

Как да се погрижим за здравето на очите си през лятото

(Cómo cuidar de nuestra salud ocular en verano)

Автори:

Ванеса Зорила-Муньос - иновационен агент, Институт по биоинженерство, Universidad Miguel Hernández и Хема Мартинес Наварете, професор в областта на клетъчната биология, Universidad Miguel Hernández.



Декларация за оповестяване:

Авторите не получават възнаграждение, не консултират, не притежават

акции, не получават финансиране от която и да е компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и

са декларирали, че нямат връзки извън академичната позиция, цитирана по-горе.

Статията е публикувана в The Conversation.

Преводът е на „Пламък“

Четете на стр.4 >>

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 Онтарิโอ
● Българско-Английски/ Английско-Български преводач

Tel: + 1 (416) 315-1440
Tel: + (359) 87 863 9757
luba@dinkovaimmigration.com
www.dinkovaimmigration.com

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
by Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025 20 YEARS

Italian contemporary design
www.stimexinc.com • 416-939-9881

SRS, CNE, SRES, AREN
LINA G. Gueorguleva
BROKER GOLDEN DOOR TEAM
M: 647-862-2339
LinaLuxury@gmail.com
Right at Home Realty
www.MyHomeForSaleToronto.com

Излезе новия бинзнес каталог!
Търсете го в европейските хранителни магазини.

Вече е наличен и онлайн :
www.bulbiz.com

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://ca.meest.com/offices)
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL [CA.MEEST.COM/PORTAL](https://ca.meest.com/portal)
- › PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE
- › SKIP THE LINE AND DROP OFF AT OUR REPRESENTATIVES
- › DROP OFF AT ANY CANADA POST
- › OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST

WE ARE HIRING

EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

- Our requirements:**
- two years of verifiable experience
 - clean record
 - eligible to cross the US border



Why us?

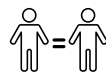
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



COMPETITIVE PAY



SIGN-ON BONUSES



EQUAL OPPORTUNITY



WORK-LIFE BALANCE



HEALTH BENEFITS



DENTAL BENEFITS

Contact us today

T. 416-907-8101 x5

Toll-Free: 877-907-8101

Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6

Email: hr@transamcarriers.com

ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE transamcarriers.com/careers

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam_Carriers



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

- **Производство;** 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.

Как да се погрижим за здравето на очите си през лятото

(*Cómo cuidar de nuestra salud ocular en verano*)

<< Прод. от стр.1

С помощта на слънцето – в подходящи дози – и на диета, лятото може да бъде идеално време за укрепване на здравето на очите. В нашите ръце е да прилагаме практики, които ни помагат да предотвратим състояния като синдром на сухото око (сухота и дискомфорт в очите), катаракта (помътняване на лещата) и свързана с възрастта макулна дегенерация (загуба на централно зрение, едно от водещите причини за загуба на зрение с напредване на възрастта).

Витамини и други хранителни вещества, които предотвратяват очни заболявания

Първо, повишеният контакт със слънцето през летните месеци насърчава производството на витамин D - органично съединение, което намалява възпалението на очите и спомага за поддържането на функцията на слъзните жлези. Въпреки че е вярно, че слънчевата светлина може да допринесе за развитието на катаракта, умереното излагане и защита намаляват риска от

страдание от макулна дегенерация, наред с други заболявания.

В допълнение към витамин D, други хранителни вещества са от съществено значение за предотвратяване и управление на патологии, които засягат зрението. Оттук и значението на спазването на балансирана диета, възползвайки се от промените в летните навици. Трябва да обърнем специално внимание на следните „съставки“:

- Витамин А.

Той е жизненоважен за нощното виждане и предотвратяването на сухота в очите. Много често срещан в продукти от животински и растителен произход, той се намира особено в зеленолистни храни (като спанак), оранжеви (моркови и тиква) и жълти (сладки картофи и манго, например).

- Лутеин и зеаксантин. Присъстващи в каротеноидните храни (моркови, домати и тикви и др.), те са част от ретината.

- Витамин С.

Той е антиоксидант,

който неутрализира и предпазва от свободните радикали и окислителното увреждане на очните тъкани. Има го в изобилие в цитрусовите плодове, червените и зелените чушки и броколите.

- Витамин Е.

Освен че има противовъзпалителни свойства на очно ниво, той също неутрализира силно реактивните свободни радикали, които могат да увредят клетките. Можем да си го набавим от орехи, слънчогледови семки и авокадо.

- Цинк.

Той е от решаващо значение за здравето на ретината и подобрява нощното виждане. Предлага се в месо, морски дарове, яйца и бобови растения.

- Омега-3 мастни киселини.

Присъстващи в мазната риба, орехите и други сушени плодове, те допринасят за доброто състояние на очите и намаляват възпалението.

Бъдете много внимателни с тези навици

Преди подчертахме ползите от умерените

слънчеви бани, но също така си струва да си припомним необходимостта да защитим очите си в тези дни на по-голямо излагане на потенциалните вредни ефекти. Това са одобрените очила, които блокират 100% от ултравиолетовото лъчение (UVA и UVB лъчи). Трябва да се спазват и основните хигиенни навици, като например измиване на ръцете, преди да докоснем очите си, и редовна смяна на контактни лещи.

А за тези, които прекарват много време пред екраните, спазването на правилото 20-20-20 може да помогне да се избегне напрежението в очите. Това включва гледане нещо на **20 фута далечина (6 метра) разстояние за 20 секунди на всеки 20 минути.**

Освен това знаем, че редовната физическа активност подобрява кръвообращението, а добрият кръвен поток гарантира, че очите получават адекватно снабдяване с кислород и хранителни вещества.

Прод. на стр.5 >>

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

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



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

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

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

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 ауспух
- Автопарк услуги
- Система за охлаждане на двигателя



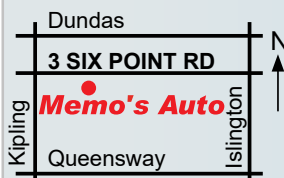
3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")

Мехмед

416 239 4000

memosauto@gmail.com



Как да се погрижим за здравето на очите си през лятото

(Cómo cuidar de nuestra salud ocular en verano)

<< Прод. от стр.4

И накрая, не трябва да пренебрегваме навиците – диета, упражнения, лекарства... – които ни позволяват да контролираме хронични заболявания като диабет или хипертония, и двете пряко свързани със здравето на очите.

В обобщение, умереното и подходящо защитено излагане на слънце, съчетано с диета, богата на основни витамини и хранителни вещества, може да бъде много полезно за здравето на очите. Без да забравяме, разбира се, да се предпазим

от ултравиолетовото лъчение, като носим подходящи слънчеви очила.

Възползвайте от възможността да се погрижите за очите си през това лято, докато се наслаждавате на плажа на открито и релаксирате.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/como-cuidar-de-nuestra-salud-ocular-en-verano-233906>

Marcella иска да бъде „следващата модна марка с голямо влияние“ на Америка



Някога номер 2 магазин за облекло в Etsy, **Marcella** отново оглавява списъците, като наскоро зае първото място в класацията на Inc. за най-бързо развиващите се модни марки в САЩ, така започва материалът на

Челси Добросиелски, публикуван в Sourcing Journal.

Марка за дамско облекло, която се стреми да предлага етично изработени дизайнерски стоки на достъпна цена, Marcella спечели и признанието за петата най-бързо развиваща се компания за потребителски продукти в Америка и 47-ата най-бързо развиваща се компания като цяло, според списъка 2023 Inc. 5000. За трета поредна година компанията се класира на 1-во място сред най-бързо развиващите се в Масачузетс, където е

нейното седалище.

Отличията следват няколко години на бърза експанзия, като Marcella постига ръст от 8,445% от 2019 г. до 2022 г., и същевременно получава минимален външен капитал. Марката се надява да надмине \$100 милиона приходи до 2026 г., каза съоснователят Анди Хузар. „Смятаме, че е много реалистично с траекторията, по която се движим“, отбеляза той.

Скорошната експлозия на растеж на Marcella следва много години на бавно и стабилно разширяване. Сяна

Хузар, другият съосновател и творчески директор на лейбъла, за първи път регистрира Marcella - кръстена на баба си, български дизайнер, който я научила на всичко, което знае за модата - в Etsy в края на 2010 г.

Все още работеща във финансите по това време - тя никога не е била официално обучена като моден

дизайнер - Сяна носи много утилитарни, предимно черни костюми през седмицата. През уикенда обаче иска да премине към по-минималистичен, но уникален стил.

„Проблемът ми бе, че всичко, което исках да купя, бе изключително скъпо“, каза Сяна. „И винаги се чудех: „Не мога ли да направя нещо?“ Например да променя това за милиони жени в Щатите, за да им помогна да постигнат основно това качество и тази дизайнерска естетика, но не и да разбият банковите си сметки.“

Тя започнала да публикува списъци с продукти през 2011 г., но те остават ограничени, само 5 до 10 наведнъж, в продължение на няколко години. Идеята да се превърне Marcella - преди Marcellamoda - в разрастващата се модна марка, каквато е днес, идва няколко години по-късно - на първата среща на Сяна и Анди.

„В хода на този разговор ние – вероятно след твърде много чаши вино – стигнахме до идеята да създадем следващата модна марка с голямо влияние в Америка“, каза Анди. „Марка,

**BEAN HERE
BEAN THERE**

ВАШИЯТ МАГАЗИН ЗА КАФЕ

ПРЯСНО ИЗПЕЧЕНО КАФЕ НА ЗЪРНА
500+ ВИДА КАФЕ НА КАПСУЛИ
СИРОПИ И СОСОВЕ
ШОКОЛАДИ, БИШКОТИ, БИСКВИТИ И ДР.

ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ:
WWW.BEANHEREBEANTHERE.CA
416-255-2368
100 THE EAST MALL #11,
ЕТОВИСОКЕ М8З 5Х2

NEW

<< **Прод. от стр.6**

вдъхновена от Warby Parker, Patagonia и много други видове марки, които наистина са ръководени от кауза и мисия. И да се надяваме, че ще бъде ориентирана към напредъка на жените и момичетата във всеки аспект от това, което правим.“

Сияна напуска ежедневната си работа и започна да се фокусира върху Marcella на пълен работен ден през 2014 г. В първите дни тя работи с „много малък екип“, който основно се състоеше от семейството ѝ, покриващо производството и логистиката в България, докато тя проектира в Ню Йорк, каза Анди. През 2017 г. – годината, в която Marcella стана модна марка номер 2 по приходи в Etsy – тя напуска ежедневната си работа и марката започва да привлича първите си външни служители.

„Бяхме луди донякъде, гледайки назад, но направихме скок с вяра“, каза Анди. „Наистина си мислехме, че ако щяхме да направим това, щеше да е един вид операция от двама души. И очевидно имаме невероятен екип, който сме изградили сега, но

Сияна и аз сме в основата, мислейки за всички различни аспекти на марката.“

„Българското предимство“



От самото начало Marcella има

„предложение за много основна стойност“ около марката: мода на достъпна цена, но ориентирана към мисията, каза Анди. Въпреки че тези две качества се противопоставят, Анди каза, че той и Сияна са постигнали успех отчасти благодарение на статуса си на модни аутсайдери.

„Докато направи първите дни определено по-предизвикателни, това се оказва огромно

предимство за нас като съоснователи и предприемачи“, каза Анди. „Една от реалностите на нашия бизнес е, че тъй като никога не използвахме външен капитал, нашата основна мисия бе да бъдем печеливши от първия ден.“

Тези ограничения накараха Marcella да използва модел за производство точно навреме, който максимизира процента на продажби на марката, като **98%** от



NEW!

**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











<< *Прод. от стр.7*

това, което произвежда се продава на или почти на пълна цена. Марката също така избягва преследването на тенденциите, избирайки вместо това да култивира сравнително несезонна, вечна естетика и да използва устойчиви материали като трико Tencel. Първата рокля, проектирана от Сияна, отбеляза Анди, остава бестселър 10 години след като тя концептуализира Manhattan One Shoulder Midi.

„Тъй като сме толкова ефективни от страна на производството и тъй като сме в състояние да бъдем печеливши, като не допускаме свръхпроизводството и не чувстваме този натиск да ликвидираме стока или да правим тези неща, които нашите конкуренти правят, ние всъщност имаме рентабилността, за да инвестираме по-смислено, за да гарантираме, че всеки един от нашите

работници в шивашкия сектор има заплата, която го издържа, платен извънреден труд, безплатно здравеопазване, пенсия, отпуск по майчинство или отпуск по бащинство“, каза Анди.

В същото време Marcella може да се възползва от това, което Сияна каза, че марката вътрешно нарича „българско предимство“.

Голяма част от продукцията на **Marcella** се развива в България, родната страна на Сияна. Марката управлява своя собствена фабрика, но също така възлага на външни изпълнители 30 други фабрики, всички разположени сравнително близо до един от основните й складове. Тази концентрация на веригата за доставки на Marcella помогна да се намали „драматично“ времето за производство - каза Анди, като нейните продукти преминават

от концептуализация до пристигане в склада в рамките на 4 до 6 седмици.



Marcella също успя да се възползва от напускането на по-големите марки от Европейския съюз преди десетилетие. Тъй като толкова много напуснаха, България - традиционно европейски текстилен център, запази огромен, неизползван капацитет за производство на текстил, каза Анди. Следователно Marcella успя да наеме експерти, които традиционно работят с известни луксозни модни къщи като Burberry и Chanel.

„Това също така ни позволи да работим с

невероятни фабрики, които изведнъж бяха отворени за работа с това, което по онова време бе много по-малка компания“, каза Анди. „И сега ние израснахме с тях. И когато говорим за 30 производители, много от тези производители, сега ние сме изключителните клиенти на тези производители.

Преход от Etsy

Marcella остана ексклузивно в Etsy до четвъртото тримесечие на 2019 г., когато дуото съпруг и съпруга най-накрая стартира уебсайта на марката, предназначен директно за потребителите. След благоприятно начало, Marcella видя как продажбите се изпариха през март 2020 г., когато локдауните на Covid се разпространиха по целия свят. След като следеше новините, идващи от Италия, Сияна се захвана с идеята да създаде маска за лице.

Прод. на стр.9 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



DINKOVA IMMIGRATION ADVISORY

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

<< Прод. от стр.8

Март същата година бе „катастрофа“, каза Анди, но благодарение на продажбите на маски за лице, април се оказа най-големият месец на продажби на марката до този момент. Месец май удвоява април. След \$1 милион продажби през 2019 г., Marcella продава за \$4.5 милиона през 2020 г., около половината от които идват от маски за лице, каза Анди. Въпреки че компанията продава повечето си маски между три до четири месеца, клиентите, дошли за тях остават с дрехите на Marcella.

„В крайна сметка се превърна в огромно изживяване за изграждане на капитал

на марката“, каза Анди. „И очевидно бе толкова трагично и да не кажа, че се гордеем с обстоятелствата, но се гордеем с това как успяхме да се обърнем и да се справим с кризата и 2020 г. започна невероятния растеж.

Тази година Marcella очаква нейният сайт да представлява 92% от нейния бизнес. След години на нулиране на уебсайта си, марката сега се стреми да се разшири с нови канали. В края на февруари тя стартира на Macys.com и видя „огромно израстване“ през първите си шест месеца, каза Анди, отбелязвайки, че марката също е в „напреднали преговори“

с няколко други пазари.

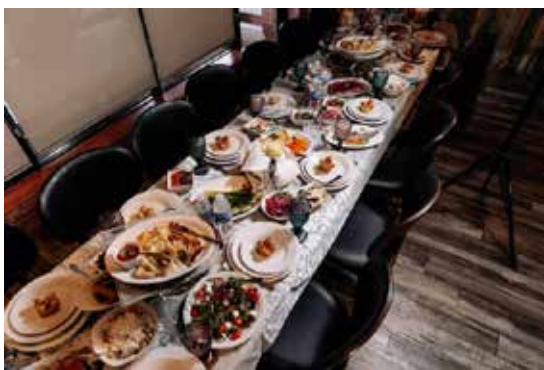
През юни отвори първия си физически магазин в Сан Франциско. Този месец тя присъства на Coterie New York, където за първи път прегърна традиционните магазини за търговия на едро и специализирани магазини, магазини за търговия на дребно и големи магазини.



Въпреки че Marcella очаква уебсайта да бъде нейният основен канал, каза Анди, крайната му цел е да го прехвърли към 75% от бизнеса си, като останалите 25 процента са дропшипингът, търговията на едро и физическите услуги.

„Въпреки че растежът на уебсайта е основният растеж на нашата марка и ние виждаме огромен потенциал, огромен продължаващ растеж от тази страна, ние също искаме да се срещаме с повече от нашите хора, където и да са“, каза Анди.

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

Съобщение на Св. Синод относно приетия Закон за изменение и допълнение на Закона за предучилищното и училищно образование



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

Светият Синод на Българската православна църква - Българска патриаршия изразява своята признателност към народните представители за постигнатото съгласие по общозначими ценности за българското общество, каквито са възпитанието, образованието и закрилата на децата на България.

Удовлетворени сме от законовата забрана в системата на предучилищното и училищно образование на действия, свързани с извършване на пропаганда, популяризиране или подстрекаване по каквито и да е начини, пряко или косвено, на идеи и възгледи, свързани с нетрадиционна

сексуална ориентация и/или определяне на пола по идентичност, различна от биологичната. Светият Синод на Българската православна църква – Българска патриаршия защитава последователна позиция по въпроса за понятията „пол“, „брак“, „семейство“, както и за необходимостта от духовно-нравствено възпитание, образование и закрила на децата, в основата на които е учението на Христовата Църква за човека като най-велико Божие творение.

Светият Синод е имал много пъти повод през последните години да припомня своята позиция, че за християнството съществува едно-единствено понятие за пол, което произтича от биологичното устройство (естество) на човека като Божие творение, както и че бракът и семейството, разбирани като благословен от Бога съюз между мъж и жена, са вековна неприкосновена ценност за християнството. В основата на всяко позитивно право е необходимо да стои естественото човешко право, което пък се основава на божественото право, заложено в природата

на творението от неговия Творец.

Убедени сме, че въпросите относно пола, семейството, възпитанието и образованието на децата в съвременното общество са въпроси със стратегическа значимост не само за националната и конституционна идентичност на България като член на Европейския съюз, но и за съхраняването и бъдещето на българския народ, а и на целия човешки род. Проучванията в България показват, че такива са нагласите и разбиранията на мнозинството български граждани.

Българската православна църквата като грижовна майка за българския народ споделя тревогите и притесненията на много родители и педагози от съвременните проблеми на възпитанието на децата в нашето общество. Вярваме, че поставеното начало на единство между политическите сили относно ограничаването в системата на предучилищното и училищно образование на идеологии, противни на християнската нравственост и на здравия човешки

разум, ще намери своето продължение в други законодателни инициативи, полезни за възпитанието и образованието на децата – бъдещето на България.

Приключи 15-ото издание на поклонническия път „Рилският Чудотворец“



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

На 6 август, Преображение Господне, в Рилската света обител завърши петнадесетият поклоннически път „Рилският Чудотворец“, организиран в чест на най-почитания български светец св. Йоан Рилски. Походът, който символично повтаря пренасянето мощите на преподобния св. Йоан Рилски Чудотворец през 1469 г., се проведе от 1 до 6 август и премина през местата, за които има спомен, че е минало шествието. Повече от 200 поклонника преминаха през живописните планини – Витоша, Верила и

Рила, и навсякъде в селищата, където поспираха, бяха гостоприемно посрещани от местните християни. Всяка сутрин и вечер в продължение на целия поход поклонниците от столицата, страната и чужбина четяха молитви, отслужваха молебени и водосвети, изпълняваха акатиста на св. Йоан Рилски и непрестанно разговаряха по духовни теми. На 5 август, след отслужения от Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Даниил традиционен водосвет на рилското езеро „Бъбрека“, те изминаха най-трудния преход, слизането към Рилската света обител. След стръмното спускане те достигнаха Рилския манастир и бяха посрещнати от игумена на ставропигиалната обител Адрианополски епископ Евлогий и манастирското

братство. На 6 август – славното Христово Преображение, поклонниците взеха участие в празничната архиерейска св. Литургия, отслужена в съборния манастирски храм. Богослужбата бе възглавена от епископ Евлогий, с когото съслужи Агатополския епископ Йеротей, манастирските братя и столичните духовници, участници в поклонническото пътуване. Повечето от поклонниците приеха Тялото и Кръвта Христови, за което се подготвиха по време на целия труден преход. В края на литургията Негово Преосвещенство Адрианополският епископ Евлогий поздрави участниците в похода и подвига, който извършват всяка година. След литургията, участниците в поклонническия път „Рилският чудотворец“ се поклониха на гроба в старата постница при пещерата на св.

Йоан Рилски, където за пореден път бе отслужен акатист към покровителя на българския народ.

Текст: Весела Игнатова

Снимки:

Димитър Цонков -

<https://www.flickr.com/photos/154308224@N03/sets/72177720319403983>

Магдалена Димитрова

- <https://www.flickr.com/photos/154308224@N03/>

[albums/72177720319402280](https://www.flickr.com/photos/154308224@N03/albums/72177720319402280)

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

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



LCBO # 371047

Налична за продажба
Available for sale now

Административният съд във Велико Търново определи за трудова злополука смъртта на жената, нахапана от кучета



/Снимка: bTV/

административен съд отхвърли жалбата на МБАЛ «Св. Иван Рилски» срещу постановление на директора на ТП на НОИ, с което смъртта на санитарката Мирослава Стоянова, нападната от кучета в Долна Оряховица, е призната за трудова злополука.

При потвърждение на решението от Върховният административен съд, ще бъдат възобновени делата, които заведоха близките на загиналата жена с искове за половин милион лева обезщетение от МБАЛ «Св. Иван Рилски», предаде БНР.

Трагедията се случи

на 30 март 2023 г. в покрайнините на Долна Оряховица. 40-годишната Мирослава Стоянова е отивала на работа в болницата и е била нападната от няколко кучета, изпуснати от гледача им на улицата. Жената загина на място, а смъртта ѝ бе квалифицирана от НОИ като трудова злополука.

Великотърновският



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.



Първоначално ръководството на болницата в Горна Оряховица не оспори постановлението на НОИ. Наследниците на загиналата - малолетният ѝ син и нейните родители, поискаха обезщетение. Започнаха преговори, които не доведоха до разбирателство и в Горнооряховският районен съд бяха заведени два иска – 200,000 лева за детето и 300,000 лева за майката и бащата.

Малко преди да тръгнат делата болницата възрази срещу издаденото постановление пред Административния съд, привеждайки доводи за процедурни нарушения. Жалбата е отхвърлена. Решението може да се обжалва пред Върховния административен съд и от неговото решение зависи дали ще бъдат възобновени делата за обезщетенията.

Сватбеният салон в Кърджали, който се срути по време на сватба, е въведен в експлоатация през март 2020 г.



Сватбеният салон в Кърджали, в който се срути окачен таван по време на сватба, е въведен в експлоатация с удостоверение № 35 от 26.03.2020 г. от главния архитект на община Кърджали, съобщиха от общината. Възложител на обекта е “Балканстрой- Инженеринг” ООД, представлявано от Джейлян Ибрям Али, събщи БТА.

От Районната прокуратура в Кърджали заявиха, че по образуваното досъдебно производство за инцидента в сватбения салон ще бъдат назначени съдебно-технически експертизи, по които ще се изиска цялата документация, свързана с проектирането, изпълнението на строежа на сградата, за да се установи има ли извършени нарушения в тази връзка от конкретни длъжностни лица - възложители, изпълнители, строителен надзор и всички други участници в процеса.

Три души бяха задържани във връзка с инцидента за причинени средни телесни повреди - собственикът на сградата, както и двамата управители на дружеството, което стопанисва сватбения салон, които бяха освободени след изтичане на 24-часовото задържане, заяви пред журналисти говорителят на Районната прокуратура в Кърджали Петя Чотрова. Тя уточни, че работният

текст, по който е образувано делото, е за леко наказуемо непредпазливо деяние, което не предполага към този момент да се искат постоянни мерки за неотклонение.

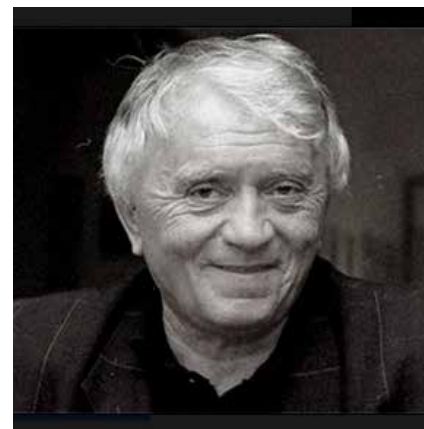
Вследствие на настъпилия инцидент, медицинска помощ в лечебно заведение са потърсили около 20 души, от които трима са настанени за лечение. Към момента е установено, че двама са с причинени средни телесни повреди - счупена длан на ръка и счупен глезен.



Инцидентът станал малко след 19.30 часа на 5 август. В постройката в района на Общинската горичка е имало сватба с над 150 празнуващи. Докато вървяло тържеството в салона “Долче вита” се изсипал проливен дъжд, който пробил през покрива на сградата и нарушил целостта на тавана. Компрометираната част била над оркестъра и танцуващите, съобщава 24rodopi.com.

“Внезапно от отворите за осветлението, където беше оркестърът, започна да тече вода. Минути по-късно се срути част от тавана. Настана пълен хаос. Хората се блъскаха, за да излязат навън. Имаше много ранени”, разказа свидетел на случилото, цитиран от “24 часа”. Според присъстващи на тържеството е паднал окаченият таван от гипсокартон и това е предотвратило много по-сериозен инцидент.

„Материя“



Калин Донков е роден на 2 декември 1941 в с. Беглеж. Израства в Плевен, завършва журналистика в Софийския държавен университет. Сред стихосбирките му са „Внезапна възраст“, „Очевидец на съдбата“, „Елегии и тържества“, „Ето я нощта“. Освен поезия пише проза и публицистика. Поезията му е преведена на английски, руски, френски, испански, полски, чешки, словашки, сръбски, украински, гръцки, арабски и др. Носител е на Яворовата награда през 2013 г., на Националната литературна награда „Димчо Дебелянов“ за цялостно творчество през 2021 г.

„На чувствата в отчаяния лов, догдето ги преследва и тълкува, душата се лекува от любов.

Макар че от любов не се лекува.

И винаги изправена на съд, наивно брани слабото си право. Очаква от любов да ѝ простят.

Макар че от любов не се прощава.

В света от реализъм опростен, единствено контрастите избира. И от любов умира всеки ден.

Макар че от любов не се умира.“

„Последен“

„Тайно се плашим от всеки възторг неуверен. По е понятна тъгата - ненужна, но ярка. Всъщност светът ни, така справедливо измерен, просто не може на всеки да бъде по мярка. Нервно живеем - а нервите станаха здрави. Празнично светим - а празникът пак ни прескача. Грижата само човек на човека подава като излъскано в хиляди длани петаче. Колко наивно закривах от срам синините и по лицето лекувах тревожните знаци. мигар са малко онези

юнаци, които носят усмивката, както се носят мустаци! Нека, когато привърши гнева си безвреден, като затръшна горчивата своя тетрадка, най-талантливият вече да не е най-беден, най-храбрият - да не живее най-кратко. Най-красивият да е поне веднъж обичан. Най-нежният да е най-сетне погален. Най-мъдрият размисъл съвсем да не е трагичен. Най-мъжкия разговор да не е непременно прощан. Имам да чакам в този живот неизгледен. Дълго ще чакам. Последна е мойта задача: да се засмея. Но тъй да се смея последен, че да се чува как повече никой не плаче...“

Кметът на с. Войнягово, Карловско, бе осъден на 1 година за присвояване на печка и строителни материали от пенсионерски клуб. Заложил на хазарт придобитите 246 лв.



Тодор Танковски, кмет на с. Войнягово, общ. Карлово

Районният съд в Карлово одобри споразумение между прокуратурата и кмета на село Войнягово Тодор Танковски. На 31-годишния кмет е наложено наказание от 1 година лишаване от свобода условно с 3-годишен изпитателен срок. Съдът го е освободил още в съдебната зала.

Танковски изцяло

е признал вината си за присвояването на печка тип «камина», елементи за парна инсталация и строителни материали от пенсионерския клуб във Войнягово. Щетата бе на обща стойност 246 лв. Според обвинението той е продал стоките и парите заложил на хазарт.

31-годишният хореограф Тодор Танковски е 3-ти мандат кмет на карловското село, като на последните парламентарни избори бе и кандидат-депутат от листата на “Синя България”.

Очаква се той да бъде отстранен от поста и да бъде назначен временен кмет до провеждането на частични местни избори.

СВЯТ

Грабеж през деня! Ново произведение на изкуството на Банкси с животни в Лондон е откраднато?

Образът на вълк, виещ към луната върху сателитна чиния.



Банкси току-що дебютира с ново произведение на изкуството с животни в Лондон - този път силуетът на виещ вълк се появил върху бяла сателитна чиния, наподобяваща пълна луна в Пекам, Южен Лондон, което обаче веднага бе откраднато, съобщава ArtNet.

Творбата е била демонтирана и отнесена от група

с качулки, които са стигнали до нея, като са се качили на магазин със стълба. Мотивът на мъжете все още не е ясен, но действията им са заснети в шокираща нова поредица от снимки, направени от наблюдатели. Този чисто нов Банкси откраднат ли е вече?

Базираният в Бристол уличен артист стана

известен през 2000 г. със своя остър, сатиричен коментар за обществото и сега произведенията му са високо ценени. Това едва ли ще е първият път, когато привличат вниманието на крадците, въпреки че предишни престъпления са довели до тежки присъди затвор. През юни парижки съд глоби мъж с 30,000 евро за кражба на

<< Прод. от стр.14

стенопис на Банкси с плъх с резачка за кутии, който се бе появил на билборд близо до Центъра Помпиду.

Въпреки че не могат да се насладят на четвъртото произведение на Банкси тази седмица, лондончани отново са оставени да недоумяват за възможното му значение.



И четирите нови творби на анонимния уличен художник са използвали естествения свят, за да направят визуални каламбури от ежедневноната градска архитектура, което ни позволява да видим тези характеристики в нова светлина. Вземете например козата, кацнала несигурно на перваза, или слоновете, протягащи се един към друг от съседните прозорци, и двете в Западен Лондон. Преди се появиха три маймуни, които се люлееха по протежение на надлеза на Брик Лейн в Източен Лондон.

Според BBC тази нова поредица от произведения на изкуството ще приключи тази седмица. Произведенията на изкуството, всички в запазената марка на художника стил черен силует, са заявени от Банкси в Instagram. Той не е предложил никакво обяснение за изображенията, което е предизвикало множество спекулации относно възможното им значение в секцията за коментари.



С всеки изминал ден става все по-трудно да се направи смислена връзка между четирите произведения на изкуството. Първоначално се смяташе, че произведенията може да се позовават на „изкупителна жертва“ или „слона в стаята“, като по този начин предоставят някакъв вид метафоричен политически коментар за състоянието на света.

Някои предполагат, че това може да е

актуален отговор на неотдавнашните бунтове, които избухнаха в Обединеното кралство след убийствата с нож в северния град Саутпорт. Като алтернатива те могат да се отнасят до глобални проблеми, като войната на Израел в Газа или климатичната криза.

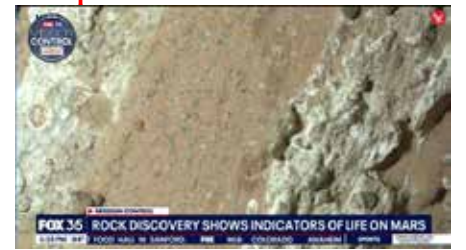


Известно е, че Банкси е откровен с политическите си възгледи. Той бе в заглавията през юни, като изпрати имитация на лодка с мигранти, краудсърфираща сред публиката по време на изпълненията на пънк групата Idles и рапъра Little Simz на фестивала в Гластънбъри. През 2020 г. той финансира и украси своя собствена спасителна лодка, за да помогне на бежанците, пътуващи от Северна Африка към Европа.

През март Банкси направи стенопис на дърво в Северен Лондон, което по-късно беше вандализирано с бяла боя. След това собственикът

на сградата взе противоречивото решение да затвори ценното произведение на изкуството в защитна бариера.

NASA може да е открила доказателства за минал живот на **Марс**



От американската космическата агенция казват, че нейният марсоход Perseverance е открил камък, който може би е бил домакин на микробен живот преди милиарди години.

Множество забележителни черти, открити върху скалата, предполагат, че е възможно това да е доказателство, че е имало живот на червената планета, предава британския The Independent. Изследователите твърдят, че камъкът е пълен с органични съединения, и че някога през него е текла вода, което на Земята обикновено сигнализира за живот.

Марсоходът Perseverance е използвал бордови инструменти, за да изследва скалата,

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

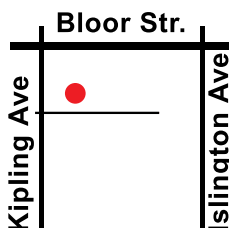
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

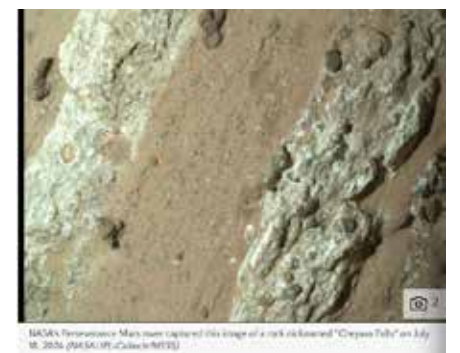
наречена „Водопада Чейва“, оформена като връх на стрела. Този анализ показва, че има химически сигнатури и структури, които може да са били формирани от древни форми на живот.

Този живот вероятно е бил микробен и е съществувал преди милиарди години когато на части от Марс е имало течаща вода. Но това ще бъде първото доказателство, че Марс някога е бил обитаван - и за какъвто и да е живот на друга планета. NASA обаче предупреди, че други обяснения за „очарователните черти“ върху скалата все още се проучват. Освен това ще са необходими допълнителни изследвания, преди учените да се почувстват уверени, че древният живот би послужил като обяснение за тези черти.

„Ние проектирахме маршрута за Perseverance, за да гарантираме, че той отива в райони с потенциал за интересни научни проби“, каза Никола Фокс, асоцииран администратор в дирекция „Научна

мисия“ в централата на NASA във Вашингтон. „Това пътуване през коритото на река Неретва се изплати, тъй като открихме нещо, което никога не сме виждали досега, което ще даде на нашите учени толкова много за изучаване.“

Парчето скала бе **22-то парче скално ядро, взето от марсохода**. Събрано е на 21 юли в район на кратера Дезеро, който Perseverance изследва.



Изследвано е и от SHERLOC или инструмента за сканиране на обитаеми среди с Raman & Luminescence за наличие на органични вещества и химикали. Анализът показва, че съдържа органични съединения - които са градивните елементи на живота, но могат да възникнат чрез небиологични процеси.

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
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



Друга особено забележителна част от скалата бяха почти белите петна, оградени с черни пръстени, които могат да се видят. Изследователите казват, че тези характеристики, когато се открият на Земята, обикновено показват, че вътре живеят вкаменени микроби.

„Водопадът Чейва е най-озадачаващата, сложна и потенциално важна скала,

изследвана досега от Perseverance“, каза Кен Фарли, учен по проекта Perseverance в Пасадена.

„От една страна, имаме първото убедително откриване на органичен материал, отличителни цветни петна, показателни за химически реакции, които микробният живот може да използва като източник на енергия, и ясни доказателства, че водата – необходима

за живот – някога е преминала през скалата. От друга страна, не успяхме да определим как точно се е образувала скалата и до каква степен близките скали може да са нагрили водопада Чейва и да са допринесли за тези характеристики.



Въпреки че са необходими допълнителни изследвания и работа, за да се разбере по-добре шансът за извънземен живот, изследователите отбелязват, че скалата е сканирана възможно най-много с помощта на марсохода **Perseverance**. За да получат пълно обяснение на скалата, учените може да се наложи да я върнат на Земята, където може да бъде по-пълно сканирана с мощните инструменти в лабораториите тук долу.

Европейската космическа агенция също се надяваше да изпрати мисия /Sample Retrieval Lander/ на повърхността на Марс, за да вземе проби и да ги върне обратно на Земята. Но мисията бе отложена, като разходите и сложността и водят до страхове, че може да бъде напълно отменена.

VIN
DE GARAGE



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

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

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

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

Ветровит бряг в Дания се превърна в малко очакван сърф център



Преминете край плажа Клитмьолер в северозападна Дания и ще видите сивият океан осеян със сърфисти и кайтбордисти в мокри костюми. Толкова са добри вълните по бруленото от вятъра крайбрежие, простиращо се между градовете Ньоре Ворупъор и Хантсхолм, че през

последните години районът е известен като Студените Хавай, се казва в материал на Мари Холанд в CN Traveler.

„Когато се преместих тук през 2017 г., сърфирането не бе голямо нещо“, казва Александър Бенгтсен, един от основателите на Surf & Work в Ньоре Ворупъор. „Бих сърфирал само с шепа хора. Сега това е невъзможно.“

Той е един от многото датчани, които са решили, че добрите вълни са

също толкова важни, колкото кариерата и са заменили градския живот с по-бавно съществуване. Мнозина работят дистанционно, но други, като Бенгтсен, стартират бизнеси, които помогнаха за създаването на чувство за общност. Мая Овергард се премества в Клитмьолер след като напуска корпоративната си работа в Deloitte и през 2023 г. помага за създаването на Tech & Surf - общност, която има за цел да свързва жените в технологиите.

„Исках да опитам нещо друго, да работя по-малко, да се радвам повече на живота и да сърфирам когато вълните са добри“, казва тя.

През 2023 г. друго пространство за съвместна работа, VK3, което също е домакин на семинари за творци, отвори врати в обновен дърводелски склад в Ньоре Ворупъор.

Притокът на сърфисти стимулира развитието на кафенета и ресторанти. След

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**

години на готвене в големите градове на Дания, главният готвач Николас Мин Йоргенсен се премества в малък град на юг от Норе Ворупбор със съпругата и дъщеря си. През 2022 г. в сграда със стъклена фасада с много светло дърво той отваря ресторанта Tri с меню, което подчертава богатството на региона от местни продукти - диви омари и скариди от фиордите. Година по-късно става първият ресторант в района, получил звезда Мишлен.



В миналото това крайбрежие бе посещавано предимно от летовници от съседна Германия, които като цяло бяха доволни от бюджетни места за настаняване и магазини за фиш и чипс. Много от тях дойдоха да се разхождат или да карат колело в националния парк Thy National Park, пресечена дива зона с площ от 94 квадратни мили с полета с крайбрежни дюни. Хората, които идват сега, са много по-разнообразни и редица нови хотели се грижат за променящата се демография.

Това важи за повечето места, които ще откриете в тази развълнувана от вятъра част на Дания. Например Østlængen - пекарна, която се появява на фар в Хантсхолм през летните месеци. Трима приятели, които разделят времето си между Копенхаген и

района Клитмюлер, я откриват през 2023 г.

„Забележително е, че такава ветровито и хладно място може да се превърне в туристическа Мека“, казва съоснователят на Østlængen Джулиус Лей. Сутрин пекарната сервира маслени кроасани и плоски бели; вечер домашно приготвени пици с квас. Дори в бурна нощ местните жители и пътешествениците се събират в простата трапезария, където масите, осветени от свещи, бързо се препълват с отлична бурата, пайове „ндуя“ и чаши натурално вино. Това е датската версия на случайното хапване след сърф.

Мисленето може да бъде болезнено, установи проучване



Ако някой се оплаче, че го боли да мисли, той може да е прав, тъй като умственото натоварване изглежда е свързано с неприятни чувства в много ситуации, показва изследване, публикувано от Американската асоциация на психолозите, предава Technology Networks. „Мениджърите често насърчават служителите, а учителите учениците да полагат умствени усилия. На пръв поглед изглежда, че това работи добре: служителите и студентите често избират умствено предизвикателни дейности“, каза старши автор Ерик Бийлевелд, д-р от Radboud University.

„От това може да се изкушите да заключите, че служителите и студентите обичат да мислят усилено.“
Прод. на стр.21 >>

**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



TICO # 4631602

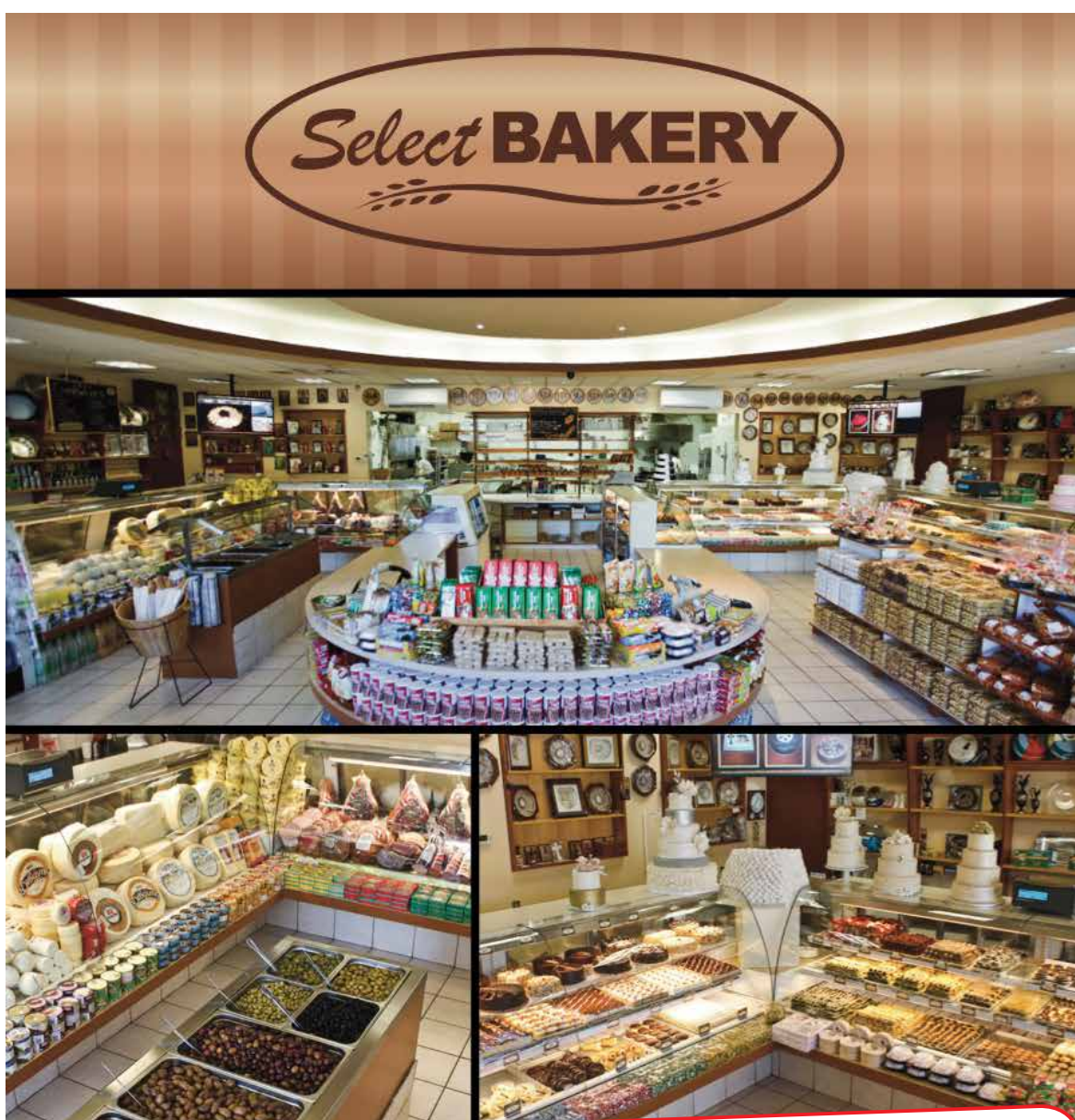
<< **Прод. от стр.20**

Нашите резултати предполагат, че това заключение би било невярно: като цяло хората наистина не харесват умствените усилия.“ Изследването е публикувано в списание Psychological Bulletin.

Изследователите проведоха мета-анализ на **170 проучвания, публикувани между 2019 г. и 2020 г.** и включващи 4,670 участници, за да проучат какво обикновено изпитват хората при умствено усилие.

Изследователите тестваха дали умственото усилие е свързано с неприятни чувства и дали тази връзка зависи от задачата или участващото население. Проучванията са използвали различни участници (напр. здравни служители, военни, аматьори спортисти, студенти) от 29 държави и включват 358 различни когнитивни задачи (напр. изучаване на нова технология, намиране на път в непозната среда, игра с виртуална реалност). Във всички анализирани проучвания участниците съобщават за нивото на усилие, което са положили, както и за степента, в която са изпитали неприятни чувства като чувство на неудовлетвореност, раздразнение, стрес или раздразнение.

Едно интересно откритие, е, че докато връзката между умственото усилие и неблагоприятните чувства все още е значителна, тя е по-слабо изразена в проучвания, проведени в азиатски страни, в сравнение с тези в Европа или Северна Америка. Това се вписва в общата идея, че неприятността на умственото усилие може да зависи от историята на обучението на хората. Гимназистите в азиатските страни са склонни да отделят повече време за училищна работа,



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



/selectbakery



@selectbakery

<< Прод. на стр.21

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.



отколкото техните европейски или северноамерикански колеги и следователно може да се научат да издържат на по-високи нива на умствено натоварване в началото на живота си, каза той.

По-важно е наблюдението в реалния свят, че въпреки природата на умствено предизвикателните задачи, хората все още доброволно се ангажират с тях.

„Например, защо милиони хора играят шах? Хората може да научат, че полагането на умствени усилия в някои специфични дейности вероятно ще доведе до награда.

Ако ползите от шаха надвишават минусите, хората могат да изберат да играят шах и дори да заявят, че се наслаждават на шаха“, каза той.

„И все пак, когато хората изберат да упражняват умствено усилие, това не трябва да се приема като индикация, че те се наслаждават на умствено усилие само по себе си. Може би хората избират дейности, изискващи умствени усилия, въпреки усилията, а не заради тях.

Във всички популации и задачи, колкото по-голямо е умственото усилие, толкова по-големи са неприятностите, изпитвани от участниците.

„Нашите открития показват, че умственото усилие се чувства неприятно в широк кръг от популации и задачи“, каза Ерик Бийлевелд. „Това е важно за професионалисти, като инженери и преподаватели, да имат предвид, когато проектират задачи, инструменти, интерфейси, приложения, материали или инструкции. Когато от хората се изисква да положат значителни умствени усилия, трябва да се уверите, че ги подкрепяте или възнаграждавате за техните усилия.“

алкохол и кафе, както и от цигарите”, напомнят американските учени.

Разтворимото кафе е по-полезно от “обикновеното”



здраве.bg

Кафето и до днес остава за науката противоречива напитка - редица изследвания сочат ползи от него, други определят кафето като по-скоро нещо, което е добре да избягваме.

Дълго време кафето се е смятало за изцяло вредно за здравето. Напоследък се появиха и изследвания, чиито данни сочат, че в определени случаи то е полезно - например за предотвратяване на старческата склероза и диабет, за подобряване на потентността.

Към този списък скоро бе добавено още едно свойство на кафето - оказа се, че то съдържа голямо количество баластни вещества, които не се преработват от химичните съединения и играят важна роля в храносмилането и поддържането на нивото на кръвната захар.

Според специалистите всеки ден човек се нуждае от 25 г баластни вещества, като техният недостиг води до проблеми с червата. Според много вече публикувани сведения за питателните вещества кафето не съдържа баластни вещества.

Испански учени смятат, че са поставили точка на този спор, като са доказали, че напитката (сварено кафе или нес) съдържа целулоза и разтворими захари, които са баластни вещества. Те са изследвали кафето с помощта

на храносмилателни ферменти в изкуствен модел на човешките черва и са установили наличието на баластни вещества и в трите вида кафе: черно филтрирано (приготвящо се за 6-8 минути при температура 90 градуса С), еспресо (сварено под налягане при 114-121 градуса) и нес кафе (инстантно кафе, залято с много гореща вода).

Според данните на учените, публикувани в новия брой на списание Nature, в 100 мл филтрирано кафе се съдържат 0,47 вещества, които не се усвояват, в еспресото те са 0,65 мг, а в нес кафето – търсеният продукт възлиза на 0,75 мг.

По този начин по съдържание на баластни вещества кафето превъзхожда виното и портокаловия сок, които най-често се споменават като източници за организма на такива вещества.

Хормоните - определящи за женската красота



здраве.bg

За женската красота отговарят хормоните. Това е становището на учени от британския университет “Сент Андрю” след продължило два месеца наблюдение, в което са били включени жени на възраст от 18 до 25 години. Никоя от участничките не е приемала контрацептиви и не е използвала козметика. Учените са определяли нивото на хормони и са отбелязвали деня на менструацията на всяка от тях.

Специалистите са направили снимки в момента с най-високо концентрация на естроген в организма. Както се и очаквало, най-високото ниво

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.

на естроген съвпада с овулацията.

Правените всекидневно снимки на жените са били показвани на независими експерти (мъже и жени също на възраст от 18 до 25 години), които са оценявали привлекателността и женствеността на участничките.

Експертите са оценили и две други изображения. Първото се е състояло от обща снимка на 10 жени с най-ниско “пиково” ниво на естроген, а второто – снимка на други 10 с най-високо ниво на хормона.

Резултатите показват, че съществува взаимна връзка между нивото на естроген и степента на привлекателност при всяка жена, твърдят учените, цитирани от BBC. Това според тях е доказателство, че привлекателността зависи от фертилността.

Количеството естроген, който се произвежда през пубертета обикновено за период от 7 години, зависи от наследствените фактори. Хормонът влияе на растежа на костите, а също така на външния вид на кожата.

Склонността да се доверяваме е признак на висок интелект



Хората, които предпочитат да се доверяват на думите на непознати, по-добре от недоверчивите успяват да преценят кое в думите е лъжа и кое не. Недоверчивите от своя страна по-често се подвеждат от чуждите думи, независимо от първоначалните си съмнения. Това е мнението на група изследователи, публикувано в изданието Social Psychological and Personality Science.

„Хората, които са склонни да се доверяват на изказванията на другите, съвсем не следва да се възприемат като наивни мечтатели. Всъщност те са много по-предпазливи и тяхната точност в отношенията с останалите им е от полза и в работата и в личния живот“, пишат авторите на статията.

„С други думи, готовността да се доверяваме на практика е признак на висок интелект“, твърдят социолозите Нанси Картър и Марк Уебър от Университета на Торонто, Канада.

Компресът – как да го използваме правилно



здраве.bg

Компресът е най-разпространеното средство за лечение при удар, синини, главоболие и други заболявания. Но не всички, които го използват, знаят, че и тази безобидна на пръв поглед процедура има противопоказания и правила за изпълнение.

Най-разпространеният вид компрес е затоплящият, който има за цел да помогне за съхраняване на топлината в човешкото тяло. Той способства за разширяването на кръвоносните съдове, подобрява притока на кръв към кожата и към органите, разположени под мястото на компреса, възпалителният процес преминава и болката изчезва. Превръзката може да се намокри с топла вода (често се използват спирт или някакво алкохолно питие) или лекарствен разтвор. Когато тя изсъхне, компресът трябва да се свали (обикновено след 6-10 часа). Преди да се постави нов компрес кожата трябва да се промие с топла вода, а върху затопленото място да се постави суха превръзка.

Ако топлината засилва болката, предизвикана от възпаление, компресът трябва веднага да се махне. Затоплящ компрес може да се прави например на гърдите при кашлица, в областта на шията при лимфаденит и около ушите – при отит.

При висока температура се използват физическите методи на охлаждане – болният се намазва с вода или оцет - с изпаряването на течностите температурата се понижава. Това може да се постигне и с всеки продукт, изваден от фризера и обвит в кърпа, който се поставя върху болното място.

За да се разсеят местните възпалителни огнища или други такива при мигрени, предизвикани от спазми на главния мозък, колики (чревни и бъбречни), болки в ставите и при неврити се прилагат горещи компреси. Под въздействието на топлината си извършва прилив на кръв, което създава болкоуспокояващ ефект. Намокрете кърпа в гореща вода, изцедете я добре и я поставете върху болното място. Върху нея може да поставите грейка или вълнена материя. Сменяйте компреса на всеки 10-15 минути.

Компреси не трябва да се правят при: кожни и сърдечно-съдови заболявания, при атеросклероза, тромбофлебит, варикозно разширение на вените.

Компресите са противопоказани и за болните от туберкулоза в активна фаза и при други инфекциозни заболявания.

- Какво взимаш при безсъние?
 - Чаша ракия на всеки час.
 - И след това заспиваш?
 - Не, но така безсънието е по-весело.



Женската логика:
 Пътува жена в маршрутката. Трябва да предаде напред пари за билета. Близо до нея седи друга жена. Как да се обърне към нея - на "ти" или на "вие"?
 Разсъждава логически.

"Тази маршрутката е експресна. Ако до сега не е слязла, значи отива в моя квартал. Отива с бутилка вино, значи отива при някой мъж. Бутилката е скъпа, значи отива при някой красив мъж. В нашият квартал има само двама красиви мъже: мъжът ми и любовникът ми. Тя не може да отива при любовника ми, защото в момента аз отивам при него. Значи отива при мъжа ми. Мъжът ми има две любовници

- Катя и Ани. Катя е в командировка.
 - Ани, ще предадете ли на шофьора парите за билет?

Момичето (учудено):
 - Откъде ме познавате?



- Тате, това е Кики, ние се обичаме, скоро ще се женим, ще имаме много деца и щастлив

живот!
 - Деца, радвам се за вашето семейно щастие!
 Дърпа сина си настрана:
 - Утре сутринта тая да я няма в къщи! Разбра ли?
 - Разбира се, бе, тате!



Детска мъдрост: Ако мама се смее на шегите на татко, значи вкъщи има гости.



Мъжът е:
 На 16 години, като флейта - само да я пипнеш и вече свири.
 На 30, като цигулка - 15 минути я настройваш, час свириш.
 На 45, като виолончело - час настройваш, 15 минути свириш.
 На 60, като пиано - свириш само с пръсти.
 На 70, като диригент - само дава указания.



ОБЯВА
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
 на вход Б, на жилищна кооперация:
 "Знам че сме най-древната цивилизация на Балканите, в Европа, във Вселената, наясно съм че динозаврите, маймуните, трансформърите и покемоните са

произлезли от нас. Знам, че сме били на три морета, три планети и ставаме мъже на три ракии. Знам, че сме народ който играе в ледени води, ходи по огън, пие вода с уран и яде лютеница с наркотици. Запознат съм, че сме измислили компютъра, автоматичната скоростна кутия, тройния чушкопек и левия мигач с десен завой. Знам, че имаме песен в космоса и сърбите и гърците са смляха да ни джамбазят хитовете. Знам, че след като са изобретили сексание първи заменяме козата с жена. Запознат съм, че сме създали кирилицата, глаголицата, шльокавицата (zdr ko pr), телепатията и езика на делфините. Наясно съм, че разбираме от футбол, политика, варене на ракия, генно инженерство и ядрена физика. Знам за всички тия патриотични неща, колко велик народ сме и никога не съм спирал да се гордея с това, ама сънародници, хайде моля ви се припомнете си кои сме и спрете да серете в общата маза!"
 От Домууправителя!



Жената към мъжа си:
 - Вчера пак те видях да излизаш от кръчмата!
 - Ами какво да правя -

не мога да живея там!



Отивам на психиатър. Той ми бутна някакъв лист с петна по него и ме пита:

- Какво виждате?
 - Виждам самотен и тъжен човек изморен от общуване с идиоти, скучната и зле платена работа и смачкан от живота.

Доктора подшмъкна и избърсвайки една сълза:

- А на листа?



- По "Цариградско шосе" пътува такси. На задната седалка седят двама мъже и разговарят:
 - Представяте ли си, вчера бях в един ресторант, и когато келнерът наливаше виното, на ръката му нямаше салфетка!
 - Не може да бъде...
 Какви времена настъпиха само... И аз скоро бях в ресторант с дама, и няма да повярвате, но келнерът първо подаде менюто на мен!

Таксиметровият шофьор известно време слуша безучастно разговора, накрая се обръща и пита:

- Момчета, нали ще ме извините, че седя с гръб към вас?



Промяна в правилата позволи на атлет от Великобритания да спечели олимпийски медал както за мъже, така и за жени



Наскоро въведено правило позволи на атлет от отбора на Великобритания да стане първият олимпийски състезател, който печели медал както при мъжете, така и при жените. Гребането завладя сърцето на британската нация по време на събитието в Париж през 2024 г., като отборът на Великобритания празнува най-добрите си задгранични игри, предава Тула. След церемонията по награждаването, един от членовете на женския отбор се оказва увековечен в книгите по олимпийска история, тъй като Хенри Фийлдман стана първият човек, спечелил медал както при мъжете, така и при жените.

Кой е Хенри Фийлдман?

Хенри Фийлдман е 35-годишен рулеви в отбора на Великобритания по гребане. Той спечели първия си бронзов олимпийски медал на Олимпийските игри в Токио през 2020 г. в мъжката осморка и също така е двукратен златен медалист от световни първенства.

На 2 август той спечели втория си олимпийски бронз, докато гребеше с женската осморка на отбора на Великобритания

и стана първият рулеви, стъпил на олимпийски подиум с двата пола.

Какво представлява гребният рулеви?



Рулеви е неразделен член на гребния отбор и е единственият, който не държи гребло. Вместо това рулевите са отговорни за задаването на команди на екипажа и за управлението на лодката чрез насочване на руля. Рулевите също имат задачата да поддържат екипажа си мотивиран в трудни ситуации и трябва да следят движенията на опонента си по всяко време.

Според Eugene Rowing Club те са „мозъкът на лодката“ и се използват за изпълнение на стратегия по време на състезания.

Защо Хенри Фийлдман може да се състезава в гребането за жени?

Преди 2017 г. Световната федерация по гребане разпореждаше рулевите да е от същия пол като останалата част от екипажа. Федерацията обаче по-късно гласува и преобладаващото мнозинство избра да промени правилото.

Рулевите вече могат да бъдат от всякакъв пол според правилата на световното гребане - и Фийлдман получи своя бронзов медал в неотдавнашната женска

осморка.

Какво каза Хенри Фийлдман за постижението си?

След като получи втория си олимпийски бронзов медал, Фийлдман каза, че знае, че „някой“ щеше да го направи, след като Световната федерация по гребане промени правилата. „Те промениха правилото през 2017 г., така че някой щеше да го направи и се случи да съм аз“, обясни той.

„Беше истинска радост, честта на живота ми. Средно всеки удар е по-труден [за жените, отколкото за мъжете] и бях супер впечатлен от тях.

„Те са наистина подкрепяща се група. Преминяхме през много възходи и падения и предизвикателства.“



Team GB's Women's Eight team. (Ryan Pierse/Getty Image)

Отборът на спечели бронза с време 5:59.51 на финала.



Henry Fieldman has made history. (Austin Sutherland/Getty Images)

Те се наредиха след Канада (5:58.84), която взе сребро, и Румъния (5:54.39), която спечели златото.

След събитието Фийлдман каза, че се надява това да е само началото за женската

осморка на отбора на Великобритания.

„Надявам се, че сега, когато имаме два олимпийски медала в женските осмици, това може да е началото на още медали в женските осмици, които предстоят – стъпвайки към по-големи неща.“

Парагвайската плувкиня Луана Алонсо, изгонена от Олимпийското село заради „неподходящо“ поведение, искала да представлява САЩ



Paragwai's swimmer Luana Alonso wanted to compete for the United States at the 2024 Paris Olympics instead of representing her home country. (Reuters - Getty Images)

Парагвайската плувкиня Луана Алонсо искала да се състезава за Съединените щати на Олимпийските игри в Париж през 2024 г., вместо да представлява родината си.

„Искам повече да представлявам Съединените щати“, каза Алонсо по време на видео на живо в социалните медии преди Олимпиадата, съобщи парагвайският издател НОУ.

Издание твърди, че Алонсо искала да плува за САЩ, защото там е посещавала колеж и олимпийските квалификации на отбора на САЩ са много по-различни от тези на Парагвай, предава New York Post.

<< Прод. от стр. 27

Алонсо, която бе обвинена в „неподходящо поведение и изгонена от Олимпийското село в Париж, се състезава за един сезон в Южния методистки университет като второкурсник. Тя посещавала Virginia Tech University през 2021-2022 г.

20-годишната плувкиня се класира за 100 метра бъртерфлай чрез системата за универсалност, която е предназначена да увеличи разнообразието на участващите нации в различни спортове на Олимпийските игри.



During her social media video, Alonso allegedly slammed the Paraguay Olympic Committee's (COP) treatment of its athletes.

Luana Alonso

По време на видеоклипа си в социалните медии, Алонсо твърди, че осъжда отношението на Парагвайския олимпийски комитет (COP) към своите спортисти.

„Заплашват ме, че ще публикуват изявление, че ще напусна заради универсалността. Искат да ме унижат и да кажат, че не е голяма работа да си заради универсалността“ и че никоя парагвайска жена не е оставила следа за Олимпийските игри, и да ми кажете това и на всичкото отгоре да съм на

една секунда разстояние, която е нищо», каза Алонсо.

Луана каза, че би предпочела да представлява САЩ заради напрежението, което е изпитала с нейните парагвайски олимпийски съотборници и висши служители, които не „подкрепят“ или „се доверяват“ на своите спортисти.

„Не е удоволствие да представлявам Парагвай и ако зависеше от мен, щях да се върна в колежа“, добави тя.



Alonso competed for one season at Southern Methodist University as a sophomore. She also attended Virginia Tech University in 2021-2022.

Instagram: @luanalonso

Президентът на COP Камило Перес коментира изказването на Алонсо и каза, че времето й няма да е достатъчно добро, за да се класира за Олимпийските игри като член на отбора на САЩ.

„Четох, че тя иска да се състезава за Съединените щати“, каза Перес, според UNILAD. **„Там няма универсалност. Тя дойде тук като парагвайка. Тя трябва да тренира много повече, за да представлява САЩ, времето й трябва да е много по-добро.“**

Алонсо, която направи име чрез присъствието си в социалните медии,

преди изобщо да се хвърли в олимпийския басейн, не успя да излезе от надпреварата до полуфиналите на 27 юли.

Тя шокира света, когато обяви, че се оттегля от плуването ден след състезанието - и седмици след като получи татуировка на петте пръстена на международното олимпийско събитие на бедрото си.

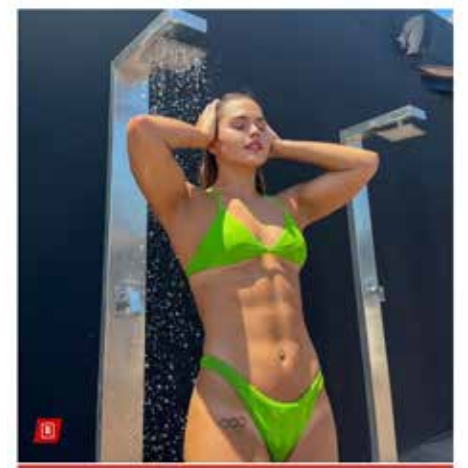


Alonso pushed back on the claims she was kicked out, calling it false information.

Luana Alonso

Съобщава се също, че на 5 август Алонсо е била изгонена от олимпийското село, защото е разсейвала другите спортисти след „неподходящо“ поведение, включително оскъдно облекло.

„Нейното присъствие създава неподходяща атмосфера в отбора на Парагвай“, каза Лариса Шерер, ръководител на Олимпийския комитет на Парагвай“, според Sun. „Благодарим й, че продължи според инструкциите, тъй като тя не прекара нощта в Селището на спортистите по собствена воля.“



Alonso made a name for herself through her social media presence before ever diving into the Olympic pool.

Instagram: @luanalonso

Алонсо обаче отхвърли слуховете, че е била преместена от жилището за атлети.

„Просто исках да стане ясно, че никога не съм бил премествана или изгонена отникъде, спрете да разпространявате невярна информация“, написа Алонсо в Instagram, според Daily Beast.

„Не искам да давам никакви изявления, но няма да позволя и на лъжите да ме засегнат.“

Олимпийските стрелци Юсуф Дикеч и Ким Йеджи не се притесняват от интернет славата



Турският стрелец с ръце в джоба Дикеч и „научнофантастичният убиец“ Ким от Южна Корея загърбиха славата си, пише Al Jazeera. Турският олимпийски

<< Прод. от стр28

медалист по стрелба Юсуф Дикеч казва, че не се притеснява от новооткритата си слава, след като небрежният му стил без шапка и ръка в джоба го превърна в сензация в интернет за една нощ.

Дикеч и партньорката му Севвал Илайда Тархан спечелиха сребро в смесения отбор на стрелба от 10 метра с въздушен пистолет, губейки от отбора на Сърбия в мача за златния медал. Но позата на Дикеч привлече вниманието толкова, колкото и резултатът му. Стрелецът носеше стандартни очила, екипна тениска и лявата му ръка бе небрежно в джоба.

Освен пистолета си, той не разполагаше с нищо от специализираното оборудване, използвано от спортистите в свръхпрецизното събитие, като слушалки, специални лещи или шапка.



„Бъдете готини като Юсуф Дикеч. Поздравления за спечелването на сребърния медал по такъв готин начин“, написа френското посолство в Турция в публикация на X на турски език.

„Казвам се Дикеч. Юсуф Дикеч“, пък се

казва в публикации на потребители във връзка с асоциацията с Джеймс Бонд. Някои мемета добавиха цигара към устата му, за да подчертаят отпуснатата поза.

Говорейки пред турския канал TGRT Haber, Дикеч призна, че е възприел рядката техника на стрелба с двете отворени очи, докато повечето спортисти държат едното затворено или скрито.

„Моята техника на стрелба е една от редките техники на стрелба в света. Стрелям с две отворени очи. Дори реферите са изненадани от това“, каза той. Той сподели, че спечелването на медал не е изненада, защото „тази година се подготвихме много и работихме много. ... Този успех принадлежи на цяла Турция.“

„Успехът не идва с ръце в джобовете.“

Някои потребители на социални медии предложиха да се обърне също толкова внимание и на неговия партньор по стрелба в смесеното събитие, Тархан, чиито изображения показаха, че е заела също толкова непринудена поза с ръка в джоба, макар и със слушалки и козирка. Стиснали турски флаг и медалите си, Дикеч и Тархан отпразнуваха победата си в парка на шампионите в комплекса Трокадеро в Париж.

Южнокорейската състезателка по стрелба

Ким Йе-джи носи „енергията на главния герой“



По-рано през седмицата южнокорейската олимпийска състезателка по стрелба, която взе сребро в 10-метровия въздушен пистолет за жени, също стана интернет сензация.

Носейки черната си южнокорейска униформа с цип до врата, бейзболна шапка и очила за стрелба с телени рамки, **31-годишната Ким бе почти свръхестествено спокойна във видеоклипове**, показващи как тя и нейният съотборник заключват първите два резултата в стрелбата в Париж.

След нейната победа 27-секунден клип, показващ как Ким със същия ултра-спокоен начин се прицелва, стреля с оръжието си и проверява нейния рекорден резултат, стана вирусен.

Видеото, което изглежда е споделено първо в Reddit, всъщност показва Ким на Световното първенство в Баку през май, а не в Париж.

Но дори когато платформата за социални медии X отбеляза някои публикации за споделяне на кадрите

извън контекста, видеото продължи да се разпространява онлайн заедно с изображения на Ким от Париж.

Ким бързо бе обявена за „най-студената звезда в стила на тазгодишните Игри“ от стилното списание GQ.

„Първата олимпийка излезе на стрелбището в стрелбищния център Chateauroux, изглеждайки като ултрасъвременна, облечена в спортно облекло на убиец от научната фантастика“, каза GQ.

Една видео публикация, която обяви, че Ким има „най-голямата енергия на главния герой“, натрупа повече от 28 милиона гледания за един ден.

Кадрите породиха фено изкуство на Ким, множество редакции, настройващи клипа на К-рор музика и безкрайни мемета, включително някои, обсъждащи нейната уникална „аура“.

Ким, която е изброила сред хобитата си „спането“, каза пред южнокорейските медии, че очаква с нетърпение да говори с 5-годишната си дъщеря, след като всички нейни събития приключат.

На въпроса какво иска да й каже, Ким радостно сподели за новата си онлайн известност:

„Мисля, че вече станах малко известна.“



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

- Колко вида бира имате в склада?
 - Не знам.
 - Ами, горе-долу...
 - Нали ви казах – не знам!
 - Е, поне грубо.
 - Грубо? Ба ли му майката.



Стара маймуна обяснява на млада какво е условен рефлекс:
 - Виж сега, ще

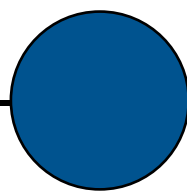
натисна този бутон, а онзи идиот с бялата престилка ще ни донесе по един банан.



- В болницата на съседни легла лежат гипсирани борец и някакъв дядка. Говорят си кой как е попаднал там. Дядката:
 - Ами, синът ми работи в автосервиз, та ми сложи турбо-

двигател на трабанта. И оня ден си карам по магистралата, изпреварвам някакъв мерцедес, а насреща идва камион. И прас... челно. А ти?
 - Ами, карам си с мерцедеса по магистралата и гледам - някакъв трабант ме изпреварва. Викам си - сигурно съм спрял. Отварям вратата и слизам...

Двама пациенти в психиатрията гледат “Биг брадър”. По едно време единият казва:
 - Това е риалити шоу, точно толкова, колкото аз съм Наполеон. Минаващият наблизко доктор чул и отишъл при колега с думите:
 - Пациентът от пета стая оздравя.



Печени картофи със спанак/лапад



Рецептата е публикувана в dieta.info

Необходими продукти:

1/2 кг картофи
 1 кг спанак (или коприва)
 3 яйца
 1 1/2 ч.ч. прясно мляко
 олио
 сол

Начин на приготвяне:

Картофите се сваряват и настъргват на едро.

Спанакът/копривата се задушават в 1/2 к.ч. олио. Половината картофи се разстилат в намазнена тавичка, върху тях се слага равномерно спанакът/лападът. Отгоре се добавят останалите картофи, добавят се 2-3 с.л. олио и прясното мляко с разбитите яйца, посолява се на вкус. Пече се в силна фурна до златисто.

Може да се приготви и с коприва.

Кухня: българска
 Основни продукти: сирене/кашкавал/мляко, картофи
 Начин на приготвяне: варена, печена
 Време за приготвяне: 60 - 120 минути



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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



friendly travel inc.
TICO # 4631602



- 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

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.



Вази - ръчно нарисувани с акрилни бои. Добавила съм сухи цветя. Има покритие за предпазване от светлина и влага. Може да се почиства с влажна кърпа.
 Можете да си ги купите от **Preston Gallery**
 77 Brock St W, Uxbridge, (905) 550-8825
 Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк