

## Какво стои зад най-новия и до голяма степен повърхностен конституционен гамбит на Квебек

*(What's behind Québec's latest, and largely superficial, constitutional gambit)*



**Автор:** Андрю Макдугал, Асистент по политика, University of Toronto

Декларация за оповестяване:

Андрю Макдугал не работи, не консултира, не притежава акции нито 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 на страницата на *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

**Прод. на стр.2>>**

## 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](http://healthyplanetcanada.com)

### Reserve your ad now!

Запазете място в новия бизнес каталог!

Call: 416-821-9915

Email: info@bulbiz.com

### 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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

100% SOLD 15г. ОПИТ 1% КОМ.

Тодор Тодоров  
Broker

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето:  
**647-773-3823**

Още на стр. 24 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Михаела Керезова  
Тел. (416) 800-3898

# Какво стои зад най-новия и до голяма степен повърхностен конституционен гамбит на Квебек

*(What's behind Québec's latest, and largely superficial, constitutional gambit)*

Премиерът на Квебек Франсоа Лего наскоро шокира канадската правна общност, когато представи новия си законопроект 96 (Bill 96) за защита на френския език в Квебек. Наред с други предложения, Лего обяви плановете на провинцията да продължи напред с конституционна промяна на Закона за конституцията от 1867 г. с две клаузи:

- **Квебекарите** (жителите на Квебек – б.р.) да **формират нация**.

- **Френският да бъде единственият официален език в Квебек**. Това да е и общият език на нацията на Квебек.

Основата за предлагането на тези промени бе да изменят провинциалната конституция на Квебек, която може да бъде променяна с така наречената „едностранна“ формула, описана в раздел 45 от Закона за конституцията от 1982 г.

Изглежда идеята идва от Патрик Талион, професор по конституционно и административно право в Университета Лавал, който направи предложението по-

рано тази година.

За тези, които са запознати с конституционните войни от 80-те и 90-те години, предложението е ужасно близо до „клаузата за различно общество“. Това беше в основата на проваленото Споразумение на Езерото Мийч (Meech Lake Accord), което не получи необходимото единодушно провинциално съгласие.

Сега се очертават страхове от поредната конституционна криза. Въпреки това, вероятно в предложението на Лего има по-малко хазарт, отколкото изглежда на пръв поглед.



Ето някои отговори на често задавани въпроси относно хода на Лего:

**Може ли Квебек да действа едностранно?**

С обичайните предупреждения, че експертите винаги ще се разминават в мненията си и никой не може да предскаже

какво ще предприемат съдилищата, **отговорът е почти сигурно отрицателен**. Както много коментатори вече отбелязват, тези промени надхвърлят онова, което едностранната формула за изменение на Конституцията позволява на Квебек да направи.

Клаузите не се отнасят до вътрешната конституция на държавата Квебек, но биха направили промяна в конституционно признатата държава Канада и по друг начин **биха засегнали гаранциите за официалните езици**. Извършването на тези промени вероятно ще изисква най-малкото използването на формулата за изменение на Конституцията 7/50 за първата предложена клауза и съгласието на Отава за втората. Двустранната формула за изменение, между другото, е начина, **по който Ню Брунсуик утвърди двуезичието си в началото на 80-те години**.

И все пак едностранният ход на Квебек, след известно мълчание, беше приет от федералното правителство и всички федерални

партии като такъв под юрисдикцията на Квебек. Когато Камарата на общините се сблъска с предложението на Bloc Québécois, подкрепящо хода на Лего, само независимият депутат Джоди Уилсън-Рейбълд възрази. Изглежда няма провинциална опозиция.

**И така, това ли е краят на историята?**

Отново, не. Предложението на Лего вероятно ще се провали в съдилищата, ако не се спазват правилните процедури. Нито пък той би могъл да се аргументира, че останалата част от страната вече е „дала съгласие“ чрез пресконференция.

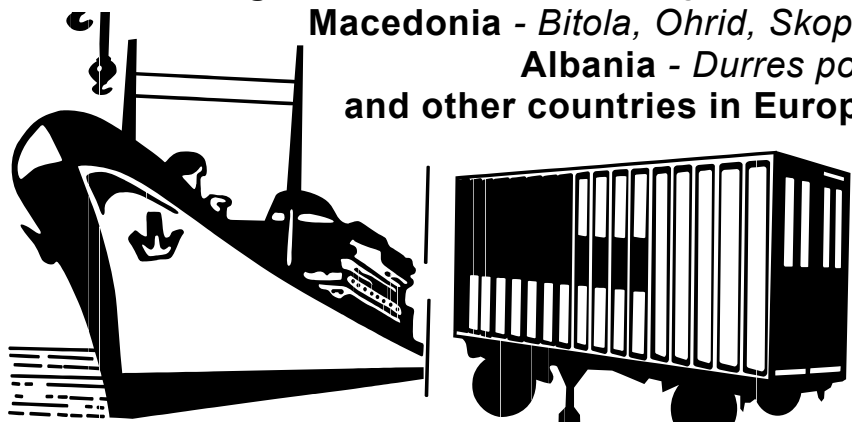
Този вид **промяна на писмената конституция ще изисква законодателен акт**. За отбелязване е, че Отава прие едностранното решение на Квебек да направи това, но не каза, че ще даде съгласие за промяната, ако в крайна сметка се изисква най-малко съгласие.

*Прод. на стр.4 >>*



### 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



**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



Бате Ники

RUYA KEBAB  
AUTHENTIC TURKISH CUISINE  
1100 Eglinton Ave. West  
(416) 546-3265



OUR VISION IS CLEAR  
EXPECT ONLY  
THE BEST!



## 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](mailto: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](mailto: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*

Лего вероятно също така не се опитва да предизвика конституционна криза. Той се опитва да избегне такава. Той все още е премиер на Квебек. **Да се смята за твърд по отношение на правата на френския език** е едно от основните предназначения на работата му. И не забравяйте, **че той очаква да бъде преизбран следващата година.** Неговият едностранен ход ефективно освободи останалата част от страната и избегна сериозен политически сблъсък. Само като отстоява правото си да го направи, Лего сигнализира, че не се интересува от ангажиране участието на никой друг в Канада.

Кимването на премиера Джъстин Трюдо на твърдението му оставя тази дискусия за друг ден. Засега Лего може да претендира за победа и да премине към други теми, **които са по-важни приоритети.** Ако Лего наистина искаше да предизвика

конституционна криза, **той щеше да поиска конституционна конференция с Отава и останалата част от страната.** Изглежда няма апетит за това.

Имайте предвид контекста на предложенията на Лего. Те бяха обявени в средата на пандемията COVID-19. **В Квебек имаше комендантски час и тези предложения бяха направени по-малко от седмица преди Лего да обяви отварянето на провинцията.** Умовете на обществото са на много различно място.



**Тогава защо изобщо го прави?**

Лего е отговорен за уверяване на квебекарите за езиковата сигурност на френския език в Квебек и отстояването на своята провинция. Но е лесно да се

## Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



**Тодор Тодоров**

Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

забрави, че Лего е и бивш министър на PQ, който се закле да проведе пореден референдум за независимост.

Той е изминал дълъг път във федерализма, но трябва да намери баланс. Това предложение се характеризира в Квебек като такова което намира средна позиция между федералисти и сепаратисти.

**Какво може да се загуби?**

Ако Лего е предвидил правилно настроеността на избирателите в Квебек, той ще бъде политически герой. Но ако - или когато

- това предложение умре в съдилищата, няма да има виновен друг политик или друго ниво на управление. Това е конституционната политика. За добро или лошо останалата част от страната изглежда повече от готова да играе заедно с него играта на Лего.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation:

<https://theconversation.com/whats-behind-quebecs-latest-and-largely-superficial-constitutional-gambit-161557>

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)



# 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.

## Над 30 американски студенти опознават Родопите

Над 30 студенти от американския Университет на нациите в Далас са отседнали в Момчилград с идеята да научат интересни неща за битата и културата на хората в Родопите.

„В екипа от 31 души има студенти от различни държави - Салвадор, Бразилия, Мексико, Тайван и други“, обяснява техният ръководител Кони Маккензи, предава 24rodopi.com. Част от дейностите на гостите са насочени към децата, за които бяха организирани спортни игри и забавления на открито.

„Ние се влюбихме в българските хора. Толкова е лесно да ви обичаме. Храната е невероятна, а децата ви са толкова приветливи и мили. Едно от нещата, което ни впечатли е, че много от децата говорят английски, турски, знаят различни езици. За мен това е много впечатляващо“, каза още ръководителят на групата г-жа Маккензи.

„Езикът на най-малките по целия свят е забавлението и игрите. Знаем, че заради COVID-19 миналата година много деца бяха изолирани и лишени от това и затова сега е нужно да играят и да се забавляват. Надяваме се тяхното преживяване с американците да

# ИМИГРАЦИЯ



**МИРЕЛА 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

T: +1 416-800-3898 | E: [immpaths@gmail.com](mailto:immpaths@gmail.com) | [www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

разшири техния свят, както те разширяват нашия свят“, сподели с усмивка американката.

### Мария Оряшкова с рекордна 10-та европейска титла по самбо



Българката Мария Оряшкова спечели рекордна десета европейска титла по самбо в кариерата си. 33-годишната шампионка спечели златото в категория до 80 кг. в Лимасол, Кипър, след победа на финала над европейската шампионка за 2019 Халина Ковалска от Украйна, информира Sportal.bg.

Освен десетте европейски титли Мария е носител и на шест световни титли.

### Мустафа Алиш Хаджи бе избран за главен мюфтия на мюсюлманите



... в България. Това се случи на най-висшия форум - Националната мюсюлманска конференция, свикана от Главното мюфтийство в България.

На форума, състоял се в НДК, участваха близо 1,200 делегати и над 100 гости. Делегатите избраха Ведат Сабри Ахмед да продължи своя мандат като председател на Висшия мюсюлмански съвет. Нямаше други кандидатури.

### 13 български плажа получиха „Син флаг“



Международната програма „Син флаг“, която оценява крайбрежни дестинации по цял свят, определи 13 плажа по българското Черноморие като най-чисти и безопасни за летния туристически сезон.

„Син флаг“ - това е една екологична награда. Екологичен етикет, който свидетелства, че плажовете се управляват екологосъобразно, налични са съответните съоръжения, предоставят се удобства за хора с увреждания и средата се запазва за идните поколения“, обясни пред NOVA председателят на движение „Син флаг“ инж. Станимир Георгиев.

„Това е един позитивен сигнал, защото идва от международна фондация.

Прод. на стр. 8 >>

# "Хлебчета със сирене"

[www.facebook.com/shtipkaserotonin](http://www.facebook.com/shtipkaserotonin)



(чашата е с вместимост 200 мл.) Омесих меко тесто и го оставих на топло да втаса за час. После го разделих на 12 топки, големи колкото мандарина. Взех една топка, натискайки с пръсти я изтъгнах леко на плота до елипсовидна кора с диаметър около 15 см., сложих натрошено сирене в единия край на елипса, а в другия направих 5-6 разреза с остър нож. После навих тестото като кифла, като започнах да навивам от стратата на плънката и така с всички топчици. Наредих ги в тавичката, изчаках да втасат още 15 мин., намазах ги с жълтък и ги изпекох на 180 гр.около 35 мин.

- 1 чаша вода
- 1 чаша прясно мляко
- 1 чаша олио
- 20 гр.свежа мая
- 1 ч.лъж.сол
- 1 суп.лъж.захар
- 1 яйце( белтъка в тестото, жълтъка за намазване)
- Около 700 гр.брашно( аз използвах половина доза бяло, половина доза пълнозърнесто)



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

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**



**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,



*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.

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

**TAKE OUT | DELIVERY  
CURBSIDE PICKUP**



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



*All our food can be picked-up or delivered!*



## Summer Family Picnic Specials

**Combo 1**

Ribs  
(Fall off the bone)  
Lg Potato Salad  
Lg Wedges  
Lg Coleslaw

\$44.95

**Combo 2**

30 Wings  
Lg Maccaroni Salad  
Lg Potato Salad  
Lg Greek Salad  
Lg Fries

\$49.95

**Combo 3  
Deluxe Picnic Special**

4 Burgers  
4 Hotdogs  
2 Sausages  
2 Lg Fries  
6 Drinks  
Lg Coleslaw  
Lg Fruit salad

\$58.95

Available Saturday/Sunday only 10:00 a.m.- 4:00 p.m., June 5th- August 29, Pre-Order

**Our second LOCATION is OPEN!**

<< **Прод. от стр.7**

На първо място по сертифицирани плажове и пристанища е Испания, на Гърция, а на трето Турция. Следват Италия и Франция. Там има стотици такива плажове, което означава, че този сертификат е познат на потребителите и когато една страна, нейното крайбрежие и съответните плажове, имат този символ в рекламните материали - това е един допълнителен сигнал за здравословност и екологичност на предлаганите услуги”, допълни членът на УС на Варненската туристическа камара проф. Стоян Маринов.

Международната оценка „Син флаг” се поставя по четири основни групи критерия: „Екологична информация и образование, качество на морската вода, екологосъобразно управление и безопасност и услуги”, поясни Георгиев. Плажът на „Златни пясъци”, „Слънчев ден”, Свети Влас, източният плаж на Поморие, „Дюни”, „Дюни-юг” и „Аркутино” са сред тези, които ще носят отличителния знак за качество. В списъка за 2021 влизат още **трите плажа на „Слънчев бряг”, южният плаж на Несебър, централният на Созопол и Харманите.**

**Д-р Александър Симидчиев: Малограмотните и малоимотни са в особен риск да не си поставят ваксини**



В момента нивото на разпространението на коронавируса е ниско, то бележи и обратен ръст. Т.е. има намаляване на честотата на случаите, както и на смъртните случаи. **Дали това е моментно стихване, или дългосрочно, е трудно да се каже.** Това изисква анализ и наблюдение. В момента цифрите не ни стигат, за да се каже колко ще продължи този период.

Това коментира в ефира на БТВ д-р Александър Симидчиев.

Имаме два вида имунен отговор - **след преболедуване и след ваксинация.** Двата се различават. **Най-добра защита се получава след като сме преболедували вируса, а след това се ваксинираме.** Тогава устойчивостта на имунитета е най-голяма, посочи той.

За да се ваксинираме не е най-важно да имаме отрицателен тест за ковид. **Най-важното е човек да се**

## Адвокатски услуги 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](http://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)

**чувства здрав, да няма оплаквания, допълни докторът.**

**При определени рискови групи е добре да се сложи и трета ваксина.** Това е същото като при обикновения грип, при който всяка година се ваксинираме. При него е заради различните щамове, а при ковид е заради различните варианти, които излизат, обясни той.

Ковид е вирус, който умее да седи в общността много дълго време и да се крие от имунната система с различни белтъци. **Затова е нужен групов имунитет.** Призовавам всички, които искат да се върнем към нормалността в България, да направим истински

добра, ориентирана към рисковите групи, имунизационна кампания, защото ваксини имаме, проблема е дали хората ще я поискат, посочи той.

Има проучване, според което **малограмотните и малоимотните са в особен риск да не си поставят ваксини,** а те ще станат резервоар за вируса, ако не ги убедим да се ваксинират. Тези хора са с най-висока степен на недоверие към ваксините, допълни докторът.

**България е в зеления списък на Германия от 30 май**

Това се случи след като институтът Роберт Кох извади България от списъка на рисковите зони за пътувания, съобщават от Министерство на туризма.

**Прод. на стр.9 >>**

&lt;&lt; Прод. от стр.8

Според актуалните данни се вдигат забраните и ограниченията, свързани с COVID-19 при пътувания от Германия към България. На официалния портал на института може да бъде намерена пълна информация за дестинациите, за които не се допускат посещения и за тези, които са включени в списъка като зони без риск.

**Африканци, представящи е за генерали от НАТО, мамят българки в интернет**



Жители на Африка, представящи се за генерали от НАТО, мамят българки в интернет и ги карат да

им изпращат пари, предупредиха от Главна дирекция „Борба с организираната престъпност“.

Случаите са се увеличили в последните месеци. Измамниците започват комуникация с жени, от чиито профили в социалните медии личи, че нямат партньор. Понякога онлайн-връзката продължава седмици преди да се стигне до искането на пари.

Комисар Владимир Димитров, началник на Отдела за борба с киберпрестъпленията в ГДБОП, обясни пред БНР, че измамниците избират възрастни жени, които имат общодостъпни снимки, от които е очевидно, че нямат партньор. Комисар Димитров даде пример по БНР със случай от преди няколко месеца, когато българка е била излъгана да изпрати €200,000 на онлайн ухажор.

Прод. на стр. 10 >>

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

**НОВО !!!**

За ваше улеснение:

Вече можете сами да направите дизайна на надгробен камък или паметник директно в страницата ни:

**[www.memorialgalleries.ca](http://www.memorialgalleries.ca)**

Използвайки нашата персонализирана технология, създайте персонализиран надгробен камък от вашия собствен компютър.

Изберете оформление, размер, цвят, материал и цена.

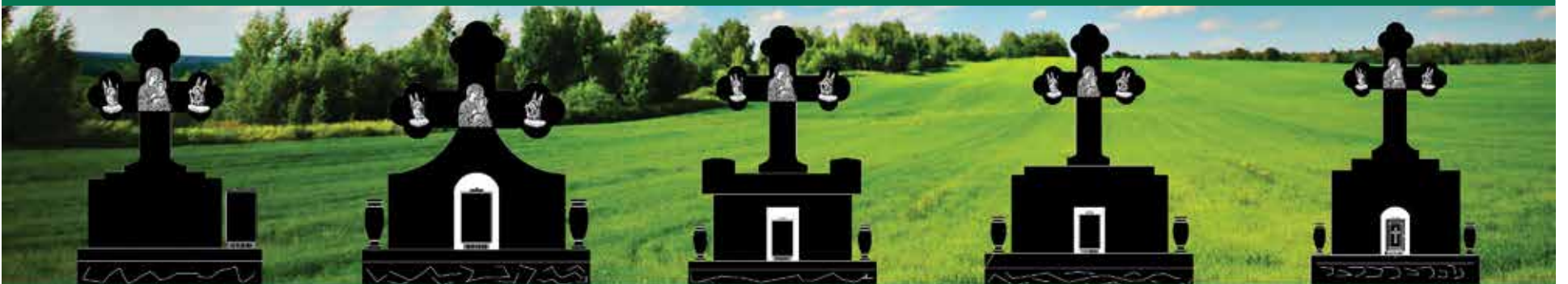
Можете да напишете думите на български или на друг език.



**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](mailto:mark@memorialgalleries.ca)

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

[www.memorialgalleries.ca](http://www.memorialgalleries.ca)

<< **Прод. от стр.9**

„Затова им се представя красивата картина на американски генерал, **който от 5 години е в Афганистан или някоя друга държава и търси жена**, с която да заживее след приключване на военната му служба“, допълни той. По думите му почти всяка седмица има българка, която става жертва на измамниците.

**„Най-вече жени се таргетират от тези престъпни групи.**

Тази жена заявява, че преди няколко седмици се е запознала с подобен генерал. Изнудвана е по някакъв начин. Първоначално е поканена да изпрати пари, обикновено започват с няколкостотин лева“,

каза комисар Димитров. Обикновено сумите се изпращат към държави от Близкия изток, Турция, Индонезия, Малайзия. По данни на ГДБОП тези организирани престъпни групи за киберизмами работят от африкански държави.

**Поне 100 тона лавандулово масло от 2020 залежава в складовете**



...., а в същото време никой в България **не знае кой и колко лавандула произвежда**, съобщава БНР.

Какви са проблемите на бранша преди кампанията по

прибиране на тазгодишната реколта? Ако допреди 2-3 години се гордеехме, че България държи първо място в света по добив на лавандулово масло, изпреварвайки лидера Франция, днес ситуацията е следната: **„Хаотично, нерегламентирано, нелогично“**, казва Гергана Андреева, изпълнителен директор на Българската асоциация на етеричномаслените култури в парфюмерията и козметиката. Според нея няма официални данни кой, къде седи лавандула в България.

**„Неофициално са около 180 квадратни километра. В**

последните три години има изключително голям бум на нови насаждения, огромни плантации се създадоха в Северна България“.

Около 200 тона лавандулово масло се произвежда в България. Картиката преди новата кампания е следната. **„Наличие на много непродадено лавандулово масло, голяма част, от което е с недобро качество, няма и цена“**.

Подобно и на розите свръхпроизводството на лавандула започна след няколко добри години с високи цени, когато масово неспециалисти решиха, че лавандулата е източник на бързи печалби, казват експертите в бранша.

## СВЯТ

**Прокуратурата в Германия разследва измами с безплатни антигенни тестове**

Прокуратурата на Германия започна разследване на измами с безплатните тестове за коронавирус, съобщи ДРА.

В Германия има финансирани от правителството центрове, в които жителите могат да си направят безплатен тест, за да седнат на ресторант, да посетят музей или да вършат други дейности, за които се изисква задължително да представят отрицателен

резултат от изследване за коронавирус.

Неотдавнашно медино разследване разкри, че се правят много злоупотреби с тази система. Разследването разкри, че един от тези центрове в Кьолн е взел 70 проби, но е издал фактура на правителството, в която се упоменават 1,000 направени теста. Подобни „разминавания“ са открити и в градовете Есен и Мюнстер. На тези центрове правителството плаща по €18 за тест.

Само през април и май правителството изплати €660 млн. за програмата

за безплатни тестове за коронавирус.

Германската прокуратурата потвърди, че разследва двама души в базирана в Бохум компания.

**Нов вариант на Covid-19 бе открит във Виетнам**

Във Виетнам е идентифициран нов вариант - комбинация от индийската и британската мутация на Covid-19, който се разпространява бързо по въздушен път, съобщи Reuters.

След като успешно контролираше пандемията през по-голямата на 2020,

Виетнам се бори сега с бързо нарастване на случаите, отбелязва агенцията.

**Рекорден бюджетен дефицит на Франция през 2021**

Бюджетният дефицит на Франция ще достигне през 2021 нов рекорд, в резултат на разходите в подкрепа на пострадалата заради пандемията от COVID-19 икономика, предаде AFP.

Очаква се дефицитът да достигне €220 млрд. през 2021 - с близо €47 милиарда повече от първоначално заложеното.

**Прод. на стр.11 >>**

<< Прод. от стр.10

Това заяви министърът за публичните финанси Оливие Дюсопт пред АФР. Националният статистически институт Insee обяви, че е преразгледал към понижени прогнози за икономическия растеж на Франция през първото тримесечие - до 0.1% спрямо обявените преди 0.4%.

Очакваният бюджетен дефицит бе 9% от БВП, което ще увеличи външния дълг на Франция до 118% от БВП - безпрецедентно равнище за страната, която от началото на пандемията въведе мащабни мерки в подкрепа на икономиката и заетостта.

### Папата нареди проверка на Католическата църква в Кьолн



Папа Франциск нареди проверка на Католическата църква в Кьолн след скандал за сексуални посегателства на свещеници в града, предаде ДРА.

Папата възнамерява идния месец да изпрати апостолическа визитация в най-големия диоцез на Германия, която мисия да разследва „възможни грешки“ от страна на кардинала на Кьолн Райнер Мария Вьолки във връзка с твърденията за непристойно сексуално поведение.

По-рано тази година Вьолки отказа да се оттегли след публикацията на независим и силно критичен доклад за случаите на сексуално насилие, в който той беше обвинен в неизпълнение на служебните си задължения. Тогава председателят на 14 от 15-те местни църковни окръжия поискаха Вьолки да понесе „лична отговорност“, но той вместо това реши да гарантира, че няма да има повече грешки.

Папската проверка ще бъде извършена от двама епископи - този на Стокхолм, кардинал Андерс Арборелиус и този на Ротердам - Йоханес ван ден Хенде.

„През първата половина на юни пратениците на Светия престол ще посетят района, за да си съставят цялостна картина за сложната пастирска обстановка в архидиоцеза“, заяви църквата в Кьолн.

### Гърция прие мерки за летищата на плажа



Маските стават задължителни в Гърция за всички обществени места, независимо дали са на открито или закрито.

Властите в Гърция приеха правила за онези, които са решили да отидат на плаж,

съобщиха гръцките медии. За да повишат безопасността за туристите, плажните чадъри и шезлонгите вече трябва да бъдат на разстояние най-малко 4 метра един от друг и трябва да бъдат дезинфекцирани редовно.

Служителите в баровете на плажа и целият персонал, който работи в курортите, трябва задължително да носят маски на обществени места и да си правят тест за COVID-19 преди работа.

Музиката в заведенията не трябва да бъде силна, за да не се налага на посетителите да говорят високо. Това може да доведе до разпространение на по-големи количества частици по въздуха, предупреждават експертите.

Успоредно с мерките за социално дистанциране по брега Гърция въвежда и строги правила за ползването на маски на цялата територия на страната, предаде БГНЕС.

Специално за туристите се уточнява, че трябва да носят предпазни маски в самолета, автобуса, влака или кораба, както и на летищата.

### 15 щата заплашиха да изтеглят парите си от банки, които отказват инвестиции в изкопаеми горива и въглища

Петнадесет щата в САЩ изпратиха предупреждение, че ще изтеглят активите си от финансовите институции, които "откажат да дават заеми или да инвестират в" индустрията за изкопаеми горива и въглища, предаде Zero Hedge, цитирано от Money.bg.

Писмото е насочено към специалния президентски пратеник за климата Джон Кери. В него се изразява загриженост относно докладите, че Кери и други членове на администрацията на Байдън са оказвали "личен натиск" върху американските банки да спрат производството на изкопаеми горива.

В писмото се твърди, че мерките на Белия дом ще "дискриминират спазващите закона американски енергийни компании и техните служители, ще възпрепятстват икономическия растеж и ще повишат потребителските разходи", добавяйки, че въпросната стратегия ще накара свободния пазар да се подчини на волята на политиците.

Данните на Axios показват, че петнадесетте щата, подписали писмото, управляват активи в размер на общо \$600 млрд.

## Полицията в Ню Хемпшир издаде заповед за арест на Мерилин Менсън



... във връзка с инцидент с участието на видеограф на концерт през август 2019, съобщи The Guardian.

Заповедта за ареста му е издадена през октомври 2019, но въпреки многократните уведомления, Менсън (чието истинско име е **Брайън Уорнър**) не се е върнал в Ню Хемпшир, за да отговори на обвиненията, каза пред New York Times шефът на полицейското управление в Гилфорд Антъни Бърпи. Полицията отказа да сподели пред вестника подробности за предполагаемия инцидент.



Хауърд Кинг, адвокат на Менсън, каза пред NYT, че видеооператорът е поискал повече от \$35,000 „след като малко количество плюнка влязло в контакт с ръката му. След като поискахме доказателства за предполагаеми щети, така и не получихме отговор. "

Той определи

твърдението като „нелепо“ и каза че „ние продължаваме да се ангажираме да сътрудничим на властите, както правехме през цялото време“.

Бърпи каза пред New York Times, че отделът публикува заповедта "просто защото ние се опитваме да я предявим, откакто е издадена", без отговор от Менсън или неговите представители. „В светлината на други скорошни твърдения“, каза Бърпи - **очевидно позовавайки се на неотдавнашни твърдения за сексуално и домашно насилие, отправени срещу Менсън** - правоохранителните органи искан музикантът „да се погрижи за направеното от него“ в щата, така че той и ние да можем да продължим напред ”.

През февруари бившата партньорка на Менсън - актрисата Евън Рейчъл Ууд, заяви, че **Мерилин я е „малтретирал ужасно“** и „започнал да я приближава до себе си още когато била тийнейджър“.

**Четири други жени направиха обвинения, включително за физическо и емоционално насилие, изтезания, изнасилвания и принудителен прием на наркотици.**

Менсън отрича обвиненията.

**Уличната художничка съди Ватикана за**

## нарушаване на авторското право



Уличната художничка от Рим Алесия Баброу съди Ватикана, след като телекомуникационната и служба издаде **пощенска марка с нейно произведение без съгласието и**, пише Artnet News.

Изображението на Баброу изобразява картина на немския художник от 19-ти век Хайнрих Хофман на Исус с добавен от нея таг на сърце, и надпис върху гърдите му „просто го използвай“. Тя залепила произведението, което направи през 2019, близо до моста Понте Виторио Емануеле II във Ватикана, но никога не очаквала да привлече вниманието на църковните служители.



Ватикана обаче пуснала специална марка за Великден през 2020, представяща произведение на

уличното изкуство. Марката кредитира Хофман, но не и Баброу, която за пръв път научила за пускането и чрез Instagram.

„Не можех да повярвам. Честно мислех, че това е шега“, каза Баброу пред Асошиейтед прес. **„Истинският шок беше, че не очакват определени неща от определени организации.“**

Ватикана отпечатва първоначално 80,000 марки на номинална стойност от €1.15, които до миналата седмица още са били в продажба.

Ватикана е собственик на някои от най-великите творби в света и защитава активно притежаването на авторските права върху шедьоври като Сикстинската капела и "Пиета" на Микеланджело.

„Законите за авторското право в Европа и САЩ се прилагат за произведения на уличното изкуство, точно както за картини, рисунки или други по-традиционни „вътрешни“ медии. **Няма разлика в степента на защита и изглежда, че Ватикана е направил доста сериозен гаф**, като е използвал нейната работа без разрешение“, каза в имейл до Artnet News Джеф Глюк - адвокат от Лос Анджелис, който помага на уличните художници да съдят корпорациите за използването им без **Прод. на стр.14 >>**



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



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



**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

разрешение.  
„Виждали сме това да се случва от време на време с корпорации от всички размери, използващи произведения на изкуството без разрешение.“

Баброу каза, че когато се е свързала с Ватикана, са й предложили аудиенция при папата и няколко безплатни марки вместо компенсация. Баброу изпратила три писма с молба към Ватикана да признае авторските й права, преди да предприеме съдебни действия, съобщава Vassar News.

### Канада иска да приземи роувър на Луната



Канадският министър на науката Франсоа-Филип Шампан заяви, че Канада планира да приземи раувър на Луната през следващите пет години, събщи СВС.

Канадската космическа агенция казва, че **безпилотното роботизирано превозно средство** ще има за цел да събира изображения и измервания на **кратерираната повърхност на Луната**, демонстрирайки технологии от канадски компании в полярния

регион на единствения естествен спътник на Земята.

Проведена в партньорство с NASA, мисията се надява роувърът да премине през цяла лунна нощ, която **продължава около две седмици и представлява големи технологични предизвикателства поради екстремния студ и тъмнина**. Лиса Кембъл, президент на космическата агенция, казва, че ще изпрати искане за предложения за дизайн и разработка от две компании през следващите месеци.

Федералното правителство е обещало \$150 млн. в рамките на програма за изследване на луната, стартирала през 2019. През декември правителството подписа споразумение със САЩ да изпрати канадски астронавт до Луната като част от по-широки усилия за създаване на нова космическа станция над лунната повърхност.

Междувременно американските компании General Motors (GM) и Lockheed Martin Corp обявиха, че ще разработят превозно средство, което да управляват астронавтите на NASA на повърхността на Луната, състезавайки се за космически проект, който също може да популяризира брандовете им на Земята.

## Стивън Сегал е вече член на партия в Русия



Актьорът и специален представител на руското външно министерство за руско-американските хуманитарни връзки **Стивън Сегал** официално ще се присъедини към политическата партия "Справедлива Русия - за истината", където ще работи по въпросите на екологията, съобщиха от партията пред ТАСС.

"По време на заседанието на камарата на депутатите планираме да дадем членска карта на обединената партия на Стивън Сегал. **Преди това той беше член на партията "За истината"**, а сега се присъедини към "Справедлива Русия-За партията „Истина“", каза представител на партията.

Актьорът няма да се кандидатира за властово място заради американското си гражданство. **Сегал получи руско гражданство през ноември 2016 г.** Пресслужбата на партията добави, че на хората с чуждо гражданство не е забранено да бъдат членове на политическа

партия, стига да имат и руска такава.

## Късогледите спят по-лошо



Исследователи от университета Флиндърс установиха, че хората с късогледство имат по-лошо качество на съня от хората с нормално зрение поради забавени циркадни ритми и по-ниско производство на мелатонин - хормонът, отговорен за регулирането на съня през нощта, съобщава британския Daily Mail.



Екипът се надява, че техните открития ще помогнат за ранна диагностика и лечение на късогледство при деца. **Късогледството е много често срещано състояние на очите**, което кара далечните обекти да изглеждат замъглени, докато близките обекти могат да се видят ясно.

NHS обясни: „Късогледството може да варира от леко, където може да не се изисква лечение, до тежко, когато зрението на човек е значително засегнато.

„При децата състоянието може

**Прод. на стр.16 >>**

## Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331

Just West of Cawthra Rd.

www.allistonmeats.com

Bloor St

Cawthra Rd.



### Европейски хранителен магазин в Мисисага

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



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](http://WWW.VINDEGARAGE.COM)

100% guaranteed. In business since 1997.

<< *Прод. от стр.15*

да започне от 6 до 13 години. „По време на тийнейджърските години, когато тялото бързо расте, късогледството може да се влоши. Късогледство може да се появи и при възрастни.“

В проучването изследователите се стремят да разберат дали късогледството също влияе върху качеството на съня. Екипът анализирал циркадни ритми - 24-часови цикли, които са част от вътрешния часовник на тялото - и **производството на мелатонин при студенти на двадесет години, някои от които са имали късогледство**, а други с нормално зрение.

Анализ на резултатите разкрива, че участниците с късогледство са имали значително забавяне на циркадните ритми и по-ниски нива на мелатонин в слюнката и урината си в сравнение с нормално зрящите участници. Д-р Ранджай Чакраборти,

който ръководи проучването, каза: „Нарушенията в циркадните ритми и съня поради появата на изкуствена светлина и използването на светлинноизлъчващи електронни устройства за четене и развлечение се **превърнаха в призната опасност за здравето в няколко области**, но въздействието върху здравето на очите не е проучено подробно.

Въз основа на констатациите изследователите призовават за преоценка на навиците на децата за сън и излагането очите на въздействието на екрани, за да се намали рискът от развитие на късогледство.

„**Адекватният сън е от решаващо значение за ученето, паметта, продължителното внимание, академичните постижения в училище и общото благосъстояние на децата по време на ранното развитие**“, обясни д-р Чакраборти.

*Прод. на стр.17 >>*



[www.Balkan.Center](http://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](http://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](mailto:center@balkan.center) Follow us on   
Great advertisement opportunities at competitive prices  
Over 50 ethnic groups are now represented ([www.Diaspora.Center](http://www.Diaspora.Center))



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

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)



### Портокали и лимони: с какво всъщност са полезни



здраве.bg

Портокалите и лимоните наистина са богати на много витамини и са чудесна опция да запълним препоръчителната дневна доза от 2 купички плодове в диетата си. И двата плода са полезна и питателна добавка към храната, но портокалите като цяло имат повече макронутриенти и витамини. Освен това всички цитрусови плодове съдържат детоксифициращи фитохимикали, които играят важна роля в предпазването на организма от рак и сърдечни заболявания.

#### Калории в лимоните и портокалите

Портокалите имат по-висока енергийна стойност – 47 калории в 100 г, в сравнение с лимоните, в които за същото количество калориите са 29. Лимоните са съставени от вода в по-голямата си част, което е валидно и за портокалите, но в по-малка степен. По-голямата част от калориите и в двата плода идват от въглехидратите.

#### Въглехидрати

Портокалите съдържат средно 11,75 г въглехидрати в 100 г, докато лимоните съдържат около 9,32 г. Повечето от въглехидратите и в двата плода са захари, но портокалите и лимоните съдържат съответно и 2,4 г и 2,8 г диетични фибри. Фибрите са важно хранително вещество, което понижава холестерола и контролира нивото на кръвното налягане. Фибрите могат да ни предпазят и от рак на дебелото черво. Мъжете според предписанията за здравословна и балансирана диета имат нужда от 38 г фибри на ден, а жените – от 26 г.

#### Протеини и мазнини

Портокалите и лимоните имат само следи от протеини и мазнини. Един портокал съдържа около 0,94 г протеини и 0,12 г мазнини. Един лимон съдържа приблизително 1,1 г протеини и 0,3 г мазнини. Възрастните хора се нуждаят от поне 50 г протеини и 44 г мазнини на ден, затова портокалите и лимоните са сред незначителните източници на тези хранителни вещества.

*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](http://www.selectbakery.ca)  /selectbakery  @selectbakery

**SHOP LOCAL. SHOP SAFE.**



Ontario 

<< **Прод. от стр.15****Витамини**

Портокалите и лимоните съдържат близки количества витамин С като осигуряват около 63% от дневната препоръчителна доза от този витамин. Витамин С е антиоксидант, който предпазва клетките от оксидативния стрес,

причиняван от свободните радикали.

Портокалите съдържат и умерено високо количество витамин А, който се грижи за здравето на зрението, кожата и зъбите. В портокалите има и умерени количества витамини от В група, които помагат за преобразуването на хранителните вещества в енергия и за създаването на

червени кръвни клетки. Лимоните съдържат само следи от витамин А и от витамините от група В.

**Минерали**

Една порция от 100 г портокали или лимони не може да се похвали, че е особено богата на какъвто и да е конкретен минерал, но и в двата плода има малки до умерени количества от девет от тези микронутриенти.

Минералите по своята същност са неорганични съставки, които играят важна роля в процесите по регулиране на метаболизма, функционирането на централната нервна система и силния имунитет. Тялото ни

не може да произвежда минерали. Затова трябва да ги приемаме чрез храната.

**За микровълновата печка и здравословното хранене**

*здраве.bg*

Здравословното хранене означава не просто избор на полезни продукти, но и правилен начин за тяхното приготвяне. А, оказва се, микровълновите печки и другите уреди, ползващи

тази технология, нямат много общо със здравословното хранене

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

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

**Прод. на стр.19 >>**

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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

[www.VISITORSinsurance.ca](http://www.VISITORSinsurance.ca)

[www.TRAVELLERSinsurance.ca](http://www.TRAVELLERSinsurance.ca)

*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)



&lt;&lt; Прод. от стр.18

Приготвянето на храна чрез микровълнови уреди се среща все по-често, но единствената причина за това е, че времето за приготвяне се съкращава. В замяна на това обаче се губят много от здравословните качества на храните, твърдят британски учени от Медицинското училище в Уоруик, цитирани от БиБиСи.

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

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

### Затлъстяването: скритите причини



здраве.bg

Неправилното хранене и заседналият начин на живот се смятат за основните причини за

натрупването на тегло над нормата и затлъстяването. Но Дейвид Елисън от университета на щата Алабама е убеден, че съществуват и много други фактори, за които ние дори не се замисляме, но тяхното въздействие не е за пренебрегване.

### • Твърде бързото хранене

Специалистите смятат, че хората, които ядат твърде бързо, изяждат повече храна, отколкото им е необходима, тъй като сигналът за насищане на организма не постъпва веднага в мозъка, а известно време след пребиваването на храната в стомаха.

Компанията Scientific дори предлага на пазара специална маска (с наименованието DDS System), която принуждава хората да ядат по-бавно. Първоначално клиентът трябва да отиде при стоматолог, за да му се направи снимка на устната кухина. След това се изработва специална “шина”, която трябва да се постави в устата, за да намали нейния обем. Това способства за намаляване скоростта

## Sweet Gallery

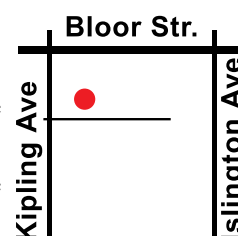
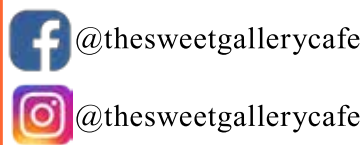
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



на хранене и за по-бързо насищане. Доброволците, които са изпробвали новото устройство са отслабнали за 1 месец с 3 кг.

### • Хормоните

По данни от нови изследвания, по време на хранене мозъкът на пълните хора не реагира достатъчно активно на производството на допамин – хормона, отговарящ за удоволствието.

Учени от университета в Тексас, Орегонския изследователски институт и Университета “Йейл” са провели

експеримент, по време на който на две групи от хора е трябвало да консумират едната група вкусна храна, другата – храна без всякакъв вкус. По време на храненето им е била наблюдавана активността на мозъчните им рецептори. Оказва се, че тя е обратно пропорционална на индекса на телесната маса. Т.е. за да изпитат удоволствие от храната особено жените с наднормено тегло са се нуждаели от по-голямо количество храна, отколкото останалите.

Прод. на стр.20 >>

<< *Прод. от стр.19***• Безсънието**

Холандски учени са изследвали хранителните навици на над 200 души, страдащи от различни нарушения на съня и са установили, че те често изпитват еконтролируем апетит,

който ги кара да ядат повече пъти и по-голямо количество храна, отколкото им е необходима. Освен това, сънотворните препрати често показват като страничен ефект, че заставят пациентите да чувстват глад не само през деня, но и през нощта. Според специалистите това е свързано с метаболитните промени в организма.

**• Стресът**

Според американски учени от университета на щата Пенсилвания, стресът, който изпитваме на работа, също ни кара да преяждаме. В продължение на 25 минути те са поставяли на офис служителите, които са участвали в техния експеримент, различни задачи. Една част от участниците са били подложени на различни видове силен шум: телефонен звън, потракване на клавиатури и др. След това по време на 12 минутната почивка те са им предлагали висококалорични храни - чипс, сирене, шоколад,

пуканки.

Оказва се, че тези, които са чувствали най-голямо раздразнение от шума, са изяждали 2 пъти по-голямо количество храна, отколкото техните колеги, работили в условията на абсолютна тишина.

По същата причина, според учените, много от хората (повече мъжете) са склонни през почивните дни да злоупотребят с прекомерната употреба на храна и алкохолни напитки.

Дейвид Елисън изброява и други фактори, влияещи на наднорменото тегло:

- намаляване на броя на пушачите (пушенето потиска апетита),
- увеличаване на продължителността на живот на хората (с възрастта се влошава обмяната на веществата),
- увеличаване на детеродната възраст (децата, родени от не много млади жени, обикновено имат повишено тегло).

Освен това, по данни от различни изследвания, пълните хора често си избират половинки с наднормено тегло, а това означава, че техните деца ще бъдат генетично предразположени към затлъстяване, съобщава американското списание Prevention.

**Вкусът на храната – всичко опира до съчетаването на продуктите**

здраве.bg

Защо ястията на другите кухни имат различен вкус? Отговорът е в химията, показва изследване, проведено от британски учени. Те анализирани 381 вещества, често съдържащи се в съответните храни, 1021 „вкус“ и близо 57 хиляди рецепти. Любопитните изводи гласят: в западната кухня всяко ястие си „търси“ двойник с аналогичен набор от химични вещества, а азиатската напротив – избягва комбинирането на ингредиенты с еднакъв вкус.

Идеята за комбинирането на вещества с близък вкус не е нова. Химичен анализ на различните храни се прави отдавна. Затова и съвременната кухня познава невероятни на пръв поглед съчетания като бял шоколад с рибен хайвер.

Но британските изследователи, които за пръв път са потърсили „двойниците“ на хиляди ингредиенти, за пръв път успяват логично да обяснят

разликата между толкова далечните западна и азиатска кухня.

Резултатът от огромния обем свършена работа показва, че в почти 75% от ястията, типични за британската и американска кухня има само 13 ключови интредидента, произлизащи най-често от продукти като краве масло, мляко и яйца. В същото време азиатската кухня изключва дори едно съвпадение, т.е. едно ястие не включва нито един продукт с подобен химичен състав на друг продукт в него.

Разбира се, **всяка кухня си има свой „фирмен“ продукт** – например босилекът в средиземноморската и соевият сос в изтомноазиатската. Но класически варианти като домати и сирене са пряко доказателство за хранителните „двойници“ използвани в европейската кухня като цяло.

И каква полза ни носи да знаем всичко това, сигурно ще се запитат мнозина. Много е просто: ако едно ястие, характерно за азиатската кухня ни се струва толкова вкусно, не отваря ли това много нови възможности за експерименти в нашата европейска кухня. За да стигнем до набор от ястия, които са едновременно и вкусни и полезни.



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



[www.FirstAutoGroup.ca](http://www.FirstAutoGroup.ca)

[sales@firstautogroup.ca](mailto: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)**



## Какаото може да предпазва от инсулт и диабет



здраве.bg

Съдържащият се в какаото флавоноид епикатехин може да избави човечеството от най-разпространените в западния свят заболявания: инсулт, сърдечна недостатъчност, рак и диабет.

Това е становището на група американски учени. Според данните, публикувани в списание Chemistry&Industry и коментирани от ръководителя на екипа проф. Норман Холенберг от Харвардското медицинско училище (Harvard Medical School), за панамската народност куна, чиито представители изпиват седмично повече от 40 чаши натурално какао (съдържащо висок процент епикатехин), рискът от развитие на тези заболявания е по-малко от 10%.

Даниел Фебрикант, експерт по храненето и вицепрезидент на Natural Products Association оценява получените резултати като впечатляващи и смята, че те могат да

преосмислят понятието “витамины”: “Днес науката признава 13 основни витамини, но епикатехинът не е сред тях, тъй като не съответства на традиционното понятие за витамин като вещество важно за нормалното функциониране и растежа на клетките, чийто недостиг води до заболявания”.

Той подчертава още, че “връзката между високото потребление на епикатехин и намаляването на риска от посочените заболявания е толкова поразителна, че се нуждае от допълнителни изследвания. Възможно е тези болести да възникват в следствие именно на недостига на епикатехин”, отбелязва Фебрикант.

Същевременно в статията се отбелязва важния факт, че производителите на какао извличат епикатехина от състава на продукта поради неговия горчив вкус.

Разширяването на представата за витамините може да даде на фармацевтичните компании шанс да обогатят своя асортимент и да пуснат в продажба капсули епикатехин, който се съдържа още и в чая, виното, шоколада и някои плодове и зеленчуци.

## Тест: Какво знаете за болкоуспокояващите?



Когато човек изпитва болка – в гърба, врата, зъба или главата, разбира се, ни се иска тя да престане колкото е възможно по-бързо. Всеки има някакво предпочитано лекарство, което му помага. Различните медикаменти обаче действат с различна ефективност при различните типове болка.

Отговорете с ВЯРНО или НЕВЯРНО на следните пет твърдения, за да установите дали наистина знаете кога кое лекарство ви помага:

1. Парацетамолът ми помага най-добре, когато става дума за болки в мускулите, артрит или слънчево изгаряне.
2. Ибупрофенът е най-ефективното болкоуспокояващо при деца.
3. Всеки медикамент ви е от полза, когато следвате стриктно приложените инструкции.
4. Използването на болкоуспокояващи за продължителен период от време може

да увеличи риска от сърдечно-съдово заболяване или дори сърдечен удар.

5. Медикаментите, които съдържат кофеин са особено ефективни при главоболие.

### Отговори:

1. НЕВЯРНО: Вместо парацетамол (ацетаминофен) използвайте ибупрофен, аспирин, напроксен - всички те от групата на нестероидните противовъзпалителни средства - НСПВС). За разлика от парацетамола те блокират производството в организма на простагландини – химични вещества, които предизвикват усещането за болка при описаните състояния.

2. ВЯРНО: Наистина има изследвания, които показват, че ибупрофенът е по-ефективно болкоуспокояващо при деца, отколкото парацетамолът или кодеинът. Не забравяйте също така, че децата не бива да приемат аспирин!

3. НЕВЯРНО: Ако приемате болкоуспокояващо заедно с някакъв медикамент против хрема или кашлица (много от тях също съдържат кодеин и болкоуспокояващо), всъщност вие

надхвърляте и в някои случаи дори удвоявате необходимата доза.

4. ВЯРНО: Прекалено честата употреба на парацетамол или НСПВС увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания с до 38%, показва скорошно проучване. Все пак при доста хора порзата превишава риска, особено когато става дума за по-напреднала възраст.

5. ВЯРНО: Лекарствата, съдържащи кофеин, наистина действат по-бързо при главоболие и мигрена. При някои хора обаче кофеинът действа обратното, т.е. увеличава усещането за болка. Затова внимателно наблюдавайте симптомите си и при необходимост се консултирайте със своя лекар.

**Всяка храна може и да лекува!**



*здраве.bg*

Всяка храна, приготвена в определени пропорции, притежава свойството да лекува или поне може да оказва благотворно влияние на организма. Така се смятали лечителите от Древен Тибет.

Те са разделяли продуктите на „топли“ и „студени“, без това да е имало някакво отношение към температурата на приеманата храна. Топлите храни са имали способността да „стоплят“ тялото и са го предпазвали от болести, а „студените“ са унищожавали причинителите на заболяванията.

Към „студените“ продукти древните лекари са отнасяли най-вече плодовете и някои плодови сокове, млякото, изварата, ориза, тиквата, зелето, мака и свинското месо.

Повечето видове месо тибетците причисляват към „топли“ продукти. Конското и мечешкото месо са били смятани за „по-топли“ например от овнешкото. А за

„най-топло“ месо се е смятало... човешкото. Според жителите на Тибет, месото на убития човек е „по-топло“ в сравнение с месото на починалия от естествена смърт, а месото на мъжете е „по-топло“ от това на жените. Особено ако мъжът е убит от мълния. Но най-целебни свойства е притежавало месото на „мъжа, убит от разярената си жена“.

Очевидно е, че качеството на месото е зависело в голяма степен от душевното състояние на мъжа. Вероятно мъжът, потискан през целия си живот от своята половинка, се е намирал в състояние на крайна степен на възбуда, а това е повлияло благоприятно на качеството на „продукта“. Няма сведение за това жителите на Тибет да са практикували канибализъм.

В качеството на лечебни средства традиционната тибетска медицина препоръчва да се употребява не месо, а подправки: пипер, карамфил, канела, джинджифил, шафран...

За джинджифила се смята, че затопля

стомаха и черния дроб, засилва половото влечение, но е вреден за бъбреците. Белият пипер предпазва от кашлица, затопля стомаха и черния дроб и засилва половото влечение, а черният помага при кашлица и затопля стомаха, но изтощава тялото.

Тези три съставки могат да се смесват в различни пропорции и да се получи натурално средство с лечебен ефект. Ако искате да засилите половото си влечение и в по-малка степен да отслабнете и да излекувате стомаха си, а едновременно с това да се предпазите от настинки, се нуждаете от 50% бял пипер, 40% черен и само 10% джинджифил. Т.е. вие трябва да си направите смес в пропорция 5:4:1, която след това трябва да приемате вътрешно. Ако решите да пробвате и тя ви помогне, благодарете на тибетските лекари.

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)



## SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



### ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

## AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time  
/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
- CTRPAT parking  
CAD/USA BONDED  
PIP AND FAST APROVED

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



**METSUB CORP.**

Shipping & Removal Company

**Морски превоз на коли, мотори,  
лодки, ATV, лични вещи и др. товари  
до България и всички държави в Европа и Азия.**

**SHIPPING of vehicles, boats, motorcycles,  
household goods and other commercial cargo to  
BULGARIA & other countries in Europe and Asia.**

**Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.**

- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.



***Free Storage \****

***Free Pick Up \****

***\*Call for Details***

**Закупуване на автомобили, мотоциклети,  
ATV-та от дилърски търгове.**

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



**METSUB Corp.**

**Global Shipping and Logistics**

*We move freight to all Europe and All North America*

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

Email: **metsub.corp@gmail.com**

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

## Треньорът на Барса влезна в болница с паник атака



Президентът на Барселона Джоан Лапорта потвърди, че треньорът на отбора Роналд Куман е отишъл в болница, след като е претърпял паник атака, съобщи **Marca**. Холандският треньор все още не знае дали ще продължи в Барселона през следващия сезон и стресът от настоящата ситуация вероятно го е довел до атаката.

Куман иска да продължи в Барселона и смята, че досега е свършил добра работа, но счита и че директорите на клуба не се отнасят добре с него. Той спечели купата на страната - Копа дел Рей още през първия си сезон и бе в надпреварата за титлата до 35-ия мач, но колапсът на отбора през последните две седмици им струваше първото място.

**Бъдещето на холандеца в Барселона продължава да е неясно**, макар че според повечето медии раздялата предстои.

## Евро 2020 по българската телевизия



на 11 юни от 22:00 ч. българско време с мача Турция и Италия.

Срещите от европейското първенство ще се играят в 7 града и 6 държави - Лондон, Мюнхен, Рим, Баку, Санкт Петербург, Букурещ, Амстердам, Севиля, Будапеща, Глазгоу и Копенхаген.

Мачове от финалния турнир ще има на територията на **Азербайджан, Русия, Румъния, Унгария, Шотландия и Дания, а финалът е в Лондон.**

Излъчването на мачовете за българската телевизия е разпределено между каналите на Нова Броудкастинг Груп и БНТ. По-долу е пълната програмата, а Часовете са посочени в българско време.

### ГРУПОВА ФАЗА

**11.06.** Турция – Италия 22:00 NOVA / БНТ

**12.06.**  
Уелс – Швейцария 16:00 DIEMA  
Дания – Финландия 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Белгия – Русия 22:00 DIEMA

**13.06.**  
Англия - Хърватия 16:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Австрия – Северна Македония 19:00 DIEMA  
Нидерландия – Украйна 22:00 БНТ 1 / БНТ 3

**14.06.**  
Шотландия – Чехия 16:00 DIEMA  
Полша – Словакия 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Испания – Швеция 22:00 DIEMA

**15.06.**  
Унгария – Португалия 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Франция - Германия 22:00 NOVA

**16.06.**  
Финландия – Русия 16:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Турция - Уелс 19:00 DIEMA  
Италия – Швейцария 22:00 БНТ 1 / БНТ 3

**17.06.**  
Украйна – Северна Македония 16:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Дания - Белгия 19:00 DIEMA  
Нидерландия – Австрия 22:00 БНТ 1 / БНТ 3

**18.06.**  
Швеция – Словакия 16:00 DIEMA  
Хърватия – Чехия 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Англия - Шотландия 22:00 NOVA

**19.06.**  
Унгария – Франция 16:00 DIEMA/ БНТ  
Португалия – Германия 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Испания - Полша 22:00 DIEMA

**20.06.**  
Швейцария - Турция 19:00 DIEMA  
Италия - Уелс 19:00 БНТ 1 / БНТ 3

**21.06.**  
Северна Македония – Нидерландия 19:00 DIEMA  
Украйна – Австрия 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Русия – Дания 22:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Финландия – Белгия 22:00 DIEMA

**22.06.**  
Чехия – Англия 22:00 NOVA  
Хърватия – Шотландия 22:00 БНТ 1 / БНТ 3

**23.06.**  
Швеция – Полша 19:00 DIEMA  
Словакия – Испания 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Германия – Унгария 22:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Португалия – Франция 22:00 NOVA

### ЕЛИМИНАЦИОННА ФАЗА

**26.06.**  
Първи осминафинал - Амстердам 19:00 DIEMA  
Втори осминафинал - Лондон 22:00 БНТ 1 / БНТ 3

**27.06.**  
Трети осминафинал - Будапеща 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Четвърти осминафинал - Билбао 22:00 NOVA

**28.06.**  
Пети осминафинал - Копенхаген 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Шести осминафинал – Букурещ 22:00 NOVA

**29.06.**  
Седми осминафинал – Лондон 19:00 DIEMA  
Осми осминафинал – Глазгоу 22:00 БНТ 1 / БНТ 3

**02.07.**  
Първи четвъртфинал – Санкт Петербург 19:00 БНТ 1 / БНТ 3  
Втори четвъртфинал – Мюнхен 22:00 NOVA

**03.07.**  
Трети четвъртфинал – Баку 19:00 DIEMA  
Четвърти четвъртфинал – Рим 22:00 БНТ 1 / БНТ 3

**06.07.**  
Първи полуфинал – Лондон 22:00 БНТ 1 / БНТ 3

**07.07.**  
Втори полуфинал – Лондон 22:00 NOVA

**11.07.**  
Финал – Лондон 22:00 NOVA / БНТ

Нова Броудкастинг Груп и БНТ запазват правото си на промени в програмата при необходимост.

## Отменят правилото за гол на чужд терен



Комитетът на клубните състезания на УЕФА гласува за **премахване на правилото за гол на чужд терен**, което може драстично да промени европейските мачове, съобщи британския Mirror.

Правилото предвижда, че **ако два отбора са равни, този, който е отбелязал повече голове на чужд терен, ще премине към следващия кръг**. Това противоречиво правило

<< *Прод. от стр.26*

се ползва от 1965 г. През настоящия сезон Ювентус и Байерн Мюнхен бяха елиминирани от Шампионска лига на основание на него.

Ако Изпълнителният комитет на УЕФА одобри промяната, тя ще влезе в сила за елиминационната фаза в Шампионска лига, Лига Европа и новия европейски клубен турнир Лига на конференциите.

"Вярвам, че тактическата тежест на гол при гостуване стана твърде важна," каза легендарния треньор на Арсенал Арсен Венгер още през 2008 г.

**"Отборите правят равенство 0:0 у дома и са доволни. Вместо**

да имат положителен ефект, това правило изтласка твърде далеч тактически съвременната игра. Има обратен ефект. Благоприятства защитата когато играеш у дома."

### **Чехия няма да има лагер в Единбург заради правилата за COVID-19**



От националният отбор на Чешката република заявиха, **че няма да отидат на базов лагер в Единбург** за мачовете си от груповата

фаза на европейското първенство, за да се избегне налагането на карантина на целия отбор, **ако някой от състезателите даде положителен тест за COVID-19**, съобщи Reuters.

Чехите са в група D заедно с Шотландия, Хърватия и Англия, като играят първите си два мача в Глазгоу (на 14 и 18 юни) преди последната групова игра срещу Англия в Лондон (на 22 юни).

„Чешкият национален отбор ще прекара целия турнир на УЕФА Евро 2020 в Прага вместо в базовия лагер в Единбург, както бе планирано първоначално“,

се казва в изявление на екипа.

„Всичко се дължи на ограниченията и правилата за COVID-19 в Шотландия. **Ще летим до всеки от нашите мачове от груповата фаза поотделно.**

„Един положително тестван състезател ще означава карантина за целия тим, каквито са ограниченията на Шотландия в момента. Това не се съчетава с протокола за връщане към игра на УЕФА. "



Спортна рубрика: **Павел Станимиров**



**BULGARIAN**  
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY  
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

Print & Online



Запазете място в новия бизнес каталог!

Reserve your Ad

Call: 416-821-9915  
Text,  
or Email:  
[info@bulbiz.com](mailto:info@bulbiz.com)

## Доминиканска Република

Там, където туризмът никога не спира!

Туризмът тук наистина никога не спира. Доминиканската Република е една от най-желаните и търсени световни ваканционни дестинации.

Местните така се нагаждат, че хем да има сигурност за туристите, хем ограниченията при криза да са минимални. Доминиканската република – съвети за пътуване

В страната и

**до момента се влиза без никакви анти-вирусни условия**

Това, което тук се изисква е **носенето на маска** при приближаване на шведските бюфети, блок масите и рецепциите.

Едни от най-сериозните инвестиции на най-популярните международни вериги хотели са именно и тук. Р ИУ, Барсело, Хилтън, Хаят, Иберостар и прочие с по няколко хотелски комплекса обикновено групирани един до друг са обградили почти цялата крайбрежна линия на Доминикана. Крайбрежната и брегова линии са крайно екзотични с многобройните палми, светъл пясък и океан, в повечето от ризортите плажните чадъри са всъщност самите палми, някъде в човешки ръст, като в РИУ например. Естествено, всичко това е достъпно само за гостите на самите хотелски комплекси. А те по правило се простират на площ от около 1-4 кв. км. И са плътно наредени почти един до друг. Валутата е местно песо, но всички касови апарати в страната са настроени и за американски долари, които всъщност са предпочитани.



В РИУ Република палмите са чадърите



Плажа на Иберостар Палас



Между комплексите на Иберостар



По време на изгрева над Атлантика

**Местните символи са ром и пури**

Естествено основната суровина на страната е захарната тръстика. В интерес на истината има осезаема разлика между местния и кубинския ром, но тук има една специална напитка наречена Мама Хуана.. Наподобява ликьорен ром смесен и с други алкохоли и на билкова основа от разни местни дървеса. Напитката е екстра преди сън, макар и местните да я считат афродизиак..

Местните са видимо **любезни, но осезаемо мързеливи**, та даже и по сицилианските стандарти.. Допускам, че местния тропически климат

14 май 2021

Статията се предоставя от [patepis.com](http://patepis.com)

Автор: Веселин Давидков

Снимки: авторът

и тук е фактор за по-ниската динамика на човешките дейности. Времето също е нещо относително тук.

**Хората не бързат за никъде и за нищо**

и много добре осъзнават, че други различни хора на острова, освен туристите просто няма.. Заплатите в страната при цени поне два пъти по-високи от България варират между **200–300** долара. Естествено и тук, както навсякъде в третия свят за мениджърите и особено топ мениджърите няма горна граница. На плажа обаче е – кой каквото изкара с пазарене за пури, сувенири, атракции и прочие, като обикновено реалната стойност е около четири пъти по-малко от исканото.. С медицинската помощ туристите трябва да бъдат внимателни, че добрите лечебни заведения по средно нормалните за Европа и САЩ стандарти са по правило в столицата Санто Доминго. Интересно, но в Доминикана

**няма локален транспорт**

от хотелските комплекси за където и да било. За да пътувате извън тях има само два начина, такси или кола под наем. Такситата за разлика от колегите си в останалия свят калкулират не изминатото разстояние, а минута време.. Още един любопитен факт е, че тук автомобилите имат регистрационен номер само отзад, както разбрах от съображения и за икономии.. Номерата са с американски дизайн. Такава и почти цялата пътна комуникация в една или друга степен.



Плажа на Комплекс Барсело Оксидентъл



Посрещане в Ресорт Бахия Принсипе

**Христофор Колумб открива остров Хаити на който повече от половината територия се заема от Доминиканската Република.** Това е третия остров открит от Колумб след Куба и Сан Салвадор, за който се считат Бахамските острови. Историите и записаните хроники са доста преплетени. Братът на Христофор Колумб, **Бартоломео, основава столицата на Доминикана Санто Доминго в чест на Свети Доминик** основател на доминиканския католически орден.

Градът пък е управляван от Диего Колумб - син на Христофор Колумб, също изследовател. В началото целия остров е наречен от Христофор Колумб Еспаньола в чест на Кралицата на Испания финансира походите му Изабела Кастилска или Испанска. Всъщност отук започва и завладяването на останалата част от централна и латинска Америка според разни хроники.

**Прод. на стр.29 >>**

## Доминиканска Република

Там, където туризмът никога не спира!

<< Прод. от стр.28

Монумента на Христофор Колумб в столицата Санто Доминго или т.н. “фар на Колумб” в който доминиканците настояват, че пазят останките на мореплавателя. Отгоре погледната сградата представлява огромен кръст, който се счита за най-големия символ на християнството в Централна и Латинска Америка.

- Къщата построена от Колумб за сина му Диего Колумб, известно време управител на Сан Доминго, столицата на Доминиканската Република



Автомобилите в Доминикана нямат номера отпред, вероятно поради икономии



Крепостта някога пазила столицата, впоследствие превърната в първия затвор в държавата, днес туристическа забележителност, до която обаче няма свободен достъп



В катедралата Успение на Света Богородица, където се счита, че са били съхранявани в определен момент останките на Христофор Колумб Колониално Санто Доминго



Средновековна катедрала в Санто Доминго

### Пристигане в Доминиканската република

Желаещите да посетят Доминиканската Република задължително **попълват електронно т.н. QR**, който по същество е стандартната декларация за граничните и митнически власти. Удобство е, понеже се избягва необходимостта да се попълва ръчно на летището в Доминикана. На влизане се изисква задължително, на излизане граничните служители могат да я поискат произволно. Друг важен момент за напускащите страната е кучето, с което военизиран служител обхожда всички пътници

и което души ръчния багаж преди качване в самия самолет. По правило това е проверката за наркотици в ръчния багаж или във вас самите, за другия, чекирания е ясно. Впрочем от този полет такъв служител ще ви и изпрати на излизане в салона за пристигащи и на летище София. Самия полет е **директен чартър до Доминикана с българската авиокомпания Гъливеър**, ако закупите пакет от български туристически агенции. За кратко самолетът спира в Букурещ, Румъния откъдето взима още туристи за Доминикана. След това полета продължава около **11** часа, но уверявам ви всеки час от това, за което отивате си заслужава! В самолета има кетъринг, вечеря и закуска, както и безалкохолни студени и топли напитки. Алкохола се заплаща. В самите хотелски комплекси обслужването е Ол Инклузив, което включва и всички алкохолни напитки.



Из столицата Санто Доминго



Президентския дворец в столицата Санто Доминго.

Любопитен факт е, че двореца е само “работен” и дори диктатора Рафаел Трухильо не е живял в него.



Част от плажа на резорт Уиндъм Доминикус на Карибско море близо до град Ла Романа



Колибата, която обитава моя милост в Уиндъм Доминикус

### За туристите запътили се Доминикана съветът ми

е задължително да си носят слънцезащитен крем, олио или каквото и да е, но **фактор 50!** Слънчеви очила, шапки и прочие се подразбира. В този тропик слънцето прониква и на сянка сериозно, да не говорим във водите на океана. И ви препоръчвам да се мажете целодневно при напускане на климатизираните закрити помещения на слънце! Тенът ви е гарантиран!:) И да не пропусна.. В Доминикана дали поради въздуха или влагата, която се чувства леко и в дробовете, но човешките косми растат доста по-агресивно!:) На тези, които се отправят натам желая екзотично прекарване и карибски тен!

Попитали радио Ереван:

- Как да усетим, че вече остаряваме?

От радиото отговорили:

- Младите се къпят, преди да излязат, а старите, щом се изкъпят, не излизат.



- Никъде няма да ходя с теб!

- Тогава защо се преоблече и гримира?

- За да видиш каква красавица ще излезе без теб!



Син на мутра се прибира след последния учебен ден и баща му го пита:

- Е, как е, сине, как се справи?

- Три двойки, тате - отвръща синчето.

- Мале-е-е, голям бой ще падне!

- Знам, тате. Вече съм им взел адресите на учителите.



Обява: Търся работа за жена ми в ЦРУ, ФБР, МІ6, военното разузнаване или която е друга подобна секретна служба – само да няма право да ми разправя как ѝ е минал работният ден!



Данъчната служба на Великобритания не е приела данъчната декларация на мъж, отговорил неправилно на един от въпросите. В отговор на въпроса: "Има ли някой на Ваша издръжка?", мъжът е отговорил: "2 милиона нелегални имигранти, 1.1 милиона наркомани, 1 милиона "безработни" просяци,

900,000 престъпници в над 85 затвора, повече от 650 идиоти в Парламента и Европейската комисия като цяло."

Данъчната служба е счела този отговор за неприемлив, на което мъжът отговорил:

- Кого съм пропуснал?

Англия, наши дни:

- Скъпи, какъв чай ще пиеш? Зелен или черен?

- Черен, скъпа, моля...

- Скъпи, не мислиш ли, че това е проява на расизъм?



Канибалите хващат турист, палят огъня, набутват го в казана и питат:

- Как се казваш?

- Какво ви интересува, нали ще ме ядете?

- Как какво, а какво да пишем в менюто?



Кой как си сваля жени?

Американецът:

– Аз ѝ купувам спортна кола, тя е шокирана и на другата вечер е моя!

Италианецът:

– Аз ѝ правя серенада, тя е шокирана и на другата вечер е моя!

Французинът:

– Аз ѝ подарявам скъп парфюм и шикозни дрешки, тя е шокирана и на другата вечер е моя!

Българинът:

– Вечерта ѝ давам 100 кинта, тя е моя. На сутринта си ги искам обратно и тя е шокирана...



Грузинска сватба. Става домакинът и казва:

– А сега нека Гиви да произнесе тост!

Гиви става и казва:

– Да пием!

И си сядат!!!

След малко пак:

– А сега Гиви да произнесе тост!

Гиви пак става и казва:

– Да пием! – и пак сядат.

След още малко време:

– Добре, нека Вано да произнесе тост!

Вано става и започва:

– Уважаеми приятели, скъпи гости. Всички ние сме се събрали на това хубаво място за да празнуваме един много хубав повод ...

В този момент гостите го прекъсват:

– Седни си. А сега Гиви да произнесе тост!



## ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd  
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

**ABBE**  
OPTICIANS

Eye Exams  
Designer Eyewear  
Contact Lens Fiting  
Safety Eyeglasses  
Prescription Glasses  
Prescription Sunglasses



\*Direct billing to all insurance companies

## Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



# 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



**НОВО!** Пресен хляб печен в българска фурна



**НОВО!**  
Beef and Lamb  
wraps and  
sandwiches.





**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](http://www.viennafinefoods.com)



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

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

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

## ЗАСТРАХОВКИ





**SWITCH**  
INSURANCE

No Obligation Quotes!

**Pardeep Sharma**  
Registered Insurance Broker

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

Specializing In:

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

**Identifying & Managing Your Insurance Needs**

Tel: 416-398-4322      1118A Wilson Ave. Suite 201  
 Fax: 416-398-0337      [switchinsurance.ca](http://switchinsurance.ca)



## 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](http://www.bulgarianflame.com)

**Четете в Пламяк онлайн:**  
[www.bulgarianflame.com](http://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.