

Какво представляват NFT и защо хората плащат милиони за тях?

(What are NFTs and why are people paying millions for them?)



Автор: Лалех Самарбахш,
Доцент по финанси, Ryerson University

Декларация за оповестяване:
Лалех Самарбахш не работи, не се консултира, не притежава акции или не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън академичното им назначение.

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

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

Reserve your ad now!

Запазете място в новия бизнес каталог!

Call: 416-821-9915
Email: info@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

LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.
ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето
647-773-3823
Четете ще на стр. 26 >>

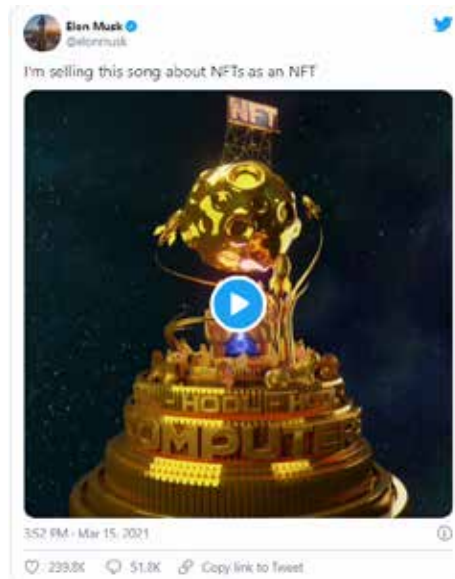
ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS
Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Какво представляват NFT и защо хората плащат милиони за тях?

(What are NFTs and why are people paying millions for them?)

Миналата седмица Christie's продаде цифров колаж от изображения, наречен "Everydays: The First 5000 Days", за US\$69.3 милиона. Тази седмица Илон Мъск заяви, че продава свой туит като NFT, който съдържа песен за NFT. Наддаването за туита на Мъск надхвърли \$1 милион, когато той се оттегли с думите: „Всъщност не е съвсем правилно да продавам това." А в сайтове като NBA Top Shot (където можете да купувате, продавате и търгувате цифрови NBA изображения) цените на някои от тях надхвърлят US\$200,000.



Може да звучи нелепо, но взривоопасният пазар на крипто-колекционерство и крипто-изкуство не е шега работа. Разследвам криптовалути и имам академични публикации на пазарите на Биткойн. За да ви помогнем да разберете какво е NFT и защо те стават толкова популярни, ето едно обяснение, за да

осмислите всичко това.

Какво е NFT?

Незаменим маркер (NFT) е цифров файл с потвърдена самоличност и собственост. Тази проверка се извършва с помощта на блокчейн технология. Просто казано, технологията Blockchain е непробиваема система, базирана на математика на криптографията. И затова чувате много „крипто“ когато се позовавате на NFT - крипто-изкуство, крипто-колекционерска стойност и т.н.

Какво е заменяемост?

Запасимостта е способност на актива да бъде разменен с други отделни активи от същия вид; това предполага еднаква стойност между активите. Ако притежавате заменим актив, можете лесно да го замените с друг от подобен вид. Дълготрайните активи опростяват процесите на обмен и търговия и най-добрият пример биха били (познахте) парите.

NFT същото ли е като Bitcoin?

Това е мястото, където мога да обясня и подчертая свойството „незаменимост“ на NFT. Основната разлика между NFT и

Биткойните е фактът, че биткойните са ограничени и заменяеми (можете да търгувате един биткойн с друг и двата имат еднаква стойност и цена). NFT са уникални, но неограничени и незаменими (няма две еднакви произведения на изкуството). Въпреки че NFT могат да оценят по стойност (точно като недвижимите имоти), те не могат да бъдат заменени за друг NFT.



Какво означава това за бъдещето на парите?

Макар да не са пряко свързани с NFT, важно е да споменем някои свойства на парите. Сред многото им свойства парите трябва да бъдат заменяеми (една единица се разглежда като взаимозаменяема на друга) и делими (могат да бъдат разделени на по-малки единици за стойност). NFT не са заменяеми, нито (лесно) делими.

Например, един долар е лесно разделен на четири по 25 цента или на десет по 10 цента, но в момента не можете да разделите един NFT (въпреки че технологията blockchain зад него

може да го позволи в бъдеще). Всъщност заменяемостта и делимостта са част от петте изисквания за съществуването на валута в регулирана икономика.

Защо се оценяват NFT?

Важността на NFT се състои в осигуряването на способността за сигурно оценяване, закупуване и обмен на цифрово изкуство с помощта на цифрова книга. NFT стартираха в онлайн игрите, по-късно с патентоването от страна на Nike на тяхната автентичност (CryptoKicks) и след това чрез известния търг на Christie's, обхващащ NFT оценка на дигитално произведение на изкуството.

NFT обикновено се създават чрез качване на файлове, като цифрови произведения на изкуството, на търг. Подобно на всяка друга форма на изкуство, NFT не са взаимозаменяеми, което ги прави по-скоро като „колекционерски“ предмети.

Платформата (обикновено Ethereum) позволява цифровото изкуство да бъде „токенизирано“ и защитата на собствеността да бъде безопасно съхранявана с помощта на децентрализиран блокчейн. **Продължител 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 **Pireaus**
2520 S. State 7-9 Arachtou S
Chicago, Ill.60607 Moshato, GR.183
Tel:(312)326-7590 Tel:(210)483359






RUYA KEBAB

AUTHENTIC TURKISH CUISINE

1100 Eglinton Ave. West
(416) 546-3265



Бате Ники


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*

Какво представляват NFT и защо хората плащат милиони за тях?

(What are NFTs and why are people paying millions for them?)

код (т.е. всеки може да провери регистъра), включваща функционалност на интелигентен договор (smart contract). Това означава, че традиционната роля на „просредник“ за продажба на изкуството вече е дигитализирана.

Притежаването на NFT същото ли е като притежаването на авторските права?

Не, притежаването на NFT не ви предоставя авторските права върху изкуството; те са различни един от друг. Собствеността върху NFT се установява с помощта на цифрова книга, до която всеки може да има достъп, защото се съхранява

открито. Тази книга проследява кой притежава NFT и гарантира, че NFT не може да бъде дублиран или подправен, по същество чрез интелигентен договор (smart contract).

Какво е бъдещето за NFT?

Неоспоримо е, че цифровите активи и блокчейн технологията променят бъдещето на търговията. В резултат на това NFT също са начело на този положителен растеж. Въпреки това, подобно на други примери в историята (например с Холандското лале, Балонът на дотком и т.н.), някои оценки могат да видят необходимостта

от бъдещи корекции в зависимост от социално-икономическите желания и възможността за поява на балон.

Всяко поколение има своя собствена привързаност към определени оценки, независимо дали водено от суета или по други причини. Понастоящем NFT са много популярни сред по-младите поколения, но дали това поколение ще има икономическата сила да ги купува или да намери употреба в бъдеще, е както социален, така и икономически въпрос.

За NFT изображенията истинският потенциал все още не е разкрит. Дали големите играчи в

изкуството, дизайна или модата ще се ключат или не, също предстои да се види.

Едно е сигурно - NFT отвориха вратата за много дигитални художници да бъдат идентифицирани и оценени, а функциите на интелигентния договор (smart contract) на технологията блокчейн ще бъдат използвани при бъдещи оценки на много активи.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/what-are-nfts-and-why-are-people-paying-millions-for-them-157035>

БЪЛГАРИЯ

1% от населението на България са граждани на други страни

България не е от привлекателните места за живот нито за чужденци от страни от ЕС, нито за онези извън ЕС. Едва 1% от населението на родината ни са граждани на други

страни, предаде БГНЕС.

Това показва ново изследване на Евростат за живеещите в ЕС граждани на държави извън общността. Едва 0.9 на всеки 1,000 души са жители от държава-членка на ЕС, а 13.4 на 1,000 от държави извън ЕС (1%).

Към 1 януари 2020 в държавите-членки на ЕС живеят 13.5 млн. граждани на друга държава-членка на ЕС, което представлява 3.0% от населението на ЕС.

Най-висок дял чужди граждани живеят в Люксембург (47%),

най-нисък в Полша и Румъния. Висок дял чуждестранни граждани (10% или повече от местното население) живеят в Малта, Кипър, Австрия, Естония, Латвия, Ирландия, Германия, Белгия и Испания.

Прод. на стр.5 >>

Недвижими имоти








LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C:647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

<< Прод. от стр.4**"Стената" заработи отново след 10 години**

Прочутата писта "Стената" на Витоша посреща туристи след 10 години прекъсване. Министърът на туризма посети място.

Предстои ваканция за учениците и разходка в планина е добра възможност за прекарване на свободното време, изказа мнение туристическия министър.

В последните дни отчитаме сериозен интерес, посочи Емил Димитров, мениджърски писти "Витоша ски". Според него търсенето е толкова голямо, че се налага да се връщат хора, които не могат да ползват лифта. Според

него момента условията са отлични, има повече от 1.5 м естествен сняг.

Обвиниха мъж в Разград, заблудил романтично жена и получил 136,000 лв.

Разградската прокуратура обвини 34-годишен мъж, който заблуждавал дълго време жена с цел имотна облага. Вредата, която и е нанесъл, се равнява на около 136,000 лв., съобщиха от държавното обвинение.

В хода на разследването е установено, че обвиняемият заблудил потърпевшата, че имат сериозна връзка. Заблудата била поддържана чрез комуникация в интернет и по телефона в периода

от март 2018 до май 2020. През това време обвиняемият, чиито инициали са Я.Я. о търсел много пъти финансова подкрепа от жертвата, позовавайки се на различни причини – адвокатски хонорари, подготовка на документи, съдебни разноски и др.

Жената изпращала на мъжа пари, златни накити и други вещи на обща стойност около 136,000 лева. Средствата били преведени по банков път, по пощата и през различни финансови институции. Бижутата пък били предадени лично на мъж, представил се за адвокат на обвиняемия.

Я.Я. е задържан за срок до 72 часа. Престои да

бъде поискано налагане на „задържане под стража“.

След 24 години България ще има състезателка по фигурно пързалане на Олимпиада

24-години по-късно България отново ще има представителка при жените по фигурно пързалане на зимните игри в Пекин 2022, след като Александра Фейгин завоюва олимпийска квота на световното първенство в Стокхолм.

Българската шампионка завърши на 17-та и сбъдна мечтата си да представя България на

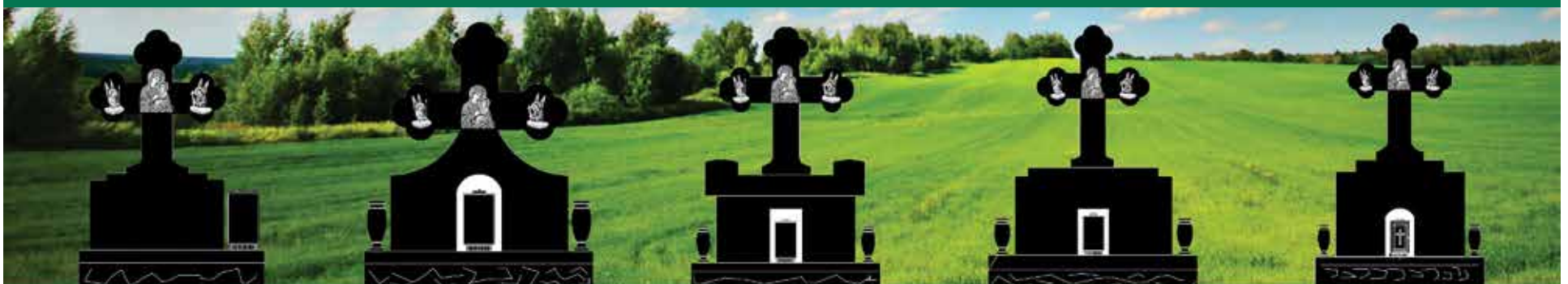
ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

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, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

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

www.memorialgalleries.ca

зимни олимпийски игри. Това ще се случи през февруари 2022 в Пекин, информира OFFNews.

Александра Фейгин е родена на 22 декември 2002 в Йерусалим. Започва да практикува фигурно пързаяне през 2009. Четирикратен шампион на България (2017, 2019-2021) и участник в Световното първенство (2019).

За последно България бе представена от София Пенкова на зимна олимпиада през 1998 в Нагано, Япония.

„През целият сезон не успях да покажа на максимум и двете съчетания заедно. Точно на най-важното състезание за годината, а и като цяло успях да покажа чисти програми. Треньорите ми също са много щастливи и горди. 12 години сме заедно, без тях нямаше да мога да стигна до тук. Много съм им благодарна, че успяхме заедно да сбъднем нашата мечта“, каза Фейгин.

Арестуваха българин в Несебър за грабеж на 38 кг. злато в Белгия



Окръжната прокуратура в Бургас наложи

„задържане под стража“ спрямо българският гражданин с инициали Й.Й. За него е издадена Европейска заповед за арест от Съд в Антверпен, Белгия. Това съобщиха от пресцентъра на Апелативна прокуратура – Бургас, предава Агенция Фокус.

Й.Й. се издирва от белгийските власти за въоръжен грабеж на 19.10.2020 в Пулле, Белгия. В Европейската заповед за арест е посочено, че на тази дата мъж е бил нападат и повален на алея пред неговото жилище. Върху пострадалия е нанесен побой.

В продължение на шестнадесет часа е бил държан вързан, а устата му била запушена. През това време са били откраднати скъпоценни предмети, между които и 38 килограма златни кюлета. Посочено е, че престъплението е извършено от петима

български граждани, сред които е бил и Й.Й. След грабежа заподозрените лица са избягали с две коли в Нидерландия.

Задържането е извършено 24 март в Несебър.

Летен сезон 2021 е непредвидим



Българската асоциация на туристическите агенции (БАТА) определи като непредсказуем предстоящия летен сезон 2021.

Коментарът направи за "Хоризонт" по БНР заместник-председателят на Асоциацията Георги Рачев. По думите му хотелиерският бизнес

ще разчита отново на българските туристи.

Отлив на гръцки и румънски гости отчита бизнесът. Сериозен проблем ще създаде неяснотата около обмисления вакцинационен паспорт за пътуване, счита Георги Рачев.

“Хората в Европа спестиха големи средства, тъй като не пътуват и няма къде да ги харчат. Едновременно с това има и голямо желание за почивка и започва една безмилостна война кой ще привлече тези туристи на своя страна.” На 1 май ще бъде открит летният туристически сезон в България.

Социалните работници в България са малко по-малко бедни от онези, за които се грижат

Социалните работници в България са с толкова ниски заплати, че са малко по-малко бедни

Прод. на стр. 7>>

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KEREZOVA, MA
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

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

<< Прод. от стр.6

от хората, за които се грижат. В предаването "Денят на живо с Наделина Анева" гости бяха Рени Георгиева, студент в специалност „Социални дейности“, СУ и д-р Весела Банова, от сдружение „Дете и пространство“.

Рени Георгиева, която работи в отдел „Закрила на детето“ в район „Сердика“ и сподели, че работи с деца в риск, подложени на насилие или малтретирани, накарани да просят, като целта е детето да остане в семейството.

Деца все по-често се

оплакват от липса на интернет и слаба връзка в онлайн обучението. Увеличили са се случаите на родителски конфликти.

Д-р Весела Банова помага за извеждането на децата от Могилино. "Родители са съветвани

още в родилен дом да оставят децата си с психически увреждания в дом. Едно общество трябва да се грижи за всички негови членове", споделя тя. Според д-р Банова хората трябва да има с кого да разговарят, за да не се чувстват самотни.

СВЯТ

Русия ще възобнови гражданските полети ...



... до някои държави от 1 април, предаде Reuters. Полети ще има с Германия, Таджикистан, Венецуела, Сирия, Узбекистан и Шри Ланка.

Русия спря международните полети през март 2020 в началото на пандемията, макар след това да

отвори определени маршрути.

Редовните полети до Куба обаче се увеличават до седем пъти седмично, пуска се и полет до Беларус от Калининград.

Германия ще иска от всички пътници

на авиокомпаниите отрицателен тест

Германия ще въведе изискване към всички пътници на авиокомпаниите, влизащи пътуващи за страната, да представят отрицателен резултат от тест за коронавируса преди потеглянето на път, предаде Reuters, *Прод. на стр.8>>*

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



<< **Прод. от стр.7**

като се позова на информация на в. "Билд".

Досега само пътници от страни и региони със силно разпространение на коронавируса трябваше да представят подобен тест. Очаква се обаче увеличаване на пътуванията по великденските празници, след като авиокомпаниите предвидиха стотици полети за испанския остров Майорка.

Делфини се появили в каналите на Венеция



Това стана по време на локдауна, в който Италия се бори с трета вълна от COVID-19. Двата делфина, смятана за майка и дете, били забелязани за първи път около 6 часа на 24 март от Марко Бузето в канала Джудека - широк воден път, разделящ дългия остров Джудека от историческия център на Венеция.

Час по-късно делфините се появяват в устието на Канале Гранде, плувайки по емблематичния воден път към известната църква Салют, където екипът на Бузето, ги наблюдава още веднъж.

От 1 юли 200,000 рубли

глоба за липса на руски приложения



Големи глоби заплашват всеки в Русия, който продава мобилни устройства, без предварително инсталирани руски приложения. Това предвижда нов закон, съобщи ТАСС, цитиран от fakti.bg.

Законът вече е публикуван на правителствения сайт. Определени устройства ще се продават само с инсталирани руски приложения или приложения на други страни от Евразийския

икономически съюз.

Глоби до 200,000 рубли (С\$3,300) се предвиждат за юридически лица и фирми. Изискването влиза в сила от 1 юли. Одобрен е списък с руски приложения, които предварително трябва да бъдат инсталирани в смартфони, компютри и таблети - като Yandex и Mail.ru.

13% ръст на починалите от наркотици в Германия



Броят на починалите в резултат на употреба

Прод. на стр.10>>

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

на наркотици в Германия, се увеличи с 13% през 2020, главно поради пандемията на коронавируса, съобщи федералната комисия по наркотиците, предаде ДПА.

Общо 1,581 души са починали през 2020 в резултат на употребата на наркотици, 183 съобщени случая (13%) повече, отколкото през 2019, каза федералният комисар по наркотиците Даниела Лудвиг. Повечето от тях са смъртни случаи поради предозирание с опиоиди като хероин и морфин, пише БГНЕС.

Общо 572 души са в тази категория, докато 432 души са починали от дълготрайни щети от употреба на наркотици. "Ситуацията е по-драматична от всякога", каза Лудвиг, който свързва това с пандемията. „Семейните структури, личните предложения за помощ и социалните контакти буквално се сричат от ден на ден“.

Новата банкнота от £50 ще е с Алън Тюринг



Bank of England представи нов дизайн на банкнотата с най-висока стойност, изобразяваща ученият, успял да разбие нацистките кодове от Втората световна война Алън Тюринг, съобщи AFP, цитирана от БГНЕС.

По-трайната и сигурна срещу подправяне полимерна банкнота от £50 ще влезе в обращение на 23 юни, рождения ден на Тюринг, съобщи Bank of England.

"Тюринг е бил математик. Той оглавява британски екип, който разбива кода Enigma на нацистите през 1941 г. Бил е гей и в резултат на това е третиран ужасно", заяви в изявление гуверньорът на банката Майк Карни.

"Поставяйки го върху новата ни полимерна банкнота от £50, ние празнуваме неговите постижения и ценностите, които той символизира."

Математикът от Университета в Кеймбридж разработва "тест на Тюринг",

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)

който разглежда какви критерии са необходими, за да се прецени дали една машина може да мисли като човек - основата на изкуствения интелект. Тюринг е даден под съд през 1952 за "груба непристойност" и е принуден да се подложи на химическа кастрация като алтернатива на затвора.

Той се самоубива две години по-късно, малко преди 42-ия си рожден ден. През 1967 Великобритания декриминализира хомосексуалността между мъже на възраст над 21 години. През 2013 Тюринг получава посмъртно помилване.

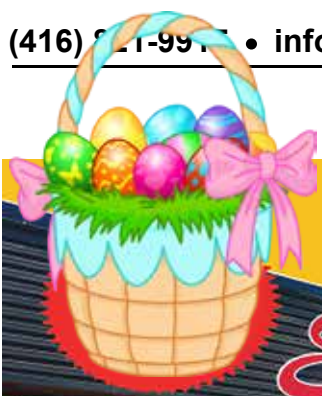
The Bank of England

е получила 227,299 номинации, след като поиска предложения за учен, които да постави на банкнотата от 50 британски лири. Сред финалистите бяха Ада Ловлейс и Стивън Хокинг. Снимката на Тюринг ще бъде портрет от 1951., неговият подпис от книгата на посетителя в прочутия парк Bletchley, където усилията за разбиване на кодове са били съсредоточени по време на войната, и негов цитат от интервю от 1949 г. за Times of London: „Това е само предвкусване на което предстои, и само сянката на онова, което ще бъде.“ съобщава Out.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com





Eddie's MEAT & DELI MARKET

eddiesmarket.ca

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



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/eddiesmarket) и [instagram](https://www.instagram.com/eddiesmarket).

**Великденски козунаци
Бои за яйца**



<< **Прод. от стр.11****52-годишна индийка
разбива стереотипи**

Urvashi J., a 52-year-old Indian lingerie model, gets ready for a lingerie photoshoot in a studio in Mumbai, India, March 24, 2021.



52-годишен индийски модел на бельо подтиква фирмите за електронна търговия да наемат зрели жени за техните рекламни кампании, оспорвайки, според нея, възрастовите норми, практикувани от много компании, пише New York Post.

Джита Джи, бивша учителка, която започва да се занимава с моделиране когато навършва 50 години, казва, че иска компаниите за бельо в Индия да бъдат по-приобщаващи и да избягва участието на само по-млади жени в своите промоционални кампании.

„Жените не са ли

годни да бъдат модел на бельо след определена възраст?“, пита Джита в онлайн петиция на Change.org, озаглавена с хаштаговете „#AgenotCage“ и „#LingerieHasNoAge“, която започна тази година.

Работата ѝ е смела и необичайна в до голяма степен консервативното индийско общество, където религиозните и културни норми ограничават свободата на жените да се обличат така, както те искат.

Такива норми са още по-рестриктивни за жените над 40-годишна възраст, каза Джита в интервю за

Reuters.

Тя започва кариерата си, след като печели второ място на конкурс за красота за зрели жени. Въпреки че нейното семейство и приятели подкрепят превключването ѝ в кариерата на 50 години, тя каза, че е наясно, че много индийски жени на нейната възраст трудно биха го направили.

„Искам да кажа на всички жени, че трябва да се грижат за желанията на своите съпрузи и близки и да ги подкрепят, но те никога не трябва да мислят, че собственият им живот не е важен или желанията им не са важни“, каза

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 - Spanakorita (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, Pasticcio, 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. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

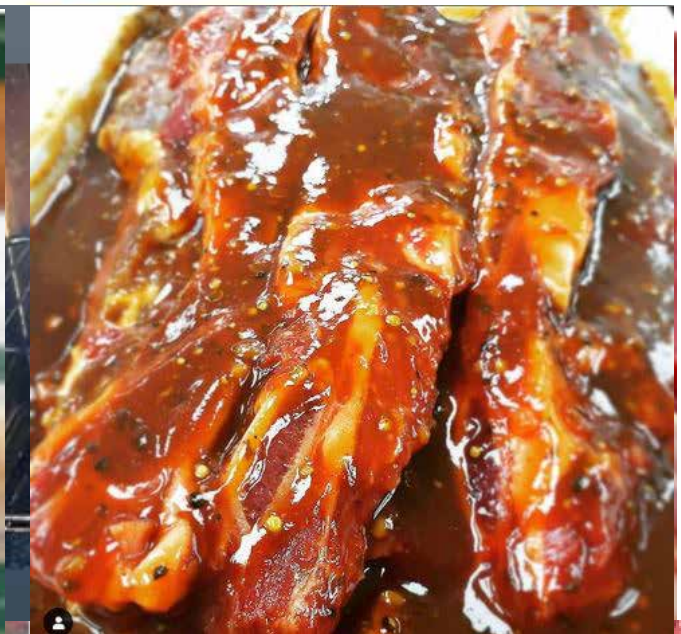
265 Ellesmere Rd



EASTER IS COMING!

KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



НОВО !!
Замразена риба

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

Джита.

ЕК въвежда две изисквания за експорт от ЕС на ваксини срещу COVID-19

ЕК поиска да се въведат две временни изисквания за износа от ЕС на ваксини срещу COVID-19. Комисията предлага въвеждане изискването за реципрочност – ще се следи дали страната, към която се изнасят ваксини, е наложила ограничения на износ на такива.

Другото е изискване за съразмерност - дали в държавата-получател делът на имунизирани е по-висок, отколкото в ЕС и дали там епидемията е по-силно или по-слабо разпространена.

От допълнителните правила най-вероятно ще бъде изключен износът за Албания, Армения, Азербайджан, Беларус, Босна и Херцеговина, Грузия, Израел, Йордания, Исландия, Ливан, Лихтенщайн, Черна гора, Норвегия, Северна Македония, Сърбия и Швейцария.

Основните получатели на изнесени европейски ваксини досега са Великобритания, Канада, Япония и Мексико.

Мъж от Тенеси спечели, загуби и после отново откри над \$1 млн.



— Nick Slatten won the lottery March 11 in Sparta, Tenn. Tennessee Education Lottery

Мъж от Тенеси неотдавна спечели над \$1 милион в Tennessee Lottery, но почти остана без награда ... след като за кратко загуби билета от лотарията, съобщава NBC News.

Ник Слатън от Спарта, на около 80 мили северно от Чатануга, купил на 10 март билет и питие в хранителен магазин след цял ден, в който слагал плочки. На следващата сутрин Слатън проверил резултатите и открил, че билетът печели над \$1 милион. "Бях зашеметен. Не можех да повярвам", каза Слатън в изявление. "Не мога да го изразя. Беше нещо друго."

Слатън каза, че след това се втурнал на работното място на годеницата си Мишел и й казал за печалбата. След като съобщил новината, той продължил да прави неща, включително да заведе брат си да пазарува в магазин за авточасти.

Около час по-късно той осъзнал, че е загубил билета, обяснявайки, че „не може да го намери никъде“.

Служителите на Tennessee Lottery заявиха, че насърчават играчите да подписват билет, когато

Прод. на стр.16 >>

Пържен агнешки дроб с лук

Можете да си купите прясно месо от

Alliston Meat



Продукти

- 500-600 гр. агнешки дроб
- 4-5 глави кромид лук
- 2 моркова
- 2 скилидки чесън
- Сол и черен пипер
- Олио
- Резен краве масло
- Червен пипер

Приготовление

Нарежете дробът на хапки или ивици. Поръсете го с нарязана скилидка чесън и поръсете с черен пипер. Разбъркайте и оставете настрана. Нарежете лукът на полумесеци и го сложете в тигана да започне да се задушава. Към него прибавете

и 1-2 настъргани на едрата страна на рендето моркови.

Освен олио в тигана, сложете и един резен краве масло. Когато зеленчуците в тигана се задушат и омекнат, поръсете с червен пипер и разбъркайте. Време е да се добавя и дробът. Разбъркайте внимателно. Не пържете дробът дълго време, иначе ще стане много сух. Трябва само да смени цветът си и да се стегне.

Щом, това стане, махайте тигана от котлона. Накрая, трябва само да се овкуси със сол на вкус и готово.

			1		3		
7		3		2		6	4
			6			8	
							5
6		4			8		
		7		4			
	9				6		
			5		7		2
				8		9	

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
-























SPECIAL Easter Ham New Look
Due Covid 19. we vac. pack Hams

Шунка и агнешко за Великден

<< Прод. от стр.14

го купуват, "за да попречат на някой друг да го осребри, в случай че бъде загубен или откраднат".

Слатън каза, че се върнал и намерил билета на земята на паркинга на магазина за авточасти, близо до вратата на шофьорската страна на друго превозно средство.

"Това е билет за милион долара и някой бе стъпил върху него", каза той. Билетът на Ник е един от петте на стойност от \$1 милион или повече, продадени в Тенеси този месец, съобщиха служители на лотария в Тенеси.

Млада жена от Куинсланд свали 60 кг. за година. Нейната тайна?



Млада жена от Куинсланд е свалила половината от телесното си тегло и сега се надява историята и да вдъхнови други, съобщава австралийския 9News.

Преди 12 месеца Джоузи Десгранд си обещала да отслабне и спечели увереност.

„Виждайки себе си

сега в сравнение с това, което бях преди година, е безумно“, заяви г-жа Десгранд пред 9NEWS.



Това е така, защото тя е наполовина момичето, което беше - съвсем буквално. Нейната тайна?

"Разбрах, че захарта е ужасна и захарта е в много повече неща, отколкото си мислех, че е", казва тя. След като Джоузи премахва захарта напълно от диетата си, каза, че

килограмите просто падат. Най-тежка е била с тегло от 120 килограма. Сега е щастлива и здрава и тежи 60 килограма.

И тя направила всичко сама - включително някои леки упражнения в салона си. „Изобщо не исках да ходя на фитнес, чувствах се твърде смутена от този размер, който имах“, добавя тя.

Сега е безстрашна и се чувства фантастично и иска да вдъхнови други чрез страницата си в Instagram

„No Longer Fat Josie“. Най-добрите и съвети са прости.



Премахнете захарта и въглехидратите като бял хляб и тестени изделия, както и пийте супена лъжица ябълков оцет, разреден в чаша вода два пъти на ден.

Също така е важно да намалите размера на порцията си и никога да не връщате размера им дори за секунди.

Преминавайки през типичното си меню, Джоузи казва, че започва с яйца и съомга за закуска.

„За обяд обикновено приемам протеин със салата, като пиле и салата или парче месо като агнешко и сладък картоф“, каза тя.

Тя призова другите, които предприемат диета за отслабване, да не „позволяват това да ги спре да правят нещата, които обичат, и нещата, които искат да правят.“

Имунизационният паспорт на ЕС влиза в сила през юни 2021



**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

От месец юни в ЕС ще бъдат издавани т.нар. имунизационни паспорти или "дигитални зелени сертификати". Какви права предоставя имунизационният паспорт? Затова пише Deutsche Welle, съобщава Bulgaria OnAir.

Кой ще получи "дигитален зелен сертификат"?

Всички хора, които живеят на територията на ЕС, както и всички онези, които искат да пътуват легално в ЕС, ще получат сертификата, ако отговарят на определени условия. Националността тук изобщо не е от значение. Всички страни членки на ЕС, Швейцария, Лихтенщайн, Исландия и Норвегия се задължават да го признават.

Какво ще удостоверява сертификатът?

Сертификатът ще удостоверява дали притежателят му е бил ваксиниран и/или дали е прекарал вече Ковид-19. Документът ще дава информация за наличието на антитела в организма. В него ще фигурират и данни за това дали притежателят на сертификата е бил тестван негативно за коронавирус с един

от двата признати метода - PCR-тест или антигенен бърз тест. Тестовите, направени от самия притежател у дома, не се признават за такива. Сертификатът ще бъде под формата на електронен документ с QR-код за мобилен телефон или ще се издава от националните здравни власти на хартия. Страните членки на ЕС могат да признават и китайската и руската ваксина.

Какви права ще дава "зеленият сертификат"?

Притежателите на този европейски сертификат ще могат да пътуват на територията на ЕС без да се налага да представят негативен резултат от Ковид-тест, няма да излизат в задължителна карантина и ще могат да пътуват свободно и без да посочват основателна причина. Страните членки обаче ще могат да се отклоняват от тези правила, ако се обосноват пред ЕК и съгласуват действията си с нея.

Ще играе ли сертификатът и ролята на паспорт?

Не, този документ няма да бъде заместител на валидна лична карта или задграничен паспорт.

Прод. на стр.18 >>



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



<< **Прод. от стр.17**

И без въпросния сертификат европейските граждани ще продължат да имат право на свободно пътуване, а в шенгенското пространство дори и без проверки по границите. Но нези, които не притежават въпросния "зелен сертификат" вероятно ще трябва да се подлагат на тестове и рискуват карантина.

Какви привилегии ще дава документът?

Всяка страна членка сама ще решава какви предимства ще дава имунизационният паспорт на неговите притежатели. В Австрия например с него ще бъде обвързано посещението на

ресторант, а в Гърция - нощуването в хотел. Другите страни, сред които и Германия, все още не са приели подобни правила. Авиокомпаниите, театрите, организаторите на концерти или на други културни прояви ще могат да изискват от посетителите сертификата като условие за издаване на билет.

Как стои въпросът с пътуванията извън ЕС?

Европейската комисия полага усилия за това сертификатът да бъде признат по възможност в целия свят. Предвидено е също така в ЕС да важат имунизационните паспорти на трети

страни, например тези от Израел, както и да се подкрепят идентични проекти на СЗО. По този начин ще станат възможни и пътуванията между отделните континенти.

Кога имунизационният паспорт ще влезе в сила?

Предвидено е това да се случи през юни 2021. Дотогава трябва да бъдат решени всички технически въпроси, свързани с новия документ. Всичките 27 страни членки плюс четирите асоциирани държави трябва да разработят паралелно своите национални сертификати, които трябва да бъдат съвместими. И понеже проектът "Имунизационен паспорт" на

практика ще бъде отделен закон, въпросът трябва да премине през нормалната законодателна процедура във всяка страна членка и накрая да бъде одобрен от Съвета на ЕС и от Европейския парламент. Приемането на нови закони и внедряването им от всичките 27 страни членки може да отнеме години. Но този път това трябва да се случи в рамките на седмици.

Как ще се контролира "дигиталният зелен сертификат"?

ЕК не предвижда изграждането на стационарни или систематични контролни пунктове по

националните граници, нито пък на летищата или гарите. Страните членки сами трябва да решат как да осъществяват този контрол. Едно от възможните решения гласи: внезапни проверки. Що се отнася до посещенията на културни прояви и ресторанти или пък до пътуванията със самолет, организаторите и авиокомпаниите могат да изискват от пътниците или посетителите да показват имунизационния си паспорт.

Каква валидност ще има документът?

При боледували от Ковид-19 хора документът ще важи 180 дни след излекуването, но след ваксинация валидността може да бъде удължена. Все още не е ясно колко дълго ще е валиден паспортът след ваксинация. Отрицателният тест осигурява валидност на сертификата едва от няколко часа до няколко дни. Онези, които са се ваксинирали преди месец юни 2021, също ще получат сертификата. След като СЗО официално обяви край на пандемията от Ковид-19, имунизационният паспорт ще отпадне.

Защо виното се продава в бутилки по 750 мл.?



Вероятно много от вас се чудят защо

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

стандартният размер на бутилка за вино е 750 мл., пише Villa Matelli. Каква е причината?

През 1975 Европейското законодателство за опаковките (75/106) декларира, че виното може да се продава само ако е опаковано в определени съдове, което прави размера от 750 мл. най-удобен за клиенти и винари. Има много теории,

които обясняват този особен размер. Едно от тях се връща към много практичен въпрос, датиращ от 18 век, когато те откриват важноста да се съхранява виното в стъклени бутилки.

По това време стъклените бутилки се произвеждат от стъклари ползващи въздух от устата си. Тяхната белодробна

сила очевидно е ограничена и е могла да създават само бутилки с размер до 650-750 мл. Затова решили да използват най-голямата между тях - бутилката от 750 мл. Според друга теория 750 мл. е точното количество вино на 6 чаши за сервиране (по 125 мл.), използвано в „osteria“ (място за сервиране на вино и обикновена храна).

Според други, стандартът от 750 мл е метрична адаптация на петата (1/5 от галон), която е била стандартна в САЩ и Великобритания. Всъщност всяка кутия вино може да съдържа само 2 галона и британците решават да поставят 12 бутилки на кутия. Резултатът е 750 мл. на бутилка!

ЗДРАВЕ

Щастието е във
фокусираното мислене



здраве.bg

Ако искате да сте щастливи, опитайте се да сте фокусирани. Ново изследване показва, че, когато умът ни се разсейва от задачата или моментната дейност, сме по-малко щастливи, отколкото когато сме напълно отдадени на това, което правим, твърди професорът по психология от Университета Харвард Матю Килингсуърт: Човешкият ум е способен да се лута да премисля нещата, които са се случили, да предвижда неща, които ще се случат, и да планира такива, които може да се случат. Именно тази способност е една от характерните черти, които правят хората хора.

И все пак когнитивното лутане си взема своята цена, която се изразява в доказани от учените факт, че, когато мислим

за нещо различно от това, което правим в момента, се чувстваме по-малко щастливи привидно имат тази уникална възможност да се фокусират върху неща извън настоящето. Те имат способността да премислят миналото, да планират бъдещето и да си представят неща, които никога не са ставали. Но в същото време те са доста несръчни в това за използват тази своя черта и това постепенно понижава вместо да увеличи чувството за щастие, смята Килингсуърт, цитиран от списание Science.

Според резултатите от неговото изследване над двете хиляди участници в него са прекарвали близо 47%

от времето си с лутащо се съзнание. Това изследване показва, че менталният ни живот е просмукан до значителна степен от не-настоящото, твърди

Килингсуърт.

Но има едно забележително изключение.

Прод. на стр.20 >>

Sweet Gallery

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

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

Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

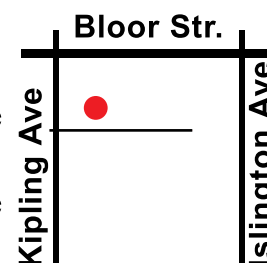
www.thesweetgallery.com



@thesweetgallerycafe



@thesweetgallerycafe



<< **Прод. от стр.19**

Когато описвали какво са правили, участниците можели да избират между 22 дейности, сред които разходка, ядене, пазаруване, гледане на телевизия, комуникация и работа. Единствената дейност, при която хората поне привидно остават фокусирани ментално, е когато правят любов - само 10% от тях съобщили за блуждаещи мисли по време на секс .

Хората оценявали, че са най-щастливи, когато правят любов, физически упражнения или когато говорят с някого. А най-малко от тях се смятали за щастливи, когато си почиват или спят, работят или използват компютъра си у дома.

Когато се стигнало до въпроса за какво си мислят, 42,5% посочили като отговор за приятни неща, 26,5% - за неприятни, а 31% - за неща, които не са им създали нито положителни, нито отрицателни емоции. И докато хората, които мислели за приятни неща, били по-щастливи от тези мислещи за неприятни. Дори тези с приятните мисли били по-малко щастливи от хората, които напълно погълнати от дейността си в момента.

До известна степен изследването осигурява научни доказателства за твърдението, че да се живее тук и сега е ключово за щастието.

Участниците в проучването са от 83 държави, различни професии и на възраст между 18 и 88 години. Според психолози, коментирали резултатите за списание Science, те говорят за важността на това

хората да правят неща, които им носят усещане за цел и смисъл: Подобни дейности ни помагат да останем най-фокусирани изследване е изключително интересно и показателно. И преди него психолозите смятаха, че, за да преживяваме чувство за благополучие, трябва да чувстваме, че имаме цел и смисъл в живота - да задържаме съзнанието си върху конкретни проекти и дейности и да го караме да не блуждае, обобщава изданието и съветва: Ако усетите, че започвате да изпадате в мрачна дупка от притеснения и тревоги, опитайте да се отърсите от това като върнете мислите си към настоящето на спомените за неприятни новини, преживяването отново на драматични неща, които вече сме изпитали, е естествена тенденция, но можем да се разсеем от мислите си като се захванем с някаква дейност и се отдалечим от размишленията, смята и проф. Килингсуърт.

Женшен: ползи за здравето



здраве.bg

Под името женшен всъщност се обединяват няколко вида растения от едно и също семейство. В народната медицина от различните части на света съответно се използват различните видове женшен. Най-масово застъпени и днес са т.нар. азиатски (или корейски) женшен -

Panax ginseng, американския - Panax quinquefolius и т.нар. сибирски женшен - Eleutherococcus senticosus. На практика последният грешно се определя като женшен, защото растението, макар да има сходни свойства и е от същото семейство (Araliaceae), но е от друг вид (Eleutherococcus).

Независимо обаче за кой от видовете става въпрос, коренът от женшен е едно от най-популярните и широкозастъпени в традиционната медицина, а и в днешното производство на хранителни добавки, растения.

Защо хората и днес приемат женшен

Женшенът традиционно се използва при различни състояния и заболявания. За съжаление само някои приложения са научно изследвани.

На практика има 2 основни вида истински женшен американския и азиатския. Основното активно вещество в тях са гинзеноидите. В т. нар. сибирски женшен с подобно действие са елеутезоридите.

Женшенът най-общо се определя като адаптоген, т.е. притежава свойството да помага на организма да се нагажда към ситуациите на стрес и бързо променяща се среда. Затова и той често се препоръчва, за да подсилва съпротивителните сили на организма (имунитета) и да увеличава енергията в тялото. В исторически план женшенът е бил използван именно с такава цел, включително

при хора в напреднала възраст и при възстановяване от заболяване.

Някои нови изследвания показват, че женшенът може да намалява нивото на кръвната захар. Разбира се, диабетците могат да приемат както женшен, така и всяка друга добавка само след консултация със своя лекар.

Други данни сочат, че поне временно и в умерена степен женшенът подобрява концентрацията и способностите да се учи и помни. Затова нерядко в днешната практика при хранителните добавки той се комбинира с гинко билоба.

Макар и по-малко на брой, са правени изследвания, които показват, че е възможно женшенът да се използва при рак, хронична умора, еректилна дисфункция, хепатит С, високо кръвно налягане, менопауза.

Чаят от женшен, заради свойството си да потиска апетита, се препоръчва в комбинация с диети за отслабване.

Колко женшен трябва да се приема

Няма официално установена препоръчителна дневна доза за женшена, но практиката показва, че, ако става дума за най-масово използвания вид екстракт (със стандартизирано съдържание на 4% гинзеноиди), оптималното количество е 100 до 200 мг в капсула, 1 или 2 пъти дневно.

Прод. на стр.21 >>

<< *Прод. от стр.20*

Възможни нежелателни ефекти от употребата на женшен

Поради липсата на много мащабни изследвания при общите препоръки за употребата (или избягването на такава) на женшен се взема предвид и традиционната медицина.

Като цяло докладваните странични ефекти са малко и са в рамките на умереното. Заради стимулиращото му действие се счита за нормално, че при някои хора употребата на женшен (особено по-продължително време или в голяма доза) може да предизвика безсъние, изнервеност, главоболие, замаяност, стомашни разстройства и др. При жени, приемали женшен продължително време, макар и рядко се наблюдават промени в месечния цикъл и свръхчувствителност на гърдите. Има някои данни и за алергични реакции.

Тъй като женшенът може да понижи нивото на кръвната захар, хората приемащи лекарства срещу диабет, трябва преди да започнат приема да се консултират със своя лекар.

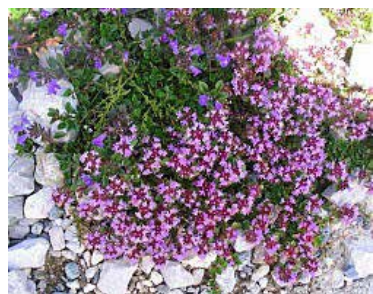
Кофеинът може да засили стимулиращите ефекти на женшена.

За да се намали риска от странични ефекти, някои специалисти препоръчват приемът на женшен да не трае повече от 3 месеца (без прекъсване), а още по-добре да бъде до месец, като след 2-4 седмици цикълът може да се повтори.

Поради липса на данни женшенът не се

препоръчва за употреба при бременни, кърмачки и малки деца.

Мащерка: как да използваме най-рационално популярната билка



здраве.bg

Мащерката или *Thymus vulgaris* е целогодишно растение с малки цилиндрични лилави цветчета. Използва се масово и днес като подправка, а плодовете, цветовете и листата се прилагат и като лечебно средство на билкова основа за различни състояния и заболявания още от времето на Древна Гърция.

За по-добро общо здраве и предпазване от инфекции

Днес често се говори за това как свободните радикали допринасят за стареенето и причиняват клетъчна увреда, която може да доведе до различни заболявания. Мащерката съдържа различни видове антиоксиданти - флавоноиди, терпинен, бета каротин, които чистят организма от свободните радикали и ни помагат да се предпазим от вредите, които те могат да нанесат върху тялото.

Мащерката съдържа и тимол - специфичен антимикробен агент,

който помага в борбата с различните типове вредни микроорганизми - вируси, гъбички, паразити, бактерии. В много аспекти са нужни още изследвания, но предварителните резултати сочат, че мащерката може да е особено полезна за справянето с упоритите *Candida fungi* гъбичките, отговорни за гъбичните инфекции.

За здравето на устата и при заболявания на горните дихателни пътища

Заради антимикробните си съставки, мащерката често се добавя към водата за уста и пастата за зъби - за да ограничи отлагането на зъбна плака и да подпомогне добрата хигиена на цялата уста.

Използва се и като съставка и на капките и билковите лекарства за кашлица - за да помогне за преборването с вируса, отговорен за грипа и настинките.

Мащерката се използва още за лечение на астма, бронхит, круп и ангина, тъй като помага за отстраняването на мукуса от горните дихателни пътища.

Традиционни приложения на мащерката

Чаят от мащерка отдавна се използва за лечение на гастроинтестинални проблеми като газове и диария, за облекчаване

на ревматоидни заболявания и при паразити като например анкилостома. Нанася се локално за лечение на акне, рани и кожни инфекции.

Според някои билкари мащерката може да лекува и главоболие и висока температура, да понижава холестерола и да облекчава симптомите при заболявания на черния дроб.

Предпазни мерки

Мащерката е достъпна под различни форми: масло, сушена билка, пудра, течен екстракт, сух екстракт. Когато се нанася локално, е възможно да причини контактен дерматит или раздразнение на кожата, а, приемана вътрешно, може да доведе до алергични реакции най-вече при хората, алергични към риган.

Други нежелани реакции при използване на мащерка не са наблюдавани, но въпреки това, преди да решим да я приемаме като хранителна добавка, е най-добре да се консултираме със своя лекар или фармацевт.

Прод. на стр.22 >>

<< *Прод. от стр.21***Картофите намаляват кръвното**

здраве.bg

Благодарение на кокоамините, които се съдържат в картофите, те спомагат за намаляване на кръвното налягане, показва изследване на британски учени. Това тяхно свойство обаче почти изчезва след обработката им при пържене и печене, например при приготвянето на чипс. Затова специалистите съветват картофите да се готвят само чрез варене или на пара.

Новото качество на картофите е било открито случайно, по време на генетично изследване върху тях.

Кокоамините се използват в китайската традиционна медицина, но се извличат от други растения. За това че те се съдържат и в картофите досега бе неизвестно.

Тези вещества се прилагат широко и при разпространената най-вече в Африка сънна болест, която се предизвиква от ухапване на мухата це-це, обобщава BBC.

Силата на имунитета зависи най-вече от храненето до 12-14 г.

здраве.bg

Преди 15-ина години в медицината се появи понятието имунно хранене и изследователите започнаха да изучават влиянието на различните продукти върху работата на защитната система на организма. Тъй като нашият имунитет започва да се формира още в утробата на майката и окончателно съзрява до 12-14-та ни година, логично бе да се направи и изводът, че неговата сила зависи от храненето именно през този период.

Когато детето се ражда, практически то има стерилни черва и от храната през първите часове, дни и месеци от живота му зависи неговият имунитет. Именно в червата се намира бариерата, възпрепятстваща проникването на вирусите, гъбичките и паразитите. Полезните бактерии изпълняват защитна функция и ако те са достатъчно, потискат вредната флора.

Първото заселване на бактерии става по време на самото раждане чрез родовите пътища. Затова е много важно в

този период жената да бъде здрава. Полезните бактерии попадат в организма на детето заедно с кърмата. Тя съдържа пребиотици вещества, способстващи за развитието на собствена микрофлора в червата на детето. Няколко капки кърма веднага след раждането са своеобразно ваксиниране срещу инфекциите и вирусите.

Идеалният вариант е детето да получава кърма през цялата първа година от живота си. Педиатрите съветват поне до 6-месечна възраст детето да не се дохранва и да не му се дава дори вода, защото то получава всичко необходимо чрез кърмата. Въвеждането на други продукти в храненето може да предизвика проблеми с лактацията.

Съвременните темпове на живот често не позволяват на жената да запази лактацията в продължение на година. Майката е принудена да се върне на работа и оставя детето на грижите на други. Понякога тя може да прекрати кърменето и поради заболяване.

Изкуственото хранене трябва да бъде избрано от педиатрите. То трябва да дава на детето необходимите вещества, в това число и тези, които са необходими за заселването на червата с полезна микрофлора.

За съжаление, често майките заместват кърмата с краве мляко. Това категорично не трябва да се прави. Кравето мляко съдържа твърде много (повече от 20) алергени и децата, които са го получавали до 3-годишна възраст, два пъти по-често страдат от атопичен дерматит, рахит или анемия.

Съставът на кравето мляконапълно се отличава от майчиното. В 1 литър кърма се съдържат 13 г пребиотици, а в 1 л краве мляко само 0,1 г. В кравето мляко има също значително по-малко желязо, цинк, йод, витамини С и Е. То съдържа три пъти повече белтъчини и поради това се усвоява по-трудно и може да предизвика микроскопични кръвотечения в червата.

Да се радваме на слънцето!

здраве.bg

Трябвало да избягваме стоенето на слънце. Или поне така всеки ден ни съветват всевъзможни експерти - да избягваме излагането на слънчева светлина. Преди няколко години пък известен продуцент от Бродуей формира **Прод. на стр.23 >>**

<< *Прод. от стр.22*

Алианса за проучване на меланомата, след като претърпял лечение от рак на кожата.

Истината е обаче малко по-друга - ако слънцето беше единствената причина за развитието на рак на кожата, в този случай потърпевшата би трябвало да е стояла с вдигнати към слънцето крака в продължение на часове, и то всеки ден. Но пък и този случай беше удобен за съвети и лозунги от типа на: Превенцията не е сложна: грабвайте слънцезащитните кремове и шапките с козирки, когато излизате, дори и през зимата.

Подобни случаи подхранват фобията на хората към слънцето и им пречат да се възползват от многото здравни ползи, които всъщност слънчевата светлина ни предлага стига, както и за всичко друго, да знаем мярката.

И така кои са най-важните ползи, които слънцето и неговите лъчи ни носят:

1. Да започнем с очевидното. Слънцето е причината тялото на човека да произвежда витамин D3. Ултравioletовите лъчи от типа B (UVB)

взаимодействат с холестерола в кожата, при което се задейства процес по производство на витамин D от бъбреците и черния дроб. Това не мое да се случва без излагане на слънчева светлина.

Излагането на по-голяма част от кожата на слънчева светлина за 20-30 минути трябва да се прави поне по 3-4 пъти седмично. Стъклени прозорци блокират UVB лъчите, докато все пак пропускат UVA лъчите, които могат да носят не по-малки вреди.

Иронията е в това, че немалка част от слънцезащитни кремове блокират само UVB лъчите като по този начин възпрепятстват производството на витамин D3. Като пре-хормон, витамин D3 участва в различни жизнено важни процеси в тялото.

Производството на витамин D от слънчевата светлина има свой механизъм за спиране, който ни предпазва от предозиране. Но, ако измием кожата си със сапун твърде скоро след това, може да отмием мазнините. По нея, които тъкмо са започнали процеса по преобразуване.

2. Д-р Йоана Будвиг препоръчва ежедневно излагане на слънце като част от известната й Диета на Будвиг за лечение на рака. Лекарката базира диетата си на електромагнитната полза от слънчевата светлина върху диетичните елементи, с които успешно лекувала случаи на рак.

3. При наличие на дълги периоди без слънчева светлина много хора изпадат в депресия в този случай по-конкретно става дума за т.нар. сезонно афективно разстройство. Освен депресивното чувство, в такива моменти хората изпитват и недостиг на енергия. Сезонното афективно разстройство произлиза от липсата на слънчева светлина за дълъг период от време, но може да се лекува и със специални слънчеви лампи, които имитират истинската слънчева светлина.

4. Веществото в тялото ни, наречено меланин, е способно да преобразува слънчевата светлина в метаболитна енергия. Няколко изследвания и в момента проучват този феномен.

5. Слънчевата светлина доказано ограничава стреса, тревожността

и необходимостта от приемане на обезболяващи медикаменти при пациенти, претърпели операция, сочат данни от изследване, проведено през 2005 г.

6. Проучване от 2012 г. пък е установило, че хората, които са изложени на слънце по 6 часа на ден са по-способни да се концентрират в течение на остатъка от деня.

7. Данните от дерматологично проучване, проведено през 2011 г., сочат, че излагането на слънчева светлина помага за изгарянето на подкожните мазнини, но не въздействат задължително по негативен начин на сърдечносъдовото здраве.

Слънчевата светлина помага и за ограничаването на висцералните мазнини - дефицитът на витамин D се свързва с по-високо производство на мазнини около вътрешните органи, което води до затлъстяване и последващите от него заболявания като например диабет и сърдечносъдови проблеми.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Световна шампионка по сноуборд загина след затрупване от лавина



Французойката Жули Помагалски, бивша олимпийска сноубордистка и световна шампионка от Франция, беше убита при лавина в швейцарските Алпи, съобщи ABC News. Тя бе на 40.

Инцидентът е станал в швейцарския кантон Ури. Група от четирима френски граждани се качили свободно в планината Гемсток, когато паднала лавината, се казва в съобщение от кантоналната полиция на Ури. Фрийрайдът е стил на сноуборд или ски, който се изпълнява на необработен терен, без определен маршрут.

Три души били пометени от лавината, плъзгайки се по склона. В района веднага бил разположен екип за търсене и спасяване, който включвал хеликоптер и две планински кучета. Но докато пристигнат, двама били "напълно погребани" и не оцелели, съобщават от полицията. Третият е бил откаран с въздушен транспорт до болница, според полицията, която не разкрива имената на жертвите.



Френската ски федерация публикува изявление, в което не се посочва местоположението на лавината, но идентифицира двамата загинали като Помагалски и Бруно Кутели, водач на планинско спасително звено.

Помагалски, която е от курортния град Мерибел във френските Алпи, печели златен медал при кросовете за сноуборд при жените на световното първенство през 1999 и сребърен медал в паралелния гигантски слалом за жени на световното първенство през 2003. Тя също се състезава на зимните олимпийски игри през 2002 в Солт Лейк Сити, щата Юта, и на зимните олимпийски игри през 2006 в Торино, Италия.

D.C. United купи Найджъл Робърта от „Левски“



D.C. United придоби холандския нападател Найджъл Робърта от българския „Левски“ София в трансферна сделка, която допълнително ще засили конкуренцията

за игрално време на фронтната линия с приближаване на сезона на MLS, пише за трансфера Washington Post.

Преминаването на Робърта бе обявено от „Левски“ и потвърден от Юнайтед. Холандецът ще се присъедини към отбора след одобрение на работна виза, което може да отнеме няколко седмици.

D.C. United е платил "ниски седем цифри", казва човек, запознат за трансфера, а Робърта на 23 години, който има седем гола в последните си пет участия и 20 в 44-те мача, откакто се присъедини към „Левски“ през юли 2019.

Робърта преминава през академията на Фейенорд в Ротердам и започва кариерата си през 2017 от втородивизионния Камбур. След 16 гола за две години той премина в „Левски“. На международно ниво Робърта играе редовно за холандски младежки национални отбори, но има право да представлява и Кюрасао - карибската островна държава, която се състезава в Конкакаф със САЩ и Мексико.

22-годишна надежда на Салвадор в сърфа ударена от светкавица



Катерина Диас, надежда за олимпийски сърф от Ел Салвадор, почина през изминалия уикенд, след като бе ударена от светкавица по време на тренировка. Тя бе на 22 години, съобщи Pop Culture.

Чичо й Бето Диас каза пред медиите в Ел Салвадория, че е бил с племенницата си, когато тя е тренирала на плажа. Катерина среща приятелка, която също сърфира. Докато разговаряли, Диас била ударена от мълния, а приятелката отхвърлена назад.



Очакваше се Диас да участва в световните сърф-игри на ISA през май, за да се подготви за летните олимпийски игри в Токио. Олимпийските игри приветстват сърфа като спорт за първи път тази година.

Диас беше много обичана в общността на Ел Салвадор и сърфирация свят.

Бербагов ще се кандидатира за президент на БФС?

Димитър Бербагов ще се кандидатира за президент на БФС на конгреса през юни, твърди "24 часа".

Прод. на стр.23 >>

<< **Прод. от стр.22**

Бербатов прекрати кариерата си на 19 септември 2019. След това завърши НСА, специалност "спортен мениджмънт" и има треньорски лиценз "А". В момента е помощник-треньор в "Етър".

Треньорът на „Динамо“ Загреб Зоран Мамич влиза в затвора



Треньорът на Динамо Загреб Зоран Мамич подаде оставка, след

като получи присъда от близо пет години затвор за измама, потвърдена от Върховния съд на Хърватия, събщи SkyNews.

Решението, съобщено от хърватската държавна телевизия НРТ, идва само няколко дни преди сблъсъка на клуба в Лига Европа с Тотнъм.

Мамич се оттегли незабавно като треньор на „Динамо“ след потвърждаването на присъдата, заяви клубът в изявление на уебсайта си. Братът на треньора Мамич Здравко, бивш изпълнителен директор на „Динамо“, който е на свобода в съседна

Босна, също получи потвърждаване на присъдата си, както и бившият данъчен служител Милан Пернар и бившият директор на Динамо Дамир Върбанович.

"Върховният съд потвърди присъдата на Общинския съд в Осиек, осъждайки Здравко Мамич на шест години и половина затвор за присвояване на 116 милиона куни (С\$22.75 млн.) от футболен клуб "Динамо", се казва в изявлението, публикувано от НРТ.

"Наказанието на Зоран Мамич е намалено на четири години и осем

месеца от четири години и 11 месеца, докато това на Милан Пернар е намалено на три години и два месеца от четири години и два месеца."

Съдът потвърди и тригодишната присъда за затвора за бившия директор на „Динамо“ Дамир Върбанович. На групата бяха повдигнати обвинения за укриване на данъци на стойност 12.2 милиона куни (С\$2.45 млн.) и за източване на 116 милиона куни (С\$22.75 млн.) от трансфери на играчи от Динамо.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Изпит по правилата за пътното движение. Изпитващият:

- Представете си едно кръстовище, тук сте Вие, тук един автобус, тук - камион, тук - мотоциклет. Кой ще премине пръв?

Изпитваният:

- Маршрутката.
- Защо пък маршрутката? Откъде се взе тая маршрутка?
- Ми знам ли откъде, по дяволите, се взимат тия маршрутки...



Толкова години сме женени, а жена ми още ме намира за секси. Като мина покрай нея и чувам как тихо си мърмори: "Какъв задник....".



Блондинка на летището:
- Мога ли само с лична карта да летя до Рим?
- За съжаление не – ще Ви трябва и самолет...



В купето на луксозен влак

пътуват англичанин, французин и бай Ганьо. По едно време англичанинът, загледан през прозореца, казва:

– Моята Арлийн е толкова изящна и грациозна, че ми напомня на английска хрътка. След половин час се обаждат французинът и нежно казва:
– Моята Жаклин е толкова пухкава, нежна и мила, че ми прилича на френска булонка. Ганьо седял, въртял се и накрая, излизайки от купето, за да запали цигара, се обърнал към двамата господа и заявил:
– Тя и моята Дарина е една кучка, ама баш каква порода е, не зная!



Доктор към пациент:

- Какво още е полезно за здравето, освен добрата храна и здравия сън?
- Не се сещам, докторе...
- А какво правите с жена си два-три пъти седмично?
- Повече пъти го правиме! Караме се...



Катаджия спира шофьор за

превишена скорост:

- Апаратът показва, че сте пил!
- Не може да е вярно! Апаратът не работи! Ето ви 200 лева да си го поправите...



Мъж влиза в магазин за облекла. Жена му го придружава.

- Бихте ли ми показали онзи син костюм? – обръща се мъжът към продавача.
- Имаш пет сини костюма... – намесва се жената.
- Ами тогава нека видя онзи, оранжевия.
- Не, не, в никакъв случай оранжев, толкова е бисексуално!
- Добре, тогава онзи, зеления.....
- Зеленото носи нещастие! - отново се намесва жената.
Мъжът с дълбока въздишка изважда пистолет, стреля няколко пъти в жената, после се обръща към продавача и казва:
- Дай един черен тогава ...



- По-рано нашето куче беше на първо място в сърцето на жена ми. Сега обаче аз съм на първо място.

- И как успя?

- Кучето вече не яде това, което готви жена ми. Аз го ям!



Мъжът е:

- на 18 години като флейта – само да я пипнеш и вече свири;
- на 32 г. като цигулка – 15 минути я настройваш, час свириш;
- на 45г. като виолончело – час настройваш, 15 минути свириш;
- на 65 г. като пиано – свириш само с пръсти;
- на 75 г. като диригент - само дава указания.



Телефонно обаждане в сервиза за компютри:

- Ало, сервизът ли е? Абе, компютърът ми не ще да се включи... Свалих кутията, там има някакви проводници, микросхеми и един умрял паяк. Аз не разбирам много от техника... сега какво – нов паяк ли трябва да купя?



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)



Куртя де Арджеш: Воеводската църква, св.Филотея Търновска и цар Иван Срацимир

Статията със съкращения се
предоставя от patepis.com
Автор: Цветан Димитров
Снимки: авторът



Воеводската църква в Куртя де Арджеш, Румъния-графика на
Хенри Тренк от 1861г

Biserica Domnească din
Curtea de Argeș
или Воеводската църква
в Куртя де Арджеш,
Румъния-графика
на Хенри Тренк от
1861г. Забележете, че
двете камбанарии не
са оцелели. Съгласно
криторския стенопис
камбанариите дори
са били по-високи от
централния купол. Но
все пак да благодарим
на румъните за
направената реставрация
на воеводската църква.



в Куртя де Арджеш,
Румъния

След 206 км път след
моста на Дунава тук
на площада в Куртя де
Арджеш, беше първа
ни спирка. Тъй и тъй
сме тук, след като
хапнем по една ябълка,
нека разгледаме тази
църква! – предложи

жена ми за което съм ѝ
безкрайно благодарен,
че не профучахме
покрай това свято място.
The Princely Church,
Strada Negru Vodă 2,
Curtea de Argeș 115300,
Румъния Пред нас е
княжеската (болярската)
или воеводската църква
заедно с развалините
на двореца от XIVвек.
Куртя де Арджеш
означава дворец на река
Арджеш. Интересно
е дали ще открием
други български следи
освен топонимите

като Бистрица,
Водица, Троян,
Говора, Стойнеци,
Черна, Предела тук в
Карпатския лес?



Бесараб I (Basarab I)
Отсреща пред църквата
е паметника на
воеводата Бесараб I
(Basarab I) .

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



Куртя де Арджеш: Воеводската църква, св.Филотея Търновска и цар Иван Срацимир

<< *Прод. от стр.28*

Той е част от българската аристокрация, управлявала българската провинция Влашко с основната задача да защитава седалището на българските царе Търново от унгарските домогвания до българската корона. С тази задача той се справя отлично като на 12 ноември 1330 г. разбива унгарската армия в битката при Посада. Власите с островърхи калпаци обстрелват с камъни и стрели унгарските рицари в битката при Посада според Виенската илюстрирана хроника. От благодарност към Бога за победата, Бесараб започва да гради воеводската църква св. Никола, посветена също на първородния му син Николае. Иванко I Басараб като ктитор на воеводската църква в Арджеш. Той е син на Тихомир, който пък е син на Бербат. В края на XIV в. мощите на една светица напускат Българската църква и преминават в Румънската. Тя е преп. Филотея (Любимка на Господ). Светите ѝ мощи се оказват нетленни и извършват множество чудеса. В

началото на XIII в. те са тържествено пренесени в Търново от цар Калоян. Житието на преп. Филотея е съставено от св. Евтимий, патриарх Търновски. То се различава значително от преданието за св. Филотея, което е разпространено в Румъния. След падането на България под османско иго (1393 г.) нейните мощи са пренесени във Видин, което е описано в похвалното слово за светицата от Видинския митрополит Йоасаф. В него блика съпричастност и тъга за съдбата на Търново и на неговия патриарх Евтимий. От св. Филотея се очаква да спаси Видин „от всяка злоба на езичниците и от нападенията на варварите“. Когато е превзет и Видин (1396 г.), мощите са взети от сърбите, а след това от власите. Сега се намират в манастира в Куртя де Арджеш, но първоначално са били изложени във воеводската църква. Основните моменти от преданието за св.Филотея (Филофтея) (като девойка, а не като омъжена жена в българското житие)

са изобразени в стенописите във воеводската църква.



Преподобната Филотея
Преподобната Филотея била милосърдна девойка, която раздавала храна на гладните деца на бежанците. Всеки ден тя имала задължение да занесе стомна с вода и кошница с храна за обяд на баща си, който работел на строителната площадка в Търново. Мащехата казала на сърдитият ѝ баща, който останал няколко пъти гладен, да я проследи и се увери, че му е приготвила достатъчно храна за обяд. Ядосаният баща хвърля брадвата на земята срещу начоколилите я гладни деца, за да ги разпръсне, но брадвата отскача и улучва дъщеря му в крака. 12-годишната му дъщеря пада облята в локва кръв на земята сред писъците на нещастния си баща. От небесата се спуска пламяк, който приковава тялото ѝ към земята така силно, че никой от околните не може да го помръдне.. След дълги

молитви на всички митрополити, едва след като се споменава Арджеш(!), тялото ѝ олекнало и станало възможно пренасянето на девственото тяло на св.Филотея в Куртя де Арджеш



св.Филотея

Тази красива търновка св.мъченица Филитея става украса на Румъния и защитница срещу всички опасности и горещ застъпник пред Бога.

Под управлението на Николае Александру се създава първата влашка митрополия в столицата Куртя де Арджеш под върховенството на Цариградската патриаршия. По този начин Николае Александру затвърдил принадлежността на Влашко към православната общност. Въпреки ориентацията на влашките владели към Константинопол, българското влияние в духовната и културната

Прод. на стр.30 >>

<< **Прод. от стр.29**

сфера не може да се отрече. Българските книги и духовници намерили тук убежище по време на унгарската католическа окупация на Видин. След падането на Търново в 1386 г. под османско иго първите манастири във Влашко (Прислоп, Водица и Тисмана) били създадени от именно от български духовници като св. Никодим Тисмански от Прилеп.



Поглед към кръстният купол с Христос Пантократор



Разпятието на апостол Петър в Рим

Разпятието на апостол Петър в Рим. Той е надолу с главата, защото се считал за недостоен да бъде разпнат като Христос.

Най-вероятните ктитори са цар Иван Срацимир и жена му Ана, дъщерята на влашкия воевода Николае Александру. Един баща много би гордял да има цар за зет и затова е заръчал

да ги изпишат Иван Срацимир е втори син на цар Иван Александър от първия му брак с Теодора Басараб т.е. свой човек – т.е. имаме тясна българо-влашка връзка, която се повтаря през XX век. Майката на Тодор Живков е влахинята Маруца, а бащата на Николае Чаушеску е българин обущар.



...ѡрн.....ва и самодръжа... [Агровл[.]xii Бднью же і въсеи области Бднскоі и ... въ Х(...)[а Б(.)]га благоѡрни и г(....)ж а земли Вагровлахїи і въ

Виждаме, че надписът над ктиторите е силно повреден. Оцелялото е като част от кръстословица, в която липсват някои думи. Липсва името на владетеля, за който имаме обосновано предположение, че е цар Иван Срацимир.



1. Портретът на Иван Срацимир от Манасиевата хроника (вляво) и от монетата показват сходни антропологични черти с тези от стенописа в църквата.

2. От запазената титулатура „господар на Угровлахия, Видин и Видинска област“ е ясно че става дума за българския владетел на видинското деспотство т.е. Иван Срацимир, който се е укрепил тук и е съградил воеводската църква!

Българското влияние в църковния живот и устройството на Влашкото воеводство е неоспоримо.



Владислав е васал на българския цар Иван Александър. По негово време се завършва изписването на черквата. През 1365г. Лайош покорява Видин, като пленява и Иван Срацимир, а Владислав се признава за унгарски васал. Във Влашко намира убежище и видинския митрополит Данаил. Въпреки васалитета си към унгарската корона влашкият воевода взема участие в православната коалиция организирана от Иван Александър заедно с император Йоан V Палеолог и добруджанския деспот Добротица. Сведение за тази коалиция имаме в писмото на управителя на Видин

бан Петер Химфи до унгарската кралица Елизабета според която византийският император обещал на влашкия воевода 180 000 флорина за превземе Видин. Есента на 1369г. Владислав успял да превземе Видин и получил обещаната сума плюс Влашко т.е. земите на север от Дунава принадлежали на преди това на Иван Срацимир. Видински цар отново е Иван Срацимир.

3. Много е вероятно ктиторския портрет на цар Иван Срацимир да е поръчан от благодарния Владислав Бесараб през 1369г. при довършването на изписването на воеводската църква.

Има документ от 1371г., според който българският цар Иван Александър събирал гранични такси от градовете Рукер и Бран в Карпатите т.е. това е северната граница на България, в която влиза Влашко.



Румънска карта на княжеството по времето на воеводата Раду I

Прод. на стр.31 >>

Румънска карта на княжеството по времето на воеводата Раду I наричан княз (принц) на България от 1377-1388г. Тогава България е включвала днешна Мизия, Добруджа и Влашко. След падането на Търново в 1393 г. Иван Срацимир като турски васал измолва преместването на мощите на св. Филотея от Търново във Видин. Баязид организира два похода 1394 и 1395 г. срещу столицата на влашкото воеводство Куртя де Арджеш. Но е победен в битките край рововете (Ровине) на река Арджеш. Там загиват и турските васали Крали Марко и Константин Драгаш. „Толкова безброи множество копия бе преломено, че настана мрак-нищо не се виждаше от можеството стрели. Там протече кървава река от

безбройните човешки трупове. така, че и сам Баязид се изплаши и побягна...“
През пролетта на 1396 г. кръстоносците на Сигизмунд освобождават Видин от турците. Иван Срацимир отхвърля васалитета и се обявява за съюзник на унгарския крал. След разгрома на кръстоносците при Никопол (25 септември 1396 г.) и убийството на цар Шишман, Баязид продължил на запад и когато стигнал до Видин цар Срацимир излязъл пред порти те на крепостта, но този път се предал на Баязид; султанът не го убил, а го вързал като роб, отвел го в Бурса и повече от цар Иван Срацимир ни кост, ни вест...

Синът на Срацимир, Константин заедно с майка си Ана, избягал във Влашко, заедно с

него избягал и синът на Шишман – Владислав Фружин, който след убийството на баща си бил потърсил спасение при чичо си Срацимир във Видин. Цар Константин е бил съвладетел и наследник на баща си и резонно е да остане в свободната столица Куртя де Арджеш и продължи борбата.



цар Фружин

Водени от цар Фружин българските и влашките воители разбиват турците при Видин. След това Фружин взима участие в историческия последен поход на кръстоносците начело с Владислав Варненчик заедно с власите водени от Влад Цепеш. През 1444г. в битката при Варна е сложен край на мечтата

ни за освобождение. Последният воевода е Раду II Празна глава или Тъпанарина наречен така защото изгубил контрола над Добруджа в 1421г. Пази Боже, България от празноглави политици! (Глас народен – глас Божи! Те не падат от небето – бел.Ст.) След пътуването назад в миналото се почесох по празната си глава: Къде бяхме, в българска или влашка воеводска църква? Входът за воеводската църква, паметник на ЮНЕСКО е 3 леи.



Извадих 3 пластмасови банкноти с изображението на манастира в Куртя де Арджеш (с мощите на св.Филотея Търновска пардон Арджешка) и попитах: Накъде е?

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.

**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



EASTER IS COMING!



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:

Захар, Драка, Академик, Дипломат, Роба, Скала, Депо, Ти и аз, Танц, Осим, Нестор, Латвия, Лоб, Портокал, Прът, Фемина, Сбор, Лактид, Танин, Атолт, Олио, Престаза, Лисансие, Протео, Асо, Йоцо, Припой, Уфа, Тиранти, Слоган, Ирис, Кадилак, Ктитор, Твари, Тъст, Акротер, Пригар, Откос, Рейки, Тиара, Ърн, Треска, Гаскония, Апаратна, Мортън, Сеир, Идеа, Кантор, Лав, КНА, Май, Перкал, Шиле, Кожодер, Контур, Манга, Ретур, Кайзер, Баркод, Шнек, Тарзан, Найда, Деец, Бърбън, Картечар, Морион, Кардан, Рог, Ерген, Подкуп, Кис, Хаити, Талион, Арат, Нормала, Аорист, Атака, Тиол, Михраб, Изговор, Мантиса, Ъп даун, Ина.

Отвесно:

Даденост, Статор, Екорше, Охота, Хиперболоидът на инженер Гарин, Апостоли, Риск, Праотец, Имот, Арл, Торъс, Алто, Дук, Метали, Оток, Тайна, Стример, Борил, Адмирал, Нотка, Радар, Търг, Ама, Раи, Лаосци, Кретеи, Кариес, Чатал, Клио, Кресна, Карбон, Ахъ, Заптие, Стойка, Пойзън, Торп, Цар, Трио, Плитка, Кензан, Парад, Отвъд, Протеи, Мартен, Колиба, Бабаит, Пригор, Гонкур, Кадис, Каня, Тропар, Таргар, Наркотин, Фаетон, Пистол, Бардун, ДДС, Сенсей, Тракър, Майтап, Аги, Еко, Мито, Ивирон, Шарден, Атон, Маслина, Ураган, Линкач, Крава, Милион, Зафира, Идалго, Авиако, Камбана, Асирия, Веадар, Стар.

ЗАСТРАХОВКИ

SWITCH INSURANCE
 No Obligation Quotes!
Pardeep Sharma
 Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
------	------	------------	--------	------	--------

Specializing In:

Car Motorcycle • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving	Commercial Auto • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning	Commercial • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store	Travel • 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.