

Как мозъчната ни химия кара наркотиците да поемат контрол

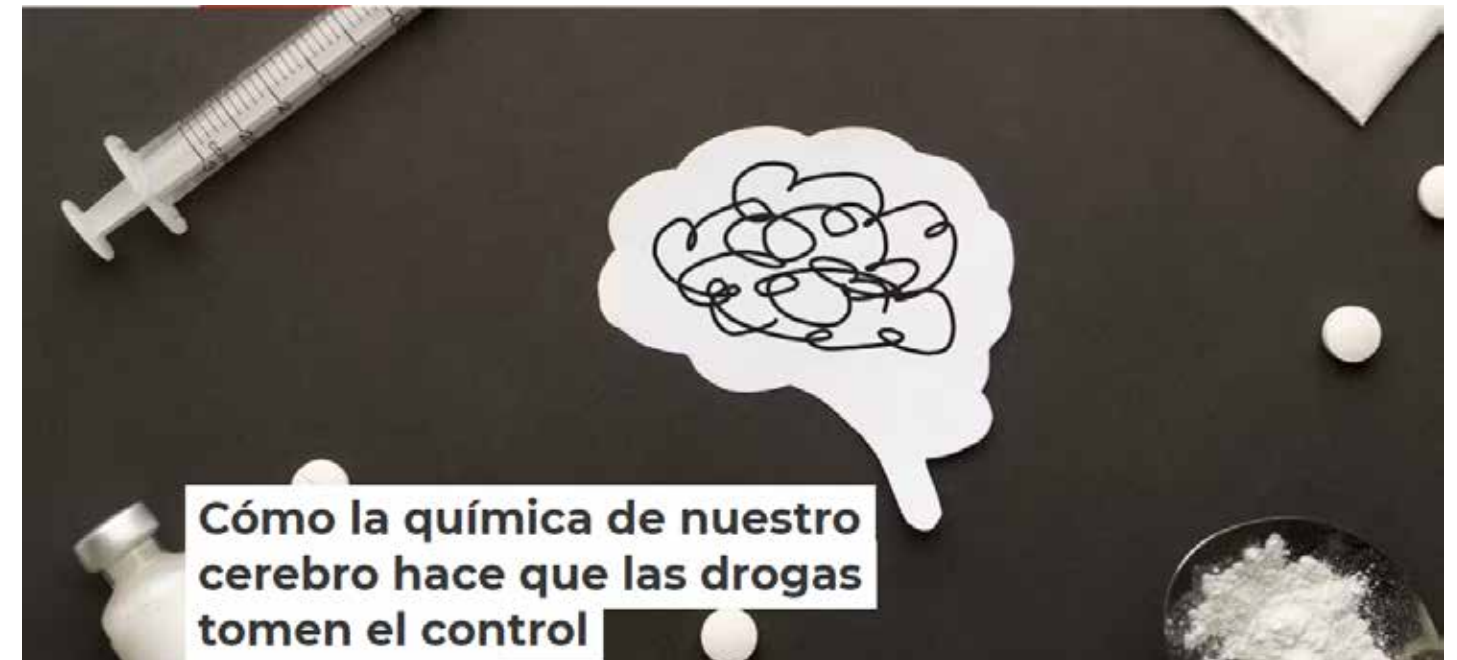
(Cómo la química de nuestro cerebro hace que las drogas tomen el control)

Автори:

Мария Рос Рамирес де Арелано - докторант по невронауки, Университет на Валенсия; **Лусия Иполито Кубедо** - професор в областта на фармацията и фармацевтичните технологии, Университет на Валенсия и **Виктор Ферис Вилар** - докторант по невронауки, Университет на Валенсия.

Декларация за оповестяване:

Мария Рос Рамирес де Арелано получава средства от правителствената



делегация за Националния план за лекарствата (Министерство на здравеопазването) под формата на договор като изследователски персонал.

Лусия Иполито Кубедо получава средства от Държавната агенция за научни

изследвания (Министерство на науката, иновациите и университетите), Правителствената делегация за Националния план за наркотиците (Министерство на здравеопазването) и Generalitat Valenciana (Министерство за образование, култура, университети и професии).

Виктор Ферис Вилар получава средства от Министерството на науката, иновациите и университетите под формата на преддокторски договор за обучение на учители в университета (FPU).

Статията е публикувана в The Conversation. Преводът е на „Пламък“

Прод. на стр.4 >>



Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca



Available
Print & Online:
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



HERE FOR THE LONG HAUL

WE ARE HIRING

EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

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

DRIVE WITH TRUST



Why us?

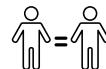
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



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 мозъчната ни химия кара наркотиците да поемат контрол

(*Cómo la química de nuestro cerebro hace que las drogas tomen el control*)

<< *Прод. от стр.1*

Опиатите са част от нашето общество, с всичките им форми и приложения. От тютюна до алкохола, включително наркотиците, те винаги са били на мода. В медиите непрекъснато виждаме новини, свързани с кризата с фентанила, легализирането на канабиса и антиоксидантните ефекти от консумацията на вино. Но каква е химическата основа, която прави тези вещества толкова популярни и опасни?

Стар навик

Историята на употребата на наркотици е почти толкова стара, колкото и човечеството. Още в древни времена многобройни опиати като опиума се разпространяват широко в цивилизациите на Средиземноморския басейн, прилагани главно като лечебни средства. Въпреки предупреждението на мислители като Диагорас от Мелос („по-добре е да страдаш от болка, отколкото да станеш зависим от опиум“, 5 век пр. н. е.), не отнема много време опияняващото му приложение да се наложи.

Друг пример за форма на пристрастител, популярен от древни времена, е алкохолът. Перси, гърци, китайци, египтяни, май, римляни... Във всички краища на света производството и консумацията на алкохолни напитки е част от социалния, духовен и културен

живот на всяка цивилизация. Днес ситуацията е такава, че умерената консумация на алкохол в Западната култура е нормализирана, легализирана и разпространена до голяма част от населението. Понякога филмите, телевизията и музиката дори възхваляват приема му, наблягайки на еуфоричния му ефект.

Каква е тайната на тези вещества? Как е възможно те да влияят на мозъчната ни химия до такава степен, че да повлияят на бъдещето на цивилизациите?

Отговорът се крие в набор от взаимосвързани области на мозъка ни, известни като мезокортиколимбична система.

Дали допаминът ми прави номера?

За да ни уведоми, че даден стимул е полезен за оцеляването ни, нашият мозък се уверява, че го харесваме. Пример за това са усещанията за удоволствие, които изпитваме чрез калорична храна, секс и социално общуване.

Придружавайки това усещане, мозъкът ни също сигнализира този стимул и ни кара да научим, че ни е харесало: така е по-вероятно да повторим тази положителна дейност. Благодарение на това ще имаме и мотивацията, необходима,

за да задвижим тялото си и по този начин да получим тези стимули.


Подкрепените поведения винаги ли са важни за оцеляването? Отговорът е не.

Факт е, че мезокортиколимбичната система за възнаграждение може да бъде „хакната“.

На клетъчно ниво двете най-подходящи области на тази система са вентралната тегментална област и *nucleus accumbens*. Невроните в първия регион се свързват с тези във втория и изпращат невротрансмитерна молекула, наречена допамин. Това играе съществена роля: когато нивото на освободения допамин се повиши, започва поредица от процеси. Крайният резултат е, че научаваме, че този стимул е важен за оцеляването и ни кара да бъдем по-мотивирани да го търсим отново в бъдеще.

Тази система изисква регулиране. За това са отговорни протеините на клетъчната повърхност, наречени опиоидни рецептори. Това е мястото, където опиатите и системното хакване влизат в действие: тези видове рецептори могат да бъдат активирани както от естествени стимули, така и от пристрастител. По този начин се засилва освобождаването на допамин.

Прод. на стр.6 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

BEST PART OF THE JOURNEY STOPOVER IN ISTANBUL



COMPLIMENTARY HOTEL STAY AND EASY VISA

2 nights for Economy Class
3 nights for Business Class

YOU CAN EXTEND YOUR STAY WITH SPECIAL PRICES



TURKISH AIRLINES

Как мозъчната ни химия кара наркотиците да поемат контрол

(Cómo la química de nuestro cerebro hace que las drogas tomen el control)

<< Прод. от стр.5

Резултатът е, че мозъкът ни харесва тези опиати, научава, че те са важни стимули и ни мотивира да ги вземем отново. Въпреки че не осигуряват предимства за оцеляване.

По този начин частично се обясняват еуфоричните и подсилващи ефекти от острата консумация на тези вещества. Това обаче е и основата на най-тъмната му страна: пристрастяването. Какво се случва, когато употребата на наркотици стане хронична?

Тънката граница между еуфория и болка

Въпреки че умерената употреба на опиянители е нормализирана и дори празнувана в социалния контекст, тя може да предизвика сериозни проблеми. Дългосрочната употреба на алкохол и други вещества не само влияе върху нашите възприятия и поведение, но също така оставя своя отпечатък върху мозъка ни по начин, който може да бъде труден за възстановяване.

Нека помним, че нашата мезокортиколимбична система е система за възнаграждение, предназначена да ни накара да се чувстваме добре, когато извършваме полезни действия. Въпреки това, повтарящата се консумация на тези вещества може да доведе до промяна в тяхното функциониране и това, което преди е създавало удоволствие, вече не го прави в същата степен.

Тези промени в подсилващите способности на алкохола и опиоидите се дължат, наред с други неща, на намаляване на освобождаването на допамин.

Но кой е отговорен за тези промени?

Точно както има опиоидни рецептори – **Ми** опиоиден рецептор – които предизвикват увеличаване освобождаването на допамин и са отговорни за положителното подсилване, има и други – **Карра** опиоиден рецептор – които действат по обратния начин. Това

означава, че неговата активност намалява освобождаването на невротрансмитера и води до противоположни ефекти: дисфория, отвращение и загуба на мотивация.

При многократна консумация на вещества като алкохол и опиоиди настъпват промени в експресията на тези рецептори. Докато **Ми** стават по-малко активни, **Карра** стават все по-активни.

Намалената способност на пристрастителите да генерират приятни усещания ги кара да стават по-малко възнаграждаващи с течение на времето. Този факт, заедно с дисфоричните състояния, които се проявяват при липса на веществото, водят до ескалация на консумацията с цел самолечение на споменатия дискомфорт.

Този механизъм е толкова важен при пристрастяването, че дори е създаден нов термин: хиперкатифея, **от гръцката katifeia, което означава „униние“**

или „отрицателно емоционално състояние“. Интересното е, че тези промени в опиоидните рецептори са подобни на онези, които възникват при ситуации на хронична болка и могат да предизвикат негативни състояния като липса на мотивация, тревожност и депресия.

Изводът е, че продължителната употреба на определени вещества може да има сериозни физически, психически и социални последици и да промени начина, по който мозъкът ни изпитва удоволствие и болка. Не е чудно, че наркоманията води до изпадане на дъното. Въпреки че се маскират като съюзници, за да се справят с проблемите, в крайна сметка наркотиците се превръщат в най-големите им противници.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/como-la-quimica-de-nuestro-cerebro-hace-que-las-drogas-tomen-el-control-243433>

Конкурс за рисунка на тема „Рождество Христово“



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)
Автор: Софийска света митрополия

СОФИЙСКА СВЕТА МИТРОПОЛИЯ, АТЕЛИЕ – ГАЛЕРИЯ „АРТ МУЗА“, ПОКЛОННИЧЕСКО-ПРОСВЕТЕН ЦЕНТЪР „СВ. ЙОАН РИЛСКИ“
С БЛАГОСЛОВЕНИЕТО НА НЕГОВО СВЕТЕЙШЕСТВО СОФИЙСКИЯ МИТРОПОЛИТ И БЪЛГАРСКИ ПАТРИАРХ
† Д А Н И И Л

ОБЯВЯВАТ VII КОНКУРС ЗА РИСУНКА НА ТЕМА „РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО“

С началото на Рождественските пости се поставя началото на творчеството, посветено на светлото Рождество на Богомладенеца. Софийска света митрополия и Ателие – галерия „Арт Муза“ обявяват VII конкурс за рисунка на тема: „Рождество Христово“ със спомоществателството на Поклонническо-просветен център „Св. Йоан Рилски“ и Сдружение „Милостив“. Конкурсът е без ограничения за възрастта и местоживеенето на участниците. Техниката и формата на произведението е по избор. Очакваме да

се изобразява идването на Богочовека в света, началото на земния Му живот и значението за хората на този момент от библейската история, сложила началото на новата ера след Христа. Народните обичаи и новогодишните сюжети са второстепенни моменти в празника и в творчеството, посветено на Него. Можете да изпратите рисунки, картини, икони, апликации, компютърни рисунки. Участва се в пет групи с до две рисунки в съответните възрасти. Изисквания към творбите: Размерът и материалите за изпълнение са по избор на участниците като всеки от тях може да изпрати до две творби. Кой може да участва? Конкурсът е предназначен за деца от 3 до 19 години и за възрастни, като е разделен на пет възрастови групи:

1. От 4 до 6 години.
2. От I до IV клас.
3. От V до VII клас.
4. От VIII до XII клас.
5. Над 19 години.
6. Колективна творба.

Изискването е колективните творби да са с размер от 50 на 70 см до 70 на 100 см. Творбата да е надписана на гърба със следната информация: институцията, от името на която се представят, имената на всички участници, както и ръководителя; адрес, имейл и телефон на ръководителя.

7. Най-добър Рождественски зограф.

В тази категория са поканени да участват всички наградени с 1-во, 2-ро и 3-то място, като нарикуват на живо рисунка на тема „Рождество Христово“, идентична или различна от представената за участие в конкурса. За целта да се изпратят няколко записа с

важни моменти от процеса на рисуването на произведението: началния, крайния и междините моменти до 15 декември 2024 г. Най-добрият зограф ще бъде награден със стипендия на стойност 300 лв. Нейната цел е да стимулира талантлив млад художник и да направи повече хора съпричастни на творческия процес, вдъхновен от светлото Рождество Христово. Клипчетата със създаването на произведението на победителя ще бъдат публикувани във Фейсбук страницата на конкурса и на галерия „Арт Муза“.

За първо, второ и трето място ще има и подаръчен ваучер от Поклонническо-просветния център „Св. Йоан Рилски“. За първо място ваучерът е на стойност 300 лв., за второ място – 200 лв., а за трето – 100 лв.

Тази година се обявяват 2 нови категории:

8. Рисунка на деца и възрастни със специални потребности.
9. Дигитална рисунка (за над 10 години).

Срокове: **12 декември 2024 г.** – краен срок за изпращане на рисунките по електронен път. Снимки на рисунките могат да бъдат изпратени на Фейсбук страницата „Конкурс Рождество Христово“. Освен снимките на творбите е необходимо да се предостави следната информация за участника: трите имена, възраст, име на рисунката, техника и размери, електронна поща, име на школата или ръководител (в случай, че има такива). Всички рисунки, които отговарят на условията на конкурса, а именно да се изобразява православната християнска тематика на

<< Прод. от стр.7

празника, ще бъдат качени на Фейсбук страниците „Конкурс Рождество Христово“ и галерия „Арт Муза“. Конкурсът ще се проведе на три етапа: **14 декември 2024 г.** – обявяване на резултатите от първото класиране. Избраните участници на първи етап ще бъдат уведомени със съобщение във Фейсбук страницата „Конкурс Рождество

Христово“ или на електронната поща и трябва да изпратят рисунките в оригинал. **17 декември 2024 г.** – краен срок за изпращане на творбите на участниците от първото класиране за провеждане на второ класиране на адрес: София, Офис Еконт, „Опълченска“ №117, за Николинка Климукова, тел.: 0877544662. **19 декември 2024 г.** – обявяване на

резултатите от второто класиране. **20 декември 2024 г. до 15 ч.** – изпращане на записи с процеса на рисуване на произведението на желаещите да участват в категория „Най-добър Рождественски зограф“ (наградените с 1-во, 2-ро и 3-то място). **22 декември 2024 г.** – награждаване и изложба в храм „Св. ап. Андрей

Първозваний“, София, ул. „Опълченска“ 112. Обявяване на приза „Най-добър Рождественски зограф“. Участие в Коледния базар. Най-хубавите рисунки, съобразени с условията на конкурса и изобразяващи най-добре православния характер на празника, ще бъдат качени на Фейсбук страницата

Прод. на стр.10 >>

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(416) 424-3354



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
(416) 429-3663



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



ORDER ONLINE

www.oakparkdeli.com

DELIVERY

St Clair Ave. E
Pape Ave
Victoria Park
Gerrard St. E



TAKE OUT

FAST FAMILY SPECIALS

HOLIDAY DINNER

Order before December 17th!

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

**Christmas Family
Dinner**

Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)
www.oakparkdeli.com
213 Oak Park Avenue,
Toronto, ON M4C 4N2

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

Roast Turkey Meal \$35+tax/person

- Stuffing
- Mash potato
- Dinner roll
- 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash
- Gravy
- Cranberry sauce
- Dessert

Ham Dinner \$30+tax/person

- Ham
- Scallop potatoes
- Apple sauce
- Dinner roll
- Dessert

Roast Turkey Package \$350+tax

- Mash Potato
- Cranberry sauce
- Butternut Squash
- Feeds 10 people
- Stuffing
- Gravy
- Rolls

Sides

● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers
Small \$45 serves 6-8 people

● Mash potato
1/2 Tray (6-8 ppl) \$25
Full tray (20-25 ppl) \$55

● Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds

Sm \$40 serves 6-8 people
Lg \$75 serves 10-12 people

OAK PARK DELI
www.oakparkdeli.com
Plus Applicable Taxes

Работно време:
Пон, до Пет.
9am - 7pm
Събота
8am - 6pm
Неделя
затворено



eddiesmarket.ca

Eddie's MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617




















- Огромен избор на прясно месо от Онтарио - свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на месо без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени Европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Предлагаме и катеринг
- Посетете сайта ни eddiesmarket.ca или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiesmarket).

We cater! Hot & cold! Dinners, farmers table, charcuterie boards and more!





BLACK SEA GOLD
POMORIE

LCBO
#278317




Now Available at select LCBO locations



BLACK SEA GOLD
POMORIE

LCBO
#39376



Now Available at select LCBO locations

<< *Прод. от стр.8*

на конкурса и на галерия „Арт Муза“ и ще получат грамота за успешно участие, изпратена онлайн. След Литургията на **22 декември 2024 г.** ще се връчат наградите и ще се открие изложба в храм „Св. ап. Андрей Първозванный“ с наградните творби. Те остават за организаторите и участват в благотворителния коледен базар. Всички участници, които отговарят на условията на конкурса, ще получат грамота за участие, диплом и предметна награда за призовите места и за ръководителите на школи, които ще се връчат лично на откриването или ще се изпратят в онлайн вариант на ел. поща на участника. Моля, желаещите да получат грамота, да го заявят и да посочат електронен адрес за изпращане. Участниците, които ще си получат грамоти и дипломи на тържеството на **22 декември 2024 г.**, да го заявят на имейл или със съобщение на Фейсбук страницата. **Николинка Климукова: 0877544662** – обаждания вечер след 20.00 ч.!!!

Email: art_muza@abv.bg; artmuzasofia@gmail.com

Facebook: [Конкурс Рождество Христово](#)

Facebook 2: [галерия Арт Муза](#)

04 декември 2024 г. - Св. великомъченица Варвара

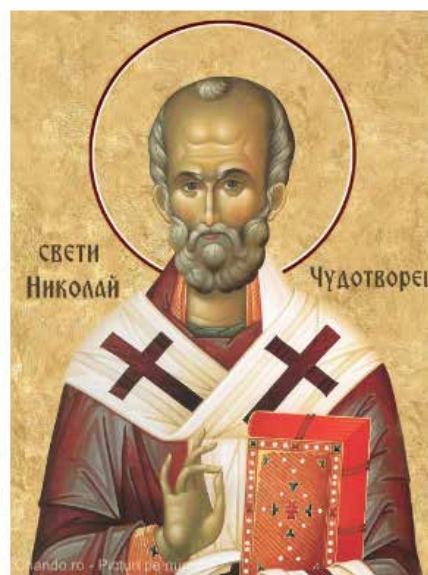


Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

Света Варвара е родена в семейството на аристократ - езичник от Никомедия, Мала Азия. Отличавала се е с особена и впечатляваща красота. Ревнивият ѝ баща я затваря в кула - далеч от похотливи очи. През времето, когато е била затворена, Варвара изучава външния свят от прозореца и има много време да размишлява за Бога. Когато баща ѝ разрешава да излиза, за да си намери жених и да се омъжи, Варвара се запознава с християни и приема свето кръщение. Когато бащата научава, че дъщеря му е станала християнка, той нарежда да я бичуват и получава съгласието на управителя на града

Мартиан да я осъди на смърт. По нареждане на бащата Варвара е обезглавена. През 6 век мощите на Света Варвара са пренесени в Константинопол. През 12 век те са преместени в Михайловския Златовърх манастир от Святополк II, а от 1930 г. почиват в Патриаршеската катедрала „Свети Владимир“ в Киев.

06 декември 2024 г. - Св. Николай, архиепископ Мирликийски, Чудотворец



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

Св. Николай Мирликийски е роден през втората половина на III век. Семейството му било знатно и богато. Чичо му, епископ на град Патара в Ликия, приел племенника си в храма и оттук нататък той щял да му служи до края на

дните си. В жестокото за християните време при императорите Диоклециан и Галерий св. Николай бил епископ в град Мира. През 325 г. бил свикан Първият вселенски събор в Никея. Огромна заслуга за разбирателството, постигнато след дълги дискусии на този събор, имал епископ св. Николай. Св. Николай е погребан в катедралата на град Мира и сред вярващия народ се носела мълвата за благовонното миро, което оросявало мощите му и от което всеки можел да получи изцеление. През 1099 г. мощите му са откраднати от италиански моряци от храма в Мира и са пренесени в гр. Бари, Италия, където се пазят и до днес.

Ръчна граната бе открита на улица в Пазарджик



/Снимка: Пресцентърът на ОД на МВР Пазарджик/

Прод. на стр.11 >>

<< Прод. от стр.10

Сигналът за намерената ръчна граната е получен в Районното управление на МВР в следобедните часове. Гранатата е открита от тийнейджър, който е позвънил в полицията. Районът е отцепен, уведомено е и Министерството на отбраната, за да транспортира и неутрализира гранатата. “Гранатата е метална и корозирала. Нямаме информация обаче дали е бойна, или учебна - това ще

кажат военните специалисти”, съобщиха от полицията.

Шофьор кара с над 140 км/ч в насрещното на магистрала «Тракия»



Шофьор на джип кара с над 140

км/ч в платното за насрещно движение на магистрала «Тракия», показва видео, публикувано във Фейсбук.

Видеото е публикувано в групата «Катастрофи и нарушение в България» и според автора на видеоклипа това се случва на 104-тия километър от аутобана с тъмносин джип с пловдивски регистрационен номер.



Преди повече от месец очевидци заснеха случай на водач, шофиращ обратно на посоката на движение. 83-годишен мъж с «Форд Галакси»

Прод. на стр.12 >>

Stroganoff Restaurant



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

Подходящ е за групи, деца, партита
Обяд, вечеря, алкохолни напитки



Обяд, вечеря, алкохолни напитки

Подходящ е за групи, деца, партита

Walk-In | Patio | Take Out | Catering

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



Our party menu is ready for your:
Birthday, Anniversary, Wedding,
Bar & Bat Mitzvah,
Corporate Event and more!

Beautifully decorated and freshly cooked European style dishes! Book your PARTY in advance!



10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill

Major Mackenzie Dr / Just East of Bathurst

www.stroganoff.co **(905) 780-7575**

<< *Прод. от стр.11*

бе засечен в изпреварващата лента в платното от Варна за София на магистрала «Хемус». Той бе спрял от полицаи в землището на община Каспичан.

Мъж от Разград стана жертва на онлайн измама за 48,000 лв.

57-годишен мъж от Разград е станал жертва на измама по интернет, съобщи говорителят на Областната дирекция на МВР Илиана Георгиева. Между 14 и 27 ноември, след като последвал реклама за доходност от инвестиции във Фейсбук, му бил изпратен линк с приложение, което мъжът инсталирал на мобилния си телефон. В резултат на това му е причинена имуществена вреда в размер на 48,000 лв. По случая е започнато досъдебно

производство, допълниха от полицията в Разград. Това е пореден случай на интернет измама в Разградско, припомня БТА.

„ЗИМНА НОЩ“



Автор: Асен Разцветников

„Сечко, Сечко с белия кожух,
стига рони тоя снежен пух!
Стига духа, Сечко, с три гърла
над гори, могили и поля!

Там в горите с тежък снежен цвят
малки птички зъзнат и пицят.
По могили – гладнички сега –
скитат пъстри зайчета в снега.
А в селата, в сините тъми –
спят си там сирачета сами,
по косите с кръстчета от скреж,
спят и слушат как в нощта ревеш.
Сечко, Сечко с белия кожух,
сляп ли ми си, Сечко, или глух?
Като духнеш, смисляш ли това,
Сечко, Сечко с лудата глава!“

„ЗИМЕН СЪН“



Автор: Асен Разцветников

„Зимна вечер губер бял размята,
спи ми, малко зрънце

под земята,
спи и слушай, как неznайни хали
свирят в мрака с ледени кавали.
Не тъгувай ти за ясно лято,
ни за ниви със коси от злато,
не тъгувай, че е заледено
твойто стръкче свежо и зелено!

Спи и слушай, спи и чакай в мрака
да пристигне с блага вест южняка —

и ще видиш, как ще пръпнат луди
пак пчелици, птички, пеперуди,

и ще видиш как на кон от злато
пак ще дойде огненото лято.“



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.12

4 причини, поради които самотните жени са щастливи

Когато чуете думата „стара мома“, какъв човек си представяте? Сега, задържайки тази мисъл, помислете за думата „стар ерген“ – кой ви идва на ум? Вероятно бихте си представили два изключително различни героя: нещастна стара мома или щастлив мъж, така започва материал на Марк Траверс,

публикуван в Forbes.

Ако тези личности ви дойдат на ум, ще мислите по същия начин като масовата публика. Обществените норми са конотирани тези два термина със същите тези характеристики: самотните жени са нещастни – те са самотни души, които прекарват живота си в копнеж за мъж, а необвързаните мъже са принудени, харизматични чаровници, без да се грижат за нищо на света.

Въпреки това констатациите от проучване от октомври 2024 г. в „Социална психология и наука за

личността“ оспорват обществените предубеждения по отношение на необвързаните мъже и жени. Всъщност водещите автори Илейн Хоан и Джеф Макдоналд изглежда обърнаха тези стереотипи с главата надолу. Според констатациите на Хоан и Макдоналд самотните жени са значително по-щастливи от необвързаните мъже. Ето защо, въз основа на техните изследвания.

1. Самотните жени имат по-високо удовлетворение от статуса си

В сравнение със

самотните мъже, самотните жени са значително по-щастливи от състоянието си. Това означава, че жените са много по-доволни да бъдат необвързани или неомъжени, отколкото мъжете.

Както обясняват Хоан и Макдоналд в интервю за Gilmore Health News, тези констатации може отчасти да се дължат на стабилния разпад на остарелите социални норми. „Традиционно е имало голям обществен натиск върху жените да си намерят партньор и да се установят, за да

Прод. на стр.14 >>

Over 25 years in business

Elite Bakery and Delicatessen










Specialized In:

- Greek & Middle Eastern Pastries
- Wedding & Birthday Cakes
- Grocery



1961 Kennedy Rd, Scarborough (just South of 401), Tel: 416-754-7857

<< Прод. от стр.13

не бъдат възприемани като „останали жени“, обясняват те, добавяйки, че „този натиск може да е бил основна причина за нещастieto сред самотни жени.“

Те заключават:

„С времето обществото стана все по-толерантни с предубежденията си, позволявайки на самотните жени да бъдат свободни и да прекарват времето на живота си, което те изглежда правят.“

Освен това Хоан и Макдоналд предполагат, че въпреки че някои норми са смекчени, определени очаквания относно ролята на половете все още са твърдо налице. По-конкретно, те споменават разделението на труда в домакинството, основано на пола – където от жените се очаква да поемат задълженията и отглеждането на деца без много помощ и да бъдат доволни да го правят.

Те обясняват, че тези норми безспорно „водят до повече награди за мъжете и повече разходи за жените в обвързани хетеросексуални партньорства“, което може да обясни защо жените са толкова по-доволни от необвързаността,

отколкото мъжете. Като се има предвид това, много жени вероятно ще намерят по-голямо удовлетворение в необвързаността, където са свободни от този натиск и могат да живеят както искат. Неженените мъже, от друга страна, може да се борят с изискванията на соло живот - особено ако са по-малко склонни да поемат традиционно женски роли.

2. Самотните жени са по-удовлетворени от живота

Освен връзките, самотните жени също имат значително по-висока удовлетвореност от живота, отколкото самотните мъже. По отношение на цялостното благосъстояние изглежда, че необвързаността предвещава добро за жените, но не толкова за мъжете.

Отново Хоан и Макдоналд обясняват тези констатации във връзка с по-широкия социален контекст на жените - по-специално във връзка с техните структури за социална подкрепа. „Мъжете са по-самотни по природа, докато жените са по-склонни да формират общност, поддържана от няколко процъфтяващи връзки“, обясняват

Хоан и Макдоналд в интервюто си. Те продължават: „Тези общности означават, че самотните жени са по-малко склонни да почувстват някакви негативни въздействия от това, че са необвързани.“

Като цяло жените са много по-малко склонни да разчитат единствено на романтичен партньор, за да посрещнат многобройните си социални нужди; те имат по-свързани социални кръгове и са склонни да се придържат към тях в по-голяма степен, отколкото повечето мъже. Хоан и Макдоналд подчертават важността на това в своето проучване, обяснявайки, че „връзката между социалната подкрепа и удовлетворението от живота е добре документирана“ и че „тази връзка е особено важна за необвързаните, които съобщават за неромантична социална подкрепа като ключов аспект на тяхното благополучие в брака.“

3. Самотните жени имат по-голямо сексуално удовлетворение

Може би най-изненадващото откритие е, че

самотните жени са значително по-удовлетворени сексуално от самотните мъже - неочакван резултат, който противоречи на предишни съществуващи изследвания.

Това е друга констатация, която може да се обясни с обществените норми. Обвързаната с пола домакинска работа не е единственото хетеронормативно очакване, което води до по-високи награди и по-ниски разходи за мъжете. Проучването на Хоан и Макдоналд също така признава колко обичайно е сексуалното удоволствие на жените да бъде деприоритизирано в дългосрочни хетеросексуални връзки. В резултат на това жените във връзки може да чувстват, че сексуалните им нужди остават незадоволени по-често, отколкото мъжете.

В обвързаните партньорства не е необичайно желанието на мъжете да имат предимство в спалнята. Липсата на обвързаност обаче позволява на жените да търсят срещи, които отговарят на собствените им нужди – без всякакъв натиск да дават приоритет на удовлетворението на

партньора си.

Тази автономия вероятно е това, което води до по-високо цялостно сексуално удовлетворение, тъй като жените имат свободата да изследват връзките или преживяванията, съобразено с техните желания. За разлика от това, на необвързаните мъже може да им е по-трудно да постигнат това ниво на удовлетворение; може да им липсва сексуалната стабилност и последователното приоритизиране на тяхното удоволствие, което идва с отдаден партньор.

4. Самотните жени имат по-слабо желание за партньор

Друга констатация, която се откроява в ярък контраст със стереотипа за „мома жена“, е, че самотните жени имат по-слабо желание за партньор, отколкото необвързаните мъже. С други думи, необвързаните мъже жадуват за стабилна връзка много повече от жените - които може да са доволни дори да не се опитват да намерят такава.

Още веднъж Хоан и Макдоналд обясняват тази констатация твърде лесно в

интервюто си: „С жените, които достигат мъжете на работното място, никога не е било по-приятно да си сама жена, която живее сама и се грижи за себе си.“ Те продължават: „Традиционните мъжки роли на осигуряване и защита могат да бъдат поети от жените и правителството“ и заключават: „Това намалява необходимостта от мъж в живота на жената“.

Като цяло, изглежда, че „намирането на мъж“ се нарежда по-ниско в списъка с приоритети за самотните жени - ако изобщо е съображение. В много отношения самотните жени изпитват свободи, които са много по-малко постижими във връзките: те имат пълен контрол върху своя социален и сексуален живот и са свободни да се съсредоточат върху себе си, без да се чувстват задължени да се грижат за никого, освен за себе си. Тази независимост може да е един от най-овластяващите аспекти на необвързаността за жените и може да подчертае защо толкова много жени съобщават, че са по-щастливи сами.

Най-вълшебните коледни базари в света

Един добър коледен базар пуска хитове – търговци, които продават стоки в последната минута, чаши с горещ шоколад, песни на Марая Кери през високоговорителите, повтарящи се в безкраен цикъл. Но един наистина страхотен коледен базар е трансформиращо изживяване, което хвърля магия дори върху най-отдадения Гринч, се казва в материал на Рейчъл Дюб в Thrillist.

Тези зимни чудеса се предлагат във всякакви форми и размери (и предлагат много вкусове на греяно вино). Но всички те са свързани във вечната си способност да внасят празничната магия чрез комбинация от вкусни сладкиши, оживена музика, уникални ръчно изработени съкровища и стоплящ душата чар.

От замръзналите изкушения на Бавария и Скандинавия до оживените улици на Ню Йорк и отразяващата се брегова ивица на Хонконг, най-добрите коледни базари в света не могат да бъдат по-различни в своята естетика и традиции. И все пак

всеки има силата да превърне всеки в дете с широко отворени очи по сърце. Грабнете *glühwein* (греяно вино) и сложете любимия си ръчно изработен шал, след което разгледайте някои от най-вдъхновяващите празнични пазари по света.

1. Strasburg Christkindelsmärik



Страсбург, Франция

Опияняващият аромат на греяно вино се носи над Christkindelsmärik в Страсбург, който се провежда ежегодно в североизточна Франция от 1570 г. насам, което го прави един от най-старите коледни базари в Европа. С декорации и блестящи светлини навсякъде, където погледнете от края на ноември до Бъдни вечер, това е наистина вечен начин да отпразнувате сезона. Не пропускайте да посетите украсеното дърво на пазара на Place Kléber, което е известно с внушителната си височина (обикновено около 100 фута),

Прод. на стр.16>>

Sweet Gallery

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

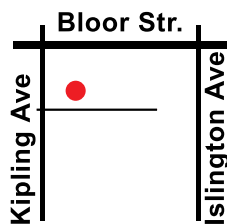
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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

Facebook: @thesweetgallerycafe
Instagram: @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

и прекарайте известно време в пазаруване в един от повече от 300 различни сергии, които продават всичко от традиционни коледни лакомства (като напомнящи за пица тарт фламбе или маслени бисквити бределе) до ръчно изработени занаяти.

2. Wiener Christkindlmarkt



Виена, Австрия

Внасяйки луминисцентна аура в историческата столица на Виена, Wiener Christkindlmarkt е известен със своите над 100 сергии, които продават всичко от сувенири до вкусни виенски деликатеси, включително *kaiserschmarrn* (сладки, пухкави, накъсани палачинки), *glühwein* (греяно вино) и *bauernkräpfen* (пържени сладкиши в стил поничка). Разположен на Rathausplatz – голям градски площад близо до кметството на Виена – ще разберете, че сте там, когато видите всички светлини, сергии, осветена

пързалка за кънки и въртележка на много нива. Направете романтично посещение на прочутото „Дърво на сърцата“ — където червени сърца светят сред клоните — разгледайте пътеката на сцените на Рождество Христово или просто пазарувайте празнични подаръци от огромната гама от доставчици. Пазарът работи от средата на ноември до деня след Коледа и получава милиони посетители всеки сезон, така че си струва да се появите по-рано, ако искате да избегнете тълпите.

3. Distillery District Winter Village



Торонто, Канада

Разходете се по калдъръмените улици, полюбувайте се на извисяващата се коледна елха със 70,000 мигащи светлини и пазарувайте от повече от 65 местни щанда в **Winter Village** на **Distillery District** в Торонто.

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



<< *Прод. от стр.16*

По-рано известен като Коледния базар в Торонто, годишният празничен пазар продължава до 5 януари в емблематичната постиндустриална дестинация в Торонто, която оживява с музика на живо, изяви на Дядо Коледа и всякакъв вид празнично весело веселие. Билети се изискват след 16:00 през уикендите и през последните няколко дни от годината и започват от \$15, но можете да влезете на пазара безплатно по

всяко друго време.
4. Christmas in Tivoli Gardens



Копенхаген, Дания

Разположен в центъра на Копенхаген от 1843 г., **Tivoli Gardens** е третият най-стар увеселителен парк в света, а когато настъпи Коледа, една от най-обичаните атракции на града

повишава празничното настроение като се трансформира в пълномащабен датски коледен базар. Обширната градина на парка е изпълнена с блестящи декорации, които да осветяват дългите скандинавски нощи, включително повече от 1,000 светещи коледни елхи. Позирайте за снимка с Джулеманден (Дядо Коледа), станете свидетели на грандиозно светлинно шоу и вземете място на първия ред за една от празничните пиеси и балети в парка. За

тези, които копнеят за традиционен коледен базар, паркът предлага пълноценна колекция от около 60 щанда за храна и подаръци, много от които сервират датски празнични ястия като сферични палачинки æbleskiver. Пазарът работи от средата на ноември до 5 януари.

5. Hong Kong WinterFest



Хонконг
Всяка зима културният район West Kowloon в Хонконг помага да се освети вече оживеното нощно небе на града по време на Hong Kong WinterFest. И когато казваме „светнете“, ние не говорим само за великолепната коледна елха в центъра на празненствата. Всяка вечер „Симфонията на светлините“ осветява пристанището на Виктория, правейки гледката още по-драматична - особено през нощите, които включват разтърсващи фойерверки и пиротехнически дисплей. Ще откриете и серия от ваканционни хижи, пълни с празнични изложби, докато се срещате с Дядо Коледа, участвате в концерт и разглеждате базари и работилници в Коледен град, който е отворен до 1 януари.

6. Winter Village at Bryant Park



Ню Йорк

Има ли по-емблематично ваканционно

Прод. на стр.19 >>

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

изживяване от Winter Village в Bryant Park? Ледената пързалка с площ от 17,000 квадратни фута е централната част, предлагаща безплатно пързаяне с резервация (и платени кънки под наем, ако е необходимо), плюс представления за кънки. Има комфортна храна и коктейли в хижата отстрани на пързалката или в частни иглута. Curling Cafe & Bar също е опция; резервирайте алея за кърлинг и се състезавайте, след което се оттеглете

в отопляемия купол за хапване. Наблизо серия от павилиони, вдъхновени от европейския пазар, продават всичко - от специализирана храна до екологично чисти произведения на кулинарното изкуство, което ви дава причина да разглеждате с часове под блестящия силует на града. Зимният пазар работи от края на октомври до началото на януари, но пързалката и хижата са отворени до началото на март.

7. Liseberg Julmarknad



Гьотеборг, Швеция

Подобно на по-известния си съсед Копенхаген, често подценяваният втори град в Западна Швеция може да се похвали с огромен 100-годишен увеселителен парк в центъра си. И подобно на Tivoli Gardens, Лисеберг става голям, като трансформира

традиционната си фасада на главната улица в Швеция в разтегнат коледен базар до 5 януари. Ще намерите колбаси, печени на огън, и море от будки, подобни на къщички, продаващи шоколадови бонбони, греяно вино (**glögg**), **сирене** и др. Много от атракционите остават отворени, докато масивната *Tomtehuset* – къщата на Дядо Коледа – е сложна празнична фантазия, с лабиринт за коледно дърво и аниматроника,

Прод. на стр.20 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

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

E-mail: mark@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

<< *Прод. от стр.19*

което е толкова завладяващо за възрастни, колкото и за деца.

8. Tallinn Christmas Market



Талин, Естония

Коледно дърво украсява площада на кметството на Талин всяка година от 1441 г. насам, което е солиден знак, че този празничен пазар се приема много сериозно. Събитието се открива с тържествено осветление на елхата и светлинно шоу в края на ноември, след което можете да се насладите на пазара напълно. Похапнете естонски коледни ястия като кървавица, задушено кисело зеле и много видове джинджифилови сладки и опитайте гама от традиционни glöggs (греяно вино). Започвайки няколко дни след запалването на светлините на елхата, ще можете

да срещнете Дядо Коледа в къщата му на площада, да се качите на борда на някои карнавални атракции или да разгледате сцената на коледния пазар за фолклорни представления. През уикенда вечер тези представления се провеждат на всеки час и посетителите могат да танцуват около дървото, докато пазарът се затвори на 27 декември.

9. Village of Lights: Christmastown



Левънуърт, *Вашингтон*

Искате да изпитате приказните вибрации на немски коледен базар без оформлението? Карайте в заснежените планини на централен Вашингтон и кажете „Frohe Weihnachten“ на Левънуърт. Много градове в САЩ играят като немски села, но Левънуърт се чувства като някакъв баварски Brigadoon в края

на алпийска уорп-зона, а когато дойде Коледа, нещата стават наистина магически. Целият град – който, забележете, е убедително моделиран по немска естетика – е посветен на празничното настроение: ще намерите безкрайни търговци, продаващи стоки по поръчка от одеяла до занаятчийски сирена, колбаси и шалове. Музиката на полката е изключително празнична, тъй като стандартите се обръщат към Коледа. Ще откриете пързаляне с кънки на лед и топли напитки за сгриване на стомаха, печене на кестени, конски каруци и дори своенравни северни елени, бродещи по улиците. И докато празничните дейности приключват на Бъдни вечер, светлините остават включени и през февруари, което го прави основна дестинация за осветено ски пътуване или романтичен уикенд.

10. Brussels Winter Wonders & Christmas Market



Брюксел, Белгия

Въпреки че в Белгия няма недостиг на коледни базари, събитието **Winter Wonders** в Брюксел, което се провежда от 24 ноември до 31 декември, е известно като най-голямото и най-впечатляващото в страната. С повече от 200 различни хижи за разглеждане, може да очаквате да намерите всичко - от трапистки бири, вафли и греяно вино до ръчно изработени орнаменти и дрънкулки. Масивният пазар е разпръснат в центъра на града, което му дава достатъчно място за ледена пързалка, Виенско колело и 66-футово коледно дърво, покрито с повече от милия светлини. Има дори завладяващо аудио и визуално шоу на Grand-Place, което се излъчва няколко пъти всяка вечер.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Какво да правим с мазолите



здраве.bg

Специалните меки стелки могат да се окажат доста полезни в борбата и профилактиката на мазолите, смятат американски учени от American Academy of Orthopaedic Surgeons.

Мазолите се образуват в резултат на въздействащия натиск на някакъв предмет върху кожата. Благоприятни условия за възникването им на краката например има в случаите, когато костите на ходилото оказват натиск върху обувката или когато се притискат, като между тях се притиска и кожата на ходилото.

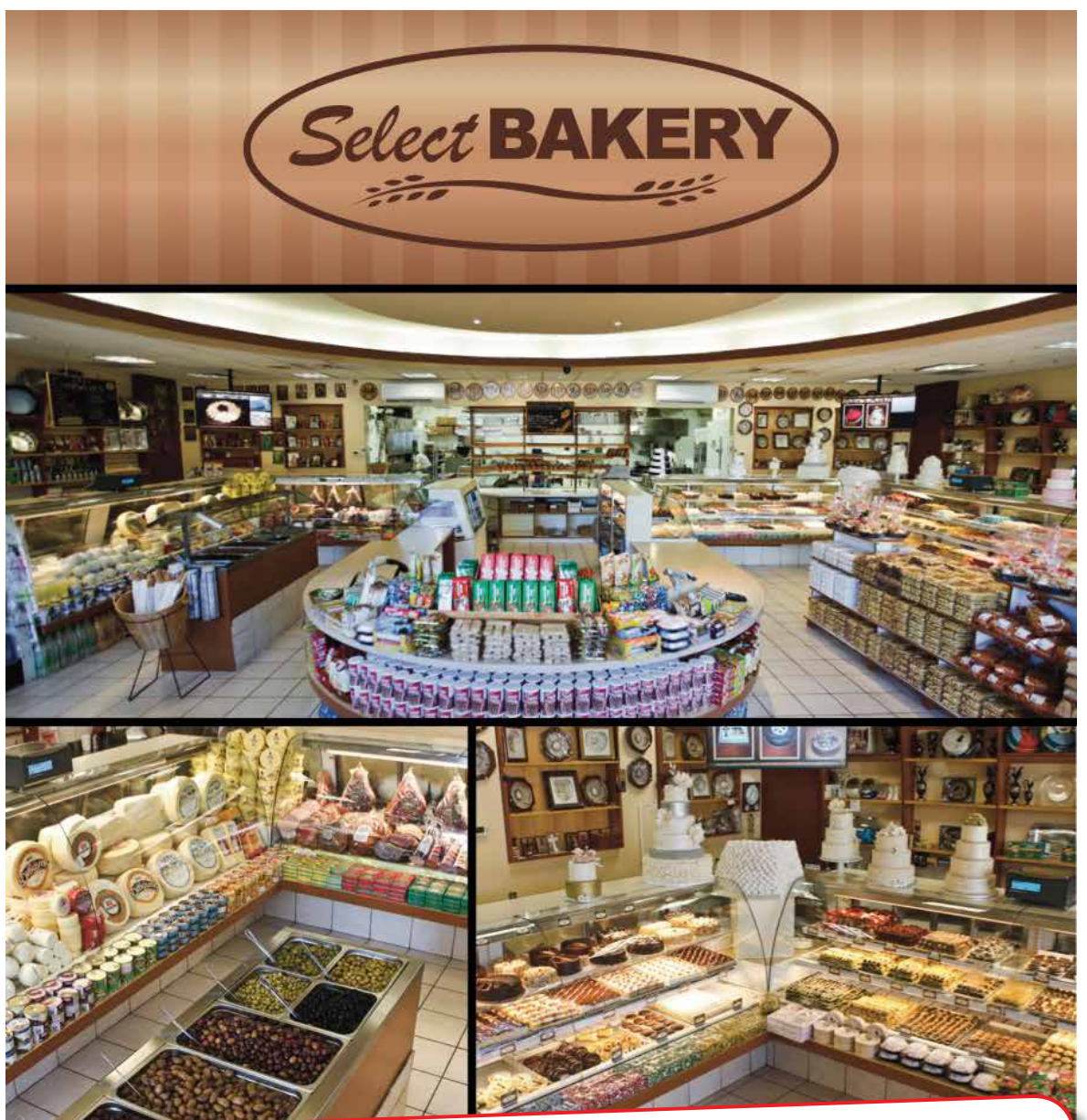
Типични места

за образуването на мазоли са палецът и кутрето на крака. Освен това често загрубяване на кожата се развива и в долната част на ходилото - на местата с максимален контакт и опора - между стъпалото и пиццала. Макар и по-рядко, меки мазоли могат да се образуват и между пръстите.

Принципите на лечение във всички случаи се основават на намаляване на натиска, оказван върху кожата. Най-лесно това може да се постигне със смяна на обувките. Специалните стелки също могат да са много полезни, но само при точно спазване на указанията за използването им.

При неизлекувани навреме мазоли е възможно и хирургическо отстраняване на тази част от костта, която предизвиква постоянния

Прод. на стр. 22 >>



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

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



<< *Прод. от стр.21*

натиск и образуването на мазола.

поне да се изплаква с вода.

Миенето на зъбите най-малко сутрин и вечер е задължително, ако искате да запазите зъбите и устата си здрави.

Зъбите: 3 минути са достатъчни



- Намокрете устата си с вода или със специален разтвор, който способства за омекотяването

на налепите по зъбите и за тяхното по-лесно отстраняване.

здраве.bg

За идеалното почистване на зъбите са нужни само 3 минути. Но за съжаление, много хора не само забравят за това, като не спазват дори елементарните правила за хигиена.

- За почистването на пространствата между зъбите използвайте специални конци за зъби. Ако извършите тази процедура преди измиването на зъбите, вашата четка ще се справи със своята задача.

Стоматолозите настояват миенето на зъбите да става след всяко приемане на храна. Разбира се, в напрегнатия работен ден това по-често е невъзможно, но след поредното хранене устната кухина може

- Правете поне по 10 движения с четката както върху външната, така и върху дъвкательната повърхност на зъбите и областта около небцето.

Прод. на стр.24 >>
четката трябва

<< Прод. от стр.22

да бъдат и кръгови, и хоризонтални.

И за всичко това са необходими само 3 минути!

Как да върнем здравия вид на мазната кожа



здраве.bg

Има много причини кожата ни да се омазнява – от неправилно почистване до сериозни здравословни проблеми като хормонален дисбаланс. Преди да предприемем някакви мерки за лечение на кожата, е важно да разберем каква е причината за специфичното ѝ състояние.

Кожата по природа е покрита с тънък слой естествено омазняване, което я предпазва от изсъхване. Този слой има стойност на рН около 5. Когато химичният баланс на кожата бъде нарушен, възникват множество проблеми като акне, изсъхване или прекомерно

омазняване на кожата, ранно образуване на бръчки и други. Затова, ако кожата ни е мазна, това не значи, че трябва да се отървем от омазняването, защото това ще я изсуши, а сухата кожа се уврежда лесно. Положителната страна на това да имаме мазна кожа е, че тя по-бавно се състарява в сравнение с нормалната.

Когато се опитваме да третираме по някакъв начин проблемът с мазната си кожа, първо трябва да се уверим, че ще запазим нивото на рН на кожата здравословно. Ето няколко стъпки, които са важни и необходими, за да превърнем мазната си кожа в здрава кожа.

Натурални почистващи продукти за мазна кожа

Много от продуктите за грижа за мазната кожа съдържат вещества, изсмукващи естествената мас, което оставя кожата суха и уязвима на лесни увреди. Затова по-добрият вариант е да използване натурални продукти, които служат за почистване

Alliston Meat & Delicatessen

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



BLOOR ST
CAWTHRA RD.



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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





Прод. на стр.24 >>

<< **Прод. от стр.23**

и тонизиране. Глицеринът и гел-базираните почистващи продукти са най-подходящи за мазна кожа. Добре е да използваме и натурални ексфолианти като брашно от орехи или нахут.

Тоник за лице

Тъй като кожата ни вече е от мазния тип, нямаме нужда от повече овлажняващи продукти. Вместо това е добре да използваме тоник веднага след като сме почистили лицето си. Най-добре е да го приложим веднага след като сме измили лицето си и то е още леко влажно. Можем да използваме всякакви продукти, стига да имат рН близко до това на кожата – розова вода, лимонен сок, примесен с вода, друг цитрусов сок.

Чисти коса и скалп

Здравето на кожата по лицето ни до голяма степен зависи колко чисти поддържаеме косата и скалпа си. Важно е да предпазим главата си от пърхот и да мием косата си често с мек шампоан, ако и тя е от по-мазния тип. Препоръчително е да избягваме силните шампоани, защото нивото на рН на скалпа

и косата също трябва да се поддържа в норма.

Упражнения за подобряване на здравето на кожата

Повечето хора обикновено очакват да видят списък със съвети и рецепти за домашни маски, вместо препоръки за повече физически упражнения. Без значение колко странно ни звучи, физическата активност има значително въздействие върху здравето на кожата ни.

Първо, правенето на упражнения подобрява кръвообращението към кожата, което е особено важно за лекуването и обновяването ѝ. Второ, когато кожата се поти, порите ни се прочистват отвътре, натуралното рН се възстановява и кожата се овлажнява по естествен начин.

По-малко пържени, повече пресни храни

Спазването на добре балансирана диета (хранителен режим) помага много за здравето на кожата. За възстановяване на баланса ѝ е добре да ядем повече пресни храни, най-вече плодове и зеленчуци. От време на време можем да си позволяваме и мазно, но определено не всеки

ден. Най-добре да избягваме пържените ястия, за да не раздразним мастните жлези.

Здравето: и за него прекалените мерки не са нито необходими, нито най-важни
12 правила, които можем да нарушаваме - понякога



way.bg

Пийте по 8 чаши вода на ден, яжте по 5 до 7 порции зеленчуци и плодове; спете по 8 часа – дори само това да си постоянно в час с най-актуалните препоръките за здравословен начин живот е уморително и досадно. А какво остава за спазването им.

Затова ви предлагаме списък от 12 правила, които няма проблем (а понякога дори е добре) да пренебрегвате.

1. Не яжте храна, която е падала на пода

Според всички специалисти по тази храна ще са полепнали много бактерии, но повече от тях не са

особено опасни. И все пак, ако храната е стояла на пода прекалено дълго, правилото е в сила!

2. Стойте настрана от хора с настинка

Всъщност освен ако нямаме заболяване на белите дробове или астма, няма проблем да бъдете около хора с настинки. Никой не трябва да е толкова обсебен от здравето, че да проявява антисоциално поведение. И все пак – никой не иска да настине. Затова не забравяйте да си измиете ръцете със сапун и топла вода.

3. Спете по 8 часа всяка нощ

Много хора по природа са настроени да спят по 8 часа. Но всеки е различен, а данните сочат, че хората, които спят “само” по 7 часа на нощ, всъщност живеят по-дълго. Добре отпочинали ли сте на следващия ден или сте още уморени? Според специалистите най-добрият начин да разберем дали сме се наспали е това как се чувстваме на следващия ден.

4. Яжте по 5 до 7 порции плодове и зеленчуци всеки ден

Няма изследване, което да доказва безспорно, че това количество е оптималното и най-доброто. Показанията са, че хората, които

<< *Прод. от стр.24*

ядат повече плодове и зеленчуци, са по-здрави. Но никой не е сравнявал ефекта на 5 до 7 порции срещу например 3 до 5. Затова - просто яжте много плодове и зеленчуци. Ако това да броите порциите ви помага, добре. Но не бъдете обсебени от числото 5 до 7.

5. Когато става въпрос за упражнения – без мъки няма облаги

Трябва да правите усилие. Но не е нужно да тренирате докато се изтощите напълно. Ако вървите в продължение на 2 часа със скорост около 5 км в час, ще изгорите приблизително 400 калории. Това е съвсем същото като да тичате 30 минути със скорост 20 км в час. Т.е.

умерено интензивната активност, практикувана редовно, е напълно достатъчна. Няма доказателство, че допълнителните натоварвания допринася за повече здраве.

6. Стерилизирайте бибероните и зърната на бебешките шишета

Водата от чешмата в повечето населени места е безопасна. Затова не е необходимо да се притеснявате, че бебетата могат да прихванат болест от нея. Изключение е само ако източникът на вода е кладенец

или друг с недоказано съдържание.

7. По-големите деца трябва да минават всяка година през щателен медицински преглед с пълна кръвна картина

Няма доказателство, че годишните прегледи откриват неизвестни заболявания. Според специалистите, освен ако нямат здравословни проблеми, децата над 7 години трябва периодично да се преглеждат (на всеки 2-3 години), за да се следи развитието и да се следят имунизациите. Ако държите, просто обсъдете честотата на детайлните медицински прегледи със своя лекар или педиатър.

8. Поддържайте обичайната си козметична практика, когато пътувате

Няма проблем да намалите багажа си, за да пътувате по-леко. Вземете си 3 в 1 – шампоан, балсам и душ гел, вместо да носите всяко едно по отделно. Използвайте лосион (или слънцезащитен крем) за тялото и лицето. Вазелиновите продукти се продават и в малки тубички (мостри) и могат да се използват като крем за очи, балсам за устни и овлажнител за ръце.

9. Никога не пропускайте тренировка

Физическата активност е препоръчителна. Но от време на време малко допълнителна почивка може да освежи тялото и ума и да ви предпази от претоварване. Затова си дайте малко време за отдих (особено ако сте болни или контузени). Но не твърде много.

10. Хранете се възможно най-здравословно, всеки ден

Няма проблем от време на време да ядете висококалорични и вредни храни. Само да не е прекалено често или прекалено по много. Диетолозите съветват да се храним възможно най-здравословно през седмицата, но примерно в събота да се отпуснем малко – с любимите си храни в умерени количества. Този модел кара хората да очакват нещо приятно веднъж седмично и им помага да се придържат към здравословните хранителни навици. Гледайте голямата картина вместо да се вманиачавате за всяка хапка и всяко хранене. Например, ако обядвате само салата и филийка пълнозърнест хляб, това няма да ви осигури достатъчно количество

протеин. Но може да си наваксате при останалите храненияя.

11. Жената не трябва да вдига тежести, освен ако не иска видими мускули

Жените нямат достатъчно тестостерон (и други мъжки хормони), които са наистина необходими за напompването на мускули. Многократното вдигане на малки до средни тежести тонизира мускулите, но не ги прави прекалено големи. А и тренировката с вдигане на тежести може да е полезна за костите на жената и помага срещу появата на остеопороза.

12. Пийте по 8 чаши вода на ден

Да, добре е да сте винаги хидратирани, но не мислете само за чашата с вода. И другите течности се броят, както и храни като марули, пъпеши, супи.

Зимен постен гювеч



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

<< **Прод. от стр.19**

3-4 глави лук
1/2 кг картофи
1 гювеч (консерва или замразен)
3-4 яйца
1 1/2 ч.ч. кисело мляко
олио
черен пипер
магданоз

Начин на приготвяне:

Задушете нарязания на филийки лук в малко олио. След това добавете обелените и нарязани на кубчета (или филийки) картофи и поръсете с черен пипер. Изсипете в тава и долейте 1/2 ч.ч. топла вода, разбъркайте и запечете в умерена фурна. Когато гювечът е почти готов, залейте с предварително забърканата смес от яйцата и киселото

мляко. Запечете отново за 5-10 мин. След изваждането поръсете със ситно нарязан магданоз и черен пипер.

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

Рецептата е публикувана в dieta.info

Необходими продукти:

1/2 кг картофи
1 глава лук
2 домата
1 глава чесън
1 к.ч. ориз
1 к.ч. олио
1/2 ч.л. червен пипер
1 ч.л. сол

Начин на приготвяне:

Зеленчуците се нарязват, слага се оризът, всичко се осолява и се добавя червен пипер. Сипва се олиото и 1-2 ч.ч. вода и се разбърква. Вари се около 20 мин. на по-слаб огън, като от време на време се бърка, за да не загори.

Кухня: българска**Основни****продукти:** ориз, картофи**Начин на приготвяне:** варена**Време за приготвяне:** 30 - 60 минути**ЗАБАВНО**

– Защо мислиш, че маларията е лека болест?
– Ами, щом даже едно комарче може да я пренесе...



Джентълмен пита бармана:

– Какви са съставките на този коктейл?
– Захар, мляко и ром.
– Странна комбинация... А как е на вкус?
– Превъзходен, сър!
Захарта е за сила, млякото – за енергия...
– А ромът?
– Ромът – за идеи къде да си приложите силата и енергията.



Двама лекари пийват

по едно след работа.

– Имам страхотен пациент! Страда от раздвоение на личността.
– И какво му е страхотното? Често срещан случай.
– Да, ама и двамата си плащат!



– Докторе, аз съм съвсем здрав!
– Ама разбира се, че сте съвсем здрав!
– Вижте, на мен ми е ясно, че вие, психиатрите, казвате така на всички. Но аз наистина съм здрав! Жена ми ме прати при вас само защото предпочитам памучните чорапи пред найлоновите.

– Че какво от това? Аз също предпочитам памучните.
– Наистина ли? А как – с масло, с олио или с майонеза?



– Защо казват, че между гърлото и краката има връзка?
– Как защо? Като си намокриш краката – заболява те гърло. Като намокриш гърлото – заплитат се краката!



– Спокойно си идете у дома, няма ви нищо – казва лекарят. Пациентът благодари, сбогува се, тръгва и в коридора пада и умира.
– Сестра – командва лекарят, – хванете го за

краката!
– Защо?
– Както е легнал, се вижда, че е умрял, докато излиза от кабинета. Трябва да го обърнем така, сякаш е влизал!



Санитарите вкарват при психиатъра поредния пациент.
– Седнете – казва докторът. – Прочетох вашите документи и мисля, че зная много за вас, но ми се иска вие сам да ми разкажете за живота си чистосърдечно и подробно, за да мога да ви помогна.
Болният въздъхва и започва:
– Ами, значи, понеже

в началото бе пълна бъркотия, направо хаос, аз взех, че им рекох: „Да бъде светлина!“ ... А после създадох Земята и Небето...



Студена сутрин. Вали. В кръчмата влиза окъсан алкохолик и поръчва едно за оправяне на главата. Барманът го съжالياва: – Поне нови обувки да си беше купил! – З-здравето е по-скъпо!



Два часа преди Нова година се запушила тоалетната на доктора. Извадил тефтерчето с телефоните, звъннал на водопроводчика. – Може ли да ми отпуснете тоалетната? – Да не сте откачен? Нова година е! – Е, какво от това? Ние, лекарите, по всяко време, през виелици и студове, в пек и мраз отиваме при болните, когато ни повикат! – О, значи сте лекар? Идвам веднага! Водопроводчикът наистина идва, оглежда състоянието на съоръжението, изсипва в него от хартиена кесийка някакъв прах и казва: – Ако до седмица не се оправи, позвънете ми пак...



В два часа през нощта телефонът на ветеринаря звъни.

– Докторе! На покрива над нас някакъв котарак вече от три часа прави нещо с някаква котка и ужасно мяучат!

Докторът мисли десетина секунди. – Я помолете котарака да се обади по телефона!

– Докторе, мислите ли, че той ще спре, за да ви се обади?

– Защо не! Аз как спрях!



На продавачката в зоомагазина направил впечатление, че всяка сряда идва един от постоянните посетители, внимателно си избира хамстерче и го купува. След половин година тя се претрашила и попитала: – Вие толкова често си купувате хамстерчета... Сигурно много ги обичате?

– Аз не, но котката ми ги обожава!



Крадец се вмъква в апартамента. Няма никой, само папагал в клетка и немска овчарка, която лежи на канапетото и не му обръща внимание. Крадецът се оглежда и започва да събира по-ценните вещи. Папагалът крещи от клетката:

– Прррростак! Крадецът продължава да пълни чувала. Папагалът крещи още по-силно:

– Пррррростак! Крадецът приключва с обира и се готви да си тръгне. Папагалът продължава да му лази по нервите:

– Пррррррростак!
– Ти какво, друга дума не знаеш ли?
– Дрррръж!



Учителката влиза в клас, сядна на катедрата, подпира глава на ръцете си. После пита учениците: – Деца, какъв час имаме по програма? – Математика, госпожице. – Добре, пишете условието на задачата: Две млади и интелигентни жени изпили две бутилки водка. Пита се в задачата: за чий Хикс им е било да си поръчат и бутилка вино...



Дама тича към полицая: – Спасете ме! Онзи пияница иска да ме изнасили! Полицаят оглежда дамата и отбелязва: – Да... Че е пиян като дърво – веднага си личи!



– Често ли пиете?
– Ежедневно.
– Сериозно?
– Е, понякога имам и запои...



Мъжът се връща от лов

и гордо подава на жена си застреляния заек. Жената недоверчиво пита:

– А какво е това картонче с цифрите 17,25, привързано към лапичката на заека?
– А, записах си в колко часа съм го гръмнал!



– Да пийнем нещо?
– Не, благодаря.
– Може би чай?
– Не пия чай.
– Тогава кафе?
– Не пия кафе.
– Уиски със сода?
– Не пия сода.



Пощаджията не смее да влезе в двора заради огромния булдог, който го лае през вратичката. – Влезте спокойно – вика собственичката на кучето от терасата. – Той е кастриран!
– Не зная дали ще ме разберете правилно – отвърща пощаджията, – но се страхувам не от това, а че ще ме ухапе...



Двама учени споделят опит. – За най-рискованите ни експерименти започнахме да използваме адвокати – казва първият. – Но защо? Всички използват лабораторни плъхове!
– Ами, разбирате ли, човек така се привързва към плъховете, че му става мъчно да експериментира с тях...



ПОЛОЖЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛА; ОФСАЙД ИСТОРИЯ - АРХИТ. РЕЗЕРВАТ В ШУМЕНСКО	ПОЕМА ОТ ПЕНЧО СЛАВЕЙКОВ ФИЛМ /1972/ НА Л. БУНЮЕЛ С М. ПИКОЛИ	ПЛАНИНА В ЮГОИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ ХЪЛМ, БАИР, ВЪЗВИШЕНИЕ	СВЕТЛАТА ЧАСТ ОТ ДЕНОНОЩИЕТО	ШУМ, ОЛЕЛИЯ, ПОРУЛТИЯ /РАЗГ./	АЛКАЛОИД В РАСТЕНИЕТО БУЧИНИШ "ГЕРОЙ В СЕРИАЛА "ДЪРЗОСТ И КРАСОТА"	ВЪНШНАТА ОБВИВКА НА ТЯЛОТО НА ЧОВЕК	ВТОРИ БАЩА ПО ОТНОШЕНИЕ НА ДЕТЕТО	ВИД ДИВО МАГАРЕ ВЕЩЕСТВО ОТ ОВЧИ СЕКРЕТ	ПРОЧУТ ДИАМАНТ, 60.4 КАРАТА МАРКА ЯПОНСКИ ДЖИЕСЕМИ
МАТЕРИАЛ В ПЛАСТИЧНАТА ХИРУРГИЯ ВИД СТИХ В АРАБСКАТА ЛИТЕРАТУРА			МУЗА НА ЛЮБОВНАТА ПОЕЗИЯ	ВМЕСТИМОСТ НА ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ ПРОЧУТ ДИАМАНТ /277 КАР./	
ЗДРАВНО ЗАВЕДЕНИЕ ЗА ДОБОЛНИЧНА ПОМОЩ /МЕД./ ЗЪРНО-ЧИСТАЧКА		СЪОРЪЖЕНИЕ ЗА РАЗВЪЖДАНЕ НА РИБА ДЪЛГА ТРЪБА НА ГАЙДА	СУЛТАНСКА ЗАПОВЕД /ИСТОРИЯ/	ДЪРВЕНИ ЛЕГЛА В ХИЖА /ОСТАР./ УКРАИНСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ		ЗАРАЗНА БОЛЕСТ, СИНЯ ПЪПКА ВИД ЯРЕБИЦА СЪС СИВА ПЕРУШИНА	СТИХ ОТ ЕМАНИУЛ ПОПДИМИТРОВ СЪДА, ПРЕДОПРЕДЕЛЕНИЕ /ПОЕТ./		ЧОВЕК С НАЛУДНИ-ЧАВИ ИДЕИ
ИМЕ НА БУКВАТА "Е" В КИРИЛИЦАТА СЧЕТОВОДЕН ТЕРМИН	ДЯЛ, НАМЕСА В ОБЩА РАБОТА С ДРУГИ	ВАЛУТАТА НА РЕПУБЛИКА ЮЖНА АФРИКА ТВЪРДИ КОСМИ НА СВИНЯ		ЕРА ОТ ИСТОРИЯТА НА ЗЕМЯТА БОГНИ НА ОТМЪЩЕНИЕТО /ГР. МИТ./	ДОЛЕН ЧОВЕШКИ КРАЙНИК ИЗВЪРШЕН КРУПЕН ГРАБЕЖ НА НЕЩО		СТАРА ЕВРЕЙСКА МЯРКА ЗА ТЕГЛО МОДЕЛ НА "ROLLS-ROYCE" /1975-1986/	СИНТЕТИЧНО ВЛАКНО: ПЕРЛОН	ЧОВЕК НА ИЗКУСТВОТО; СКУЛПТОР
ПРОТИВОТЕЛА В ОРГАНИЗМА /МЕД./ ВИД СОС С ЧЕСЪН В ИСПАНИЯ	ДЕТЕ, РОЖБА /РАЗГОВОРНО/ СТОЛИЦАТА НА ЯПОНИЯ		ПОЛОВА ЖЛЕЗА В ЖЕНСКИ ОРГАНИЗЪМ ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЧЕШКИ ФУТБОЛИСТ /1979/ СИСТЕМА НА ПИСМЕНА КОМУНИКАЦИЯ В ИНТЕРНЕТ	ПТИЦА ОТ РОДА НА ЩЪРКЕЛИТЕ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "NISSAN" /1970-1986/		МАЛЪК СЪД ЗА ВОДА, ВИНО И ДР. МИНЕРАЛ С ГОЛЯМА ТВЪРДОСТ		
ЕДНО ОТ ПРОЗВИЩАТА НА ВАСИЛ ЛЕВСКИ ВИД ОБУВКИ, ВИСОКИ ДО ГЛЕЗЕНА		ВИНЕН СОРТ ГРЪКО БЯЛО ГРОЗДЕ МЯСТО ЗА ПЧЕЛНИ КОШЕРИ		ЗРЕЛИЩНО СЪБИТИЕ /РАЗГОВОРНО/ ВИД ТЕЖКА БОЙНА МАШИНА С ВЕРИГИ		ФОРМА НА ЗАБАВА С ПЕЕНЕ ОТ ЛЮБИТЕЛИ ВОК СЪСТАВ ОТ 7 ДУШИ	СОРТ ПИПЕРКИ ПОВЛИЯНИ ОТ БОГОМИЛИТЕ ЕРЕТИЦИ ОТ 11-13 ВЕК		ВИД ЦВЕТНИ КОНЦИ ЗА БРОДЕРИЯ
ЧАСТ ОТ ДРЕХА ОКОЛО ВРАТНАТА ИЗВИВКА	ЖРЕБИЙ /РАЗГОВОРНО/ ПЛАНИНСКА СИСТЕМА В ИЗТОЧНА ЕВРОПА	ДРЕВНИ ТРАКИЙСКИ ПЛЕМЕНА В РУМЪНИЯ НАШ ПИСАТЕЛ "ЕЗИ-ТУРА"			МОТОПИСТА В МАЛАЙЗИЯ ЗА ФОРМУЛА 1 ВИД МРЕЖА ЗА ЛОВЕНЕ НА РИБА	ПЛАНЕТА ОТ СЛЪНЧЕВАТА СИСТЕМА ЗАСЛОН ЗА ПРАВЕНЕ НА СЯНКА		ПРОТИВОРЕЧАЩО НА ЗДРАВЯ СМИСЪЛ МНЕНИЕ	АТЕИСТ, БЕЗБОЖНИК
ОТРОВНО ВЕЩЕСТВО; МИШЕМОРКА РЕКА В ИРЛАНДИЯ, ДЪЛГА 120 КМ.	РАЗКАЗ ОТ АНТОН СТРАШИМИРОВ			ПОДОБЕН НА ЛЕОПАРД БЪРЪЗ ХИЩНИК ВЪНШНИТЕ ОЧЕРТАНИЯ НА ФИГУРА			КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА СИМВОЛ НА МОНАРХИЧЕСКА ВЛАСТ		
СЪВКУПНОСТ ОТ ДЪЛГОВЕ НА ФИРМА СТЪПАЛО НА ОБУВКА	РОМАН /1985/ ОТ ДЖУД ДЕВЕРО ПЕСЕН НА ГРУПА "СТЕЙН" ОТ 2000 ГОД.	ВАЛУТАТА НА МАЛАЙЗИЯ ВРЪХНА МЪЖКА ДЪЛГА ЗИМНА ДРЕХА; ПАЛТО	ТРЕТИЯТ ПО ПЛОЩ ОСТРОВ В СВЕТА ПОПРАВКА НА ПОВРЕДЕНО УСТРОЙСТВО	ЛЕК СТИЛ В ПОПУЛЯРНАТА МУЗИКА ГЛАВЕН ГРАД НА БАСКИТЕ В ИСПАНИЯ		ЛИЦЕ, КОЕТО ОГРАБВА ПРИ БЕДСТВИЯ ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	КРЕПОСТ, ТВЪРДИНА /НАРОДНО/ ВИД КРИВА ЛИНИЯ В ГЕОМЕТРИЯТА	СТРЕМЕЖ, УСТРЕМ ШАХМАТЕН ТЕРМИН; ПОРАЖЕНИЕ	
ШВЕДСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА ДЪЛБОКО МЯСТО В РЕКА	ФРЕНСКА МЯРКА ЗА ПОВЪРХНИНА, 100 АРА	ПИХТИЕСТО ВЕЩЕСТВО, ОБВИВАЩО ЛЯЧНИЯ ЖЪЛЪК ВИД КАЧУЧУК		НАРОДЕН ТИП КРЪЧЛИИ В АНГИЛИЯ УЕДИНЕНА ЦЪРКОВНА ОБИТЕЛ		ГЕРОЙ ОТ TV СЕРИАЛА "ОКТОПОД" ЕДНО ОТ ГЕРМАНСКИТЕ ПЛЕМЕНА /ИСТ./	РАСТЕНИЕ ОТ ВИДА НА БОБА ИЗКУСТВЕНА ПРЕГРАДА НА РЕКА		ЧОВЕК, КОЙТО МНОГО ГОВОРИ /РАЗГ./
СИЛНА КАРТА ЗА ИГРА; БИРЛИК, ТУЗ УСТРОЙСТВО В КОЛА	ЖИВО СЪЩЕСТВО ЗА РАЗЛИКА ОТ ЧОВЕКА СИЛЕН ЗВУК; ЕХТЕНЕ МОДЕЛ РУСКИ ТОВАРЕН САМОЛЕТ НА БЮРО АНТОНОВ	ПЛАТФОРМА ОТ ЖП ВАГОН /ТЕХН./ "ФРЕНСКАТА" ПРОВИНЦИЯ НА КАНАДА		СТОЛИЦА НА ЕКВАТОРИАЛНА ГВИНЕЯ	ЛЕК И БЪРЗОХОДЕН КОРАБ С ПЛАТНА МЪЖКА ГОРНА ДРЕХА С РЪКАВИ	СРБСКА МОНЕТНА ЕДИНИЦА	ДЪРЖАВА В СЕВЕРНА АМЕРИКА		ЧОВЕК, КОЙТО МНОГО ГОВОРИ /РАЗГ./
ПЕРИОД ОТ ПАЛЕОЗОЙСКАТА ЕРА /ГЕОЛ./ US ФИЛМ С М. ШИЙН И БОБ ГЪНТЪН			ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ БЛАГОВЕГГРАД	ПРЕНАСЯНА ОТ МУХАТА ПЕЩЕ БОЛЕСТ ОПЕРА ОТ ДЖАКОМО ПУЧИНИ		ПЕСНА ОТ ЯСМИНА РЕЗА НЕОФИЦИАЛНО ПРОЗВИЩЕ НА ТОДОР ЖИВКОВ	МОДЕЛ ПИКАП НА "DOBGE" /1990-2001/ ТОНАЛНА СИСТЕМА В МУЗИКАТА	ТРАДИЦИОННО ИТАЛИАНСКО ЯСТИЕ С ОРИЗ	ВИД МАЛКА ДЖАМИЯ
ВЪЗМОЖНА ОПАСНОСТ В НАЧИНАНИЕ ВИД КОНЦЕРТНО ПИАНО НА ТРИ КРАКА	ПРОЯВА НА ПОДЛОСТ, БЕЗЧЕСТИЕ НАША ПОП ГРУПА "ПРИКАЗКА"	КРЪГЪЛ ПЛОСЪК ДОМАШЕН ХЛЯБ; ПОГАЧА РОМАН /1880/ ОТ ЕМИЛ ЗОЛА		ПРЕНАСЯНА ОТ МУХАТА ПЕЩЕ БОЛЕСТ ОПЕРА ОТ ДЖАКОМО ПУЧИНИ		ЯПОНСКА МОНЕТНА ЕДИНИЦА	ПРЕДНА ЧАСТ ОТ ГЛАВА НА ЧОВЕК ФРЕНСКИТЕ ПАРТИЗАНИ ПРЕЗ II СВ		
СТАРОСТ, СТАРИ ГОДИНИ НА ЧОВЕК МАШИНА ЗА ТЪКАНЕ НА ПЛАТОВЕ	ЦЪРКОВНА СЛУЖБА, ПОМЕН			ВИД ТЪКАНО ИЗДЕЛИЕ ЗА ЗАВИВКА		ПЕСЕН НА ГРУПА "ЛОНИКА" ОТ 1994 ГОД.	СТРОИТЕЛЕН РАБОТНИК ЛИЦЕ, ОБРАЗ НА ЧОВЕК /ПОЕТИЧНО/		ЕГИПЕТСКО БОЖЕСТВО НА ЗАНАЯТИТЕ
	НАДУТ САМОХВАЛКО /КНИЖ. ПРЕНЕБЪР./								

*** ПОМОЩНИК ***
РОЗУЕЛ, КАСИДА, БАСОЛЯ, КОНИИ, ТИКОЛ, ЧЕРНО, АЛИОЛИ, НЕОЗОЙ, ТАРАР, АНТИРИ, ТАМБУР, НАГАНА

Куриоз в крикета: Super50 Cup 2024 остана без победител



Неочакван край на това, което бе вълнуващо крикет състезание - CG United Super50 Cup 2024, бе при който двамата финалисти, Barbados Pride и Jamaica Scorpions, останаха без титла, предаде Windies Cricket.

Cricket West Indies

обяви, че няма шампион за тазгодишното състезание.

Организаторите на турнира направиха съобщението след проливния ден на мача.

Тазгодишните шампиони трябваше да получат парична награда от **\$100,000**; докато подгласниците **\$50,000**. Полуфиналисти ще получат по \$25,000.

Началото на финала бе планирано за 13:00 ч., но разпръснати дъждове започнаха на обяд, принуждавайки първото неопределено забавяне на мача. Съдията на мача Реон Кинг, заедно със съдийския екип, информираха двата отбора, че най-късният повторен начален час е 18:17, в който мачът ще се играе като състезание с 20 оувъра. Съгласно условията

на игра, приложими за турнира, ако не е възможна игра — или в случай на равенство, липса на резултат или прекратяване на играта — и двата отбора ще бъдат обявени за победители в турнира. Въпреки уверенията на съдиите и рефера на мача, че условията са безопасни за игра, и двамата капитани не успяха да присъстват на жребия, позволявайки да изтече време след 18:17 часа. В резултат на това и двата отбора не успяха да излязат на терена, като на практика отказаха да играят. Това доведе до двойна загуба, без да бъде обявен шампион.

Тези неочаквани събития дойдоха в кулминацията на един изключителен турнир, включващ запомнящи се изпълнения. И двата състезаващи се отбора спечелиха местата си на финала с впечатляващи победи на полуфинала.

Cricket West Indies ще преразгледа правилата на турнира в светлината на безпрецедентната ситуация на двойната загуба.

Поне един отбор от Формула 1 е изненадан, че GM Cadillac влиза във през 2026 г.



Феновете не бяха единствените изненадани от съобщението, че General Motors под марката Cadillac ще се присъедини към Формула 1 като **11-ия** отбор на състезателната серия през 2026 г., предаде Autoweek.

Новината завари шефа на екипа на Астън Мартин Майк Крак неподготвен.

„Е, това дойде малко изненадващо, малко неочаквано“, каза Крак в Катар, преди Гран При на Катар от F1. „И аз нямам толкова информация за това, за да бъда честен. Така че мисля, че трябва да се доверим на F1 и на FIA, как ще стане това.“

„Не знам какви плащания се правят или трябва да бъдат направени. Мисля, че това ще трябва да бъде определено тепърва. Така че, да, не мога да кажа много, освен че, ще трябва да се доверим на F1 се прави по начина, по който трябва.“

Споменатите плащания са средства, които ще бъдат разпределени на отборите от „таксата за разреждане“ – входната такса, която GM ще плати на Формула 1, за да влезе в серията. Съобщава се, че сумата може да достигне \$450 милиона. Текущото споразумение Concorde – правилникът на спорта – изисква таксата да бъде \$200 милиона, но се очаква за GM

да бъде разгледана от новия Concorde, който ще започне през 2026 г. и ще включва отбори, които ще навлязат в спорта през 2026 г.

Голяма част от всяка такса срещу разреждане ще бъде разделена между съществуващите отбори, за да помогне за компенсиране на загубата на парични награди, която ще дойде в следващите години.

Отборите са изправени пред вероятността от изплащане на по-малки награди в края на сезона, когато наградният пай е разделен на 11 отбора вместо настоящите 10.

„Това е знак за това колко добре върви спортът, че имаме GM, който се присъединява към нас“, каза шефът на отбора на Williams Джеймс Воулс. „Мисля, че това е просто знак за растеж, знак за това накъде върви Формула 1.“

„Не считам, че има определен размер на „таксата за разреждане“. Мисля, че това е част от Concorde 2026 г., който не е ратифициран на този етап. Това, което казах досега, е, че ще има финансови загуба за съществуващите отбори. Това, което трябва да направим е да развием спорта достатъчно и от необходимостта да сме наясно с това, за да направим нещата добри за всички.“

Прод. на стр.30>>

<< **Прод. от стр. 29**

Идването на GM на борда носи друга световна сила във F1 по отношение на производителите.

„Мисля, че всичко взето заедно е фантастичен знак за спорта. Вероятно ще се отнасят за почти всички производители на автомобили, с изключение на Williams и нас“, каза директорът на отбора на RB Лоран Мекис. „Знаете ли, дори Haas също е свързан с автомобилен производител. Така че това е битка на гиганти и това е още един знак, че спортът върви към посоката на битка на гиганти.

„И подробностите за финансите, те все още се обсъждат и се надяваме да станат малки в големите картини на това къде спортът може да отиде на следващото си ниво.“

Повече от 1,000 магазина, включително Tesco, SuperValu и Centra, премахват марки, свързани с Конър Макгрегър след присъдата му за изнасилване



Марките, свързани с Конър Макгрегър,

се премахват от рафтовете в над 1,000 магазина в Ирландия, след като бойкотът на продуктите, свързани с боеца от смесени бойни изкуства се засили, предаде The Irish Times.

Гигантът за търговия на дребно Tesco също обяви, че уиски продукт, популяризиран от Макгрегър, ще бъде премахнат от търговските му обекти в Обединеното кралство, както и в Ирландия.

Ходът на търговците на дребно да бойкотират марките, свързани с Конър Макгрегър, дойде дни след като журито на Върховния съд установи, че той е нападнал жена в хотел в Дъблин преди 6 години. Никита Хенд твърди в гражданския си иск, че е била изнасилена от боеца по смесени бойни изкуства. Той отрича твърдението, но съдът и присъди 248,603 евро.

Магазините, които вече няма да продават продукти, свързани с Макгрегър, включват веригата SuperValu, магазините Costcutter и лицензите на Carry Out off. BWG Foods - водеща компания за търговия на дребно и едро, заяви, че уискито и стаут продуктите, свързани със звездата на ММА вече няма да бъдат включени в списъка за разпространение в мрежата от магазини Spar, Eurospar, Mace,

Londis и XL.

Това може да доведе до премахване на продуктите от около 1,000 търговски обекта. Отделно компанията, която купи марката уиски на Конър Макгрегър, ще спре да използва неговото „име и подобие“ в маркетинга. Макгрегър продаде своята марка уиски Proper No. Twelve на притежаваната от Мексико Proximo Spirits през 2021 г. в сделка, за която тогава бе оценена на около \$130 милиона.

Изображението на боеца от смесени бойни изкуства остана видимо на уебсайтовете на Proximo, а напитката остана включена сред „марките на Макгрегър“ на личния му уебсайт. Но Proximo вече посочи, че той вече няма да участва в маркетинга на компанията.

„От 2021 г. Proximo Spirits е 100-процентов собственик на Proper No. Twelve Irish Whisky“, каза компанията в отговор на въпроси. „В бъдеще не планираме да използваме името и образа на Макгрегър в маркетинга на марката.“ Макгрегър навлезе в пивоварния бизнес през последните години с продукт, наречен **Forged Irish Stout**, който се продава в някои магазини, супермаркети и пъбове.

След присъдата **Rape Crisis Network Ireland**

призова търговците на дребно да спрат да продават продукти, свързани с Конър Макгрегър. Barry Group, която управлява магазините на Costcutter и извън лицензите на Carry Out, стана първата, която заяви, че се отказва от **Forged Irish Stout и Proper Twelve Whisky**. Малко след това Musgraves, който притежава магазините **Supervalu и Centra**, последва примера. От Tesco също съобщиха, че ще премахнат уискито Proper No 12 от продажба и не предлагат Forged Irish Stout.

Допинг забрана на Ига Светек: „Това не бе нещастен инцидент“, казва директорът на ръководената от Новак Джокович РТРА



Властите в тениса бяха подложени на критики относно антидопинговите процеси в спорта, след като се появи новината за забраната на Ига Светек заради провал на тест за наркотици. Ахмад Насар, изпълнителният директор на основаната

Прод. на стр. 21 >>

<< *Прод. от стр.30*

от Новак Джокович РТРА (Асоциация на професионалните тенисисти), оспори твърдението на WTA, че забраната за участие на полякинята е „нещастен инцидент“, предаде Tennis 365.

В четвъртък бе обявено, че Светек е дала положителна проба за забраненото вещество триметазидин през август, малко преди Cincinnati Open. Международната агенция за интегритет в тениса (ITIA) обяви в изявление, че Светек е получила 1-месечно отстраняване, тъй като се счита, че тя не е допуснала „съществена вина или небрежност“.

Светек е временно отстранен от 12 септември до 4 октомври, което означава, че

23-годишната полска звезда вече е изтърпяла 22 дни от забраната си в деня, в който се появява новината – оставяйки само осем дни, оставащи да служи.

Следователно петкратната шампионка от Големия шлем и световен номер 2 ще може да се състезава на следващите две планирани събития: United Cup и Australian Open. В изявление относно забраната на Светек, WTA съобщи: „WTA напълно подкрепя Ига в този труден момент.

„Ига последователно демонстрира силен ангажимент към честната игра и поддържането на принципите на чистия спорт и този злощастен инцидент подчертава предизвикателствата,

пред които са изправени спортистите при употребата на лекарства и добавки.

„WTA остава непоколебима в нашата подкрепа за чист спорт и строгите процеси, които защитават почтеността на състезанието.

„Ние също така подчертаваме, че спортистите трябва да вземат всички предпазни мерки, за да проверят безопасността и съответствието на всички продукти, които използват, тъй като дори неволното излагане на забранени вещества може да има значителни последици.“

В отговор на изявлението, Насар критикува WTA и «тенис-истаблишмънта» за начина, по който се борава с антидопинга.

„Съжалявам, но това не беше „нещастен инцидент“. Истински нещастен инцидент е нещо, което не можете да контролирате. Тенисът може и трябва! да контролира собствения си антидопингов процес“, написа Насар на X.

„Спортистите наистина са изправени пред „предизвикателства“. Например времето. И техните опоненти. Но объркваният, наложен от тенис истаблишмънта антидопингов процес не е някакво „предизвикателство“, което спортистите трябва да преодолеят.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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.



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.

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.

Четете
в Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

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