

Да вършиш работа, която намиращ за значима,
е страотно – докато не погълне живота ти

(Doing a job you find meaningful is great – until it consumes your life)

Автор:



Андреана Дренчева - Старши преподавател по предприемачество, King's College London, Великобритания



Декларация за оповестяване:

Андреана Дренчева получава финансиране от Arts and Humanities

Research Council, British Academy, Center for Cultural Value и Leverhulme Trust.

Андреана Дренчева е синдик на Chilyпер.

Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Четете на стр.4 >>

Запазете място за реклама в новия годишен каталог.

Call: 416-821-9915



COMING SOON!

Available
Print & Online:
www.BulBiz.com

100% SOLD
20г. ОПИТ
1% КОМ.

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

First Auto Group Ангел и Петър

Продажба, покупка и ремонт на автомобили
416-823-2403
416-821-1221

FirstAutoGroup.ca
867 Kipling Ave.
Toronto

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ

Luba Dinkova
• Лицензиран имиграционен консултант
• Нотариус за Онтарио
• Българско-Английски/ Английско-Български преводач

Tel: + 1 (416) 315-1440
Tel: + (359) 87 863 9757

luba@dinkovaimmigration.com
www.dinkovaimmigration.com

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES CA.MEEST.COM/OFFICES
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL CA.MEEST.COM/PORTAL
- › PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE
- › SKIP THE LINE AND DROP OFF AT OUR REPRESENTATIVES
- › DROP OFF AT ANY CANADA POST
- › OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



**НОВ
ХРАНИТЕЛЕН МАГАЗИН
В ЕТОБИКО**



**Нов магазин
с Европейски
продукти
и деликатеси
в Етобико!**

**773 The Queensway, Etobicoke
(416)255-9211**



Голямо разнообразие на европейски хранителни продукти, консерви, салами, кашкавали и сирена, риба, десерти и торти, хаяб и други.

- EUROPEAN GOODS
- FRESH DELI
- BAKED GOODS
- PASTRIES & CAKES



НОВ

УНГАРСКИ РЕСТОРАНТ на 2183 Danforth Ave.
Just East of Woodbine Ave.

Budapest Hungarian Restaurant

Ресторант с Автентична УНГАРСКА храна

Pick Up, Delivery, Catering, Dine-In, We serve alcohol



Музика на живо

**Live Music on Fri,
Sat, Sun after 5 pm.**

Events

**Lunch Special
Mon-Fri 11-3 pm**



**2183 Danforth Ave, Toronto, ON,
647-347-5047, cityjugmilk@gmail.com**
Mon to Thursday : 8:00am to 9:00pm,
Fri to Sat: 8:00am to 10:00pm, Sun : 9:00am to 9:00pm

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



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

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

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



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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

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.

Да вършиш работа, която намиращ за значима, е страхотно – докато не погълне живота ти

(Doing a job you find meaningful is great – until it consumes your life)

<< Прод. от стр.1

Осигуряването на работа, която намирате за значима – работа, която смятате за значима и оценявате положително – може да бъде една от най-важните цели в кариерата ви.

Но да вършите работа към която сте пристрастен може да има и отрицателна страна. Това може да доведе до влагане на твърде много от самочувствието което притежавате в работата ви – и да натоварите психическото си здраве и взаимоотношения.

Хората, които извличат силно чувство за значимост от работата си, може да се отъждествят прекалено много с професионалните си роли. Това означава, че тяхната работа се превръща в техен основен, а понякога и единствен източник на самоопределение и самооценка: те виждат своята идентичност само като някой, който върши тази работа, и че тяхната стойност идва само от работата.

Това може да доведе до висока ангажираност с кариерата и отдаденост с тънки граници между личните и професионални отношения. Ако вашият

случай е такъв, може да откриете, че работата поглъща значителна част от времето, вниманието и енергията ви. Може да откриете, че работите дълги или нередовни часове и може би се борите да се откъснете психически от работата си, дори когато не работите.

В крайна сметка да се стигне дотам че може да пожертвате съня, хобитата и връзките си. И това би могло да има комбинирани ефекти с течение на времето. Приоритетът на работата ви пред самия себе си и липсата на време за възстановяване може да доведе до изтощение, хроничен стрес и прегаряне.

Значимата работа също може да доведе до това, че хората пренебрегват връзките си. Извършването на работа, която смятате за значима и на която отдавате голям приоритет, може да остави малко място за поддържане на връзки със семейството, приятелите и общностите извън нея. Това може да доведе до пропуснати социални събирания и забравени взаимоотношения. Също би могло да означава да отдадете по-нисък приоритет

на ежедневните взаимодействия с любимите си хора, които съставляват ядрото на същите с тях.

Даването на приоритет на работата пред хората също би могло да подкопае доверието, което е от съществено значение за близките лични отношения. Близките на хора, които придават такава висока стойност на работата си, е възможно да почувстват, че не могат да разчитат на тяхното присъствие или емоционална близост.

Организациите могат съзнателно или несъзнателно да експлоатират отдадеността на хората, които смятат работата им за значима. Вашият работодател може да се възползва като очаква да работите дълги часове, да поемете допълнителни отговорности или да приемете по-ниско заплащане в сравнение с пазарните стандарти. Значивата работа може да се използва като извинение за стратегически решения на компаниите да инвестират неадекватно в хора и условия на труд.

Самите служители може да са готови да правят жертви. Ако се стремите

към кариера, която намирате за дълбоко значима, може да откриете, че толерирате лоши условия на труд или неразумни изисквания. Може доброволно да поемете допълнителна работа.



Например, всеотдаден учител би могъл доброволно да поеме допълнителни неплатени задължения, като организиране на програми след училище или наставничество на ученици в затруднено положение, за да компенсират системни проблеми за сметка на личния си живот. Въпреки че първоначално тези жертви може да изглеждат полезни, те са рецепта за „прегаряне“, негодувание и чувство, че са приети за даденост.

Това също може да затрудни смяната на работното място. Може да отложите напускането на длъжност или организация или да намерите самата перспектива за смяна на работата за емоционално плашеща.

Прод. на стр.7 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

BEST PART OF THE JOURNEY STOPOVER IN ISTANBUL

Turkish Airlines invites passengers to discover unique wonders of Istanbul with complementary stopover accommodation service.

As the airline that connects more countries than any other, Turkish Airlines offers the opportunity of discovering world's connection center Istanbul and its unique wonders with stopover service for passengers with lengthy transfer times.



For passengers with a voluntary connection period of at least 20 hours in Istanbul, Turkish Airlines provides 2 nights stay in a 4-star hotel for Economy Class and 3 nights stay in a 5-star hotel for Business Class. Passengers will be able to extend their stay with special rates.

At least 72 hours before their first flight, passengers can make a reservation on www.turkishairlines.com with the PNR and surname information or by sending their requests to the e-mail address corresponding to their country of departure on the website.



TURKISH AIRLINES

Terms and conditions apply, visit turkishairlines.com

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



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

Ria Mississauga:
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 3B9
Tel: 905-247-0283

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

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

Mobile Tech
2916 Lake Shore Blvd W
Toronto, ON, M8V 1J4
Tel: 416-519-0208

Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501

Money Trust Currency Exchange
5460 Yonge St Unit 105
North York, ON, M2N 6K7
Tel: 416-567-2222

Le Saint Jean Corp
3355 Kingston Rd, Unit 1-2
Scarborough, ON, M1M 1R3
Tel: 416-261-1804

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

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

<p>UKRAINE</p>		<p>GEORGIA</p>		<p>ROMANIA</p>	
<p>POLAND</p>	<p>BULGARIA</p>	<p>MOLDOVA</p>	<p>KOSOVO, MACEDONIA, MONTENEGRO</p>		<p>SERBIA</p>
<p>ALBANIA</p>					



Fast. Safe. Guaranteed.



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.ca

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

<< Прод. от стр.4

Ако получите силно чувство за цел и идентичност от работата си, може да бъде предизвикателство да си представите себе си в различен контекст. Но това може да означава пропускане на възможности за кариера и заплащане другаде.

Чувство за себе си

Извършването на смислена работа е възможност да бъдете автентични към ценностите и убежденията ви. С течение на времето обаче това може да доведе до ерозия на чувството за автентичното ви „аз“.

Стремежът към значима работа може да доведе до морални дилеми, когато очакванията или практиките на работното място са в конфликт с етичните принципи, особено в бизнес условия. Например, консултант по устойчивост може да открие, че единствените условия, при които клиентът желае да работи с него, са организиране на еко-кампании, за да изглежда компанията по-добре. Приемането на този договор противопоставя отдадеността на консултанта на устойчивостта срещу реалностите на работата в бизнес среда.

В ситуации като тази хората може да се почувстват разкъсани между отдадеността

си и условията на работа. Потискането на ценностите ви може да доведе до чувство на вина, срам и разочарование, подкопавайки самото чувство за смисъл и автентичност, което работата ви носи.

И ако това което правите е основният ви източник на валидиране и идентифициране, неуспехите могат да предизвикат съмнение – не само за професионалните ви способности, но и за целта и самооценката ви.

Значимата работа може да бъде нож с две остриета. Тя изисква внимателно управление на своята всепоглъщаща природа. Но поддържането на този деликатен баланс между силата и капаните на значимата работа не е задача само на отделните хора. Организациите трябва да разработят основа от условия на труд, които са съсредоточени в уважението, грижата и справедливостта, за да се избегне експлоатацията на хората и да не се навреди на тяхното благосъстояние.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/doing-a-job-you-find-meaningful-is-great-until-it-consumes-your-life-225290>

Memo's Auto

РЕМОНТ НА АВТОМОБИЛИ

ALL IMPORTED AND DOMESTIC CARS.
SAFETY CERTIFICATES

- Смяна на масло (масло, течности и филтри)
- Спирачки и Ремонт на спирачки
- Гуми и Ремонт на гуми
- Профилактика
- Кормилно управление и Окачване
- Батерии, стартиране и зареждане
- Ауспуси и Тръби на ауспук
- Автопарк услуги
- Система за охлаждане на двигателя



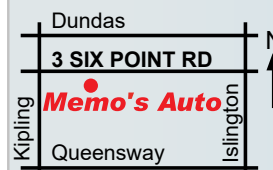
3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")

Мехмед

416 239 4000

memosauto@gmail.com



Ouzo of Plomari
Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
200mL bottle
LCBO#661546

A window to Greece
Greece's No1 Ouzo

LCBO #661546

Enjoy Responsibly

• **Ouzo of Plomari Isidoros Arvanitis**
700 ml bottle LCBO#: 276550, \$29.95

• **Issidoros Arvanitis Ouzo Plomari**
200 ml bottle LCBO#: 661546, \$9.95
Налични в Мисисага на Erin Mills & Eglinton,
5100 Erin Mills Parkway, (905) 607-7900

Запознайте се с българо-австралийската изпълнителка YSKA и нейния нежен дебютен сингъл Mother



Родената в България, живееща в Австралия певица и композитор Ивана Кафеджийска, известна още като YSKA и **Ivana Kay**, представи своя дебютен сингъл Mother и само какъв пълнозвучащ инди-поп е това, така започва интервюто на родената в България изпълнителка, публикувано в PILE RATS. Сътрудничейки си с продуцента Гай Бърнс и черпейки вдъхновение от имена като Bon Iver, Beach House и Tycho, тя е нежен създател, който расте с интензивност, докато слушате музиката и. Така че да, разбрахме го и й изпратихме няколко въпроса, за да научим малко повече:

В: Разкажи ни за себе си?

- Когато не подскачам между YSKA и другата ми група mica, „преяждам“ с музикални видеоклипове на живо, добра храна и концерти. Аз също чета много, това е новата ми медитация. Винаги познавам нивото си на стрес по това колко пъти трябва да прочета един и същ параграф. Родена съм в България, но съм

израснала в Сидни. Прекарах голяма част от младите си години на тенис корта (и все още имам доста работа като треньор по тенис), но винаги съм имала музиката като моя тайна страст. За първи път се влюбих в китарата, когато намерих старата акустична китара на баща ми в къщата на баба ми по време на пътуване до България. Спомням си, че прекарах целия ден в свирене на Smoke On The Water и правене на „ми“ струни, защото останалите пет струни липсваха. Мислех, че съм толкова готина, ха-ха.

В: За какви мелодии говорим?

- Мисля, че честността не може да бъде подценена в нито една форма на изкуство. Така че това е основният ми е лиричният фокус. Това с малко подбрани китари и пищни звукови пейзажи. Обичам музика, която те потапя напълно и в която можеш да избягаш. Музиката обикновено обитава онази сива зона между плахост и дързост, интровертност и екстровеитност. Това е танц между двете крайности. Музика, която слушам в момента, е новият албум на Khruangbin, Moses Sumney, а любим от миналата година бе CTRL на SZA. По времето създаването на сингъла ми Mother също слушах Tycho прекалено много.

В: Как изглежда

процесът на създаване и написване на музика?

- Много пъти започва с китарен риф или акорди, средата няма особено значение стига да съм вдъхновена или задействана от нещо, тогава мога да пиша. След това обикновено измислям текста на песента, след като имам легло, върху което да работя. Бих могла да бъда в социална обстановка с приятели, които говорят настрана, напълно отдадени на това което казват, с мелодии, които кръжат в главата ми.

Продуцирането е нещо, в което започнах да се занимавам много повече напоследък и съм очарована. То ме накара да се замисля как да подхожда към музиката по различен начин, мисля, че също ще направи комуникацията с другите или как си представям нещо да звучи много по-лесно.

В: Можеш ли да ни разкажеш за новия си сингъл, Mother?

- Mother изследва семейното напрежение, болките на растежа и навлизането в собствената ви лична сила. Не е лирична твърде плътна, като „Won't you take a hit for me“ е повтарящият се текст. Звуково самата музика и аранжирмент са достатъчни, за да предадат емоцията, която искахме да предадем. Имаше около пет различни версии на песента и от

трите парчета, върху които Гай Бърнс и аз работихме заедно, това определено отне най-много време, но смятам, че е добра отправна точка.

В: Предстоят ли представления?

- В момента съм в процес на събиране на група! Нямам търпение да създам тези песни в среда на живо.

В: Какво ви предлага останалата част от годината?

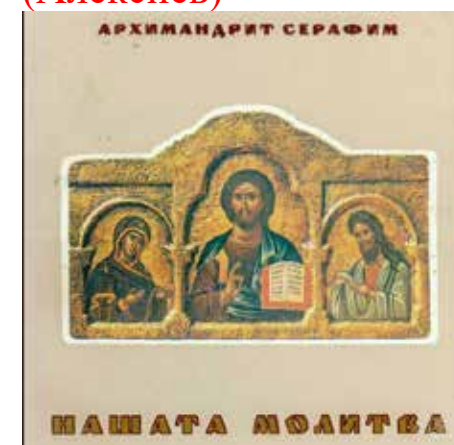
- Още музика! Можете да очаквате още един сингъл след няколко месеца.

В: Къде можем да чуем повече от музиката ви?

- Всички обичайни заподозрени: Spotify, Soundcloud, YouTube, Apple Music, Google Play.

YSKA (Ivana Kay) може да последвате на FACEBOOK: <https://www.facebook.com/ivana.kay>

Аудиокнига „Нашата молитва“ на архимандрит Серафим (Алексиев)



Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)
Автор: Софийска света митрополия

<< Прод. от стр.8

Медията на Софийската света митрополия радио „Епархийски глас“ публикува първия си пълен запис на аудиокнига – духовното съкровище „**Нашата молитва**“ на архимандрит Серафим (Алексиев) (1912-1993). Авторът е добре известен на православната общественост в България с духовните си трудове и катехезис, дългогодишен преподавател в Пловдивската и в Софийската духовни семинарии, както и в Духовната академия „Св. Климент Охридски“ (понастоящем Богословски факултет на Софийския университет). Книгата „Нашата молитва“ се издава от Синодално издателство през 1994 г., като се състои от Увод и 12 глави (254 страници):

- *Що е молитвата.*
- *Различни видове молитви.*
- *Външна и вътрешна молитва.*
- *Упражнения*

за достигане на истинската молитва.

- *Непрестанната молитва.*
- *Как да се молим, когато сме хладни?*
- *Борба с разсеяността.*
- *Условия да бъде молитвата ни чута.*
- *Защо Бог често пъти не изпълнява молитвите ни?*
- *Молитва за ближните.*
- *Бесовски препятствия за молитвата.*
- *Плодовете на истинската молитва.*

Текстът на аудиокнигата е четен от Ангел Карадаков. Можете да слушате целия запис на „Нашата молитва“, разделена на глави – в [YouTube ТУК](#) или в [Spotify ТУК](#).

17 май 2024 г. - Св. ап. Андроник



Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)

Житие
Свети Андроник бил един от 70-те апостоли Христови и сродник на св. ап. Павел, който споменава за него в

Посланието до Римляни: «Поздравете Андроника и Юния, мои сродници и съзатворници, които се чутовни между апостолите и които още преди мене повярваха в Христа» (Рим. 16:7). Андроник благовестувал в разни страни и бил епископ в Панония. Той приел мъченическа смърт и неговите мощи били по-късно намерени в гр. Евгения (Византия).

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



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

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



Licensed Immigration Consultant
Notary Public for Ontario
Bulgarian-English/English-Bulgarian Translator

Лицензиран имиграционен консултант
Нотариус за Онтарио
Българско – Английски/ Английско- Български преводач

+359878639757

LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM

www.dinkovaimmigration.com

+1 416-315-1440



Luba Dinkova

18 май 2024 г. - Св. мчци Теодот Анкирски, Петър и др.



Източник:
Българска Патриаршия
(www.bg-patriarshia.bg)

Житие

Св. Теодот извършил множество добри дела много време преди мъченическия си подвиг. Така той по всякакъв начин се борел срещу плътските пожелания; въпреки че пребивавал в законно съпружество, той водел борба с плътта си, като я покорявал на духа. През врем на гоненията срещу християните св. Теодот полагал големи грижи за окованите във вериги; скривал при себе си християните, спасили се чрез бягство от мъчителите езичници; хранел всички християни, криещи се по планините и пустините; погребвал тайно телата на светите мъченици. Той бил посечен с меч на 7 юни.

Сандвичи с яйца и сирене разболяха 48 деца в Сливен



48 деца от общо 268 в детска градина “Елица” в Сливен са с хранително отравяне - стомашни болки и повръщане. Това се е случило на 8 май, след като децата са яли печен сандвич с яйца и сирене.

Директорът на детската градина Надежда Стоянов разказа пред БТА, че първоначално си е помислила, че състоянието на децата е предизвикано от вирус.

“Започнаха да отпаднат по-големите деца - на 5 и 6 години, впоследствие започнаха и четиригодишните. През целия ден днес Агенцията по храните и Регионалната здравна инспекция бяха в градината, взеха необходимите проби и от кухненския блок, натривки от помощния персонал», каза още Стоянова.

Джип заседна на плажа край Арапя – искали да направят барбекю



/Снимка: Facebook/
Арапя, анонимен автор/

Джип заседна на плажа край Арапя, след като мъж и жена решили да си направят барбекю. За случката стана ясно от публикация във Facebook. Възмутен потребител пише под снимка със заседналия джип:

“Когато намериш най-

подходящото място за барбекю, но се окаже, че затънеш и не можеш да се върнеш обратно”.

Човекът, споделил снимките, изразява надежда хората от барбекюто да се познаят и “да ги хване поне малко срам.

Преминаването с моторно превозно средство по плажната ивица е незаконно. По Закона за устройство на Черноморското крайбрежие глобата е до 3,000 лева.

Три гърци отвякоха българка в Александруполис

Трима граждани на Гърция трябва да се явят пред прокурор в град Александруполис, Североизточна Гърция, по обвинения в трафик на хора и незаконно изземане на личен документ, съобщава гръцкото електронно издание «Катимерини».

Тримата мъже са били задържани в рамките на разследване по повод твърдения на чужденка, че е задържана против волята ѝ от работодателя, който е конфискувал документите ѝ.

Полицията съобщи, че е открила жената в дома на един от задържаните. От разследването стана ясно, че чуждестранен гражданин е превозил жената на 27 март през границата от България през гръцкия ГКПП «Орменион», пише БТА.

Впоследствие жената била предадена на двама от арестуваните срещу предварително уговорена сума, за да работи в дома им и да се омъжи за третия арестуван. Жената успяла да сигнализира на полицията чрез номера за спешни повиквания 112.

„ПРИКАЗКА ЗА СТЪЛБАТА“



Автор: Христо
Смирненски

„Кой си ти?“ - попита го Дяволът.

„Аз съм плебей по рождение и всички дриплювци са мои братя! О, колко грозна е земята и колко нещастни хората!“

Това говореше млад мъж с изправено чело и стиснати юмруци. Той стоеше пред стълбата - висока стълба от бял мрамор с розови жилки. Погледът му бе стрелнат в далечината, гдето като мътни води на придошла река шумяха сивите тълпи на мизерията. Те се вълнуваха, кипваха мигом, вдигаха гора от сухи, черни ръце, гръм от негодувание и яростни викове разлюляваха въздуха и ехото замираше бавно, тържествено, като далечни топови гърмежи.

<< **Прод. от стр.10**

Тълпите растяха, идеха и облаци жълт прах, отделни силуети все по-ясно и по-ясно се изрязваха на общия сив фон. Идеше някакъв старец, приведен ниско до земи, сякаш търсеше изгубената си младост. За дрипавата му дреха се държеше босоного момиченце и гледаше високата стълба с кротки, сини като метличина очи. Гледаше и се усмихваше. А след тях идеха все одрипели, сиви, сухи фигури и в хор пееха протегната, погребална песен. Някой остро свиреше с уста. Друг, пъхнал ръце в джебовете, се смееше високо, а в очите му гореше безумие.

„Аз съм плебей по рождение и всички

дриплювци са мои братя! О, колко грозна е земята и колко са нещастни хората! О, вие, там горе, вие...“

Това говореше млад момък с изправено чело и стиснати в закана юмруци.

„Вие мразите онези мъже?“, попита Дяволът и лукаво се приведе към момъка.

„О, аз ще отмъстя на тия принцове и князе. Жестоко ще им отмъстя заради братята си, заради моите братя, които имат лица жълти като восък, които стенат по-зловещо от декемврийските виелици! Виж голите им кървави меса, чуй стоновете им! Аз ще отмъстя за тях! Пусни ме!“

Дяволът се усмихна:

„Аз съм страж на онези горе, и без подкуп няма да ги предам.“

„Аз нямам злато, аз нямам нищо, с което да те подкупя... Аз съм беден дрипав юноша... Но аз съм готов да сложа главата си.“

Дяволът пак се усмихна:

„О, аз не искам толкова много! Дай ми ти само слухът си!“

„Слухът си? С удоволствие... Нека никога нищо не чуя, нека...“

„Ти пак ще чуваш!“ успокои го Дяволът и му стори път. „Мини!“

Момъкът се завтече, наведнъж прекрачи три стъпъла,

но косматата ръка на дявола го дръпна:

„Стига! Спри да чуеш, как стенат там долу твоите братя!“

Момъкът се вслуша. Странно - защото започнаха изведнъж да пеят весело и така безгрижно да се смеят! . . И той пак се завтече. Дяволът пак го спря:

„За да минеш още три стъпала, аз искам очите ти!“

Момъкът отчаяно махна ръка:

„Но аз тогава няма да мога да виждам нито моите братя, нито тези, на които отивам да отмъстя!“

Дяволът: „Ти пак ще виждаш... Аз ще ти дам други, много похубави очи!“

Момъкът мина още три стъпъла и се

Stroganoff Restaurant



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

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



Обяд,
вечера,
алкохолни
напитки



Подходящ
е за групи,
деца,
партита



Walk-In | Patio | Take Out | Catering

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill
www.stroganoff.co

(905) 780-7575

Major Mackenzie Dr
/ Just East of Bathurst

<< *Прод. от стр.11*

вгледа надолу. Дяволът му напомни:

„Виж голите им кървави меса!“

„Боже мой! Та това е тъй странно: кога успяха да се облекат толкова хубаво! А вместо кървавите рани, те са обкичени с чудно алени рози!...“

През всеки три стъпала Дяволът взимаше своя малък откуп. Но момъкът

вървеше, той даваше с готовност всичко стига да стигне там и да отмъсти на тези тлъсти князе и принцове: Ето едно стъпало, само още едно стъпало и той ще бъде горе! Той ще отмъсти заради братята си!

„Аз съм плебей по рождение и всички дриплювци...“

„Млади момко, едно стъпало още!

Само още едно стъпало и ти ще отмътиш!

Но аз винаги за това стъпало искам двоено откуп: дай ми сърцето и паметта си!“

Момъкът махна ръка:

„Сърцето ли? Не! Това е много жестоко!“

Дяволът се засмя гърлесто, авторитетно:

„Аз не съм толкова жесток. Аз ще ти дам в замяна златно

сърце и нова памет! Ако не приемеш, ти никога няма да минеш това стъпало, никога няма да отмътиш за братята си - тези, които имат лица като пясък и стенат по-зловещо от декемврийските виелици.“

Юношата погледна зелените иронични очи на дявола.

„Но аз ще бъда най-нещастния. Ти ми взимаш всичко човешко!“

„Напротив - най-щастливия!... Но? Съгласен ли си: само сърцето и паметта си?“

Момъкът се замисли, черна сянка легна на лицето му, по сбръчканото чело се отрониха мътни капки пот, той гневно сви юмруци и процеди през зъби:

„Да бъде! Взими ги!“

... И като лятна буря, гневен и сърдит, разветрил черни коси, той мина последното стъпало. Той беше вече най-горе. И изведнъж в лицето му грейна усмивка, очите му заблестяха с тиха радост и юмруците му се отпуснаха.

Той погледна пируващите князе, погледна долу, гдето ревеше и проклинаше сивата тълпа. Погледна, но нито мускул не трепна по лицето му; то бе светло, весело, доволно. Той виждаше долу празнично облечени тълпи, стоновете бяха вече химни.

Прод. на стр.13>>



РЕСТОРАНТ С АВТЕНТИЧНА ТУРСКА КУХНЯ



DÖNER STATION KEBAB
— KING OF DÖNER —

4
1
6 **222.0.222**

4917 Bathurst Street, North York (at Finch Ave.W.)

**Тук можете да хапнете много вкусно,
евтино и бързо.**

Богато меню - супи, салати, шиш-кебапи, пилешко, агнешко, филе миньон фиелафел, сандвичи, пиде, лахмаджун, капсалон, вегетариански ястия, а за десерт баклава, кюнефе, сутляш и бурма.



<< **Прод. от стр.12**

„Кой си ти?“ -
дрезгаво и лукаво го
попита Дяволът.

„Аз съм принц по
рождение и боговете
ми са братя! О, колко
красива е земята и
колко са щастливи
хората!“

„ЮНОША“

Автор:

Христо Смирненски

„Аз не зная защо съм
на тоз свят роден,
не попитах защо ще
умра,
тук дойдох заплениен и
от сивия ден,
и от цветната майска
зора.

Поздравих пролетта,
поздравих младостта
и възторжен разтворих
очи,
за да срещна Живота
по друм от цветя
в колесница от лунни
лъчи.

Но не пролет и химн
покрай мен позвъни,
не поръси ме ябълков
цвят:
пред раззинали бездни
до черни стени
окова ме злодей
непознат.

И през облаци злоба и
демонска стръв
черна сянка съзрях да
пълзи —
златолюспест гигант
се изправи сред кръв,
сред морета от кръв и

сълзи.
В полумрака видях
изтерзани лица,
вред зачух плачове като
в сън
и жестока закана на
гневни сърца
се преплете с оковния
звън.

Аз познах своите братя
във робски керван,
угнетени от Златний
телец;
и човешкия Дух —
обруган, окован,

аз го зърнах под трънен
венец.

И настръхнал от мрака
на тази земя,
закопнях, запламтях и
зова:

— Ах, блеснете,
пожари, сред ледна
тъма!

Загърмете, железни
слова!

Нека пламне земята за
пир непознат,
нека гръм да треши, да

руши!
Барикаден пожар върху
робския свят!
Ураган, ураган от
души!...

И тогава — залюбен в
тълпите, пленен
от лъчите на нова зора,
—
без да питам защо съм
на тоз свят роден,
аз ще знам за какво да
умра.“

FAT
FORK

Greek Restaurant in Mississauga

Family-Owned



DINE IN • TAKE -OUT • DELIVERY • CATERING

Идеално място за хранене с приятели и семейството ви. Голям и уютен ресторант. Вкусна храна.

We are well known with our Souvlaki dinners:
Your choice of pork or chicken, served with rice, roast potatoes, Greek salad, bread rolls and their original tzatziki.
Delicious steaks and a variety of charbroiled burgers including the original hamburger, cheeseburger, bacon burger, and their famous Fat Burger.
Other classic items on the menu include chicken souvlaki on a bun, fish and chips, salads, fries, and poutine.












2200 Dundas E, unit 1, Mississauga • www.fatfork.ca



Генадий Гороховский,
B.Ss, R.Ac, Medical director

От болки в гърба и в кръста страда почти всеки един от нас.

При някои хора проблемите са временни а при други - постоянни. За съжаление много от нас прибегват към болкоуспокояващи лекарства или не-стероидни и противовъзпалителни препарати без да се замислят за причината на силните болки.

В резултат на подобно неправилно отношение към здравето се развиват допълнителни сериозни патологии и усложнения.

На първо място при възникване на такива неприятни усещания в областта на кръста и гърба, би трябвало да се изясни причината. Едва след това се препоръчва да се пристъпи към съответното лечение, което не е съвсем прост процес.

Гръбначния стълб се явява опора и защита от амортизация на нашето тяло. Хроническата болка е резултат от нарушаването на една отгоре посочените му функции. Така например болката в гърба между лопатките може да е в резултат на бронхит или кашлица. Болките в мускулите на гърба е възможно да са причинени от вдигане на някаква тежест. Болката в кръста от ляво или отдясно може да е в резултат на внезапно извиване на тялото. Съществуват и по-сериозни причини за периодичните резки болки като възпаление на вътрешните органи, камъни в бъбреците или травма на гръбначния стълб. Ако диагностиката не показва дегенеративни изменения, следва да се проверят вътрешните органи.

Полезни съвети за облекчаване на болките в домашни условия

- Легнете на пода по корем.
- Отпуснете тялото.
- След няколко минути внимателно се обърнете по гръб и вдигнете краката по ъгъл от 90°. По този начин ще намалите натоварването на гръбначния

БОЛКИ В ГЪРБА, КРЪСТА И СТАВИТЕ

УНИКАЛНИ И НЕСТАНДАРТНИ МЕТОДИ НА ЛЕЧЕНИЕ

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И АЛТЕРНАТИВНО ЛЕЧЕНИЕ

стълб.

- Задръжте краката в това положение няколко минути. *Съветваме хора които се занимават с тежък физически труд да отделят време за пълна физическа почивка.*
- Може да намажете болезненото място с противовъзпалителен крем.
- След като болката затихне би било добре да се завържете с шал или с кърпа.

Какво още може да ви помогне?

Да се намали дискомфорта, помага и леко физическо натоварване, което засилва кръвообращението. Това може да бъде една *бърза разходка* или *упражнения за разтягане на мускулите*. Тук трябва да отбележим че не съществува универсален метод за лечение на болките в гърба в кръста и ставите всичко е много индивидуално.

Напоследък широко приложение при такива проблеми имат *медикаментозните методи на лечение* като миорелаксанти, витамини от групата Б, стероидни инжекции. Те са ефективни както при остри така и при хронически болки свързани със заболявания на гръбначния стълб. Много важно е да се отбележи че за съжаление всеки от тези лекарствени препарати *води до странични действия на организма*.

Алтернативно без лекарствено лечение. Нашата клиника предлага на своите пациенти **без лекарствено и алтернативно лечение** при силни болки в гърба кръста и ставите.

Това включва високо ефективни и резултатни методи като: **акупунктура, пълзящ масаж с бурканчета, електро и магнитно импулсна терапия, лазерна терапия, фонофорез с болкоуспокояващ крем, пресотерапия и комплекс от индивидуално подбрани физически упражнения.**

Акупунктурата спомага за намаляване на възпалителния процес и отстраняване на болката.

Клиниката предлага и **парафиново лечение** съпроводена с **дълбок масаж** на шийната част на гръбначния стълб.

В случай на необходимост

можем да дадем консултации за корсети и ортопедични възглавници. Последните коригират положението на шията по време на сън.

Що се отнася до намаляване на *болките свързани с прешлените на гръбначния стълб и остеопорозата*, ви съветваме да се движите повече, да правите ежедневна сутрешна гимнастика, йога, да приемете контрастен душ с последващо разтриване на тялото с кърпа за да се засилят обменните процеси.

При хронично протичане на заболяването се препоръчва провеждането на 2-3 курса на лечение годишно, по 10-15 сеанса всеки. Този режим на лечение позволява не само облекчаване на болката и намаляване на възпалителния процес, но също и нещо много важно, предотвратяване на обостряне на заболяването и спиране на неговото развитие!

- Добре е пациентите да поддържат здрав черен дроб, от което зависи изработката на колагена, да избягват стрес да контролират теглото си. Имайте в предвид че всеки излишни 10 кг дават 0,5 кг допълнително натоварване на гръбначния стълб. Това води до неговото бързо износване.
- Много е важна и правилната стойка и е препоръчително да спите на ортопедичен матрак.
- Не трябва да носите в една ръка тежки чанти. По-добре е да разпределяте покупките равномерно в два отделни пакета.
- В храната ви, по-често трябва да присъстват гроздето, ябълките, ягодите, крушите, лещата, лешникът, тиквата, зелената салата и малините.
- Следете за баланса на магнезия и калия при храненето. Също така в храната включвайте орехи, риба, морски храни, спанак, зеле боб и грах.
- Плувайте регулярно. Това въздейства благоприятно на гръбначния стълб.

Освен горепосочените методи на лечение ние използваме и лазерна терапия, акупунктурна анестезия в точките на болката, лимфодренаж, кислородни коктейли и апарат за магнитно импулсна терапия «Алмаг Плюс».

«Алмаг Плюс» е най-новата и уникална разработка в областта

на лечението с магнитно поле. Действието на магнитното поле води към разпускане на капилярите и увеличаване на кръвообращението. Само след пет минути въздействие на магнитното поле потока на кръвта в капилярите се увеличава до 300%. Болката затихва или напълно изчезва. Възстановяването или увеличаването на местното кръвообращение способства за увеличаване на кислородното снабдяване и захранване на тъканите. Засиленото кръвообращение по този начин спомага за увеличаването на обмена на веществата и бързото намаляване на отоците от венозен или лимфатически характер. С помощта на «Алмаг Плюс» клиниката провежда магнитофорез, т.е. с магнитното поле болкоуспокояващият вазелин Voltaren прониква дълбоко в тъканите и повишава резултатите от лечението.



Както виждате сами, нашата клиника се отличава с дългогодишен опит в отстраняването на болки в гърба и кръста с използване на най-съвременните алтернативни методи.

Също така желаем да ви припомним че само съвместните усилия на пациента и лекаря мога да доведат добър с успех. Заповядайте в нашия медицински център «Future Healing», за да се убедите сами в резултатите от нашето лечение и да се избавете от дискомфорта на временни или постоянни болки в гърба кръста и ставите.

На пациентите в пенсионна възраст предлагаме отстъпка цената до 30%.

Нашият адрес е:

2727 Steele avenue West, Unit 103, North York

LADA building

(Пресечката на Steeles u Differin)

За допълнителна информация и

записване позвънете на

тел: **(416) 894-6733**

Генадий Гороховский,
B.Ss, R.Ac, Medical director.

www.futurehealing.ca

Учени откриха изчезналият 8-ми континент



Учените успяха да открият липсващият осми континент след цели 375 години. „Неуловимият“ материк някога е бил част от древен суперконтинент наричан „Великият южен континент“, пише Unilad.

Първоначално включващ Западна Антарктида и Източна Австралия, за липсващия материк е известно от римско време и дори е частично открит през 1600 г.

Въпреки това отнема почти четири дълги века преди геолозите най-накрая да достигнат до съгласие относно него. И така, нека върнем нещата назад към първоначалното откритие.

През 1642 г. холандският бизнесмен и мореплавател Абел Тасман се заема да открие осмият континент - известен още като Terra Australis на латински. Отплавайки от Джакарта, Индонезия, Тасман накрая спира на Южния остров на Нова Зеландия и

започва да изследва.

Преди да успее да стъпи на сушата, той се натъква на местните маори, които не са впечатлени от европейския моряк. Всъщност те били толкова разочаровани от присъствието му, че блъскат с кану лодка, предаваща съобщения между холандските кораби, убивайки четирима души.



Тъй като не успява да намери новата земя, Тасман се връща у дома и никога не се връща обратно - по ирония на съдбата това е първият път, когато някой записва информация за мистериозния осми континент.

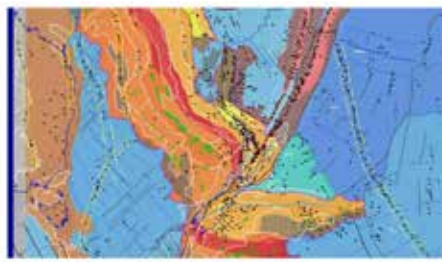
Близо 400 години по-късно геолозите от GNS обявиха откриването на новия континент, наречен Зеландия или *Te Riu-a-Māui*, на маорски диалект.

Оказва се, че континентът - който е приблизително 1.89 милиона квадратни мили (4.9 милиона квадратни километра) се е „криел“ на видно място – той е предимно под вода.

Огромният материк също е бил

част от древния суперконтинент Гондвана - който включва и по-голямата част от Западна Антарктика и Източна Австралия - преди повече от 500 милиона години. Преди приблизително 105 милиона години, Зеландия започва да се „отдръпва“ от суперконтинента по причини, които геолозите все още не проумяват напълно.

„Това е процес, който все още не разбираме напълно - защо Зеландия започна да се отдръпва“, обясни Анди Тулох, един от геолозите в Zealand Crown Research Institute GNS Science.



Докато Зеландия се отдръпва, тя започва да потъва под вълните, като над 94% остават под водата в продължение на хилядолетия. „Това е пример за това как нещо много очевидно може да отнеме известно време, за да бъде разкрито“, добави Тулох, който обясни, че континентът се намира под 6,560 фута (2 км) вода.

Неговият колега Ник Мортимър, който ръководи проучването, се опита да обясни защо е отнело толкова

време, за да се стигне до откритие. „Ако се замислите, на всеки континент на планетата има различни държави, но на Зеландия има само три територии.“

iSpace ще занесе на Луната „диск с памет“ на 275 езика



Тази инициатива се разглежда като опит да се спаси част от човешката история в случай, че оцеляването на хората на Земята някога бъде застрашено, съобщава NDTV.

В опит да запази значителен аспект от човечеството на Луната, **iSpace** - японска компания за изследване на земния спътник, която има за цел да увеличи човешкото присъствие в космоса - си партнира с ЮНЕСКО за предстоящата мисия Nakuto-R 2 и ще изпрати роботизиран спускаем апарат до лунната повърхност. **Целта на мисията е да изпрати на лунната повърхност „диск с памет“ с 275 езика и други културни артефакти, създаден от организацията на ООН.**

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

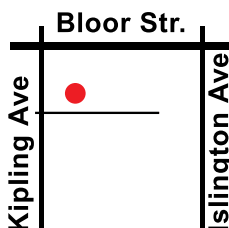
Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

Този ход се разглежда като опит да се спаси част от човешката история в случай, че оцеляването на хората на Земята някога бъде застрашено, според доклад в Space.com



Езиците ще бъдат включени в преамбюла на конституцията на ЮНЕСКО, който подчертава „важността на запазването

на световното единство, езиковото многообразие и културите“. Ако графикът върви по план, iSpace планира да разположи диска с памет на своя лунен модул Resilience като част от своята мисия Nakuto-R 2 и да го достави на Луната някъде в края на 2024 г.

Жулиен Ламами, главен изпълнителен директор на iSpace-Europe, каза в изявление: „Поддържането на езиковото многообразие и опазването на културата са важни

аспекти от мандата на ЮНЕСКО. За нас е голяма чест да обявим, че мисията Nakuto-R 2 на iSpace ще допринесе за реализирането на лунната мисия на ЮНЕСКО в полза Света.“

„Продължаваме да напредваме по мисията Nakuto-R 2, с последните постижения в развитието на спускаемия апарат и марсохода, които ни поставят на график за изстрелване през 2024 г., носещо полезния товар на ЮНЕСКО“, продължи той.

По-специално, първият апарат за кацане на японската компания на Луната, наречен Nakuto-R, бе изстрелян през декември 2022 г. на Mission-1. На **25 април 2023** г. спускаемият апарат направи опит за кацане, но космическият кораб се разби, тъй като бордовият компютър погрешно изчисли височината.

Nakuto-R Mission 2 - втората мисия на компанията - ще бъде изстреляна тази година и ще включва също «микро луноход“.

Прод. на стр.18 >>

KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

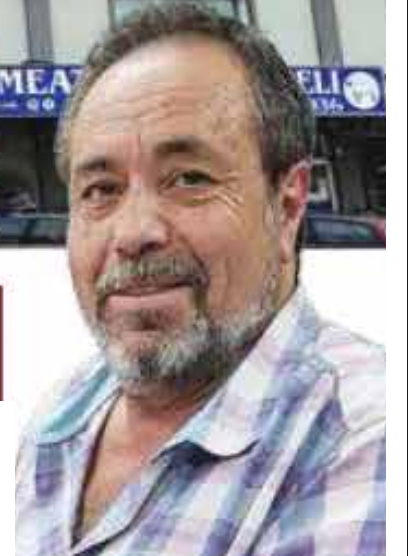
- ⇒Wrapping / Packing Supplies
- ⇒Weekly Loadings
- ⇒Free Estimates
- ⇒Excellent Prices

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

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

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





Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. 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



#LAMBCHOPS



Откъде идват
понятията „ляво“ и
„дясно“ в политиката



Защо лявото и
дясното означават
различни краища на
политическия спектър?

Днес термините
са метафори, но
са започнали като
„буквални описания“,
казва София
Розенфелд - професор
по европейска
и американска
интелектуална и
културна история

в Университета на
Пенсилвания. Ето как
историците обясняват
изненадващата
еволюция на
термините, се казва в
материал на TIME.

Какъв е произходът
на политическите
термини „ляво“ и
„дясно“?

Историята започва във
Франция през лятото
на 1789 г., обяснява
Патрис Игоне, почетен
професор по френска
история в Харвардския
университет. Когато
Френската революция
набира скорост, гневна
тълпа току-що е
нахлула в Бастилията.
Народното събрание се
събира, за да действа

като правителство
на революцията.
А събранието
има основна цел:
написването на нова
конституция.

Един от основните
въпроси, които
събранието обсъжда,
бе колко власт
трябва да има кралят,
казва Дейвид А.
Бел, професор по
ранна история на
модерна Франция
в Принстънския
университет. Трябва
ли да има право на
абсолютно вето?
Докато дебатът
продължава, тези,
които смятат, че
кралят трябва да има
абсолютно вето, седяха
отдясно на президента
на събранието, а
тези, които смятат,
че не трябва -
по-радикално
мислещите - седяха
отляво на президента
на събранието. С
други думи, тези,
които искаха да
се доближат до
традицията, бяха
отдясно, а онези,
които искаха повече
промяна, бяха
отляво.

„Така че тези
групировки станаха
известни като ляво
и дясно и оттам
проследяваме
произхода“, казва
Бел пред TIME.

Моделът на
сядане от ляво и
дясно се повтаря

в следващите
законодателни
събрания и
парламенти.
„Навлезе доста
бързо в популярния
език“, казва той.
„Тези термини бяха
използвани във
вестниците, които
съобщаваха за
Народното събрание.

Как се разпространиха
„ляво“ и „дясно“?

Целият свят наблюдава
Френската революция
и нейният жаргон в
крайна сметка започна
да си проправя път по
света - но не за една
нощ. Според есето
на френския историк
Марсел Гоше процесът
на „дясно и ляво“ -
този на превръщането
на дясното и лявото
в основни категории
на политическата
идентичност е „дълъг
процес, продължил
повече от три четвърти
век, до първото
десетилетие на 20-ти
век век.”

Разпространението
на ляво и дясно в
болшевишка Русия
и в първите години
на Съветския съюз е
пример за обхвата на
термините.

„Болшевиките
бяха очаровани от
Френската революция.
Те бяха решени
за изпълнение на
неговото наследство
- и издигането
му на по-високо

Прод. на стр.19 >>

VIN
DE GARAGE



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

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

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

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

<< *Прод. от стр.18*

ниво”, каза Марси Шор, професор по европейска културна и интелектуална история в университета Йейл пред TIME. Те го разглеждат като необходима стъпка в историческия процес, който в крайна сметка ще доведе до комунизма.

За тях ляво и дясно придобиха нови специфични значения. Хората, които се откъснаха от линията на комунистическата партия, бяха описвани от противниците като „леви“ или „десни“ уклонисти, особено по

време на Сталинската епоха. Наклоняването към ляво обикновено означава приемане на радикална международна работническа революция, а наклоняването към дясно обикновено означаваше възприемане на някакъв вид национално чувство. Но дефинициите бяха подвижни, винаги променящи се във връзка с непрекъснато променящата се партийна линия.

В годините между двете войни термините

ляво и дясно се използват в цяла Европа, докато хората се борят с политиката на нация и класа. „Много е трудно да се говори за 20-те и 30-те години на миналия век в Европа без непрекъснато да се позовава на „дясно“ и „ляво“, пише Шор в имейл до TIME. „Това е особено вярно, защото междувоенните години бяха време на поляризиращ политически спектър: десните станаха по-радикални, и левите станаха по-радикални; а либералният център се „разтопи във

въздуха“ (да използвам фразата на Маркс).“

Какво означават „ляво“ и „дясно“ днес?

Както обяснява София Розенфелд от Университета Пен, термините са ситуационни и са се превърнали в инструменти, които се променят в зависимост от техния контекст. Те означават нещо специфично във Френската революция, нещо специфично във възхода на социализма и *Прод. на стр.20 >>*

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

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

E-mail: mark@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

<< **Прод. от стр.19**

национализма в Европа и нещо специфично в раждането на студентските движения в Съединените щати.

Политиците днес често описват опонентите си като крайно леви или крайно десни в опит да делегитимират тяхната политика. И значенията на ляво и дясно могат да се променят отново.

Японското летище което не е губило багаж от 1994



Японското летище Кансай, разположено на бавно потъващ изкуствен остров в залива на Осака, отвори врати през септември 1994 г. и въпреки че обработва милиони БАГАЖИ годишно, никога не е губило нито един. Според доклади на Forbes, летището се гордее със

способността си да пренесе всеки багаж от самолета до мястото за получаване на багажи за по-малко от 15 минути. Летището разполага с множество нива на проверки, за да се увери, че на багажите няма да им пораснат крака и да си тръгнат сами, съобщава QUARTZ.

Няма никакъв секрет за проследяване на багажите. Отчитането на броя на разтоварените багажи от самолет е основен фактор тук, **тъй като незабавно уведомява персонала в самолета, ако не им достига багажи, които могат да търсят.** Летището изисква авиокомпаниите да предоставят подробна информация за това къде се съхранява всяка чанта в самолета. Дори прословутата кутия за инструменти на Карлос Гон бе транспортирана през летището Канзай без проблем.

Като автомобилен писател, летящ няколко десетки пъти годишно, не съм пътувал с регистриран багаж от 2017 г. насам, пише авторът на материала Бродуел. Справял съм се с твърде много изгубени багажи в миналото и просто намалявам целия си багаж, за да го нося със себе си независимо колко далеч отивам или колко дълго ще ме няма. Предпочитам да се занимавам с пране в мазето на френски хотел, отколкото да проследя загубена чанта с цялото ми бельо в нея. Дори да знам рекорда на Канзай, не съм сигурен, че бих искал да променя политиката си, ако летя до там. Все още има много възможности моите неща да бъдат оставени на летището на произвола на съдбата или на случайно спиране по пътя.

През най-натоварените месеци на годината

неправилното боравене с багаж нараства до около **0.75%**. Задачата на едно летище е да придвижва хора и техните неща по света. Със сигурност е по-важно хората да стигнат безопасно до местоназначението си, но изгубеният багаж е истински проблем. Летище Хартсфийлд-Джаксън в Атланта премества около 100,000 багажа на ден и ако не се справя със средните за индустрията 0.75% от тях, това са 750 изгубени багажа за един ден.

Канзай казва, че очаква да види около 37 милиона пътници през 2025 г., което е над два пъти повече от 13.99 милиона, пътували през 2023 г. Ако летището успее да продължи рекорда си за отличен багаж с притока на нови пътници, това наистина ще бъде впечатляващо.



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

Типът характер предразполага към определени заболявания



здраве.bg

Отдавна е забелязано, че определени болести “обичат” хората с определен характер. Според някои специалисти, ако човек познава своя психологичен тип, може да се предпази по-успешно от различни здравословни проблеми. Предлагаме ви някои коментари за най-често срещаните психотипове и типичните за тях здравословни оплаквания, обобщени от специалисти от изданието *Psychology Today*.

Най-често се срещат 5 основни психотипа: параноен, епилептоиден, хистероиден, хиперактивен и шизоиден. Веднага трябва да се отбележи, че те нямат нищо общо със заболяванията параноя, епилепсия, истерия и шизофрения. Става дума само за термини, приети в науката за определяне спецификата на личността.

Параноен психотип

Такива хора са например работохолиците. Те притежават огромна енергия и могат да работят от сутрин до вечер. Стремещът към доминиране, напредъкът в кариерата, общуването с другите под формата на молби, изисквания, инструкции и заповеди са отличителните черти на този тип хора. Те често превръщат жилищата си в място за работа.

Този начин на живот рано или късно предизвиква отклонения - неврастения или чести изблици на гняв. Храненето при тези хора обикновено е нездравословно – суха храна, ядене “между другото”, вечеря късно през нощта.

И ако на по-млада възраст инсултите и инфарктите не са толкова опасни, проблемите със стомашно-чревния тракт са често срещани (язва, колит, гастрит).

Установено е, че работохолиците често не си лекуват зъбите (те се оправдават с



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



<< Прод. от стр.21

липсата на време за това), а си поставят протези.

В по-напреднала възраст тези хора често страдат от атеросклероза на съдовете на главния мозък (свързана с риска от инсулти) и исхемична болест на сърцето (водеща до инфаркти) поради неправилното си хранене, т.е. прекомерната употреба на месо, захар, сол, подправки и тестени изделия. Отрицателен фактор е и недостигът от движение – те седят много, пишат и т.н. Дори емоционалното разтоварване не е в състояние да им помогне.

Епилептоиден тип

Това е най-разпространеният сред мъжете психотип. Такъв мъж е надежден, грижовен, обича дома и семейството и въпреки обичайната си сдържаност често е склонен към изблици на злоба, гняв и упреци по адрес на близките. Той постоянно е натоварен с различни дела и лични преживявания, а това увеличава риска от ранна хипертония и исхемична болест на сърцето, съответно - от

инсулт и инфаркт.

Този тип хора не се грижат добре за здравето си и търсят лекар при конкретен проблем или под чужд натиск. Те не са фенове на физическите натоварвания. Хранят се редовно, 3-4 пъти дневно, изяждайки всичко. Затова като правило нямат стомашно-чревни проблеми.

Хистероиден тип

Тези хора се стараят всяка тяхна постъпка да бъде обект на внимание от другите. Ако няма кой да ги оцени, те са готови да почакаат. Този тип личности обичат крайните емоции – при тях разстоянието от плача до смеха е кратко. Повече от плача те обичат само почивката. Тогава забравят за работата си, за всичките си задължения, а ако има празник, те са в центъра на тържеството.

Нощният живот (късното ходене на гости, престижните клубове) прилягат на хистероидния манталитет. Такива хора се хранят набързо, най-често със суха, пикантна или пържена храна

Прод. на стр.23 >>

<< Прод. от стр.22

и въпреки че обичат деликатесите, не са придирчиви към храната. Жените са склонни към напълняване и съответно към спазването на строги диети (но много бързо се отказват от тях).

За този тип са характерни заболявания, свързани със стомашно-чревния тракт, сърдечно-съдовата система, захарен диабет, проблеми със задстомашната жлеза, черния дроб, бъбреците и нервната система. Психиката на такива хора ги подтиква да използват всяка болест като вид демонстрация за това колко зле се чувстват, старейки се да извлекат полза за себе си и така да получат удовлетворение от вниманието на другите.

Шизоиден тип

Това е типът на “учените-сухари”. Списъкът със заболяванията, характерни за него е дълъг: късогледство, астигматизъм, неправилна захарка, дюстабан, лоша кожа, слабост, вегетативно-съдова дистония и т.н. Не са малко и техните телесни несъвършенства: плоски седалищни части, отпуснати гърди, прегърбеност, пръсти с удебелени стави. А всичко това в психологически план способства за формирането на комплекса за непълноценност.

Тези хора не са капризни към храната и не обръщат особено

внимание на нейния вкус (нали тя не е духовна храна). Ако са самотен, предпочитат сухата храна. Съответно често страдат от гастрит или колит.

Предпочитат самотата, като обясняват това с възможността добре да се съсредоточават. Те обичат да общуват, но не и да се доверяват на другите. По-често те страдат от отпадналоост, нарушения в съня, раздразнителност, главоболие и хипохондрична невроза (смятат, че са тежко болни и постоянно се преглеждат при различни специалисти).

Хиперактивен тип

Както подсказва и названието, те са най-често в приповдигнато настроение – весели, щастливи и безгрижни. Харчат парите си “през пръсти”, бързо сменят приятели и партньори. Лесно се сприятеляват с другите психотипове, но изпитват непрекъсната нужда от поощрение.

Често спят или малко или твърде много. Сънят е дълбок, а хъркането често се появява още на млади години.

Този тип хора обичат кулинарията и специалитетите, включително алкохолът - затова често страдат от гастрити и затлъстяване. Заради лекотата с която хиперактивният тип хора сменят интимните си партньори, често стават жертва на половопредаваните заболявания.

Прод. на стр.24 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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






HAPPY EASTER!

Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Пушени меса
- Печено месо
- Кашкавал, сирене
- Прясно месо
- Кебабчета

- Внос на продукти от Европа
- Баница и десерти
- Продукти с намалени цени
- Кейтъринг

































По-добре е не всички да ви харесват



здраве.bg

Взискателността при избора на партньор за романтични отношения повишава привлекателността на човека в очите на околните, твърдят изследователи от Северозападния университет в Еванстън (САЩ).

В проведения от тях експеримент са участвали 156 студенти. Младите мъже и жени са имали възможност да общуват с представителите от противоположния пол в продължение на 4 минути. След всяка среща участниците са записвали колко симпатичен е всеки от потенциалните им партньори и са определяли неговата сексуалната привлекателност, след което отзивите са били поместени в специален

сайт.

Оказва се, че участниците, избрали повече потенциални партньори, са по-често отхвърлени от другите. “Ако вие не сте взискателни, хората ще почувстват това и вие няма да им се харесате, дори в техните очи ще изглеждате отчаяни”, заявява доктор Ели Финкел, един от авторите на изследването.

Психолозите смятат, че най-добрият начин за предизвикване на симпатия е да покажете на човека, че той ви се харесва. Оказва се, че в романтичните отношения действат други закони. Ако всички наред ви се харесват, вие ще изглеждате отчаян. А отчаяният човек въобще не е привлекателен.

“Ако всички ви се харесват, вероятно вие няма да се харесате на никого. Ако сте избрали само един човек има по-голяма вероятност и вие да му се харесате. Много важно е партньорът още от първата минута на общуването да се почувства единствен”,

обяснява Пол Истуик за BBC.

“Този, който ви се харесва трябва да бъде убеден, че на всички останали ще им бъде много трудно да се “сдобият” с вас”. По този начин коментира резултатите от изследването психологът и социологът Сюзън Шречър от университета на щата Илинойс.

Интуицията: можем ли да ѝ се доверим?



Тя.бг

Как ние хората можем да бъдем ефективни? Благодарение на мисленето, включително това относно други хора и действията им. Разбира се, правилното мислене.

Способността да мислим, да анализираме себе си и нашето поведение, да планираме напред,

е вероятно качеството, което в най-голяма степен ни определя като човешки същества – венец на еволюцията. Но мисленето не е само благословия. То може да бъде и проклятие. И всеки наистина мислещ човек ще се съгласи с това.

Понякога мислейки, буквално зацикляме. Хората често са обсебени от миналото, като предъвкват различни събития отново и отново... Други пък се парализират от това да мислят какво ги очаква отгук нататък. И двете форми изчерпват ограничената способност на мозъка да внимава, като така слагат бариера пред ума и носят негативи за психичното ни здраве. Зациклянето в миналото всъщност се нарича депресия, зациклянето в бъдещето – тревожност. И двете състояния са сред най-големите т.нар. бичове на съвременното ни.

Интуицията е истинската противоположност и на двете състояния. Тя е начин да знаем, без да мислим – начин, на който можем истински да разчитаме и да се

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.

уповаваме, а това е изключително ценно в много случаи.

Има различни варианти да дефинираме интуицията, но всички те са по-скоро главоблъсканица. Мисленето за това, какво е интуицията е точно онова, което интуицията не е – мислене.

Интуицията е “мозък на автопилот”, тя обработва информация отвъд познанието, което осъзнаваме. Тя е несъзнателен мисловен процес.

Може ли да се доверим на интуицията?

Може би ще ви успокои да знаете, че всъщност несъзнателното обработване на информацията се случва през цялото време.

Представете си безкрайно шофиране по магистрала. Карате километри без да мислите съзнателно. Управлявате колата, реагирате на условията на пътя и на движението на другите коли, което очевидно означава, че мозъкът ви обработва постъпващата информация. После обаче дори не помните пътя.

Или пък си представете, че тръгвате от къщи, потъвате в мисли и изведнъж се осъзнавате пред крайната точка, за която сте тръгнали.

Ако кажем, че по принцип е безопасно да разчитаме на автоматичния несъзнателен процес за рутинни действия, въпросът е: **какво става при по-комплексни ситуации?**

Несъзнателният процес оперира през цялото време при вземането на

решения, включително и при сложни казуси. Често обаче ние не му даваме шанс. Позоваваме се на рационално-звучащи критерии за емоциите и действията си и не показваме субективните си предпочитания на чувствата, които възникват спонтанно.

Проучвания обаче показват, че рационалното обмисляне на нашите предпочитания и решения, може всъщност да ги направи по-лоши, отколкото ако са оставени на интуицията. Истината е, че много от факторите, които влияят върху реакциите ни, не са достъпни за нашето съзнателно “аз”.

Има ли полза от антибактериалния сапун



здраве.bg

Антибактериалните видове сапун, които съдържат в качеството на основен антисептичен компонент триклозан, не са по-добро средство за борба с инфекциите в сравнение с обикновените видове сапун, показват данните от изследване на група специалисти от Университета на Мичигън, САЩ.

Освен това употребата на антибактериален сапун може да представлява допълнителен риск за здравето, тъй като намалява ефективността на действието на някои видове антибиотици (например популярния амоксицилин.

Концентрацията на

триклозан в почти всички антибактериални сапуни не е достатъчна, за да се справи с повечето бактерии, в това число с изключително широко разпространената E. Coli, твърдят американските учени, цитирани от в. USA Today. Тези сапуни не превъзхождат обикновения и при изчистването на ръцете от различните бактерии.

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 посоляват, 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

Основни продукти:
зеленчуци

Начин на приготвяне:
пържена
Време за приготвяне:
60 - 120 минути

Шоколадови бисквити за чай



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

3 с.л. пудра захар
1 ч.ч. брашно
1 ч.ч. смлени орехи
125 г масло
100 г мармалад
за поръсване:
1 ч.ч. едро счукани орехи (или други ядки) - за поръсване
100 г шоколад

Начин на приготвяне:

Замесете тесто от брашното, захарта, маслото и смлените орехи. Замесете тесто и го оставете да престои половин час, след което го разточете на кора с дебелина ½ см. Изрежете с формички или чаша бисквитите. Изпечете ги в умерена фурна. Готовите бисквити намажете с мармалад и слепете по две, залейте ги с разтопения шоколад и ги поръсете с едро счуканите орехи.

Кухня: българска
Основни продукти: тесто
Начин на приготвяне:
печена
Време за приготвяне:
60 - 120 минути

Компютърът вреди най-вече на очите, ръцете и гръбнака



здраве.bg

Много хора, които прекарват почти целия си ден пред компютъра, ще разберат лесно за какво става дума. Няма нищо учудващо в това, че към края на работния ден те усещат умора и напрежение. Постоянната работа с компютъра може да доведе до доста сериозни здравословни проблеми. Разбира се, ако не се вземат своевременни мерки!

Синдром „сухо око”

Няколко часа непрекъснато стоене пред монитора са достатъчни очите да се уморят, като нередко се появява и болка. Може да се появи и усещането, че в окото е “попаднала някаква пращинка”. Това ни принуждава да мигаме често, но без положителен резултат. Според статистиката, синдромът „сухо око” съвсем не е толкова рядък – с него се сблъсква всеки 20 човек.

Специалистите съветват по възможност да се използват LCD монитори, но само като необходимост да се избира по-малката от двете злини.

Днес се предлагат разнообразни лекарствени препарати под формата на капки - за овлажняване на роговицата на окото. Те се купуват по лекарско предписание и в общия случай не бива да се употребяват по-често от 2-4 пъти дневно.

Препоръчва се и специална гимнастика на очите, както

и да се използват защитни очила.

Най-главното обаче е да спазвате правилото работачивка, т.е. на всеки час работа пред екрана да правите поне 10 минути почивка.

Проблеми с китката

Характеризира се с изтръпване, треперене, пробождане в пръстите, болка в основата на китката след продължителна работа с мишката. Този синдром е професионално заболяване, което възниква при хората, извършващи почти през целия ден еднообразни действия с ръцете (например набиране на тест или движение на мишката).

Причината за заболяването е оток или притискане на средния нерв в канала в основата на китката. В отделни случаи този проблем може да доведе дори до инвалидност.

За да се предпазите от появата и задълбочаването на този проблем, е добре да се вземат навременни мерки: научете се до седите правилно пред компютъра, купете си подвижен стол (с гръб и височина, които можете да регулирате) - трябва да седите така, че гръбът ви да бъде разположен под прав ъгъл спрямо бедрата, а ъгълът между рамото и предмишницата да бъде около 90 градуса. Клавиатурата трябва да бъде разположена на височина 65-75 см над пода (т.е. бюрата, при които тя е поставена на специална изтегляща се поставка под плота на бюрото, не са подходящи – особено с увеличаване на ръста на човека).

Ако клавиатурата е разположена правилно, китките на ръцете могат свободно да лежат върху нея. Ако тя е твърде висока,

можете да си купите специално приспособление за ръцете.

И тук на всеки час работа се препоръчва пауза от 10-15 минути. През това време можете да извършвате упражнения за раздвижване на китките на ръцете (например да ги свивате и рязко да ги разтваряте или да извършвате въртеливи движения с китките навътре и навън). Всяко упражнение трябва да се повтаря не по-малко от 10 пъти.

Остеохондроза и проблеми с гръбначния стълб

Повечето хора, прекарващи дълго часове пред компютъра, се оплакват от болки в шията и гърба. Това може да бъде признак за остеохондроза или друго гръбначно заболяване. Ако болката се появява редовно, за съжаление е време да потърсите съдействие от лекар. Едва ли е случайно, че остеохондрозата е сред петте най-разпространени заболявания...

За да намалите риска, трябва да седите пред компютъра с изправен гръб. Погрижете се за удобен стол - седалката трябва да бъде твърда, а облегалката с извивка в областта на кръста. Седейки на стола, променяйте по-често позата си. Правете упражнения за раздвижване на шията. Периодично ставайте от стола и се разхождайте.

5 наши заблуди, свързани с медицината



здраве.bg

Мнозина биха се съгласили, че в днешно време темата за здравето е актуална за все

повече хора. Поне справка на най-търсените думи в Мрежата показва така. Но въпреки това (а може би именно заради това!?) все още битуват много недомислици и подвеждаща “информация”.

Пореден опит да дефинират и развенчаят няколко от най-опасните заблуди, свързани със здравето, правят група учени от Университета на Пенсилвания, САЩ, цитирани от списание Prevention.

Заблуда №1: ще се лекувам, само ако лекарят ми дава 100 % гаранция за оздравяване

Медицината е наука, в която практически нищо не може да бъде гарантирано “на 100%”. Твърде много зависи от индивидуалните (и често непредсказуеми) особености на човешкия организъм. Лекарят може да направи всичко правилно, но пак да не се получи очаквания ефект. В САЩ например за добър се смята лекарят, който помага на 75% от пациентите си. Но понякога и най-добрият специалист не може да излекува някаква наглед „дребно” заболяване.

По същият начин едно и също лекарство, прилагано еднакво, при двама души може да даде различни резултати и в единият от случаите да се стигне до нежелани реакции и в крайна сметка до липса на ефективност.

Въпреки забележителният прогрес на медицината в много области, все още няма достатъчно ефективно лечение на различни заболявания - например вродени аномалии на развитието, много видове рак и др.

Заблуда №2: защо са нужни профилактични изследвания, щом съм

Здрав!? Това е чиста загуба на време и средства

Превантивната (т.е. профилактична) медицина излиза на все по-преден план. Разбира се, по-лесно е да се предотврати болестта, отколкото да се излекува. Затова, ако периодично се правят изследвания за наличието на някакви бактериални (туберкулоза, стафилокок) и вирусни (хепатит В и С) инфекции, развитие на онкологични заболявания (рак на гърдата, простатата, шийката на матката), рискът от далеч по-опасното откриване на патологията в нейния късен стадий ще бъде намален. А ако изследването покаже че няма отклонения от нормата, това също е резултат!

В някои случаи профилактичното изследване дава възможност за прогноза. Например, ако у бременната не са открити инфекции на пикочно-половите пътища (херпес, цитомегаловирус, токсоплазмоза, хламидиоза, микоплазмоза и др.), с голяма вероятност може да се твърди, че бременността ще протече гладко и детето няма да има вродени аномалии в развитието.

Заблуда №3: колкото по-скъпо е лекарството, толкова по-ефективно е то

Цената на медицинските услуги и препарати зависи от много фактори и голяма част от тях нямат отношение към качеството. Възможно е личният лекар да ви препоръча евтино и ефективно лечение, а скъпо платен специалист необосновано (от медицинска гледна точка) да ви назначи по-малко ефективна терапия. В медицината цената не означава качество.

Заблуда №4: ще се посъветвам с няколко**лекари и тогава ще избира оптималното лечение**

Да, при едно и също заболяване могат да се използват различни схеми за диагностика и терапия. В някои страни при определени заболявания (или съмнения за тях) лекарят дори е задължен да ви препоръча второ мнение. Това обаче не е презастраховане и в никакъв случай не означава, че можете след това самостоятелно да си изработите схема за лечение, състояща се от съветите и на двамата лекари. Изборът в много случаи ще се окаже ваш, но след като го направите, изпълнявайте препоръките на избрания лекар. В противен случай не се учудвайте от липсата на положителен ефект.

Заблуда №5: някога съм си правил това изследване, не ми откриха нищо. Защо е необходимо да се изследвам пак!?

Много изследвания и прегледи, които сте направили преди седмица, месец или година могат да не съответстват на днешното положение на нещата. Организмът се променя непрекъснато. С възрастта вероятността от поява на заболяване се повишава. Ето защо някои изследвания трябва да се повтарят периодично децата до 5 години трябва не по-малко от 2-3 пъти годишно да се правят изследвания за хелминтози (глисти). Всеки човек не по-малко от веднъж годишно трябва да си прави общи изследвания на кръвта и урината, а жените поне веднъж годишно трябва да се консултират с гинеколог. 1-2 пъти в годината трябва да се посещава и стоматолог.

За какво подсказват болките в гърба

здраве.bg

Често изпитвайки неприятни болки в гърба, се надяваме те да изчезнат от само себе си и не се замисляме върху това, че може би проблемът е по-сериозен и нелекуван ще доведе до тежки последствия.

По данни от медицинската статистика повече от 90% от европейците на възраст над 30 години страдат от болки в гърба, като с възрастта проблемът се влошава - болките стават по-чести и/или все по-интензивни.

Болките в гърба могат да бъдат предизвикани от доста и различни причини. Най-разпространената е **преохлаждането**, което е характерно не само за студеното време, но и за горещините - когато сме отворили широко прозорците или сме включили климатика.

В такъв случай проблемът може да се разреши чрез използване гел със загреващ ефект, завиване с топло одеяло и лежане в леглото. Но все пак, ако постоянно работите при подобни условия, трябва да се замислите за мерки, които трайно биха решили проблема.

Те могат да помогнат и при болки, предизвикани от **миозит на мускулите** - възпаление, което може да бъде предизвикано не само от преохлаждане, но и от инфекциозни и паразитни заболявания, прекалено голямо напрежение и токсично въздействие.

Освен от затопляне, за да се справите с неприятните усещания, често се налага и употребата на противовъзпалителни и обезболяващи препарати,

тъй като интензивността на болката е доста голяма.

Без болкоуспокояващи няма да се справите и с **лумбагото** – остра кратковременна болка в областта на в кръста, която често се предава и върху крака. Тази болка като правило се появява след вдигането на тежко или при резки движения и е първият признак за появата на радикулит.

Следващият етап от заболяването е **дисковата херния**, която се проявява с постоянни болки в кръста, засилващи се при ходене и дори при най-малкото движение.

Как да се справим с болките

Лечението на гърба трябва да започне още при първите тревожни симптоми. Бездействието може да доведе до сериозни последствия и тогава се налага хоспитализация и продължителна терапия.

При възникване на болки в гърба е необходимо да се използват обезболяващи препрати (диклофенак, волтарен емулгел) за външна употреба, които непосредствено се справят с неприятните усещания и не оказват системно въздействие върху организма. Благодарение на своята структура те проникват дълбоко в тъканите непосредствено към източника на болката и бързо и ефективно я отстраняват.

Не трябва да се пренебрегва ефекта и от физическото натоварване и специалните упражнения за укрепване на гръбначния стълб. За тази цел е най-добре да се обърнете за съвет към мануален терапевт, който ще ви помогне да подберете специалния комплекс от упражнения.

Meduza, OneRepublic и Leony пуснаха официалната песен на EURO 2024



FIRE, официалната песен на UEFA EURO 2024, бе пусната на всички стрийминг платформи, предаде на официалният си уебсайт UEFA.com.

Тримата музикални изпълнители на EURO 2024 – италианското електронно трио **MEDUZA**, номинираните за Грами **OneRepublic** и немският певец и текстописец **Leony** – се обединиха, за да издадат FIRE преди футболния турнира в Германия това лято.

Песента, написана от Райън Тедър от OneRepublic и продуцирана от MEDUZA, обединява много обичаната химн хаус продукция на италианската група, завладяващите звукови пейзажи на OneRepublic и поп експертизата на Leony в песен, която възплава плама и духа както на футболните, така и на музикалните фенове.

Привържениците ще имат шанса да видят химна, изпълнен на живо от артистите по

време на церемонията по закриването, която се провежда преди финала на игрите на Олимпиада в Берлин в неделя, 14 юли.

MEDUZA също така създадоха пълно зрително изживяване - поредица от композиции, вдъхновени от химна, за да обогатят телевизионните поредици, музика за отбори, които влизат на терена и ключови моменти като представянето на трофея, гарантирайки, че духът на EURO 2024 резонира във всеки аспект на събитието, обединяващ музика и футбол.

Освен това, официален плейлист за EURO 2024 вече е достъпен на стрийминг платформи, със седмични актуализации и осигуряващи динамичен и завладяващ музикален фон на турнира.

От MEDUZA казаха: „Сега повече от всякога силата на музиката да ни обединява е неоспорима. Като големи футболни фенове, ние сме развълнувани да съчетаем нашата страст към играта с нашата музика за UEFA EURO 2024.“

Гран При на Маями привлече най-голямата публика на живо във Формула 1 в историята на САЩ



Формула 1 влезе в историята с Гран При на Маями, когато изпълненото с екшън състезание привлече най-голямата телевизионна аудитория в Съединените щати, регистрирана за този спорт, предаде Formula1.com.

Около **3.1** милиона телевизионни зрители гледаха предаването на ABC за срещата от 57 обиколки от международния автодром в Маями, в края на която пилотът на Макларън Ландо Норис спечели първата си победа във Формула 1.

Предишният телевизионен рекорд на Формула 1 в САЩ бе поставен за първата Гран При на Маями през 2022 г., когато 2.6 милиона зрители гледаха триумфа на Макс Верстапен от Red Bull.

Гледаемостта е нараснала с **48%** спрямо миналогодишната надпревара, която достигна своя връх от 3.6 милиона –

включително около 1.3 милиона в демографската възраст 18-49 години. В резултат на това Гран при на Маями сега държи първите три телевизионни аудитории на живо в САЩ в историята на Формула 1, подчертавайки нарастващия апетит за шампионата в Щатите.

В допълнение, спринтът на F1 има средно 946,000 зрители на ESPN, което го прави най-голямата аудитория за състезание в спринт, откакто Формула 1 въведе формата през 2021 г., докато квалификационната сесия за Гран при има средно 625,000 зрители.

„Това бе инцидент – добре съм“ – Джокевич разсея страховете на фенове



Новак Джокевич побърза да се включи в социалните медии и да публикува съобщение, потвърждаващо, че е невредим след странен инцидент на Мастърса в Рим станал на 10 май, съобщава Tennis Majors.

След победата си над Корентин Муте, световният номер 1

Прод. на стр.29>>

<< Прод. от стр28

раздаваше автографи на феновете, когато бе ударен по главата от бутилка и падна на земята. Мнозина бяха загрижени, че това е било умишлено действие, но кадрите бързо потвърдиха, че бутилката е била в раницата на фен и когато той се е пресегнал да се ръкува с Джокович, тя се изплъзнала.



Официалните лица се втурнаха да помогнат на Джокович и турнирът издаде изявление, че му е дадено „подходящо лечение“.

Тогава 36-годишният номер 1 в световния тенис каза в X (Twitter): „Благодаря ви за съобщенията за загриженост. Това бе инцидент и аз се чувствам добре, докато си почивам в хотела с пакет лед на главата. Ще се видим в неделя.“



Fury is looking strong with nine days to go (right) compared to how he looked before facing Ngannou (left)

Тайсън Фюри изглежда готов за предстоящия си сблъсък с Олександър Усик.

Боксьорите се изправят на 18 май в първия безспорен двубой в тежка категория от ерата на четирите пояса, предава talkSPORT.

Първоначално бе планирано двамата да излязат един срещу друг на 17 февруари, но битката им бе отложена след като Фюри претърпя аркада на спаринг.

Когато новината излезе наяве, около мелницата за слухове в бокса започнаха да се въртят необосновани слухове, че Фюри е имал проблеми в лагера преди отлагането. Фюри обаче сега затвори устата на критиците си, като качи снимка, на която изглежда в страхотна форма. И изглежда, че вече е в още по-страхотно състояние, съдейки по промяната на физиката му. Фюри качи в Instagram снимка без тениска, която удиви последователите му.

Фюри показва мрачно представяне в последния си двубой срещу Франсис Нгану през октомври, достигайки до победата на косъм със

съдийско решение срещу новака в бокса.

Основният разказ непосредствено след кросоувър сблъсъка беше, че Фюри е подценил Нгану и не е тренирал правилно. Но изглежда, че се е поучил от грешките си, насочвайки се към сблъсъка с Усик. Промоутърът на Фюри Франк Уорън наскоро се присъедини към talkSPORT Fight Night и поверително заяви, че клиентът му е в най-добрата форма в кариерата си.



Fury is in much better shape than he was for his last outing against Ngannou Credit: Sports Illustrated

Той каза: „Тайсън е в страхотна форма не само физически, но и психически.

„Мисля, че той е в много добра форма и въпреки че имаше тази аркада, се получи добре. Никога не съм го виждал физически да изглежда толкова добре. Притесненията в тренировъчния лагер бяха, че ще достигне пика си твърде рано.

„Той работи много усилено, за да бъде в най-добрата си форма на 18 май. „Просто чувствам, че той ще покаже великолепно

представяне и ще спре Усик.“

Украинецът отговори в Instagram, публикувайки снимка на собствената си впечатляваща физика, след като приключи тренировъчния си лагер. Усик я озаглави: „Тежката работа е свършена“.



9,477 likes
usykaa The hard work is done

Бившият шампион в суперсредна категория Карл Фроч обаче предположи, че Фюри може да има проблеми срещу Усик въпреки забележителната му форма.

„Не съм сигурен дали промяната на Фюри е нещо добро, честно казано“, каза Фроч пред Fastest Online Casino.

„Тази тежест му позволи да тормози Дионтей Уайлдър, да се облекне на него, и просто да има собствен стил“.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

- Ало! Водоснабдяване ли е?

- Да. Как да помогнем?

- От чешмата ми тече вода.

- А вие какво очаквате да тече?!?!

- Ако съдя по сметката, поне гроздова ракия.



- Как да определим каква мечка ни гони?

- Ако бягаш, качваш се на дърво и мечката се катери след теб, това е черна мечка.

- Ако бягаш, качваш се на дърво и мечката клати дървото, за да те свали, това е кафява мечка.

- Ако бягаш и няма дърво – това е полярна мечка.



На изповед:

- Кажи, синко, отказваш ли се от Сатаната?

- Не мога, отче, три деца имам от нея!



Военни разиграват „битка“ на учение. Джипът на генерала затъва в калта и генералът заедно със шофьора се помайват и се чудят какво да правят.

Генералът вижда група войници наблизко и им вика:

- Я елате да ни избутате!

- Не можем, господин генерал, ние сме

„убити“ в боя!

Тогава генералът изкомандвал шофьора си:

- Положи трупите им под гумите и излизай от тая кал!



Ако сте отчаяни от живота, не забравяйте, че винаги може да е по-зле. Можеше да сте дърво, расло столетия, красиво, величествено ... докато не се появи някой кретен да ви отсече и хоп... превръщате се в тетрадка с фолк певица на корицата!



Система за овладяване на гнева:

1. Поемете дълбоко въздух
2. Затворете едното си око.
3. Издишайте.
4. Стреляйте!



Дело за развод в съда.

Съдията пита:

- Въпрос към жената.

Сигурна ли сте, че искате развод?

- Да!

- Въпрос към съпруга.

Сигурен ли сте, че искате развод?

- Да!

- И можете ли да назовете причина за развода?

- Жена ми и аз

редовно се лъжем! Ето например наскоро тя

ми каза, че ще ходи до приятелката си Сузана и се върна късно през нощта!

- Е, къде е проблемът?

- Как къде? Пълна лъжа. По това време аз бях със Сузана!



Прокурор разпитва вещото лице на съдебно заседание.

- С какво е била удряна жертвата?

- На жертвата са й били нанесени няколко удара с тъп предмет.

- С какъв тъп предмет, имате ли представа?

- Да, с глава.



Любовта е война между двата пола. В началото трябва да се пази жената - след това мъжът.



Табела пред кръчма:

- Имаме бира!

Студена като бившата ти! Горчива като тъщата ти! Вкусна като прегръдките на комшийката ти!



Съпруга към мъжа си:

- Знаеш ли, скъпи, че пред блока две деца бяха нарисували пентаграм и призоваваха демон?
- И как точно в този момент ти се появи там?



Срещат се двама приятели:

- Разбрах, че си се развел и жена ти сега живее при родителите си.

- Да бе! Установих, че има производствен дефект – много мърмори и я върнах на производителя.



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...



Контролен преглед:

- Така-а, значи не пиете, не пушите, по жени не ходите, а варени картофи обичате ли?
- Да докторе.
- Никакви картофи повече!



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD
 408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K 1A6
 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.

Бизнес брошура с кръстословици, sudoku и лабиринт. Издава се от в. Пламяк.

Търсете в магазини Карлово на стойката на Пламяк.

