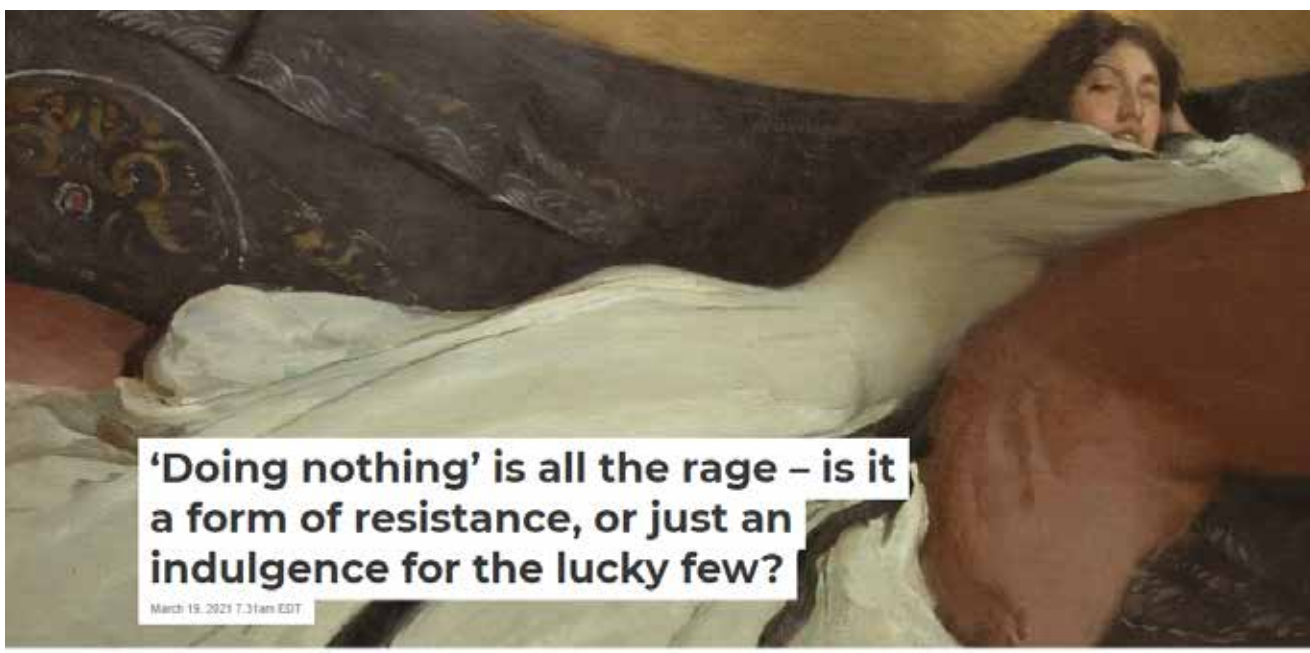


‘Да не правиш нищо’ - форма на съпротива или просто удовлетворение за малцина късметлии?

(‘Doing nothing’ is all the rage – is it a form of resistance, or just an indulgence for the lucky few?)



Автор: Ингрид Нелсън,
Доцент по английски език,
Amherst College

Декларация за оповестяване:
Ингрид Нелсън е получила финансиране от Националния фонд за хуманитарни науки.

Статията е публикувана от The Conversation. Преводът е на "Пламяк".

Четете на стр.2>>

Healthy Planet Your one stop **Health Food Store**
Largest **Health Food Chain** in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2020

18 YEARS

Търсете бизнес услугите онлайн:
www.BulBiz.com

First Auto Group

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

100% SOLD 15г. ОПИТ 1% КОМ.

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

Subscribe to receive Ethnic Food online:
www.ethnicfood.ca

CLICK ON THE PICTURE BELOW TO DOWNLOAD THE LATEST ISSUE

ethnic food
Where to buy & eat Good Ethnic Food!

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

‘Да не правиш нищо’ - форма на съпротива или просто удовлетворение за малцина късметлии?

(‘Doing nothing’ is all the rage – is it a form of resistance, or just an indulgence for the lucky few?)

Пандемията създаде или твърде много свободно време или твърде малко. Удължените часове в дома и намалените социални задължения разширяват сутрините и уикендите за някои, докато онези, които се грижат за болните и работещите в Гиг икономиката* са изтощени от постоянните, припокриващи се задължения за работа.

Не е изненада, че безделието е тенденция. Понятия като „niksen“ (от холандски, означаващо „нищо не правя“) и „зимуване“ (почиващите в резултат на несгоди) са влезли в лексикона за качество или състояние на здравето на тялото и ума.

Правенето на нищо дори се нарича ново хакване на производителността, като се приведе тази практика в съответствие с културата, която се стреми да оптимизира всяка минута на будност.

Докато такива определения до голяма степен са насочени към привилегированите, които разполагат с ресурси, за да определят сами своите графици, безделието може да бъде и форма на съпротива срещу капиталистическата машина. Най-продаваната книга на художника Джени Одел „Как да не се прави“

(“How to Do Nothing”) твърди, че използва свободното време за изграждане на сплотени общности, като ви прави ангажирани с локалната среда вместо със смартфона ви.

С други думи, има морал в безделието. А споровете за неговата етика датират от хилядолетия назад до философи и богослови, които разграничават свободното време с цел гражданско мислене, наричано „otium“ от леността, или „accidia“.

Въпреки че свободното време и ленивостта по различен начин са били възхвалявани и презирани, основното напрежение преминава през историята на безделието, от Римската империя до днес: **Какви задължения имат хората към обществото? И само защото не можете да не правите нищо, нали?**

Древни корени

Много древни римляни пренебрегват *otium* като политическо разделяне, което застрашава стабилността на републиката (*Неговата противоположност „договаряне“ (“negotium”) е източникът на думата „пеговори“ (“negotiation.”).*

И все пак други са се стремели да придадат на свободното време и безделието положителни

политически цели. И Цицерон и Сенека се застъпват за *otium*, представляващ процес на лично усъвършенстване, което да служи на обществото. Те твърдят, че правилното изучаване на история, политика и философия изисква време далеч от бизнеса на града. Гражданите, които са се учили тези предмети, биха могли да помогнат за осигуряване на мир и стабилност в републиката. И двамата обаче разграничават *otium* за изследването от безделието на хедонистичните удоволствия като пиене и секс.



Средновековното християнско общество разделя по-рязко двата начина на безделие. **Монашеските общности изпълнявали „Opus Dei“ или Божието дело**, което включвало дейности, които римляните биха определили като *otium* - като например съзерцателно четене. Но средновековната система от пороци и добродетели осъжда ленивостта. Джефри Чосър пише, че ленивостта е „гласъкът към всички порочни мисли и всички дреболии, шутове и мръсотии“. Ленивецът

се разграничава от много видове работа: като продуктивен икономически труд, духовна работа на покаянието и „добри дела“ на благотворителността, които подкрепят най-уязвимите членове на обществото.

Безделие и индустрия

Разделянето на безделието на полезно „otium“ и осъдително „accidia“ предизвика нови критики в индустриалната ера. Икономистът и социологът от 19-ти век Торщайн Веблен остро отбелязва, че **свободното време е символ на статута, който отличава притежателите от хората, които не са.** Той смята „политиката, войната, религиозните обреди и спорта“ като основни дейности за свободното време, на които се радват капиталистическите елити. По същество Веблен осъжда класическите и средновековни дейности на учене и отдих, запазени за ленивост.

В същото време други тълкуват дори най-ленивите форми на безделие като дръзка съпротива срещу най-големите болести на съвременността. Робърт Луис Стивънсън намира в безделието противоотрова срещу капиталистическия стремеж,

Прод. на стр.4 >>



KRONOS

INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

SHIPPING & MOVING TO BULGARIA

Bulgaria - Sofia, Varna, Bourgas, Plovdiv
Macedonia - Bitola, Ohrid, Skopja
Albania - Durres port
and other countries in Europe



Intl Shipping & Moving of:

- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO

Services:

- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

29 Skagway Ave,
Scarborough
(416) 265-4686
Toll: 1-877-681-3353
Fax: (416) 265-4121
info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com

Eglinton Ave	
Danforth Rd.	Skagway Ave
St. Clair Ave E	●

SINCE 1982 IN SERVICE
We Take Care of Your Things
Because we Protect our Name

Chicago 2520 S. State Chicago, Ill.60607 Tel:(312)326-7590	Pireaus 7-9 Arachtou S Moshato, GR.183 Tel:(210)483359
--	--



YAMBOLSKA

Като добър приятел ЯМБОЛСКА се завръща!

Попитайте за Ямболска ракия в местния магазин на щанда на vintages в LCBO и подкрепете истинските български продукти. Наздраве!

Количеството е лимитирано. LCBO - VINTAGES# 12364



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING

As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to HR@fierafoods.com

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

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 (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

Продажби (Канада и САЩ)

Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: HR@fierafoods.com

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



<< **Прод. от стр.2**

‘Да не правиш нищо’ - форма на съпротива или просто удовлетворение за малцина късметлии?

(‘Doing nothing’ is all the rage – is it a form of resistance, or just an indulgence for the lucky few?)

който дава възможност на безделника да опознае това, което той нарича „топлите и осезаеми факти от живота“ - вид непосредствен допир до ближния естествената среда, който иначе е потиснат от участието в капиталистическата машина. Ако във възприемането на Стивънсън по отношение на безделието има ирония, Бертран Ръсел е напълно сериозен. Разрешаването на идеологическия конфликт с високи лимити от 30-те години на миналия век, между фашизма и комунизма, той вижда в небрежно изучаване и дебат. Според Ръсел това, което той с гордост нарича „мързел“, насърчава добродетелния навик на ума, който подпомага дискусиата и предпазва от екстремизъм.

И все пак с напредването на 20-ти век производителността отново се превърна в символ на статут. Дългото работно време и препълненият календар предават статут - дори добродетел - когато се оценява от капиталистическите ценности.

Не трябва ли да правите нищо?

В основата на това разделено схващане за

безделие е парадоксът в основата му. По дефиниция това е недействие, което е малко вероятно да повлияе на света.

И все пак *бягството от хамстерското колело на производителността* може да доведе до идеите, които да променят света. **Истинската мисъл и прозрение изискват време далеч от „договореността“.** Форум на Reddit отпразнува мислите за душа, които се случват, когато умът се скита, а компаниите от Силициевата долина предоставят почивни дни за насърчаване на иновациите. Но е трудно да се каже откъде дали безделието е хедонистично или назидателно.

Ако днешният прилив на интерес към безделието се провъзгласява като панацея за особено модерно състояние, **произтичащо от чувствата на безразличие и недоволство вследствие локдауни и вездесъщията на технологиите**, то понякога не успява да се справи с политическите последици от предписанията си. Допълнителният сън, време за хобита и отстъпление от светските грижи **възстановяват тялото**

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

и ума и насърчават творчеството. И все пак твърде често лечението на безделието превръща средновековния грях на леност в добродетел.

В най-лошия случай то лекува редки продукти и преживявания - от възглавнички за очи до скъпи козметики против изгаряне - за тези, които разполагат със средствата и времето, като допълнително ги изолира от обществото. Всеки има нужда от почивка и е лесно да усетите привличането. **Безделието твърде често е ресурс, неравномерно разпределен за притежаващите и морализиран като леност сред хората, които нямат.**

И така, не трябва ли да правите нищо?

Какъвто и избор да направите, трябва да знаете, че личното безделие има различна функция от бездействието на гражданския ум. **Личното бездействие възстановява и подновява, но може да**

доведе и до асоциално или експлоататорско поведение.

Гражданското безделие признава връзката ни с обществото, дори когато се отдръпваме от него, **давайки ни пространство за изследване, открития.** В крайна сметка това трябва да доведе до по-справедливо общество.

И двата вида безделие могат да бъдат социално благо. Но колкото повече възможности имат хората за бездействие, толкова по-добре е за всички.

* Пазар на труда, характеризиращ се с краткосрочни договори или работа на свободна практика за разлика от постоянни работни места.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/doing-nothing-is-all-the-rage-is-it-a-form-of-resistance-or-just-an-indulgence-for-the-lucky-few-156368>

Избирателни секции в Канада за избори за народни представители на 4 април 2021 г.

Ottawa, ON
325 Stewart Str., KIN
6K5, – Embassy of
Bulgaria to Canada;

Toronto, ON
65 Overlea Blvd., M4H
1P1, – Consulate General
of Bulgaria in Toronto;

Vaughan, Toronto, ON
3201 Hwy 7, L4K 5Z7,
Canada – Hilton Garden
Inn;

Brampton, ON
1555 Steeles Ave W,
L6Y 5J9. - Bulgarian
Orthodox Church "St.
Dimitar";

Kitchener, ON
5-407 Gage Avenue,
N2M 5E1 – Store;

Niagara Falls, ON
4871 Willmott St, L2E
1Z5 – St. John's of
Rila Bulgarian Eastern
Orthodox Church;

Montreal, QC
1191 Boul. Sauve Est,
H2C 1Z8, - Bulgarian
Orthodox Church "St.
Ivan Rilski";

Montreal, QC,
5225 Cote des Neiges,
H3T 1Y1 CA - **Hotel
Terrace Royale;**

**Greenfield park,
Montreal, QC**

212 Boul. Churchill,
J4V 2M4 – Salle de
Reception;

Quebec (Quebec)
801, 4e Rue, bureau
204, G1J 2T7, – Center
Horizon;

Calgary, AB
404 Meredith Rd NE,
T2E 5A6, - Ukrainian
Orthodox Church "St.
Vladimir";

Richmond, BC
2571 Smith Street,
V6X 2J1 – Office of
the Honorary consul of
Bulgaria in Vancouver;

Edmonton, AB
10017-179A Street NW,
T5S 2L4 – Best Western
Plus.

*Ще бъдат спазени
всички здравни
протоколи на
отделните провинции
във връзка с*

пандемията.

*Призоваваме
гражданите да
спазват указанията на
местните власти!*

*Предварителна
регистрация за
гласуване не е
необходима.*

*Българските граждани,
които не са включени в
избирателния списък на
съответната секция,
попълват на място
декларация за гласуване.*

*Гласуването става с
българска лична карта
или паспорт.*

*Изборният ден ще
започне на 4 април
(неделя) в 7:00 ч.*

*Генерално консулство
на Република България,
Торонто*

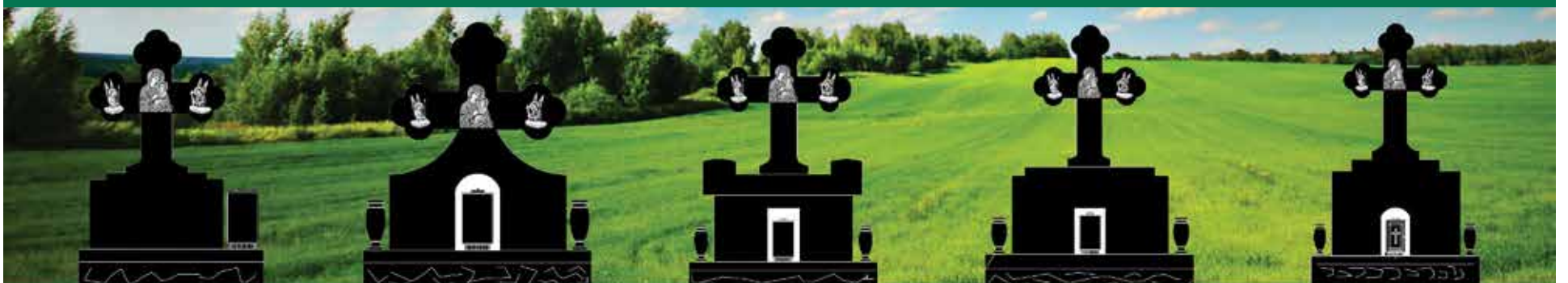
ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



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 Fax: 416-759-5226 Email: mark@memorialgalleries.ca

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

www.memorialgalleries.ca

Нов локдаун в България

От 21 март в България се въвеждат по-тежки мерки за срок от 10 дни след хилядите нови случаи на COVID-19. Националният оперативен щаб препоръча затваряне на ресторанти, фитнеси, молове и големи търговски нехранителни магазини над 300 кв. м.. Забраняват се и обществени прояви на закрито. Освен това се затварят казина, танцови зали, театри и други места за културни мероприятия. Това съобщи здравният министър проф. Костадин Ангелов на редовния брифинг на Националния оперативен щаб.

Преустановяват се посещенията в:

- заведения за хранене и развлечения
- игрални зали и казина
- фитнес центрове и зали за групови занимания
- всички културни мероприятия - кина, музеи и др.
- екскурзии, групови туристически пътувания;
- масови обществени мероприятия на открито;
- учебни занятия в училища и центрове за личностно развитие;
- учебния процес в университетите, с изключения;
- посещенията в детските градини.

Голяма гръцка компания спира да прави бизнес в България

Гръцкият тютюнопреработвател "Секе Кърджали" ЕООД, чието седалище е в

Пловдив, прекрати дейността си в България, предаде Plovdiv24.bg.

Дружеството е подало заявление за доброволен отказ от разрешението за промишлена обработка на тютюн. С решение на Министерски съвет то е прекратено. Дружеството е подало заявление поради прекратяване на дейността си на територията на страната ни.

"Секе Кърджали" ЕООД е регистрирано през 2013, а управители на дружеството са Александрос Ефстратиос Контос - министър на земеделието от втория кабинет на Костас Караманлис, и Панайотис Константинос Теренидис. Единоличен собственик на капитала е Кооперативно сдружение на производителите на тютюн в Гърция "Секе" АД, базирано в Ксанти.

Дружеството се занимава с покупка и препродажба на тютюн на листа след и без обработка. Според

Plovdiv24.bg, "Секе Кърджали" ЕООД ще продължи да изкупува тютюн от българските производители, но няма да го преработват в България, а в Гърция, където са си изнесли машините.

Ангел Кунчев: България е на 1-во място по смъртност от Covid-19 на Балканите

Заболеваемостта в България достигна 483 на 100,000, което и отрежда 9-то място в ЕС и 3-то място по брой заболели от коронавирус на Балканския полуостров

По отношение на смъртността на 14-дневна база страната е на 4-то място в ЕС и на 1-во място на Балканите. Това коментира главният държавен здравен инспектор доц. Ангел Кунчев на редовния брифинг на Националния оперативен щаб.

"България с нищо не е изключение

от ситуацията и с нищо не е уникална. Вълната на британския щам достигна целия континент и затова се налага да вземем тези мерки. Няма обаче полицейски час и ограничения за излизане от вкъщи, което би затруднило нашите граждани", уточни той.

70% са намалели преките чужди инвестиции у нас

... на годишна база. Те са в размер на €32.7 млн. за януари 2021, обявиха от БНБ.

Намалението е със €75.7 млн. (-69.8%) спрямо януари 2020, когато инвестициите са €108.4 млн., допълва "Труд".

Най-големите чужди инвестиции в през януари 2021 са направени от Нидерландия (€23.9 млн.) и Германия (€6.8 млн.).

Прод. на стр. 7>>

ИМИГРАЦИЯ



МИРАЕЛА КЕРЕЗОВА, МА
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ЗАЩИТА ПРИ ОБЖАЛВАНЕ НА ПРОЦЕДУРИ ПО ЗАДЪРЖАНЕ И ДЕПОРТИРАНЕ
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

555 Burnhamthorpe Road, Suite 201, Toronto, ON, M9C 2Y3 CANADA

T: +1 416-800-3898 | F: +1 416-800-4164 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

<< Прод. от стр.6

По предварителни данни нетните преки инвестиции на български компании в чужбина за януари 2021 са едва €1.8 млн. при €11.6 млн. за януари 2020.

Масово анулиране резервациите в Банско

Туристите масово анулират резервациите, съобщават хотелиери в Банско. "На фона на хубавия сняг, който има в планината от последните дни", споделят те с покруса, предаде actualno.com.

Частичните забрани на услуги в хотелите

отново изключват възможността да получат и държавна помощ: "По-добре да бъде затворен сектор "Хотелиерство", за да можем поне да се възползваме от подкрепата, която в момента върви за другите сектори".

Хотелиерите в Банско обмислят и организиране на протести, ако заповедта на здравния министър остане без промяна.

Междувременно първите израелски туристи, които се очакваха на 25 март в курортния комплекс „Слънчев бряг“, отмениха резервациите си.

Как ще понесе ресторантския бизнес поредния локдаун?

За това какви ще са загубите на сектора, говори пред БНТ председателят на Българската асоциация на заведенията Ричард Алибегов:

"Хората и браншът са на ръба, финанси няма. Отворихме наново заведенията, което е скъпо, врънахме персонала от провинцията, отново бяха наети квартири", разкри той. Според него в момента ситуацията е като преди една година, но с разликата, че тогава са влезли от една много силна 2019 година и са били по-подготвени, докато сега бранша влиза в трети локдаун след много слаба година.

Според Алибегов проблемът с персонала

е огромен. Но най-големият проблем е, че не са сигурни, че това затваряне ще продължи 10 дена. По думите му, това е нещо, което здравните власти трябва да намерят начин да гарантират пред обществото.

"Хората не желаят повече да работят в нашия бранш - не зависи от заплатата, която им предлагаме, а кога ще можем да им я изплатим", завърши председателят на Българската асоциация на заведенията.

"Убедени сме, че този срок е поредният, който няма да бъде спазен. Толкова срокове имахме до момента, винаги се е стигало до един, до два, до три месеца", допълни Алибегов.

Нов Индийски Ресторант**Zayka Grill 516 Danforth Ave.***(много близо до Soula's Restaurant)***www.ZaykaGrill.com 416-469-5580****PICK UP | DELIVERY | CATERING**WE HAVE OUR OWN **FREE DELIVERY** - WITHIN 5 KM

APPETIZERS, SAMOSAS, PAKORAS,
TANDORI CHICKEN, KEBAB, NAAN BREADS,
CURRY ITEMS, BUTTER CHICKEN,
DESERTS, GULAB JAMUN, RICE PUDDING,
GLUTEN FREE OPTIONS, LOTS OF VEGETERIAN & CURRY

For Full Menu and Online orders: www.ZaykaGrill.com

Бавното ходене може да е свързано с тежък COVID-19



От скоростта на ходене се свързват усложнения от COVID-19, установиха експерти от University of Leicester във Великобритания. Анализът е публикуван в International Journal of Obesity.

Изследователи са проучили данни от над 400,000 души на средна възраст, регистрирани в британското база данни за медицинска и генетична информация

UK Biobank. Учените обърнаха внимание на връзката между Body mass index (BMI) и скоростта на ходене с риска от тежък COVID-19, дори смърт.

Онези, които ходят бавно, са с по-висок риск от усложнения от тези с наднормено тегло, които ходят по-бързо. Хората с нормално тегло, но с ниска скорост на ходене са 2.5 пъти по-склонни да получат усложнения от COVID-19 и 3.75 пъти по-вероятно да умрат в сравнение с тези, които вървят бързо.

Индивидите със затлъстяване, които ходят бавно са с най-висок риск от

усложнения и смърт. Интересно е, че хората, които вървят бързо, обикновено имат добро сърдечно-съдово здраве, обясняват изследователите.

Това е първото проучване, което показва, че бавното ходене може да бъде свързано с тежък COVID-19, независимо от телесното тегло, отбелязват авторите.

Reuters: Спиране ваксинирането с AstraZeneca е политическо

Спирането на много европейски държави използването на AstraZeneca бе посрещнато със

сериозна критика, на фона на опасенията, че това може да подкопае общественото доверие за победа на пандемията от коронавируса, предава Reuters.

Ролята на Германия в центъра на хаотична телефонна дипломация, доведе до това най-големите държави в ЕС да решат да спрат употребата на ваксината на AstraZeneca. От AstraZeneca заявиха, че не са открили доказателства, че кръвните съсиреци са причинени от ваксината. Световната здравна организация призова държавите да не отлагат животоспасяващите програми за ваксинация.

BARRISTER AND SOLICITOR



ALEKSEI GRACHEV FAMILY LAW

- DIVORCE
- CHILD CUSTODY
- PROPERTY DIVISION AND CHILD AND SPOUSAL SUPPORT

IMMIGRATION

- SKILLED WORKER CATEGORY
- ALL TYPES OF SPONSORSHIP
- REFUGEES
- ALL TYPES OF APPEALS
- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

WSIB APPEALS

FIRST CONSULTATION FREE
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

Tel: 647.833.3125

TWO OFFICES:

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

АДВОКАТСКИ УСЛУГИ Алексеј Грачев

СЕМЕЙНО ПРАВО

- Разводи
- Родителски права
- Подялба на имущество, издръжка на съпруг и деца

ИМИГРАЦИЯ

- Skilled Worker Category
- Всички видове спонсорство
- Бежанци
- Всички видове обжалване
- Detention Review and Admissibility Hearing

ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

WSIB APPEALS

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

Tel: 647.833.3125

ДВА ОФИСА

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

Family matters.

New customers sending money to

Central & Eastern Europe

Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50.**



Visit us at any of our 1,400+ locations in Canada, including:

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

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

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

Video Arena (Raduga)
5885 Bathurst St
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

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

Hailey's Hair and Spa
320 Wilson Ave.
North York, ON, M3H 1S8
Tel: 416-258-2550, 647-710-8223

Lawrence Mart Convenience
3300 Lawrence Ave E Unit 4B
Toronto, ON, M1H 1A6
Tel: 647-341-8182

Lawrence Mart Convenience
3731 Lawrence Avenue E
North York, ON, M1G 1P7
Tel: 416-792-7022

Receive money from any of our 50+ payout partners in Europe, including:



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

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

<< Прод. от стр.9

Позицията на Германия се тълкува като политическа както във Великобритания, така и в чужбина. Длъжностни лица в големите европейски столици реагираха смесено на това как се е стигнало до съвместния ход за спиране на AstraZeneca.

ЕС вече изостава значително от САЩ и Великобритания във ваксинирането на гражданите. Болниците отново се пълнят и политиците в европейски държави да обмислят нови локдауни, докато сравними с тях богати държави се подготвят за връщане към нормален живот.

„Нуждаем се от тази ваксина“, каза най-известният германски вирусолог Кристиан Дростен. Той цитира прогнози за възраждане на инфекцията до Великден, което може да застраши германците на възраст над 60 години, които са следващите на опашка за ваксинация.

Над половината бизнес във Великобритания иска задължително ваксиниране



Над половината от работодателите на Острова настояват за задължително

ваксиниране на работниците, които се връщат на работа в офиса, пише Financial Times.

Проучването увеличава натиска над правителството да подкрепи идеята „ваксини за работни места“ в помощ на ускоряването на завръщането на икономиката във Великобритания към нормален режим на работа.

Близо половината заявяват, че достъпът до офиса трябва да бъде ограничен за тези, които отказват да се ваксинират въз основа на немедицински причини, сочи проучването, проведено сред над 1,000 мениджъри.

Три на всеки пет мениджъра са решили да бъдат правени тестове на техните служители, когато им бъде позволено да се върнат на работа присъствено. Един на пет заявява, че тестът ще бъде задължителен.

Ан Франке, главен изпълнителен директор на СМІ, каза: „Мениджърите показаха значително ниво на подкрепа за масови тестове и ваксинации. И широкото използване ще позволи бързо и безопасно връщане на работа.“

Адвокатски услуги

НОВО

Нотариални заверки

Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing **Notary services** to her clients.



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел:(416)906-6663

www.dklegalpractice.ca

Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court**
(Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets**
(Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits**
(заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public**
(Нотариални заверки)

Борис Джонсън пък призна, че въпросът поражда сериозни „философски и етични“ опасения.

Twitter е под натиск в Русия

Руското правителство смята, че някои постове в Twitter призовават деца да участват в протестите срещу Кремъл. Русия ще блокира платформата ако до един месец американския гигант не премахне забранено съдържание.

Преди седмица Москва обяви, че е забавила скоростта на Twitter вътре в страната заради нежеланието да бъдат отстранени някои постове. Социалната мрежа коментира, че е загрижена за свободата на словото и отрече, че е рекламирала незаконно поведение, както твърдят руските власти.

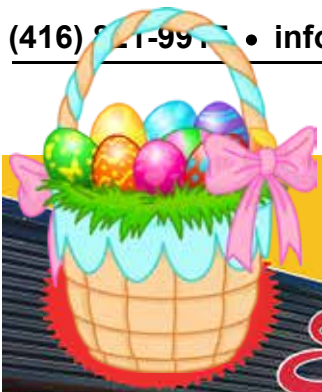
Социалната платформа е под натиск в Русия заради обвинения, че не е изтрила постове, призоваващи деца да участват в протестите срещу Кремъл.

В Израел откриха две дузини библейски свитъци



Израелски археолози откриха две дузини фрагменти от свитъци от Мъртво море в отдалечена пещера в Юдейската пустиня, първото откритие на подобни еврейски религиозни текстове от повече от половин век, съобщава The Guardian.

Прод. на стр.12 >>



Eddie's
MEAT & DELI MARKET

Eddie's
MEAT & DELI MARKET
1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

eddiesmarket.ca

Eddie's
MEAT & DELI MARKET
EUROPEAN DELICATESSEN

Easter is coming!

Easter Hours

- Sunday March 28th 10-4
- Monday -Tuesday March 29-30th 9-7
- Wednesday March 31st 9-8
- Thursday April 1st 8-8
- Friday April 2nd 8-6
- Saturday April 3rd 8-6

We are CLOSED Sunday & Monday April 4th & 5th



- Огромен избор на прясно месо от Онатрио - свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на меса 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) и [instagram](https://www.instagram.com).

**Великденски козунаци
Бои за яйца**



<< **Прод. от стр.11**

„За първи път от приблизително 60 години археологическите разкопки са открили фрагменти от библейски свитък“, се казва в изявлението на Израелския орган за антики (ИАА).



Повече от 20 парчета пергамент бяха открити, след като екипи се спуснаха надолу по 80-метрова скала в „Пещерата на ужаса“, както е наречена поради несигурното си положение и защото 40 скелета на жени, мъже и деца бяха открити там

по време на разкопките през 60-те години.

Смята се, че еврейските бунтовници са се скрили в каньона на около 40 километра южно от Йерусалим преди около две хилядолетия, за да избягат от римското настъпление. Фрагментите от еврейската Библия може да са били скрити в пещерата по време на бунта в Бар Кохба, еврейско въстание срещу римския император Адриан, между 132 и 136 г. след Христа.

ИАА съобщи, че свитъците, които е намерила, са гръцки преводи на книгите на Захария и Наум от

Книгата на дванадесетте малолетни пророци и посредством радиокарбонен анализ са датирани от II век след Христа. Името на Бог е написано на иврит.

Един фрагмент гласи: „Това са нещата, които трябва да правите: Говорете един на друг истината, раздавайте истинска и съвършена справедливост пред портите си.“

Китай иска да ваксинира 500 млн. души за 4 месеца



Китай иска да ваксинира поне половин милиард от населението си срещу COVID-19 за четири месеца, предаде Reuters. С 65 милиона дози, сложени досега, Китай трябва да достигне средно около 4 млн. ваксинации на ден, за да постигне тази цел. Това е предизвикателство, което ще изпита страховитата индустриална мощ на страната.

Изчисленията на Reuters показват, че Китай може да увеличи капацитета, достатъчен да ваксинира най-голямото население в света и стотици милиони отвъд, в десетки страни от Африка до Латинска Америка.

Прод. на стр.14 >>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)
(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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

Catering Menu:

Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters

Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad

Appetizers - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta

Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka,

1/4 Chicken, Souvlaki Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers

Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

Deli Menu:

- Breakfast Sandwiches
- Fresh homemade Pizzas
- Hot Meals - Desserts



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663

TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP



Our second LOCATION is OPEN!



Walk-in Pizza Special
16" with one topping for \$11.95

Add large poutine for \$5.00

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

Family Lasagna (includes 4 cheese buns and large Caesar)

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

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

Students Lunch Special

Breakfast - Pizza - Burgers - Desserts

All our food can be picked-up or delivered!



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Proosphora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd



EASTER IS COMING!

KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



НОВО !!
Замразена риба



@TOMLAMBOS

#PORKSHOULDER



Old Mill Pastry & Cafe
780 Burnhamthorpe Rd. Unit#12/ Mavis
905-232-5246

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

New!
Delivery to your home

Call us to order:
905-232-5246

<< *Прод. от стр.12*

Предполага се, че Китай ще може да достигне годишен капацитет от 3.6 млрд. дози до края на 2021. Но малко се знае за това колко пълноценно трите одобрени местни производители използват капацитета си - липсата на информация, която оставя огромен въпрос върху глобалните усилия за прекратяване на пандемията, започнала в централен Китай.

Никой от производителите на одобрени ваксини - Китайската национална фармацевтична група Sinopharm, CanSino Biologics Inc (CanSinoBIO) или Sinovac Biotech Ltd - не е посочил колко

дози произвеждат след последното си увеличаване на капацитетите си.

Sinovac, производителят на ваксината използвана в Турция, заяви в началото на февруари, че производствения му капацитет изостава, но чуждестранните партньори могат да помогнат, ако Китай и други страни приемат по-голям флакон, който може да съдържа множество дози от ваксината. За разлика от AstraZeneca, която поставя 10 дози във флакон и Pfizer, който използва пет, Sinovac в момента използва едnodозов флакон или спринцовка.

ЛЮБОПИТНО

Френска актриса протестира гола срещу затваряне на културата



На френските филмови награди "Сезар" настъпи хаос, когато актрисата Корин Мазiero остана гола на сцената, за да изпрати съобщение до премиера Жан Кастекс.

„Жан, върни ни изкуството“ бе написано на гърба и, събщи News Beezer.

57-годишната актриса протестира срещу затварянето на театри и кина поради пандемията. Тя се качи на сцената, за да получи наградата за костюм. Преди да се съблече пред публиката, тя носеше магарешки костюм и окървавена рокля. Тя бе написала и лозунг на гърдите си „Няма бъдеще без

Прод. на стр.15 >>

култура“.

"Сезар" се считат за френската версия на наградите Оскар. Музиканти, актьори и художници обвиниха правителството, че не е готово да определи конкретна дата за отваряне на музеи, кина, театри и концертни зали.

В зоопарка в Атланта се родиха редки маймунки



Зоопаркът в Атланта празнува раждането на две редки маймунки от рода златист лъвски тамарин, родени на 11 февруари 2021, съобщил Zoo Atlanta.

Докато раждането на близнаци е често срещано за вида, първият месец от живота им е изключително крехък период за златните лъвовете тамарини, които се раждат с тегло само около 2 унции. Възрастните златисти лъвовете тамарини - кръстени на оранжевите до червеникаво-златистите гриви около лицата им - имат сходни размери с катериците и тежат едва 22-25 унции.



Маймунките живеят в малка част от крайбрежната гора на Атлантическия океан в Бразилия, където са останали едва около 2% от местообитанията им. Златистите лъвовете тамарини са вид, за който се смята, че е върнат от ръба на изчезването от природозащитните, включващи зоологически градини.

През 70-те години в дивата природата са останали едва около 200 индивида. През 90-те и началото на 2000-те години успешна програма за съвместно размножаване води до повторното въвеждане на родени в зоопарк тамарини, включително две семейни групи от зоопарка на Атланта, в Атлантическата крайбрежна гора. Дивата популация, която в крайна сметка се е възстановила до около 3,000 животни, днес до голяма степен произхожда от тези повторно въведени индивиди.

Въпреки тези успехи през последните години популацията на златистите лъвовете тамарини преживява резки и тревожни спадове, до голяма степен в резултат на жълта треска. Докато загубата на местообитания е основен фактор за вида, се смята, че жълтата треска е унищожила до една трета от останалата дива популация.

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
-































Бум на кафенетата с диви животни в Китай



Как ви се струва да галите бебе еног докато отпивате от латето си? Или пък змия, която да се навие около вас докато се наслаждавате на капучино? - пише France24.

Забравете кафенетата за кучета или котки, кафенетата с животни в Шанхай включват по-широко и по-екзотично царство. Прищевки в храненето заедно

с всякакви видове - от миешки мечки до прасета и влечуги - идва въпреки опасенията, породени от пандемията, относно опасностите от смъртоносни вируси, прескачащи от диви животни към хора. В най-големия град на Китай има десетки кафенета с животни, като посетителите позират за снимки със съществата и ги споделят в социалните медии.

Скрито в централен Шанхай, Рассооn Cafe е дом на осем от бозайниците. Най-големият от тях с тегло около 10 килограма скача нагоре и надолу

до прозорец, привидно развълнуван от клиентите.

„Мисля, че е наистина сладко“, каза Цин Сию, 27-годишен професионален волейболист, който разбира за кафенето от снимки на приятел. Клиентите плащат 98 юана (около \$15) за влизане, но е спорно каква част от заведението всъщност функционира като кафене.

В друго кафене в Шанхай змии, игуани и гекони чакат да зарадват клиентите. Собственикът Уанг Ликун има 30 змии, сред които царевични

и царски змии - нито една от тях не е отровна, но могат да хапят. Уанг все още не е имал такъв инцидент с клиент. Посетителка, която дава само фамилията си Танг, каза, че кафенето помага на хората да преодолеят страховете си. "След като дойдат тук, те ще почувстват, че не е това, което са си мислили и може да открият влечугите всъщност да са прекрасни", каза 27-годишната.

Но Евън Сън, учен от World Animal Protection, заяви, че е "дълбоко загрижен" от подобни кафенета. "Дивите животни водят нещастен живот в тези кафенета, понасяйки огромни страдания и натиск", каза Сън, мениджър на благотворителната кампания за дивата природа за Китай.

„Тясното взаимодействие с дивите животни не само подхранва страданието и жестокостта, но също така създава огнище на болести, които могат да увеличат вероятността от поява и разпространение на зоонозни болести“.

Пингвин скочи в лодка с туристи, за да избяга от косатки



Пингвин избяга от преследващи китове убийци, като скочи в лодка пълна с туристи, съобщава Daily Mail.

Нелетящата птица многократно изскача от водата в драматично преследване, което обикаля туристическата лодка, преди да скочи на борда за радост на смаяните пътници.

Блогърът Мат Карстен, 40-годишен, и съпругата му Ана, 32-годишна, обикаляли айсберги

VIN
DE GARAGE



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$60



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 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.16

в пролива Герлаш, Антарктида, когато голяма група косатки доплувала до лодката им Зодиак.



Хищниците забелязали пингвин дженту, който плувал наблизо, и го преследвали между туристическите лодки. Пингвинът се опитал да влезе в една от лодките, но не успява и паднал обратно в морето. Секунди по-късно пингвинът обаче успешно скача в една от лодките и е приветстван от туристите.

Мат споделя: „Беше лудост да го гледаме на живо. Бе като да гледаш епизод на National Geographic на място.“

Netflix спира споделянето на пароли

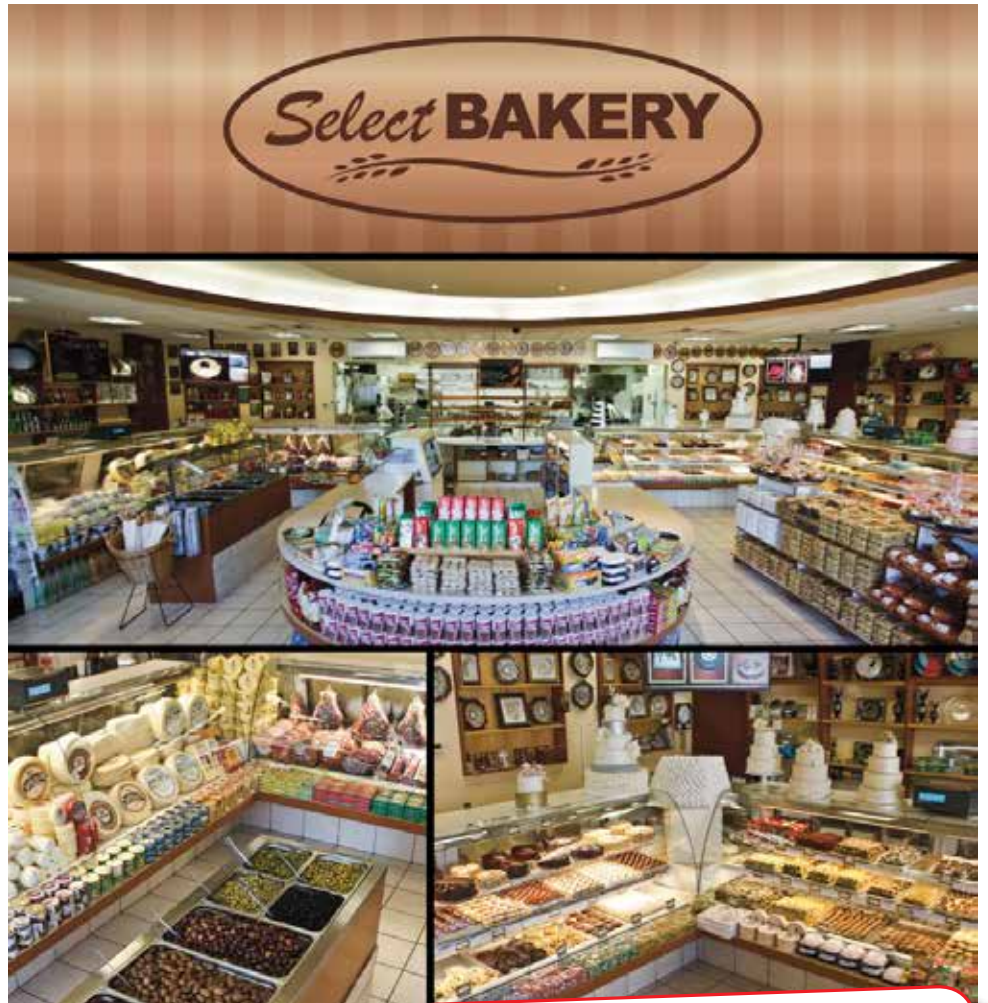


Netflix ще спре хората да споделят паролите си помежду си, като добави нова функция, съобщава The Verge.

Компанията ще определя дали някой се опитва да използва акаунта, без да е основният собственик, съобщава The Verge. Лицето, което влиза, ще трябва да удостовери, че е собственик чрез текст или имейл код - подобна практика се споделя от други уебсайтове за платен достъп.

Според Verge ако някой не може да докаже собствеността на акаунта в рамките на определен период от време, той няма да може да гледа съдържанието на Netflix. Вместо това те ще бъдат помолени да създаде свой акаунт.

Според CNBC, Netflix ще изпраща съобщение до клиентите, което ще гласи: „Ако не живеете със собственика на този акаунт, имате нужда от свой собствен, за да продължите да гледате.“



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.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca



/selectbakery



@selectbakery

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Да постим или не!?

dieti.info

Някои хора смятат, че спазването на постите нанася вреда на здравето, тъй като организмът се лишава от необходимите разнообразни питателни вещества. Други вярват, че това е своеобразна диета, която има благотворно влияние върху тялото.

На първо място е добре да уточним природата на поста. За разлика от обикновената диета, която има за цел да постигне полза за

тялото, вярващите, спазвайки пост, се стремят да прочистят не тялото, а душата си. Това, колкото и да изглежда първично и за някои дори несериозно, на практика е особено важно постите имат психологическа (т.е. душевна), а не физиологична природа.

Пости съществуват в много религии. Скептиците смятат, че забраната за употребата на определени продукти е измислена, за да може привържениците на различните религии да общуват по-малко помежду си.

Вярващите възразяват - в организма на човека всички е свързано взаимно. Затова и постът не е само отказ от обилната вкусна храна. По време на пост са

забранени развлеченията, кавгите, обидите. Това е време на безкористна помощ към ближния и примирение с враговете.

Постът всъщност често става първата стъпка към религията. Това е своеобразна проверка: ако издържиш, значи може да се смяташ за верующ човек.

Някои хора започват да постят убедени, че постите са полезни и за здравето на тялото, а други просто искат да проверят силата на волята си.

Християнските пости съществуват още от времето на пророка Мойсей, който 40 дни е постил в пустинята. Същото, според библията, е извършил и Исус Христос. Затова

днес праведните християни спазват пости - за да покажат готовността си за противопоставяне на всички изкушения.

За православните най-значим е Великият пост, който продължава 7 седмици (обикновено се пада през март-април всяка година).

Много от диетолозите са убедени, че Великият пост е полезен за тялото не по-малко, отколкото за душата. Отказването от месо и мазна храна подготвя стомаха към периода на лятното приемане на растителна храна. Научно е доказано, че ако организмът е прочистен, всички

витаминозни продукти се усвояват и преработват по-добре.

Великият пост в древността е бил много строг - била е разрешена само употребата на хляб, зеленчуци и сушени плодове, при това веднъж дневно само вечер.

Най-строги според традицията са първата и последната седмици. През първите два дни, ако се спазват предписанията, може да се пие само вода. През седмицата, с изключение на събота и неделя, може да се приема храна, приготвена на огън, без обаче в нея да се добавя мазнина.

Специалистите съветват през почивните дни да се приема храна с добавена мазнина (това е позволено от църковните канони) 3-4 пъти дневно. Два пъти през седмицата се разрешава и употребата на риба.

През Страстната седмица в петък и събота според канона трябва да се откажем напълно от храната. Това е опасно за стомашно-чревния тракт и цялата обмяна на веществата, които се подлагат на истински стрес.

Съчетаването на нискокалорична диета и физически натоварвания помага за отвлечане на мисълта от сладкото, за зареждане с бодрост и за трениране на мускулите.

Отговяването е завършек на Великия пост. Традиционно то се приема като време на неимоверна лакомия. Чревоугодничеството след продължителен период на въздържание от тежка храна не води до положителен резултат,

Прод. на стр.19 >>



www.**Balkan.Center**

Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Join Us!
Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

Register your business or event

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.

Contact us at center@balkan.center Follow us on 
Great advertisement opportunities at competitive prices
Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

<< Прод. от стр.18

тъй като организмът е пренастроил обмяната на веществата и работата на стомаха и червата.

Ако започвате да постите, не бъдете прекалено строги към себе си и употребявайте по-разнообразна храна. Пости не трябва да спазват децата, болните от гастрит, холецистит, панкреатит, диабет, пациентите след операция, бременните и кърмещите, хората, пътуващи на големи разстояния.

Има различни начини да се преодолява стреса. Открийте своя!



здраве.bg

Стрес стана модерна дума! За някои конфликтът с началника е причина за уволнение, а за други само повод за смях. Някои в резултат на силния стрес могат да получат инфаркт, а други да станат по-силни.

Хора, претърпели корабкрушение, са оставали 40 дни без храна и вода и са оцелявали. А тези, които не са вярвали в хепиенда, са загивали в океана дори със запаси от вода.

Ние страдаме не от самите събития, а от тяхната интерпретация. Правилното тълкуване на случилото се и своевременното отхвърляне на проблема е на практика цяла наука.

Как да преодолеем стреса

Тъй като е доказано, че стресът се премахва по-лесно по-двойки, най-добре е да изберете човек, на когото можете да се доверите и който ще усвоява с вас една от следните методики.

Първи начин
Стъпало №1: Трябва да свалите част от напрежението. Човекът, който е до вас, не трябва да се оплаква, но и да ви успокоява - той трябва да се присъедини и преживява заедно с вас случилото се. Нека ви задава провокативни въпроси, а не такива, на които се отговоря с да или не.

Стъпало №2: Трябва да се убедите, че можеше да е и по-лошо. Ако човек стигне сам до утешителната мисъл, тогава той ще получи по-голямо облекчение.
Стъпало №3: Трябва да се научите да извличате уроци от случилото се.

Извървявайки тези три стъпала, ще забравите за стреса вече сте поработили върху него и сами сте си направили изводите.

Втори начин
Какво искате да забравите? Денят, когато са ви скъсали на изпит? Неприятен разговор с колега? Кавга с приятел(ка)? Представете си тези неприятности като картини. Можете дори да ги скицирате или подробно да опишете

случилото се. Затворете за няколко минути очи. След това запалете хартията или я разкъсайте на ситни парченца. Изхвърлете остатъците и забравете всичко!

Трети начин
В моменти на силен страх трябва да се научим да се отпусваме. Ако активната памет успее да се разтовари с приятни спомени (любим предмет, пътуване в чужбина, усещане за обич от страна на близки или приятели), всичко неприятно ще бъде изтласкано навън от съзнанието. За няколко минути се отдаваш на приятни спомени или мечти и... се успокояваш.

Четвърти начин

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**

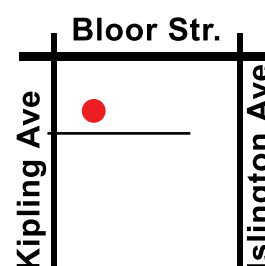
www.thesweetgallery.com



@thesweetgallerycafe



@thesweetgallerycafe



Той е свързан с тактилната памет. Направете си 10 малки дъски с различни повърхности: с кожа, хартия, памучен плат, восък и т.н. Затворете очи и докосвайки всяка една от тях, запомняйте в каква последователност те лежат. Разместете ги и отново ги подредете в първоначалния ред. Всяка повърхност предизвиква някакви приятни или неприятни спомени: за наранено коляно, за галене на котка, за пързляне по лед... След това подредете дъските в друга последователност от най-неприятното усещане към най-приятното.

Прод. на стр.20 >>



<< **Прод. от стр.19**

Докато вие се потапяте в тактилните усещания, лошото ви настроение си отива, а неприятностите, които ви пречат да живеете, се забравят. Нали в същност пренареждаме не дъските, а спомените, които изгонват лошото.

Пет начин

При наличието на стрес може да се намали общото напрежение и без да се променя нищо. Могат да се използват различни начини: медитация чрез музика или чрез особена дихателна техника. В този случай е полезно и тежкото физическо натоварване, т.е. концентрацията върху тежкия физически труд, при която не ти остава време и сили за мислене върху проблемите. При стрес е полезно да се променя местоработата, апартаментът, обичайният приятелски кръг. Излизайки от обичайната среда, вие ще успеете да постави неприятностите на заден план.

Мъжете по-рядко от жените изпитват чувство за вина



здраве.bg

Мъжката половина в значително по-малка степен е склонна да изпитва чувство за вина отколкото жените. Това показва допитване до представители на двата пола на възраст от 15 до 50 години. Въпросите в анкетата са засягали поведението им във всекидневни житейски ситуации, съобщава британският в. Daily Mail.

Оказва се, че в по-голямата част от ситуациите, например това, че са забравили нечий рожден ден или се стига до изневяра, мъжете далеч по-рядко изпитват угризения на съвестта, не преживяват твърде много ситуацията, не са склонни към гняв или състрадание.

Испанските психолози, провели допитването, дават и вероятния отговор на въпроса защо неверните мъже нерядко отказват да признаят, че не са били прави, дори когато срещу тях има достатъчно доказателства: Мъжът най-често показва липса на чувствителност към чуждия проблем, дори ако самият той го е създал, докато жените обикновено реагират прекалено емоционално, като се поддават на чувството на гняв и дори агресия.

9 фън шуи идеи за кухнята



здраве.bg

Ако харесваме кухнята си, е логично, че бихме искали да прекарваме повече време в нея, приготвяйки вкусни ястия, които хранят еднакво добре и тялото, и душата. Ако пък не я харесваме, ще се изкушаваме да влизаме там само при необходимост, което води до яденето на повече нездравословни храни, а от това ще пострада фигурата ни.

Във фън шуи кухнята се счита за една от най-

важните стаи в дома. Тя олицетворява сърцето и трябва да е чиста, добре осветена и приятна за събиране на роднини и приятели. Затова сме събрали девет фън шуи идеи как да променим най-важната стая в дома си така, че да ни е още по-приятно да прекарваме време в нея.

Да направим кухнята светла и красива

Кухнята е сред най-активните янг-ове в дома, затова е препоръчително да вкараме ярки цветове, активни, радостни или вдъхновяващи карти и и украси, по-ярко осветление и природен елемент. Живите растения и природните картини винаги въздействат вдъхновяващо на душата!

Да я подредим

Кухнята е магнит за всичко ненужно по другите стаи, затова е добра идея да я подредим и да измислим място за всичко. Кошниците са чудесен избор. Най-малкото можем да слагаме пощата и ключовете си в кутия или кошница, вместо да ги разпиляваме по масата или плота. И това ще я направи по-подредена, независимо дали всичко е по фън шуи или не.

Да изчистим вратата на хладилника

Ако вратата на хладилника ни прилича на планина от бележки, магнитчета и снимки, може би е време да променим това. Вратата на хладилника е чудесно място, на което да отбелязваме постиженията на цялото семейство и да окачаме снимки на приятели и любими хора, но понякога нещата излизат

извън контрол и настъпва хаос. Добра идея според фън шуи е да свалим всичко, да го сложим в кутия от обувки и да редуваме на няколко седмици снимките.

Да подредим шкафовете и бюфетите

Всички имаме шкафче в кухнята, в което обичаме да изсипваме всичко, на което не можем да намерим място. Но, ако не сме използвали нещо през последните шест месеца, може би е по-добре да го изхвърлим. Това ще ни вдъхнови и ще искаме да продължим с разчистването. Следващата цел могат да бъдат шкафа с тенджерите и чекмеджетата с приборите. Колко много от тези предмети, които уж трябва да ни спестят време, всъщност само заемат място.

Да изчистим плотовете

Нека се дисциплинираме така, че да държим предметите, които не използваме редовно тостери, блендери, миксери и каквото още се сетим прибрани някъде, а не върху плота. Тук ще влязат в употреба новопочистените ни шкафчета. На мястото на цялата бъркотия по плотовете можем да наредим вази или други красиви предмети, които според фън шуи са източник на вдъхновение и добро настроение.

Да обезопасим

Нека се научим да съхраняваме ножовете в кутия и да премахнем враждебните, както ги определя фън шуи, куки над главата си със закачени тигани.

Прод. на стр.21 >>

<< *Прод. от стр.20*

След като сме освободили достатъчно място в шкафовете, можем да приберем и тях там. Ще се изненадаме колко различна изглежда кухнята без висящите тежки предмети. Освен това е добре да не държим кърпи близо до печката, както и всякакви други лесно запалими неща. Много от домашните инциденти се случват в зле обезопасени кухни!

Да улесним готвенето

Котлоните и печката трябва винаги да са чисти, добре работещи и на удобно място така, че готвачът да следи лесно процеса на готвене. Ако при готвенето се налага да стоим с гръб към вратата, фън шуй предлага решение - да сложим огледало зад печката, за да виждаме какво се случва зад нас. Ако така и така правим ремонт на кухнята, най-доброто място за печката е върху острова, където винаги, когато готвим, ще се чувстваме като важна част от семейството без да сме изолирани.

Да изгасим телевизора

Вечерята със семейството трябва да е моментът, в който всички споделяме как е минал деня ни, отпускаме се и презареждаме телата си, изповядва фън шуй. Имаме нужда от добро място, на което да се храним всеки ден, място, където да можем да се свързваме и да комуникираме да комуникираме с другите. Важно е столовете да са удобни, а на стената да висят нещо вдъхновяващо и артистично.

Няма нищо лошо в съвместното гледане на

телевизия с цялото семейство, но определено вечерята не е подходящия момент за това. Гледането на телевизия не помага нито за поддържането на добър разговор, нито за доброто храносмилане. Ако живеем сами, също трябва да се съобразяваме с това и дори да си изградим ритуал, свързан с храненето. Нека загасим телевизора, запалим си свещ, пуснем вдъхновяваща музика и се държим със себе си сякаш сме важен гост, идващ на вечеря.

Да използваме земния елемент

Земният елемент носи според фън шуй съответната заземяваща енергия и ни стимулира да бъдем осъзнати в тялото си. А това е много важно, когато си имаме работа с огън и ножове - нещо обичайно за в кухнята. Ако ще правим ремонт, е добре да изберем за плотовете плоскости или плочки в земни цветове.

Ако плотът е в черно, това е леко предизвикателно за фън шуй, но можем пак да балансираме с по-светли земни цветове шкафчетата. Можем да изберем и съдове, килимчета и декорации в жълто, златисто и други земни тонове. Черният цвят представлява водния елемент и ни стимулира да се оставим на течението да ни носи, което не е добра идея за кухнята.

Създаването на приветлива, балансирана, организирана и вдъхновяваща кухня - със или без помощта на фън шуй ще ни помогне тя бързо да се превърне в сърцето на дома.

Компресът как да го използваме правилно
здраве.bg

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

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

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

При висока температура се използват физическите методи на охлаждане болният се намазва с вода или оцет - с изпаряването на

течностите температурата се понижава. Това може да се постигне и с всеки продукт, изваден от фризера и обвит в кърпа, който се поставя върху болното място.

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

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

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

Как цветовете влияят на здравето



здраве.bg

Замисляли ли сте се защо един човек си купува дрехи в светли тонове, а друг в тъмни?

Прод. на стр.22 >>

<< *Прод. от стр.21*

Защо ви е неприятно да се намирате в стая с червени тапети, а се чувствате много по-добре в помещение със сини стени?

Всъщност тези предпочитания не са случайни. Науката е доказала, че обкръжаващите ни цветове влияят на нашето настроение и здраве.

Преди повече от половин век швейцарският психолог Люшер е разработил метод на цвetoва диагностика, който го е направил световноизвестен. Чрез него може да се определи душевното състояние на човека в определен момент. Тестът е много прост трябва да се подредят на принципа харесва ми не ми харесва осем квадрата с различен цвят, от най-приятния до най-отблъскващия.

Четири основни цвята в палитрата определят характера на човека: тъмносин, синьозелен, оранжево-червен и светложълт, а четирите допълнителни цвята (черен, сив, кафяв и виолетов) дават информация за състоянието в момента на изследването.

Лечението с цветове (хромотерапията) днес е доста популярно. За влиянието на цвета върху организма и нервната система има няколко доказани факти например че червената част от спектъра възбужда и стопля, а синята успокоява и охлажда.

Според психолозите, ако човек се е уморил от един цвят, той подсъзнателно търси допир с противоположния. И това води до промяна

в състоянието му. Така червеният цвят винаги влияе на физическото състояние, жълтият на умственото, а синият на емоционалното.

Виолетовият цвят увеличава интелектуалната активност, но той може да е и доста опасен прекаляването с него води до депресивно състояние. Затова не се препоръчва и боядисването на големи повърхности у дома с него, особено в детската стая психиката на детето е прекалено крехка.

Наблюдения показват, че тъмносиният цвят понижава кръвното налягане, облекчава болките. Той оказва и положително влияние върху гръбначния стълб и благодарение на неговия обезболяващ ефект се прилага при лечението на мигрена, удари и възпаления. Например някои психолози го препоръчват на хората, които страдат от хипертония и свързаните с нея сърдечно-съдови заболявания.

Светлосиният цвят успокоява. Но и тук мярката е много важна прекалено дългото пребиваване в синя обстановка предизвиква усещане за липса на пространство и в резултат на това влошено настроение.

Зеленият цвят действа благоприятно на сърцето и облекчава болките. Той се определя логично като цвета на природата и жизнената енергия - винаги е приятно да полежиш в тревата и да почувстваш прилив на енергия

Жълтият цвят се асоциира с топлите слънчеви лъчи. Той е своеобразен психически

стимулатор. Затова, ако непрекъснато ви е студено, можете да облечете дрехи с такъв цвят. Според източната традиция жълтият цвят влияе положително на слънчевия сплит и всичко, свързано с него: черен дроб, жлъчка, далак, стомах, подобрява зрението и тонизира кожата.

Яркооранжевият цвят се асоциира с огъня. По отношение на организма той действа облекчаващо на дишането и успокояващо върху психиката. Затова нюансите на този цвят се препоръчват за оцветяване на стени, особено в помещения, където се спи.

Червеният цвят носи усещане за топлина. Психолозите го свързват с с по-бързото лечение на много заболявания, но предупреждават, че с него не бива да се прекалява, защото може да провокира изостряне на хроничните болести. Ако страдате от ниско кръвно (хипотония), червеният цвят е силно препоръчителен - той се асоциира с горещата кръв и повишаване на налягането. Съответно не се препоръчва за хипертониците. От психологическа гледна точка червеният цвят повишава възбудата и затова се препоръчва при проблеми в сексуалния живот.

Диетата с много антиоксиданти помага при стрес, депресия и превъзбуда



здраве.bg

Преди около половин век витамините и тяхното възможно приложение стават сред най-обсъжданите теми в медицината. Днес доста голяма популярност придобива ортомолекулярната медицина, която използва за лечение високи дози основно от витамини и различни хранителни добавки вместо фармацевтични продукти - лекарства. Първоначално тези методи се използвали най-вече с психиатрични цели.

През 50-те години на миналия век световноизвестният носител на Нобелова награда Лайнъс Поулинг изучавал събитията на молекулярно ниво, съпътстващи заболяванията. Оттогава датира и появата на думата ортомолекулярна - знанието за правилните молекули в правилните концентрации.

Двама психиатри, Ейбъръм Хофър и Хъмфри Озмънд започнали успешно да лекуват шизофрения с мегадоза ниацин т.нар. витамин В3. Приемането на идеята за балансиране на молекулно ниво на хранителните вещества в мозъка дало началото на молекулярната психиатрия, която от своя страна довела до развитието на ортомолекулярната медицина за лечение и на други болести

Прод. на стр.23 >>

<< Прод. от стр.22

и състояния с физиологичен характер.

Мегадоза IV витамин С е основен пример в ортомолекулярната медицина. Под това наименование витаминът се прилагала успешно при различни заболявания. И все пак ортодоксалните лекари отказват да я изпробват или да признаят ефективността ѝ.

Драматичната история за възстановяването на Алън Смит от състояние на кома в следствие на усложнения след прекарана пневмония и левкемия е отличен пример за отказа на казионната медицина да обмисли възможността за терапия с мегадоза от хранителни добавки. Едночасовото видео по темата можете да видите тук.

Лекарят от малко градче в Северна Каролина д-р Фредерик Робърт Кленер лекувал деца с полиомиелит (детски паралич) по време на епидемията между 1948-1950 г. като им слагал инжекции с витамин С. Посетил медицинска конференция и обяснил на колегите си как лекува с витамин С случаи на пневмония и полиомиелит. Но интересът към неговия метод бил незначителен.

Междувременно психиатрите маргинализирани ортомолекулярната

психиатрия като шарлатанство, докато приложението на медикаменти продължавало да расте, базирано на Диагностичния наръчник по психични разстройства DSM-5. То се прилагало дори само след кратко посещение на пациента в лекарския кабинет.

Има данни, че тези медикаменти влошавали състоянието на пациенти, някои от тях развивали дори убийствени или самоубийствени наклонности. Въпреки това, особено в някои страни, медикаментозното лечение, включително на деца с леки психични отклонения, продължава да е масова практика в немалко случаи със съмнителен резултат.

Медицинско изследване, проведено в Индия, потвърждава това, в което специалистите по ортомолекулярна медицина вече са уедени. В психиатрична клиника било проведено изследване с пациенти на възраст между 20 и 60-годишна възраст с диагноза обща депресия и тревожност. Медицинските изследвания открили, че в организма им има дефицит на витамините А, С и Е.

След шест седмици лечение с хранителни добавки, съдържащи

съответните витамини-антиоксиданти, състоянието на пациентите се подобрило значително. Екипът стигнал до заключението, че антиоксидантната терапия може да е полезна съпътстваща терапия за хората с депресия и тревожност, както и за тези, подложени на постоянен висок стрес.

В текущото изследване не били използвани мега-доза витамин В комплекс, които често се прилагат в ортомолекулярната психиатрия при лечение на психични заболявания. Може би с повече изследвания като това специалистите, занимаващи се с този алтернативен метод на лечение, ще получат повече обществено внимание и професионално приемане, се казва още в статията, публикувана в NaturalNews.

Полезна ли е наистина дъвката?

здраве.bg

Рекламите ни подканят да употребяваме дъвка

след всяко хранене, като обичайно акцентът е върху това, че ще избегнем появата на кариес. Твърди се, че дъвката е не само вкусна, но и полезна за зъбите. Вярно ли е обаче всъщност това?

В действителност дъвката никога не може да замени четката за зъби. Тя наистина почиства зъбите, но само дъвкелната им повърхност, без да е в състояние да отстрани остатъците от храна в пространството между тях. А именно тези остатъци най-често създават условия за развитието на кариес.

За да бъдат отстранени те, препоръчително е да се използват конци за зъби, но и те няма да са от полза за хората с плътно растящи зъби. Освен това, при неправилно използване конецът може да засегне венците и да ги увреди.

Хората с повишена киселинност трябва да са особено внимателни към дъвката, защото тя засилва производството на стомашен сок. Дъвченето на дъвка на гладен стомах е опасно за всеки. В празния стомах няма какво да се преработва и в резултат на това могат да възникнат гастрити и други заболявания.

Мик Шумахер поиска абривиатурата на баща си - MSC



Мик Шумахер заяви, че е поискал от Формула 1 да му даде абривиатурата на екрана за синхронизация MSC, известна от баща му Михаел Шумахер, съобщава ESPN.

Мик Шумахер, синът на седемкратния световен шампион, дебютира във Формула 1 с Haas тази година. Екранът за синхронизация на F1 показва имена, съкратени до три букви. В предишни години Шумахер се състезаваше като TSN, но баща му се състезаваше като MSC, за да се различава от брат си Ралф Шумахер.

Шумахер попита F1 дали може да приеме съкращението на баща си за този сезон при предсезонното тестване в Бахрейн.

Исках MSC, каза Шумахер. Това е емоционална връзка, която имам към баща ми. Мисля, че е приятно за всички, които гледат екраните за синхронизация и виждат MSC обратно на пистата.

Бивша звезда на UFC пушна страхотни снимки в Instagram



Бившата звезда на UFC Пейдж ВанЗант зарадва милионите си почитатели със сензационна фигура в черно бельо и високи ботуши във видео, публикувано в TikTok и Instagram, съобщи New York Post.

По-рано красавицата с височина 157 см. сподели снимка, на която позира пред огледало, облечена в спортен сутиен и къси дънкови шорти.



През 2018 ВанЗант се ожени за колегата си от MMA боеца Остин Вандерфорд. Откакто излезе на сцената на бойните спортове през 2013 миньончето с ечели много внимание за своите секси публикации в Instagram.



Пейдж има и собствен фен сайт - PaigeFanZant.com, където феновете и срещу \$9.99 на месец имат достъп до ексклузивно съдържание

на бившата от UFC, както и до живота ѝ у дома им със съпруга и Остин Вандерфорд.

България се прочу с бивш национал набил и изгонил рефер от терена



Бившият играч на националния ни тим Калоян Караджинов стана известен в цял свят, след като опита да набие рефера на мача Костинброд и Торнадо Безден.

Срещата от Окръжната група СофияЗапад бе прекратен още в 21-ата минута, когато Караджинов нападна рефера Васил Цоклинов. 44-годишният Караджинов, има две участия в националния ни отбор през 2005-2006 г., и едно попадение в приятелска среща.

Гигантът SkyNews показва на милиони зрители от цял свят срамните сцени. В 21-та минута Караджинов се държа непристойно със съдията, който му показва жълт картон. Това ядоса и капитанът Георги Георгиев, който се опита да избие картоната от ръката му. Караджинов пък удари рефера, след което го подгони извън терена да го бие.



Коментарът на SkySport говори повече от всичко: his match in Bulgaria was abandoned after 21 minutes, with players and officials chasing the referee off the pitch and into the car park!

Ибрахимович за себе си: Завръщането на Господ



Златан Ибрахимович е прочут не само като невероятен футболист, но и като скромен човек. В Instagram той публикува своя снимка с текст Завръщането на Господ.

На снимката Златан е с екипа на националния отбор на Швеция, което предполага, че възнамерява да играе за Швеция на предстоящото UEFA EURO. Преди години Ибрахимович обави прекратяване на кариерата си за националите след UEFA EURO 2016.

Съпруга на украински Продава стриващи фотоси

<< **Прод. от стр.22**



Сексбомбата Ирина Морозюк - съпруга на украинския национален футболист Николай Морозюк, призна, че

в края на миналата година се е разделила със съпруга си, съобщи Sport UA.

Пред медията тя каза: „Разделихме се преди шест месеца. Отначало си направихме почивка - беше през октомври 2019. Изчезнаха ли чувствата, когато той се премести в Турция? Отчасти да. И за него, и за мен. Той стартира

процеса и аз го завърших.“



Ирина обаче явно не скучае, което е видно от убийствените и снимки

в Instagram. Постът и е също многозначителен: „Няма да пиша много, не и този път .. Всичко, което ни заобикаля, е просто инструмент за комфортно съществуване.“



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.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ



📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

📞 (905) 272-1632

📱 @Abbeopt

Eye Exams

Designer Eyewear

Contact Lens Fiting

Safety Eyeglasses

Prescription Glasses

Prescription Sunglasses



*Direct billing to all insurance companies

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- **\$0.57 per mile**
/Dry van work only/
- **Бонуси за безопасно каране**
- **EDGE coverage**
- **Medical/dental and pension plans**
- **Direct deposit**
- **Flexible working days**
- **24/7 dispatch**
- **2019-2020 Trucks and trailers**

OWNER OPARATORS

- **Dry Van/reefeer/flat bed loads**
- **\$1.50 per mile**
/Long and short runs/
- **Steady runs**
- **Fuel cards with huge fuel discounts**
- **New Dry vans for rent**
- **Lease to own option**
- **CTPAT parking**
CAD/USA BONDED
PIP AND FAST APROVED

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823**



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 автомобила в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

416-786-7259, 647-504-6579 (Plamen 1, Plamen 2)



Пекин (Китай)

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: Петя Петрова

Снимки: авторът

Тръгнах за Китай в края на март. От София се качихме на самолета за Виена, а от там за Пекин. Не съм и очаквала, че ще ни качат на такова превозно средство, пътуването с което се оказва най-лошата част от цялото приключение. Срещу сумата от 575 евро получавате правото да отидете до Пекин и да се върнете, носени на уморените криле на стар A 767, напълно неподходящ за 8 часов полет в тъмната част на денонощието. Така че, единственото което те въздържа да не излезеш от самолета, си беше самото преживяване – да минеш над пътя на коприната, с крайна точка на пристигане –

Международно летище Beijing Capital
Това е второто най-натоварено летище в света за пътници, на чиято територия се намира втория по големина терминал в света, който същевременно е и петата по площ постройка в света, построен за Олимпийските игри. (В общи линии, докато пиша тези си впечатления, постоянно имам усещането, че вода статистика за

рекордите на Гинес – раздел размери и брой.) Летище Капитал – Пекин е огромно и чисто, въобще в Пекин улиците са чисти, нещо, което не мога да кажа за въздуха, който изглежда кафеникав и принуждава столичани да ходят с маски на уста. Нито един боклук или боклукчийска кола през деня, нито едно бездомно куче (според екскурзоводката ги ядат само в южен Китай). Когато отидете в Китай, непременно си носете бележка, с написани на китайски имената на хотела и адреса, защото тук много трудно ще намерите човек, който да говори английски, нищо, че сме в столицата. Докато с автобуса минавахме през града, си дадох сметка къде съм попаднала – огромен град (най-големия по площ в света със своите 17 000 км²) с огромни булеварди, огромни съвременни сгради от стъкло. Докъдето ти стига погледа.

Трафик доста, БЕЗ ЗАДРЪСТВАНИЯ. Все пак правителството взема доста мерки за ограничаване броя на колите като определя максимален брой коли,

които е позволено да бъдат закупени през месеца. Освен това всяка седмица определят 2 числа и ако регистрационните номера на колата ви завършват на някое от тях, нямате право да шофирате в града. За разлика от останалата част на Китай, където е забранено семействата да имат повече от 1 дете, то демографския въпрос в Пекин стои по друг начин: все повече съвременни семейства в столицата не искат да имат повече от едно дете и правителството взема всевъзможни мерки да подмлади столичното си население. Безработица няма, всички са заети, макар и неособено ефективно. И вече няколко човека ми разказват за служба „натисквач на копче в асансьор”. След това стигнахме до хотела. И тук попаднахме на първото различие с тази култура – след като влязох в стаята, видях, че душ-кабината и тоалетната не са отделени с плътна стена, а са в стаята. В Европа сме свикнали, че може да се къпем един пред друг, но когато става дума за ходене до тоалетна – е, там трябва да сме сами – в

крайна сметка това остава единственото място, където можем да сме сами. Видях още няколко стаи – с половин стена, без стена, с прозрачна стена, но нито една тоалетна, като нашите. Оказа се, че за китайците ходенето до тоалетна не е нещо срамно, а нормално продължение на процеса на хранене. Всъщност, ако се разхождаш по страничните улици в Пекин, тоалетната е само една на улицата и даже хората си излизаха спокойно загащващи се. Най-голямо впечатление ми направи как хората си подаваха или вземаха визитката и каталозите: С ДВЕ РЪЦЕ. Такива са – деликатни, внимателни, усмихнати, големи симпатяги. И ние започнахме като тях – прекрасен жест. Където и да седнем ни носеха от тяхната гореща вода – много мили хора.



Някъде из страничните улици на Пекин

Прод. на стр.29 >>



BOBBY DONEVA



friendly travel inc.
TICO # 4631602



- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

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



Пекин (Китай)

<< Прод. от стр.28



Веднага след като се настанихме, за да не заспим, отидохме да разгледаме

Райския храм

Прекрасна китайска архитектура – едно от нещата в Пекин, които трябва да се видят. Направи ми впечатление старите дървета, кой знае от времето на кой император, които бяха заобиколени от местни туристи, които ги поглаждаха, сякаш за да им се помолят за нещо, и действително, кората им беше така полирана от многобройните китайски ръце. Тук императорите от династията Мин и Цин са отдавали почит на боговете, принасяйки жертва и молейки се за благодатен дъжд. Комплексът се състои от няколко постройките, разположени на около 270 дка. В Китай много обичат да играят на карти и под едната сграда много групи от картоиграчи бяха образували колона с дължина около 300 метра. Непременно направете организирана екскурзия до Великата Китайска Стена – едно от седемте чудеса на света. От агенцията ще ви

изпратят англоговорящ придружител, шофьор и кола, с която да ви изведат на 80 км от столицата, тъй като стената не минава през Пекин.

Символ на китайската нация, тя е призната от UNESCO за световно културно наследство. Строителството на дългата около 6000 км стена започва през 7 ми век пр. Хр. и завършва през 17 век. Представлява най-голямото военно съоръжение, издигнато с цел да защитава Пекин от нападенията на северните племена. На няколко км от стената са били разположени императорските стени и в случай на атака, войниците са палили огън (казват от вълчи изпращания) и с дима са съобщавали, че е необходимо да се изпрати подкрепление. Стената е била строена от затворници, на които не е била давана никаква храна и те са работели докато умрат. Освен тях участие са взели и селяни, като всеки от тях е бил принуждаван да прекарва четири години от живота си в убийствен труд на стената. Тъй като според някои историци там намират смъртта си около 10 милиона човека, Великата стена е известна и като най-голямото гробище в света. За нея, императорът обединител казал, че който

отиде там веднъж, става герой, така че аз съм герой, както и всички европейци, азиатци, деца и възрастни, които се бяхме впуснали в спиращо дъха изкачване на 40 сантиметровите стъпала. Е, ако не беше мъглата, вероятно щяхме да се насладим на великолепната природа, която ни заобикаляше в планината. Междувременно те ще ви покажат и някои други интересни неща, като например производството на нефрит – китайският диамант. Китайците смятат, че този камък носи щастие и казват, че цвета му се променя когато си болен. Както напомня и името му (нефрос – бъбрек), той се е използвал в китайската медицина за лечение на бъбречни заболявания. Може да си купите бижута и статуетки, не само от магазина, в който ще ви заведат от агенцията, но внимавайте, защото има доста фалшификати от стъкло. Много от китайците носят плочка с изображението на животното, в чиято година са родени, от ранно детство. Комплексът

гробници на императорите от династията Мин се намира на около 50 км северно от столицата. Тук са погребани 13 императора и няколко императрици. Всички те са със сходна

архитектура. Обикновено няма точно обозначен гроб, а се казва, че императорът е погребан някъде под хълма, вероятно за да се избегнат кражби и безчинства. Императорите са избирали място за гробницата си и тя е трябвало да се строи по време на целият им живот. Ето защо, колкото по-дълго са живели, толкова по-голяма и красива ставала и гробницата. След гробницата, ходихме до магазин за копринени тъкани, пак ни го представиха за фабрика, ама след кратко претрупване на долния етаж пред 5 епруветки и синтезиран разказ за 60 дневния цикъл на живот на копринената ларва, те пращат да (се) пазариш. Копринената ларва яде само листа от черница, спи и ака едни малки топчета, които в Китай използват за допълнителен пълнеж към т. нар. масажна възглавница, и на която всъщност съм се облегла в момента. Толкова е удобна, че мемори пана и латекс могат да си преразгледат характеристиките и да пороботят още. Не мирише на нищо и е чист продукт, против алергии. Като стане на 25 дена, ларвата започва да синтезира копринена нишка, увивайки се в нея. Има два вида копринени яйца: малки и големи

Прод. на стр.30 >>



BOBBY DONEVA



**friendly
travel inc.**

TICO # 4631602

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

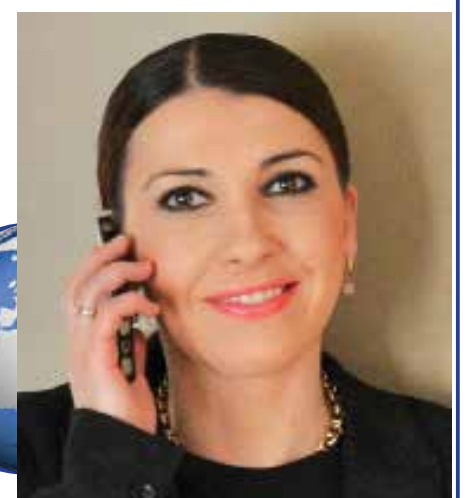
T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

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



<< **Прод. от стр.29**

– в едната има 1 буба, в другата 2. Нишките на двата вида буби са различни и едните се използват за изработка на чаршафи, другите за копринени юргани и т.н. Накрая бубата пробива яйцето и излита, защото вече е пеперуда. Ако искате да пробвате дали ви продават истинска коприна, помолете да ви дадат нишка и я запалете. Истинската коприна мирише лошо, защото има горене на протеините, от които тя е изградена. Нейната имитация се прави от полиестер – ако ви замирише на изгорял найлон – някой иска да ви прецака. Коприната държи хладно през лятото, топло през зимата. Има изключително здрава нишка, не образува прах и е антиалергична.

Площад Тянанмън носи името на вратата, която го отделя от забранения Град. Тянанмън означава „Вратата на небесното спокойствие”. Както ще забележите, в Пекин много от забележителностите са окрасени с поетични дзен имена. На площада не очаквайте да видите кой знае какви архитектурни шедеври, тъй като всеки паметник или дърво, биха отнели излишно място от 440 000 м², замислени да могат да поберат 1 милион души. Ако случайно сте в Пекин на 1 октомври, когато е националният празник на КНР, не пропускайте да дойдете тук и да присъствате на парада на най-многобройната действаща армия в света и зарята.

На самия площад, се намира и

Мавзолеят на Мао
Наредихме се на огромната опашка, след като бяхме минали серия от проверки за безопасност. За Мавзолея носете задължително паспорт, телефони може, но фотоапаратите, чантите и другите багажи са абсолютно забранени. Последните трябва да оставите предварително за съхранение в една недалечна сграда (на

някакви си 15 минути), ако не искате като мен да се редите 2 пъти на същата опашка. Единствените цветя, които хората могат да купят след загражденията са бели хризантеми, които след това полагат в първата зала. В мавзолея се пази пълна тишина. Следва залата, където в кристален саркофаг, лежи балсамираното тяло на великия Мао. Всички минаваме в колона и нямаме право да се размотаваме, още по-малко да обследваме дали тялото е истинско, предвид проблемите с балсамирането, които са имали, или е обикновена восьчна фигура. Някои възрастни хора плачат. Навън продават Червената книжка на Мао и всички я стискат като Библия. Тук мога да кажа, че в Китай не видях нито един човек, който да чете книга. Вместо това, стари и млади убиват времето в метрото с електронни игри, без да вдигат поглед от тях, дори и когато се предвижват от една станция в друга. След това се върнахме да си вземем багажа. Защо ли въобще не се притесних, че някой може да ми е откраднал нещо? Защото вероятно в тази страна наистина има ред и защото в комунизма такива неща не се случват или защото на крадливите им е малко далече да дойдат до тук, да дразнят хората. Тук в Китай няма цигани, но все пак е вярно, че голяма част от тях, живеят точно като такива. Вход за мавзолея – безплатен.

Забраненият град
Може би най-интересната забележителност в Пекин, за която е необходимо да отделите един цял ден и да сте обути с удобни обувки, тъй като ви предстоят 730 декара за обикаляне. Тук няма да се впускам в разкази и описания на този дворец императорски комплекс, който е най-големият запазен дървен дворец комплекс в света. Защото, нещо което никъде по световните забележителности не ми

се е случвало, ще ви бъде предоставен автоматичен гид на български език, който чрез вградена GPS система ще ви проследява, докато се разхождате, и ще ви разказва приказки за китайски принцеси, фън шуй архитектура и всякакви интересни факти свързани с живота в императорския град. Възползвайте се, че в днешно време той не е забранен за посещение от простосмъртни
Летният парк с летният дворец



Летният парк с летният



Императорските градини



Китайците имат право да изповядват свободно всяка религия, която желаят, но 90% от тях са атеисти, т.е. вярват в годината на Дракона, в златните рибки и в нефрита. Останалите 10% са разпределени между Будизъм, Даоизъм и Конфуцианство. Най-

големият будистки храм в Пекин е Юнхъгун – Храмът на вечната хармония или по-известен като Храмът на Ламата Той е с площ от 60 000 м² и представлява комплекс от 1000 зали. В него може да видите най-високата статуя на Буда в света, направена от ствола на едно – единствено дърво. Тя е висока 28 метра, 8 от които са под земята и е изработена от бяло сандалово дърво с диаметър 3 метра.

Пазаруване = Пазарене
Денят на голямото пазаруване – за туриста няма по-безсмислено прекарано време от това прекарано в шопинг. Ама все пак трябва да се занесат подаръци на любимите. Цените в Китай не са обявени. Тук не спирайте да се пазарите, винаги минава, и за да не губите време да се занимавате на дребно, ви съветвам като горна граница да сваляте цената наполовина наум, а на тях да казвате още по-ниска. Често ми се случваше, като тръгна да си ходя, да ме догонват и да ми дават нещата на цената на която аз съм казала. Как се разбирахме ли? С калкулатора чисто и просто. Доста лъжат: между копринените шалове, продават и такива от полиестер, така че четете внимателно етикета на производителя. И не вярвайте, че чантите са кожени, въпреки че ги горят със запалки – не са кожени, имитации са, също като часовниците Патек Филип и Ролекс – и затова си дръжте до последно на ниската цена. Все пак да не забравяме, че сме в Китай. Тук имат и доста хубави неща, в крайна сметка не знам дали защото сме в столицата, ама цените долу горе са колкото в България, а може просто да не съм се пазарила и аз достатъчно (въпреки че не пропусках). Ако купувате картини от техните върху оризова хартия, да знаете, че струват около 50 юана,
Прод. на стр.31 >>

<< Прод. от стр.30

даже и това е много. Внимавайте с нефрита – гривните са стъклени или направо пластмасови. В организираниите тук екскурзии ще ви заведат на места, където продават истински нефрит със сертификат. За китайците нефрита е свещен камък, квинтесенцията на рай и земята. Когато човек е болен нефрита променя цвета си. Телефони и други подобни – според мен са реплика. Правете проверка, тествайте ги на място. Зарядните им са за китайски контакти.

Храна и ча (както се казва чай на китайски)



Китайска храна

В Китай ресторантите затварят около 21.30 и не е прието да се заседявате дълго на масата. Даже

в ресторанта, където вечеряхме първата вечер, ни поканиха да си тръгваме. Не бих искала да засягам въпроса за хигиената в типичните китайски ресторанти, само мога да кажа, че потвърждавам вече известното ви. Иначе за храната нямам думи – изобилие от плодове, сосове, силни вкусове, подправки. Щедро на риба и морски дарове море и толкова неизвестни за мен видове, от които знаех само името на стридата и едно мекотело, което бях виждала Беър Грилс да го яде в предаването си. Стоотици видове чай. Ако искате да научите повече за тази напитка, която в Китай консумират от 4 век и да опитате 18годишен чай, непременно отидете в най-

голямата чайна в Пекин – Dr. Tea. Там ще ви направят кратка чаена церемония и ще ви обяснят по какъв начин да пиете всеки отделен вид. Тук навсякъде се пие гореща вода – в ресторанта, в офиса, на гости – един доста полезен навик, предвид лечебните й и прочистващи свойства. Днес е последния ден в Китай, утре сутринта си тръгваме, от сега ми е тъжно и даже ми се плаче. Направо си плача... Такова приключение, с толкова много хубави и едновременно нови неща не съм имала. Пожелавам си пак да дойда. Може би в Шанхай?

ЗАБАВНО

- Знаеш ли защо камилата не яде месо?

- Не, защо?
- Ми не ще!



Блондинка се обажда на съпруга си:

- Скъпи, знаеш ли, че спухах гума!
- Много ли е спукана?
- Не, само отдолу.



В ресторанта:

- Една порция крилца ако обичате!
- Пилешки ли?
- Ми донеси свински, ако имаш!



- Тате, а презервативът за какво е?
- За да няма деца.
- А как се ползва?

- На човката на щъркела се слага.



- Вашето хоби?
- Кулинарията!
- Готвите ли?
- Ям!



- Ти си мома, а аз съм ерген... Сещаш ли се какво имам предвид?
- Че сме грозни и двамата?



Семеен разговор:

- Скъпи, отслабнала съм с два килограма! Личи ли си?
- Мило, ако откъснеш две страници от "Под игото" дали ще си личи?

В магазина.

Продавачката:

- Г-не, сложете си маска!
- Е вие защо нямате маска?
- Аз съм зад плексигласа.
- А аз къде съм?



Светът познава 3 модела на борба с Ковид-19.

1. Китайски - влагане на огромни финансови ресурси и жестока карантина 2. Шведски - не правим нищо 3. Български - обявява се китайски, реализира се шведски, а разликата се открадва!



Програмистите чак сега разбраха, че начинът им на живот се казва "карантина"!



На 35 години съм. Всяка сутрин бягам по 5 км. Работя по 12 часа на денонощие. Имам четири фирми и пиша едновременно две книги. При това имам време за семейството и приятелите ми. Както виждате, всичко е възможно, когато човек лъже.



МНОГО КРАТЪК ОТРЯЗЪК ОТ ВРЕМЕ; МИГ	ВРЪХ /1481/ И ХИЖА В СРЕДНА ГОРА	ЧЕРНА ФИГУРА ВЪРХУ КАРТА ЗА ИГРА	ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ИСПАНИЯ	ПОДСЪЗНАТЕЛНО, ВЪТРЕШНО ЧУВСТВО	ПЛАНИНА В ЗАПАДНА БЪЛГАРИЯ	МАКАКОВИ МАЙМУНИ В ГИБРАЛТАР	ЦЕНТРАЛНАТА ЧАСТ НА ЛОНДОН	ВИД МЕМОАРНА ЛИТЕРАТУРА	МАГАЗИН ЗА УПОТРЕБЯВАНИ НЕЩА
ОПЕРА /1896/ ОТ ДЖАКОМО ПУЧЧИНИ	ТРАГЕДИЯ /1531/ ОТ ХАНС ЗАКС	ВИД СНАРЯД С ВЪЗРИВНО ВЕЩЕСТВО	КРАЕН КВАРТАЛ НА СОФИЯ	НЕПЪЛНОЦЕНЕН ЗАМЕСТИТЕЛ НА ПРОДУКТ	КЪСА МЪЖКА УНИФОРМЕНА ДРЕХА	ТОП НАВИТА НА БАРАБАН ХАРТИЯ	РОМАН /1940/ ОТ ПЕТЪР КАРАПЕТРОВ	ПЬЕСА ОТ НИКОЛА АТАНАСОВ	МОНАХ, КАЛУГЕР /СТАРИННО/
ДРУГО ИМЕ НА СТАДИОН „ГЕОРГИ АСПАРУХОВ“	ПОВЕСТ /1907/ ОТ ИВАН ВАЗОВ	УРЕД ЗА ТОЧЕНЕ НА НОЖ; ТОЧИЛО	ПЕМЗА; МОРСКА ПЯНА /МИНЕР./	ВИД ТРИМЕРНА СКУЛПТУРА	ИЗВОЗВАНЕ НА НЕЩО	ИЗВОЗВАНЕ НА НЕЩО	ЗАПАЗЕНИ В САЛАМУРА ЗЕЛЕНЧУЦИ	МАРКА РУСКИ ХЛАДИЛНИЦИ	
ПОВЕСТ /1907/ ОТ ИВАН ВАЗОВ	АКТИВЕН ВУЛКАН В ИТАЛИЯ /3323/	ВИД МАЛКА БОЛНИЦА КЪМ ВОЕННА ЧАСТ	ПОЧЕТНО ЗВАНИЕ ЗА БЛАГОРОДСТВО	ПРЕДЛОЖЕНИЕ КЪМ НЯКОГО	ДРЕВНА ЯПОНСКА ИГРА, ПОДОБНА НА ФУТБОЛ	ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В Ю. АМЕРИКА	СИН НА АДАМ И ЕВА, УБИЛ БРАТ СИ АВЕЛ	МУСКА, ТАЛИСМАН ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ НЕЩО ЛОШО	
ТУХЛЕНА ИЛИ КАМЕННА СТЕНА, ОГРАДА	ЗАЕМ СРЕЩУ ЗАПАГАНЕ НА НЕДВИЖИМОСТ	ВИД СУХ КОЛБАС, ДЕЛИКАТЕС	ИЗПОЛЗВАНЕ НА СИЛА СРЕЩУ НЯКОГО	РОГОВИ ИЗРАСТЪЦИ КАТО ПТИЧЕ ОПЕРЕНИЕ	ВОКАЛНА ТВОРБА ОТ КЛОД ДЕБЮСИ	СВЕЩЕН МИОСЮЛМАНСКИ ЗАКОН	ПИТИЕ ОТ ПРЯСНО МЛЯКО С КАФЕ		
НАВИВКА НА ПРЕЖДА ОКОЛО РОЛКА	ВИД БЪГЪЛ, ИЗПОЛЗВАН В ГЕОДЕЗИЯТА	СЪСЕД ПО ЖИЛИЩЕ /ПРОСТОНАР./	ВИД ТЪВЪРД НАРКОТИК	БЪЛКАНСКА ДЪРЖАВА ОТ 2008 ГОДИНА	ПРЕКОМЕРНО БОГАТСТВО; ИЗЛИШЕСТВО	ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			
ДВИЖЕНИЕ НА ТЛАСЪЦИ; ТУПТЕНЕ	ГЕРМАНСКА ЛЕКОАТЛЕТКА, ОШ'80	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ИРИСА НА ОКОТО /МЕД./	НЕОЛЮЩЕН ОРИЗ, КОЙТО Е ЗА СЕМЕ	ГРАД В ОБЛАСТ ПЛОВДИВ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ТОУОТА“	АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ВМЕСТИМОСТ	УС ФИЛМ С НИК ХОЛТИ И ТОМ ХАРДИ	ЕЛЕКТРОМАГНИТЕН ТОКОПРЕКЪСВАЧ	ЧОВЕК, КОЙТО СЪБИРА ЛЕКОВИТИ БИЛКИ
КОМБИНАЦИЯ ОТ ДРЕХИ ЗА ОБЛИЧАНЕ	ИЗРАСТЪК НА НЕРВНА КЛЕТКА	ПАРЧИНАТА ЕДИНИЦА НА ТАДЖИКИСТАН	СТОЛИЦАТА НА АДЖАРИЯ В ГРУЗИЯ	ПОСЛЕДЕН ВАРИАНТ НА РЪКОПИС	РАЗТВОР ЗА ИЗБЕЛВАНЕ НА ТЪКАНИ	ЛЕКАРСКО ПОСЕЩЕНИЕ ПРИ ПАЦИЕНТ	СЪДЕБЕН ЧИНОВНИК В ДРЕВ. РИМ	БЕЗЦВЕТНА ОТРОВНА ТЕЧНОСТ ПРИ НАПРАВА НА БАГРИЛА /ХИМ./	
ВИД МЕКА ШАПКА БЕЗ КОЗИРКА	ТОЧНО КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ НА СЪБИТИЕ	МОДЕЛ НА „SUZUKI“	ЗАПАЗЕН ОРГАНИЗМ ОТ МИНАЛИ ЕПОХИ	ГОЛЯМ ПАРК В МАДРИД	СТАРИНА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА	ЧЕШКИ НАРОДЕН ТАНЦ	ПЕСЕН В ЧЕСТ НА ПРАЗНИК ИЛИ СВЕТЕЦ /ЦЪРК./	СЪВКУПНОСТ ОТ ПЛЕТЕНИ ИЗДЕЛИЯ	ДВИЖЕНИЕ НА КОРЕМА ПРИ ТАНЦ
ИВИЦА, ЛЕНТА ЗА ОБТОЧВАНЕ НА ШЕВОВЕ	РУМЪНСКА ГИМНАСТИКА /1979/, 2-КРАТНА ОШ'2000	ВИД МАЛЪК ПИРАТСКИ КОРАБ /ИСТ./	ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ НА БАЛКАНИТЕ	СТАРИНА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА	ГЕРОЙ НА М. ГОРКИ В „ДАЧНИЦИ“	ЛОВЕЦ НА ДИВЕЧ В СЕВЕРНА АМЕРИКА	ШУМ ОТ СЪТЪКИ НА МНОГО КРАКА	СПОРТИСТ, СЪСТЕЗАТЕЛ ПО ГРЕБАНЕ	ПРОФЕСИЯ НА ЧОВЕК, ИЗКОПАВАЩ ГРОВОВЕ
ВИД КАЧЕСТВЕН ИТАЛИАНСКИ ВЕРМУТ	ИЗВЛЕК ОТ БИЛКА ЧРЕЗ ЗАПАРВАНЕ	ГОЛЯМ ПАРК В МАДРИД	СТАРИНА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА	СТАРИНА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА	СТАРИНА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА	СТАРИНА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА	СТАРИНА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА	СТАРИНА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА	СТАРИНА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА
РОГОВА ПЛОЧКА В КРАЯ НА ПРЪСТ	НОС В БУРГАСКИЯ ЗАЛИВ	УС ФИЛМ /2004/ НА В. ПЕТЕРСЪН С БРАД ПИТ	„ФРЕНСКАТА“ ПРОВИНЦИЯ НА КАНАДА	ВИСОКА ТЪВЪРДА ШАПКА С МАЛКА ПЕРИФЕРИЯ	ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ	МЕСТНОСТ И ПАРК КРАЙ ХАСКОВО	ИНСТРУМЕНТ ЗА КОПАЕНЕ В ЗЕМЯТА	ЕПИЧЕСКА ПОЕМА ОТ ВЕРГИЛИЙ	НАШ ИЛЮЗИОНИСТ /1943/
СТИЛ В ПОПМУЗИКАТА, ЗАРОДИЛ СЕ ПРЕЗ 60-ТЕ	ВИД ВАЛУТНА ОПЕРАЦИЯ /ФИН./	КЪСО КОРАБНО ПЛАТНО ПРЕД МАЧТА	РУСКА НАЦИОНАЛНА НАПИТКА	ПРЕДЯВЯВАЩО ИСК В СЪДА ЛИЦЕ /ЮРИД./	ВИД ЛАСО НА ПРАБЪЛГАРИТЕ	СПИРАЩО ПРИСПОСОБЛЕНИЕ НА ВЕЛОСИПЕД	ДЪРЖАВА В ЮИ АЗИЯ	ДОСТАВКА НА СТОКИ ОТ ЧУЖБИНА	ПОЛИТИЧЕСКА ПАРТИЯ В АНГЛИЯ
АНТИСЕПТИЧНО СРЕДСТВО С ЖЪЛТ ЦВЯТ	МАЙСТОР БЪЧВАР	ПЕСЕН НА ОРЛИН ГОРАНОВ ОТ АЛБУМА „КЪМ ЕДНА ЖЕНА“ /1983/	ОБЛАСТТА ОТ РЕБРАТА ДО ТАЗА /АНАТ./	РОД ЕДРИ АФРИКАНСКИ АНТИЛОПИ	ВИД ШИШЕ ЗА ВОДА С ДЪЛГО ТЯСНО ГЪРЛО	КАНАДСКА ПОРОДА КУЧЕТА	ВИД ПАЛАМУД В ЧЕРНО И СРЕДИЗЕМНО МОРЕ	СЛАБОУАЛКОХОЛНА ГОРЧИВА НАПИТКА	
ТИПИЧНА ШОТЛАНДСКА НАПИТКА	СТАР МОДЕЛ СЪВЕТСКИ САМОЛЕТИ	ЛАКОМИЯ, НЕНАСИТНОСТ, КОРИСТОЛЮБИЕ	НАШ РАПЪР /1977/, „КАК СИ ТИ“	НАШ РАПЪР /1977/, „КАК СИ ТИ“	НАШ РАПЪР /1977/, „КАК СИ ТИ“	НАШ РАПЪР /1977/, „КАК СИ ТИ“	НАШ РАПЪР /1977/, „КАК СИ ТИ“	НАШ РАПЪР /1977/, „КАК СИ ТИ“	

*** ПОМОЩНИК ***
 ФЕЛУКА, БОНИТО, БЪРАУНД, КЕМАРИ, РЕТИРО, ФЕНЕР, КЛИВЕР, ЛАПАР, РЕНАРД, ПУМИЦИТ, СИНОРА, СЕРИР

Отговорите на сканди са на стр 34 >>

**НОВ ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



New!

**Fresh FISH shipment
from Black sea!**



Риба от Черно море



2437 Finch Ave W, Unit 15



(416) 749-2424



**Hamsi
Anchovies,**

**Horse mackerel,
Whiting, Red mullet,
Sea bass & Sea bream.**





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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!
 During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our **Hot-Lunch Counter** is available.

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of **homemade ready-to-eat frozen family-sized meals.** From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times.

Vienna Fine Foods,
 416-759-4481,
 www.viennafinefoods.com



ОТГОВОРИ НА СКАНДИ

Водоравно:

Бохеми, Бункера, Ирник, Маникюр, Сурогат, Ена, Герена, Острило, Извоз, Нора, Титла, Инки, Етна, Луканка, Кукли, Намотка, Пера, Кан, Зид, Азимут, Комшия, Пулсация, Кокаин, Шум, Кох, Ирит, Хисаря, Реле, Тоалет, Сомони, Барел, Неврит, Белова, Визита, Кепе, Балено, Полка, Дата, Ретино, Трикотаж, Фелука, Гренаш, Кант, Лима, Пьотър, Рис, Мартини, Тропот, Желе, Запарка, Гробар, Финиш, Нокът, Пратер, Мовано, Акин, Слепок, Серир, Троя, Квебек, Цилиндър, Кливер, Кенана, Фънк, Ищец, Леност, Ера, Риванол, Контра, Внос, Кацар, Лапара, Тиест, Уиски, Гарафа, Бонито, АНТ, Алчност, Лабрадор, Десни, Устата, Бира.

Отвесно:

Момент, Ипотека, Аманар, Браунд, Харон с духовете на покойниците, Фенера, Арпа, Тракия, Квас, Мина, Насилие, Трън, Аркан, Пика, Лазарет, Реликт, Клин, Или, Пумицит, Белина, Свищов, Ебро, Комит, Батуми, Плевел, Гну, Статуя, Селика, Гребец, Лаос, Инстинкт, Холера, Трапер, Карст, Куртка, Кимоно, Проток, Лопата, Верила, Косово, Гьобек, Кенаф, Рола, Покана, Тропар, Централа, Маго, Кемари, Претор, Синора, Туршия, Воинът, Меласа, БББ, Сити, Каин, Билкар, Форинт, Тори, ЗИЛ, Разкош, Живина, Винар, Дневник, Шериат, Ренард, Енеида, Инок, Амулет, Анилин, Ъ просто, Оказион, Меланж, Сешоар, Астор.

ЗАСТРАХОВКИ



No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
 Registered Insurance Broker

AUTO HOME COMMERCIAL TRAVEL LIFE HEALTH

Specializing In:

- | | | | |
|--|---|--|--|
| Car Motorcycle <ul style="list-style-type: none"> • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving | Commercial Auto <ul style="list-style-type: none"> • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning | Commercial <ul style="list-style-type: none"> • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store | Travel <ul style="list-style-type: none"> • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians |
|--|---|--|--|

Identifying & Managing Your Insurance Needs

Tel: 416-398-4322
 Fax: 416-398-0337

1118A Wilson Ave. Suite 201
 switchinsurance.ca

Пламяк Print & Online

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

Четете
в Пламяк
онлайн:
 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.

Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.