

Цивилизациите на ацтеките и майте са известни имена, но олмеките са „културата-майка“ на древна Месоамерика*

(Aztec and Maya civilizations are household names – but it’s the Olmecs who are the ‘mother culture’ of ancient Mesoamerica)

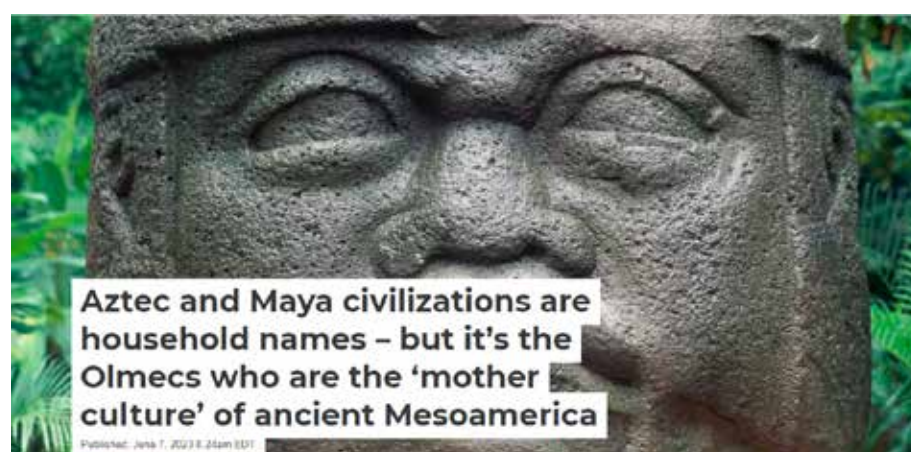
Автор: Карл Таубе - професор по антропология, University of California, Riverside

Декларация за оповестяване:

Карл Таубе е получил финансиране от National Endowment for the Humanities. *Четете на стр.4 >>*

Статията е публикувана в *The Conversation.*

Преводът е на „Пламък“



Healthy Planet Your one stop **Health Food Store**
Largest **Health Food Chain** in the GTA

NOW OVER 33 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group Продажба, покупка и ремонт на автомобили
867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: Monday to Friday 9:30am- 5pm

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS
TURKISH CUISINE & BBQ

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

100% SOLD 20г. ОПИТ 1% КОМ.

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

Татуировки и Пирсинг

Иван: (437)226-9497

Email: viperink88@gmail.com
[viperink8873](https://www.instagram.com/viperink8873)

стр.3 >>

VIPER INK
MY INK YOUR STORY
Tattoos . Piercings

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



Meest

**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada



За ПРОЛЕТЕН ДЕТОКС и здравословно отслабване с дългосрочни резултати, обадете се на Дафни
416-602-3196



Daphne Kostova CNP, NNCP
Certified Holistic Nutritionist
Certified Weight Loss Coach
416-602-3196
daphne@dkwellness.ca
www.dkwellness.ca
IG @daphnekostova
FB Dk wellness



Testimonials:

- "I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic", Kalina T.
- "I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms", Krisa M

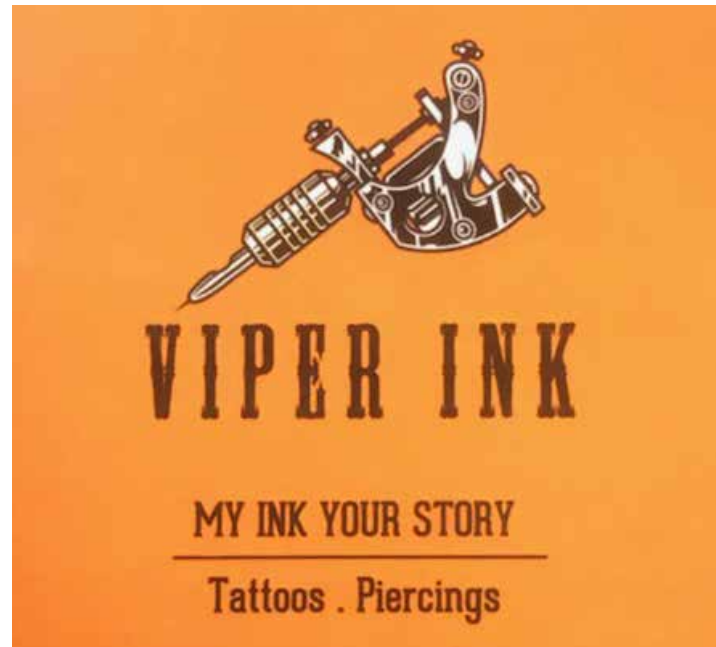
Дафни Костова
хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните симптомите
на менопаузата и
натрупани килограми ефективно.

Първи час е винаги безплатен!

Обадете се днес!

416-602-3196

Татуировки и Пиърсинг



Иван: (437)226-9497

Email: viperink88@gmail.com

viperink8873

215-7163 Yonge Str.

Thornhill, ON, L3T 0C8

намира се на втория етаж

(Yonge Str; just North of Steeles)

Безплатен подземен паркинг



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY
THE BEST!



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Като една от най-големите частни пекарни в Северна Америка, **FIERA FOODS COMPANY** и свързаните с нея компании има невероятна история на разширяване, иновации и качество през последните 30 години.

Търсим изключителни хора, които да се присъединят към нашия изключителен екип;

- **Производство;** Скалери, Пекари, Оператори на производствена линия, Общо производство, Оператори на мотокари, Спедитори
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инжинери-проектанти

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

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

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

Цивилизациите на ацтеките и маите са известни имена, но олмеките са „културата-майка“ на древна Месоамерика*

(Aztec and Maya civilizations are household names – but it's the Olmecs who are the 'mother culture' of ancient Mesoamerica)

<< *Виж стр.1*

Изключително важна 1-тонна скулптура, наричана от археолозите „Земно чудовище“ или Паметник 9, бе върната в Мексико от частна колекция в Колорадо през май 2023 г., според съобщение на генералния консул на Мексико в Ню Йорк. Паметникът изобразява глава на лице с отворена уста: свръхестествено същество, което олицетворява живата, одушевена земя за древна култура в Централна Америка и Мексико.

Скулптурата е открита в основата на хълм в Chalcatzingo (Чалкацинго) - **археологически обект на около 130 километра южно от Мексико Сити, и датира от около 600 г. пр. н. е.** Чалкацинго е тясно свързано с културата на олмеките, една от най-ранните в древна Месоамерика.

Аз съм археолог, специализиран в изучаването на Месоамерика: област, която обхваща днешни южно Мексико, части от Коста Рика и целите

Гватемала, Белиз, Хондурас, Салвадор и Никарагуа. Посещавал съм Чалкацинго много пъти, докато проучвах развитието на този богат културен регион. Много учени смятат олмеките за „културата-майка“ на древна Месоамерика и я определят като цивилизацията, от която произхождат определени типове монументална архитектура, скулптури и богове. Сред по-късно господстващите майи, например, боговете на вятъра, дъжда и царицата очевидно произлизат от по-ранната култура на олмеките.



Сложно изкуство

Родината на олмеките е била в сегашните мексикански щати Табаско и южен

Веракрус - по южното крайбрежие на Мексиканския залив. Голяма част от тяхното влияние се основава на икономическото богатство благодарение на царицата.

От олмекското изкуство което е оцеляло през вековете, техните издълбани глави са особено поразителни и добре известни. До 1000 г. пр. н. е. древните олмекски скулптори в Сан Лоренцо, Мексико, са изработили не по-малко от 10 колосални глави, всички с височина над 6 фута (1.82 метра). Археолозите смятат, че това са индивидуализирани портрети на владетели, всеки със своя специфично лицево изображение: възпроизвеждането на конкретни личности е много рядко в изкуството на Новия свят.

Олмеките са били майстори в резбата на нефрит. Участвах в локализирането на оригиналните източници на нефрит

на олмеките и маите във високопланинската източна част на Гватемала, открити в каменни разкрития, често разположени на около 6,000 фута (над 1,828 метра) надморска височина.

Древни занаятчии са започнали около 900 г. пр. н. е. да издълбават маски от нефрит в реален размер, които изглеждат като формована пластмаса, но които явно са резултат от трудоемък процес за шлайфане и полиране на този изключително твърд, плътен камък.

Свещена система

Всички олмекски скулптури са създадени с цел, независимо дали тя е била религиозна или политическа. В случая с Паметник 9, той ясно се отнася до Земята, която в Месоамерика се е смятала за свещено, живо същество.

Олмеките са господствали по времето, когато за първи път се е развило земеделието с царица, което

Прод. на стр.6>>

Цивилизациите на ацтеките и майте са известни имена, но олмеките са „културата-майка“ на древна Месоамерика*

(Aztec and Maya civilizations are household names – but it's the Olmecs who are the 'mother culture' of ancient Mesoamerica)

<< *Прод. от стр.4*

стабилизира и увеличава тяхната икономика – трансформирайки промяна в развитието на месоамериканската цивилизация.

През този период те развиват сложна религиозна система, която набляга на свещеността на царицата и дъжда, включително и преклонението пред Бог на царицата. Много често това божество е изобразявано с житен клас, излизащ от центъра на цепната му глава. В други случаи главата е рязко обърната назад, отстъпвайки място на растяща царица. Тази форма се появява в Teotihuacan - археологически обект във високопланинския Мексико където има зидан двор с четири изображения на бога на царицата на олмеките.

Като висока житна култура, царицата се нуждае от много вода, за да оцелее през лятото, което прави дъжда изключително важен. Опитът да се омилостиви Бога на дъжда в замяна на дъжд е жизненоважна част от олмекската

религия.

Олмеките разпространяват подобни вярвания в древно Мексико и Гватемала, вероятно и за да ангажират други народи по-пряко в тяхната икономическо-търговска мрежа. Вместо империя на доминиращо господство, олмеките са били култура, която е била фокусирана върху земеделското изобилие и богатството.

Свещените планини също са били от изключително значение, както може да се види в Чалкацинго и на хълм, наречен Cerro El Manatí, разположен много близо до мястото в Сан Лоренцо. На този хълм има многогодишен извор със сладка прясна вода, която пълни воден басейн долу в основата. В този басейн олмеките се предоставили огромно количество ценен материал, включително гумени топки за ритуални спортове, както и много брадви от нефрит. Според двама учени изучаващи

Месоамерика - Понсиано Ортис и Мария дел Кармен Родригес - това е първият ясен пример за Свещена планина на изобилието, която продължава да съществува в месоамериканските вярвания и ритуали и до днес.

Домът на Земното чудовище

Далеч на запад от сърцето на Олмеките, в мексиканския щат Морелос, се намира Серо Чалкацинго, мястото, където произхожда паметникът на Земното чудовище. Тук олмеките се фокусират върху планината като доставчик на богатство и препитание, изобразена в няколко пещерни скулптури.

Дори преди времената на олмеките, идеята за плодородните пещери е показана като мотив с четири елемента, наподобяващ цвете – важен символ, който продължава дори през 16 век по време на господството на ацтеките.



Най-известната олмекска скална резба в Чалкацинго се нарича Паметник 1 и включва жена в профил – вероятно богиня – седнала в пещерата. Тази скална резба е точно над мястото където дъждовната вода се излива от върха на планината. По-долу е намира онова, което археолозите наричат „купули“: подобни на чаши дупки, издълбани в основната скала точно на мястото, на което да приемат тази вода, събирана от свещеници и поклонници. На противоположната страна на хълма има друга скална издълбаност, изобразяваща същата пещера в профил, обърната към Паметник 1.

За съжаление Паметник 9, който наскоро беше върнат в Мексико, бе изваден от мястото където е изграден, така че

Цивилизациите на ацтеките и майте са известни имена, но олмеките са „културата-майка“ на древна Месоамерика*

(Aztec and Maya civilizations are household names – but it's the Olmecs who are the 'mother culture' of ancient Mesoamerica)

<< Прод. от стр.4

неговият оригинален контекст е неизвестен. В археологията е важно да се разбере не само кога е направен един обект и кой го е създал, но и къде е бил поставен. Независимо от това, Паметник 9 изобразява същата пещера като две други скулптури на мястото, които са издълбани директно в скалната повърхност на планината.

Паметник 9 е важен, тъй като обозначава централната пещера на Земното чудовище и за разлика от другите две олмекски гравюри, той е обърнат с лице, а не в профил. Вероятно е бил поставен срещу могила с отворена уста, водеща към

вътрешна камера, символизираща портал към подземния свят.

Фактът, че този свещен предмет се завръща в Мексико, е от изключителна важност за местните жители. За своите създатели Паметник 9 вероятно е представлявал източника на живот и изобилие, както и свещени ритуали, свързани с тях – идеи и практики, проникнали в следващите месоамерикански цивилизации.

* Месоамерика – Месоамерика или Мезоамерика е исторически регион и културна област,

разпростираща се от южната част на Северна Америка до по-голямата част от Централна Америка, включваща земите на централно Мексико, Белиз и Гватемала, Ел Салвадор, Хондурас и Никарагуа и северна Коста Рика. В предколумбовата епоха много общества са процъфтявали в Месоамерика повече от 3000 години преди испанската колонизация на континента да започне на остров Испаньола през 1493 г. В световната история Месоамерика е била мястото на две исторически трансформации: (1) първото градско поколение и (2)

формирането на културите на Новия свят от смесването на местните месоамерикански народи с европейските, африкански и азиатски, които са доведени с испанската колонизация на Америка – изт. Wikipedia.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/aztec-and-maya-civilizations-are-household-names-but-its-the-olmecs-who-are-the-mother-culture-of-ancient-mesoamerica-206380>

<p>100%</p> <p>SOLD</p> <p>15+г.</p> <p>ОПИТ</p> <p>1%</p> <p>КОМ.</p>	 <p>Тодор Тодоров Broker</p> <p>Cell : (416) 837-7634 Bus.: (905) 565-9200 todortod@hotmail.com</p>
--	---

Църковен календар за юни 2023

Църковният календар е публикуван на страницата на Св. Синод на Българската православна църква bg-patriarshia.bg

Публикуваме го за периода от 12 юни до края на месеца.

Юни - 2023 година

12	п	Преп. Онуфрий Велики. Преп. Петър Атонски (<i>Начало на Петровите пости</i>)
13	в	Св. мчца Акилина. Св. Трифилий, еп. Никозийски
14	с	Св. прор. Елисей. Св. Методий, патриарх Константинополски
15	ч	Св. прор. Амос. Св. мчк Исихий Доростолски. Св. Ефрем, патр. Сръбски, българин
16	п	Св. Тихон, еп. Аматаунтски, чудотворец. Св. свщмчк Тигрий презвитер и св. мчк Евтропийчетец. Пренасяне мощите на св. Теофан Затворник
17	с	Св. мчци Мануил, Савел и Исмаил. Св. мчк Манасий Габровски
18	н	☩ 2 Неделя след Петдесетница на Всичкибългарски светии. Св. мчци Леонтий, Ипатий и Теодул. Гл. 1, утр. ев. 2, ап. Рим. 2:10-16 (с. 77), 2 Кор, 4:6-15 (171), лит. ев. Мт 4:18-23 (Тип. с. 480) ●
19	п	* Св. ап. Иуда, брат Господен. Преп. Паисий Велики. Преп. Паисий Хилендарски. Св. мчк Зосима Созополски. Св. Йоан Шанхайски
20	в	* Преп. Наум Охридски. Св. свщмчк Методий, епископ Патарски. Св. Калист, патр. Константинополски
21	с	Св. мчк Юлиан Тарсийски. Св. свщмчк Терентий, епископ Иконийски. Преп. Юлий презвитер и Юлиан дякон
22	ч	Св. свщмчк Евсевий, еп. Самосатски. Св. мчци Зинов и Зина. Св. мчци Галактион и Юлиания
23	п	Св. мчца Агрипина. Св. преп. Антоний и Йоаникий. Св. мчци Евстохий, Гай, Провий, Лолий, Урван и др.
24	с	* Рождение на св. Йоан Кръстител (Еньовден). Св. Никита, еп. Ремесиански (Тип. с. 342, т. 7)
25	н	☩ 3 Неделя след Петдесетница. Събор на св. Доростолски мъченици. Св. прпмчк Прокопий Варненски. Св. прпмчца Феврония. Преп. Дионисий Атонски. Гл.2 утр. ев. 3, ап. Рим. 5:1-10 (с. 85), лит. ев. Мт 6:22-33
26	п	Преп. Давид Солунски. Преп. Давид Български ●
27	в	Преп. Сампсон Странноприимец
28	с	Пренасяне мощите на св. безсребреници и чудотворци Кир и Йоан
29	ч	☩ Св. първовърховни апли Петър и Павел (Петровден) (Тип. с. 349, т. 5)
30	п	* Събор на св. славни и всехвални 12 апостоли (Тип. с. 354, т. 4)

31-годишен бе задържан в Бургас при зрелищен арест

/Снимка: МВР/

31-годишен бургазлия бе задържан от полицията по време на зрелищен арест в Бургас. Мъжът е задържан на 8 юни в района на ж.к. "Славейков" с **65** пликчета с глави от марихуана и **66** дози метамфетамин. Общото количество иззета марихуана е около **400** грама, а на синтетичните наркотици - **150** грама. Бургазлията е задържан за

срок до 24 часа. Работата по цялостно документиране на престъпната му дейност продължава от служители на Пето Районно управление - Бургас.

Убитият мъж в курорт "Св. св. Константин и Елена" е украинец



/Снимка: Vulphoto/

52-годишният мъж, който бе убит в курорта "Св. св. Константин и Елена" край Варна, вероятно е гражданин на Украйна, предава БНТ.

Прод. на стр.8 >>

<< *Прод. от стр.7*

По убийтия вероятно е стреляно от кола когато е излизал от апартхотел, на метри от оживен магазин за хранителни стоки на входа на комплекса. Пред входа на сградата все още личат следите от разстрела, но никой от обитателите на апартаменти не потвърдил, че е видял или чул нищо.

Комплексът, пред който е намерено тялото на мъжа, е населен предимно с украински граждани. Някои от апартаментите в него се отдават краткотрайно на туристи.

На близо километър от престъплението, в посока към кв. „Виница“, е открит изгорял автомобил „Ауди“ с румънска регистрация от Констанца. По информация на „По света и у нас“ опожаряването на колата има връзка с убийството.



/Снимка: Община Димитровград/

Драматичният театър „Апостол Карамитев“ в гр. Димитровград е напълно обновен.

Кметът на общината Иво Димов и ръководителят на проекта Тихомир Гочев коментираха напълно реновираният драматичен театър.

„Това е най-мащабният и цялостен ремонт извършван в театъра от създаването му и резултатите от него ни изпълват с гордост. След двегодишния период, в който реализирахме множество дейности по проекта и преминахме през много перипетии днес можем да отчетем една прекрасно свършена работа. Резултатът естетически радва окото и димитровградчани вече ще могат да се радват на един напълно обновен театър, в който да се чувстват прекрасно.“, каза кмета Иво Димов на пресконференцията. Той поздрави екипа по проекта за добре свършената работа и допълни, че поради високата категория на обекта е имало множество съгласувателни процедури, които са наложили удължаването на сроковете на работа, но крайният резултат е впечатляващ.

Кметът сподели, че в края на месец юни предстои приемането на обекта от държавна приемателна комисия, следва летния почивен сезон на театрите и в началото на месец септември се планира

официалното откриване на театъра.

Апелативният съд на София прекрати делото за хакерската атака срещу НАП

Апелативният съд в София прекрати делото за хакерската атака срещу НАП от 2019 г., съобщават от съда. Наказателното производство се водеше срещу Кристиян Бойков и собственика на «ТАД Груп» Иван Тодоров, които бяха обвинени за престъпление срещу Републиката с цел всяване на смут и страх сред населението.

Съдът с определение от 5 юни е върнал делото на прокуратурата за отстраняване на допуснати съществени нарушения и процесуални правила, нарушаващи правото на защита на двамата подсъдими. Определението е окончателно.

Личните данни на над 6 милиона души изтекоха в интернет по време на хакерската атака срещу НАП през юли 2019. Разследването по случая, което продължи 4 години, се водеше първоначално от специализираната прокуратура.

Нивото на река Янтра във Велико Търново се

повиши до 5.50 м ...

... при критична стойност от 6.50 м, вследствие на обилни дъждове, съобщава Нова телевизия Приливът на вода идва от течението в района на Габрово.

На места са оформени защитни временни диги.

В Перник се провежда XX-ия юбилеен Международен фестивал на късометражното кино



С кинопрожекции на открито и в големия салон на Двореца на културата, както с концерт на FYRE и «Ъпсурт», на **11 юни започна XX-то юбилейно издание на Международния фестивал на късометражното кино в Перник**, съобщиха от общината.

По време на фестивала ще бъдат показани над 250 късометражни филма, част от състезателните конкурси на „IN THE PALACE“ в категориите

Прод. на стр.9 >>

<< **Прод. от стр.8**

„Документални и експериментални филми“, „Студентски филми“, „Анимационни филми“, „Игрални филми“ и други.

Международният фестивал за късометражно кино е единственият в България, който има сертификат да номинира професионални късометражни филми за разглеждане от Академията за филмови изкуства и науки на САЩ за наградите „Оскар“. Това са победителите в категориите за най-добър игрален и най-добър анимационен филм от международната състезателна програма, а също и победителят в категорията за най-добър български филм. IN THE PALACE е квалифициран да предлага и студентски филми за Student Academy Awards® - студентските Оскари, както и за испанските награди Goya.

Фестивалът се организира от Фондация „Международен фестивал за късометражно кино IN THE PALACE“ и Фондация „Култура Перник“ и е подкрепен от ИА „Национален филмов център“, Национален фонд „Култура“ и подпрограма МЕДИА на програма „Творческа Европа“ на

Европейската комисия.

Полицията в Добрич задържа 13-годишен да шофира с алкохол в кръвта



Добричката полиция е задържала 13-годишен, който шофирал автомобил в ... нетрезво състояние, съобщих Областната дирекция на МВР в Добрич. На 8 юни малко след полунощ в района на площад „Свобода“ от „Пътна полиция“ двама рискови водачи на автомобили. Докато детето е управлявало автомобила, баща му е бил в игрална зала, предаде bTV.

В хода на проверката е установено, че единият е неспособен на 13 години и е бил с концентрация на алкохол 1.13 промила.

Откриха новият летен театър в Горна Оряховица



/Снимка: Община Горна Оряховица/

Официално бе открит обновеният летен театър в Горна Оряховица. „Много се чудих какво

да кажа на церемонията – толкова много спомени изникват покрай този проект. Това е последният обект от инвестиционната програма на общината за програмен период 2014-2020. Преди осем години, когато подготвахме тази програма, много хора се съмняваха. Казваха, че е прекалено амбициозна, че няма да намерим финансиране за всички обекти. Днес открихме и последния обект и първо искам да благодаря на общинските служители, които не се огънаха и въпреки многото трудности, обвиненията, натиска успяха да доведат до успешен край всичко, което сме планирали“, каза при откриването кметът Добромир Добрев.



/Снимка: Община Горна Оряховица/

Летният театър разполага с 1,880 седящи места, и е по-голям от този във Велико Търново. Ремонтирани са всички зали, съблекални и гримьорни, създадени са условия за достъпност, оползотворени са неизползваемите доскоро пространства, подменени са всички инсталации и технически съоръжения.



На откриването бяха и самодейци от НЧ „Братя Грънчарови 2002“. В програмата участва и ансамбъл „Българе“. Кметът им пожела да се гордеят с новата си сграда и да я пазят, защото тя е за тях.

Българин наръган смъртоносно в Атина



Български гражданин е открит мъртъв на площад Вати в гръцката столица Атина, предаде телевизия Sky.

Според първоначална информация на гръцката полиция 61-годишният българин се е намирал пред магазин на ул. Каматеру, когато пред него се е появил мъж с нож. Мъжът е бил намушкан смъртоносно в гърдите.

Отдел «Убийства» на дирекция «Сигурност» в Атика разследва случая, за да открие и арестува непознатия нападател. Посолството на България в Атина проверява информацията около случая с открития мъртъв български гражданин рано тази сутрин на площад «Вати» в гръцката столица, потвърди за БТА български дипломати в Атина.

**Дженифър
Анистън: Презирам
комплимента
„Изглеждаш добре за
възрастта си“**



Има един комплимент, който актрисата Дженифър Анистън никак не харесва. Оказва се, че тя искрено презира забележката: „Изглеждаш добре за възрастта си“, пише Daily Mail.

54-годишната актриса от Friends, която поддържа форма като фитнес-фанатик и се храни здравословно от десетилетия, казва, че фразата я вбесява и иска да бъде променена на: „Изглеждаш страхотно – точка“.

Тя каза пред британския Vogue: „Това ме прави луда, не издържам. Това е навик на обществото, да имаме тези маркери като: „Е, ти си на този етап, така че за твоята възраст...“ Дори не разбирам какво

означава това.

„В по-добра форма съм, отколкото бях на 20 години. Чувствам се по-добре в ума, тялото и духа си. Всичко е 100 процента по-добро“, отбеляза тя.

Това идва, след като тази седмица тя разкри, че има много наранявания. Номинираната за наградите The Emmy говори с InStyle за това как е оформила тялото си през последните 15 години, за да изглежда холивудски перфектно, но това ѝ се е отразило тежко. Докато говори за новото си

сътрудничество с фитнес марката Pvolve, тя сподели, че сега нейното мислене по отношение на здравето се е променило.

Това означава, че тя вече не прави упражнения, които са „твърде повтарящи се“ – като да стоиш на StairMaster с часове. „Когато мислите, че „трябва да направя 45 минути кардио или няма да направя добра тренировка, това е плашещо“, сподели тя пред сайта.

Прод. на стр.12 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше удобство, отворихме офиса си и на още един адрес:

**King Square Shopping Centre
9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310**



Memorial Galleries Inc.
Monument Factory Outlet

Save Your Budget

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

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

www.memorialgalleries.ca



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

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

@TOMLAMBOS



Sweet Gallery

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


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

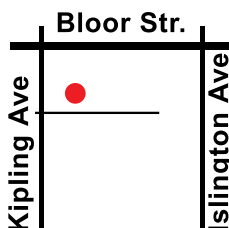
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.10

„Вярвах това твърде дълго. Просто изгорях и изпотроших тялото си“. И трябвало да се намеси терапевт.



„Моят физиотерапевт ми даде кукла Барби, която е покрита с кинезо лента“, сподели тя.

„Това е глупав ментален образ, докато не разберете,

че целта на цялата тази лента е „да покаже всяка контузия, която съм имала през последните 15 години“.

Как тя култивира правилната тренировъчна атмосфера: „Предпочитам да тренирам с приятели“, призна тя.

„Да правиш собствената си тренировка сам, не! Ако слушате хубава музика, можете да се забавлявате, но аз обичам да ме насочват. За мен е твърде лесно да правя нещата по-малко правилно, отколкото

трябва. Оказва се, че актрисата слуша хип-хоп по време на сесиите си.



„Трудно ми е да избира любимите парчета. Има толкова много! В момента наистина харесвам Lizzo, обичам Риана, разбира се обичам олдскул хип-хопа от 90-те.“

Дженифър показа удивително стегнато коремче. Тя бе видяна да показва горната част на сутинен и с клин за нови изображения, за да популяризира сътрудничеството си с Pvolve - програмата за упражнения, която комбинира функционално движение с оборудване, базирано на съпротивление.

Работата на смени е по-вредна за мъжете отколкото за жените?



Прод. на стр.13 >>

KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

We Specialize in Consolidated Shipments & Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:



Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
Albania Durres port
And all European Countries!

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒Furniture
- ⇒Trunks
- ⇒Automobiles
- ⇒Commercial Cargo

Services we Provide:

- ⇒Wrapping / Packing Supplies
- ⇒Weekly Loadings
- ⇒Free Estimates
- ⇒Excellent Prices

In Business Since 1982 , We Take Care of Your Belongings, Because we Respect our Name

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008, Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:
29 Skagway Ave
Scarborough, ON
Tel.: (416) 265-4686
Toll Free: 1 (877) 681-3353
Email: info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com



<< Прод. от стр.12

Изследване, включващо лабораторни мишки и хора, наемква, че мъжкият вид може да е по-уязвим към смущения на „часовника на тялото“, които идват от работата на смени, пише Medical Express.

В лабораторията изследователи установиха, че мъжките мишки показват редица отрицателни ефекти от излагането им на необичайни цикли „ден-нощ“. Всичко от генната им активност до чревните им

бактерии до кръвното им налягане излиза от строя.

За разлика от тях, женските мишки изглеждат до голяма степен защитени. След това, използвайки данни на повече от **90,000** работници на смени в Обединеното кралство, изследователи установиха, че мъжете също изглеждат по-засегнати. Мъжете, които работят нощем, са по-склонни да имат метаболитен синдром в сравнение с мъжете,

работещи на нормални часове – набор от рискови фактори за сърдечни заболявания и диабет, който включва повишено кръвно налягане, холестерол и кръвна захар, както и излишни мазнини около средата.

Междувременно жените, работещи на смени, също са изложени на по-голям риск от метаболитен синдром, отколкото жените, които работят само със стандартни часове. Но този риск е намален след като изследователите взеха предвид типа работа -

например дали хората работят на смени като медицински специалисти или във фабрика.

Типът работа е важен, защото не всяка работа на смени е еднаква, каза изследователят д-р Гарет Фицджералд, професор в Медицинския факултет Перелман в University of Pennsylvania. Заедно, каза Фицджералд, констатациите показват, че работата на смени може да има по-малко въздействие върху женския

Прод. на стр.14 >>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)
(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

Deli Menu:
 Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.



Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings
Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)
Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks
Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeshop60@gmail.com, Тел: (647)646-5648, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.



Различни видове банички.
Банички с
4 вида кашкавал,
с телешко месо,
с печени чушки и крема
сирене и кашкавал,
с 4 вида кашкавал и праз.

**ПРИЕМАМЕ
ПОРЪЧКИ ЗА
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ
и СЛАДКИ**
за рождени дни, сватби и
други мероприятия. За бизнес
събирания и партита,
САНДВИЧИ С КАФЕ.



<< Прод. от стр.13

часовник на тялото - въпреки че причините за това все още не са ясни. Проучването, публикувано на 17 май в Science Translational Medicine е последното, което изследва потенциалните вреди от работата на смени.

Минали изследвания свързват работата на смени с повишен риск от високо кръвно налягане, диабет, сърдечни заболявания и други заболявания. Смята се, че може да има и косвени причини за това – със смяната на работното време е по-трудно е да се храним здравословно и да спортуваме, както и преки ефекти за здравето от смяната на деня и нощта.

Изследователите са анализирали резултати от над 90,000 участници с история на работа на смени и ги сравняват с участници, които са работили само стандартни часове. Сред мъжете около една трета от работещите на смени са имали метаболитен синдром, срещу малко над една четвърт от работещите без смени.

Тейлър Суифт глътна буболечка по време на шоу в Чикаго



Тейлър Суифт получи пристъп на задушаване по време на последния си концерт - оказа се, че случайно е погълнала буболечка пред погледите на десетки хиляди фенове, събщи TMZ.

Прод. на стр.15 >>

<< **Прод. от стр.14**

Певицата бе на подиума на чикагския Soldier Field в неделя вечерта, когато измамното насекомо скочи в гърлото на Тейлър и „натисна“ паузата в шоуто. Публиката замлъкна напълно, докато всички гледаха как любимата им изпълнителка започва да кашля многократно.



Не бе толкова сериозно, колкото си мислеха феновете, но ... тя ги уведоми за случилото се с буболечката, което

накара всички да избухнат в смях - и след като очевидно погълна нещото, Тейлър Суифт шеговито добави: „О, вкусно е!“

Обиколката, озаглавена Eras, на Тейлър бе толкова успешна досега, че тя току-що обяви, че добавя спирки по-късно тази година в Бразилия, Мексико и Аржентина.

Тежкото пиене може да води до загуба на мускулна маса



Тежкото пиене отдавна се свързва с различни дългосрочни рискове, включително високо кръвно налягане, сърдечни заболявания, някои видове рак и отслабена имунната система. Изследователите от Университета на Източна Англия (UEA) проучиха как консумацията на алкохол влияе на нашите мускули, предава Health News. Те са използвали данни от UK Biobank от близо 200,000 души на възраст между 37 и 73 години, повечето от които са били на възраст между 50 и 60 години.

хора имат повече мускулна маса, изследователите са направили мащаб за размера на тялото. Те също така са взели предвид фактори като консумация на протеини и физическа активност.

Статистическото моделиране показва, че мерките за маса на скелетната мускулатура, апендикуларна чиста маса/индекс на телесна маса (ALM/BMI) и масата без мазнини като процент от телесното тегло (FFM%) намаляват последователно и

Прод. на стр.16 >>

Тъй като по-едрите

Следващ поход за мир: 18 юни, 3 часа следобед, Нейтън Филипс Скуеър



България зона на мира

На 21 май 2023 г. в София и редица градове в страната и чужбина се проведе 6^{ти} по ред

Общобългарски поход за мир и неутралитет

Българи в Торонто се включиха в тази гражданска инициатива за втори път. Заедно с походите върви подписка

Национален референдум за мир и суверенитет

<https://народна-мрежа.бг/>

До 25 юни можете да се подпишете в магазините Карлово:
8 Six Point Rd 469 Cosburn Ave.
Etobicoke, ON M8Z 2W8 Toronto, ON, M4J 2N6

**Нека ясно да заявим, че ние
българите сме миролюбив народ!**

Илия Илиев 416 558-5523

Стоян Богданов 416 992 8663



23 април 2023 г. Поход за мир и неутралитет, пред сградата на Генералното Консулство на България в Торонто, Канада



21 май 2023 г. Поход за мир и неутралитет, пред сградата на църквата Свети Димитър в Брамптън, Канада





**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$74**

28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

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

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.



Join Us!
Promote your event
or business
today!

www.Balkan.Center
Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Visit the website www.Balkan.Center

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

Register your business or event

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.

Contact us at center@balkan.center Follow us on 

Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

<< Прод. от стр.15

значително с по-високи нива на консумация на алкохол и при мъжете, и при жените.

Изследването, публикувано в Calcified Tissue International, установи, че хората с най-малко мускули пият **10** единици или повече на ден, което се равнява на бутилка вино ежедневно. „Това проучване показва, че алкохолът може да има вредно въздействие върху мускулната маса при по-високи нива на консумация. Знаем, че загубата на мускули с напредване на възрастта води до проблеми със слабост и крехкост, така че това е още една причина да избягваме да пием големи количества алкохол рутинно в средата и в по-напреднала възраст”, каза авторът на изследването професор Айлса Уелч

от медицинското училище в Норич на УЕА в съобщение за пресата.

Когато изследователите на УЕА проведоха надлъжен анализ на 12,298 от тези участници, те не откриха връзка между консумацията на алкохол и мускулната маса след средно проследяване от четири години. Проучването обаче има ограничения. Приемът на алкохол може да е бил недостатъчно отчетен и анализът включва само бели участници.

Въпреки че изследването предполага, че прекомерната консумация на алкохол може да има вредно въздействие върху мускулната маса, то не установява причинно-следствената връзка.

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

**Лекува ли
музиката?!**

здраве.bg

В последно време по една или друга причина нараства популярността на нетрадиционните методи на лечение. Музикалната терапия е един от най-популярните варианти за човек, който иска да експериментира с тези нови методи. Допитване, направено от психолози от Университета “Дюк” в САЩ, показва, че хората определят т.нар. музикална терапия като “най-лесния и приятен вариант за лечение: слушаш си музика и с всяка минута ставаш по-здрав”.

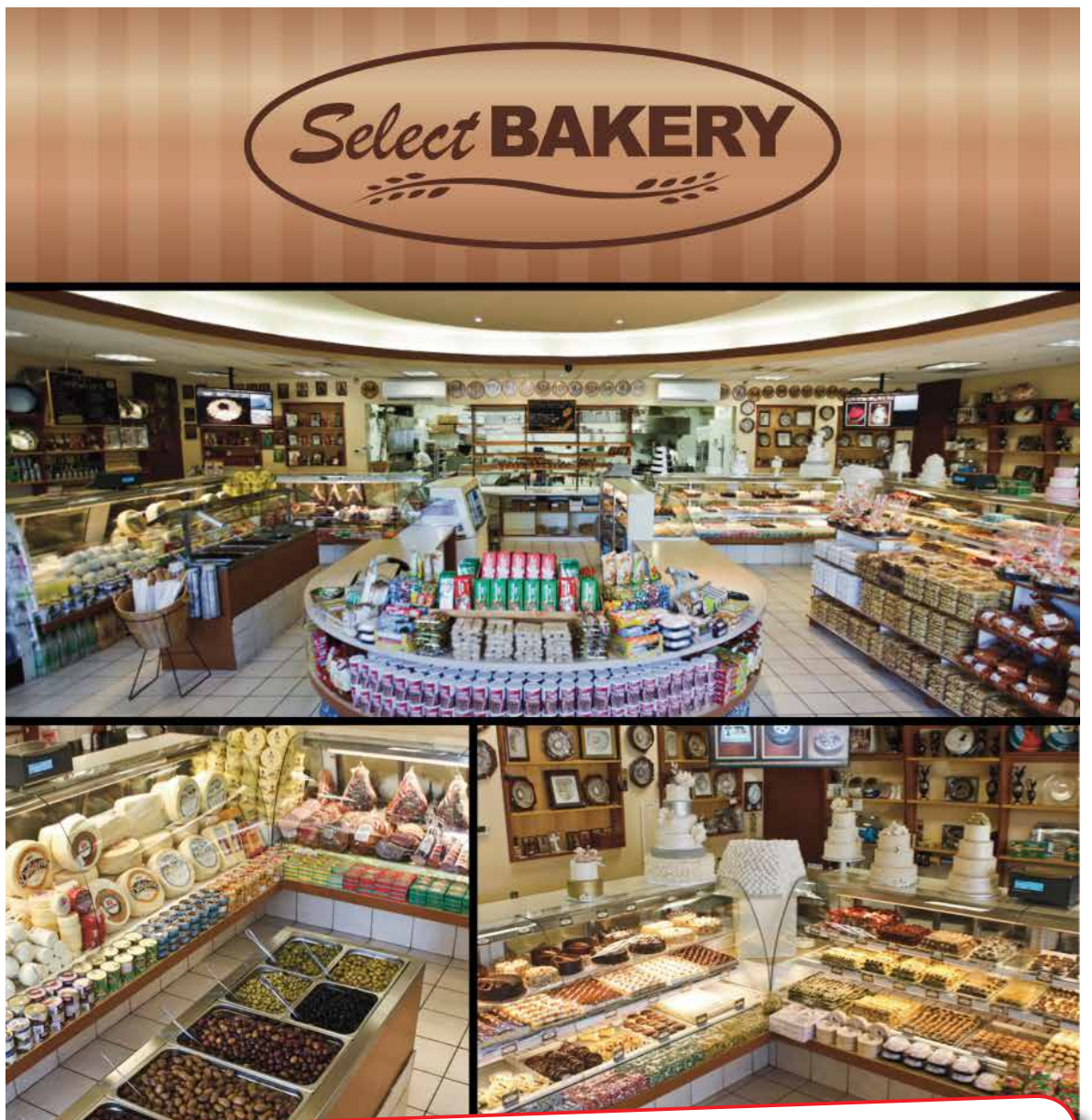
Дори нещата на пръв поглед да изглеждат доста прости, това всъщност не е така. Като начало важното е, че **практически всички специалисти не отричат положителното въздействие на музиката върху здравето на човека.**

За този ефект първи споменават древните гърци. Омир е описал

как мелодичните песни са помагали за изцеляването на раните на героите, а Питагор е провеждал специални занятия по хорово пеене, защото е вярвал, че хармонията в музиката ражда и хармония в душата. Запазени са сведения, че той е започнал да съставя лечебна книга с музикални рецепти, където за лечението на всяка болест е съответствала мелодия.

През Средните векове английският мислител Роберт Бъртън е написал специална книга - “Анатомия на меланхолията”, в която защитава тезата, че музиката може да бъде много полезна при лечението на нервни разстройства.

През 19 век със спокойна отпускаща музика много психолози са лекували своите пациенти, но най-голям интерес към музикалната терапията е възникнал в средата на 20 век. Привържениците на този метод твърдят, че с музика могат да се лекуват не само нервните разстройства, но и много други заболявания.

**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



Днес музикалната терапията е едно от най-популярните направления на алтернативната медицина. Привържениците на тази терапия се делят на две основни групи. По-предпазливите смятат, че лечебната сила на музиката е основана на психичните особености на човека. Според тях например спокойната класическа музика нормализира сърдечния ритъм и артериалното налягане, защото човек се отпуска и буквално се потапя в състояние на психологически комфорт.

По-радикалните поклонници на музикалната терапията изграждат доста сложни теории, обясняващи целебния ефект на избрани мелодии с точковото въздействие на звуковите вълни с определена честота върху организма. Те отново ценят най-високо лечебната сила на класическата музика, като за **най-мощно и универсално лекарство се смята музиката на Моцарт**, оценяват ефективността на етномузиката (например звуците на африканските барабани), но определят хардрока и хип-хопа като вредни за здравето.

За съжаление квалифицираните специалисти в тази област са рядкост и могат да се срещнат много т.нар. лечебни програми, близки до “Излекувай се сам с музика”. В някои страни дори се продават дискове с названия като “Музика за...” – черния дроб, стомаха и т.н.

Ако сте решили да пробвате музикалната терапия, но не можете да намерите по-добър вариант, просто потърсете магазин за класическа музика. Всички специалисти са единодушни, че трябва да се започне с Моцарт.

В определени среди се смята за доказано, че класическата музика влияе добре дори на животните и на растенията - че кравите, които слушат Моцарт, дават значително повече мляко, а от гроздето, което расте на постоянен музикален фон, се получава най-хубавото вино.

В Япония вече дори се предлагат специални “лечебни” мелодии за мобилни телефони.

Специалистите по музикална терапия са категорични, че дори да се приеме, че съществуват целебни мелодии, те

трябва да се подбират индивидуално за всеки пациент, но все пак съществуват и **някои общи препоръки:**

- при гастрит слушайте “Седмата” на Бетховен,
- при болки в корема – “Валсът на цветята” на Чайковски,
- при проблеми с алкохола – “Аве Мария” на Шуберт,
- при повишено кръвно – “Сватбеният марш” на Менделсон,
- при безсъние – “Пер Гюнт” на Григ,
- при проблеми с потентността – Венисбергската сцена на Вагнер,
- при главоболие – пролетната песен на Менделсон и Гершуин,
- при потиснатост – валсовете на Чайковски и “Пролет” на Вивалди.

Някои дори стигат до там, че се опитват да определят **как въздействат различните музикални инструменти:**

- пианото – облекчава напрежението в стомаха, черния дроб и червата,
- китарата – “разтоварва” сърцето,
- саксофонът – подобрява работата на бъбреците,
- цигулката – активизира дейността на тънките черва,
- арфата – подобрява дишането,
- барабанът – повишава имунитета.

Разбира се, не може да се каже, че зад всички тези твърдения, има достатъчно доказателства, но все пак нека не забравяме основният водещ принцип при всяко лечение: “Най-важното е да не се навреди!”

Защо изневеряват жените



здраве.bg

Разбира се, съществуват редица причини за изневярката. Може да става въпрос за отмъщение, скука, тръпка от сексуална близост с друг човек или сексуално пристрастяване. Но в по-голямата част от случаите мотивацията е различна при двата пола. Мъжете по-често търсят чисто физически контакт и внимание, докато жените копнеят да „задоволят” и запълнят емоционалната празнота.

Често жените се чувстват самотни, липсва им връзката с партньора, който ги приема за даденост, твърдят американски психолози, които са убедени, че повечето изневеряващи жени търсят някой, който отново да погледне в техните очи и да ги накара да се чувстват обичани, секси.

Емоционалните причини

Всяка извънбрачна връзка е различна, както и причините за изневярката също са различни. Докато мъжете са по-склонни да оправдават своята постъпка със сексуално увлечение и по-рядко да се влюбват,

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

<< *Прод. от стр. 17*

за жените изневяратата обикновено е въпрос именно на емоции и чувства.

В действителност изневеряващите жени са по-нещастни в своята връзка. Според скорошно проучване 34% от жените, които имат афера, са всъщност щастливи със своя партньор. Този процент е далеч по-висок при мъжете – 56% от тях се чувстват добре, но въпреки това решават да кръшнат.

Причината е в гените?

Теорията, че похотливостта е характерна черта за мъжете, които изпълняват своя „естествен дълг“ да разпръскват семето си, се радва на голяма популярност. Но връзката, която изневеряващата жена търси, също може да е резултат на еволюцията.

От край време жените се задомяват с един мъж, от който имат деца. Но в първобитните общества е било нещо често срещано, когато жените излязат навън, например за да съберат храна, да преспят с друг мъж - с цел да се презастраховат. Така те имат мъж до себе си, който помага в отглеждането на техните деца и да осигурява прехраната, но и “резерва”, която да запълни празнината - в случай че нещо се случи с основния им партньор.

Любопитен факт: в далечното минало изневеряващите жени са събирали повече храна от другите. Те дори са имали още едно дете,

което от гледна точка на еволюцията е внасяло генетично разнообразие в родословието.

Да напуснеш “кораба”

Днес жените често приемат извънбрачната си връзка като изход от своя несполучлив брак. Те сякаш се намират на потъващ кораб и тяхната единствена надежда да не се удавят е да използват своя любовник като спасителна лодка, смятат психолозите.

Част от жените обаче се впускат в извънбрачна афера само тогава, когато се чувстват уязвими и преживяват труден период - те виждат в изневяратата възможност да преодолеят трудностите.

Друга честа причина е отчаяното търсене на помощ в брака. Някои жени са имали афера с друг мъж, прекратили са я и чак тогава казват за това на своята половинка - за да го подсетят, че нещо в брака не върви както трябва.

Инцидентно или нарочно?

В сравнение с мъжете, жените по-рядко се впускат в афера безпричинно. Те са склонни да обмислят всяка ситуация по-дълго и по-сериозно.

На повечето жени им трябва известно време, за да се настроят към това, което правят. Импулсивното впускане и излизане от ситуацията не е характерно за тях, защото физическият контакт най-често не е

първопричина за аферата им.

В крайна сметка: Независимо от своя пол, хората изневеряват на партньора си, защото търсят нещо, което не намират във връзката си. Затова, ако държите на нея и искате да я запазите, преди да стане твърде късно, говорете с половинката си и разберете дали можете да откриете това „нещо“ с нея или него.

Мръсните нокти причиняват до 25% от заболяванията



здраве.bg

Още от детството си всеки човек знае, че трябва редовно да си реже ноктите и да си мие винаги ръцете преди хранене. В тези хигиенни навици има особено здрав смисъл, показват резултатите от британско проучване, според чиито резултати до 25% от заболяванията се причиняват именно заради пренебрегването на тези прости правила.

Според експертите от Великобритания, цитирани от в. Дейли Мейл (Daily Mail), под ноктите на човек могат да бъдат намерени много обасни бактерии, които са причина за заболяванията при 25% от мъжете и 15% от жените.

Най-често

болестотворните организми се появяват заради лоша хигиена, контакт с домашни животни и сурово месо, твърдят специалистите.

Затлъстяването: скритите причини



здраве.bg

Неправилното хранене и заседналият начин на живот се смятат за основните причини за натрупването на тегло над нормата и затлъстяването. Но Дейвид Елисън от университета на щата Алабама е убеден, че съществуват и много други фактори, за които ние дори не се замисляме, но тяхното въздействие не е за пренебрегване.

• Твърде бързото хранене

Специалистите смятат, че хората, които ядат твърде бързо, изяждат повече храна, отколкото им е необходима, тъй като сигналът за насищане на организма не постъпва веднага в мозъка, а известно време след пребиваването на храната в стомаха.

Компанията Scientific дори предлага на пазара специална маска (с наименованието DDS System), която принуждава хората да ядат по-бавно. Първоначално клиентът трябва да отиде при стоматолог, за да му се направи снимка на

THE GREAT GREEK *Mediterranean Grill*

THE BEST GREEK RESTAURANT FRANCHISE

WHY JOIN THE GREAT GREEK MEDITERRANEAN GRILL?

In a world where pizza, spaghetti, and tacos dominate the restaurant landscape, customers are hungry for something different. That's why Mediterranean food is steadily growing in popularity. Our menu is loaded with roasted meats, a variety of fresh vegetables, and whole grains that give customers a unique and flavorful dining experience that meets the standard for healthy eating. Best of all, we were founded by third-generation restaurateurs! We've spent nearly a century learning what it takes to satisfy customers, and we pass our expertise on to franchisees.



THAT'S NOT ALL, WE'VE GOT FULL-SERVICE CATERING AT YOUR FINGERTIPS!

If there's one thing we can do, it's making events memorable. All of our catering items are made with our same in-restaurant promise to provide the freshest-possible ingredients and made-in-house preparation whether you're serving a group of 10 or hosting an event for 500 individuals.

Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.



FRESHNESS

Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.



QUALITY

Delicious food is our business. A restaurant franchise is only as good as its food. Our brand has grown because we work together to maintain the quality of our offerings.



EXPERIENCE

The Great Greek transports customers to the vibrant colors, delicious tastes, and spellbinding aromas of the Mediterranean – and they won't even need a passport for it.

UNPARALLELED SUPPORT



Real Estate & Financing

Location and set-up assistance to ensure your locations capitalize on exposure opportunities. Our dedicated real estate team assists with demographics and lease negotiations on your behalf.



Marketing

Grand opening program, PR campaigns, digital marketing solutions, printed materials, and ads created by professional in-house marketing team.

Advertising programs designed to provide ongoing solutions for driving traffic to your store and creating brand awareness for this exciting new brand in the fast-casual restaurant industry.



Training

Comprehensive training program followed by on-site training at your location. Access to online training tools and collaborative systems with in-depth franchise operations manual.



Ongoing Support

Ongoing visits and communications from our support and executive staff. Private access to valuable information and ongoing programs to help your location grow with regional meetings and national conventions.



MISSION STATEMENT

Our mission is to give our customers a place to celebrate life's special moments by offering the best food, service, and ambiance in Ontario.

"We have one customer: Our Franchisee. When they are successful, we are successful."

VISIT US ONLINE WWW.THEGREATGREEKGRILL.CA
OR CALL +1 647.556.1731 (VOICE ONLY)

BOBBI DONEVA Вашият травел агент

T: 905 849 4664
C: 647 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca

- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

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

friendly travel inc.
TICO # 4631602

устната кухина. След това се изработва специална “шина”, която трябва да се постави в устата, за да намали нейния обем. Това способства за намаляване скоростта на хранене и за по-бързо насищане. Доброволците, които са изпробвали новото устройство са отслабнали за 1 месец с 3 кг.

• Хормоните

По данни от нови изследвания, по време на хранене мозъкът на пълните хора не реагира достатъчно активно на производството на допамин – хормона, отговарящ за удоволствието.

Учени от университета в Тексас, Орегонския изследователски институт и Университета “Йейл” са провели експеримент, по време на който на две групи от хора е трябвало да консумират едната група вкусна храна, другата – храна без всякакъв вкус. По време на храненето им е била наблюдавана активността на мозъчните им рецептори. Оказва се, че тя е обратно пропорционална на индекса на телесната маса. Т.е. за да изпитат удоволствие от храната особено жените с наднормено тегло са се нуждаели от по-голямо количество храна, отколкото останалите.

• Безсънието

Холандски учени са изследвали хранителните навици на над 200 души, страдащи от различни нарушения на съня и са установили, че те често изпитват неконтролируем апетит, който ги кара да ядат повече пъти и по-голямо количество храна, отколкото

им е необходима. Освен това, сънотворните препрати често показват като страничен ефект, че заставят пациентите да чувстват глад не само през деня, но и през нощта. Според специалистите това е свързано с метаболитните промени в организма.

• Стресът

Според американски учени от университета на щата Пенсилвания, стресът, който изпитваме на работа, също ни кара да преяждаме. В продължение на 25 минути те са поставяли на офис служителите, които са участвали в техния експеримент, различни задачи. Една част от участниците са били подложени на различни видове силен шум: телефонен звън, потракване на клавиатури и др. След това по време на 12 минутната почивка те са им предлагали висококалорични храни - чипс, сирене, шоколад, пуканки.

Оказва се, че тези, които са чувствали най-голямо раздразнение от шума, са изяждали 2 пъти по-голямо количество храна, отколкото техните колеги, работили в условията на абсолютна тишина.

По същата причина, според учените, много от хората (повече мъжете) са склонни през почивните дни да злоупотребят с прекомерната употреба на храна и алкохолни напитки.

Дейвид Елисън изброява и други фактори, влияещи на наднорменото тегло:

- намаляване на броя на пушачите (пушенето потиска апетита),

- увеличаване на продължителността на живот на хората (с възрастта се влошава обмяната на веществата),
- увеличаване на детеродната възраст (децата, родени от не много млади жени, обикновено имат повишено тегло).

Освен това, по данни от различни изследвания, пълните хора често си избират половинки с наднормено тегло, а това означава, че техните деца ще бъдат генетично предразположени към затлъстяване, съобщава американското списание Prevention.

Подлечени тиквички



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

- 5 тиквички
- 4 с.л. брашно
- 2 ч.ч. кисело мляко
- 1 глава чесън
- сол
- копър
- олио

Начин на приготвяне: Тиквичките се измиват и се нарязват на кръгчета, дебели по около 1 см, оставят се да се изцеди част от сока им. Овалват се в брашно и се изпържват в загрята мазнина до златист цвят. Чесънят се стрива със солта

и се смесва с киселото мляко, нарязания на ситно копър и 2-3 супени лъжички от горещата мазнина. С получения сос се заливат разпределените на порции изпържени тиквички.

Кухня: българска

Начин на приготвяне: пържена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Чушки с доматиен сос



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Продукти:

- 1 кг чушки
- 2 кг домати
- 50 мл олио
- 3 скилидки чесън
- магданоз/босилек
- сол

Начин на приготвяне:

Чушките се измиват и посолват, след това се слагат във вече нагорещено олио и се изпържват. Вадят се и се редят в тавичка. Доматите се обелват и нарязват ситно или се настъргват, слагат се да се пържат заедно със ситно нарязания чесън. След около 30 мин. се отнемат от огъня и с тях се заливат чушките. Може да се украси отгоре с магданоз или босилек.

Кухня: българска

Начин на приготвяне: пържена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

За пролетен детокс
и здравословно отслабване
с дългосрочни резултати,
обадете се на Дафни
416-602-3196

DK Wellness



Дафни Костова
хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните симптомите
на менопаузата и натрупани килограми
ефективно. Първи час е винаги безплатен !

Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. „Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.

Дафни Костова, сертифициран нютришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалях 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. „Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“ добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности. На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене. Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве.

Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196** • IG @daphnekostova • FB @Dk wellness

Две приятелки:

- След като напуснах моя бивш, сега всеки ден ми звъни целия в сълзи!
- Аха, прошка иска, гадината?!
- Не, благодари.



Прочетох в една статия от списание следните мъдри думи: "Начинът за постигане на вътрешен мир е да довършите всичко, което сте започнали."

Така че аз се огледах из къщи, за да открия всички неща, които съм започнал и не съм довършил... и преди да дойда на работа тази сутрин, довърших: една бутилка червено вино, една бутилка бяло вино, два пръста гроздова, чаша водка с фас на дъното, недопушен джойнт, намерен в пепелника, пакет цигари и на един приятел и една кутия шоколадови бонбони. Изобщо не можете да си представите колко добре се чувствам...



Как да разсмеем една жена:

- 1) Заставаме с ръце на кръста срещу нея.
- 2) Поглеждаме я страшно в очите.
- 3) Изричаме на висок глас "Тук командвам аз!"



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

В днешно време стационарните телефони служат най-вече за намиране на мобилния из дома.



15-ти септември. В пълен училищен двор влиза гиздав циганин, водейки за ръка сина си, още по-гиздав фърфалак. Усмехната даскалица ги посреща:

- Вие за кой клас сте?
- Втори и пети.



Умрял мъж при любовницата си. И тя се чуди какво да прави. Накрая написала sms на жена му от неговият телефон:
- Ела тук, умрях.



- Болният! Колко пръста са, два или един?
- Докторе, не така си представях преглед при проктолог...



- Извинете, а тези обувки дишат ли?
- Да, освен това деликатно се покашлят, когато сте с неподходящи чорапи...



Метъли бият пънкар. Бият и питат:

- Ще си пуснеш ли дълга коса?!
- Не! - извиква пънкара. Още бой... бият, спират и питат:
- Ще си пуснеш ли дълга коса?
- Да!
- До къде?
- До тавана!



Със сетни сили, изнемощял и треперещ, корабокрушенец се добира до самотен остров. Изкачва се по стръмния бряг и вижда... жена си с пръчка в ръка.
- Ах ти, невернико, бързо си признай къде скита досега? Параходът потъна още вчера сутринта, а ти идваш чак днес!



- Ще дойда да те взема утре в 19 часа. Като съм долу ще чуеш клаксона.

- С кола ли ще дойдеш?
- Не, само с клаксона.

Веднъж баба и внук си объркаха таблетките. Внукът заспа на опашката пред фейс-контрола. Призори бабата усърдно продължаваше да плете вече 8-метровия чорап.



- Писна ми от тоя твой мързел! Събирай си багажа и се изнасяй! Мъжът, отпивайки от биричката:
- А, не. Ти ми го събери.



Любовна двойка в леглото:
- Може ли да те наричам Ева?
- Защо?
- Защото си ми първата.
- Е, щом съм ти първата, може, а аз ще те наричам Боинг.
- Защо Боинг?
- Защото си ми 747-ият.



Видове дървета в България:
- широколистни
- иглолистни
- футболни



Продавам син хамелеон... Оп, момент - зелен хамелеон. Нее... червен хамелеон продавам! Егаси якото! **НЕ ПРОДАВАМ!**



В претъпканият автобус:
- Госпожо, хванете се за дръжката, че ще паднете...
- Ама аз съм се хванала.
- Е да, ама аз ще слизам...



Метъли бият пънкар. Бият и питат:
- Ще си пуснеш ли дълга коса?!
- Не! - извиква пънкара. Още бой... бият, спират и питат:
- Ще си пуснеш ли дълга

- коса?
- Да!
- До къде?
- До тавана!



Метъли бият пънкар. Бият и питат:

- Ще си пуснеш ли дълга коса?!
- Не! - извиква пънкара. Още бой... бият, спират и питат:
- Ще си пуснеш ли дълга коса?
- Да!
- До къде?
- До тавана!



Умрял мъж при любовницата си. И тя се чуди какво да прави. Накрая написала sms на жена му от неговият телефон:
- Ела тук, умрях.



- Добър ден! Обаждаме се във връзка със записването на вашето момченце за детска градина. Одобрени сте! Заповядайте утре да ви запишем.
- О, много благодаря! Очаквахме тази новина с нетърпение. Ще трябва да ви откажем обаче. Сина вече е втора година в университет.



Той и тя. Тя:
- Аз дойдох при теб от приказките.
- Какви приказки?
- От добрите приказки...
- Изгониха те, а?



Назначават българин за шеф в китайска фирма. Още от първия ден нашенеца проявява строгост.
- От днес всички ще работите здраво и без хън-мън. А Хън-Мън станал и си тръгнал.

СОРТ БЯЛА ЧЕРЕША БЕЛЕНКА СЪСТЕЗАТЕЛ ПРАКТИКУВАЩ СПОРТА КЕЧ	US TV СЕРИАЛ С ПЕРИ КИНГ И КАСПЪР ВАН ДИЙН /2000/ ПОВЕСТ /1957/ ОТ ПИЕР БУЛ	ВРЕМЕТО В НАЧАЛОТО НА ДЕНЯ ВАЗОВА ГЕРОИНА В „КЪМ ПРОПАСТ“	ЧОВЕШКИ ЗВУЦИ КАТО ИЗРАЗ НА РАДОСТ	СВЪРЗВАЩА ПРОГРАМА В КОМПЮТЪР	ПЪТЕПИС ОТ ИВАН ВАЗОВ НЕЖЕНЕН ПЪЖ ЕРГЕН /РАЗГ./	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „КИА“ /1999-2007/	ВИД ДЪБ С ЛОША ДЪРВЕСИНА	МЕКСИКАНСКА РАКИЯ ОТ АГАВА МАРКА ШВЕДСКИ ЛЕКИ КОЛИ	ОПОРА, ЗАКРИЛА /ПОЕТИЧНО/ НИВИ ПОЛЕ /РАЗГОВОРНО/	
ВИД ИГРА С РАЗИГРАВАНЕ НА ПЕЧАЛБИ МОДЕЛ МИНИВАН НА „ОРЕЛ“	ПАРЧНА СТОКОВА СТОЙНОСТ ДРЕВНИ ТРАКИЙСКИ ПЛЕМЕНА	УРЕД ЗА ПРЕПИЧАНЕ НА ФИЛИЙКИ ЧОВЕК, СЪБИРАЩ ЛЕКО-ВИТИ БИЛКИ	ВИД ДИВ АЗИАТСКИ КОН /КНИЖ./	ОБАГРЕНА ЧАСТ ОТ РАСТЕНИЕ МЕТОД НА РАБОТА НА ЕДНО ЛИЦЕ; МАНИЕР	СКИОРСКИ ЛИФТ В ПЛАНИНАТА ПЕСЕН /1985/ НА ЕМИЛ ДИМИТРОВ	ЕДНОКЛЕТНО ЖИВОТНО МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ОРЕЛ“ /1988-2005/	ОПЕРА /1870/ ОТ АНТОНИН ДВОРЖАК	СТОЛИЦАТА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА ГАНА СИЛЕН ЗВУК; ЕХТЕНЕ, КЪТЕНЕ	ДЪРЖАВА В СЕВЕРНОИЗТОЧНА АФРИКА	
КОЖЕН ЕКСКРЕТ СЪС СОЛЕН ВКУС	ДОКУМЕНТ ЗА НАПУСКАНЕ НА РАБОТА	ПЛАСИРАНЕ НА СТОКИ СРЕЩУ СТОКИ /ТЪРГ./	УРЕД ЗА ПРЕПИЧАНЕ НА ФИЛИЙКИ ЧОВЕК, СЪБИРАЩ ЛЕКО-ВИТИ БИЛКИ	ГОЛЯМ ПАРК В МАДРИД	ТУМОРНО ОБРАЗОВАНИЕ В БЪБРЕКА /МЕД./	НАБОР ОТ МЪЖЕ ЗА ВОЕННА СЛУЖБА /СЪБИР./	ИРАНСКА ПОРОДА КУЧЕТА	РОМАН /1900/ ОТ МАРСЕЛ ПРЕВО	ДЪРЖАВЕН ГЛАВА ПРИ НЕПЪЛНОЛЕТНЕ НА МОНАРХ	ПАЛМОВО ДЪРВО ЗА МЕБЕЛИ
ВИД ОСТЪР ХИРУРГИЧЕСКИ НОЖ ОРЛЯК ПТИЦИ ДВИЖЕЩИ СЕ В ПОЛЕТ	РОМАН /1940/ ОТ ПЕТЪР КАРАПЕТРОВ	КОНТРОЛЕН ОРГАН ПО ПЪТИЩАТА НИ ГРУПА ХОРА С ОБЩ ПРОИЗХОД	ВИД ЕВРОПЕЙСКИ МЕЧ ОТ 16 ВЕК ВИД УКРАСЕН КОПИРИНЕН ПЛАТ	ВОКАЛЕН СЪСТАВ ОТ СЕДЕМ ДУШИ ПЪТНА СКАЛА В СТРОИТЕЛСТВОТО	ГОЛЯМ ЕТНОГРАФСКА ГРУПА В ПОЛША ДРУГО СОБСТВЕНО ИМЕ НА СТАРА ПЛАНИНА	ВИД ЕДРА РЕЧНА РИБА ФАЗА НА ЛУНАТА СЛЕД ПЪЛНОЛУНИЕ И ТРЕТА ЧЕТВЪРТ	ПОЕМА /1817/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН ВИД МЪХЕСТА ПАМУЧНА ТЪКАН	ЕЛЕМЕНТ ОТ ДЕКОРАТИВЕН КОРНИЗ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „CHRYSLER“	ФР. ВЕСТНИК ЗА ХУМОР /1894-1950/ НАСИП ОТ КАМЪНИ КРАЙ ЖП ЛИНИЯ	
ПИТИЕ ОТ РАЗБИТО КИСЕЛО МЛЯКО ТВОРЕЦ, СЪЗДАТЕЛ НА НЕЩО	СИСТЕМА ОТ УСЛОВНИ ЗНАЦИ ДЪРВЕН МАТЕРИАЛ ОТ ЕЛА, БОР	СТОЛИЦАТА НА МАЛИ ЗАГЛАВИЕ НА ЛИТЕРАТУРНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ	РОМАН ОТ СЮЗЪН ДЖОНСЪН	УМЕРЕНОВЪРЗ ФРЕНСКИ ТАНЦ ОТ 18-19 ВЕК СТЪКЛЕН СЪД С ШИРОКО ГЪРЛО	СГРАДАТА НА ПАРЛАМЕНТА В ГЕРМАНИЯ ЧОВЕК, КОИТО ОТГЛЕЖДА ТЕЛЕТА	ПРОЧУТА С ПОЗЯТА СИ ФРЕНСКА ОБЛАСТ	ВИД ЕДРА РЕЧНА РИБА ФАЗА НА ЛУНАТА СЛЕД ПЪЛНОЛУНИЕ И ТРЕТА ЧЕТВЪРТ	МНОГОГЛАСНО ХОРОВО ПЕЕНЕ БЕЗ МУЗИКА		
ПРАКТИЧЕН, ОБЕКТИВЕН ЧОВЕК ДОЛНИЯТ КРАЙ НА СТОМАХА	ВИД ГОЛЯМА ХИЩНА МОРСКА РИБА ИЗДАВАН КРЪСЪК ОТ НЯКОИ ПТИЦИ	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ДЪРВОДЕЛСКИ ИНСТРУМЕНТ ЗА ДУПКИ РОМАН /1911/ ОТ АЛЕКСЕЙ Н. ТОЛСТОЙ	МОДЕЛ НА КОЛИ „NISSAN“ ПЪЛЕН УНЕС НА ЧОВЕК В НЯКАКВО ЗАНИМАНИЕ	ОПЛАКОВКА НА СТОКА, АМБАЛАЖ ДЪРЖАВА В СРЕДНА АМЕРИКА	ПАНДЕЛКА ЗА ПРИВЪРЗВАНЕ НА КОСА	ДЪЛГИ ПРЪТОВЕ ЗА ХОДЕНЕ НАД ЗЕМЯТА ЧЕРВЕНА ЧУШКА; ПИПЕРКА	ДЕБЕЛ ЛЕД В ПОЛЯРНИТЕ ОБЛАСТИ ХАЗАРТНА ИГРА	РАВЕНСТВО МЕЖДУ ДВЕ СТРАНИ	КОРИДОР В КОРАБ МЕЖДУ КАЮТИТЕ
ЗВУКОВ ГЛАСЕЖ НА ДУМА В КРАЯ И ПОДВИЖНА ЧАСТ ОТ САМОЛЕТНО КРИЛО	КОМПОТ ОТ ИЗСУШЕНИ ПЛОДОВЕ ТИП МАЛКИ СЪВЪЕМНИ ЛОДКИ /МОР./	ЗАНАЯТЧИЯ, КОИТО ПРАВИ ЧЕХЛИ ПОДКОПАНО МЯСТО В ЗЕМЯТА; ЯМА	МОДЕЛ РУСКИ ТОВАРЕН САМОЛЕТ ПОВЕСТ /1998/ ОТ КЕРАНА АНГЕЛОВА	НЕЧИФТОКОПИТЕН БОЗАЙНИК СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРАВО; ЮРИСТ	ОПРЕДЕЛЯЩО КАЧЕСТВО НА НЕЩО; СЪЩИНА ГРАД В ЮЗ БЪЛГАРИЯ	ПОСОВЧВАНЕ НА НЕДОСТАЪТЦИ, ТРЕШКИ /РАЗГ./ ПРОИЗВОДИТЕЛ НА ВИНО	ПОДОБНО НА ПЕЛИНА ПОЛСКО РАСТЕНИЕ МАЛЪК СЪД ЗА ВОДА	ТАНКА МЕТАЛНА НИШКА; ЖИЦА	ЖИТЕЛИ НА АЗИАТСКА ДЪРЖАВА	ДРЕВНА СТРАНА В МАЛА АЗИЯ
ВИД ГОЛЯМА НЕОТРОВНА ЗМИЯ СБОР ОТ НАЙ-ДОБРИ УСЛОВИЯ ЗА НЕЩО	НЕБЕСЕН КРЪГ С 12 СЪЗВЕЗДИЯ, ВСЯКО СЪС СВОЕ ИМЕ	ПАРИЧНА СУМА КАТО ПРЕДПЛАТА НЕБЕСЕН ПРОСТОР /ПОЕТИЧНО/	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР БУНКЕР ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ /ВОЕН./	ОПРЕДЕЛЯЩО КАЧЕСТВО НА НЕЩО; СЪЩИНА ГРАД В ЮЗ БЪЛГАРИЯ	ПОСОВЧВАНЕ НА НЕДОСТАЪТЦИ, ТРЕШКИ /РАЗГ./ ПРОИЗВОДИТЕЛ НА ВИНО	ПОДОБНО НА ПЕЛИНА ПОЛСКО РАСТЕНИЕ МАЛЪК СЪД ЗА ВОДА	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР БУНКЕР ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ /ВОЕН./	ТЕРМИНАЛ ЗА ИНФОРМАЦИЯ НА ОБЩЕСТВЕНИ МЕСТА РЕКА В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ	ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР МОРСКИ РАЗБОЙНИК	
РАЗПРОСТРАНЕНО ЖИТНО РАСТЕНИЕ ПОРОДА ДОМАШНИ КОТКИ МАРКА АНГЛИЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ	СВЕТНО БЛАГОВОННО МАСЛО /ЦЪРК./ КЛОУН, ПАЛЯЧО, СМЕШНИК	НЕПЪЛНА РИМА В СТИХ /ЛИТ./	ПЛОЩАДКА В ЗАВЕДЕНИЕ ЗА ТАНЦУВАНЕ	ДЕПАРТАМЕНТ В ЮЖНА ФРАНЦИЯ	УКРАИНСКИ НАЦИОНАЛЕН АКАДЕМИЧЕН БАЛЕТ	ПРЕДИЗБОРНА ДЕЙНОСТ	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛИСТ /1976/ СШ ОТ МУНДИАЛ '06: „ПРИНЦА“ НА РИМ	ОБРЪЩЕНИЕ ЗА ГОСПОЖА В ПОЛША СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ЕКВАДОР	ЕЗИКЪТ НА СТАРИТЕ ГЪРЦИ	
ХАПВАНЕ ПРИ УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ	ВИД СТУДЕНА ЛЯТНА СУПА									

*** ПОМОЩНИК ***
 РОТАНГ, МЕСКАЛ, ЕЛЕРОН,
 МАЗУРИ, РЕТИРО, БАТАРД,
 ТАРПАН, МАТИАС, АЛФРЕД,
 РЕКРУТ, ВИРСКИ, ТАМПЕТ



BOBBI DONEVA Вашият травел агент

T: 905 849 4664
C: 647 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca

- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

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

friendly travel inc.
TICO # 4631602

За Дубай – или добро, или нищо с любов

Статията се предоставя от patepis.com
 Автор: Ворце Михайлов
 Снимки: авторът

Кацам на международното летище в Дубай в **22.45** ч. Изнервен съм, защото полетът ми е закъснял доста от графика. Трябваше да кацнем в **21.40** ч., а последната мотриса на метрото за центъра на града е в **23.05** ч. Иначе хубаво метро имат, японци са го строили, но защо прекратява толкова рано работа, предвид че влакчетата са автоматични и не се управляват от машинисти, а пък летището приема полети и след полунощ? На кого ли му пука, така или иначе

метрото се ползва от черноработниците и служителите. Зверски ми е зле, настинал съм от климатиците – навън **43** градуса, а в сградите – **16**... Местните не могат да се наситят на студа, но разкатават фамилията на здравето ми и собствената ми температура вече е **40** градуса. Започнах да се влошавам още на летището в Манила, а в Куала Лумпур бях вече зле, но в Дубай положението ми се струваше на умирачка. Въпреки това търча като спринтьор към гишетата за паспортен контрол, за да изпреваря тълпата азиатци, която е слязла с мен от самолета. Опашките на КПП-то се оформят пак от азиатци, които казват кой къде да застане, а те половината там са рода и ще прекарат белите европейци.

Решавам се на рискована стъпка – забивам поглед в офицера на гишето и извиквам на арабски: „*Приятелю, в името на Бога, зле*

ми е, помогни ми, не мога да чакам на тая опашка“. Тази фамилиарност или ще го разгневи, или ще го омилостиви. Оказва се вторият вариант и благоприятен изход за мен – махва ми с ръка и азиатчето ме пуска.

Пет минути по-късно съм в салона и търся обменно бюро, защото имам само **15** дирхама в себе си. Естествено, курсовете са скапани, както винаги на летища, автогари и в хотели... **1** щатски долар е **3.5** дирхама, а в центъра ще получа **3.7**. Примирявам се, защото трябва да сложа пари в картата си за градски транспорт и се отправям към най-близкия чейндж, където ме посреща пак една усмихната азиатка

Два пъти питам дали има комисиона, а *тя два пъти казва не* с мазна усмивка. Обменям **35** долара, но докато си броя парите, установявам, че нещо не е както трябва, поглеждам касовата бележка и

виждам *комисиона от 10 дирхама*. Вдигам скандал, но тя вече не е толкова учтива и ми казва, че след приключена сделка нищо не може да направи. Тегля му една майна и спринтирам към метростанцията

Точно **23.05** съм на гишето на входа и се моля да не изпусна мотрисата, подавам картата си и **20** дирхама на друга усмихната азиатка, а тя ме пита:

- *Накъде ще пътувате, сър?*
 - Дубай Интернет Сити – отговарям аз, а нейното лице се помрачава и казва с тъга:
 – Съжалявам, но последният влак в тази посока тръгна в **23.03** ч.

Изпусвах толкова мръсно, че всички около мен спряха да говорят и ме погледнаха с убийствен укор.

Прод. на стр.23 >>

За Дубай – или добро, или нищо с любов

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Ворце Михайлов

Снимки: авторът



Алтернативи?
Няколко автобуса до полунощ, които обаче отиват към крайните квартали. Или такси. Но началната такса от летището е **25** дирхама... Пак ми иде да изпсувам, ма ми е толкова зле, че съм готов на всичко, за да стигна колкото се може по-бързо до леглото... Излизам навън и се качвам в първото такси на стоянката. Казвам дестинацията на шофЕра – млад индиец или пакистанец. Отпускам се за миг, но после нещо почва да ме тревожи. Таксито завива при една табела „Ал Сатуа“. „*Защо не мине през Ум Сукейм? Или през Бизнес бея? К'о пра'и тоя бе?!*“. Да минеш през Сатуа от летището на път за Дубай Интернет Сити е все едно да вземеш такси от хотел Плиска в София за

Зона Б5 или Западен парк и то да мине през Студентски град. Поне така ми се струва, като налагам картата на града в главата си. Ситуацията е абсурдна
Такситата в Дубай са част от компанията за градски транспорт, собственост на емира и доколкото знам и не греша, водачите получават заплати. *Няма логика да попаднеш на копърка*. Тресе ме, две не виждам и почвам да соля шофьора на арабски, като го питам защо минава по този маршрут. Осъзнавам, че не разбира. Няма проблем – *мога да псувам на 14 езика и урду* е един от тях.

След това се връщам към местния лингва франка – английския, и пак го питам що минава по този маршрут, а той ми отвръща, че било по-бързо. Обяснявам му, че има достатъчно тарикати в моята родина, които се опитват да ме прекарат, за да позволя да го направи някакъв **20**-годишен пикльо от Карачи. Казвам, че ще му сваля поне **30** дирхама от сметката, щото според мен ме товари

умишлено. Заявявам, че ще се оплача от него в компанията.



Момчето стоически понася моята тирада, а когато ме хванат бесовете, ставам зверски неприятен и съм готов да прерязвам гърла. Отвърща ми, че е мое право да се оплача и постоянно ме моли да се успокоя, като обещава да пристигнем в най-скоро време.

Само от **40** минути съм в Дубай и всичко живо се опитва да ме прекара
Завършвам монолога си с „*Oh, God! I hate this fucking city...*“
Изведнъж шофьорът се уплашва:

– No, sir! Don't say this. You're gonna be in a big trouble. Don't say „fuckin city“!
There's camera and mic here. Everything is recorded!!!

Забелязвам, че на таблото има видеорегистратор, който освен че записва пътя, има и обратна камера. Но хич не ми пука. Броячът върти като откачен и виждам, че вече надскача сумата, която имам в себе си. Дори да искам, а аз нямам такова желание, не мога да му платя. Качил съм се на такси *без* пос терминал, макар че това е рядкост в Емиратите.

Дубай Интернет Сити - Дубай - Обединени арабски емирства
Най-накрая стигаме, хвърлям му всичките дирхами, които имам, обръщам се към камерата и кресвам:

- I really hate this fuckin' city!

Слизам и се отправям към близкия банкомат. Няма работещи банки. Тегля **200** дирхама и ме таксуват 4 евро. Нямам избор – трябва да оставя депозит от **30** дирхама за ключа на апартамента, който съм наел.

За **1** час в Дубай вече съм изхарчил повече пари от предходните два дни в Югоизточна Азия...

Емблематичният испански рефер Антонио Лаоз избухна в сълзи след последното си съдийство

Реферът раздаде рекордните 18 жълти картона в хаотичния четвъртфинал между Аржентина и Холандия на Световното първенство в Катар през 2022



Испанският съдия Антонио Матеу Лаоз избухна в сълзи при последния си мач в испанската La Liga, предаде британския Daily Star.

Емблематичният футболен рефер бе човекът в средата на сблъсъка на Майорка - в средата на таблицата, с Райо Валекано. След края на мача на Лаоз бе отдаден „почетен караул“, а семейството му присъстваше на трибуните и наблюдаваше докато двата отбора и зрителите го аплодираха в последния му мач.

Емоционалните сцени се оказаха твърде много за Лаоз, който се разплака, когато стигна до семейството си, включително и до двамата си сина, които го чакаха извън терена.



46-годишният испанец е професионален съдия от 1999 г. и свири мачове в испанската първенство от 2008 г. Антонио е може би най-известен с това, че раздаде рекорден брой картона на четвъртфинала на Световното първенство в Катар между Аржентина и Холандия. Тогава Лаоз размаха 18 жълти картона по време на надпреварата, включително и на холандеца Дензъл Дъмфрис, след като мачът приключи с победа на Аржентина с дузпи. Мениджърът и помощник-мениджър на Аржентина също станаха жертви във вечерта, която се превърна в хаос на терена.



Неговият стил на съдийство често е смятан за спорен и непопулярен сред испанските футболни фенове, като същевременно той си изгради репутация на шоумен. Въпреки това, Антонио очевидно има талант за ролята, тъй като наред със съдийството на многобройни Световни първенства и международни турнири, той бе избран да съдия на финала на Шампионската лига през 2021 г. между Челси и Манчестър Сити.

Въпреки че стана известен с картоните,

които дава, Лаоз промени тенденцията в последния си мач, избирайки да не покаже нито един.

Бивш учител по физкултура, Лаоз каза, че може да се върне към тази работа след като кариерата му като рефер приключи.

Ултраси на Наполи върнаха на мениджъра Спалети волана на колата му, която „взеха“ през 2021



Феновете на Наполи възнаградиха напускащия си мениджър Лучано Спалети, като върнаха волана на колата му, която откраднаха от него преди 2 години, пише британския Sun.

Италианецът напуска отбора на Неапол, след като този сезон изведе клуба до първата му титла в Серия А от 1990 г. насам.

Наполи спечели убедително титлата в най-високата лига на футбола в Италия, като останалия на второ място Лацио бе на цели 16 точки зад тях. На трето място завърши Интер, а четвърти е Милан.

След като вдигне трофея, Спалети ще напусне поста си на мениджър и ще си вземе

отпуск. Собственикът на клуба Аурелио Де Лаурентис потвърди, че е бил попитан от 64-годишния Спалети дали може да си вземе почивка и призна, че не е могъл да му откаже въпреки че му остава една година до края на договора с Наполи.

Клубните фенове обаче продължиха да подкрепят италианеца и дори му направиха прощален подарък.



Ултраси от клуба му „подариха“ волана от неговия **Fiat Panda** и дискове, които му откраднаха през 2021 г. Групата фенове „зае“ колата на мениджъра през октомври 2021 г., след като той за първи път пристигна в клуба и обещаха, че ще му я върнат, когато напусне клуба. Сега явно ще удържат на думата си като върнаха вече волана и дисковете на Спалети.

2022/2023 Season										
Italian Serie A 2022/2023										
Team	P	W	D	L	F	A	GD	Pts	LAST5	FORM
1. Inter	38	28	6	4	77	28	49	50	WWDWW	W
2. Lazio	38	23	8	7	60	35	25	74	WLDLW	W
3. Juventus	38	23	9	6	47	39	8	72	WLDLW	W
4. AC Milan	38	20	10	8	64	42	21	70	WLDLW	W
5. Napoli	38	17	12	9	58	46	12	64	WLDLW	W

Моментът бе заснет на видео, когато Спалети отвори подаръка си и откри вещите вътре, като не можа да сдържи вълнението си.



Тръгващият си мениджър избухна в смях и ги вдигна към тавана. На заден план ултрасите държат същия банер, който показаха през 2021 г., който гласи: „Спалети, **твоята Панда ще** ти бъде върната, стига да си тръгнеш!“ След това ултрасите прегърнаха мениджъра, преди да свалят балаклавите си.

Мениджърът на Макс Верстапен се опита да отговори на обвиненията в избягване заплащането на данъци от €200 милиона



Мениджърът на Макс Верстапен опроверга скорошна медийна информация, която обвинява холандеца в избягване на данъци за 200 милиона евро. В репортаж на холандския информационен бюлетин De Volkskrant се твърди, че ако действащият световен шампион остане базиран в Монако до 2028 г., неговите данъчни облекчения ще се увеличат поне до 200 милиона за 13 години, съобщава Republic World.

Докато докладът поставя под съмнение дали това е „морално приемливо поведение“, мениджърът Реймънд Вермюлен се нахвърли срещу твърденията за избягване на данъци.

Както съобщава Planet F1, говорейки за холандската програма Linek, Вермюлен заяви: „Фактически е невярно това, което е написано от *De Volkskrant*“.

Освен това той обясни, че Макс Верстапен плаща данъци за доходите, които генерира в Холандия, заедно с други страни, където печели пари. „Ние плащаме данъци върху спортните постижения, които предоставяме в Холандия, като например доходите, които той спечели по време на Гран при на Холандия в Зандвоорт“, каза той.

„Защо трябва да плащаме данък върху доходите от чужбина там? Плащаме данъци и в други държави, където Макс като спортист генерира приходи. Нямаме дейност в Холандия. Защо трябва да плащаме данък върху доходите от чужбина там? Би било странно, ако плащате два пъти, това са международните правила. Човек може да намери нещо морално във всичко, в крайна сметка това е правното и фискално законодателство и ние се придържаме към него във всички форми и размери“, добави мениджърът.

Пребиваващ в Монако вместо в родна Холандия от 18-ия си рожден ден, Макс Верстапен живее в

данъчен рай, тъй като хората, живеещи в Монако, не трябва да плащат данъци върху доходите в Княжеството. Твърди се, че действащият световен шампион във Формула 1 има годишен доход от 64 милиона евро. Заслужава да се отбележи, че холандските граждани имат най-висока данъчна ставка върху доходите, достигаща до 49.5%.

Според Planet F1 пилотът на Red Bull разказа, че не е живял в Холандия миналия сезон: „Честно казано, мисля, че за мен е по-хубаво да живея в Монако, отколкото в Амстердам, защото мога да бъда повече себе си. Не обичам да бъда разпознаван през цялото време. Бих предпочел да карам във Формула 1 и след това изобщо да не се придвижвам тайно. Но това не е възможно.“, каза Верстапен

ЛеБрон Джеймс даде началото и развя знамето, за да започне 24-те часа на Льо Ман



Тази година 24-те часа на Льо Ман имат много американски звезди. ЛеБрон Джеймс бе почетен титляр в надпреварата като не само развя знамето, за да започне състезанието, но също така даде стартова команда на

френски език, пише On3Pro. При 100-та надпревара на Льо Ман, NASCAR се завръща с кола, която е по-добра, отколкото някой е предполагал, до степен, че се наложи да променят правилата. Тук е най-голямата звезда на НБА и изведнъж се чувства като много американско събитие. Вместо да развее зелено знаме за начало, ЛеБрон развя декоративно френско знаме.



„Няма нищо общо между това да гледаш и да изживяваш спорт на най-високо ниво“, каза ЛеБрон чрез NASCAR. „За мен е чест да бъда част от този исторически момент в моторните спортове и да помогна за отбелязването на 100-годишнината от едно от най-големите спортни събития в света. Очаквам с нетърпение да започна това емблематично състезание и да гледам неговите пилоти от световна класа да се състезават на световната сцена на Льо Ман.“

След две ранни катастрофи в обиколка 1 на състезанието, 24-те часа на Льо Ман се завръщат. Сигурно ще се намери някой, който ще обвини за това ЛеБрон Джеймс, а не дъжда на пистата ☹).



Лекар към пациент:
 - Пушите? А на колко години сте?
 - На 79...
 - Много сте запазен.
 - Това е от пиенето...



- Вие през лятото къде се къпете?
 - У реката.
 - А през зимата?
 - Че тя колко е зимата?



- Здравей, мамо, само не се притеснявай! Аз съм в ареста.
 - А бе, престани така да започваш! От осем години си полицай.

- Ивчо, що се раздели с Мимето, бе?
 - Щото има противен смях!
 - Странно, не съм забелязал.
 - Е, ти не си се събличал пред нея.



В болницата. Сестрата
 - Сваляте си гащите!
 - Ама как, без дори една вечеря!?
 - Ех, какви сте днешната младеж...



Ветеринар към собственик на куче:
 - Защо сте кръстили кучето си Педал?
 - Обичам да го викам

по улицата и да гледам как всички мъже се обръщат.



Ценоразпис на фотостудио.

- Копия на документи:
 - едностранен оригинал – 0.10 лв. -
 - двустранен оригинал – 0.15 лв. - без оригинал – 150.00 лв.



Интервю за дегустатор:
 - Какво правите с виното, което ти остане?
 - Не разбирам въпроса?



Катаджия спира мутра и го пита:

- Имате ли оръжие?
 - Да, картечница и два автомата и гранати. Нямам разрешително... Катаджията е в шок.
 - А наркотици?
 - Да, 1 кг хероин за продаване, кокаин за пичове и канабис за мен.
 Катаджията, в още по-голям шок от наглостта пита:
 - А в багажника какво има?
 - В багажника има труп на катаджия. Има и едно свободно място.



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.

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

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

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



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

Пламяк

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

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

Четете
в Пламяк

онлайн:
 www.bulgarianflame.com

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.

Отговори от Сканди:

Водоравно: Кечист, Морбили, Есекс, Лотария, АЕЛ, Отрасъл, Виваро, Хайкай, Акра, Цена, Цвят, Амеба, Даки, Тостър, Влек, Леа, Бартер, Нефром, Пот, Ирник, Рекрут, Рир, Скалпел, Септет, Бепо, Ято, КАТ, Батард, Багет, Айран, Далила, Валета, Автор, Мазури, Шаран, Код, Бамако, Райхстаг, Чам, Натали, Тампет, Реалист, Без път, Пак, Спа, Скат, Пулсар, Папа, Изглас, Зарчин, Корен, Елерон, Маткап, Кокили, Ошав, Чехлар, Пакетаж, Дрек, Руслан, Хараре, Зодиак, Тапир, Тел, Боа, Аванс, Природа, Пшеница, Критика, Лил, Тифани, Вратика, Пани, МИНИ, Киево, Киоск, Мир, Дансинг, Вирски, Шут, Асонанс, Агитация, Мезе, Таратор, Тоти.
Отвесно: Белица,

Оставка, Пилор, Оптимум, Човекът, който мразеше машините, Титани, Род, Грак, Ефир, Сара, Билкар, Наслов, Зана, ОАЕ, Утро, Тарпан, Балкан, Ровина, Корнет, Матиас, Чудаци, Дот, Смях, Стил, Дамаст, Месина, Кана, Ацтек, Базалт, Захлас, Винар, Драйвър, Салуки, Патлак, Кресна, Бекяр, Ретино, Буркан, Правист, Пилат, Не пали!, Телчар, Тритон, Вектра, Разсип, Хаити, Гар, Рио, Алфред, Шампан, Паприка, Темерут, Вайпър, Кариока, Вит, Цер, Екот, Бархет, Кокарда, Кито, Сааб, Баласт, Покер, Пират, Мескал, Регент, Паритет, Лаосци, Кър, Египет, А капела, Елински, Ослана, Ротанг, Канижел, Ликия.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
 Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE
 OPTICIANS

Eye Exams
 Designer Eyewear
 Contact Lens Fitting
 Safety Eyeglasses
 Prescription Glasses
 Prescription Sunglasses



*Direct billing to all insurance companies