

Защо е важно да си вземете една седмица почивка от фитнеса от време на време – науката зад „разтоварващите седмици“

(Why it's important to take a week off from the gym every now and again – the science behind 'deload weeks')



Автор:
Даниел Брейсън - Лектор по природни науки, University of Westminster

Декларация за оповестяване:
Даниел Брейсън е получил финансиране от The British Heart Foundation и Muscular Dystrophy UK. Той е в борда на попечителите

на Физиологичното дружество.

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

Ако трябва да мислите за ключа към поддържането на добра форма, вероятно в представите ви е, че трябва да прекарвате много време във фитнеса. Но много хора с познания във фитнеса твърдят, че отделянето на време от залата за упражнения на всеки 6 до 8 седмици – известно като

„разтоварваща седмица“ – всъщност е ключът към подобряване на постиженията.

Седмиците на разтоварване включват най-вече намаляване интензивността на тренировките. Тези разтоварвания обикновено се правят по време на периоди на

тежки тренировки. Изричната цел на седмицата за разтоварване е да даде време на тялото да се възстанови от

умората и щетите, които могат да бъдат причинени от периодите на интензивно трениране.

Четете на стр.2 >>

www.FirstAutoGroup.ca



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

ВЕСЕЛА КОЛЕДА И ЧЕСТИТА НОВА ГОДИНА

BUY AT LCBO

SCAN ME

SCAN AND DOWNLOAD THE LIST OF STORES

TERRA TANGRA RUBIN

КУПЕТЕ СЕГА В LCBO #37744 SUPPORT BULGARIAN

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

DRIVE WITH TRUST

WE ARE HIRING EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

Our requirements:

- two years of verifiable experience
- clean record
- eligible to cross the US border



Why us?

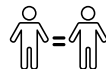
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



COMPETITIVE PAY



SIGN-ON BONUSES



EQUAL OPPORTUNITY



WORK-LIFE BALANCE



HEALTH BENEFITS



DENTAL BENEFITS

Contact us today

T. 416-907-8101 x5

Toll-Free: 877-907-8101

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

Email: hr@transamcarriers.com

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

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam_Carriers

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



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

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

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



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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Защо е важно да си вземете една седмица почивка от фитнеса от време на време – науката зад „разтоварващите седмици“

(Why it's important to take a week off from the gym every now and again – the science behind 'deload weeks')

<< Прод. от стр.1

Интензивните тренировки или големите обеми тренировки ни карат да натрупваме загуби в мускулните тъкани. Докато това увреждане е съществена част от процеса за подобряване на постиженията във фитнеса, тези подобрения могат да се случат само ако тялото има време да се възстанови.

По време на интензивна тренировка мускулите могат да получат малки разкъсвания и техните влакна да се дезорганизират. Това предизвиква възпалителен отговор в мускулните тъкани, който изисква време в „ненатоварено състояние“ (почивка или извършване на упражнения с ниска интензивност). Това възпаление всъщност е важно за насърчаване на положителни промени в мускулите – което води до подобрения във физическата форма.

Но ако тренираме без подходяща почивка,

можем да накараме мускулите да бъдат в полупостоянно състояние на леко увреждане. Възпалението не изчезва – което води до негативни промени – като мускулите ни са по-малко способни да използват кислорода ефективно и лошо представяне. Като даваме възможност на нашите мускули да се възстановят, ние ги подготвяме за успех.

Риск от претрениране

Много запалени посетители на фитнеса може да се страхуват да си вземат почивка от залата от страх, че това ще ги накара да загубят постигнатото. Но изследванията всъщност показват, че гените в мускулите ни съдържат „отпечатък на паметта“ – ефективно държат гените, отговорни за мускулния растеж, в полуготово състояние. Това означава, че мускулите ни са готови да реагират по-бързо и по-добре на тренировка в бъдеще и да насърчават растежа след период на

почивка.

Дори след дълги периоди от време в разтоварено състояние (до 7 седмици), мускулната ви форма може да бъде възстановена до първокласно състояние. Това е вярно, дори ако сте загубили известна мускулна сила през този период. Не само това, но вашето състояние може да бъде възстановено до първоначалното си 2 пъти по-бързо, отколкото е необходимо, за да стигнете до това ниво на първо място.

Друга причина, поради която е толкова важно да отделяте време за почивка от интензивните тренировки, е, че без почивка можем да развием мускулни болки – и потенциално дори „синдром на претрениране“. „Синдромът на претрениране“ е продължителен период на неразположение и загуба на кондиция, причинени от твърде много или твърде интензивни

тренировки без подходяща почивка. Може да отнеме няколко седмици до месеци (и в някои случаи години), за да се преодолее.

Симптомите на „синдрома на претрениране“ са умора, по-лоша производителност и смущения в настроението. Тези симптоми се появяват постепенно – което означава, че „синдромът на претрениране“ става очевиден само когато сте в агонията му. Ето защо грижата за адекватна почивка е жизненоважна част от тренировката.

Трудно е да се каже колко често срещан е „синдромът на претрениране“, защото те са толкова неясни. Някои проучвания показват, че степента на синдрома може да засегне само 10% от елитните спортисти – но честотата може да достигне до 60% при най-конкурентните спортисти.

Прод. на стр.5 >>

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

Защо е важно да си вземете една седмица почивка от фитнеса от време на време – науката зад „разтоварващите седмици“

(Why it's important to take a week off from the gym every now and again – the science behind 'deload weeks')

<< Прод. от стр.4



Дни за почивка или седмици за разтоварване?

Ясно е, че времето за възстановяване е важно както за фитнеса, така и за цялостното здраве. Всеки път, когато тренирате много във фитнеса, трябва да сте сигурни, че планирате достатъчно време за възстановяване в плана си за тренировка.

Седмиците за разтоварване се различават от дните за почивка по това, че дните за почивка обикновено не включват упражнения (или само изключително леки упражнения)

веднъж или два пъти седмично. Седмиците за разтоварване обикновено включват известно обучение, но със значително по-ниска интензивност, отколкото сте свикнали – обикновено правите около 50% по-малко тренировки, отколкото обикновено, или намалявате интензивността на тренировката с около 20%.

Както дните за почивка, така и седмиците за разтоварване помагат на тялото да се възстанови от тренировка, което е важно за подобряване на физическата ви форма. Не става дума за и/или. Например, ако предприемате интензивен тренировъчен режим за състезание по

маратон, айрънмен или кросфит, трябва да планирате седмични почивни дни. Освен това трябва да прилагате седмици за разтоварване. Ако сте любител на фитнеса и тренирате по-малко напрегнато около 1 до 3 пъти седмично, тогава почивката, която получавате от този вид тренировъчен график, вероятно ще бъде достатъчна.

Фитнес инфлуенсъри предполагат, че седмиците за разтоварване трябва да бъдат включени в графиците за трениране на всеки 4 до 8 седмици. Това в общи линии съответства на експертната гледна точка от 4 до 6 седмици. Но трябва да планирате седмиците си за разтоварване, когато

имате нужда от тях. Ако започнете да забелязвате, че представянето ви вече не се подобрява – а може би дори се влошава – може да е време за седмица за разтоварване.

Никой план за обучение не трябва да е толкова строг, че да не можете да направите крачка назад, когато трябва. Седмиците на разтоварване ще са от полза не само за фитнес състоянието ви, но и за здравето ви.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-its-important-to-take-a-week-off-from-the-gym-every-now-and-again-the-science-behind-deload-weeks-242259>



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

Българският патриарх Даниил няма профили в социалните мрежи



Източник: Българска Патриаршия

(www.bg-patriarshia.bg)

От известно време в социалните мрежи са се появили фалшиви профили и страници на Негово Светейшество Българския патриарх и Софийски митрополит Даниил. Информираме обществеността, че Негово Светейшество няма профили в социалните мрежи и не е разрешавал създаването на такива. Всички получени съобщения, известия и публикации са фалшиви и нямат общо с Българския патриарх и Българската православна църква.

БПЦ – БП има своя официална страница във Фейсбук, създадена през 2017 г., за да могат всички, които желаят да се информират за църковния живот у нас. Официални страници има и Софийска св. митрополия, както и нейните медии („Епархийски глас“).

Призоваваме обществеността и средствата за масова информация да се информират от официалните страници на Св. Синод и епархиите на БПЦ – БП.

Официална страница на Св. Синод във Facebook – [тук](#).

Сайт на Софийска св. митрополия – [тук](#).

Официални страници на Софийска св. митрополия във Facebook – [тук](#).

Официална страница на „Епархийски глас“ – [тук](#).

Православен катехизис - Божествено откровение

ВЯРА И ЖИВОТ: УЧЕНИЕ ЗА ВЯРАТА, НАДЕЖДАТА И ЛЮБОВТА
ПРАВОСЛАВНО ХРИСТИЯНСКО ВЕРОУЧЕНИЕ

Изложение на религиозните и нравствени истини на православната църква във въпроси и отговори
Издава се с благословението на словенбългарския митрополит "Св. Велики Георги Зограф", Света Гора, Атон.

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

В. Откъде е почерпано учението на Православната вяра?

О. От Божественото откровение.

В. Какво се разбира под името Божествено откровение?

О. Това, което сам Бог открил на хората, за да могат право и спасително да вярват в Него и достойно да Го почитат.

В. На всички хора ли е дал Бог такова откровение?

О. Той го е дал за всички хора, като нужно и спасително за всички; но тъй като не всички хора са способни да приемат непосредствено Божественото откровение, Бог избрал особени провъзвестители на Своето откровение, които да го предадат на всички хора, желаещи да го приемат.

В. Защо не всички хора са способни да приемат непосредствено откровението от Бога?

О. Поради греховната нечистота и немощта на духа и тялото.

В. Кой са били известители на Божественото откровение?

О. Адам, Ной, Авраам, Моисей и други пророци приели и

проповядвали наченките на Божественото откровение; а в пълнота и съвършенство донесе на земята Божественото откровение въплътеният Син Божий, нашият Господ Иисус Христос, и го разпространи по вселената чрез Своите ученици и апостоли. Апостол Павел казва в началото на своето послание към Евреите: Бог, след като в старо време много пъти и по много начини говори на отците чрез пророците, в последните тия дни говори ни чрез Сина, Когото постави за наследник на всичко, чрез Когото сътвори и вековете (Евр. 1:1, 2). Същият апостол пише на Коринтяните: проповядваме Божията премъдрост, тайна, съкровена, която Бог е предопределил преди векове за наша слава, която никой от властниците на тоя век не е познал; нам Бог откри това чрез Своя Дух, защото Духът прониква във всичко, дори и в дълбините Божии (1 Кор. 2:7, 8-10). Евангелист Иоан пише в Евангелието: Бога никой никога не е видял; единородният Син, Който е в недрата на Отца, Той Го обясни (Иоан. 1:18). Сам Иисус Христос казва: никой не познава Сина, освен Отец; и нито Отца познава някой, освен Сина, и комуто Синът иска да открие (Мат. 11:27).

В. Нима човек не може да има познание за Бога без особено Божествено откровение?

О. Човек може да познае Бога, като разглежда сътворените от Бога неща; но това познание е несъвършено и недостатъчно и може да служи само като приготвление към вярата или като някакво помагало

Прод. на стр.8 >>

<< **Прод. от стр.7**

за познанието на Бога от Неговото откровение. Онова, що е невидимо у Него, сиреч, вечната Му сила и Божеството, се вижда още от създаване мира чрез разглеждане творенията (Рим. 1:20). Той произведе от една кръв целия род човешки да обитава по цялото земно лице, като назначи предопределени времена и граници на тяхното обитаване, за да търсят Господа, та не биха ли Го някак усетили и намерили, макар Той и да не е далеч от всекиго измежду нас: защото

ние чрез Него живеем, и се движим, и съществуваме (Деян. 17:26-28). В разсъждението за вярата в Бога предшества мисълта, че има Бог, която (мисъл) ние придобиваме чрез сътворените неща. Като разглеждаме прилежно творението на света, познаваме, че Бог е премъдър, всемогъщ, благ; познаваме също и всичките Негови невидими свойства. По такъв начин ние Го приемаме като Върховен Управител. Тъй като Бог е творец на целия свят, а ние съставяме част

от света, слава, че Бог е и наш Творец. Подир това познание следва вярата, а след тази вяра - поклонението (Вас. Вел. посл. 235). Из ВЯРА И ЖИВОТ: УЧЕНИЕ ЗА ВЯРАТА, НАДЕЖДАТА И ЛЮБОВТА - ПРАВОСЛАВНО ХРИСТИЯНСКО ВЕРОУЧЕНИЕ, изложение на религиозните и нравствени истини на православната църква във въпроси и отговори. Издава се с благословието на славянобългарския манастир "Св. Вмчк Георги Зограф", Света Гора, Атон.



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

Gerrard St. E

Viktoria Park

TAKE OUT

FAST FAMILY SPECIALS

HOLIDAY DINNER

Order before December 17th!






HAPPY HOLIDAYS

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

<p>Roast Turkey Meal \$35+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Mash potato ● Dinner roll ● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash <p>Ham Dinner \$30+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ham ● Scallop potatoes ● Apple sauce <p>Roast Turkey Package \$350+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mash Potato ● Cranberry sauce ● Butternut Squash ● Feeds 10 people 	<p style="text-align: center;">Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p style="text-align: center;">OAK PARK DELI www.oakparkdeli.com Plus Applicable Taxes</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

eddiemarket.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 eddiemarket.ca или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiemarket).

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



17 декември 2024 г. - Св. пророк Данаил и трите момци Ананий, Азарий и Мисаил



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

Даниил - четвъртият от "големите" пророци (Исаия, Иеремия, Иезекиил, Даниил); произхождал от

царски род и още като юноша бил отведен във Вавилон заедно с другите пленени юдеи. Надарен с прекрасни душевни и телесни качества, той изучил халдейския език и мъдрост и заедно с тримата си другари - Анания, Азария и Мисаил бил взет на служба при царския двор. Даниил изтълкувал на Навуходоносор неговите забележителни сънища; неведнъж се удостоил от Бога с видения, в които му били открити най-важни и забележителни свещени събития. При възкачването на Дария на престола той бил

назначен за един от тримата управители на империята и по чудесен начин бил спасен от лъвовете, в чиято яма бил хвърлен за своята привързаност към вярата на отците (Дан. 6:10-24). Историята на неговия живот и на делата му е описана от самия него в свещената книга с неговото име. Светата Църква празнува паметта му на 17 декември.

21-годишен с черен рекорд: 49 пъти заловен за нарушения на пътя

21-годишен от Нови пазар е новият

рекордьор по нарушения на пътя. За 3 години откакто има свидетелство за управление, младежът е нарушил Закона за движение по пътищата 49 пъти, съобщиха от пресцентъра на ОД на МВР-Шумен.

Младият мъж е с дълго полицейско досие. Първото си нарушение извършил 6 месеца, след като взел книжка - причинил катастрофа, от която избягал. 11 от останалите нарушения са свързани със скоростта. Последните 4 извършил в рамките на 30 минути, като изчерпил всичките си контролни точки и до дни предстои да му

<< *Прод. от стр.8*

отнемат книжката.

Малко след 1.30 часа на 10 март мобилна камера го заловила да преминаване по ул. «Пирин» в Нови пазар със 106 км/час при разрешена максимална скорост от 50 км/час. Десет минути по-късно преминал с Мерцедеса си в обратната посока със **182 км/час** или с превишение от 132 км/час. Малко след 2.00 часа той отново преминал два пъти по улица «Пирин» с превишение на скоростта - със 73 и 76 км/час.

Автомобилът бил с английски номера и това забавило санкционирането. След кореспонденция с британските власти за установяване на собственика колата, едва през декември на водача на лекия автомобил били връчени издадените два фиша и две наказателни постановления.

44-годишен български работник загина на строеж край Брюксел

Български работник е загинал на строеж в брюкселското предградие «Вилворд» на 12 декември, съобщиха белгийските медии. Загиналият българин е бил на 44 г.

и е загубил живота си след падане от стълба. Пристигналият на мястото лекарски екип е опитал да приложи реанимационни действия безуспешно, предаде БТА.

Белгийската трудова инспекция е започнала проверка, за да изясни обстоятелствата на злополуката, се допълва в съобщението.

Статистиката за трудовите злополуки у нас показва, че сектор «Строителство» е един от най-рисковите за инциденти на работното място, водещи до смърт или инвалидност. Падането от височина заема първо място по брой на злополуките в сектора.

Фалшива страница във Facebook предлага промоции от името на Софийския зоопарк



От средата на 2023 г. се разпространява фалшива страница във Facebook, използваща

логото на Софийския зоопарк, която предлага неправомерни промоции, томболи и награди, включително плюшени играчки и разходки с гид, съобщиха от зоопарка.



Оттам допълват, че официалната им страница е [«Зоологическа градина-София/Sofia Zoo»](https://www.zoo-sofia.com) и тя не предлага подобни услуги.

Зоопаркът предупреждава гражданите да не отговарят на съобщенията, свързани с измамните предложения, за да не рискуват да им бъдат източени сметките и да бъдат откраднати лични данни. Подаден е сигнал в ГДБОП и фалшивата страница е докладвана многократно, но атаките продължават.

Подобни измами се срещат и в други зоологически градини в Европа, тъй като посещенията в зоопарковете са популярни и привлекателни за хората, които лесно могат да бъдат подведени, посочват

още от Софийския зоопарк.

В резултат на това, те рискуват да им бъдат източени сметките и да бъдат откраднати лични данни. Зоологическата градина-София призовава всички да бъдат внимателни и да докладват фалшиви страници, ако попаднат на тях.

НЕДОПУСТИМОСТ



Автор: Любомир Левчев

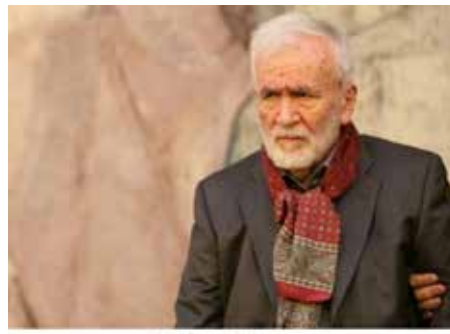
„Да те жадувам аз, да те жадувам!
А ти все повече да се отдалечаваш.
И аз все повече да съм виновен...
Това е толкова недопустимо!
Защото все пак ти ще ме помилваш.
Главата ми ще падне на гърдите ти –
отсечена от меч на въздишките.
Ще се стопят китарите,
догдето остане само оня звук,
наподобяващ звънтежа на пружинено легло...
Това е толкова недопустимо!

Прод. на стр.11 >>

<< *Прод. от стр.10*

Защото аз не съм готов
 да те загубя
 като ключе от
 пощенска кутия
 и като календарче с
 телефони.
 Не съм готов!
 Не съм готов!
 Затуй минавам всяка
 вечер
 под фосфорната тайна
 на прозореца
 и под влудяващия стон
 на гълъби ревниви...
 Минавам аз.
 Минавам сам.
 Недопустим като тъга.“

ЖИВОПИС



Автор: Любомир Левчев

„Отлита времето –
 изтича, отшумява...
 А временните си
 остават.
 Бях временен –
 превръщам се на
 време.
 Пронизва ме стрелка.
 А теб те няма.
 Отвъд градината с
 огромните дървета на

живота,
 в онази друга къща
 ти приспиваш своята
 внучка.
 И мене няма кой да ме
 приспи
 дълбоко, нежно,
 безвъзвратно...
 Не се оплаквам. И не
 искам
 да си потисната.
 Ще се опитам да
 не изчезна, докато
 отсъстваш.
 Защото твоето
 отсъствие,
 мила,
 защото твоето
 отсъствие –
 това е смъртта...
 Виждам те в слънчев
 отблясък
 и в тайнствена сянка.

Ти не си била никога
 звук.
 Ти си била само цвят.
 Затова
 не ми пей, а сложи ме
 да спя в цветовете.
 Там, в земята сиенска,
 от страсти опечена.
 Също
 в лазура кобалтов над
 нея.
 И още в зеления сънен
 кобалт.
 И в кармина, пролят за
 мечта.
 Не ми пей,
 а сложи ме да спя в
 цветовете!
 И тогава рисувай,
 рисувай,
 рискувай!...“



Ново зареждане с каталози.
 Търсете в европейките
 хранителни магазини.

Print & Online:
www.BulBiz.com

Stroganoff Restaurant



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

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

Подходящ е за групи, деца, партита

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

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

Exceptional Catering Services for Every Occasion



10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill

Major Mackenzie Dr / Just East of Bathurst

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Живее под вода в продължение на месеци, за да счупя рекорд - мисля, че все още съм женен



Мъж в Германия се опитва да подобри световния рекорд на Гинес за най-дълго време, прекарано в подводно фиксирано местообитание, предава New York Post.

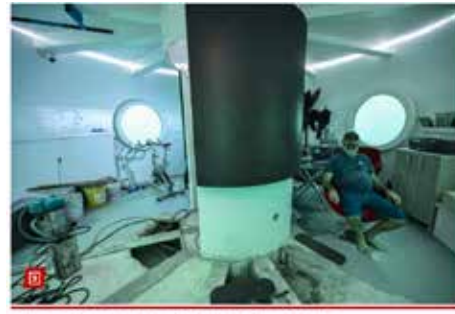
Рюдигер Кох е прекарал досега повече от 60 дни в подводна капсула край бреговете на Пуерто Линдо, Панама, в Карибско море. Той е на половината път към

целта си.

„Последният път, когато проверих, все още бях женен“, пошегува се той пред AFP.

59-годишният Кох започна своя подводен начин на живот на 26 септември и планира да се върне на сушата на 24 януари - 120 дни по-късно.

Кох живее и работи под вода в своето жилищно пространство от 322 квадратни фута, запълнено с преносима тоалетна, телевизор, компютър, стационарен велосипед, множество вентилатори, сателитен интернет и слънчева енергия.



Аерокосмическият инженер призна пред CBS News, че му липсва истински душ в капсулата си на 36 фута под повърхността – споделяйки, че това е първото нещо, което ще направи, когато се върне на сушата. Подводният дом има вертикална тръба, която го прикрепя към друга камера над водата, която държи други членове на неговия екип и е начинът, по който храната се изпраща надолу към него.

Хората също могат да

се спуснат по тръбата, за да го посетят. Освен журналисти и медии, единствените посетители на Кох са неговият лекар, жена му и децата му.

Четири камери наблюдават Кох, улавяйки ежедневието му и предоставяйки доказателство, че е бил под водата през цялото време, както и позволявайки на екипа му да провери здравето му.



„Не чувствам, че страдам тук долу, изобщо“, каза Кох. „Това вероятно е най-

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

трудното, понякога бих искал да се гмуркам.“

Той добави, че животът под водата е много по-спокоен от живота в града и той има екип, който наблюдава от изследователска лаборатория над земята. Кох иска да направи повече от това да счупи рекорд – той вярва, че преместването в океана е нещо, което човешкият вид „трябва“ да направи.

„Това, което се опитваме да направим тук, е да докажем, че моретата всъщност са жизнеспособна среда за човешка експанзия“, обясни той пред AFP.

Съществува и екологична полза за морския живот, като подводната камера действа като изкуствен риф и подслон за риби.

„През нощта можете да чуete всички ракообразни“, каза той. „Там има риба и всички тези неща, но те не бяха тук, преди ние да дойдем.“

Кафене в Масачузетс стана известно като дава на клиентите безплатно кафе, когато влязат и танцуват



Кафене на юг от Бостън стана вирусно, защото раздаваше безплатно кафе на клиенти, които бяха готови да покажат своите танцови умения, предава The Boston Globe.

Табела, поставена в кафене Coffee Milano в Мидълбъро, гласи: „Искате ли **БЕЗПЛАТНО КАФЕ??** Влезте и ни дайте **НАЙ-ДОБРИТЕ** си танцови движения за **5 секунди!!** Моля, имайте предвид, че тези танцови движения ще бъдат записани и използвани на страниците ни в социалните медии!“

Разбира се, имаше много клиенти, които бяха повече от готови да се забавляват. На 17 ноември кафенето сподели видео компилация от танцуващи клиенти, която е гледана повече от 8 милиона пъти в TikTok.

Първата клиентка, представена във видеото, събу сандалите си и продължи да прави лунната походка в

чорапите си. Друга клиентка танцува с малко дете, което носеше на ръце.



Клиентите се усмихваха, докато подскачаха, размахваха юмруци, изпълняваха дискотечни движения във видеото.

Клипът не само събра милиони гледания, но и предизвика повече от 17,000 коментара. Промоцията привлече вниманието на хора извън клиентската база на кафенето. Coffee Milano бе представено в Today.com, CNN, Daily Mail, Good Morning America и други медии чак в Австралия.

Собственикът Джош Рашид, каза, че е получил идеята за промоцията, когато превъртвал TikTok и видял пицария, която раздавала безплатни парчета на клиенти, които танцували. „Беше гениално“, каза той в телефонно интервю. „Помислих си, „Мога да го направя

за кафе.“

Рашид сподели, че реакцията на промоцията е изключително положителна. „Активността и реакцията бяха абсолютно безумни“, каза той. „Това не е нещо, което можем да очакваме тук. Има хора от Калифорния и Бразилия, които ми изпращат съобщения... сюрреалистично е.“

9 странни традиции по света, които звучат нереално

Всички сме чували за странни практики по света, от хвърляне на домати един към друг до биене на ключалки; някои много странни традиции по света ще ви оставят изненадани, пише Wander On.

Това е най-добрата част от пътуването по земното кълбо, когато се натъквате на различни култури и традиции, които са различни от нашите, но някои звучат твърде странно, за да са истина.

1. Коледа с Крампус в Чехия



Прод. на стр.15 >>

Коледа е най-хубавото време от годината, когато започва да вали сняг, а градът е покрит със сняг и весело настроение. Въпреки това коледните тържества навсякъде са различни, а някои имат най-уникалните коледни традиции, които са много редки, но толкова вълнуващи. По същия начин в Австрия, Чехия и Румъния, отвратителният звяр Крампус придружава Свети Никола и наказва непослушните деца по улиците по време на Коледа.

2. Вашият работодател няма да ви уволни в Япония



Колко готино би било изобщо да не те уволнят, нали? Странното е, че в Япония когато една компания уволнява служител, тя трябва да му плати огромен пакет компенсации, така че те трябва да го молят да напусне. Това е една от необичайните традиции по света, но тя работи добре за служителите, защото поне ще имат сигурност на работното място.

Ако една компания иска да ви уволни в Япония, но не може, защото ако го направи, трябва да ви даде огромен компенсационен пакет, и заради това японските компании са намерили решение да заключват служителите в еднинична стая и да ги карат да изпълняват ужасни задачи, което ги принуждава да напускат работа.

3. Polterabend Custom в Германия



Polterabend е един от странните обичаи по света, който е доста разпространен в Германия, когато двойка скоро ще се жени. Роднините на булката и младоженеца се събират на едно място преди сватбата и чупят неща като вази и сервизи за хранене. Няма обаче чупене на чаши.

След като приключат, **младоженецът и булката трябва да почистят бъркотията.** Това може да е един от странните ритуали по света преди сватба, но се прави, за да се даде

на двойката да разбере, че бракът им също може да се обърка понякога, но те винаги трябва да събират счупените парчета и да изчистят бъркотията.

4. Плюене от моста в Гърция



Да оплюеш някого е едно от най-лошите неща на света и всеки, който те оплюе, със сигурност ще получи добро мъмрене. Един от най-странните обичаи по света обаче включва оплюването на младоженката. Докато целият свят смята оплюването на някои за обида, в Гърция виждат светлата страна на това, което означава, че оплюването прогонва злините.

Тъй като светът става модерен и търси модерни решения навсякъде, гостите не плюят младоженката, а процесът е станал по-образен.

Това е още една от необичайните традиции по света, която е доста странна, но е доста разпространена сред гърците, а същото се прави и за Кръщението, защото се

прави за късмет.

5. Супата от костите на мъртвите роднини във Венецуела и Бразилия



Един от най-странните ритуали по света е приготвянето на супа от починал роднина. В нормалния свят хората плачат, когато любим човек почине. Но племето **Yanomami** във Венецуела и Бразилия вярва, че техните близки могат да получат мир в отвъдния живот само ако тези племена направят супа от техните кости и я консумират.

Да, знам какво си мислите, че е нечовешко и това не е нормално. За тях е нормално, но кои сме ние да ги съдим?

6. Хвърляне на бебета в Индия



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

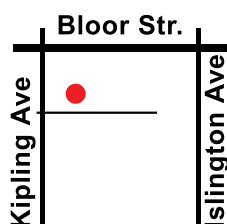
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

Една от необичайните традиции по света е хвърлянето на бебета от високо в Карнатака.

Така че ритуалът е, че бебетата, които се раждат, след като родителите са се заклели в своята преданост към храма Шри Сантесвар, разположен в индийския щат Карнатака. Бебетата се хвърлят от покрива на храма и се хващат в одеялото от хората, стоящи на земята.

Докато изпълняват церемонията по хвърляне на бебета от покрива, хората на земята пеят и скандират химни, за да празнуват.

7. Няма червено мастило в Южна Корея



Спомняте ли си, че като деца си пазахме старите тетрадки след края на годината, за да ги проверяваме с червен химикал и да се правим на учители? Е, кой знаеше, че детето в Южна Корея няма привилегията да го направи? Знаете ли защо?

Така е, защото в Южна Корея червеният химикал се използва за изписване на имената на мъртви хора. Това е един от странните обичаи по света.

8. Бразилците мият зъбите си на работа



Като допълнение към списъка със странни традиции по света, бразилците мият зъбите си на работа. Звучи доста странно, плюс това кой изобщо има толкова време в офиса? Дори и да имат, тогава защо не го правят у дома, като всички нас?

Така че нека ви кажа, че това може да е един от странните обичаи по света, но много разпространен в Бразилия. Всъщност хората носят четката и пастата си за зъби в чантите, за да измият зъбите си след обяд.

Не се изненадвайте, ако попаднете на бразилец, който си мие зъбите няколко пъти на работа. Дори ресторантите имат вода за уста за своите клиенти.

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



<< *Прод. от стр.16***9. Разходете се до гробището в Дания**

Други странни обичаи по света включват мотаене близо до гробището. Повечето хора се страхуват от мисълта да се доближат до гроб, освен ако не е абсолютно наложително, защото това адски плаши хората.

Хората в Дания обаче не се страхуват от нищо, дори от земята на мъртвите, и може би затова са създали една от тези традиции по света, която е повече от странна. Смята се, че гробищата в Дания са най-

популярните туристически места. Можете да намерите езера и ливади тук, близо до гробището, а това, което изглежда като ужасно място, е превърнато в резерват за птици.

**Коя е Карла Белучи?
„Най-мразената жена“
във Великобритания е
критикувана, че е таксувала
семейството си с £200 за
Коледна вечеря**



42-годишната Карла Белучи, често наричана „най-мразената жена“ във Великобритания, отново влезе в заглавията с противоречивите си планове да таксува семейството и приятелите си по £200 на глава на човек за Коледа, предаде International Business Times. Известна с поляризиращите си мнения и нетрадиционен избор на начин на живот, базираната в Хертфордшир майка на четири деца продължава да разделя общественото мнение.

£200 на човек за празник

Според съобщенията предложението за коледната вечеря на Белучи включва тристепенно хранене с чаша шампанско. Гостите обаче се очаква да носят собствени спиртни напитки и напитки. Празничното меню включва супа от тиквички като предястие, говеждо Уелингтън или традиционна пуйка за основно ястие и тирамису за десерт. Гостите са поканени да участват в игри и да споделят видеоклипове, отразяващи годината, но празненствата трябва да приключат точно в 20:30 ч., като на присъстващите учтиво се показва вратата.

Белучи настоява, че таксата от £200 не е за печалба, а просто за покриване на нарастващите разходи за храна и комунални услуги на фона на продължаващата криза на разходите за живот. Тя обясни: „Те трябва да са благодарни, че премахвам напрежението от тях. Плащането е най-малкото, което могат да направят за цялото време и усилия, които влагам.“

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**

Само възрастни и тийнейджъри над 16 години трябва да платят, докато по-малките деца се хранят безплатно. Въпреки твърденията ѝ, че събитието е за семейство и празник, Белучи не се извини за подхода си, заявявайки, че всеки, който не желае да плати, е добре дошъл да откаже поканата.



Противоречива история

Това последно съобщение не е първият път, когато Белучи предизвиква спорове по време на празничния сезон. Според докладите, преди това тя се е

сблъсквала с негативна реакция, защото е похарчила £8,000 за себе си за Коледа, докато не е купила нищо за децата си. Тази година тя планира да похарчи по £500 за всяко дете, като подчертава желанието си да създаде трайни спомени за семейството си.

Белучи за първи път придоби известност през 2019 г., когато призна в предаването This Morning на ITV, че симулира депресия, за да си осигури безплатна операция на носа чрез NHS. Според нейния собствен разказ, тя преувеличава проблемите си с психичното си здраве, за да убеди личния си лекар, че външният ѝ вид оказва негативно влияние върху ежедневието ѝ.

Критик на традиционните

родителски норми

Белучи също си навлече критики за нестандартните си родителски решения. Вдъхновена от Парис Фюри, тя позволи на децата си да пропуснат средно училище с аргумента, че традиционното образование е надценено. Съобщава се, че синът ѝ, Джейдън, се подготвя за университет, докато дъщеря ѝ, Таниша, работи на непълно работно време и преследва интереси в социалните медии.

Противопоставянето на Белучи на политиките на Обединеното кралство за „държава бавачка“ допълнително затвърди нейния раздвояващ публичен имидж. В интервю тя критикува родителите, които разчитат на държавна подкрепа за грижи за деца

и здравеопазване, заявявайки: „**Работата на родителите е да поемат отговорност за децата си, а не на държавата**“.

Живот сред омраза и смъртни заплахи

Белучи твърди, че откровената ѝ личност я е направила мишена за онлайн малтретиране, включително заплахи за смърт и изнасилване. Отрицателната реакция я принуди да се премести в отдалечен район на Хартфордшър и да избягва обществения транспорт от съображения за безопасност. Тя разкри, че времето ѝ като модел на OnlyFans ѝ е спечелило £40,000, преди да напусне платформата миналата година, описвайки я като „лепкава“.

ЗДРАВЕ

В брака жената често има ключова позиция



здраве.bg

В максимата, че жената взема повечето

решения в семейството има много истина, твърдят психолози от Университета на Айова, САЩ.

Според думите на Дейвид Уогел, ръководител на изследването, бракът е област, в която жените се оказват по-способни да заемат ключовата позиция

и без да изглеждат доминиращи, на практика да влияят или дори вземат самостоятелно много от решенията.

Резултатите от изследването на американските учени са в противовес на няколко предходни наблюдения, извършени от учени

извън сферата на психологията, според които жените не са “последна инстанция” при взимането на семейни решения.

“Предходните изследвания се базираха най-вече на икономически признаци като този,

Прод. на стр.20 >>

<< *Прод. от стр.19*

че в повечето случаи мъжете изкарват повече пари, а това означава, че тяхното мнение е ръководно”, смята Уогел.

Заедно със своите колеги той е анализирал предварителни анкети и кратки филмови записи на неколкостотин семейни двойки със средна възраст 33 години, живеещи в брак най-малко от 5 години. Участниците в изследването са били заснимани в момент, когато са обсъждали семейни проблеми. Продължителността на всеки от филмите е била около 20 минути.

“Нашият анализ показва, че жените са тези, които по-често настояват техният партньор да се промени и по-често са склонни към разрыв на отношенията, ако не са удовлетворени от крайния резултат”.

“Жените общуват с по-силни и взискателни формулировки”, обяснява още Уогел.

Според изследователите, обяснението на факта за ключовата позиция на жените в брака е в това, че те чувстват по-голяма отговорност към семейството и повече са замислят

над въпросите, свързани с развитието на отношенията в него и крайния положителен резултат, съобщава статия в изданието Psychology Today.

Какво означава за жените мъжката брада



здраве.bg

За връзката между мъжката брада и предпочитанията на жените не са правени задълбочени изследвания в световен план - поне досега. Но според проучването, което група британски учени са провели преди няколко години, може да бъде обособена ясна закономерност между съответния тип окосмяване по мъжкото лице и намеренията на жените към конкретния мъж.

Опитът се състоял в това, че на жените, които взели участие в него, били показани снимки на сравнително по-възрастни мъже, такива, за които се предполага, че им е време да се

задомят. Акцентът във фотографиите на мъжете бил поставен върху брадата им – всички до един били разделени в пет категории – гладко обръснат, с леко набола брада, с израсла брада, поддържана къса брада и дълга брада.

Въз основа на снимките, които им били показвани, жените трябвало да определят какви според тях са съответните мъже по отношение на показатели като мъжественост, улегналост, възможна агресивност.

На дамите бил зададен и въпросът биха ли се съгласили да поддържат връзка с въпросните мъже и каква според тях би била тя – кратка, сравнително продължителна или такава с дългосрочна перспектива.

Класацията, която направили жените независимо една от друга, показвала, че предпочитани са мъжете с леко набола брада. Тези господа, според представителките на нежния пол, са за предпочитане както за мимолетна секс авантюра, така и за връзка с перспектива.

Най-неочакваното

заключение, до което експериментът довел, било, че жените не харесват избръснатите мъже. Те били поставени на последно място както по показатели като мъжественост, така и по стабилност и възможност за дългосрочно обвързване.

Домашният любимец подсказва черти от характера ни



здраве.bg

Хората, които обичат кучетата, са по-дружелюбни, а любителите на котки са по-креативни, показват резултатите от любопитна анкета, публикувани в изданието Anthrozoos.

Как определяте себе си? На какво домашно животно се оприличавате? Отговорът на тези въпроси може да разкрие много за вашия характер и поведение, твърдят американските психолози, провели изследването. Дори и да не притежавате домашен любимец, ако се замислите, вероятно

ще си дадете сметка като какво домашно животно се определяте – куче или котка.

По правило кучетата са социални, докато котките са любопитни и спокойни. Новото проучване показва, че това важи в пълна сила и за хората. Според него хората оприличаващи себе си на куче, са с 15% по-общителни, 13% по-любезни и 11% по-съвестни.

От друга страна хората с „котешки характер” са с около 12% по-чувствителни и 11% по-открити отколкото останалите.

Типът характер предразполага към определени заболявания

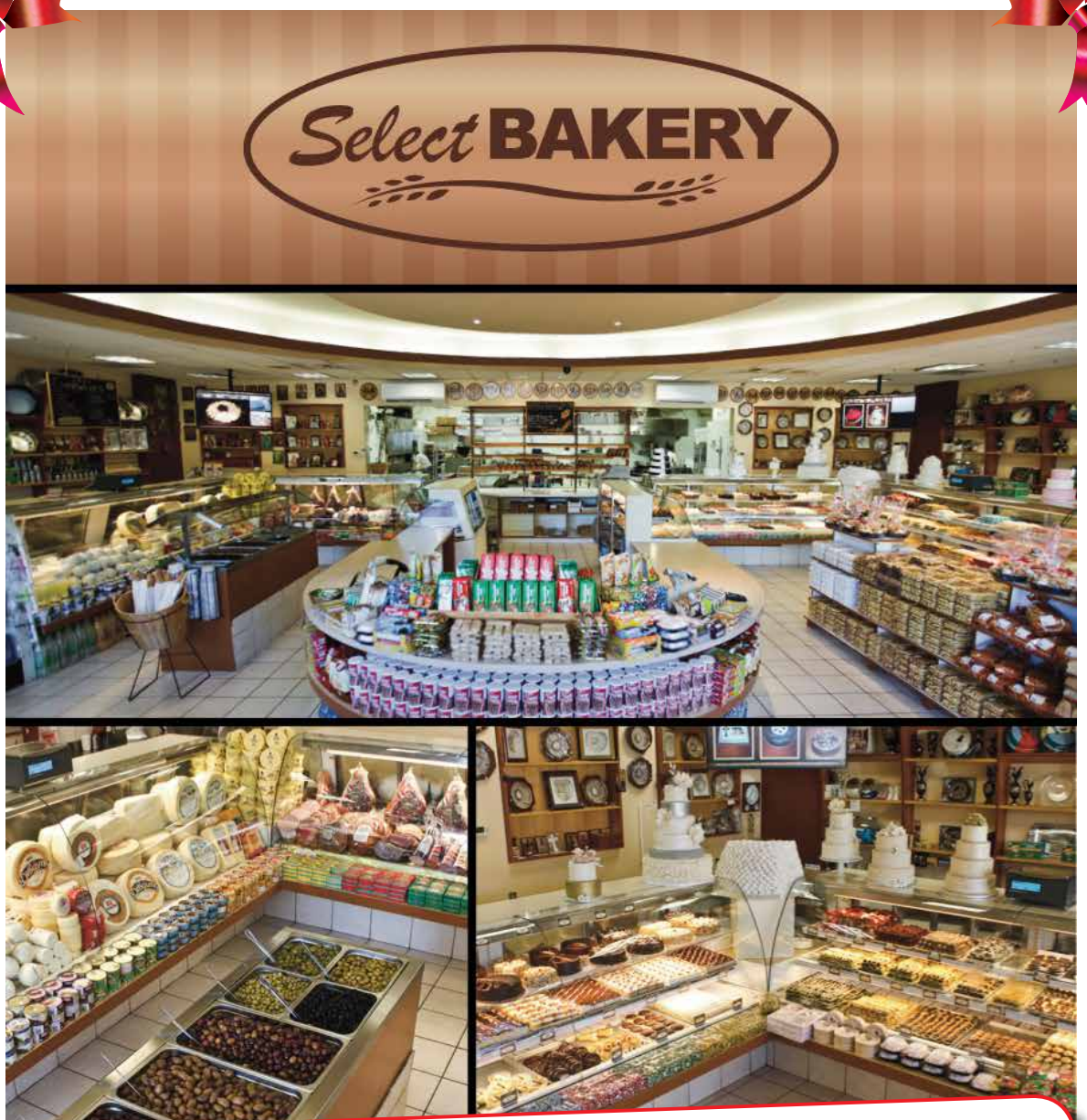


здраве.bg

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

Най-често се срещат 5 основни психотипа: параноен, епилептоиден, хистероиден, хиперактивен и шизоиден. Веднага трябва да се отбележи, че те нямат нищо общо със заболяванията параноя, епилепсия, истерия и

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

f /selectbakery

o @selectbakery

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Широк асортимент 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

шизофрения. Става дума само за термини, приети в науката за определяне спецификата на личността.

Параноен психотип

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

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

вечеря късно през нощта. И ако на по-млада възраст инсултите и инфарктите не са толкова опасни, проблемите със стомашно-чревния тракт са често срещани (язва, колит, гастрит). Установено е, че работохолиците често не си лекуват зъбите (те се оправдават с липсата на време за това), а си поставят протези.

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

Прод. на стр.23 >>

разтоварване не е в състояние да им помогне.

Епилептоиден тип

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

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

Хистероиден тип

Тези хора се стараят всяка тяхна постъпка да бъде обект на внимание от другите.

Ако няма кой да ги оцени, те са готови да почакаат.

Този тип личности обичат крайните емоции – при тях разстоянието от плача до смеха е кратко. Повече от плача те обичат само почивката. Тогава забравят за работата си, за всичките си задължения, а ако има празник, те са в центъра на тържеството.

Нощният живот (късното ходене на гости, престижните клубове) прилягат на хистероидния манталитет.

Такива хора се хранят набързо, най-често със суха, пикантна или пържена храна и въпреки че обичат деликатесите, не са придирчиви към храната. Жените са склонни към напълняване и съответно към спазването на строги диети (но много бързо се отказват от тях).

За този тип са характерни заболявания, свързани със стомашно-чревния тракт, сърдечно-съдовата система, захарен диабет,

Прод. на стр.24 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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






Европейски хранителен магазин в Мисисага

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





































<< **Прод. от стр.23**

проблеми със задстомашната жлеза, черния дроб, бъбреците и нервната система.

Психиката на такива хора ги подтиква да използват всяка болест като вид демонстрация за това колко зле се чувстват, стараяйки се да извлекат полза за себе си и така да получат удовлетворение от вниманието на другите.

Шизоиден тип

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

Тези хора не са капризни към храната и не обръщат особено внимание на нейния вкус (нали тя не е духовна храна).

Ако са самотен, предпочитат сухата храна. Съответно често страдат от гастрит или колит.

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

Хиперактивен тип

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

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

Този тип хора обичат кулинарията и специалитетите, включително алкохолът - затова

често страдат от гастрити и затлъстяване. Заради лекотата с която хиперактивният тип хора сменят интимните си партньори, често стават жертва на половопредаваните заболявания.

Задушено пиле с чесън



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1/2 сварено пиле
2 домати
2 глави чесън
1/2 пакетче масло
няколко лъжици пилешки бульон

Начин на приготвяне:

Изпържете посоленото пиле от двете страни в маслото за 1-2 мин. Добавете настърганите домати, счуканият чесън и бульонът. Похлупете ястието и го задушете за около 5 мин. на умерен огън, като го обръщате два пъти. Поръсете го с черен пипер и сервирайте.

Кухня: българска
Основни продукти: пилешко месо
Начин на приготвяне: задушена, пържена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Картофени кюфтета с кашкавал



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 кг картофи
1 глава лук
100 г кашкавал
2-3 яйца
50 г брашно
мазнина за пържене
магданоз
черен пипер
сол

Начин на приготвяне:

Сварете обелените картофи по възможност на пара. След това ги пасирайте и добавете настъргания лук,

<< Прод. от стр.24

двете яйца, половината брашно, настъргания кашкавал, подправките и сол на вкус. Замесете тесто и оформете кюфтета от него. Панирайте ги в останалото брашно и яйца и ги изпържете в сгорещената мазнина. Поднесете ги с кисело мляко или със салата.

Кухня: българска

Основни продукти: сирене/кашкавал/мляко, яйца, картофи

Начин на приготвяне: пържена, варена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

Панирано пиле

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

800 г бяло пилешко месо

3-4 скилидки чесън

3-4 яйца

5-6 с.л. галета

3-4 с.л. брашно

олио

черен пипер

сол

Начин на приготвяне:

Сварете и обезкостете месото, след което оформете парчета от него.

Посолете ги и ги натрийте с чесъна и черния пипер.

Потапайте всяко парче в брашно, след което в разбитите яйца, в галетата и пак в яйцата.

Изпържете месото в сгорещената мазнина.

След като извадите парчетата ги подредете в чиния и ги поднесете със задушени зеленчуци по желание.

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

Пикантни картофи на фурна

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

Порции: 4

1 кг картофи

5 ч.л. риган

чубрица

чесън

червен пипер

копър (може и на прах)

сол

маргарин

олио

Начин на приготвяне:

Картофите се измиват и нарязват на кубчета. Слагат се в тава, заливат се с олиото и се разбъркват добре. Поръсват се със солта, ригана, червения пипер, чесъна и чубрицата. Добяват се няколко парченца маргарин (или масло - по желание). Пекат се в силна фурна около 40-45 минути. Преди да се сервира се поръсват с накълцания копър.

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

В автобуса.

– Извинете, но сте седнал на моето място!
– Да съм седнал на вашето място? Откъде-накъде? Да не е написано някъде, че е вашето място? Как ще ми докажете, че това е вашето място?
– Ами, бях си оставил на него сладоледа...



Международна научна конференция. Учен чете доклад:
– Успяхме да кръстосаме бяла мечка с хималайска мечка...
Въпрос от залата:
– И какво се получи?
– О, животинките останаха много доволни...



Попитали жабата:
– Жабо, защо си такава гадна, лигава, пъпчива и зелена?
А жабата отговорила:
– Болна съм... А иначе съм беличка, пухкава...



Знаете ли, че...
Таралежчетата са сред най-подлите домашни любимци – те обичат да се преструват на меки кръгли възглавнички!



Турист пристига в Ню Йорк, разглежда града и стига до количка, на която е написано: „Hot dog“.

Човекът се почудил какви са тия топли кучета и решил да опита. Подал банкнота, взел си рестото, после и сандвича, отворил хлебчето, погледнал внимателно вътре, после го върнал на продавача:
– Бихте ли ми дали някоя друга част от дога?



Полицай спира кола.
– Не видяхте ли червения светофар?
– Не.
– А когато ви свирях, не чухте ли?
– Не.
– А като махах със слънчогледа, не видяхте ли?
– Не.
Полицаят избухва в сълзи:
– На никого не съм нужен аз на тоя свят...



Любител на гълъби показва с гордост питомците си на посетител:
– А това е кръстоска между пощенски гълъб и папагал!
– Но защо?
– Ако се загуби, да може да попита за пътя!



Пътешественик изучава живота на тихоокеански остров.
– Как се прехранвате?
– С кокосови орехи.
– Не е ли опасно да се катерите по високите

палми, за да ги берете?
– Ние не се катерим, орехите ги събаря вятърът.
– А ако не духа?
– Е, тогава гладуваме...



Турист стигнал до стар кладенец. Погледнал в него, хвърлил камъче, за да провери дали има вода – не се чуло да цопне. Хвърлил по-голям камък – пак никакъв звук.
Огледал се за нещо потешко, видял подпряна на кладенеца някаква траверса, вдигнал я и я пуснал вътре.
Тъкмо да се наведе, гледа – към него лети коза с насочени напред рога. Туристът едва успял да се дръпне, а козата паднала в кладенеца.
След минутка дошъл някакъв старец.
– Да си виждал тук една коза?
– Да, дядо, скочи в кладенеца, едва не ме преби!
– Виж ти... Пък аз я бях вързал за по-сигурно за една траверса...



– Ах, какво красиво куче! Сигурно е и много умно?
– Разбира се! Вчера му казах: „Хубаво сме излезли на разходка, но ми се струва, че нещо забравихме“. И знаете ли какво направи?
– Предполагам, побягна към къщата, за да донесе забравеното?

– Не, седна, почеса се зад ухото и започна да мисли какво може да сме забравили.



На продавачката в зоомагазина направило 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!



– Кондуктор, защо спря влакът?
– Прегазихме една крава.
– Че какво прави кравата на релсите?
– Не беше на релсите. Ние влязохме в краварника.



Пазач в зоологическата градина стои пред раззинатата паст на огромен крокодил и поглежда боязливо в нея.
– Какво му е на крокодила? – пита любопитен посетител.
– Още не знаем... Докторът от половин час не се е показвал...



by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame

Photos ©Bulgarian Flame

Mill Pond Park

321 Mill St, Richmond Hill, ON L4C 4B5

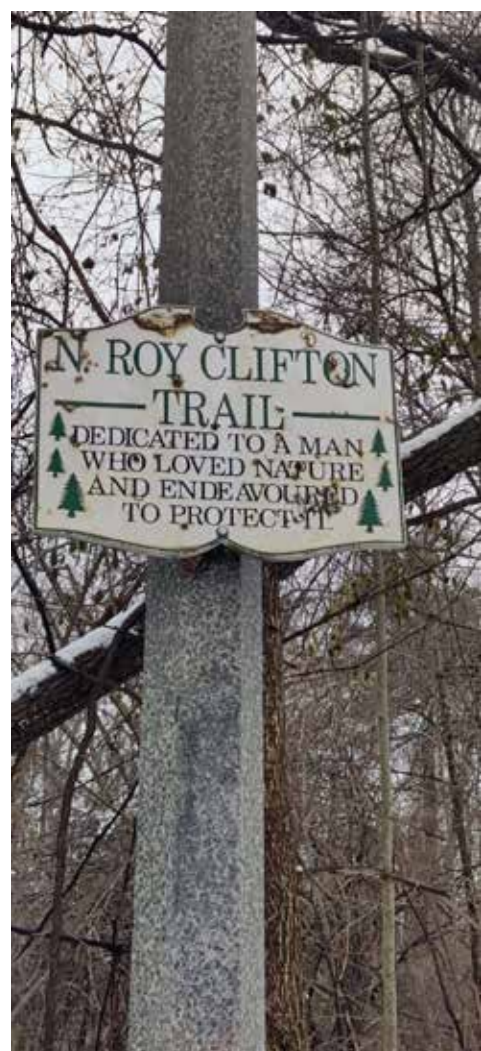
Mill Pond Park е една от най-популярните зони за отдих и забавление на открито в Ричмънд Хил.

С изглед към езерото ще намерите детска площадка, крайбрежна алея и пътека, беседка и много зони за седене и почивка. Паркът разполага с тоалетни и паркинг.

През зимата Mill Pond е чудесно място за каране на

кънки и игра на хокей.

Mill Pond е кръстен на дъскорезницата, която някога е използвала езерото за хранване. Дъскорезницата е важна част от нашето културно наследство, защото е била едно от многото неща, които са направили сърцето на Ричмънд Хил привлекателно място за установяване в края на 1800-те.



Олимпийският шампион Роже Стона напуска хвърлянето на диск за да опита кариера в NFL



Олимпийският шампион в хвърлянето на диск Роже Стона е най-новият спортист с висок профил, който смени спорта и се опита да направи кариера в NFL, предава The Guardian.

25-годишният състезател, който спечели злато за Ямайка в Париж 2024, ще се опита да влезе в NFL като част от програмата International Player Pathway (IPP) на лигата, която има за цел да помогне на спортисти от други спортове да създадат кариера в американския футбол.

Стона далеч не е новак във футбола. Той бе звезда на леката атлетика в Университета на Арканзас, където също участва в техния професионален ден - събитие, в което отборите на NFL оценяват потенциални играчи. Преди Арканзас той посещава футболната централа Клемсън, където става фен на Тигрите. Той

също така тренира в мини лагери с New Orleans Saints и Green Bay Packers тази пролет. Скаутите на NFL смятат, че 2-метровият Стона, който тежи 120 кг., ще пасне добре на отбранителната линия или в тайт енда.

„След Олимпиадата IPP протегна ръка отново. Казах си „Йо, вратата е отворена“, коментира Стона пред ESPN. „Разбира се, приемам го. На Олимпиадата спечелих злато, имах рекорд. И след този сезон те отново се обърнаха към мен, така че се възползвах от възможността.“

Въпреки че повечето спортисти от програмата IPP, която продължава 10 седмици, не попадат в отбор на NFL, има и успешни истории. Най-забележителната е на австралиеца Джордан Майлата, който започва живота си като играч на ръгби, преди да премине през IPP и да стане утвърдена звезда с Филаделфия Ийгълс. Наскоро той подписа тригодишно удължаване на договора за \$66 милиона с Ийгъл.

Други играчи на тазгодишния IPP включват австралийския национал по ръгби Джордан Петая и

друг играч по ръгби - ирландецът Арън Секстън.

През януари Луис Рийс-Замит от Уелс се отказа от международна кариера по ръгби, за да влезе в IPP. Въпреки че първоначално бе взет от шампиона на Канзас Сити Шефс, сега е в тренировъчния отбор на Джайксънвил Джагуарс.

Датски клубове бяха глобени с €1,340 за ... бой със снежни топки между фенове



Датските футболни клубове Нордселанд и АГФ бяха глобени с по 5,000 датски крони (€670) за ... битка със снежни топки, включваща привърженици в мач от лигата, The Athletic.

Двата отбора се срещнаха в датската Суперлига на 22 ноември, като дисциплинарният процес от датската футболна асоциация (DBU) реши налагане на глобата на 5 декември след като установи, че общо ... четири снежни

топки са хвърлени от феновете на двата клуба, по две от всяка страна.

Дисциплинарният орган подчерта как е имало „повишен фокус върху хвърлянето на предмети към и върху терена“, цитирайки, че снежни топки са били хвърляни върху игралното поле от феновете, което представлява „нарушение на безопасността и реда на стадиона“.

Докладът обаче признава, че глобите биха били по-големи, ако снежните топки са ударили някого или са имали съществено влияние върху изхода на мача. Определенията не подлежат на обжалване.

Нордселанд спечели мача с 1-0 благодарение на гол в 90-та минута на американския нападател Милан Илоски.

АГФ е четвърти в Суперлигата след 17 кръга от мачове, а Нордселанд е три места по-назад в класирането.

Прод. на стр.30>>

Почина „Балтийският бомбардировач“, който загуби 75 от 76-те си битки



Литовският боксьор Генадий Краевски, известен като „Балтийския бомбардировач“, почина на 37-годишна възраст, предаде испанския Марса.

Краевски, който записа една победа в шестгодишната си кариера загуби 75 от 76-те си битки и се би срещу добре известни боксьори като Бродли Риа, Маколи Макгоуан, Джеръм Уорбъртън и проведе най-известната си битка срещу Томи Фюри (брат на Тайсън Фюри) през ноември 2020 г.



Последната битка на Краевски бе загуба в четири рунда от Леви Вон през август 2024 г. След нея литовецът бе принуден да се „пенсионира“ след

като Бордът отне лиценза му. По това време мениджърът Кевин Мари каза: „На 36 години и ветеран от 76 битки, това бе нещо, което бе неизбежно и ние напълно приемаме и уважаваме решението на Борда.“

„Работил съм със стотици боксьори и трябва да кажа, че Генадий е доста напред сред любимите ми боксьори. Неговият ентузиазъм и любов към това, което правеше, бяха страхотни. Когато се обадох на Генадий за състезание, той никога не попита кой, кога, къде или колко. Беше просто: „**Благодаря ви, шефе, ще бъда там.**“

Краевски наистина бе популярна фигура в боксовата верига, след като преживя горещо начало на живот във Великобритания. Той напуска Литва на 21 години и заминава за Лондон с двама приятели.

„Бе невероятно като начало“, каза Краевски пред Boxing News през април 2024. „Но започнахме да живеем ужасен живот. Не бе живот, а оцеляване. Бяхме без електричество. Спях на мръсен матрак и се събуждах, защото ми бе студено. Ходехме по магазините и крадахме сланина, защото

нямахме избор.“

Неговите перспективи се подобряват, когато се премества в Ливърпул, където намира работа в търговията на дребно и се събира отново с бокса - спорт, който бе научил в Литва. Печели четири от шест мача като аматьор, като срещна Ший Нири.



Връхната точка в кариерата му идва през февруари, когато побеждава Райън Бротен в четири рунда. „**Чувствах се като суперзвезда**“, каза Краевски за своя триумф. „**Не мога да си спомня последния път, когато се чувствах така.** Трудно е да печелиш. Ако се бия с хора на моето ниво е различно, но аз се бия с хора, които са спечелили седем или осем национални титли. Бия се с яки, яки момчета.“

Пиер Гасли стана първият пилот от Формула 1, който не е причинил никакви щети за цял сезон



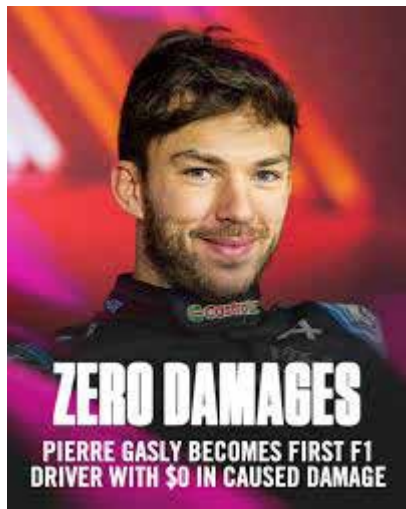
Пилотът от Формула 1 Пиер Гасли влезе в историята на Гран при на Абу Даби през 2024 г., като постигна уникално постижение. Пилотът на Alpine продължи впечатляващото си представяне в края на сезона, завършвайки последното Гран При състезание за **2024** на шесто място. Въпреки че френският състезател по моторни спортове не успя да достигне първите пет класирания на пистата Яс Марина, той със сигурност остави работодателите си доста впечатлени.

Гасли записа името си в историята на Формула 1, като стана първият пилот, претърпял щети за \$0 през целия сезон, предаде **News 18**.

Гасли се затрудни в началото на сезона с едва 9 точки от първите 20 кръга. Той набра скорост, започвайки с

Прод. на стр.21 >>

Голямата награда на Бразилия, където заедно с неговият съотборник Естебан Окон завършиха на подиума. Това даде жизненоважен тласък на сезона им.



Постоянното представяне на Гасли го накара да завърши с **42 точки в общото класиране на пилотите**. Той изрази

задоволството си от резултатите на отбора след състезанието.

„Толкова съм щастлив, това бе много дълъг сезон“, каза той, според Formula1.com. Говорейки по-нататък, той добави: „Поддържахме носа ни чист през целия сезон без никакви щети, така че трите цели бяха изпълнени!“

Докато Гасли впечатли в Абу Даби, McLaren спечели титлата при конструкторите, като Ландо Норис спечели финалната Гран При за 2024 г.

Пилотът на Red Bull Макс Верстапен спечели Drivers Championship 2024 в края на сезона.



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.



Взехте ли си каталог?

Имаме ново зареждане с каталози.

Търсете в европейките хранителни магазини.

Print & Online:

www.BulBiz.com



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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

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

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламоделите 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