

Създадохме холограми, които може да докоснете - скоро ще може и да стиснете ръката на виртуален колега

(We created holograms you can touch – you could soon shake a virtual colleague's hand)



Автор:
Равиндер Дахия
 - Професор по електроника и наноинженеринг, University of Glasgow

от Съвета за инженерни и физически науки (EP/R029644/1 и EP/R511705/1).

Декларация за оповестяване:
 Равиндер Дахия получава финансиране

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

Прод. на стр.2>>



ФЕДЕРАЛНИ ИЗБОРИ / КАНАДА / 20.09.2021
CANADA FEDERAL ELECTION - MONDAY, SEPTEMBER 20
www.elections.ca

Гласувайте
VOTE!

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

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com



Търсете новото издание на бизнес каталога в европейските хранителни магазини в Торонто!



Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
 За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

100%
SOLD

15г.
ОПИТ

1%
КОМ.



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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS



Позвънете на Мето:
647-773-3823
Още на стр. 22 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА



Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898





Създадохме холограми, които може да докоснете - скоро ще може и да стиснете ръката на виртуален колега

(We created holograms you can touch – you could soon shake a virtual colleague's hand)

Телевизионното шоу *Star Trek: The Next Generation* запозна милиони хора с идеята за холодек: потапяща, реалистична 3D холографска проекция на цялостна среда, с която можете да взаимодействате и дори да я докоснете.

През 21-ви век холограмите вече се използват по различни начини като медицински системи, образование, изкуство, сигурност и отбрана. Учените все още разработват начини за използване на лазери, съвременни цифрови процесори и технологии за засичане на движението за създаване на няколко различни типа холограми, които биха могли да променят начина, по който взаимодействате.

Моите колеги и аз, които работим изследователската група за гъвкава електроника и сензорни технологии на University of Glasgow, разработихме система от холограми на хора, използващи „аерохаптика“ (*aerohaptics*), създаваща усещането за допир посредством струи въздух. Тези въздушни струи

създават чувството за докосване по пръстите, ръцете и китките на хората.

След време това може да бъде разработено, за да ви позволи да срещнете виртуален аватар на колеги от другия край на света и наистина да почувствате ръкостискането им. Това може дори да са и първите стъпки към изграждането на нещо като холодек. За да създадем усещането за докосване използвахме частици, достъпни в търговската мрежа, чрез които да удвоим компютърно генерирани графики с внимателно насочени и контролирани струи въздух.

В някои отношения това е крачка отвъд сегашното поколение виртуална реалност, която обикновено изисква слушалки за доставяне на 3D графика и интелигентни



ръкавици или ръчни контролери, за да се осигури обратна връзка, стимулация, **която се усеща като докосване.** Повечето подходи, базирани на приспособления за носене, са ограничени до контролиране на виртуалния обект, който се показва.

Управлението на виртуален обект не създава усещането,

което бихте изпитали, когато двама души се докоснат. Прибавяне усещането за изкуствен допир може да осигури допълнително измерение, без да се налага да носите ръкавици, за да усетите предмети, и така може да се почувства много по-естествено.

Прод. на стр.4 >>



Вашите познати и любими храни от България, можете да закупите онлайн и в Канада.

Поръчайте онлайн

bg359.ca

f/bulgarianfood.canada

Вземете си безплатно поръчката от
Coffee Galore, Etobicoke
Arbanasi Eatery & Deli, Oakville














Ulpia Serdika
 Online store for traditional Bulgarian Embroidery Designs Clothing, Bulgarian Traditional Folk Costumes, Shirts, Souvenirs, Spices, Sweets, Bio and Natural Products & more.

Безплатна Доставка при поръчка над \$30 за цяла Канада. 

Поръчайте онлайн:
www.ulpiaserdika.com

Email: info@ulpiaserdika.com, Tel: 250-858-5171



100 % Органичен памук Ризи с бродерия, туники и рокли



Сувенири



Нишестета, богата гама, избор на вкусове



Подправки



Кафе от ръж

Очаквайте скоро Български Био продукти Harmonica

Кафето от ръж е богато на витамини и аминокиселини. Кафето от ръж не съдържа кофеин, а в същото време на вкус се доближава до оригиналната напитка. Освен това е полезно, защото в него се съдържат много витамини, както и полезни микро- и макроелементи. Напитката от ръж помага за изхвърлянето на токсините от организма.



Shipping & Moving to Bulgaria

We Specialize in Consolidated Shipments & Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:

- Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
- Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
- Albania Durres port
- And all European Countries!

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒ Furniture
- ⇒ Trunks
- ⇒ Automobiles
- ⇒ Commercial Cargo

Services we Provide:

- ⇒ Wrapping / Packing Supplies
- ⇒ Weekly Loadings
- ⇒ Free Estimates
- ⇒ Excellent Prices

In Business Since 1982, We Take Care of Your Belongings, Because we Respect our Name

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008, Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:
 29 Skagway Ave
 Scarborough, ON
 Tel.: (416) 265-4686
 Toll Free: 1 (877) 681-3353
 Email: info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com




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)

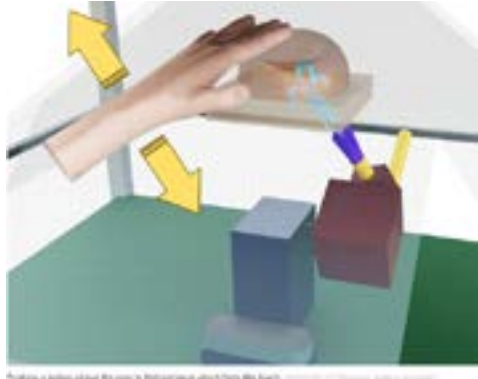
Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

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



Използване на стъкло и огледала

Изследването ни използва графики, които създават илюзията за 3D виртуално изображение. Това е съвременен вариант на илюзионната техника от 19-ти век, известна като „Духът на пипера“ (*Pepper's Ghost*), която развълнува Викторианските театри с видения за свръхестественото на сцената.

Системите използват стъкло и огледала, за да накарат двуизмерното изображение да витае в космоса, без да е необходимо допълнително оборудване. Нашата тактилна обратна връзка се създава само с въздух.

Огледалата, съставляващи нашата система, са подредени в пирамидална форма с една отворена страна. Потребителите прокарват ръце през отворената страна и взаимодействат с компютърно генерирани обекти, които изглеждат се носят в свободното пространство в

пирамидата. Обектите са графики, създадени и контролирани от софтуерна програма, наречена *Unity Game Engine*, която често се използва за създаване на 3D обекти и светове във видеоигрите.

Точно под пирамидата е разположен сензор, който проследява движенията на ръцете и пръстите на потребителите, и единична въздушна дюза, която насочва струите въздух към тях, за да създаде сложни усещания на допир. Цялостната система се **управлява от електронен хардуер**, програмиран да контролира движението на дюзите. Разработихме алгоритъм, който позволи на въздушната дюза да реагира на движенията на ръцете на потребителите с подходящи комбинации от посока и сила.

Един от начините, по които демонстрирахме възможностите на „аерохаптичната“ система, е с **интерактивна проекция на баскетболна топка**, която може да бъде докосвана, да бъде тупкана. Обратната връзка при докосване от въздушни струи от системата също

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

е модулирана въз основа на виртуалната повърхност на баскетболната топка, позволявайки на потребителите да усетят закръглената форма на топката, докато тя се търкаля по върха на пръстите им, когато отскача, допира в дланта им, когато се върне. Потребителите дори могат да натискат виртуалната топка с различна сила и да усетят получената разлика в това как силното или меко отскачане се чувства в дланта им. Дори нещо тъй очевидно просто като подскачането на баскетболна топка изискваше да работим усилено, за да моделираме физиката на действието и да възпроизведем това познато усещане посредством въздушни струи.

Мирише на бъдеще

Въпреки че не очакваме в близко бъдеще да предоставим пълноценно

изживяване на холодека на Star Trek, вече смело тръгваме в нови посоки, за да добавим допълнителни функции към системата. Скоро очакваме да можем да променим температурата на въздушния поток, за да позволим на потребителите да усещат горещи или студени повърхности. Също така проучваме **възможността за добавяне на аромати към въздушния поток**, задълбочавайки илюзията за виртуални обекти, като позволяваме на потребителите да ги миришат, както и да ги докосват.

С разширяването и развитието на системата очакваме тя да намери приложение в широк спектър от сектори. Осигуряването на по-абсорбиращи преживявания с видеоигри, без да се налага да носите

Прод. на стр. 5 >>

<< Прод. от стр.4

тромаво оборудване, е очевидно, но може да позволи и по-убедителни телеконференции връзки. Можете дори да се редувате да **добавяте компоненти към виртуална платка**, докато работите по проект.

Това би могло също да помогне на клиничните специалисти да си сътрудничат при лечението на пациенти и да накара пациентите да се чувстват по-ангажирани и

информирани в процеса. Лекарите могат да видят, усетят и обсъдят характеристиките на туморните клетки и да покажат на пациентите планове за медицинска процедура.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/we-created-holograms-you-can-touch-you-could-soon-shake-a-virtual-colleagues-hand-167478>

FREE HEARING AIDS

FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES

БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ

- Безплатен тест за слуха
- Професионални услуги
- Приятна атмосфера
- Високо модерна техника
- Работим с водещи Канадски производители на слухови апарати



- Free Hearing Test
- Professional Service
- Friendly Environment
- Hi-tech Modern Equipment
- We work with leading Canadian hearing aids manufacturers



Обадете се сега за Безплатна консултация

905-270-1000

We speak English and Russian Говорим Английски и Руски

LOCATIONS: Mississauga, North York and Scarborough



3-702 Burnhamthorpe Road E
(Next to Shoppers Drug Mart)
Mississauga, ON, L4Y 2X3



alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше улеснение:

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

www.memorialgalleries.ca



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

България с 3 златни медала на европейското по аеробика



България спечели три златни медала на европейското първенство по спортна аеробика, което се провежда в италианския град Перзаро, съобщи БНР.

В категорията „смесени двойки“ при мъжете и жените Ана-Мария Стоилова и Антонио Папазов спечелиха златните отличия. На второ място са състезателите на Унгария, а трети са втория отбор на домакините от Италия.

Останали в първата осмица са Румъния (втори отбор), Турция (първи отбор), Италия (първи отбор), Украйна (първи отбор) и Румъния (първи отбор).

Носителката на второ място от световно първенство Дарина Пашова донесе второ злато за България. Пашова триумфира в категория индивидуално жени, следвана от рускинята Татяна Конакова и румънката Теодора Куку.

Борислава Иванова и Христо Манолов спечелиха също златен медал за България, след като завършиха на първо място

при смесените

двойки в категория юноши и девойки.

Съдът в Мюнстер се зае с пирамидата на Ружа Игнатова



Публикувано на страницата на Deutsche Welle на 18 септември 2021

„Взимай парите и бягай“: под това мото „криптокралцата“ и създателка на OneCoin Ружа Игнатова изчезна през септември 2017-а година. С една дамска чанта и милиарди, изкарани чрез една от най-големите измами в историята. Местонахождението на Игнатова остава неизвестно, но сега съдът в Мюнстер ще трябва да реши каква вина носят двама мъже и една жена от нейното

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 | www.immigrationpaths.ca

обкръжение за схемата OneCoin, завлякла огромен брой хора с над пет милиарда долара. Делото започна в петък.



Обвиняемите: възрастна двойка от Гревен и адвокат от Мюнхен

Възрастно семейство от германския град Гревен сяда на подсъдимата скамейка до другия обвиняем - елегантен адвокат от Мюнхен, разказва „Зюддойче Цайтунг“. От екстаза, който OneCoin предизикваше в Уембли през 2016-а или в Макао през 2017-а, вече няма и следа. Обвиняемият от Гревен тогава бе сред ораторите, уверяващи, че OneCoin е валутата на

бъдещето. Неговата съпруга е била директор на компания, чрез която парите от OneCoin са били прехвърляни в чужбина.

Съдът в Мюнстер трябва да намери отговорите на няколко ключови въпроса: как се доказва вероятна измама с дигитална валута? Как се доказва, че нещо няма стойност, когато милиони хора вярват, че е ценно, някои от тях и до днес? Прокуратурата в Билефелд бе обвинила двойката от Гревен само в това, че е предлагала платежни услуги без разрешение. Наказателният състав в Мюнстер обаче разшири обвинението - сега мъжът и жената могат да бъдат осъдени за пране на пари и съучастие в измама. Предполага се, че само чрез тях Игнатова е получила 320 милиона евро за OneCoin. [Прод. стр. 7 >>](#) Окръжният съд иска да стигне до сърцевина-

<< Прод. от стр.6

та на една структура, предназначена да размие правната отговорност за продължилото с години преобразуване на реални пари във виртуални валути. Краят на играта на котка и мишка между германското правосъдие и OneCoin започна.

Как са изпирали парите от OneCoin?

Двойката от Гревен е обвинена, че от края на 2015-а година до края на 2016-а е взела 320 милиона евро от германски инвеститори и е превела голяма част от тях в сметки в чужбина срещу комисионна от един процент. За да вършат тази дейност, им е било необходимо разрешително, независимо дали

OneCoin е легитимен продукт или не. Парите са били насочвани към фонд на Каймановите острови, откъдето чрез сложна мрежа от фирми и посредници са стигали до различни данъчни оазиси.

Адвокатът от Мюнхен е обвинен в съучастие в схемата. Подозрението към него е, че е изпращал имейли на съмнителни банкови служители, за да прикрие произхода на средствата. Благодарение на него на Каймановите острови са се озовали 75 милиона евро, смята обвинението. Той е обвинен за пране на пари в два случая. Според неговия защитник, това дело засяга най-вече човек, който

отсъства. „Някои я наричат криптокралцата“ и тя е тази, която трябва да бъде разпитана. Никъде в обвинението не е записано, че неговият клиент е знаел за измамата, аргументира се адвокатът. А без извършено престъпление, без измама, обвинението за пране на пари пада. Тъй като сега, въпреки дългогодишните разследвания, тук не седи криптокралцата, прокуратурата се нахвърлила върху неговия клиент. „Има доказателства, че тук трябва да седят други хора.“

И защитникът на мъжа от Гревен използва подобна аргументация. Неговият клиент е вяр-

вал в легитимността на OneCoin и стойността на валутата, в противен случай не би продал фирмата си на Ружа Игнатова за милиони, част от които изплатени в OneCoin.



“Маркетинг на много нива“: как работи тази схема?

Сферата, в която мъжът от Гревен е работил, се нарича “Маркетинг на много нива“.

Прод. на стр. 8>>

The Best of Greece Delivered to your Table.
free delivery on orders over \$99. www.KolonakiGroup.com

KOLONAKI FINE FOODS & BEVERAGES

KOLONAKI FINE WINES & SPIRITS

<< Прод. от стр.7

На този принцип е функционирали и системата OneCoin - инвеститорите се превръщали в търговци и можели да продават OneCoin пакети, включващи обучаващи материали за криптовалути, както и т.нар. „токени“, които можели да обръщат в OneCoin. За продажбата на пакетите, които стрували до 118 хиляди евро, те получавали комисионна. Когато хората, на които са продали пакети, успявали на свой ред да направят продажби, първият продавач получавал част и от тяхната комисионна. Така пирамидалната структура била завършена и парите винаги отивали „нагоре“. Може да звучи невероятно, но дори и днес, въпреки краха на компанията OneCoin, самата псевдовалута продължава да съществува - вече под името OneLife. И няколко десетки хиляди хора по света все още се надяват, че един ден ще забогатеят - както им е обещала Ружа Игнатова.

Млада българка е лидер на престъпна група за трафик на мигранти от Афганистан



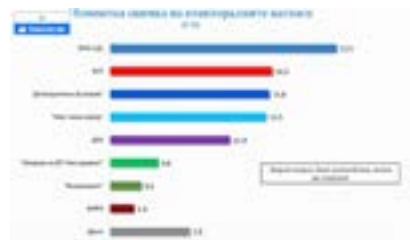
„Четирима са обвинени за участие в група за каналджийство на мигранти у

нас. Двама са българи и двама афганистанци.“ Това обяви прокурор Теодора Йонова от спецпрокуратурата, предава bTV.

Прокурор Йонова уточни, че един от лидерите на групата е млада българка, а по време на претърсвания е намерена сумата от €40,000.

От един мигранти са печелили по €1,000, като влизането е ставало през гръцко-българската и турско-българската граници. Целта на мигрантите е била Западна Европа, но те са пребивавали на адреси в София, докато бъдат извозени до Сърбия.

„Галъп“ прогнозира първо място на ГЕРБ



Ако изборите за Народно събрание се провеждаха в първата половина на септември, резултатите биха били следните: ГЕРБ - СДС с електорална готовност при 22.5% от пълнолетните българи, БСП – 16.1%, „Демократична България“ – 15.8%, „Има такъв народ“ – 15.5%, ДПС – 11.9%.

Около бариерата на

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

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)

влизане в парламента са „Изправи се, България! Ние идваме!“ с 4.8%. Под нея са „Възраждане“ с 3.1% и ВМРО с 2.4%. Това показва проучване на електоралните нагласи към първата половина на септември, направено от социологическата агенция „Галъп“. Формация „Продължаваме промяната“ на Кирил Петков и Асен Василев набира около 9% подкрепа от гласуващите.

47.1% казват, че със сигурност възнамеряват да гласуват на парламентарните избори.

Други 23.8% вероятно биха гласували, но още не могат да кажат със сигурност. Това означава, че вероятно ще гласуват повече от 3 млн. българи, като изследването не отчита гласовете в чужбина. Тепърва ще се отчете какво ще е влиянието

на провеждането на парламентарни и президентски избори в един и същи ден.

Математик: 80,000 починали от коронавирус в България при неваксиниране



„Ваксините намаляват риска 10 пъти, правят тази болест да е като грипа, с когото вече сме свикнали.

Така че с времето и ваксинацията, ако се цивилизоваме и стигнем до нормални ниво на 80-90% ваксинирани, тогава ще имаме много малко хора в болница“, каза математикът проф. Лъчезар Томов пред БНТ.

„Никой не иска тотален локдаун у нас, но това автоматично ще
Прод. на стр.9 >>

се наложи. Болниците ще бъдат препълнени, хората ще умират по стълбите, а линейките няма да смогват“, предупреди той. По думите му много хора, които носеха маски, не се заразиха с коронавируса през последните 18 месеца.

„Една част от хората започват да вярват едва когато ги удари или техни близки. Други дори и в тези случаи не вярват. Разбира се, ги има и тези, които ходят по студиата и говорят глупости.

Не цитират изследвания и научни данни, а казват: „Аз казах!“. Ситуацията е комплексна. Никой не ни е виновен

– отговорност имат всички. Единствено бившият премиер Бойко Борисов от всички политици се ваксинира публично и призова и другите да направят това. Всички други си мълчат, че видиш ли това било разделение на обществото. Ами ако продължавате така, ще имаме 80-90,000 починали у нас“, прогнозира проф. Томов.

Според него над 2 млн. българи са преболели коронавируса, но скоро няма да имат добра защита.

„Притеснително е, че част от преболелите отново може да се заразят. Така, че в

България имаме щит, но той е около 40%, а за Делта ще ни трябвават 90%. Колкото и ваксинирани да имаме, ако не ограничим събиранията, то вирусът ще продължи да се разпространява“, е мнението на математика.

Заловиха 30-годишна жена да шофира с 2.86 промила алкохол

Жена оцеля по чудо край Благоевград след катастрофа, а проверката за алкохол отбеляза за 2.86 промила алкохол.

Около 1.40 ч. на 16 септември в село Бело поле, проверка на автомобил „Рено“ с 30-го-

дишна водачка от Благоевград е установила, че тя шофира с 2.86 промила алкохол. Жената е задържана със заповед до 24 часа.

Употребилата алкохол шофьорка е била сама в автомобила, и е самокатастрофирала на пътя Бучино - Бело поле - Благоевград.

Подсъдимият за убийството на Милен Цветков излиза в „домашен арест“



Прод. на стр. 10 >>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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 - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-



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.

ner, 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



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.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings

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



TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

<< **Прод. от стр.9**

Кристиан Николов, който е подсъдим за катастрофата, при която почина журналистът Милен Цветков, **излиза от ареста**. Той ще се прибира у дома с гривна за наблюдение – това е окончателното решение на апелативния съд.

Тричленният състав, с председател Калин Калпакчиев и членове Весислава Иванова и Величка Цанова, възприема изцяло изводите на градския съд, че Николов **може да бъде под домашен арест и проследяван чрез електронна гривна**.

Не е отпаднало обосноваването на подозрението за съпричастност към престъплението, в което е обвинен. На самия Великден през 2020 Милен Цветков почина, след като джип се заби в колата му на светофар в София.

Извършените експертизи доказваха, че подсъдимият Кристиан Николов е карал с близо 100 км/ч и е имал няколко вида наркотици в организма си. Въпреки това адвокатите му поискаха да **бъде освободен с по-лека мярка**.

СВЯТ

Дроне ще доставят лекарства в Гърция



В град **Трикала** в Гърция ще започне 2-месечно експериментално доставяне на **лекарства с дроне** от кооператива на фармацевтите към регионалните аптеки.

Инициативата е в рамките на европейския проект HARMONY. С дроне ще бъдат правени и спешните **доставки** на граждани, които имат ограничен достъп до аптеки.

Първият експериментален полет **ще бъде извършен на 21 септември** по време на Европейската седмица на мобилността. Първият полет ще бъде от склада на кооператива на фармацевтите в

Трикала до фармацевта на градчето Лептокария.

Ирландия е първата страна в ЕС с 90% напълно ваксинирани



Ирландия е **първата държава член на ЕС, която напълно ваксинира 90% от възрастното си население**. Пол Рийд, главен изпълнителен директор на държавната здравна служба (HSE), отговорна за разпространението на програмата за ваксинация в Ирландия, направи съобщението в своя акаунт в Twitter.

Общата **ваксинация сред възрастните в ЕС в момента е 71.8%**, съобщава британският Guardian.

Защо най-високата нация в света изглежда става по-ниска?



От брутални конфликти до периоди на просперитет, от пандемии до триумфи за равенство - човешката история е пълна с възходи и спадове. Но такива колебания не засягат само обществото: **човешкото тяло също може да е знак на времето си**, пише Guardian.

Проучвания показват, че **ръстът ни не е само въпрос на генетика, но също така е повлиян от средата**, в която живеем, с ключови фактори, включително нашето хранене и преживяване на болести.

През последните десетилетия височината на хората се покачва в много, но не във всички страни. През 2016 изследователи от Imperial College London разкриха, че през 100-те години между 1914 и 2014 южнокорейските жени са **повишили ръста си средно с над 20 см**, а мъжете и жените във Великобритания с **около 11 см**. Проучването също така предполага, че височините в някои страни, включително САЩ, наскоро са достигнали плато.

Експерти от статистическата служба на Нидерландия (CBS) - холандската държавна институция - заявиха, че макар Холандия да остава най-високата нация в света, холандските жени, родени през 2001 г., са средно с 1.4 см по-ниски от родените през 1980 г. При холандските



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd
 Tel: 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@XUJINMEES

Old Mill Pastry & Cafe

НОВО! Преместихме се на нов адрес:
385 The West Mall, Etobicoke
в сградата на ресторант "Фламинго"
Flamingo's Restaurant & Bar

New! Call us to order:
416.551.1779 | 416.519.0064





WE HAVE MOVED

OLD MILL pastry
385 The West Mall, Etobicoke, ON M9C 1E7



416.551.1779 | 416.519.0064

<< *Прод. от стр.10*

мъже спадът е 1 см. 19-годишните холандски мъже в момента са средно високи 182.9 см, а холандките – 169.3 см. **И така, какво се случва там?**

Фактори като имиграция и храненето са от вероятните отговори. Проф. Меджид Езати, председател на департамента за глобално здраве в Imperial College London, заяви, че ще са необходими още няколко години, за да се потвърди дали холандците наистина вървят към тенденция на намаляване на ръста.

Езати счита, че е малко вероятно миграцията да бъде ключов фактор за промяната във височината. Малко вероятно е и генетиката да бъде обяснение. Проф. Езати отбеляза, че докато това е важен фактор за определяне на ръста на индивида - например високите родители вероятно ще имат високо потомство - то настоящите данни показват, че гените, свързани с височината, не са ограничени до определени популации.

Нещо повече, еволюционните промени ще отнемат времеви интервали, далеч по-големи от няколко десетилетия, за да имат ефект. Според него от решаващо значение е да се преодолеят

неравенствата, така че всички деца да могат да разгърнат пълния си потенциал за растеж.

Всъщност работата на неговия екип по-рано установи, че макар момчетата и момичетата във Великобритания да са станали по-високи през последните десетилетия, темпът на увеличение не е толкова голям, колкото при децата в много други богати страни - фактор, който според тях се дължи на лошия достъп до питателна храна за тези, които не могат да си я позволят.

Великобритания е пред енергийна криза
Домакинствата може да плащат с £400 годишно повече



Правителството на Великобритания цели да гарантира на населението, че увеличаващите се цени на природния газ няма да вкарат страната в енергийна криза в ситуацията на фалиращи енергийни доставчици.

Министърът на енергетиката Каузи Куартенг проведе спешни срещи с енергийни компании, за да провери дали може да има проблеми с доставката на електричество и газ през зимата.

Цените на газта вече сочиха със 70% само през август и шокът от това доведе до фалит на енергийни компании и зависими от горива фирми. Цените на електричеството на домакинствата могат да се увеличат с £400 годишно. Очаква се и недостиг на храни и напитки, поради недостига на въглероден двуокис.



The first lava began spewing out of a fissure close to Mt. Fagradalsfjall on 1

В неделя станаха шест месеца откакто изригналият вулкан, хипнотизирал зрителите край Рейкявик, за пръв път започна, което го направи най-дълго действащият вулкан в Исландия от повече от 50 години, събщи Phys.org.

Вулканът за пръв път започна да изхвърля лава от пукнатината близо до планината Фаградалсфял вечерта на 19 март 2021 - на полуостров Рейкянес, югозападно от столицата Рейкявик. Спектакълът, вариращ от бавна струя лава на моменти до по-драматични изригвания на гейзерни камъни в други - се превърна в основна туристическа атракция, привличайки досега 300,000 посетители, според туристическата комисия на Исландия.

За шестте месеца след изригването, вулканът е произвел близо 143 млн. кубични метра лава.

Шестото изригване на вулкана в Исландия за 20 години вече е по-дълго от предходното в Холухран, намиращо се в центъра на изток от острова, продължило от края на август 2014 до края на февруари 2015.



The eruption has become a major tourist attraction. © Getty Images

Най-дългото изригване на Исландия е случило преди повече от 50 години - на остров Суртси, точно до южното крайбрежие - и е продължило близо четири години, от ноември 1963 г. до юни 1967 г.

След като утихна в продължение на девет дни, лавата се появи отново във Фаградалсфяун в началото на септември, като от време на време избухваше нажежена от кратера и придружена от мощен дим. Той също се натрупва в огнени тунели под втвърдената повърхност, образувайки джобове, които в крайна сметка отстъпват и се развихрят като вълна към брега. Вулканът не показва признаци на избледняване в

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



**VIN
DE GARAGE**

**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$65**

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.



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

скоро време.

Учените считат, че все още има **достатъчно магма във всеки резервоар**, който подхранва изригването и то може да продължи още дълго.

Сбогом, килограм! Великобритания връща фунтовете и унциите

Публикувано на страницата на Deutsche Welle на 18 септември 2021



Колко тежи една унция? А един фунт? Британското правителство обяви, че връща имперските мерни единици. Много млади хора на Острова обаче изобщо не ги познават.

„Връщане на контрола“

Според поддръжниците на Брекзит, метричната система е нещо, наложено на Лондон от Брюксел. Нещо повече - те говорят дори за „метрично мъченичество“. Европейските правила задължаваха търговците на Острова, дори когато изписват цените в унци и фунтове, задължително да добавят и стойността в килограми. И след

като Великобритания официално се раздели с Европейския съюз, старите мерни единици трябва да бъдат възстановени, решиха управляващите.

Привържениците на „връщането на контрола“ се радват и на още една промяна. Печатът с кралската корона отново ще може да бъде поставян на халбите за бира. Векове наред символът бе приеман като гаранция за качество, но през 2007-а година трябваше да отстъпи мястото си на европейския сертификат CE.

Лесно може да се стигне до объркване и грешки

Решението напомня за времената преди Брекзит, когато регулациите, наложени от Брюксел, бяха посрещани с възмущение. Така през 2001-а година един търговец бе глобен, защото не бе посочил в килограми цената на бананите, които продавал. Тогава Борис Джонсън, главен редактор на консервативното списание „Спектейтър“, написа: „Защо принуждаваме британците да използват мерните единици на Наполеон, когато имперската система оцелява и процъфтява в Америка, най-успешната икономика в света?“.

Прод. на стр.15 >>

Според критиците на решението то само ще обърка хората. „Нашите рафтове са празни, но дори да бяха пълни, ще се наложи да си купуваме неща чрез система, която никой не познава и която от 70-те години насам са зарязали дори училищата“, възмущава се един читател на „Таймс“.

И докато милите, футовете и пинтите бяха нещо нормално във Великобритания, дори по време на членството на страната в ЕС, унциите напълно са изчезнали от ежедневието. Младите хора изобщо не знаят на какво отговаря тази единица. Експертите предупреждават, че предстоят много грешки при пресмятането.

Британското правителство отменя още европейски регламенти

Освен емоционалния дебат за мерните единици, други промени биха могли да имат далеч по-сериозни последици за отношенията между ЕС и Великобритания. Правилата на ЕС относно финансовите услуги, защитата на данните и генно модифицираните организми, наред с други неща, също трябва да бъдат премахнати. „Възнамеряваме в крайна сметка да променим, заменим

или отменим всички приети закони на ЕС, които не са подходящи за Обединеното кралство“, заяви Дейвид Фрост - министърът, отговарящ за Брекзит. Наблюдатели предупреждават, че това може допълнително да изостри конфронтацията с Брюксел.

В Словения вече искат Covid-сертификат за зареждане



В Словения шофьорите вече не могат да зареждат гориво на бензиностанции без да докажат, че са ваксинирани, преболедували COVID или имат отрицателен тест не по-стар от 48 часа.

Повечето петролни дистрибутори, включително компанията Petrol, която е с най-много бензиностанции и пазарен дял около 60%, стриктно спазват правилата, приети от правителството в събота, съобщава БГНЕС. Изключение се прави за шофьорите



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.

NEW !!!
Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.
(416) 421-2400
info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

[/selectbakery](https://www.facebook.com/selectbakery)

[@selectbakery](https://www.instagram.com/selectbakery)

в международния трафик, които трябва да носят маска когато плащат. Правителството на Словения наложи ограниченията поради влошаващата се ситуация и не

изключва въвеждане на нови, ако броят на ваксинираните не се увеличи бързо и ако броят на новоинфектираните и хоспитализираните продължава да расте с настоящите темпове.

Какво най-често ни боли и как да постъпим



да ви тормозят различни болести? В определен момент от своя живот всеки човек започва да усеща как неговото тяло се променя.

Нормалните процеси на стареене нерядко се съпътстват с появата на патологични изменения, каквито са болките, локализиращи в различни части на тялото. Те ще накарат всеки човек да се чувства по-стар, отколкото е в действителност.

Въпреки че с възрастта вероятността да страдате от различни болести се увеличава, изпитването на болка не е нормално състояние за никоя възраст. То е по-скоро признак, че в нашия организъм се случва нещо нередно.

Трудно е да се предскаже каква болка ще ви сполети по-късно през вашия живот. Въпреки

това съществуват определени болкови състояния, които се срещат по-често през дадена възраст.

• 4 златни правила

Без значение на каква възраст сте, спазването на тези четири прости правила ще ви помогне в случаите, когато болката е факт. А това изисква мерки, за да я премахнем. Примиряването с болката или нейното отричане няма да решат вашия проблем.

Остро настъпилата болка трябва да бъде лекувана незабавно след появата ѝ. По този начин ще предотвратите нейното хронифициране.

- Проверете нивото на витамин D в организма си. Неговият достиг увеличава риска от микро фрактури, които са нерядка причина за болка в резултат на остеопоротични промени на костите.

- Не напълнявайте. Излишните килограми натоварват допълнително вашите стави и увеличават значително риска от развитието на ставни болки в коленете и кръста.

- Осигурете си достатъчно сън. Липсата на сън може да утежни болковата симптоматика и да допринесе за развитието на депресия и мускулни схващания. Ако страдате от безсъние, с което не може да се справите, е най-

Проб. на стр. 17 >>

здраве.bg

Вече не се чувствате като на 20 и започват

CARPATI Euro Delicatessen

4665 Central Parkway E, Mississauga, Unit 9, (905) 568-0656

carpatieurodeli.blogspot.ca

Large variety of smoked meats and salami, cheese and other products imported from Europe.
Homemade food no preservatives. Fresh and tasty pastries, cakes and crapes.
Frozen food. Romanian cosmetics. Catering available.

добре да се консултирате с вашия лекар, който при нужда ще ви назначи подходящото лечение.

- **Депресия.** Хроничната болка често върви ръка за ръка с депресията, която може да остане и неразпозната. Депресията не само прави справянето с болката по-трудно, но и увеличава усета за нея. Ако страдате от хронична болка, споделете с вашия лекар как се чувствате емоционално.

• Най-честите болки през 30-те

Главоболие

Главоболието е една от най-честите форми на болка изобщо. Неговият пик обаче се наблюдава през 30-те години на човешкия живот, твърдят специалисти.

Проучванията показваха, че във възрастовия диапазон между 35 и 45 години вероятността човек да страда от мигрена е най-голяма. Тя е 2-3 пъти по-честа при жените отколкото при мъжете и се усеща най-често като пулсираща болка.

Тензионното главоболие е най-често срещано и се характеризира с постоянна болка и натиск, които могат да се засилят с възрастта.

Решението: Потърсете помощ

Причината за голям

процент от главоболията остава неизвестна, което превръща лечението им в изключително трудна задача, но не и невъзможна. Затова не се примирявайте с болката и не се отказвайте, ако първото проведено лечение не е успешно.

Съществуват разнообразни терапевтични подходи, които се прилагат с голям успех при различните видове главоболие. Въпреки това не очаквайте дефинитивно излекуване.

Акупунктурата и различни техники, които тренират тялото и съзнанието (напр. йога), могат да бъдат от полза в борбата с главоболието.

Болка при физическо претоварване

Освен главоболието, друга често срещана причина за болка след 30 годишна възраст е физическото претоварване. Характерни за тази възраст са мускулните болки и тендинитът (възпаление на сухожилията). Болката в кръста също може да започне през 30-те и 40-те години.

Решението: Опознайте тялото си

Човек трябва да се научи да използва тялото

Sweet Gallery

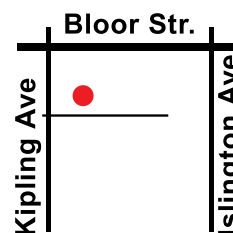
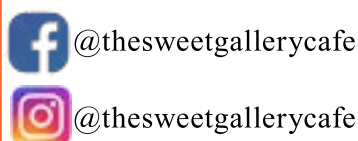
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



си рационално без да подлага мускулите и ставите си на излишен риск. Така например, трябва да се научите да използвате силата на краката си при повдигането на тежки предмети. По този начин ще избегнете претоварването на кръста. Избягвайте също работата с ръце над нивото на главата си, тъй като по този начин натоварвате излишно врата и ръцете.

Обърнете внимание на начина, по който използвате вашето тяло по време на ежедневните си задължения като готвене, шофиране, чистене и други. Оптимизирайте работата си на работното

място и пред компютъра, за се предпазите от бъдещи травми и болка.

• Най-честите болки през 40-те и 50-те

Артрит и проблеми с гърба

Това е обикновено възрастта, през която се появяват първите симптоми на остеоартрит и дегенеративна дискова болест.

Дегенеративната дискова болест причинява преждевременно износване на междупрешленните дискове, които служат като амортизатор на гръбначния стълб и му позволяват да извършва

<< *Прод. от стр.17*

различни движения. Това заболяване може да причини болка, ограничаване на обхвата на движенията и да възпали мускулите и сухожилията. Хроничната болка в гърба или шията, както и болките в ставите на ръцете, краката или таза започва най-често след 40 годишна възраст.

Двете рискови групи за артрит са хора на крайностите – такива, които системно са претоварвали опорно-двигателната си система с физическа дейност и са претърпели травми, и такива, които изобщо не спортуват.

Решението: Консервативно лечение

Когато става въпрос за лекуването на краткотрайна болка в ставите или кръста, нестероидните противовъзпалителни средства (НСПВС) са лекарствено средство на първи избор. На първо време най-подходящи са ацетилсалициловата киселина и ибупрофенът. Лечението с НСПВС трябва да трае поне 10-14 дни, за да се прояви пълният противовъзпалителен ефект на лекарството.

Колкото до хроничната болка в гърба, мнозина прибързано решават, че се нуждаят от операция. Те смятат, че проблемът е чисто и просто механичен и трябва да бъде поправен подобно на поправката на автомобил. Често пъти

обаче нещата са далеч по-комплексни и оперативната намеса не решава дефинитивно проблема, а дори може да утежни болковата симптоматика.

Специалистите съветват първоначално да се обърнем към неинвазивните методи на лечение - физиотерапия, локални инжекции на кортикостероиди, локална анестезия или комбинация от тези лечебни методи за по-добър ефект. Акупунктурата също може да бъде доста ефективна в облекчаване на болковата симптоматика.

Хирургична намеса трябва да се извършва само при крайна необходимост.

Постигнете сила и баланс

Укрепването на помощната мускулатура на гръбначния стълб, включително и коремните мускули, е също важна стъпка към облекчаването на болките в кръста. Четириглавият бедрен мускул, намиращ се по предната повърхност на бедрата, също се нуждае от допълнителни тренировки, твърдят специалисти.

• След 60

След 60 годишна възраст артритът и дегенеративните гръбначни заболявания стават все по-честа причина за болка. Отново се препоръчва комбинацията

от медикаментозно лечение и процедури като акупунктура и йога.

Хората в старческа възраст са по-засегнати и от счупвания на кости и наранявания в резултат на падания. Честотата на злокачествените заболявания през тази възраст се покачва.

Решението: Направете я приоритет

Болката, която ви държи будни през нощта, и смущава вашия социален и семеен живот често води до бързо влошаване на състоянието на болния. Ето защо от първостепенно значение е тя да се лекува, така че да не възпрепятства нормалното съществуване на човек.



здраве.bg

Ниското ниво на белите кръвни телца (левкоцитите) на практика означава понижаване на броя клетки, които се борят със заболяванията. Това състояние се нарича левкопения, варира в зависимост от възрастта и пола и се характеризира с количество под 3500 бели кръвни телца на микролитър кръв.

Съответните медицински прегледи и изследвания ще определят конкретната причина, но има няколко най-честите виновници за пониженото количество левкоцити.

Белите кръвни телца са различни видове, с отделни функции по отношение борбата със заболяванията. Ако имаме ниско ниво на белите кръвни телца, вероятно то се отнася само до един от подвидовете. Лабораторните тестове определят с точност какъв е процентът на всеки от видовете и кой от тях е недостатъчен.

Ниското ниво на белите кръвни телца може да е следствие от множество състояния. Ето кои са шестте най-чести причини за възникването на този проблем.

Потискане на костния мозък

Белите кръвни телца се произвеждат в костите и намаляването на производството им може да е свързано с различни състояния, увреждащи костната структура. Миелофиброзата например е състояние, при което костният мозък се замества от фиброза и е основна причина за намаляването на нивото на белите кръвни телца.

Други причини за потискане работата на костния мозък могат да

Прод. на стр.18 >>

бъдат химиотерапията или лъчетерапията при лечение на рак, апластичната анемия, при която производството на левкоцити се потиска поради различни причини, и левкемията, при която раковите клетки завземат костния мозък и така предизвикват проблеми в производството на бели кръвни телца.

Инфекции

Грипът и тифоидът са сред инфекциите, които значително намаляват броя на левкоцитите в кръвта. Обикновено след като инфекцията се пребори, и нивото на белите кръвни телца се възстановява.

Понякога причината може да е рикетсиална инфекция или друго заболяване като туберкулоза или тропическа треска.

Автоимунни заболявания

Състоянията като лупус еритематозус се характеризират с атака от страна на белите кръвни телца към тялото и при този процес нивото им също намалява.

Медикаменти

Имуносупресорите са медикаментите, които най-често предизвикват спад в броя на белите кръвни телца.

Сред тези медикаменти са микофенолат, сирулимус и такролимус. Тези лекарства се използват при случаи на алергия или автоимунни заболявания.

Сред другите медикаменти е и клозапинът, който е антипсихотично лекарство.

Понякога сулфонамидите също могат да предизвикат това състояние.

Дефицит на минерали

Дефицитът на мед и цинк също е сред основните причини за понижаването на броя на белите кръвни телца, тъй като тези минерали са важни за поддържането на кръвния баланс.

Други състояния

Има и други състояния като отравяне с орлова папрат, които не са особено често срещани, но могат да причинят понижаване на белите кръвни телца.

Правенето на изследва-

не на общия брой на левкоцитите и най-добрият начин да определим причината за заболяването. Когато се установи понижено ниво на белите кръвни телца, това предполага необходимостта от провеждане на допълнителни изследвания и анализи. Един щателен медицински преглед ще помогне за определянето на точната причина зад състоянието в конкретния случай.

Ако сърцето не работи както трябва



здраве.bg

Учестеното дишане, недостигът на кислород, учестеният пулс, шумът в ушите дори след малки физически натоварвания са показатели, че имате някакви проблеми със сърцето.

Специалистите по йога препоръчват всяка вечер вместо упражнения

да се прави “позата на всички части на тялото” (сарвангасана или по-позната като “свещ”). За благотворното действие на сърцето в тази поза трябва да се стои в продължение на 2-3 минути. Това положение на тялото засилва кръвотока през гръбначната артерия към тилната област, което стимулира функционирането на всички центрове на висцералната регулация на стволите структури на главния мозък и усъвършенства работата на всички органи и функционални системи в организма.

Тази поза е добра профилактика и за варикозното разширение на вените, както и при нарушения в мозъчното кръвообращение и пулса.

Но най-главното достоинство на сарвангасана остава, че упражнението подобрява показателите на работата на сърдечния мускул. Според привържениците на алтернативната медицина тази поза отлично може да замени аеробното натоварване (бягане, ходене), което се препоръчва на хората със сърдечносъдови проблеми.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Отслабването изисква ясен и прави- лен мотив



здраве.bg

Излишните килограми за едни са символ на спокойствие и благополучие, а за други - външен признак за неуспех, зад който стои психологически проблем, дори понякога комплекс от проблеми.

Именно тук е необходима помощта на специалист, който да ни помогне да разберем проблема и да осъзнаем първопричината за нашето напълняване. Защо ви е необходимо да отслабвате? Въпросът не е толкова глупав, колкото изглежда на пръв поглед.

Човек трябва да е наясно защо иска да намали теглото си, с каква цел. Да си запазиш здравето, да изглеждаш добре, да се омъжиш, да си намериш хубава работа...., мотивите могат да бъдат различни. Всяка диета, била тя „месна „ или „ оризова „, ще даде резултат само когато имаме ясно определени мотиви.

Важно е човек добре да разбира, че с намаляването на теглото може из основи да промени и живота си. Затова психолозите съветват да се създава нагласа както за самото отслабване, така и за един нов живот, за да придобие човек увереност в необходимостта на това, което прави.

Комплексната програма, насочена към отслабване, никога не включва само психологическа нагласа, но и планиране на здравословен хранителен режим и провеждане на физиотерапевтични процедури. Разработените методи са достъпни и комфортни. Самото отслабване е само половината от поставената цел. Да се отслабне е трудно, но още по-трудно е да задържим новото си тегло.

По-голямата част от хората все някога през живота си са опитвали да отслабнат, но са прекратявали това на определен етап. Защо? Старите навици. Борбата с тях изисква усилия, а на човек му е по-лесно да остане пасивен, намирайки оправдания възрастта, децата, болестите.

За да променим външния си вид и да отслабнем, трябва да сме

готови да направим крачка срущу самите себе си, да осъзнаем настоящия си живот, да погледнем в бъдещето – какви искаме да бъдем.

Да сме ранобудни е полезно за фигурата



здраве.bg

Хората, които обичат да започват деня рано или т.нар. чучулиги, се отличават с добро здраве, фигура и настроение. Специалистите свързват това с факта, че този тип хора успяват да свършат много неща още преди денят истински да е започнал – затова и при тях стресът и напрежението са по-малко.

За сметка на това тези, които предпочитат да стават късно, рискуват да си заработят както депресия, така и наднормено тегло. Това показват данните от онлайн анкета, проведена сред няколко хиляди души. В анкетата са били включени въпроси за това как всеки

определя усещането си за щастие, в какво физическо здраве е, какъв е режимът му на хранене и сън.

Оказва се, любителите на ранното ставане били бодри и работоспособни още от 7 сутринта, докато по-поспавивите можели да започнат своя ден пълноценно едва към 9 часа. Колкото до почивните дни, и двата типа хора обичали да си „отспиват“.

Резултатите от събраната информация показват, че чучулигите посочват за себе си по-позитивни показатели. По думите на д-р Йорг Хубър от Университета на Ройхамптън, ранобудните се настройват по-лесно и бързо към ритъма на делничния ден, типичен за съвременния човек. Затова и те по-рядко страдат от наднормено тегло и депресивни състояния.

В допълнение, авторите на анкетата, са установили, че хората, които обичат да стоят до късно пред телевизора или компютъра, често пропускат най-важното хранене за деня – закуската, защото докато са били пред екрана са си похапнали допълнително.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com





- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобили 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)



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
 - CTRAT parking
- CAD/USA BONDED**
PIP AND FAST APPROVED

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

Откраднаха медалите на национал на Англия



Все още няма арести кражбата на медалите на играча на Челси Рийс Джеймс от Шампионската лига и сребърния медал от Евро 2020, потвърди полицията от Съри, Англия пред Sky Sports News.

Английският защитник публикува в Instagram кадри на четиримата „страхливи разбойници“, които според него нахлули в къщата му, докато играел за Челси в Шампионската лига.

Джеймс казва, че има „твърди следи“ за хората, които са успели да задигнат сейф, пълен с негови отличия, които включват медал на победителите в Суперкупата на Европа и медала му за вицешампиони на Евро 2020.



Полицията в Съри заяви: „Полицайте бяха извикани на жилищен адрес на Four Acres, Cobham вчера сутринта (15 септември) след

съобщение за кражба с взлом. Смята се, че престъплението е извършено някъде между вторник вечерта и ранните часове на сряда сутрин. Все още няма арести.“

Джеймс публикува кадри от камери за видеонаблюдение на четирима души в сиви анцузи, които претърсват външната част на помещението, преди да се появят и разбият един от прозорците, за да влязат.

Обръщайки се за помощ при идентифицирането на виновниците, 21-годишният футболист каза:

„Тези медали бяха спечелени от Челси и Англия - отличия, които никога не могат да ми бъдат отнети, независимо дали имам физическите медали, за да докажа това. Въпреки това призовавам всички мои фенове на Челси и Англия да помогнат за идентифицирането и предаването на властите на тези престъпници, които никога няма да могат да бъдат спокойни, тъй като доказателствата се трупат срещу тях.“

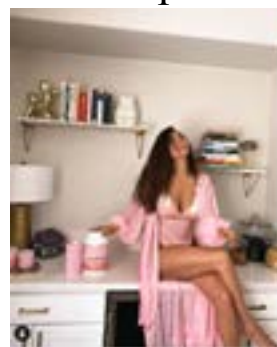
Бившата приятелка на Уесли Снайдер пушна горещи снимки



Красавицата Йоланте Кабау, която се раздели с футболиста Уесли Снайдер, показва невероятни снимки в Instagram. През 2019 двойката се раздели след цели десет години заедно. След това обаче Уесли сподели чрез Instagram, че се е „прецакал“.



Той вече няколко пъти съобщава чрез медиите, че би искал да си върне Йоланте. Но дали тя ще се поддаде толкова лесно? Затова пише RTL описвайки опитите на футболиста за помирение с модела.



Дали ще са отново заедно времето ще покаже. Междувременно може да се радваме на снимките на 36-годишната красавица.



Йоланте е испанско-холандска актриса, модел и телевизионна водеща, родена на испанския остров Ибиса. Понастоящем има над 1.3 млн. последователи в Instagram.

Отмениха маратона в Токио на 17 октомври 2021



Маратонът в Токио през 2021 бе отложен за 6 март 2022 поради нарастване на Делта варианта на COVID-19, съобщи Токийската маратонска фондация на 17 септември. Първоначално събитието беше насрочено за 17 октомври 2021 и на него нямаше да бъдат допуснати международни бегачи, съобщава Runners World.

Случаите на COVID-19 обаче нарастват в Токио от юли, когато градът бе домакин на Олимпиадата. Извънредното положение в японската столица бе удължено до 30 септември.

„Дори ако извънредното положение бъде отменено, е трудно

Прод. на стр.24 >>

<< Прод. от стр.23

да се определи дали можем да доставим безопасно и сигурно събитие с настоящите обстоятелства на здравните услуги“, се казва в решението на Токийския маратонски фонд. „Очаква се ограниченията върху пътуванията и много други ограничения да продължат.“



Новоопределената дата за Токийския маратон през 2021 се пада на предварително планираната дата за Токийския маратон през 2022, което означава, че издание 2022 всъщност няма да се проведе.



Английският футболист Трой Дийни каза, че „би ял конски лай*на“, ако види Кристиано Роналдо да направи същото, в интервю за британския The Sun.

Португалската легенда има огромно влияние, откакто се завърна в Манчестър Юнайтед срещу £12 милиона и вече вкара три гола само в два мача.



Всички играчи на Манчестър Юнайтед

отказали десерт преди повторния дебют на Роналдо с екипа на „червените дяволи“. „Аз щях да направя същото,“ каза Дийни. „Ако видя Роналдо да яде конски лай*на преди мач, аз също бих ял конски лай*на. Всички знаем колко много се грижи за себе си Роналдо“, споделя Трой.

Първи затова, че влиянието на Кристиано не се забелязва само на терена, обясни резервата на Юнайтед Лий Грант пред talkSPORT по-рано тази седмица.

Грант разкри, че нито един играч не е ял десерт на вечеря, след като е гледал Роналдо да яде киноа и авокадо.

„Беше петък вечер в хотела,“ разказва Грант. „Така че, както знаете, завършвате вечерята си и обикновено в петък вечер има хубави неща. Имате ябълков крем, имате малко брауни и сметана или каквото и да е. Казвам ви сега - никой играч не докосна ябълковия крем, нито един играч не отиде да вземе сладкиш, защото всички са седнали.“

„Едно от момчетата ми казва: „Какво има Кристиано в чинията си?“

„И така, ние видяхме малко това, което имаше, и очевидно това е най-чистата, най-здравословна

чиния, която можете да си представите. Това ме накара да се почувствам особено, като видях, че никой играч не се осмелява да стане и да докосне тази нездравословна храна.“

Невероятно тонизираната фигура на Роналдо е резултат от стриктната му диета. Бившият играч на Реал Мадрид се храни често, но в малки количества, консумира около шест пъти на ден през разстояние от 3-4 часа. Той прави това, за да отговори на високите хранителни нужди на топ футболист и да подпомогне бързия метаболизъм на спортистите.

С диетолог до себе си, където и да отиде, Роналдо спазва тази диета още от дните си в Реал. Няма да се изненадате, ако той все още играе когато е в своите четиридесет.

Латвийски биатлонист е отстранен за 18 месеца, поради нарушаване антидопинговите правила



Латвийският биатлонист Андрейс Расторгуевс е отстранен за срок от 18 месеца, след като не е предоставил три пъти местонахождението си в период от 12 месеца,

което представлява нарушение на антидопинговите правила, съобщи Спортният арбитражен съд (CAS), цитиран от Times of India.

33-годишният Расторгуев регистрира първото неразгласяване на местонахождение си през октомври 2019, и второ през юни 2020. Антидопинговият отдел на CAS обсъждаше третото му нарушение, констатирано през септември 2020.

„Арбитърът заключава, че спортистът е предоставил непълна информация, която не отговаря на всички изисквания ... и която не е достатъчна, за да бъде открит за тестване“, се казва в съобщение на CAS.

CAS намали периода на недопустимост участие в състезания от максималните две години на 18 месеца, като наказанието влиза в сила със стара дата - от 11 март 2021, когато той беше временно отстранен. Расторгуев има 21 дни, за да обжалва санкцията.

33-годишният латвиец е носител на три златни, един сребърен и два бронзови медала от европейски първенства.

Расторгуев е носител и на два сребърни медала от стартове в Световната купа по биатлон.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

**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



**Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.**



Претъпкан автобус,
хората са плътно
притиснати един към
друг. Едно момиче казва
на приятелката си:
- Май ще ставам майка...
- И кой ще е таткото?
- Не знам, не мога да се
обърна да го видя.



Французин купува
подарък за жена си.
- Дайте ми, моля, една
дамска блуза за около
200 евро.
- Да, но кажете, моля,
цвет, размер, материя,
модел?
- Всичко това няма
никакво значение!
- Е как така, поне цвет и
размер?
- Ами така - при всяко
положение жена ми ще
дойде да си я смени!



Две флегми си говорят:
- Ти за колко време
обикаляш града?
- За 1 година.
- Ей, ти си бил като
комета, бе!



Баба влиза в оръжен
магазин.
- Искан "Колт" 45-ти
калибър.
- За самозащита ли,
бабче?
- За самозащита ще си
наема адвокат.



- Ало-о, Пътна полиция
ли е?
- Да, кажете.
- Ударих две кокошки,
какво да ги правя?
- Хвърлете ги в
канавката да не пречат
на движението! И не ни
занимавайте с глупости!
- А Рено-то им какво да
го правя?

Чат за запознанство:
- А вие обичате ли
сланина?
- Да!
- Тогава цялата съм
Ваша!



Както са тръгнали
нещата в либералните
демокрации, в скоро
време ще забранят
шампоаните, за да
не бъдат наранени
чувствата на плешивите

Irina's cleaning services
is **currently hiring**
reliable cleaning staff
for residential and commercial cleaning.

Starting immediately.
Training provided.

Tel: 647-702-1334

Email: irinacleanup@gmail.com



хора.



- Господине, в резюмето
Ви пише, че не харесвате
гейове?
- Не, по-скоро те не ме
харесват.
- Съжаляваме, не сте
подходящ за мястото.
- Ето, нали Ви казах!



- Скъпи, какво правиш
там до отворения
прозорец?
- Чудя се дали да го
затворя или просто да
скоча.
- Скачай. Аз ще го
затворя!



Мъж влиза в магазин и
казва на продавачката:
- Искан 3 бутилки
уиски, 2 бутилки ракия,
1 водка, 2 бутилки
бренди, 2 шампанско, 3
каси бира и... 10 кутии
презервативи!
Продавачката:
- Може ли и мен да ме
вземете на този купон?



Двама приятели:
- Ангеле, спаш с жена ти.
- Добре си ти! Аз с
твойта не можах да
мигна...

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.

Монголия

От Улан Уде до Улан Батор или по пътя на чая при Чингиз хан

Статията със съкращения се предоставя от paterpis.com

Автор: Цветан димитров

Снимки: Цветан Димитров

„Едно от удоволствията, свързани с пътуването, е да посещаваш нови градове и да се срещаш с нови хора“
Чингиз хан

В **7:30** корейският автобус на „Восток Транс“ потегля от автогарата на Улан Уде за Улан Батор. Ако се успим можем да вземем влака, който тръгва в **11:00** и пристига след **23** часа сутринта в **6:50** в столицата на Монголия с билет за **4 600** рубли. Но ние сме ранобудни пенсионери и очакваме след 10 часа по „Великия път на чая“ да сме в Улан Батор евтино с автобуса с билет за **1200** рубли :). А цената на самолетния билет до летище „Чингиз хан“ – **40 000** рубли направо ни разсмя и отказа. Не си букнахме места в столичния хотел „Чингис хан“, но си взехме като армаган – златна водка „Чингис хан“ :)



Оглеждайки се назад отбелязваме, че демоничният образ на Чингиз Хан изграден от съветската пропаганда, като кървав масов убиец е заличен. Днес с неговия образ (върху банкнотите) буквално се разплащаме навсякъде.



Чингиз Хан

Както се шегуват руснаците сега в Монголия има само две забавления:

Разглеждане на статуята на Чингис хан.

Разглеждане на Монголия от статуята на Чингис хан

А какво да кажем за нашия забравен владетел Чака хан, който е без конна статуя засега? Напред, дали ще видим поне част от историческата истина за тях?

В **10:30** ам пристигаме в **Кяхта** (бившия Троицкосавск).

Той е разположен в южната част на Бурятия и е на границата с Монголия и е на **218** км от столицата на републиката Улан Уде. Керванът натоварен с китайски чай стигал от Кяхта до Москва за **70 – 80** дни. Новият керван не е длъжен да чака да изсъхнат камилските лайна на стария керван, че тогава да тръгне. Вместо опиум като Англия, Русия изнасяла за Китай сребро и кожи. Тогава Монголия все още била част от Китай. Този земен път на чая бил по-къс и по-бърз от морския път на най-бързите чаените клипери „Ariel“ и „Taering“, които сервирали китайския чай в 5 рм в Лондон след **99** дни .

„Двама английски джентълмени седят в клуба за следобеден чай.“

– Кажете, Джеймс, какво мислите за бягането за здраве?

– Смятам, скъпи ми Арчибалд, че това е една голяма глупост!

– Защо смятате така, Джеймс? Всички казват, че е полезно. . .

– Виждате ли, Арчибалд, когато тичам за здраве, винаги ми се разлива уискито от чашата:)



Монголска граница

На монголската страна, младите граничари ни се дивят 10 минути на паспортите ни, че са на кирилица?

– Май скоро българи не са преминавали оттук?

Май, монголските митничари са спрели прогреса на границата! :).

„Братушки!“ – провикват се зад нас нетърпеливите руски любители на офф – роуда. Като знак на уважение, че сме ги изпреварили с автобуса в ралито от Иволгинск до Кяхта, те щедро ни подаряват една **100** рублова банкнота (или **3 – 4** лева) (*между другото – тази банкнота е платейно средство само в Крим – поради санкциите, извън Крим стоте рубли изглеждат без картинки от Крим. Във всеки случай определено има нумизматична стойност – бел. Ст.*)



Тази нова банкнота е за Крим и Севастопол, които с радост посетих същата есен, но не я похарчих там

Оффроуд

Монголия е страната на оффроуда. Това се разбираше след като преминеш по безкрайните монголски степи, на които не се вижда нито път, нито брод. Някога тук са бродили динозаври, чиито кокали се откриват понякога в пустинята на юг. Някога облаци пращоляк са вдигали ордите на войствените конници, тръгнали да завоюват нови земи и тогава на този свят се е появил Чингис хан – националният символ и практически божеството на съвременната Монголия. Хм, нашият план е по-скромнен – да пресечем икономично и плавно без много „газ“ Монголия за **2 – 3** дни и да видим конната статуя на Чингис хан!



Маршрутът на новия асфалтиран път от на чая

Маршрутът на новия асфалтиран път от на чая от Улан Уде до Улан Батор е дълъг **580** км. Той минава успоредно на Трансмонголската жп линия, но ясно се вижда, че е по-пряк.

В **13:30** е нашата първа монголска спирка. За 30 минути трябва да обядваме в „Алтан Плаца“ в Алтанбулаг. В автобуса се качват пъргавите монголски бабки, които ни предлагат монголски сим карти и да сме ним останалите рубли. Нищо не разбирам, но се доверявам на комшийката бурятка да направи обмяната.



Монголско меню

Мазната говежда супа (хершел) е като нашенски курбан и е за **4500** тургика, които са равни на **100** рубли или на **3 – 4** лева. Менюто на кирилица не беше проблем за нас. След **363** км този метален човек ни дават знак да спрем и платим **1000** тургика (тол такса) и да се отбием в автогарата в Дархан

Статуята е символ на големия металолургичен комбинат, който пуши недалеч.



Статуята на Буда на хълма в Дархан

След 15 минути почивка потегляме отново по пътя на чая



Юрта, овце, якове и кучета лаят, но кервана си върви барон фон Унгерн – Щернберг

По пътя не видяхме паметник на освободителя на **Урга (Улаан – Баатар)** през **1920**. Той е храбрият руски немец **барон фон Унгерн – Щернберг** с белия ескадрон от буряти и казаци. В **18:00** рм видяхме в центъра паметника на **Сухе Батор**, който починал в **1921** Червената армия в Улан Батор. След смъртта на Богд Хаана **VIII** Сухе Батор обявява в **1924**, че няма да има реинкарнация, а само Народна Република Монголия (**1924 – 1991**). През **2005** г. намиращият по-рано на площада мавзолей на Сухе Батор е бил съборен, а неговите останки препогребани.

Улан Батор. Обаждам се от телефона на любезната бурятка, която вече си е сменила сим картата с монголска, на моя CS приятел да ни посрещне на автогарата. След тълпата от автобуси и пътници все пак радостни се намираме. Слава Богу, че с него е гида, който утре ще ни води с кола до **Цонжин Болдог (Tsonjin Boldog)**.

<< *Прод. от стр.27*

Там на **54 км** от Улан Батор е монумента на Чингис хан и за транспорт трябва **80 долара**. Другите туристически компании искаха по **100 долара** на човек с нощувка в юрта. Сутринта пред банката има опашка! Защо?

Защото монголското правителство е решило предизборно да раздаде на всеки монголец по **3 акции** от златната концесия. Те могат да ги запазят или продадат. Взимаме тугрици и се отбиваме в съседния супер да заредим храна за ханския пикник.

Доскоро Монголия въпреки безвизовия режим беше рядко посещавана от туристите, понеже нямаше никакви особенни забележителности. Туристите не си спомняха нищо друго освен безкрайни степи, овце, якове, камили, юрти и съветски „Уазки“. *От 2006 монголските власти решиха да променят тази досадна ситуация и да построят едно собствено световно чудо. А какво? Америка си има статуя на Свободата. Тогава и в Монголия ще има своята мега статуя и визи*

В скута на Чингиз хан

След **8** века от победоносната експанзия на Монголската империя през **2008** е издигнат един мега исторически комплекс – паметник на нейният основател – Чингис Хан (**1162 – 1227**).



Монголски тугрици: Военна монголска колесница е теглена от 20 вола

Това ни засяга и нас, защото повече от половин век България е била зависима от Монголската империя, като за кратко подава хрон дейс



Монголската империя преди 1259

С червени стрелки са походите на Чингиз хан, а със сини на неговите 36 наследници.

„През **1223** г. в прочутата „овча битка“ край Болгар на брега на Волга били взети в плен **4 000** монголци. Българите решили да ги не продават в робство, а ги разменили за овни. Така Чингиз хан бил принуден да даде **4 000** овце на българите за да получи обратно своите воители“ Монголците водени от внука на Чингиз хан – Батий превземат Болгар в **1236** г. От тогава волжките българи рамо до рамо с монголците участват като братя по оръжие под едно

знаме и име като татари в покоряването на Азия и Европа. Не по-малко интересни са отношенията на Дунавска България с монголците: от васални до съюзнически.

1242 г. Монголо – татарите на връщане от похода им в Унгария минават и опустошават български земи. Цар Калиман I е принуден да им плаща ежегоден данък.

1278 – 1279 г. Ивайло разбива и прогонва татарите.

1279 г. Георги Тертер е обявен за цар. Ивайло търси убежище при татарския хан Ногай. Иван Асен III при Ногай.

1299 г. В битката на р. Терек хан Ногай е разбит и загива. Новият предводител на „Златната орда“ се казва Токту.

1299 – 1300г. Политическата криза у нас достига своя връх, когато на за кратко на търновския престол застава **Чака**, един от потомците на Чингиз хан.



Монета на Чака хан (Джека или Джуки кхан)

1300 г. Синът на Ногай – Чака, роден от първата му съпруга Алака, има за съпруга Елена, най-малката дъщеря на цар Георги Тертер (**1280 – 1292**). Те заедно с нейният брат Те-

одор Светослав Тертер бягат в Търново след като са били заложници 10 години в Златната орда. Чака се опитва да запази бащиното си наследство и дори да вземе върховната власт в Златната орда, но не успява. Паника в Търново, царицата Смилцена бяга със сина си Иван Смилец във Византия. Търновските боляри отказват да пуснат Чака в града, докато накрая са подкупени от Теодор Светослав. Чака не е коронясан за български цар, тъй като е мюсюманин, но е фактически обявен за „господар“ по силата на въстановената васална зависимост от времето на хан Ногай. Същевременно Теодор Светослав влиза в правата си на съвладетел както е било в **1292** г. Под натиска на хан Токту Теодор Светослав хвърля в затвора Чака. Тук в една нощ през **1300** г. Чака е удушен и обезглавен от еврейски палачи. Теодор Светослав изпраща главата му в торба със сол на хан Токту и възстановява отношенията с него и застава на престола. Бесарабия е дадена във владение на България от монголо – татарите.

1300г. Така след смъртта на Чака на търновския престол застава цар Теодор Светослав, което слага край на половин вековната монголска зависимост на България.

1331 г. В Русокастро с помощта на съюзниците монголо – татари българският цар Иван Александър разбива войската на византийския император Андроник III.

1341 г. В Константинопол пристига Шишман, син на цар Михаил III Асен Шишман (**1323 – 1330**), който дотогава живеел при монголо – татарите. Синът на Чака – Кара Кисек, с двама свои родственици Джерик Темир и Юлукотлу, по-късно избягали от Токту и с 3000 конници постъпили на служба при видинския деспот Шишман.

Нашето пътешествие назад в миналото, следвайки тази историческа нишка от Великий Болгар логично ще ни отведе до пъпа на Монголия – Цонжин Болдог

Ето ни пред Триумфалната арка на Чингиз хан

Уф, какъв ти офф – роуд, хубавият асфалт ни отвежда VIP с

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ



ABBE

OPTICIANS

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt

Eye Exams

Designer Eyewear

Contact Lens Fiting

Safety Eyeglasses

Prescription Glasses

Prescription Sunglasses



*Direct billing to all insurance companies

новата „КИА“ с шофьорката с бели ръкавици в нозете на Чингиз хан. Проверих, *все още* транск



Чингиз хан

Тази гиганска статуя от неръждаема стоман тежи **250 тона** и е висока **40 м**. Според Гинес това е най-големият конник в света! Той стои на върху **10 м** висок пиедестал заобиколен от **36** колони представляващи **36** монголски хана, от първия Чингиз хан до последния Лигден хан. Конникът гледа на изток към своето родно място Делюн Булдог. Той е дело на скулптура Д. Erdenebileg и архитекта J. Enkhjargal и струва **4,2** милиона долара. Входният билет за любопитните в търбуха на троянския кон е **7000** монголски тугрика или **5** лева. Легендата разказва, че когато младият Чингиз хан (Темужин на **15** години) се връщал от гостуване при хан Торил, приятел на своя баща Ван, тук за свой късмет в Цонжин Болдог е намерил златен камшик. Той не продал камшика за да си купи говеда или оръжие, а с него обединил монголските племена и ги подкарал по пътя на завладяване на целия свят. Уви, не успял, той успял да завладее *само* половината свят.



Чингиз хан

Тук на първия етаж си купих фланелка с отпечатък на най-стария образ на Чингиз хан, който се пази в Тайпе, Тайван. Чингиз хан е национален герой и на Вътрешна Монголия, но и на Китай, защото разширил неговите граници и дал началото на династия Юан



Мавзолей на Чингиз хан

Затова през **1954** г. край Батоту (Външна Монголия, Китай) е издигнат негов мавзолей със сребърен ковчег – кенотаф (без тяло), където се пази неговия дух. Там ежедневно се правят шамански жервоприношения на бог Тенгри (*Тангра – бел. Ст.*). Взимаме асансьора и слизаме под опашката на коня. Горен втория етаж аз пък намерих ресторант, където можете да хапнете конско по ханска рецепта или изпиете оригинален монголски чай с говежда сланина, мляко и сол!!! От там пеша по стълбите се озоваваме в скаута на Чингиз хан. Фрагментите на паметника са отляти в Китай и доставени в Улан Батор с **60** тежкотоварни камиона през **2006** г. Интересен факт е, че днес великият хан има много наследници. Генетичните изследвания показват, че на всеки **200** души **1** произлиза от Чингиз хан (по цялата Земя). Смята се, че само в **2** – милионна Монголия, неговите наследници са **200,000** души, но хиляди такива има и в Китай, Сибир, Централна Азия, Иран, Кавказ, Източна Европа и Индия. (*става дума за Genographic изследването, подкрепяно от National Geographic, базирано върху разпространението на генетични маркери по света. Доколкото си спомням, съгласно него всеки втори нечерен мъж (т.е. не-негър) на Земята е пряк потомък на Чингиз хан. Единственото, което ми убягва е обяснението как са успели да го докажат – бел. Ст.*)

Любопитна е смъртта на Чингис хан.

На **18** август **1227** г. , по време на последната си война със Западна Ся, Чингиз хан умира. Причината за смъртта му е неясна. Според една версия, той пада от коня си, поради напреднала възраст и физическа умора, като някои съвременници споменават пророчества на негови противници за това. Съществува и легенда, че една тангутска принцеса, за да отмъсти за страната си и да попречи на собственото си изнасилване, кастрира Чингис

хан със скрит нож, след което той не успява да се възстанови и умира.

Чингиз хан настоява да бъде погребан без обозначения на гроба. След смъртта му тялото му е върнато в Монголия, вероятно в родното му място близо до река Окхон. Според легендата погребалният ескорт избива всички по пътя си, за да запази в тайна мястото, където е погребан. Друг фолклорен разказ твърди, че една река е отклонена, така че да тече над гроба му, за да го скрие. Гробницата на Чингиз хан може би е открита в **2016** на река Окхон. Мега статуята на Чингиз хан е паметник – мавзолей в негова чест, но той не е погребан тук. Чингиз Хан, който живял припл. от **1162** до **1227** г. , според изследователите имал повече от **100** деца из цялата територия на Монголската империя, въпреки че само 4-те сина от първата му жена Борте били признати за официални наследници. През следващите **8** века, според генетиците, потомците на Чингиз Хан успели да станат забележима част от населението на Азия и Европа – **16** милиона. На наследниците си той е оставил следните завети и правила:

“Страхувай ли се, не го прави! Правиш ли го, не се страхувай. “

“Ако някой се опита да те засенчи, остави го да слънчаса. “

“Човек може да се напива до три пъти в месеца. Ако се напие само два пъти, това е похвално. “

“Няма нищо по-хубаво от човек, който не пие. Но къде да намерим такъв човек?”

“Армия от магарета, водена от лъв е по-добре от армия от лъвовете, водена от магара. “

“Не е достатъчно, че съм спечелил. Всички други трябва да губят. “

“Нося същите дрехи и ям същата храна като говедарите и конярите. “

“По-добре да бъда последен сред вълците, отколкото първи сред чакалите. “

“Едно от удоволствията, свързани с пътуването, е да посещаваши нови градове и да се срещаш с нови хора.

“Покоряването на света

върху кон е лесно. Управлението му след това е трудното. “

“Нека умре тялото ми, но не позволявайте на страната ми да умре. “

“С Божията помощ извоювах огромна империя за вас, но животът ми бе твърде кратък, за да завладея света. Тази задача оставям на вас. ” – казал хана на синовете си преди да умре



Конник

Чингиз хан ни остави още и **10** правила:

На човек, на когото никога не трябва да се доверяваш, не разказвай нищо съкровено.

Не се поддавай на влиянието на лошите хора.

Не се отнасяй към думите на жените твърде сериозно.

Не убеждавай сина си с помощта на роба си.

Не се съветвай с коварен (завистлив) човек.

Не нарушавай приетото от много хора.

Не се пристрастявай към греховни и неодобрявани от другите хора постъпки.

Не спъвай добрите дела.

Не забравяй до смъртта си верните думи на най-добрия ти приятел.

Не казвай лоши думи на неразделния си приятел, който не се забравят.



Водка Чингиз хан

Тези негови мисли се въртяха в главата ми докато прелиствах златното му издание във вид на водка. Бог да го прости! Амин! Бог да пази България и Монголия! Писа грешникът Цве Тан Хан, Сирни заговезни, 2017.



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



Търсете новото издание на бизнес каталога в европейските хранителни магазини в Торонто!



ЗАСТРАХОВКИ **SWITCH INSURANCE**

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
Specializing in:					
Car Motorcycle <ul style="list-style-type: none"> Experienced Clean Drivers G2 and High Risk Speeding Tickets No Insurance Tickets Careless Driving Impaired Driving Conviction Stunt Driving 	Commercial Auto <ul style="list-style-type: none"> Painting Carpentry Electrical Plumbing Renovation Flooring Installation Cleaning 	Commercial <ul style="list-style-type: none"> Restaurant Beauty Salon Office Garage Body Shop Convenience Store 	Travel <ul style="list-style-type: none"> Visitors Super Visa Applicants Canadians 		
Identifying & Managing Your Insurance Needs					
Tel: 416-398-4322 Fax: 416-398-0337			1118A Wilson Ave. Suite 201 switchinsurance.ca		

ОПТИКА В МИСИГАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies

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.