е било тежко, тъй като баща ѝ загива на фронта по време на Първата световна война. Като по-млада Кей Травис е преподавала танци, занимавала се е активно с градинарство и е играла на бридж.

България е №1 бирена дестинация за британците

България е на първо място в класацията на “Travelex International Beer Index 2017” за топ дестинациите в света, като в страната ни човек може да пие бира на най-ниската цена. Биреният индекс е формула, която се използва във Великобритания от векове, а резултатите са базирани върху средната цена за една бира във всяка страна, за да помогнат на британците при избора къде да прекарат ваканцията си през лятото. Класацията на Travelex, посочва следните цени на халба студена бира: 1. България - 2 лева /£0,97 ; 2. Чехия - 30 крони /£1.07; 3. Унгария - 350 форинта / £1.09; 4. Мексико - 25 песо /£1.15 ; 5. Португалия – 1.50 евро /£1.35 ; 6. Тайланд - 60 бата /£1.45; 7. Южна Африка - 25 ранда /£1.55; 8. Полша - 7 злоти /£1.56.

Кое е истинското удоволствие от секса?

Американски учени изследвали начините за получаване на истинско удоволствие от секса. Резултатите са публикувани в научното списание PLOS One, съобщи Huffington Post. В рамките на проучването участвали над 2,000 мъже и жени, които получили възможност да посочат своите сексуални предпочитания. Изследването било предизвикано от популярността на книгата Fifty Shades of Grey на британския автор E. L. James, и последвалото след това увеличаване на печалбите на секс магазините. “Въпреки стереотипите, различни романтични действия се оказват най-привлекателни както за жените, така и за мъжете”, разказва водещата авторка на изследването Деби Хърбинек. Следователно, ако искате пълна хармония, в общия случай трябва да обърнете внимание на целувките, прегръдките, романтичните думи, и всичко това трябва да е в специално създадена атмосфера на мястото, съветва тя.

САЩ дължат близо $20 трилиона, но са далеч от фалита

САЩ дължат колосалните $19.98 трилиона. Как САЩ могат да си позволят да дължат толкова много пари без да фалират? Първо, като най-голямата икономика в света, съотношението дълг към брутен вътрешен продукт е около 105%. Голяма част от тази сума всъщност федералното правителство дължи на себе си. Над $5.5 трилиона от облигациите са собственост на общо 230 държавни агенции в САЩ. Тези агенции се финансират с данъците на гражданите и за да изплати задълженията си към тях, федералното правителство трябва или да повиши данъчните ставки, или да емитира още дълг, което е реално отпечатването на нови долари. Така агенциите финансират правителството, което пък им дава пари, за да го правят. В схемата има дефицит, но той се запълва от останалите купувачи на американски държавни облигации. Друг голям инвеститор са самите американци, които чрез пенсионните и взаимните фондове притежават близо $3 трилиона от американския държавен дълг. Корпорациите, банките, застрахователните компании и индивидуални купувачи от САЩ имат федерални облигации за още около $2.7 трилиона в портфейлите си. Задълженията на американското правителство към останалия свят възлизат на малко над $6 трилиона. За Китай и Япония покупките на американски държавни облигации са важен инструмент за подкрепа на търговията. САЩ са основен пазар за износа и на двете азиатски държави. Ето защо те използват покупките на дълг за да манипулират стойността на собствените си валути спрямо долара, поддържайки курса на щатските пари стабилно висок, а цените експортните си стоки конкурентно ниски. В същото време стимулират и потреблението в САЩ, финансирайки публичните разходи. Към юни 2017 г., за когато са последните данни, Китай притежава американски държавни облигации за $1.15 трлн., а Япония за $1.1 трлн.

Прозяването не трябва да се задържа

Задържането от прозяване по време на скучна работна среща или безинтересен разговор само подбужда желанието да се прозяваме, пише в. Daily Mail. Когато прикриваме отегчението си и се прозяваме със затворена уста, изпитваме непреодолим подтик да го правим по-често. Подобен е ефектът при сдържане на кашлицата или дълго потискане на порива за ходене до тоалетна. Това са установили учени от университета на Нотингам, Великобритания, след като са показали на 36 пълнолетни лица клипове с прозяващи се хора, за да изследват “заразния” ефект. Човекът, кучетата и шимпанзетата имат “заразни” прозявки. Това някои специалисти свързват с чувството за съпреживяване и твърдят, че могат да открояят психично болните, защото те не се влияят от прозяването на другите хора.

Follow us on:
facebook.com/bulgarianflame
Instagram.com/ bulgarianflame
twitter.com/ bulgarianflame

ВИЦОВЕ

- Скъпа, какво има за вечеря тази вечер?
- Мързеливи сарми!
- Какво е това?
- Зелето е на балкона, а месото - във фризера!

Разговор между ловци:
- Как разбра, че онази мечка е стръвница?
- По погледа - същият като на жена ми!

Млад актьор, получил първата си роля и споделя с баща си:
- Ще играя съпруг, женен от 10 години!
Бащата:
- Като за начало не е лошо. Другия път може да ти дадат и роля с реплики!

Влиза един човек във фризьорския салон и сяда на стола. Фризьорът го пита:
- Как да ви подстрижа?
- Ами, отляво - много ниско, почти голо. Отдясно - по-дълго, ама на вълни. На врата - на степени. Отгоре на главата косата да стърчи във всички посоки, а точно на средата една дупка, колкото монета от 5 стотинки.
Фризьорът го гледал, мислил и накрая казал:
- Братле, аз така не мога.
Другият скочил от стола и взел да го налага:
- Не можеш, а? Не можеш... А миналия път как можа?

При лекар влиза момче със силно подута и зачервена буза.
- От какво ти е това бе, момче?
- От оса.
Лекарят недоумяващо: - Ужили те?
- Ааа, не можа, тати я уби с лопатата!

В бижутерски магазин мъж води годеницата си:
- Колко струва тази перлена огърлица?
Продавачката:
- Сто хиляди долара.
Мъжът непринудено:
- Ау... кошмар. А онази златна гривна с диаманти?
- Кошмар и половина.

2030 г., метрото на Ню Йорк:
- Госпожице, имате ли Facebook?
- Не, защо?
- Жалко, така ми се искаше да се запознаем.

Срещат се двама приятели:
- Жоре, какво правиш?
- Записах се в хора и сега отивам на репетиция.
- Хор ли?!!! Ти и хор?!!! И какво правите там?
- Ами ... пием ракия, после биричка, играем на карти...
- А кога пеете?
- Като се прибираме...

Семеен живот - това е когато се опитваш да напиеш съпругата си, не за да я вкараш в леглото, а за да поиграеш спокойно на компютърни игри.

Мястото на жената е в кухнята … където седи в уютно кресло, пие хубаво вино и гледа мъжа, който готви!

Естествена последователност на женското шофиране - газ, спирачка, кит, боя...

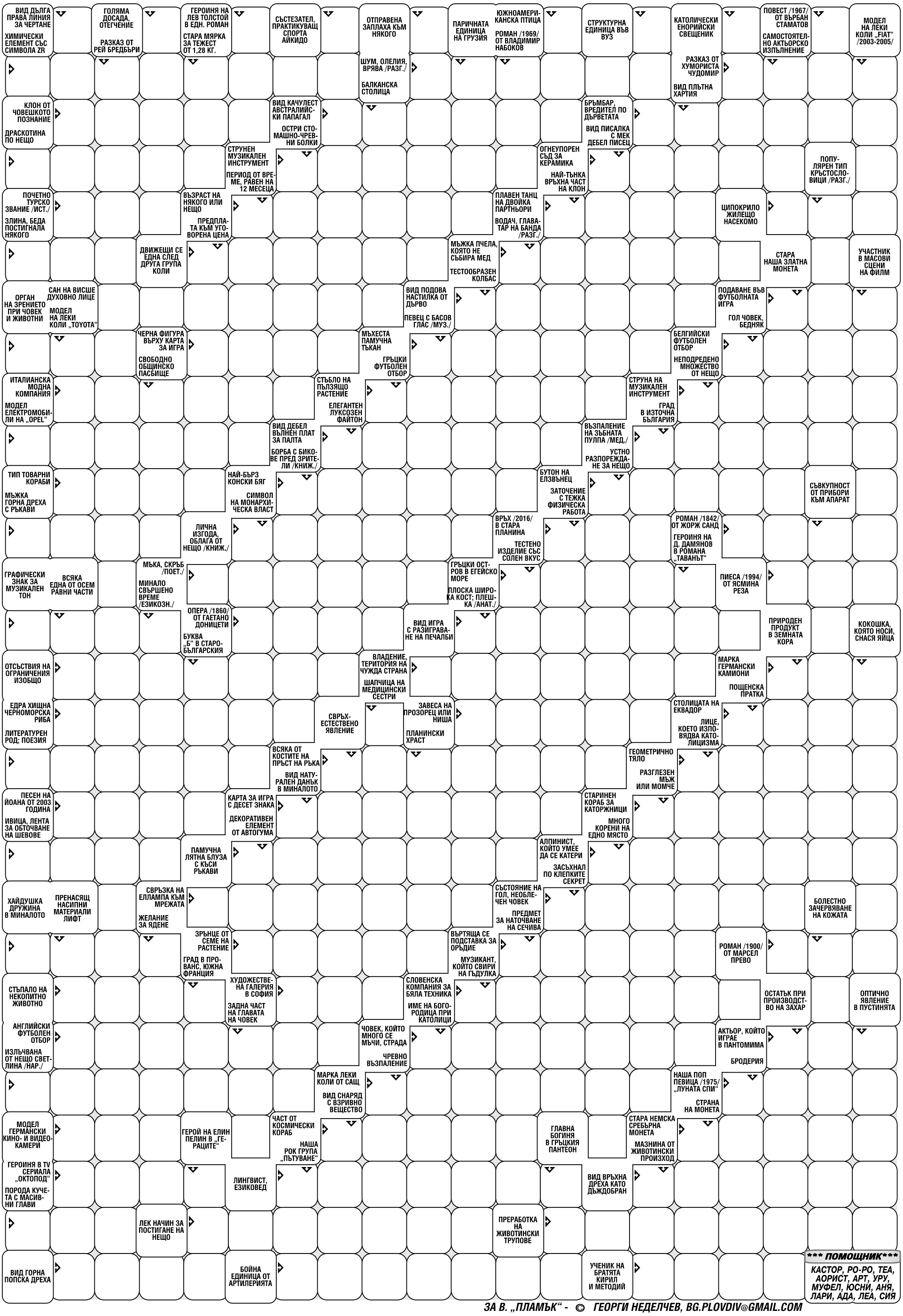
Народното поверие гласи: Когато слагате киселото зеле, слагате и зимните гуми.

Мъж излиза на терасата по хавлия. Жена му след него:
- Къде така полугол? Не те ли е срам?
- Нека да видят хората колко съм слаб и как не ме храниш.
- Е, поне свали и хавлията, за да видят защо не те храня.

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

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

Четете в. Пламък онлайн:
www.bulgarianflame.com



ЗА В. „ПЛАМЪК“ - © ГЕОРГИ НЕДЕЛЧЕВ, BG.PLOVDIV@GMAIL.COM

Мъжете харесват стройни блондинки, жените – атлетични брюнети?

Британците се придържат към определени стереотипи, съдейки по резултатите от проучване за предпочитанията към противоположния пол, пише в. Daily Express. Допитване сред 4,000 потребители на новото приложение за запознанства Туре е установило, че мъжете харесват стройни блондинки, докато предпочитат мускулестите брюнети. Най-малко поклонници сред представителите и на двата пола имат червенокосите. Едва 11% от мъжете предпочитат дами с рижави коси, и само 4% от жените червенокоси мъже. Резултатите от анкетата показват, че 50% от представителите на силния пол харесват по-слаби дами, докато 1/5 от тях предпочитат русия цвят на косата. Жените също не бягат от отдавна наложилото се клише - желаният партньор да е висок, атлетичен и тъмнокос хубавец.

Тайните за пазаруване в IKEA

В IKEA са правени задълбочени проучвания, за да разберем как да се възползваме от големите разпродажби и да спестим за доставка. От House Beautiful се допитват до един служител на шведския гигант, за да научат някои от тайните на компанията. Оказва се, че има подходящо време да пазарувате в магазина, да проследявате неналични мебели и др. Кога е най-доброто време за пазаруване? Ако искате да избягвате опашките, идването рано сутрин няма да ви помогне. "Работя в магазин в Обединеното кралство и виждам, че много хора идват, преди магазинът да бъде отворен, но смешното е, че те бъркат", казва той. "Най-доброто време, за да избегнете опашките, е от 30 минути до един час след отварянето." Той също така препоръчва да се избягват уикендите. Какъв е най-често задаваният въпрос? Няма изненада. "Обикновено клиентите питат дали се приема плащане с определени карти или каква е политиката за възстановяване на парите при връщане на стока", казва той. Получават ли служителите отстъпка? Във Великобритания получават 15% отстъпка от всичко, което включва храна, мебели. Също така, по време на работа имат порцион.

Китайски хакери откриха начин за разбиване PIN на всеки iPhone

Потребителите могат да се възползват от различни функционалности, за да защитят своите данни – дали PIN код, скенер на пръстови отпечатъци или пък ретината на окото, изображението на лицето и др. Китайски хакери са открили уязвимост в операционната система iOS при защита с PIN код. Тя позволява достатъчно просто да се получи пълен достъп до устройството. Същността на хакването е в елементарно пренабиране на всички възможни комбинации от числа. От Apple са предвидила защита за подобен метод, поради което, след въвеждане на неправилна парола за пореден път, се изисква да се изчака известно време, преди да се даде нова възможност за въвеждане. Ако неправилна парола бъде въведена 10 пъти, то всичките данни на телефона се изтриват. Хакерите обаче са открили, че в служебния режим на възстановяване на iOS ограничението на количеството неверни въвеждания на паролата не е налице. В такова състояние на телефона може да се приложи гореспоменатият метод. Така на пазара вече има специално устройства за хакване на iPhone, а „цената" му е $500. Известният видеоблогър в YouTube – EverythingApplePro, показа ефективността му в действие.

Peugeot тества нов малък SUV

Peugeot се стреми към увеличаване на броя на предлаганите SUV-модели, което се потвърждава от стартиралите тестове на нов субкомпактен кросоувър, който вероятно ще се казва 1008. Снимка на прототипа се появи в изданието Carscoops, според което автомобилът ще се появи на пазара още догодина. Очаква се моделът да се предлага с 3-цилиндрови бензинови и дизелови мотори. Кросоувърът ще бъде само със задвижване към предните колела, а система за задвижване на двете оси няма да се предлага дори като допълнителна опция. Очаква се моделът да бъде в основата на идентичен модел на Opel, който ще се появи около година по-късно.

Внимание!
DK Legal Practice се преместиха на нов адрес:
Suite 700 – 700 Dorval Drive, Oakville, On, L6K 3V3

DK Legal Practice
Десислава Йорданова
Тел:(416)906-6663
(289)371-3196
info@dklegalpractice.ca
www.dklegalpractice.ca
Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- Small Claims Court (Граждански Дела)
- Landlord and Tenant Board (Дела между Наемодател и Наемател)
- Traffic tickets (Пътно Транспортни Нарушения)
- Criminal Law (Криминално право)
- Real Estate Law (Сделки с Недвижими имоти)
- Family Law (Семейно право)

Daimler, Volkswagen, BMW, Audi и Porsche заплашени от огромни глоби за картел

Германските производители Volkswagen , BMW, Audi, Porsche и Daimler ще получат огромни глоби, ако съдът докаже, че между тях е имало картелно споразумение. Това обяви еврокомисарят по защита на конкуренцията Маргарет Вестагер пред изданието Business Insider. ЕС и антимонополните органи в Германия в момента разследват дали представители на водещите германските производители са се срещали за да обсъждат избора на доставчици на компоненти, цените на моделите си, както и въвеждане на стандарти, които са срещу интересите на чуждестранните производители. Според комисаря по конкуренцията, бизнес-практиките при европейските автомобилни производители са същите като тези, използвани от американските технологични компании. ЕК вече глоби Google и Facebook за подобни действия.

КРАТКИ ОБЯВИ

4 AZ DRIVERS WANTED

WE OFFER : $ 0.50 PER MILE + HST (CAN-US)

DRY VAN 53” NOT OLDER AS 3 YEARS

905-820-8778

OR **WWW.NAVIGATORSMOTORFREIGHT.CA**

Всички видове ЗАСТРАХОВКИ в Онтарио:

- Автомобил, къща, бизнес.
- Застраховки живот, инвалидност, пътуване.
- Конкуренти цени за шофьори без или с малко опит в Канада.
- Безплатна консултация на български или английски език.

Иван Иванов

Тел: **647-377-3532**

ivan@waddellinsurance.com

Waddell Insurance Brokers Limited

110 Matheson Blvd. West, Suite 202, Mississauga, ON L5R 4G7

Ph: 905-712-8400, Fax: 905-712-9400

ЗАСТРАХОВКИ

Bethel Insurance Brokers Inc.

Rani Randhawa, Pardeep Sharma and Tu Nguyen

Registered Insurance Brokers

Good Rates for Experienced Drivers,
We also insure accident, Tickets,
Suspension and Impaired Driving
Low Rates for small business
liability Insurance

AUTO - HOME - COMMERCIAL - TRAVEL - LIFE - HEALTH

Car Insurance/ Motor cycle

Specializing In:

- Experienced Clean Drivers
- G2 and High risk
- Speeding Tickets
- No insurance tickets
- Carless driving
- Impaired driving comviction
- Dangerious driving
- Stunt Driving

Commercial Auto Insurance

Specializing In:

- Painting
- Carpentry
- Electrician
- Plumber
- Renovation
- Floor Installation
- Cleaning

Commercial insurance for restaurant, beauty salon, office, garage, body shop, convenient store
Travel insurance for visitors/supervisa and Canadians

Indentifying & Managing your Insurance Needs

1118A Wilson Ave., Suite 201, (Keele & Wilson)

416-398-4322
Fax: 416-398-0337

No obligation Quotes!

ХИРОПРАКТОР, ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕГИСТРИРАН МАСАЖ ТЕРАПИСТ, ЛАЗЕРНА ТЕРАПИЯ, МЕДИЦИНСКА АКУПУНКТУРА

Имате:

- **Мигрена?**
- **Болки в гърба?**
- **Болки в ставите?**
- **Чувствате се отпаднали?**

Лекуваме: Joint Replacement Rehabilitation, Болки в гърба, Разтягания и навяхвания,Главоболие, Проблеми след пътнотранспортни произшествия Whiplash, Fibromyalgia, Ишиас, Тенис / Golfer's Elbow, Замръзнало рамо, Болки в ставите, Синдром на карпалния тунел (CTS) TMJ (Temporal Mandibular Joint Dysfunction), Намаляване на стреса, Премахване на бръчки

Dr. John Balkansky, B.Sc., D.C.
Clinic Director and Chiropractor

iWellness.ca
Rehab & Wellness Clinic

Tel: 416-759-8099, Fax: 416-759-9085
www.iwellness.ca
iwellness.ca@gmail.com
2221 Keele St., Suite #302
(at the intersection of Keele St. and Ingram Dr.)
Toronto, On, M6M 3Z5

НИЕ МОЖЕМ ДА ВИ ПОМОГНЕМ !

За премахване на болки в ставите с акупунктура потърсете Др.Чао

Др.Чао ВИ ОЧАКВА НА АДРЕС:
147 Finch Ave. West
West of Yonge
416-733-7660

ОТГОВОРИ НА СКАНДИ

Водоравно: Цирконий, Аларма, Юсни, Наука, Какаду, Кокояд, Резка, Китара, Муфел, Ага, Години, Валс, Оса, Зло, Колона, Търтей, Владика, Паркет, Пас, Око, Пика, Бархет, Гент, Армани, Ластар, Корда, Ампера, Кастор, Пулпит, Ро-ро, Кариер, Копче, Риза, Корист, Ком, Орас, Горест, Самос, Арт, Нота, Рита, Лотария, Свобода, Колония, МАН, Моруна, Перде, Кито, Лирика, Фаланга, Конус, Не си, Десетка, Галера, Кант, Тениска, Катерач, Фасонка, Голота, Чета, Семка, Турел, Леа, Лапа, Теа, Горение, Евертън, Мъченик, Мим, Светлик, Кадилак, Нети, Ари, Модул, Талер, Тити, Филолог, Мушама, Дог, Леснина, Екарисаж, Расо, Батарея, Сава.

Отвесно: Линеал, Камри, Осмина, Елеватор, Разговор по затворената верига, Скука, Мера, Аорист, Апетит, Ока, Капаро, Буки, Арл, Ило, Ана, Година, Корона, Тас, Тил, Колики, Корида, Десетък, ФСБ, Айкидока, Карета, Феномен, Мина, Атина, Лариса, Касинка, Колит, Закана, Басист, Леска, Мадона, Лари, Пастет, Лопатка, Гъдулар, Ада, Тартор, Соленка, Точило, Уру, Върхар, Каторга, Гурел, Гея, Маркер, Команда, Коренак, Факултет, Поморие, Галеник, Мас, Офсет, Куп, Сия, Католик, Тура, Кюре, Голчо, Колет, Нашив, Соло, Перпера, Минерал, Меласа, Аня, Сканди, Арматура, Еритема, Идеа, Статист, Носачка, Мираж.

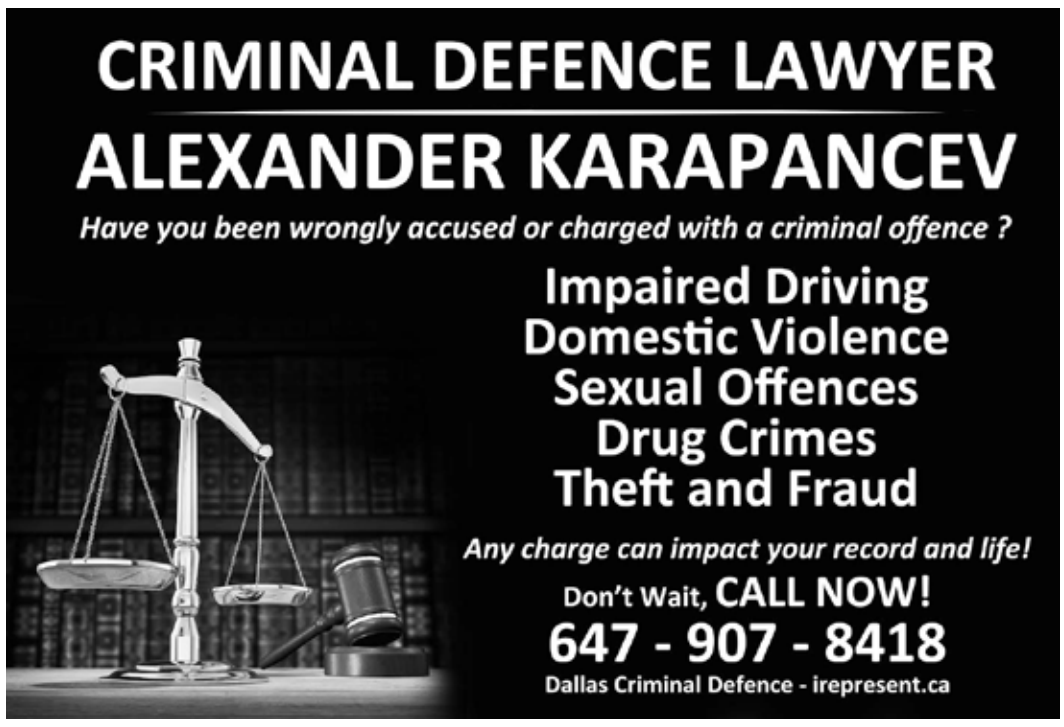
ТЪРСИМ ЕКИПИ ЗА БОЯДИСВАНЕ С ОПИТ, НЕОБХОДИМИ СА ЗА EXTERIOR AND INTERIOR SUBDIVISION WORK.
Трябва да имат инструменти, кола и SIN.
Обадете се на: 905-814-8629
Пон.-Петък 7AM-5PM.

Eddie's Meat and Deli market
is looking for a Cook, Deli clerk, Meat clerk.
Please apply within at
1575 Dundas street East, Mississauga.
Or call to speak to a manager at
905.625.9617
Ask for Aneta or Margaret

Beyti kebab *is looking for a waitress.*
Full or part time.
Please call: **647-606-5844**
or apply in person.
1650 Dundas Street East
Mississauga

Drivers Wanted Immediately!
Experienced minimum 3yrs AZ / DZ drivers
required for Mississauga company.
Full time, lots of hours and great pay!
Please call
905-820-6620

European Social Club
located in Mississauga
is looking for
a female for full time, part time shifts.
Please contact **416 881 9630**



Натурална Корейска Козметика ще направи кожата ви страхотна!

Линията **"Атоми 6"** съдържа:
тонер, лосион, нощен крем, очен крем, серум, ББ крем

Корейска Медицина

HemoHIM - Уникален екстракт,
който увеличава броя на белите кръвни клетки в тялото
.
За подсилване на Имунната система -защита на тялото срещу инфекциозни болести, свободни радикали.
Радка Тел: 416-897-2419

ТРАНСПОРТ

TERRA MARE CARGO INC
Ник. Георгиев
Превоз на коли, лодки, мотори, лични вещи и др. товари
416 526 8435
ACCESSNIKI@GMAIL.COM

Патриция Алексиева и Младен Алексиев
ЗАСТРАХОВКИ
www.VISITORSINSURANCE.ca
www.TRAVELLERSINSURANCE.ca
Medical Insurance for Visitors to Canada,
Parent Super Visa and Canadian Travellers
Toll Free: 1-877-838-0020
www.VISITORSinsurance.ca | www.TRAVELLERSinsurance.ca
Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Toyota е лидер при марките за първото полугодие на 2017

… това съобщава агенция focus2move, която се занимава с анализ на световните автомобилни пазари. Статистиката показва, че за първите 6 месеца от годината японската компания е продала 4.28 млн. нови автомобила. Това е с 4.4% повече от резултата на Toyota за същия период на 2016 г. Втората позиция е за Volkswagen с резултат 3.22 млн. продажби, като при германците увеличението е с 1.0%. В тройката влиза и Ford, при които обаче има спад на резултата. Продадените коли са 3.06 млн. – с 2.2% по-малко от 2016 г. На четвърто и пето място се нареждат две японски марки - Nissan и Honda, като техните резултати на практика са идентични. Nissan е завършил полугодието с 2.51 млн. продажби, а Honda – с 2.5 млн. В първата десетка за първите 6 месеца на 2017 г. влизат още Hyundai (2.08 млн.), Chevrolet (1.9 млн.), Renault (1.34 млн.), Kia (1.33 млн.) и Mercedes (1.27 млн.).

Mitsubishi показа минивана с повишена проходимост Xpander

…, който е първият от серията нови модели, целящи да укрепят позициите на марката на азиатските пазари. Следващият ще бъде новата генерация на вана Delica, който се появи още през 1968 г. Новата Delica ще бъде представена като концептуален модел по време на автосалона в Токио през октомври, но ако се съди по публикуваните изображения, автомобилът е напълно готов за серийно производство. Очаква се той да се появи на пазара в началото на 2018 г. Моделът ще получи фирмената система за задвижване на четирите колела Super All Wheel Control – същата като при Mitsubishi Outlander, с активен преден диференциал и муфа на задната ос. По-впечатляващ е задвижващият агрегат – 2.2-литров дизел, развиващ 170 к.с. и 392 Нм, който най-вероятно ще се комбинира с вариаторна трансмисия.

Old Mill Pastry & Cafe

780 Burnhamthorpe Rd. Unit#12/ Mavis

905-232-5246

Предлагаме:
- Внос на европейски продукти, консерви, подправки, сирена, кашкавали, салами. пушено месо, колбаси и др.
- Домашно приготвена храна: супи, гулаш, пълнени чушки, сърми, боб, кебабчета, плескавици.
- Всякакви видове десерти, торти за рождени дни и др. тържества.

здраве.bg

Евкалиптовото масло: достъпно и изненадващо полезно

Евкалиптовото масло се добива от евкалиптовото дърво, типично само за един континент - Австралия. Местното население там отдавна го използва за лечението на различни здравословни проблеми. Австралийските аборигени са го прилагали векове наред например за сваляне на висока температура. Самото евкалиптово масло се извлича от листата и клончетата на едноименното дърво, има сладък аромат и действа освежаващо на сетивата. Активният химикал с лечебно действие в евкалипта се нарича цинеол. Евкалиптовото масло може да се използва за инхалации, за външно приложение – в състава на мехлем, като масажно масло, при производството на паста за зъби, вода за уста, парфюми, ароматизатори за стая, репеленти против насекоми. Напоследък все по-често то се добавя и към смучащи таблетки против кашлица и настинка. Може да се намери като съставка и в много перилни препарати, сапуни, препарати за килими, кучешки шампоани, препарати за почистване на петна. Евкалиптовото масло притежава антимикробни, антисептични, антибактериални, противовъзпалителни и противогъбични свойства, които са полезни при лечението на много инфекции. Маслото се препоръчва и при лечението на някои определени заболявания и състояния:

Респираторни инфекции

Евкалиптовото масло може да се използва за лечение на симптомите на настинка, грип, бронхит, синузит, астма, възпалено гърло и запушване на носа. За целта просто капваме няколко капки върху носна кърпичка и вдишваме изпаренията на равномерни интервали. Можем също така да разтворим няколко капки в топла вода и да си правим гаргара при възпалено гърло.

При порязвания, рани, изгаряния, язви, обриви и ухапвания от насекоми

В ролята си на мощен антисептик, маслото от евкалипт може да ни предпази от инфекции и да ускори заздравяването на различни рани. Също така облекчава сърбежа при ухапване от насекоми до няколко секунди. Нанасяме няколко капки върху засегнатата част от кожата и това води до облекчение. Ако се наложи – повтаряме след няколко минути или часа.

Срещу стрес и умора

Сладкият и ободрителен аромат на евкалиптовото масло има успокояващ ефект върху ума и тялото. То помага за подобряването на настроението и намалява последствията от психическото и физическото изтощение. Добавя се към горещата вана, прилага се в ароматизатори с етерични масла или се вдишва – резултатът е еднакво добър – прилив на психическа и физическа енергия.

Облекчава болката

Използвано като масажно масло, маслото от евкалипт доказано облекчава мускулните болки. Полезно е и при лечението на артрит, ревматоиден артрит, навяхвания и изкълчвания.

Срещу бълхи, кърлежи и други паразити

Ако добавим няколко капки евкалиптово масло към шампоана, с който къпем домашните си любимци, това ще ги защити от паразити. Ароматът на евкалиптовото масло действа като репелент за бълхите, кърлежите и другите подобни насекоми, които любимецът ни може да хване навън.

За дезинфекция на зъбите и устата

Много пасти за зъби и води за уста съдържа евкалиптово масло. Причината е в антибактериалните свойства на маслото, които помагат да се предпазим от зъбен кариес, гингивит и други проблеми на устната кухина. Можем да добавим няколко капки от маслото към чаша топла вода и да изплакнем устата си със сместа, но трябва да запомняме, че не трябва да преглъщаме.

За стимулиране на кръвообращението и сърдечната дейност

Изследвания са доказали, че евкалиптовото масло е освежаващ стимулант, който подобрява кръвообращението и сърдечната дейност. Всичко, което трябва да направим, е да вдишаме аромата на маслото, за да се възползваме от тези благоприятстващи здравето свойства.

При лечение на диабет

Скорошни изследвания доказали, че оралното приемане на евкалиптово масло помага за понижаването на нивото на кръвната захар. Трябва да имаме предвид обаче, че приемът е задължително да се съблюдава от медицински специалист.

За обща дезинфекция у дома

Евкалиптовото масло се добавя към много почистващи препарати за дома, тъй като има гермицидни свойства - отлично премахва повечето микроби у дома. Няколко капки от маслото, разтворени във вода са достатъчни за почистването и дезинфекцията на всяка повърхност. За производството на само 500 мл евкалиптово масло са необходими 25 кг млади евкалиптови листа и клонки. Имайки предвид колко изобилно расте евкалиптът в Австралия и в други части на света, евкалиптовото масло е сравнително евтино. Може да се намери в почти всеки магазин за здравословни храни, както и онлайн. Следващият път, когато пазаруваме продукти за дома независимо дали става дума за почистващи препарати за домакинството, пасти за зъби, сапуни или смучещи таблетки за раздразненото и възпалено гърло, може да потърсим продукт, съдържащ евкалиптово масло – почти сигурно ще сме доволни, че сме го направили.

Нискокалоричната диета – някои митове и факти

dieti.info

Нискокалоричната диета, спазвана дори и в продължение на 8 години, не повлиява риска от развитието на сърдечно-съдови заболявания, колоректален рак и рак на гърдата при възрастните жени. Това показват данните от изследването Women's Health Initiative Dietary Modification, проведено в САЩ. В него са взели участие 48 835 жени (на средна възраст 62 години), които са били разделени на две групи: контролна група за сравнение и група, която е намалила употребата на мазнини до 20% и е увеличила употребата на зеленчуци, плодове и житни култури (до 5-6 порции всеки ден). През първата година от изследването жените от втората група са посетили 18 занятия по здравословно хранене, а след това по още 4 през всяка следваща година. На 6-та година от наблюдението те са намалили употребата на мазнини до 8,2%, а употребата на плодове, зеленчуци и житни култури е била увеличена само на 1,1 и 0,5 порции дневно. Резултатите показват, че нивото на холестерола на липропротеините с ниска плътност при тези жени се е намалило с 3,55мг/дл, артериалното налягане – с 0,31 мм. Броят на жените, прекарали инсулт и сърдечно-съдови заболявания през тези 8 години, е бил почти еднакъв с контролната група. При 3,4% от жените със сърдечно-съдова патология, регистрирана преди началото на изследването, нискокалоричната диета се е асоциирала с по-висок риск от повторни сърдечно-съдови събития. Нискокалоричната диета може да се смята за такава условно, защото тя е довела до намаляване на теглото на жените от втората група само с 0,4 кг в сравнение с първата, съобщава списание Prevention.

Как да се отървем от миризливите крака

Един от най-неприятните и смущаващи проблеми са миришещите крака. Дори когато се мият редовно, свалянето на обувките на чуждо място си е истински кошмар, тъй като малко след измиването неприятната миризма отново се е върнала. И за този толкова неприятен проблем има решение. Но нека първо хвърлим един поглед на причините, които карат краката да миришат. Когато цял ден човек е на крак и в буквален смисъл, мускулите на стъпалата и краката му се напрягат, работят и оттам често прегряват. Изпотяването е естествена охлаждаща реакция на тялото. Потта, която се отделя, в най-голямата си част - около 98% - е вода, като останалите проценти се допълват от соли, хормони, киселини и други микроелементи. В обичайно състояние те също нямат аромат, но когато се окажат в контакт с кожата или дрехите, когато си взаимодействат с бактериите по повърхността, те водят до появата на миризма. Невинаги краката миришат лошо, когато са изпотени - в най-голяма степен това зависи от намиращите се по повърхността на кожата бактерии, които се оказват в пряк контакт с освободената пот. Затова ето какво може да направите, за да решите проблема с миришещите крака завинаги:

- Като за начало, макар и да звучи банално, от особено значение е редовното миене на краката. Поне веднъж трябва да измиете ходилата си, дори ако сте прекарали целия ден у дома и не сте се напрягали особено. За целта използвайте топла вода и сапун, за предпочитане дезодориращ. От особена важност е пълното подсушаване на краката, защото там, където остане влага, бактериите се размножават!

- Следва нанасянето на салицилов прах, обработката на краката с талк и аерозол за крака. Именно в дезодорантите се съдържат добавки, които ефикасно унищожават бактериите и възпрепятстват появата на миризма.

- Чорапите, които носите, също са от значение. Трябва да избирате такива, които са изработени от естествени материали, и да ги сменяте всеки ден. Тези, които са изработени от синтетични материи, не позволяват на краката да дишат и водят до появата на миризма.

- На обувките също трябва да се обърне внимание. Най-добре е те да са от естествена кожа и отвътре и отвън.

Ако се придържате към тези прости правила, един ден ще усетите, че проблемът миризливи крака е решен и при вас..

LEN'S MILL STORES

LARGEST SELECTION OF FABRIC, YARN AND SEWING SUPPLIES IN THE GTA

CELEBRATING 50 YEARS

66 Orfus Rd., NORTH YORK

"They have all my sewing needs, are very knowledgeable and helpful"
~ Customer in Toronto

- Fabrics and sewing supplies from around the world
- The area's most extensive yarn selection
- Notions, Yarn, Sewing and Craft Supplies for all your Special Projects
- Upholstery, Vinyl, Fashion Fabrics and Drapery
- Brand Name Clothing for the entire family
- Socks and Under Garments
- Basic Housewares and Linens

SAVINGS UP TO 80%

AT FACTORY OUTLET PRICES!

Come Visit One Of Our 11 Locations

There's SEW much more at LEN'S MILL STORES

NEW! BARRIE • BRANTFORD • CAMBRIDGE • GUELPH • HAMILTON
HAWKESVILLE • LONDON • PORT DOVER • TORONTO GTA
WATERLOO • WOODSTOCK

Follow us on

WWW.LENSMILL.COM WWW.LENSMILL.COM