

Централните банки трябва да са независими от правителството. Но нашето изследване показва, че те са под политически натиск

(Central banks should be independent of government. But our research shows they are under political pressure)

Автори: Игор Гончаров - професор по счетоводство, директор на докторските програми на LUMS, Lancaster University и Васо Йоаниду - професор по финанси, City, University of London

Декларация за оповестяване:

В момента Васо Йоаниду е член на Консултативния научен комитет (ASC) на Европейския съвет за системен риск (ESRB) и консултант на Европейската



централна банка (ECB). Игор Гончаров не работи, не консултира, не притежава акции или не получава финансиране от която

и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън тяхното академично

назначение.

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 Онтарио
- 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 22 YEARS



Italian contemporary design

www.atimevinc.com • 416-939-9881

SRS
LINA G. Gueorguieva, SRS, CMR, CRES, ARN
GOLDEN DOOR TEAM
M: 647-862-2335
www.linag.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
- › 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



РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



Why us?

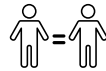
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



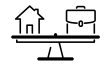
COMPETITIVE PAY



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.

Централните банки трябва да са независими от правителството. Но нашето изследване показва, че те са под политически натиск

(Central banks should be independent of government. But our research shows they are under political pressure)

През 2023 г. централните банки, които управляват паричната политика на дадена страна, се сблъскаха с безпрецедентни финансови загуби – само Федералният резерв на САЩ отчете рекордни оперативни загуби от US\$114.3 милиарда.

Загуби като тази стават все по-чести, като **40% от централните банки в развитите страни регистрират дефицит през 2023 г.** Това направи 2022 и 2023 г. най-лошите години в новата история.

Тези недостатъци поражда опасения относно ролята и независимостта на централните банки, както беше показано от политическия натиск, подложен на Швейцарската национална банка в петиция от 2014 г. за ограничаване на нейната автономия. Разбирането защо централните банки понасят загуби и как те се различават от тези на частните институции е от решаващо значение за разбирането на настоящата среда. Също така е важно политиците да

разберат защо загубите могат да бъдат за предпочитане.

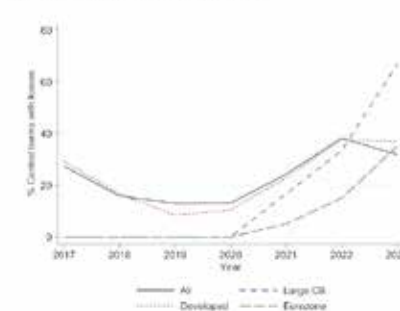
За разлика от частните компании, централните банки не работят за печалба. Техният мандат е да контролират инфлацията и да подкрепят финансовата и икономическата стабилност на страната. Докато предприятията се измерват по печалбите, които генерират за акционерите, централните банки се оценяват по успеха им в поддържането на ценова стабилност.

Неотдавнашните загуби бяха резултат от увеличението на лихвените проценти, въведени за борба с скока на инфлацията през 2022 г. Повишаването на лихвените проценти, за да направят заемите по-скъпи, е един от основните лостове, които централните банки използват за контролиране на инфлацията.

По време на финансовата криза от 2008 г. и пандемията от COVID обаче централните банки бяха купили активи

като държавни облигации, за да инжектират пари в икономиките си и да стимулират разходите, процес, известен като количествено облекчаване (QE). Но тъй като лихвените проценти започнаха да се покачват, стойността на тези активи - придобити, когато лихвите бяха по-ниски - спадна.

Percentage of central banks with losses



Централните банки се бяха обърнали към QE, за да насърчат разходите, защото вече не можеха да намалят лихвените проценти, които достигнаха нула. Но когато стойността на облигациите падна и лихвените разходи на централната банка започнаха да се увеличават, централните банки започнаха да понасят загуби.

За бъдещи кризи централните банки ще трябва да оценят ефективността на QE. Но техните

загуби трябва да се разглеждат като част от разходите за управление на икономически кризи, а не като знак за провал.

Ефективността на централната банка зависи от нейната независимост. Историята показва, че политическата намеса може да бъде катастрофална, тъй като политиците се съпротивляват на загубите на централната банка. Те правят това, защото печалбите на централната банка често подкрепят държавните бюджети, намалявайки необходимостта от непопулярни увеличения на данъците.

Например в Аржентина и Турция политическият натиск върху централните банки да финансират бюджетните дефицити доведе до лоши политически решения, водещи до повтарящи се пристъпи на неустойчива инфлация и продължителна икономическа нестабилност.

Прод. на стр.5 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

YOU ARE HERE NOW

UNIQUE ISTANBUL EXPERIENCES

Free with **TURKISH AIRLINES**

Instead of waiting for departure time,
join free tours that Touristanbul organized
for you and make your layover a journey!



TURKISH AIRLINES

touristanbul

НОВО ПРЕКРАСНО БЪЛГАРСКО ВИНО

КУПЕТЕ ГО СЕГА В LCBO

**TERRA TANGRA
BLACK LABEL
RUBIN 2019**

1st BULGARIAN ORGANIC WINE PRODUCER

BUY AT LCBO

www.rareearthwines.com T. 416.642.2773 info@rareearthwines.com

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

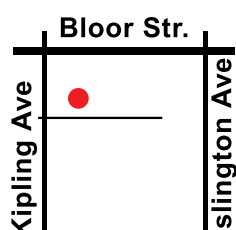
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.4

Политиците също са склонни да предпочитат ниските лихвени проценти, за да стимулират икономиката и да накарат потребителите да харчат. Ниските лихви обаче могат да насърчат прекомерен дълг както в частния сектор, така и в правителството. Например поддържането на ниски лихвени проценти въпреки растящата инфлация доведе до рязко покачване на цените на жилищата в Турция и изостри кризата с разходите за живот.

начин за справяне с икономическите обстоятелства.

Защо банките отчитат загуби

Нашето изследване предоставя систематични доказателства, че централните банки се чувстват неудобно да отчитат загуби. Анализирайки финансовите отчети на централните банки в 155 държави за 23 години, открихме, че те са значително по-склонни да отчитат леко положителни печалби, отколкото леко отрицателни загуби.

Когато обстоятелствата се променят – да речем необходимостта от повишаване на лихвените проценти за борба с инфлацията – прекомерният дълг може да увеличи уязвимостта към шокове, като пандемията от COVID и войната в Украйна. За да постигнат стабилност, централните банки трябва да са свободни да понесат счетоводни загуби, когато е необходимо, и се нуждаят от политиците да приемат, че загубите могат да бъдат разумен

Тази тенденция за избягване на загуби отразява поведението на търговските банки и корпорации, които „управляват“ своите отчетени печалби, за да постигнат или надминат целите.

Важно е, че нашите открития показват, че централните банки под натиск - особено тези, които са изправени пред крайни (десни или леви) лидери - са 19 пъти по-склонни да отчитат малки печалби, отколкото малки загуби. Тази вероятност спада до четири пъти при центристките лидери.

Прод. на стр.7 >>

<< Прод. от стр.6

Освен това, централните банки с управители, които могат да бъдат преназначавани в края на техния мандат, са повече от 7 пъти по-склонни да отчитат малки печалби в сравнение с тези с непреназначавани управители, които са само 2 пъти по-склонни.

И както показваме, централните банки, които се „натрупват“ точно над прага на нулевата печалба, са склонни да поддържат по-ниски лихвени проценти, отколкото биха се очаквали според нивото на инфлация. Те постигат систематично по-високи нива на инфлация.

Въпреки че това не доказва, че политическата намеса изкривява политиките на централната банка, това показва, че техните стимули да избягват загуби корелират с избора им на политика и резултатите от инфлацията, както и с правителствените наклонности и шансовете на гуверньора за подновен мандат. Друго тълкуване е, че стимулите за избягване на отчитането на загуби са по-силни, когато нивата на инфлация са над целевите.

Важно е обаче, че и двете тълкувания показват, че централните банки може да не са толкова независими, колкото си мислите.

Защо това има значение сега? Първо, действителните загуби, пред които са изправени централните банки, може да са дори по-големи, отколкото в графиката. Нашето изследване показва, че централните банки често използват счетоводни техники, за да управляват своите отчетени печалби, като ефективно крият истинския размер на загубите.

Скритите загуби показват, че централните банки са под външен натиск — често политически — да минимизират счетоводните дефицити.

Този натиск може да доведе до лоши политики, като например преждевременно намаляване на лихвените проценти за намаляване на загубите на централната банка и подкрепа на държавните бюджети чрез намаляване на разходите за обслужване на дълга.

Прод. на стр.8 >>

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



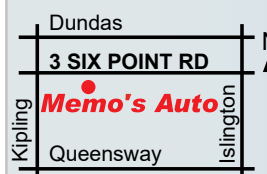
3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")

Мехмед

416 239 4000

memosauto@gmail.com



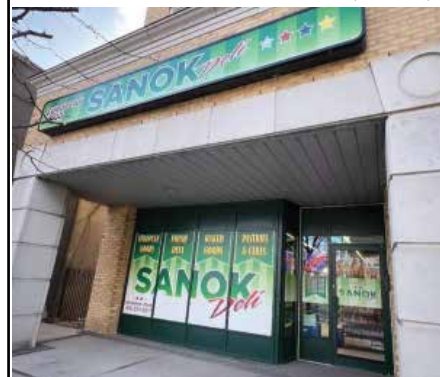
SANOK
Deli

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 обаче може да има обратен ефект, като доведе до скок на инфлацията. Така че разбирането и приемането, че може да има загуби, както и справянето със скрития натиск върху централните банки е от решаващо значение, за да се гарантира, че те могат да вземат трудните

решения, необходими за дългосрочна икономическа стабилност.

Политиците и медиите споделят отговорността за климата, в който работят централните банки, и техните реакции на загуби често определят как централните банки ще

действат в бъдеще.

Важно е, че централните банки трябва да останат финансово независими, така че да имат ресурсите да реагират на кризи и да могат да действат незабавно, без да се налага да се обръщат към правителството си.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/central-banks-should-be-independent-of-government-but-our-research-shows-they-are-under-political-pressure-238466>

БЪЛГАРИЯ

Перистерският митрополит Григорий (Папатомас) бе награден с орден „Св. Йоан Рилски“ – I степен от Св. Синод на БПЦ – БП



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

На 10 септември в Синодалната палата, по решение на Св. Синод, Негово Светейшество Българският патриарх Даниил връчи ордена на Българската православна църква – Българска Патриаршия „Св. Йоан Рилски“ I степен на Негово Високопреосвещенство Перистерският митрополит Григорий (Папатомас) от Гръцката православна църква.

Орденът „Св. Йоан Рилски“ се връчва на митрополит Григорий в знак на признателност и за заслуги към родната ни Църква. През 2009 г. той предоставя на Българската православна църква канонично експертно мнение относно разкола в България, в отговор на молбата на блаженопочиналия Български патриарх Максим и по инициатива на приснопаметния

Неврокопски митрополит Натанаил. Това експертно мнение, изпратено по решение на Светия Синод на Българската православна църква – Българска Патриаршия до Европейския съд по правата на човека (Страсбург), съдейства решаващо за оправдаването на БПЦ – БП в организираните от тогавашните разколници съдебен процес срещу Българската държава.

Прод. на стр.9 >>

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

<< **Прод. от стр.8**

Негово Високопреосвещенство митрополит Григорий благодари за оказаната чест и сподели, че е готов и занапред да помага и съдейства в делата на родната ни Църква.

На награждаването в приемния салон на Синодалната палата присъстваха и Техни Високопреосвещения Ловчанският митрополит Гавриил, Западно- и Средноевропейският митрополит Антоний, Неврокопският митрополит Серафим, Старозагорският митрополит Киприан, Мелнишкият еп. Герасим, гл. секретар на Св. Синод, архим. Дионисий и доц. д-р Мария Кьосева.

Перистерският митрополит Григорий (Папатомаc) бе на визита в България по

повод представянето на книгата „Гражданскоправен статус на Българската православна църква“ с автор доц. д-р Мария Кьосева.

Празник на светите праведни Йоаким и Анна в Дивотинската света обител



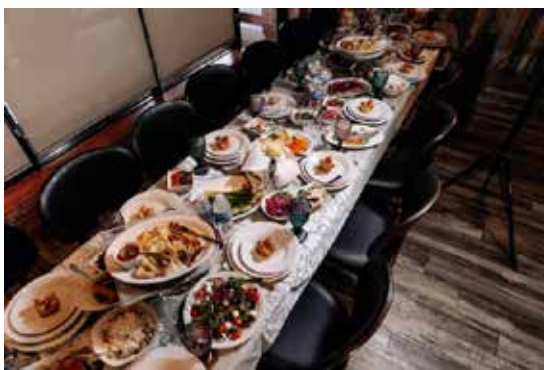
Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)
Автор: Софийска митрополия

“Да претърпяваме изпитанията благодушно, разбира се, търсейки да се изяви Божията

правда, а не лекомислено да приемаме всичко, което се случва в нашия живот. Господ ни е дарувал разум, но да осъзнаваме, да търсим и да изследваме своята съвест, която да бъде права пред Бога. Да видим дали не скланяме желание към нещо друго, дали не влагаме упование към нещо друго, дали нашите стремежи не ни отклоняват от Бога. Тогава, когато нашата съвест ни свидетелства, че искаме действително да бъде Божията воля в нашия живот и, когато търпим скърби – това очиства нашите сърца. Нашата вяра укрепва”, каза в своето слово днес Негово Светейшество Софийският митрополит и Български патриарх Даниил, който възглави празничната света Литургия в Дивотинската света обител по повод празника на светите праведни Йоаким и Анна, родители на Божията

Прод. на стр.10 >>

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, вечеря, алкохолни напитки



Подходящ е за групи, деца, партита



Walk-In | Patio | Take Out | Catering

(905) 780-7575

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

Major Mackenzie Dr
/ Just East of Bathurst

<< **Прод. от стр.9**

Майка Св. Богородица. Тържествената света литургия бе отслужена в храма «Св. Седемдесет апостоли» в обителта. С Негово Светейшество съслужиха Техни Преосвещения епископите Мелнишки Герасим, гл. секретар на Св. Синод и Браницки епископ Пахомий, викарий на Софийския митрополит, архим. Йоан, протосингел на Софийска св. митрополия, архим. Йоаким, игумен на обителта, архим. Мелетий, ректор на Софийската духовна семинария, столични свещеници и йеродякон Вартоломей. Песнопенията бяха изпълнени от ученици в Софийската духовна семинария. “Живеем тези дни с радостта, която са имали светите и праведни богоотци Йоаким и Анна, когато са чули вестта, че са придобили милост пред Бога и това, че Господ ще ги дарува с рожба и особено, когато тя се родила каква радост е било в това семейство. Радост дългоочаквана и дълго изстрадана. Цялата Православна църква ликува за раждането на Пресвета Богородица, защото чрез нея дойде спасението на всички човечи. От нея нашия Господ и Спасител

Иисус Христос възприе човешка природа. Празнуваме днес плодът на вярата, плодът на благочестието. “Велика е тайната на благочестието” (1 Тим. 3:16), казва св. ап. Павел, Бог се яви в плът”, каза още в словото си Негово Светейшество. Патриарх Даниил изтъкна дълготърпението и вярата на светите праведни Йоаким и Анна, както и тяхното искрено упование в Бога. Патриарх Даниил поздрави и игумена на обителта архим. Йоаким, който чества и своя имен ден. От своя страна архим. Йоаким благодари на Негово Светейшество за благословението, като му пожела светите Йоаким и Анна да молят Бога за него и да го съпътстват в нелекото му служение като първойерарх на родната ни Православна църква. В края на богослужението бе изпято и многолетствие за Българския патриарх Даниил, Св. Синод и всички празнуващи днес. В Дивотинската света обител освен съборния храм, посветен на Светата Троица и храма, посветен на светите Седемдесет апостоли има и

параелис, посветен на света Анна, който отбелязва един от своите празници именно на 9 септември – денят на светите Йоаким и Анна.

ЧАСТНА И ОБЩЕСТВЕНА МОЛИТВА

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

Когато човек се моли за своите лични нужди насаме, молитвата му е *частна*. Но човек не живее сам, нито пък само за себе си. Той има свои близки; живее в общество, свързан е със семейството и народа си, с цялото човечество.

Всички люде образуват едно духовно семейство. Те имат не само лични, но и общи социални, народни и международни нужди. И както децата в едно семейство в някои случаи се явяват всички дружно пред родителите си, за да им изразят някоя обща молба или да им засвидетелстват своята синовна обич и преданост, така и ние в нашия религиозен живот чувстваме потребност да се съберем и заедно да отправим към Бога обща просба или с една уста и едно сърце да Го славословим.

В такива случаи молитвата е *обща*. Общите молитви ние отправяме към Бога в храма, при общественото богослужение.

ХРАМ

Храмът е сградата за обществено богослужение. Той се нарича още и *църква*, което ще рече събрание.

Бог, наистина, е навсякъде, но Той проявява по-особено Своите благодатни сили в места, които са Нему посветени (Второзак. 12:5, 11; 3 Цар. 8:29; 2 Пар. 5:13; 7:1). А такива места са храмовете. Храмът, следователно, е *дом Божи* (3 Цар. 9:10; Ис. 56:7; Мат. 21:13), *Божие обиталище* (3 Цар. 8:30).

Затова храмовете се отличават от другите сгради както по своята архитектура, така и по своята вътрешна уредба и украса. Храмът е тъй устроен, че да напомня за Бога и да извиква у нас молитвено разположение.

Спасиха българи от потъваща лодка на гръцкия остров Лефкада



/Снимка: АНА-МПА-

<< *Прод. от стр.10*

БТА/
Лодка, на която са плвали 6-ма българи, е потънала край гръцкия остров Лефкада. Пасажерите на нея обаче са спасени от Гръцката брегова охрана, съобщават местни издания. Инцидентът се е случил вчера по обяд, когато пристанищните власти са алармирани от капитана на кораба «LASKA», че лодка под гръцки флаг с шестима пасажери, български граждани, е в затруднено положение в морската зона на Кастос Лефкада.

Патрулен кораб LS-EL.AKT., корабът «NEMO 17» и частен водолаз веднага се отправили към мястото. **Българите, в добро здраве**, били качени на борда на LASKA, а след това на NEMO 17, и безопасно прехвърлени на плаваща платформа.

В това време лодката на българите потънала. Впоследствие тя била открита от водолаза на дълбочина от около 15 метра.

47-годишният капитан на лодката бе арестуван от пристанищните власти на Лефкада, които провеждат предварително разследване за нарушение на член 277 от Гражданския кодекс - “причиняване на

корабокрушение”.

Спасиха новородено, изхвърлено в контейнер в Силистренско

Новородено бебе, намерено до контейнер в село в Силистренско е настанено в неонатологичното отделение на МБАЛ-Силистра, съобщи БНР.

Сигналът от село Водно е бил подаден на тел. 112 и на мястото веднага били изпратени екипи на полицията и Спешна помощ.

Благодарение на намесата на полиция и лекари бебето е живо. Информацията бе потвърдена от кметицата на Дулово Невхис Мустафа. Според нея бебето не е родено в селото, където е намерено.

Новороденото, което е недоносено, е транспортирано веднага в неонатологията на Областната болница в Силистра. Началничката на отделението д-р Румяна Манева съобщи, че бебето е в по-добро състояние от сутринта. Било е с ниска температура, замръзнало и със затруднено дишане.

„Вълните на морето са жени“



Автор: Евтим Евтимов

“Вълните на морето са жени,
избягали от къщите –
окови.

Ела, една вълна сама
стани,
сестра на вятъра бъди
отново.

Ела, сред най-
дълбокото иди,
при царството на
тъмните стихии.
Била ли си обичана
преди-
едва сега ще можеш да
откриеш.

Страхливия ще седне
на брега,
ще шепне колко много
ти е верен,
безсилния ще плаче от
тъга,
а истинския сам ще те
намери.

Ще иска той с
прегръдка да те спре,
но ти не се завръщай,
нищо спирай.
Вълната е вълна насред
море.

А тръгне ли към
плиткото – умира.”

„Мила моя мамо“

Автор: Иван Генов

„Мила моя мамо,
сладка и добричка,
как да кажа, мамо,
колко те обичам!

Цели нощи, зная,
ти над мен си бдяла.

В тази топла стая
песни си ми пяла.“

„Къщата“



Автор: Атанас Далчев

„Сам дяволът я сякаш
дал под наем
но неизвестно кой е
наемателят.
Затворена е всякога
вратата,
а мракът спи и през
деня във стаите.

Дъждът гризе
мазилката и бяга
през счупените
водостоци от олово
и като пот по челото на
болен
по сивите стени избива
влага.

И снощи — ти видя ли
от прозореца? —
когато писна ненадеен
вятър,
разтвори се, затвори се
вратата,
завиха нощни кучета
на двора,

и черна сянка дълга
като копие
разчупи се на
каменните стълби
и аз видях и аз узнах
там мъртвия,
когото преди девет дни
заровиха.“

Писмо на Айнщайн от колекцията на Пол Алън, предупреждаващо Рузвелт за ядреното оръжие, продадено за US\$3.9 млн.



Появата на ядрената енергия фундаментално промени света и начина, по който взаимодействаме с него. Докато си спомняме проекта Манхатън за доставка на ядрената бомба на САЩ през Втората световна война, какъв бе произходът на този проект? Често изгубено в хаоса на Втората световна война е писмото на Айнщайн до Франклин Рузвелт, което предупреждава президента за ядрената програма на Германия и насърчава американските изследвания в областта на ядрената физика, предава The Value.

Официалното писмо е музеен експонат, но второ по-кратко писмо, никога не е изпратено. На 10 септември то бе продадено от Christie's в Ню Йорк като част от разпродажбата на колекцията на Пол Г. Алън в Pushing Boundaries: Ingenuity. Оценено на US\$4

милиона то е дело както на Айнщайн, така и на колегата му физик Лео Слизард. В крайна сметка то донесе US\$3.9 милиона на търга, около US\$3.92 милиона след таксите.

Съоснователят на Microsoft Пол Алън стана легендарен в аукционното пространство. Неговата колекция от произведения на изкуството стана световноизвестна когато през 2022 г. Christie's я продаде и постави рекорд на търг за най-ценната колекция от произведения на изкуството на един собственик - над US\$1.6 милиарда.

Наддаването за писмото започна от US\$2.5 милиона, като аукционер направи неприсъствена оферта, която незабавно увеличи лота до \$3 милиона. Това бе последвано от ръководителя на отдела за консултации на клиенти в Северна и Южна Америка, Мария Лос, която от името на свой клиент по телефона направи оферта от \$3.2 милиона. В крайна сметка цената стигна до US\$3.92 милиона.

През 30-те години на миналия век едно от най-тревожните събития за физиците

е бързият възход на германските ядрени изследвания. Един от най-изтъкнатите физици на времето, Лео Сизлард, осъзнава как това ще доведе до ядрени оръжия, разбирайки още, че в принципите как да произвежда такова, германците не са по-назад.

Страховете на Сизлард се потвърждават когато той прочита изследвания по темата за ядрената физика, идващи от Германия, и той и неговите сътрудници търсят начин да предупредят другите за опасностите, които това крие. Много учени се опитаха да предупредят различни световни правителства за опасностите и потенциала на ядрената енергия, но бяха отхвърлени. Смятало се е, че е необходим физик с изключителен престиж, за да се достигне до държавни служители, и именно тук Алберт Айнщайн е включен в уравнението.

След писмото си до белгийското правителство, Айнщайн и Сизлард смятат за необходимо да информират Държавния департамент на САЩ какво правят и директно

да предупредят правителството на САЩ, възползвайки се от знаменитостта на Айнщайн.

Сизлард първоначално е написал на ръка версия и я е изпратил на Айнщайн за неговото редактиране и подпис версия, която е пълна с граматически грешки и неправилно изписване на думи. Когато Сизлард пристигна в дома на Айнщайн в Лонг Айленд, последният диктува своята версия на немски. След това писмото е занесено от Сизлард на неговата стенографка в Колумбийския университет Жанет Коутсуърт, за да го напише на английски.



Айнщайн бе помолен да напише писмото, тъй като първата страна, която бе предупредена, беше Белгия, а Айнщайн лично познава белгийското кралско семейство. Белгийската колония Белгийско Конго тогава е основен източник на уранова руда и трябвало да бъде предупредена за германска агресия. Когато Сизлард отива

Прод. на стр.13 >>

<< Прод. от стр.12

при Айнщайн със своята загриженост относно ядрените оръжия, Айнщайн възкликна: „Дори не съм мислил за това.“

По време на този процес на изготвяне на писмото до Рузвелт се появяват две различни кореспонденции.

Първата е продадената партида, идваща на около една страница и половина и маркирана като „Оригинал, не е изпратена“ от Сизлард в горната част на първата страница. Втората е версията, официално изпратена до правителството на САЩ и относително по-дълга.

Официалната версия използва останалата част от втората страница, за да посочи няколко конкретни точки, върху които САЩ биха могли да изградят ядрената си политика. И двете писма постигат обща позиция в предупреждението за германското ядрено развитие. Официалното писмо съдържа някои повече подробности относно стъпките, които Германия предприема, но и двете алармират, че Германия спира износа на ядрен материал. И двете предупреждават за германския научен напредък в ядрените експерименти.

С писмото, изпратено през август 1939 г. и войната в Европа, избухнала през следващия месец, това писмо може да е било една от най-важните стъпки в

стимулирането на действията на САЩ за разработване на ядрени оръжия и като такава тази неизпратена версия представлява

чернова в процесът на един от най-скандалните пробиви в човешката история.

Прод. на стр.14 >>

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

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

Испанската „порта на ананаса“ разпалва надежди за романтика и хаос в магазините



Испанската лудост, насърчаваща необвързаните хора да търсят партньори в супермаркетите с помощта на код, базиран на плодове, предизвика някои хаотични сцени и дори доведе до извикване на полицията, за да възстанови реда, съобщава BBC.

През последните дни много необвързани испанци бяха привлечени от клоновете на веригата супермаркети Mercadona между 19:00 и 20:00 ч. с твърдения, че могат да намерят романтика по това време, особено ако сложат ананас обърнат с главата надолу в пазарската си количка.

Феноменът изглежда се дължи до голяма степен на актьора и хуморист Виви Лин, която публикува видео в TikTok как бута количка около магазин Mercadona, говорейки за предполагаемата витрина.

В акаунт в TikTok, носещ нейното име, за

който супермаркетът каза, че принадлежи на „фен“, бе публикувана снимка на ананас с надпис: „Ананасът на рафта на Mercadona ви чака, за да получите среща“. Съобщава се, че маневрата с ананас е завършена, като бутнете количката си в секцията за вино на магазина и се надявате, че човек, който намирате за привлекателен, ще отговори положително. Тъй като историята стана вирусна, тя довежда до някои необичайни гледки.

В Мадрид има съобщения за групийнейджъри, които бутат колички около магазините вечер, без да купуват продукти. Има и мъж, облечен като гигантски ананас от приятелите си в магазин като част от празненствата за ергенско парти.

В Билбао полицията бе извикана в клон на Mercadona в интервала от 19:00 до 20:00 ч. заради скандални сцени вътре, въпреки че не бе необходимо да се намесва.

Песен, циркулираща онлайн, допълнително задвижи успеха на тенденцията с думите: „В секцията за вино / Сърцето ми препуска / Търся някой специален / От който душата ми

се нуждае.“

Това не е първият път, когато обърнат надолу ананас се използва като код. По-традиционно се използва, за да позволи на хората, които се интересуват от размяна на сексуални партньори, известно като суингинг, да се намерят един друг.

Докато последната употреба на плода може да се е оказала популярна сред някои, има съобщения, че ананасовата мания не е намерила благоволение сред много служители на Mercadona, които са оставени да разчистват некупени стоки.

Компанията казва, че тенденцията «не е лансирана от тях, тя се е появила спонтанно». „Попадането в лапите на кампания, проектирана чрез социални медии, може да е невинно, какъвто е случаят с „Pineapple-gate“, с всичките шеги и детинщини, които генерира“, пише социалният коментатор Сузана Куадрато във вестник La Vanguardia.

Плувайте до офиса: Лятното пътуване до работното място по река в Швейцария



През горещите летни месеци в поне два швейцарски града – Базел и Берн – работниците са пътували до или от работата си по река. И не, не в лодка. В зависимост от това къде живеят и къде работят покрай реката и нейното естествено течение, те са могли да изберат или да отидат на работа с течението, или да се върнат у дома с течението .. плувайки, пише Observing Leslie.

Плуващите имат сгъваеми или навиващи се сухи чанти - често с форма на риба - в които поставят дрехите си и дори работните си предмети и където държат хавлиите и банските си костюми през деня. Те се преобличат в подходящо облекло на лесна входна зона — от които има няколко по протежение на брега на реката — скачат в реката и се носят заедно с чантата си, прикрепена към най-удобната изходна точка за крайната им дестинация.

Прод. на стр.15>>

<< *Прод. от стр.14*

ИСТОРИЯТА НА РЕЧНОТО ПЪТУВАНЕ ДО РАБОТНОТО МЯСТО В ШВЕЙЦАРИЯ

Кога започва
плуването до
работното място?
Според доклади

има швейцарска
инициатива -
стартирала в края
на 20-ти век - за
почистване на езерата
и реките, за да ги
направи по-податливи
на плуване. Някои
доклади показват, че е
било приблизително по

същото време, когато е
започнало пътуването
до работното място по
реката, както и цялото
плуване по реката.

Местната река явно
става годна за плуване,
влизате, за да я
изпробвате и да ѝ се

насладите в един топъл
летен ден, забелязвате
течението и идеята се
появява: „Всъщност
този поток вода
работи. Ами ако...”

ЗДРАВЕ

Здравият сън е най-добрата диета



здраве.bg

Известно е, че недоспиването влияе отрицателно на хормоналния баланс в организма. Този извод е потвърден и от ново изследване на екип учени под ръководството на Ив ван Коутър (Eve Van Cauter), професор по медицина в университета на Чикаго (University of Chicago).

Редовното намаляване на часовете за сън се отразява на съотношението на лептина и грелина в организма. Първият от тези хормони “казва” на организма, че мозъкът не се нуждае от по-голямо количество храна, а вторият – засилва

чувството за глад.

Доброволците, участвали в проведения експеримент, са спали само 4 часа в продължение на 2 нощи. Нивото на лептин при тях се е намалило с 18%, а нивото на грелин се е увеличило с 28%. През деня участниците са предпочитали сладка храна и продукти, богати на скорбяла, зеленчуци, плодове и млечни продукти. Според екипа учени обезпокоеният от недостига на сън мозък “търси” прости въглехидрати за своето хранене.

Предишни изследвания показаха, че по правило хората, които спят по-малко, тежат повече. Учените не изключват това да се дължи на промените в хранителните пристрастия и на склонността към преяждане, които могат да се явят следствие на недоспиването,

съобщава ВВС.

Храни и главоболие - връзка има!



здраве.bg

Може ли някои храни да предизвикат главоболие? Змучи някак абсурдно, но в същото време и шаблонно - защото е ясно, че съществува връзка между това, което ядем, и здравето ни. В миналото, когато не е имало лекарства, хората са използвали определени храни като средства против различни заболявания. С течение на времето медицината е открила и обратната зависимост – че някои хранителни продукти оказват негативно въздействие върху организма.

Според учените почти 20% от храните

могат да предизвикат силно главоболие. Те класифицират 6 вида вещества, които се съдържат в храната и могат да доведат до главоболие.

Тирамин Тази аминокиселина се среща в хранителни продукти като шоколад, орехи и някои видове кашкавал.

Хистамин Това вещество повишава имунните сили на организма, но употребата му в големи количества може да доведе до силна мигрена. Много хистамин се съдържа в бирата и червеното вино.

Нитрати За вредата от нитратите се говори много. В големи количества нитратите могат да се срещнат в продуктите за бързо хранене като кренвирши, шунка и други местни продукти, които са обработени по

Прод. на стр.16 >>

<< *Прод. от стр.15*

различен начин.

Кофеин В умерени количества това вещество стимулира работата на мозъка, но прекомерната му употреба предизвиква главоболие. Затова не трябва да се злоупотребява с напитки като кока-кола, чай или кафе.

Киселини, съдържащи се в citrusовите плодове Портокалите, лимоните и грейпфрутите съдържат голямо количество витамин С. Те повишават имунитета и помагат на организма да се

справи с различните вирусни инфекции. Но при хората, страдащи от **алергии**, твърде голямото количество от тези киселини може да предизвика главоболие.

Натриев глутамат Практически цялата храна в китайските ресторанти е богата на това вещество. То се съдържа в особено големи количества в морските деликатеси. Затова и хората, несвикнали с кухня от типа на китайската, могат да получат главоболие.

Диетолозите съветват да се отдели голямо

внимание не само на това, което ядете, но и на това как го правите. Правилният хранителен режим може да ви спести много проблеми със здравето. Преди всичко никога не пропускайте закуската. Оптимално е да се яде 3-4 пъти дневно, като за предпочитане е по-голямата част от храната да приемате в часовете преди и до обяд или поне обемът на храната да се намалява от сутринта към вечерта.

За да се предотврати появата на мигрена, се препоръчва да се консумират повече

салати от пресни зеленчуци и да се пият повече течности. Количеството на чая, кафето и спиртните напитки трябва да се държи в определени разумни граници, които са доста индивидуални според организма.

Медът е ефективен антибиотик



здраве.bg

Медът е на само

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
- ⇒ Trucks
- ⇒ Automobiles
- ⇒ Commercial Cargo

Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

**29 Skagway Ave
Scarborough, ON**

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com



EAST YORK DELI HOMEMADE MEALS & CATERING

**903 Coxwell Ave.
416-429-3663**



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

Family Specials

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

Family Pizza Deal

2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings

Family Lasagna

(includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special

4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad,
4 soft drinks

Souvlaki Party Special

Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes,
10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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



<< Прод. от стр.16

вкусен, но и може да лекува. Някои видове мед са дори по-ефективни от антибиотиците при лечението на рани и инфекции, твърдят учени от университета на Сидни, Австралия.

“В повечето случаи действието на антибиотиците се ограничава само до някои видове бактерии. Повечето микроби, особено тези, които са причина за т.нар. вътреболнични инфекции, са резистентни поне към един антибиотик. За сметка на това най-новите изследвания показват, че медът действа срещу всички причинители

на инфекции, в това число и срещу мултирезистентните. Оказва се, че бактериите не могат да се приспособят и да станат резистентни към меда, както става с антибиотиците”, твърдят австралийските учени, цитирани от Би Би Си.

Друга насока, в които медът се оказва ефективен, е лечението на рани. Заради това австралийските учени препоръчват пчелният продукт да се използва по-широко във фармацията при изработването на различни мехлеми. Според тях противовъзпалителното му действие се дължи на метилглюоксала и на други

негови все още недостатъчно изследвани съставки.

За микровълновата печка и здравословното хранене



здраве.bg

Здравословното хранене означава не просто избор на полезни продукти, но и правилен начин за тяхното приготвяне. А, оказва се, микровълновите печки и другите уреди, ползващи тази технология, нямат много общо със здравословното хранене

Особено чувствителни към някои видове обработка за плодовете и зеленчуците, показва британско изследване. Така например ако варите броколи в продължение на 10 минути съдържанието в него на глюкозинолати намалява с 40%.

Глюкозинолатите са вещества, които след постъпването им в организма на човека, образуват съединения (изотиоцианати), които според много изследвания имат противораково действие.

Приготвянето на храна чрез микровълнови уреди се среща все по-често, но единствената причина за това е, че времето за приготвяне се съкращава. В замяна на това

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

<< Прод. от стр.18

обаче се губят много от здравословните качества на храните, твърдят британски учени от Медицинското училище в Уоруик, цитирани от БиБиСи.

“В преобладаващото количество от случаите обработката на продукти чрез микровълни води до загуба на до 97% от първоначалното им съдържание на хранителни вещества”, показват резултатите от изследването.

Специалистите

препоръчват особено когато се приготвят ястия от зеленчуци и плодове, да се предпочита обработката им (и то възможно най-кратка) на пара, защото така се губят средно 11% от хранителните им качества.

Пъстра гъбена супа



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

- 7-8 пресни гъби
- 3-4 средни картофа
- 2 моркова
- 2 яйца
- 1/2 ч.ч. кисело мляко
- 2-3 с.л. олио (или 1-2 с.л. масло)
- черен пипер
- магданоз
- сол на вкус

Начин на приготвяне:

Сварете нарязаните на малки кубчета моркови и гъби в 1,5 л вода.

След като поомекнат,

добавете нарязаните също на кубчета картофи и доварете. След като отстраните от огъня, застройте с предварително разбитите с киселото мляко яйца, добавете подправките и мазнината.

Кухня: българска

Основни продукти:

зеленчуци, гъби

Начин на приготвяне:

варена

Тип диета:

вегетарианска

Време за приготвяне:

30 - 60 минути

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

Салата от гъби с бекон

Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

2 глави лук
150 г бекон
400 г гъби
3-4 чери домата
1 зелена салата
4-5 с.л. олио
1-2 с.л. оцет
черен пипер
сол

Начин на приготвяне:

Запържете леко едро нарязаните гъби и бекон в 2-3 с.л. олио. След това прибавете доматичетата и лука, нарязан на филийки, и ги оставете да се задушат за 5-6 мин. Свалете от огъня и украсете с листата от салатата. Овкусете с останалото олио,

оцета, черния пипер и сол на вкус.

Кухня: българска
Основни продукти: зеленчуци, свинско месо

Начин на приготвяне: пържена
Време за приготвяне: 20 - 30 минути

Стресът увеличава трайно холестерола

здраве.bg

Между нивата на стреса и холестерола има пряка връзка. Това доказва изследване на английски учени, според чиито резултати при някои хора стресът причинява бързо повишаване на нивото на холестерол и то се запазва такава за години напред.

Продължилото 3 години проучване е показало ясна

тенденция, че в резултат от всекидневен или чест стрес хора в зряла възраст може да подържат постоянно високо равнище на холестерол. Дори след отчитане на други фактори като тютюнопушене, възраст и тегло, групата на изследвани, водещи живот, съпроводен от стрес, е показала 13 пъти по-често завишаване на общия и 4 пъти по-често – на лошия (LDL) холестерол.

Проучването не успява да открие причината защо само при някои хора, подложени на чест стрес, се стига до тези резултати, но смята, че едно от възможните обяснения е свойството на холестерола да не се изчиства достатъчно от кръвта в резултат

на непрекъснатото напрежение.

Според английските изследователи положението може доста да се подобри, ако пациентите променят рязко начина си на живот или се научат да управляват стреса, което би довело до спадане в нивата на т.нар. стрес хормони – кортизол и епинефрин.

Имунитетът: наред ли е всичко?

здраве.bg

Едва ли е нужно да бъдат привеждани аргументи за това от какво значение за здравето е имунната ни система. Ако отговорите на следващите няколко въпроса, може би ще научите повече за себе си. При негативен резултат, е добре да се обърнете за консултация към своя лекар.

1. Усещате върху себе си всички промени във времето, често се прозявате през деня и мечтаете по-бързо да се доберете до леглото.
Да, често – 9
Понякога – 6
Рядко или никога - 0

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



 friendly travel inc.
TICO # 4631602

<< *Прод. от стр.20*

2. Трудно изслушвате продължителен разказ или следите хода на дискусиа.

Да – 10

Понякога – 5

Много рядко - 0

3. Страдате ли от алергия.

Да – 8

По-рано да – 2

Не - 0

4. Сутрин се събуждате в разбито състояние, въпреки че сте си легнали навреме и сте спали достатъчно.

Рядко – 2

Често – 5

Почти винаги - 9

5. Вие сте лесно възбудими и избухливи.

Да – 8

Понякога – 4

Рядко, почти никога - 0

6. Не обичате да излизате от дома си, отказвате покани, вечер сте в затормозено състояние.

Често – 10

Понякога – 5

Почти никога - 0

7. Имате суха, лющеща се кожа.

Да – 10

От време на време – 5

Не - 0

8. Лесно се разболявате.

Да – 10

Различно – 5

Не - 0

9. Ако имате кашлица, тя продължава дълго време.

Да – 7

Различно – 5

Не - 0

10. Вие се занимавате със спорт.

Редовно – 0

От време на време – 3

Не – 10

След като пресметнете общия сбор точки, можете да проверите резултатите от теста:

Резултати:



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



2-31 точки - можете да сте доволни. Вашата имунна система е в норма и е достатъчно стабилна.

32-61 точки - бъдете внимателни, вашата имунна система е в опасност, въпреки че тя функционира все още добре. Не забравяйте за здравословния начин на живот, употребявайте повече витамини.

62-90 точки - трябва да помогнете на имунната си система. Увеличете продължителността на съня си, променете режима на хранене и се откажете от алкохола и цигарите. Отделете повече време за спорт и разходка.

Как да пазим сърцето си



здраве.bg

Сърдечно-съдовите заболявания са водеща причина за смъртта и инвалидността на най-много мъже и жени. На мерките, които намаляват риска от тях, се обръща все повече внимание. Много научни изследвания

показват реалната полза от здравословното хранене и контрола на рисковите фактори. Резултатите от ново изследване, проведено от Каролинския институт в Стокхолм, доказват, че ако бъдат спазвани следните препоръки, отнасящи се до диетата и начина на живот, вероятността от инфаркт може да бъде намалена с до 92%. На практика това са само пет съвсем несложни и безспорно полезни за сърцето навици:

1. Употребявайте пресни зеленчуци, плодове и риба, а също така продукти, които са подложени на минимална термична обработка.

2. Употребявайте алкохол в умерени количества, като избягвате концентратите.

3. Наблюдавайте своята талия – нейният обем не трябва да надвишава обема на бедрата.

4. Всеки ден ходете пеша или карайте колело в продължение на поне 40 минути, а 1 час седмично отделяйте за гимнастика.

5. Не пушете. В хода на изследването са

анализирани навиците, свързани с начина на живот и храненето на 24 500 души.

“Резултатите ни показват, че тези, които спазват препоръките, могат да намалят вероятността от инфаркт с до 92%, но за съжаление само 5% от анкетирания правят това”, заявява ръководителят на изследването Анета Акесон за BBC. Всеки един от тези навици поотделно също намалява опасността от сърдечно-съдови заболявания. Например при хората, които употребяват здравословна храна и алкохол в умерени количества, рискът да получат инфаркт е с 57% по-малък.

Пиле по градинарски



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

- 1 пиле
- 2 глави лук
- 1 глава целина
- 2 домата
- 200 г грах
- 200 г гъби
- 3-4 картофа
- 5-6 скилидки чесън
- 1 ч.ч. вино
- 4-5 с.л. олио
- червен пипер
- дафинов лист
- магданоз

Начин на приготвяне:

Запържете нарязаното на парчета пиле в мазнината, докато се зачерви. Добавете едната глава лук, нарязана на ситно, скилидките чесън и гъбите, нарязани на ивици. Оставете ги да се задушат, след което залейте с гореща вода и с виното. Добавете граха, нарязаните на кубчета картофи и подправките. Накрая прибавете настърганите или нарязани на ситно домати и доварете ястието на умерен огън. Поднесете го поръсено с накълцан магданоз.

Кухня: българска
Основни продукти: пилешко месо, зеленчуци, гъби
Начин на приготвяне: варена, пържена
Време за приготвяне: 60 - 120 минути

Пиле с картофи и царевица



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

- 1 пиле
- 5-6 картофа
- 1 глава лук
- 250 г консервирана царевица
- 1 кубче пилешки бульон
- 4 с.л. **Продия** [стр.24 >>](http://dieti.info)
- 1 ч. л. сол
- 1/2 ч. л. сух чесън

Alliston Meat & Delicatessen

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

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

<< **Прод. от стр.23**

1/2 ч. л. Риган
1/2 ч. л. лют червен пипер
1/2 ч. л. бял пипер

Начин на приготвяне:

Нарежете пилето на порции и го поръсете със сол, риган, чесън, бял пипер и лют червен

пипер. Запържете парчетата до златисто в олио. Прибавете ситно нарязания лук. Обелете картофите и ги нарежете на колелца, след което ги нарежете на дъното на дълбока тава. Върху тях сложете запърженото пиле.

Задушете царевицата в останалата от пилето мазнина. Добавете към нея бульона и 250 мл гореща вода. Изсипете всичко в тавата и печете ястието в средна фурна (на ок. 200 градуса) за 40-45 минути.

Кухня: българска
Основни продукти: картофи, пилешко месо
Начин на приготвяне: пържена, печена
Време за приготвяне: 60 - 120 минути

Колко щастлив е човек



здраве.bg

Как да определим дали и колко сме щастливи?! Тео Двеверс и Нику Себа, станали известни по света с разшифроването на усмивката на Мона Лиза, откриха именно начин, по който може да се определи колко щастлив е човек.

Те създадоха специална система за разпознаване на лицата. Създаденият алгоритъм за анализиране чертите на лицето

преработва видеозаписа в триизмерно изображение, което служи за определяне нивото на удовлетвореност.

Холандските изобретатели са тествали своята система сред повече от 300 жени от 8 европейски страни. Доброволките са консумирали 5 различни храни: ванилов сладолед, шоколад, солети, мляко и ябълки.

Резултатите показват, че на жените най-много се харесва сладоледът и шоколадът, а ябълките дори предизвикват "тъга" сред 28% от участничките, предава BBC.

Има ли връзка между мислите и болестите



здраве.bg

Всичко, което оказва влияние на мозъка, въздейства и на тялото. Така са смятали лекарите още в Древността. През 17 век учените "разделили" човека на две независими съставни части: тяло и разум, а болестите съответно били разделени на душевни и телесни и започнали да бъдат лекувани по съвсем различен начин.

Днес медицината смята, че човек може да повлияе на своето здраве, съответно и на своите заболявания. В специализираната литература са описани много примери на изцеляване на тежко болни, защото те са вярвали в своето оздравяване, т.е. във възможността самостоятелно да повлияят на протичането на болестта и нейния краен изход.

За да преодолеем полесно заболяванията, трябва да се избавим от негативните мисли, страхове, безпокойства, т.е. трябва да приведем в ред душата си, смятат психолозите.

И все пак - на кои

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.

<< *Прод. от стр.24*

органи влияят нашите мисли и страхове и какви заболявания могат да се появят.

Сърдечно-съдовите заболявания често възникват като следствие на недостиг на любов и чувство за безопасност, а също поради емоционална затвореност. Човек, който не вярва в силата на любовта или който си забранява да проявява любов, непременно ще се сблъска с проявите на сърдечно-съдовите заболявания.

Артритите поразяват хората, които не могат да кажат “не” и обвиняват другите в това, че ги експлоатират.

Хипертонията възниква поради непосилното натоварване, постоянния труд без отдих, потребността да се оправдаят очакванията на другите, желанието да бъдеш значим и уважаван... и в резултат на всичко това собствените чувства и потребности се изместват на заден план.

Проблемите с бъбреците могат да бъдат предизвикани от разочарования или неуспехи в живота. Страдащите имат чувството, че някой постоянно ги лъже, а подобни емоции водят до определени химически процеси в тялото. Свивът в имунната система

и **настинката** като следствие са сигнал за необходимост от временен отдих.

Астмата и проблемите с белите дробове са предизвикани от неумението да се живее самостоятелно.

Стомашните проблеми (язвен колит, запек) са следствие от преживяните грешки в миналото и нежеланието да се носи отговорност за настоящето. Стомахът винаги реагира на нашите проблеми, страхове, омраза, агресивност и завист. Потискането на тези чувства, нежеланието да ги признаем, опитът да ги игнорираме или “забравим” могат да станат причина за различни стомашни разстройства. Продължителното раздразнение води до гастрит. Запекът свидетелства за натрупани чувства, представи и преживявания, с които човек не може или не желае да се раздели и не може да освободи място за нови.

Изгарянията свидетелстват за агресивност.

Проблемите със зрението са нежелание да се види нещо, неумение да се възприеме светът такъв, какъвто е. Аналогични са проблемите със слуха - те възникват, когато се опитваме да игнорираме

информация, която идва към нас на аудиално ниво.

Пусковите механизми на инфекциозните заболявания са раздразнението, злобата и досадата. Слабата съпротивляемост на организма към инфекциите е свързана с нарушеното душевно равновесие.

Затлъстяването е проява на тенденцията да се защитаваме от нещо. Чувството за вътрешна пустота често пробужда апетита. Процесът на поглъщане на храната осигурява на много хора усещането за “придобивка”. Но душевният недостиг не може да се “запълни” с храна.

Проблемите със зъбите са предизвикани от нерешителност, неумение за взимане на самостоятелни решения, страх от последствията от собствените решения. Кариесът отнема твърдостта на зъбите. Именно по този начин имунната система на човека реагира на вътрешната неувереност.

Проблемите с гръбнака са следствие от недостатъчната подкрепа, вътрешното пренапрежение, излишната високателност към себе си.

Безсънието е бягство от живота, нежелание да се признаят неговите “сенчести”

страни. Трябва да се научим да откриваме истинската причина за безпокойството, да се научим да правим верни изводи, да се върнем към един нормален ритъм, да си позволим да заспим – всичко това ще помогне в разрешаването на проблемите.

Нещастните случаи свидетелстват за това, че човек се чувства виновен за нещо и рефлекторно се наказва.

/по материали от списание [Prevention/](#)

Стресът е сред основните причини за импотентността



[здраве.bg](#)

Сред многобройните причини за половото безсилие (импотенцията) особено място заемат психогенните фактори. Съвременната наука отчита, че именно **депресията** или стресът са основни причини за психогенната импотенция.

Болните, страдащи от депресия, изгубват способността си да се наслаждават, а това е изключително силна бариера за еректилните функции. Тези хора изгубват самоуважение

Прод. на стр.25 >>

и надежда за бъдещето. Дори нещо повече - те са убедени че са заслужили своето унижение и сами не са в състояние да променят отношението си към живота.

Страдащите от други сериозни психически заболявания (шизофрения, мании) най-често предизвикват недоумение у околните, но тяхното състояние не може да бъде наречено потиснато.

Депресията е опасно заболяване, защото тя може да доведе дори до самоубийство. Много хора я смятат все още за пример за чисто емоционално разстройство и вярват, че тя трябва да се лекува с подходящо отношение и психотерапия, а не с медикаменти. Но това мнение често се оказва погрешно.

Сериозните психически нарушения са заболявания на мозъка. Традиционната психотерапия в подобни случаи действа слабо и дори може да навреди. По-добри резултати се постигат при използването на лекарства. Лекарите не смятат, че всеки импотентен мъж, който изпитва безпокойство и страх, трябва да обвинява тези чувства за своите проблеми. И безпокойството, и страхът могат да бъдат предизвикани от самата импотентност.

Всеки мъж под

въздействието на стреса може да стане временно импотентен, но за да се превърне това състояние в постоянно, трябва да съществува по-сериозни проблеми: изгубване на работата, голям семеен конфликт и т.н.

Хората, които смятат секса за всекидневно задължение, а не за радост от живота, също са в рисковата група. От импотентност могат да страдат също много религиозните хора, тези, които са били подложени на насилие, а също и мъжете с изопачени представи за своите полови възможности.

Някои мъже по принцип не проявяват голям интерес към секса, но въздържанието от него не е заболяване, ако самият човек не страда душевно от липсата му.

Срещат се и мъже, нуждаещи се от нетрадиционни полови отношения например някои хомосексуалисти (активни), които при интимен контакт с жените, се оказват импотентни. В подобни случаи лекарят трябва първо да се убеди дали мъжът страда от абсолютна импотентност и едва тогава да прибегва до скъпо струващите изследвания.

Ерекцията изисква толкова добра координация на нервната и съдовата система, че дори мъжът, който постига желан резултат, поне

в 1% от своите опити страда от психогенна импотентност.

Отслабването изисква ясен и правилен мотив



здраве.bg

Излишните килограми за едни са символ на спокойствие и благополучие, а за други - външен признак за неуспех, зад който стои психологически проблем, дори понякога комплекс от проблеми.

Именно тук е необходима помощта на специалист, който да ни помогне да разберем проблема и да осъзнаем първопричината за нашето напълняване. Защо ви е необходимо да отслабвате?

Въпросът не е толкова глупав, колкото изглежда на пръв поглед.

Човек трябва да е наясно защо иска да намали теглото си, с каква цел. Да си запазиш здравето, да изглеждаш добре, да се омъжиш, да си намериш хубава работа...., мотивите могат да бъдат различни. Всяка диета, била тя « месна » или « оризова », ще даде резултат само когато имаме ясно определени мотиви.

Важно е човек добре да разбира, че с намаляването на

теглото може из основи да промени и живота си. Затова психолозите съветват да се създава нагласа както за самото отслабване, така и за един нов живот, за да придобие човек увереност в необходимостта на това, което прави.

Комплексната програма, насочена към отслабване, никога не включва само психологическа нагласа, но и планиране на здравословен хранителен режим и провеждане на физиотерапевтични процедури.

Разработените методи са достъпни и комфортни. Самото отслабване е само половината от поставената цел. Да се отслабне е трудно, но още по-трудно е да задържим новото си тегло.

По-голямата част от хората все някога през живота си са опитвали да отслабнат, но са прекратявали това на определен етап. Защо? Старите навици. Борбата с тях изисква усилия, а на човек му е по-лесно да остане пасивен, намирайки оправдания възрастта, децата, болестите.

За да променим външния си вид и да отслабнем, трябва да сме готови да направим крачка срущу самите себе си, да осъзнаем настоящия си живот, да погледнем в бъдещето – какви искаме да бъдем.

Дани Алвеш се завръща на футболния терен сред правни проблеми



Въпреки продължаващите съдебни битки, бразилският футболист Дани Алвеш бе видян отново на футболното игрище в Барселона. Алвеш, който бе освободен от затвора през март след като плати гаранция от \$1 милион, се присъедини към непринуден мач на игрище с изкуствена трева в града, предаде испанския Марса.

Съобщава се, че Алвеш - бивш играч на топ клубове като Барселона, ПСЖ и Пумас - е използвал популярно мобилно приложение, за да организира мача. Приложението помага на потребителите да намират местни играчи и да организират неформални мачове, дори и да не се познават. Алвеш носеше фланелка на Бока Хуниорс - аржентински клуб, за който никога не е играл, добавяйки неочакван обрат към външния му вид.

Бившата футболна

звезда, който в момента е условно освободен, обаче показва, че не е загубил любовта си към играта

Първоначално бразилският футболист остана незабелязан от останалите играчи, но не след дълго присъствието му предизвика фурор. Зрителите започнаха да разпознават Алвеш, а след мача няколко фенове поискаха снимки с него. Това не е първият път, когато Алвеш играе футбол след начало на проблемите му със закона; той участва в затворнически мачове по време на 14-месечния си престой в затвора Brians 2.

Дани бе арестуван и обвинен в сексуално насилие през януари 2023 г., по време на предполагаем инцидент в нощен клуб в Барселона. Първоначално бе осъден на четири години и половина затвор, въпреки че го очакваше потенциална присъда от 12 години. След като прекара повече от година зад решетките, Алвеш получи условно освобождаване през март 2024 г. в при гаранция от \$1 милион. В момента футболната звезда трябва да остане в Испания, докато

продължава съдебното му производство.



Засега Алвеш не е коментирал публично бъдещето си в професионалния футбол. Въпреки правната ситуация, любовта му към играта явно остава очевидна, тъй като продължава да участва в местни мачове. Дали ще се завърне на професионален терен или не, остава да видим, но за момента изглежда, че Алвеш намира утеха в спорта, който определи голяма част от кариерата му. Неговият юридически екип обаче успя да намали наказанието, позволявайки на Алвеш да напусне затвора при условно освобождаване. Въпреки че вече е на свобода, той остава в Испания и му е забранено да напуска страната до второ нареждане.

Дейна Уайт назовава противоречивия списък „Mount Rushmore“ с най-добрите UFC бойци



Изпълнителният директор на UFC избра

Конър Макгрегър, Джон Джоунс, Ронда Раузи и Жорж Сен-Пиер за своя списък, за голяма изненада на много фенове в социалните медии. И Макгрегър, и Раузи се оказаха противоречиви избори, като се има предвид относително кратките им периоди на доминация в спорта, предава Bloody Elbow.

Избирането на тези четирима бойци принуди Уайт да пропусне редица легенди, включително хора като Хабиб Нурмагомедов, Андерсон Силва и наскоро пенсионирания Деметриус Джонсън.

Говорейки с ESPN преди събитието UFC 306 този уикенд, Дейна Уайт бе помолен да назове своя Mount Rushmore от MMA. Той ръководи UFC от 2001 г., а преди това е работил като мениджър на някои от най-големите имена в спорта.



Нито една от ранните му звезди като Чък Лидел или Тито Ортис обаче не попаднаха в списъка, а вместо това той избра лица предимно от средата

<< **Прод. от стр. 27**

на 2010-те. И също така изглежда, че Уайт цени културното въздействие толкова, ако не и повече от действителния рекорд в Октагона.

Излагайки подробно мотивите си за изборите си, Уайт шеговито агресивно посочи Джоунс като свой първи избор. Той бе известен през последните месеци с настояването си да уведомява феновете, че гледа на бившия шампион в полутежка категория и настоящ шампион в тежка категория като на най-великия боец в света.

В допълнение към Джоунс добави: „Трябва да избира Ронда Раузи, защото жените нямаше да се бият в UFC, ако не бе тя. Ще трябва да поставите и Конър Макгрегър там. Той издигна и промени играта в световен мащаб.”

Яник Синър говори за допинга след победата на US Open



Наскоро коронованият шампион на US Open Яник Синър призна, че полемиката около двата му неуспешни теста за наркотици „е била и все още е в ума ми“.

23-годишният италианец победи Тейлър Фриц в последователни сетове, за да спечели втората си титла от Големия шлем, която добави към първата си в Австралия през януари.

Пътят му към победата обаче беше придружен от въпроси относно аферата, която го видя два пъти положителен тест за забраненото вещество клостебол през март, съобщава First Sport.

Той избегна продължителна забрана когато Международната агенция за интегритет в тениса (ИТА) установи, че не е виновен за неправомерни действия, след като неволно е бил заразен по време на физиотерапията си.

Италианецът уволни физиотерапевта Джакомо Налди и треньора Умберто Ферара, позовавайки се на загуба на доверие в тях. Решението да бъде освободен

от отговорност бе посрещнато със скептицизъм от някои играчи в съблекалнята, които предположиха, че Синър се е възползвал от преференциално третиране поради статуса си в спорта.

„Беше и все още е в ума ми. Не че го няма, но когато съм на корта, се опитвам да се съсредоточа върху играта, опитвам се да се справя със ситуацията по най-добрия възможен начин, комуникацията с отбора, в тренировъчните кортове“, каза световният номер 1.

„Не беше лесно, това е сигурно, но се опитах да остана концентриран, с което предполагам, че свърших страхотна работа.“

Синър призна, че случаят е хвърлил облак върху него, но той вярва, че феновете и повечето играчи са го подкрепили.

„Очевидно ми бе много трудно да се наслаждавам на определени моменти“, добави той.

„Също така как се държах или как ходех на корта в определени турнири преди, не бе същото като преди, така че всеки, който ме познава по-добре, знае,

че нещо не е наред.



„Но по време на този турнир бавно започнах отново, за да почувствам малко повече какъв съм като човек. Всъщност няма значение как или какъв е резултатът. Така че със сигурност този турнир ми помогна малко.“

Въпреки противоречията, Синър се радва на звезден сезон. Той спечели шест титли, като натрупа 55 победи срещу само пет загуби.

Неговият триумф му позволи да стане първият мъж след Гилермо Вилас през 1977 г., спечелил първите си две титли от Големия шлем в един и същи сезон.

Тайсън Фюри бе видян да хвърля ритници преди реванша с Александър Уси



<< Прод. от стр28

Тайсън Фюри предизвика лек шок, когато публикува видео как хвърля удари с крак, докато тренира за реванша си с Александър Усик, насрочен на 21 декември, предаде DAZN.

Тренировката накара феновете да се чудят дали Фюри взима

уроци от “странния и прекрасен” стил на трениране, с който неговият опонент е известен. Други се чудеха дали той просто се подиграва на Усик или го дразни преди битката.



Партньори на Фюри в тренировките по карате са Шорин Кемпо Кайкан и Джуниър Робърт Максинес, които се чуват във видеото да ругаят Фюри и да го подтикват да рита подложките. „Хайде голямо момче. Искаш ли малко? Ела тук.“

Двойката Усик-Фюри

се би за първи път през май, когато битката завърши с победа за Усик с разделено съдийско решение. Това бе първата професионална загуба на Фюри и той ще се стреми да спечели реванша по-късно тази година.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

7 билки, които можем да отглеждаме и вкъщи



здраве.bg

Всички се наслаждаваме на вкусната храна - трябва да си го признаем. А супите, салатите и ястията, които ни карат да си оближем пръстите, съдържат пресни подправки и билки. Част от тях лесно можем да отглеждаме и вкъщи - за да са ни винаги подръка. Повечето от тези растения се гледат лесно и не само са вкусни, но и изглеждат красиво в саксии, независимо дали ги отглеждаме по отделно или ги комбинираме с други цветя и билки.

За да растат най-добре, повечето подправки се нуждаят от слънчева светлина поне по 4-6 часа на ден, както и от отличен дренаж. Това обаче не значи, че ни е нужна голяма градина, за да ги отглеждаме. Балкон или саксия на перваза на прозореца също ще свършат работа.

1. Едър италиански магданоз

Едрият италиански магданоз (*Petroselinum crispum*) е по-вкусен и с по-плоски листа от другите сортове. Отглеждана вкъщи, тази подправка израства като голям храст и произвежда много листа.

2. Розмарин

Друга типична за средиземноморието билка е розмаринът (*Rosmarinus officinalis*). Той е много подходящ като подправка за меса и зеленчуци. Благоуханните листа на розмарина го правят добро допълнение и към букетите с цветя. Макар че, гледана вкъщи, тази подправка се среща по-често в малки саксии, може да порасне с размера на храст, ако бъде оставена да вирее свободно.

3. Градински чай

Градинският чай (*Salvia officinalis*) може да достигне 60-90 см височина и 60 см ширина, ако се отглежда в домашни условия. Тази ароматна билка, освен за запарване, може да се ползва като подправка за меса, сосове и ястия със зеленчуци.

4. Маточина

Друга известна със силния си аромат билка е маточината (*Melissa officinalis*). Тя се използва за чай или като добавка към вана за успокояващ ефект. Маточината лесно расте до височина около 60 см.

5. Лавандула

Ако обичаме ароматизирани с лавандула сапуни и свещи, можем да се опитаме да си отгледаме сами устойчивата на ниски температури английска лавандула (*Lavandula angustifolia*). Испанската или френската лавандула (*Lavandula stoechas*) също може да се отглежда вкъщи, има силен аромат и големи лилави цветове. Всички видове се отглеждат лесно в саксии.

6. Едър италиански босилек

Босилекът (*Ocimum basilicum*) е популярна подправка, която се използва в много италиански ястия - пици, салати, сосове, песто. Едрият италиански босилек (*Ocimum basilicum* var. *crispum*) има подобни на маруля листа, които могат да достигнат 8-10 см дължина, а самото растение достига до 60 см височина. Като за начало можем да отгледаме босилека от семена вкъщи, а по-късно да го пресеем в градината навън, щом опасността от сняг и слана отmine.

7. Исоп

Исопът (*Hyssopus officinalis*) е подправка с ароматни листа, които се използват за овкусяване на сезонни супи, салати, ликьори и яхнии. Цветовете на исоба привличат пеперуди. Подобно на розмарина, билката може да порасне с размера на малък храст.

Две приятелки:

- След като напуснах моя бивш, сега всеки ден ми звъни целия в сълзи!

- Аха, прошка иска, гадината?!

- Не, благодари.



Днес, като решавах кръстословица, едно от полетата беше “елемент на растителна клетка” и уверено написах “вакуола”. Просълзих се чак! Цели 30 години чаках да използвам тази информация от училище.



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...



Две приятелки:

- След като напуснах моя бивш, сега всеки ден ми звъни целия в сълзи!

- Аха, прошка иска, гадината?!

- Не, благодари.



Тъмна нощ. Гора. Вървя си аз... Сама. Изведнъж се появява сянка и ме пита:

- Ти какво така, девойче, през горичката? Сама!

Аз, с въздишка:

- Сама...

- А не те ли е страх така, в гората, в един през нощта?

- Ами как да не ме е страх... Току-виж изскочили отнякъде ченгета, а пък аз нито личната карта си нося, нито разрешителното за пистолета...



Метъли бият пънкар.

Бият и питат:

- Ще си пуснеш ли дълга коса?!

- Не! - извиква пънкарът. Още бой... бият, спират и питат:

- Ще си пуснеш ли дълга коса?

- Да!

- До къде?

- До тавана!



При доктора:

- Моля отидете до прозореца и извадете максимално навън езика.

Пациентът съвестно се изплезва, но забелязва, че докторът дори не го е погледнал и пише рецепта.

- Но докторе, вие дори не ми погледнахте езика!

- Ааа, това с езика беше да дразня данъчното отсреща.

- Аз бях такава глупачка на младини...

- Ти и сега млада изглеждаш.



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...



След две седмици меден месец, влюбена двойка влиза в ресторант. Келнерът се приближава към тях.

- Скъпи, ти знаеш какво би ми се искало.

- Да, любима, обаче не е лошо човек понякога да похапва.

Старец влязъл в аптеката и казва на доста висок глас:

- Дайте ми един презерватив!

Аптекарята се изчервява и му казва тихо:

- Господине, тея работи са за ухото!

- Абе на мен не ми е за ухото - изкрещява той.



Между наркомани:

- Братче, купих си страшно куче - пенсионирана немска овчарка от полицията, обучена да търси наркотици. Само ѝ пъхам парите в нашияника и след петнайсет минути ми носи тревата.



За да се увериш кой те обича наистина, проведи следния експеримент: затвори жена си и кучето си в багажника на колата. Изчакай 1 час (важно е да не е помалко от час). Отвори багажника. Виж кой е този, който се радва да те види.



- Ей, Компир... Говедо си беше, говедо си остана! Да ти избяга жената още през първата седмица след сватбата!

- Не съм виновен, шефе! Аз от любов...

- Каква любов, бе? Хванала те е с проститутка!

- Ми то... Върнах се в къщи, бях се навил за секс... Ама тя така хубаво си спеше... Като ангелче!

- И ти кво?

- Ми кво... Викнах си проститутка. Няма да я будя за двама лева, я!?



- Скъпи, майка ми не те харесва.

- Хехе! Нашите ми обещаха нова кола, ако се откажа от теб.



- Скъпа, обичаш ли животните?

- Защо? Предложение ли ще ми правиш?



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada



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