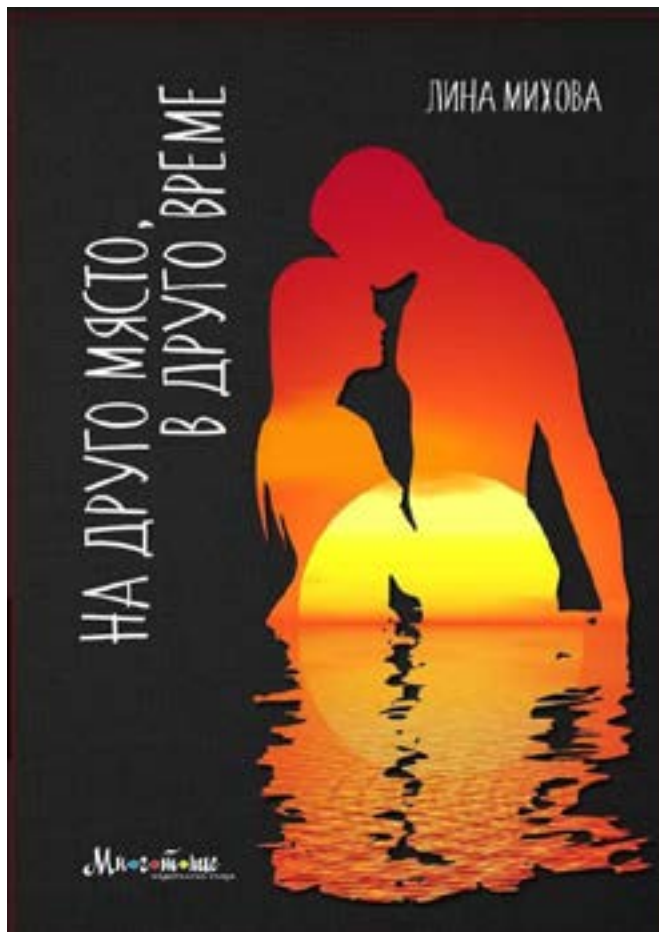


"НА ДРУГО МЯСТО, В ДРУГО ВРЕМЕ" - НОВА КНИГА НА БЪЛГАРКА В КАНАДА!

Едно представяне от редакцията на в. "Пламък"



Лина Михова

В романа няма да прочетете заучени фрази и мъдри мисли. Тази книга не е предназначена да ви поучава, а само да ви поощрява. Ще потънете в един свят, който няма да ви накара да се почувствате не на място, защото историята разкрива самия живот. Нещата такива каквито са, без захаросани изповеди и неразбрани философски цитати. Любовта за едни е като част от живота, а за други е самият живот. Можем ли да избираме

съдбата си или съдбата избира нас? Можем ли да обичаме повече от един човек и как да приемем, че нямаме контрол над чувствата си? Смелостта възнагражда ли се или се наказва? Истинската борба е в самите нас. Кога се чувстваме победители и кога победени? На всички тези въпроси ще трябва да си отговори Ния в преследване на щастието си. Тя взима смели и категорични решения, но дали са правилни само времето ще покаже. „Това шеметно начало, обещава изключително вълнуваща почивка“ – помисли си Ния, без дори да подозира колко права ще се окаже.

Прод. на стр.2>>

Ако желаете да си купите книгата, позвънете на Лина Михова: Тел: 647 995 4624 или изпратете имейл: antoniy Mihov@hotmail.ca

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!

First Auto Group Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS REALTY INC. CNE

LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето **647-773-3823**

Четете ще на стр. 26 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

"НА ДРУГО МЯСТО, В ДРУГО ВРЕМЕ" - НОВА КНИГА НА БЪЛГАРКА В КАНАДА!

Едно представяне от редакцията на в. "Пламяк"

<< Прод. от стр.1

ПРОЛОГ

Август
2010г.

От входа на летището излезе момиче със сияещо от щастие лице, небрежно прибрани коси на кок и широка усмивка, която бе тутакси покосена от проливния дъжд, който се изливаше пред очите ѝ. Топлите капки се посипаха върху нея и се впиха в дрехите, и достигайки до кожата ѝ така нежно, както само любим може да докосва. Малко по-късно обаче от нея вече течаха струйки вода. Влачейки куфарите си, тя се запъти право към забързаната улица пред терминала.

– Такси... Такси! По дяволите!

– Хей, красавице, искаш ли да те откарам? – изрече женски глас.

– Клер! Какво правиш тук? – момичето подвикна учудено.

– Изненада!

Широката усмивка на Клер сякаш промени лицето ѝ.

– Откъде знаеш, че пристигам? Трябваше аз да ви изненадам.

– Щастливата ти майка не можа да опази тайната ти и ето ме тук. Не се ли радваш да ме видиш?

– Бог те изпрати! – въздъхна облекчено Ния. Нито едно такси не спира, а погледни дъжда, вали като из ведро.

– Тук съм и ще те прибера жива и здрава... и мокра! – засмя се Клер звучно.

Ния се настани удобно в автомобила, доволна, че приятелката ѝ е дошла да я посрещне. Преди да закопчае колана си, я прегърна радостно и не я пусна в продължение на няколко секунди. Не бяха се виждали от цяла вечност и радостта от

срещата приповдигаше настроението им.

– Е, да потегляме! Как беше полетът? – попита Клер.

– Спокоен, както обикновено – отвърна Ния, вече изпълнена със спокойствие.

– Къде е Джон, защо не е с теб? – загадъчно подхвърли Клер, но от леката сянка, преминала светкавично през лицето на Ния, усети, че нещо не е наред.

– Разделихме се! – момичето прошепна тихо, сякаш се надяваше Клер да не я чуе.

– Май има доста да ми разказваш? – поклати многозначително глава Клер и я погледна закачливо.

– Изобщо не ми се говори за това, ако трябва да съм откровена! – смотолеви Ния, сбръчка сърдито вежди и даде ясен знак, че темата не ѝ е приятна и би било чудесно, ако не я обсъждат повече.

– Е, добре! – съгласи се Клер. Познаваха се твърде добре и тя веднага усети, че щом не ѝ се говори, значи темата е достатъчно болезнена. Реши да изчака подходящото време.

– Длъжна съм да те предупредя, стигнем ли Крийкаун, няма да останем и минутка у дома. Приберем ли се, отпускам ти време само за душ, събираме тайфата и се отдаваме на пороци! – намигна тя закачливо и натисна силно газта.

– Ти си откачена, заклевам се! – засмя се Ния въодушевано.

– Ще се разбием. Ще обиколим всички клубове в града. И без никакви възражения! Клер закачливо вдигна показалец към Ния. По пътя към дома момичетата се забавляваха искрено в колата. Музиката беше на макс, а те пееха

с цяло гърло, опитвайки се да я надвикат. Припомняха си и доста от лудориите, които заедно вършеха навремето и сякаш се върнаха в детството. Макар че вече се здравяваше, когато навлязоха в града, Ния започна да се оглежда любопитно. Не беше виждала родния си град повече от четири години, тъй като веднага след гимназията постъпи в колежа по право в Далас. Нямаше много възможност да се връща, понеже работеше и учеше. Родителите ѝ я посещаваха от време на време – обикновено по празниците, понякога дори баба Клара беше с тях.

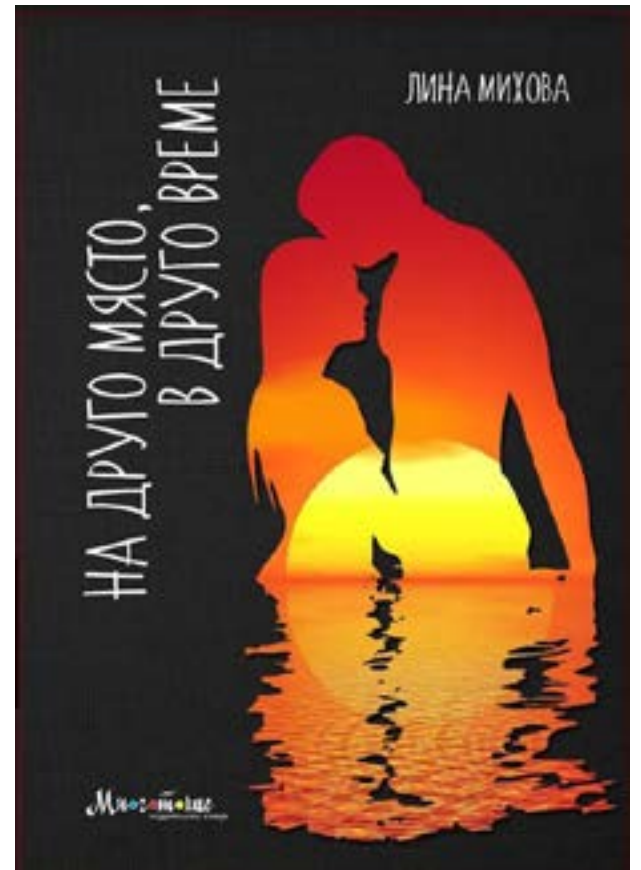
– Намираш ли някаква промяна? – попита Клер.

– Не знам! Не мога още да преценя! О, я гледай, това е нещо ново! Светещ фонтан! И как само преливат цветовете, приказно е, истинско вълшебство! – възкликна Ния с удивление и продължи да се оглежда с любопитство.

Когато обаче колата пое по познатите улички, оживлението ѝ бързо премина и тя се умълча. Вълнението от срещата с близките ѝ започваше изключително да ѝ личи. Въздухът около нея се беше нагнетил, а усещането приличаше на вулкан от емоции, който сякаш всеки миг ще изригне.

– Пристигнахмеее! – извика радостно чаровната шофьорка и слезе от колата.

– Не викай! – смъмри



я Ния и сложи пръст на устните си. Тя стискаше силно в ръката си свидния ключ. Припряно отключи вратата и пристъпи в тъмнината. Спря се на прага на бащиния дом, който ѝ липсваше ужасно много и се опита да успокои сърцето си, което препускаше като лудо. Беше тъмно и твърде подозрително тихо.

– Изненадааа! – стреснаха я изведнъж щастливи гласове и избухнаха бурни аплодисменти. Лампи грейнаха отвсякъде, с толкова ярка светлина, че сякаш изведнъж бе настъпил денят. Майка ѝ се втурна неудържимо към нея и я прегърна силно, а баща ѝ не изчака своя ред и ги обгърна двете едновременно. В дома им се бяха събрали роднини и приятели. Тя едва успяваше да даде внимание и прегръдка на всеки.

– Вие сте луди! Толкова ми липсвахте! – крещеше развълнувана. – Обичам ви! Обичам ви! „Това шеметно начало, обещава изключително вълнуваща почивка“ – помисли си Ния, без дори да подозира колко права ще се окаже.

Прод. на стр.4>>

**Ако желаете да си купите книгата,
позвънете на Лина Михова:Тел: 647 995 4624
или изпратете имейл: antoniymihov@hotmail.ca**

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.



"НА ДРУГО МЯСТО, В ДРУГО ВРЕМЕ" - НОВА КНИГА НА БЪЛГАРКА В КАНАДА!

Едно представяне от редакцията на в. "Пламяк"

<< Прод. от стр.2

ЗА АВТОРА**Лина Михова**

Казвам се Цветелина, но всички ме наричат Лина. Родена съм на 17 ноември 1988 в град Бургас. Детството си съм прекарала край морето. Беше прекрасно, диво и незабравимо. Нямам си село, но пък от началото на май до края на септември, дните си прекарвах в игри край Черноморският бряг. Често роднини от други градове ни гостуваха, така летата ми не бяха скучни въпреки, че съм единствено дете.

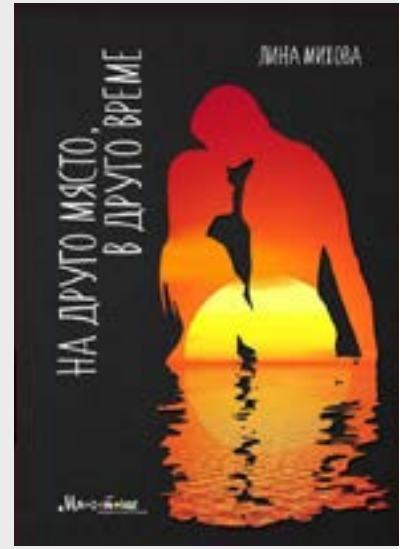
Основното и средното си образование съм завършила в родния си град. Голямата ми мечта беше да стана психолог. Записах се, но не завърших, защото още в същата година се преместих в Канада, където живееше баща ми от няколко години.

През 2008 сключих брак в България и пак се върнах в Канада. Подадох документа за

спонсорство на съпруга ми и пак се върнах в България. Вече бременна, в края на 2009 пак се върнах в Канада. Родих първото си дете в началото на 2010. Съпругът ми пристигна в края на същата година. Преминахме през доста трудности както всички млади семейства. През 2013 се роди второто ни дете. А през 2019 третото ни дете. Като всяка съпруга, майка и домакиня прекарвах времето си у дома с децата. Развлечението ми беше телевизията, книгите и близкият до нас парк.

Обичайното ежедневие за една майка ми беше недостатъчно. Имах нужда от нещо ново. Реших, че трябва да спортувам, много бързо разбрах, че не е моето нещо. Спирката, упражненията бягане от кухнята до всекидневната в опит да стотвя и разнасянето на децата ни ми стигаха. Върнах се към романите. Всичко, което четях започваше и свършваше по един и същ начин. Срещат се непознати, не се харесват в началото, после се заобичват и заживяват щастливо. Историите си бяха страхотни всяка по себе си, но ми доскуча. През 2016 реших да напиша роман, който аз харесвам. Нещо различно от това, което съм чела. Отидох до магазина, купих си две тетрадки и много химикали. Започнах историята като разказ. С течението на времето обаче се раждаха нови герои, с нови

преживявания и със своите съдби. Носех тетрадката си навсякъде, когато си лягах я държах под възглавница с химикал, за да записвам каквото ми хрумне. Няма да ви лъжа не е лесно с две деца, по онова време. Започваш изречение, но не можеш да го завършиш, някой иска нещо... ставаш, оправяш децата, сядаш, но мисълта ти си е отишла. Налагаше се да препрочитам понякога много страници назад за да вляза в ритъм. Трудно си беше, но успях. Изписах две големи и една малка тетрадка до половината. През 2018 беше готов. Имало е моменти с месеци не съм хващала химикала, муза нямах, време нямах, но не се отказвах. През 2018 майка ми намери ръкописа. Зачете го и и хареса. Каза, че би било чудесно ако го публикувам, сметнах, че не е удачно. Та кой би чел глупостите на една скупаеща домакиня. Мина време докато приема идеята, но пък преди да го представя на някой трябваше да го имам в печатен вариант на компютъра. Започнах да го преписвам на един счупен лаптоп, на който не му работеше Спейс-а и буквата „а“. И така до към 7-8 глава почти нямаше разтония и буквата „а“. Изнервих се, ядосах се и го до преписах на телефона. И така вече преписан очакваше своя звезден миг. Потърсих помощ в групите и една много мила и готина жена



ми предложи помощта си. Свърза ме с друга мила, отзивчива и готина жена, която ме покани в група за писатели, литературен клуб към издателство „Многоточие“. Те ме приеха, подадох ми ръка и повярвах в мен. Заедно без да имат общо по между си тези хора бяха част от сбъдването на една мечта, моята мечта. Докато работехме съвместно с издателството участвах в техни конкурси и моите разкази попаднаха в техните сборници. „Дарина“, в сборникът „Отвъд“ на издателство „Многоточие“, „Гадателката с пластмасовите бутилки“ – „Отвъд“, издателство „Многоточие“, „Недоказана вина“ сборник, „Тайните на изгубения град“, издателство „Многоточие“ „Братът на татко“ и „Когато“ - сборник „Отвъд“ 2, издателство „Многоточие“.

На друго място, в друго време...

Тя е в друго време, на друго място, вече при своите читатели. Мартенското слънце я докосна, а радостният миг е в далечна Канада, при авторката Лина Михова, но и толкова близък, защото се роди първата ѝ книга – романът, в който бурното време и динамиката в редовете е любовта, такава, каквато не сте срещали в други романи. А той е със заглавие „На друго място, в друго време“.

Разговорите ни са приятелски, защото са такива със всеки автор, но Лина Михова

стана любимка на ИК „Многоточие“. Ще попитате защо сред толкова много автори. Да, ще ви кажа. Не само защото е написала романа чрез телефона си, да, чрез него, държейки на ръце малкото си дете, а и защото пожела тази книга, не само за читателите, но и за себе си. Защото и толкова много повярва в нас, че нямаше претенции кога ще излезе книгата ѝ от печат.

„Моите творби са моите острови, където сама си създавам свят, какъвто ми харесва. Не е нужно да се стремим към нищо перфектно, само към това, което ни

прави щастливи. През 2016г. реших, че ще напиша роман, който искам да прочета, но не съм открила. И започнах в тетрадка. Изпълних три. През 2018г. започнах да преписвам текста на счупения си лаптоп, но не издържах и започнах на телефона... Романът ми е всичко онова, което ми е липсвало в романите, които съм чела. Нестандартен е не само краят му, а и с това, че се проследява историята на героите поотделно. Чрез този роман исках да покажа, че смелостта се възнаграждава с щастие. Важно е да нямаме страхове и да правим това,

което ни прави щастливи. Аз направих като моята героиня Сара, но някои като Ния...“, сподели авторката в интервю на „Многоточие“.

„Няма да е последна книга“, ни заяви Лина, защото подготвя още изненади за своите читатели. А Книгата може да заявите от страницата на авторката Лина Михова или чрез страницата на ИК „Многоточие“ във фейсбук.

Сърдечен поздрав, Лина – за теб и българите в Торонто!

Ивелина Цветкова
– гл.ред. на ИК
„Многоточие“

**Ако желаете да си купите книгата,
позвънете на Лина Михова:Тел: 647 995 4624
или изпратете имейл: antoniymihov@hotmail.ca**

Петя Буюклиева защити Лили

Естрадната икона Лили Иванова благодари на певицата Петя Буюклиева, която я защити след концерта в Пловдив. Концертът на Лили Иванова бе в Античния театър в Пловдив пред около 3,000 души публика, след който бе обвинена че е пяла фалшиво от някои от присъстващите, сред които и журналиста Георги Тошев, който дълги години бе в най-близкото ѝ обкръжение.

Петя Буюклиева защити голямата българска певица: "Това са икони, които не можеш да ги покриваш с пластове тиня. Не можеш да изцапаш една икона! Ти можеш да изцапаш себе си с тинята, която хвърляш по една личност, която е легенда за България, възпитавала поколения наред в естетика. Лили Иванова и до момента е любимка на цял един народ и

залите на нейните концерти за препълнени. Затова мисля, че не е красиво да хвърляш кал, защото тази кал, като бумеранг, се връща към теб след това и към твоето име. Лили Иванова трябва да бъде аплодирана, дори и само да излезе и да се представи на сцената, без да пее – да каже: Здравейте, фенове, обичам ви!..."

Мъж открадна собствения си смартфон от заложна къща

На 24 август в полицията бил получен сигнал от служителка на заложна къща, намираща се в Пазарджик. При жената пристигнал клиент, който заложил смартфона. След като получил парите от залога поискал **смартфона** под предлог, че му е необходимо да види телефонен номер. Взел смартфона и бързо излязал.

Полицаяте в Пазарджик заловили извършителя - 27-годишен жител на пазарджишкия квартал „Изток“.

Проф. Витанов: Заради прогнозите ми обработиха гума на колата ми, така че да изгърми при висока скорост



Водещият математик проф.

Николай Витанов разкри заплахите, които е получавал заради математическите модели, които е правил на развитие на пандемията. Той бе част от Националния оперативен щаб и прогнозите му помагаша на лекарите да вземат адекватни решения по време на трите вълни на коронавируса. „Аз не съм дошъл да се оплаквам. Дойдох да кажа на младите си колеги, които ще правят анализи и прогнози, много да внимават. Първо ще чакат да се провалите, когато видят, че не се провалите, ще заваят заплахи, а после ще ви посегнат“, коментира проф. Витанов пред Нова тв. Той разказа, че е бил направен опит колата му да бъде повредена.

„Бях тръгнал на път със семейството ми. Имам някои навици от казармата и погледнах автомобила и видях, че нещо е бутнато по него, за да се случи нещо друго. Не беше спирачката. Тя е твърде сложна. Беше

обработена гумата, така че да изгърми при висока скорост. Много добре беше направено“, разкри професорът. Той съобщи, че заплахите срещу него продължават, дори цитира някои:

„Манипулатор, който взема 36 хиляди от държавата на месец за неправилни сметки.“, „Витанов, след няколко удара с винкел в главата, решенията ти ще бъдат различни.“

„Не съм участвал във взимане на решения. Аз правя анализи и числата са такива каквито са. Виждате, че става каквото кажа. Какви са хората, как са, знаете, че **25% от населението не вярва, че има вирус и пандемия, не искат да се ваксинират и си търсят теории.**

Някои стават по-агресивни, други стават още по-агресивни и пращат мейли. Някои стават по-агресивни, други стават още по-агресивни и пращат мейли.

Мейлът, който ще прочетете, е пратен от криптирана поща и е много добре написан. Тези неща продължават нататък и посягат на семействата. Колеги, внимавайте, ще ви посегнат.

Прод. на стр.6 >>

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

ако сте успешни. Изкарах три вълни до момента. Казах, че ще изкарам още една вълна заради народа. След това ще спра да се занимавам с това“, допълни проф. Витанов.

Прогнозата на професора е, че втория пик на четвъртата вълна ще бъде през октомври.

Стачка на ресторантьори, автобусни и таксиметрови шофьори на 28 септември
Таксиметровите и автобусни шофьори, както и ресторантьорите ще протестират на 28 септември от 10.00 до 12.00 ч.

Ще бъдат преустановени превозите в градовете **София, Пловдив, Варна, Велико Търново, Плевен, Хасково, Ямбол, Русе Видин Благоевград и Добрич**, съобщава БНР.
Ще има и **протестни шествия** на сдруженията в бранша, защото секторът е в тежко положение и има необходимост от държавно подпомагане.

От бранша **посочват**, че протестът няма политическа насоченост. Превозвачите настояват за компенсации заради скока на горивата и за работни заплати, тъй като според тях **мярката 60 на 40 не е ефективна**.

По-малко български деца искат да учат в чужбина



Националният център за информация и документация на Министерството на образованието **заверява все по-малко български дипломи за следване в чужбина**, съобщава МОН.

1,536 души от завършилите средно образование през изминалата учебна година са получили Apostille, удостоверяващ истинността на дипломата им за средно образование. През 2020 г. са заверени **2,210 дипломи** за средно образование на завършили учебната година.

Плавното намаляване на желаещите да следват в чужбина се дължи на няколко

причини - по-малките випуски, които завършват средно образование, излизането на Великобритания от ЕС и пандемията от COVID-19.

През 2021 най-много желаещи има да учат в Германия, Гърция и Италия, докато през 2020 най-предпочитани държави са били Германия, Гърция и Великобритания.

The Economist **поиска оставката на Кристилина Георгиева**



Авторитетното икономическо списание

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



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



<< **Прод. от стр.6**

The Economist призова управляващия директор на Международния валутен фонд **Кристалина Георгиева** да подаде оставка заради участието ѝ в скандал, свързан с манипулиране на данни в полза на Китай, докато още е била в Световната банка. Според изданието този скандал е подкопал надеждността на МВФ, предаде Reuters.

The Economist твърди в статия от 25 септември, озаглавена *Why the head of the IMF should resign (A scandal over data and China has undermined her credibility)*, че констатации на външно разследване са, че Кристалина Георгиева е упражнила натиск върху служители да променят в полза на Китай позицията му в класацията Doing Business 2017, която компрометира способността на МВФ да пази данните за световната макроикономическа статистика.

“**Ръководителят на МВФ** трябва да бъде безпристрастен, докато двама от най-големите му акционери, Америка и Китай, са в противопоставяне в нова ера на геополитическо съперничество”, пише **The Economist**. Според редакцията критиците на мултилатерализма вече се позовават на констатациите

като доказателство, че **международните организации** не могат да се противопоставят на Китай.

“Следващия път, когато **МВФ** се опита да играе ролята на **арбитър** във **валутен спор** или да помогне за **разсрочването** на дълг на страна, която е взела заеми от Китай, критиците на фонда със сигурност ще се позоват на това разследване, за да подкопаят **доверието в институцията**. Ето защо госпожа Георгиева, уважаван служител на няколко международни институции, трябва да подаде оставка”, се казва в **редакционната статия**.

The Economist се позовава на доклада на **адвокатската кантора WilmerHale**, който твърди, че Георгиева, която тогава е била изпълнителен директор на **Световната банка**, е благодарила на старши изследовател от банката, че е “дал своя принос към мултилатерализма” при промяната на данните за Китай. “Сега и тя трябва да даде своя принос към **мултилатерализма**, като поеме отговорността”, пише **The**

Economist.

Докладите на Световната банка Doing Business, които са прекратени в момента, класират отделните страни според регулаторната и законовата среда, трудността за стартиране на бизнес, финансиране, инфраструктурата и общия бизнес климата.

Кристалина Георгиева отхвърли обвиненията в доклада на **WilmerHale**. Управителният съвет на МВФ прави **собствена проверка**.

Д-р Георги Миндов: Няма смисъл хората да изследват антителита си



Български лекар коментира за изследването за антителита. Д-р Георги Миндов заяви пред телевизия Bulgaria ON AIR, че не трябва да се залъгваме, че защитата от коронавируса зависи от това колко антителита имаме.

“Титърът на антителита не е показателен. Няма смисъл хората

да ходят да се изследват и да си дават парите. Това изследване е безсмислено. Няма референтни стойности. Не знаем под колко и над колко имаме защита. Това е просто една цифра и нищо повече”, подчерта лекарят.

“*Почти всички мои пациенти, които са имунизирани с пълен ваксинален курс, питат за поставяне на трета доза, тъй като слушат какво се случва в други страни. Спадат антителита прогресивно и трябва да се направи такава доза*”, уточни д-р Миндов.

Преброителите по домовете не могат да искат документи за



Преброителите, които посещават домовете, попълват единствено преброителна карта. В нея не се попълват данни от личните документи на гражданите с изключение на имената и ЕГН, и никъде не се полага подпис. Това съобщиха от пресцентъра на НСИ.

Преброителите нямат право да изискват лична карта, шофьорска книжка, паспорт или да предоставят за подпис декларации, заявления или документи. **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



Преброителите трябва да представят карта със снимка, три имена и идентификационен номер.

Предпазните им маски са сини и брандирани с Преброяване 2021. В случай, че се съмнявате, че човекът, който звъни на вратата е преброител, можете да направите проверка на *2021 или 02/ 9078 430.

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

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)

СВЯТ

Жената, открита ранена и със загубена памет в Хърватско, е бивш дизайнер на бижута на Барбара Стрейзанд, Даяна Рос и Брижит Бардо



Хърватската полиция е установила самоличността на жената, която бе намерена в отдалечен район на адриатическия остров Крък, без да си спомня коя е и откъде е дошла, пише Daily Mail.



Мистериозната жена, намерена окървавена и наранена на скалист бряг в Хърватия, е бивш дизайнер на бижута за известни личности, включително Барбара Стрейзанд, Даяна Рос и Брижит Бардо. Полицията идентифицира жената като 57-годишната Даниела Адамцова от Словакия.

Пострадалата, която говори перфектен английски, не е успяла да си спомни името си, откъде е и как е пострадала след

спасяването и на 12 септември. Полицията в Хърватия публикува нейни снимки в опит да я идентифицира и да разбере как се е оказала с очевидна загуба на памет на скалист отвор на отдалечено място на остров Крък. Със своята дълга брегова линия и множество острови страната е една от най-популярните европейски туристически дестинации.

Полицията публикувала снимката и което привлякло вниманието както в Хърватия, така и в чужбина.



Съобщава се, че г-жа Адамцова е изработвала ръчно направени бижута, които са били гледани в хитовото телевизионно шоу Friends и носени от известни клиенти, включително актрисата Барбара Стрейзанд, певицата Даяна Рос и бившият френски супермодел, превърнала се в активистка за правата на животните Брижит Бардо.

Бивши приятели, които я разпознаха от снимките,

Прод. на стр.9 >>

публикувани от полицията в Хърватия, казали, че вярват, че тя е останала без дом в Лос Анджелис, след като е изпаднала в трудни времена. Смята се, че по-късно тя отново е започнала работа в бижутерска компания в Лос Анджелис, преди да се премести в Ирландия през 2015.

Бившите ѝ приятели в САЩ са останали изумени от това как Даниела се е приземила сама и се е наранила в Хърватия, а също и от факта, че страда от очевидна загуба на паметта. Чешки туристи твърдят,

че са я забелязали в хърватското крайбрежно село Дрвеник, близо до Макарска, на 9 септември - три дни преди да бъде намерена на 185 мили от остров Крък.

Рекорден брой деца във Великобритания се нуждаят от психична помощ



Рекорден брой деца и младежи във Великобритания търсят достъп до услуги за психично здраве на

Националната служба по здравеопазване (NHS), съобщава The Guardian.

За три месеца около 200,000 млади хора са били насочени към службите за психично здраве, което е почти двойно от нивата преди пандемията, се казва в доклада на Royal College of Psychiatrists.

Експертите твърдят, че това показва мащаба на въздействие на последните 18 месеца върху психиката на децата и на младите хора в цялата страна.

„Тези тревожни цифри отразяват това, което аз и много

други психиатри на първа линия виждаме ежедневно в нашите клиники“, казва д-р Илейн Локхарт, председател на факултета за деца и юноши в колежа. „Пандемията има опустошителен ефект върху психичното здраве на нацията, но става все по-ясно, че децата и младите хора страдат ужасно“, смята тя.

Анализът на NHS Digital засяга препоръките за психично здраве за деца и млади хора на възраст под 18 години. Той установи,

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), Tigopita (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, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

Deli Menu:
Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



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

че между април и юни тази година 190,271 деца на възраст под 18 години са били насочени към службите по психично здраве за деца и млади хора - почти два пъти повече от онези (97,342), които са потърсили помощ през същия период на 2019 г.

Спешните случаи също са нараснали рязко. От април до юни през 2019 г. 5,219 деца и младежи са били насочени към спешна помощ. Това се е повишило до 8,552 през 2021 г.

В края на юни тази година 340,694 души са били в контакт със службите за психично здраве на деца и младежи спрямо 225,480 през юни 2019 г.

Обитаемостта на Марс е ограничена от малкия му размер?



Водата е от съществено значение за живота на Земята и другите планети и учените са открили достатъчно доказателства за наличието на вода в ранната история на Марс. Но днес на Червената планета

няма течна вода на повърхността и. Ново изследване от Вашингтонския университет в Сейнт Луис предполага фундаментална причина за това - Марс може да е твърде малък, за да задържа големи количества вода, съобщава Source Washington University in St. Louis.

Изследвания и анализи на дистанционно наблюдение на марсиански метеорити, датиращи от 80-те години на миналия век, твърдят, че Марс някога е бил по-богат на вода, в сравнение със Земята. Космическият кораб на NASA "Viking", както и по-скоро роувърите Curiosity и Perseverance изпратиха от почвата на планетата драматични изображения на марсиански пейзажи, белязани от речни долини и потоци от наводнения. Въпреки тези доказателства, на повърхността не е останала течна вода.

Изследователите предложиха много възможни обяснения, включително отслабване на магнитното поле на Марс, което би могло да доведе до загуба на плътната атмосфера.

Недвижими имоти






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





Но проучване, публикувано в седмицата на 20 септември в Proceedings of the National Academy of Sciences, предлага по-фундаментална причина днешният Марс да изглежда толкова драстично различен от „синия мрамор“ на Земята.

„Съдбата на Марс е била решена от самото начало“, казва Кун Уанг, асистент по земни и планетарни науки в изкуствата и науките и старши автор на изследването. „Вероятно има праг за изискванията за размер на скалистите планети, за да задържат достатъчно вода и да позволят обитаемост и тектоника на плочите, който праг надвишава масата на Марс.“

За новото изследване Уанг и неговите сътрудници са използвали стабилни изотопи на елемента калий (K), за да оценят наличието, разпределението и изобилието на летливи елементи върху различни планетни тела.

Калият е умерено летлив елемент, но учените решават да го използват като своеобразен индикатор за по-летливи елементи и съединения, като вода. Това е сравнително нов метод, който се различава от предишните опити за използване на съотношения калий-торий (Th), събрани чрез дистанционно изследване и химичен анализ, за да се определи количеството летливи вещества, които някога е имало на Марс. В предишни изследвания, членовете на изследователската група са използвали метод за проследяване на калий, за да

Прод. на стр.12>>



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



jessefragale

@KOSTAS MEAT MARKET

@XOJIMERS

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

401 427
Burnhamthorpe Rd
The West Mall
416.551.1779 | 416.519.0064

<< Прод. от стр.10

изследват образуването на Луната.

Уанг и екипът измерват състава на калиевите изотопи на 20 предварително потвърдени марсиански метеорити, избрани от масовия силикатен състав на червената планета.

Използвайки този подход, изследователите са установили, че Марс е загубил повече калий и други летливи вещества от Земята по време на образуването си, но е запазил повече от тези летливи вещества, отколкото Луната и астероид 4-Веста - две много по-малки и по-сухи тела от Земята и Марс.

Изследователите са открили добре дефинирана връзка между размера на тялото и изотопния състав на калия.

Тайланд декриминализира традиционен опият



Властите в Тайланд легализираха употребата на растението *Mitragyna speciosa*, широко

известно като кратом, след като много хора очакваха с нетърпение да използват билката открито без заплахата от преследване, съобщи Bangkok Post.

Растението ще бъде прекласифицирано като билка, която може да бъде законно отглеждана и използвана съгласно наскоро изменения Закон за наркотиците, след като е била посочена като наркотик от тип 5 съгласно предишни повторения на закона.

Кратом се използва в традиционната тайландска медицина и се води опият, който има лек еуфоричен ефект. Той създава чувство на емпатия, повишено либидо, промяна в способността за фокусиране на очите, обезболяващо действие, усещане за горещина и потене.

Не само, че използването и притежанието на растението за медицински цели вече няма да бъде незаконно, но повече от 12,000 души, които са били осъдени за престъпления, свързани с кратом, ще бъдат амнистирани.

Прод. на стр.13 >>

<< **Прод. от стр.12**

Кратомът има както опиоидни, така и стимулиращи ефекти и се използва дълго време в почти всички региони на Тайланд. Земеделските производители, например, дъвчат листата на растението, за да поддържат енергията си докато обработват нивите си.



През 2016 г. Службата на борда за контрол на наркотиците (ONCB) позволи на селяните в квартал Ban Na San на Surat Thani да отглеждат над 1,500 кратом дървета и да консумират листата им в контролирани условия, като част от своите изследвания за декриминализиране на растението.

Мелбърн е столицата с локдаун рекорд – 235 дни



Австралия вече е носител на тъжен рекорд, след като Мелбърн се превърна в столицата, живяла най-дълго в блокиране срещу разпространението на Covid-19.

Понастоящем е шестия локдаун от началото на пандемията и Мелбърн вече официално е „столица на локдауните“ според местните медии, които съобщават, че градът е прекарал общо 235 дни под ограничения. Това надминава рекорда на столицата на Аржентина Буенос Айрес, който беше затворен за 234 дни през 2020 г., съобщава RT.

Мелбърн е изправен пред вълна от протести срещу рекордните ограничения. Демонстранти ежедневно излизат по улиците на града, за да покажат разочарованието си от правителствената борба с пандемията. Въпреки че Австралия се отказа от стратегията „Covid Zero“, щатите Нов Южен Уелс и Виктория все още живеят в условия на строги локдауни, които ще бъдат облекчени, когато 70% от допустимото население са напълно ваксинирани.

Прод. на стр.16 >>

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
-




**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

Преподавател продължил лекция в университета в Перм след като убийствата започнали



Олег Сиромятников, преподавател в катедрите по руски език, стилистика и руска литературоведение в Пермския държавен национален изследователски университет (ПСНИУ), продължил да преподава след като стрелбата започнала в същата сграда. Но преди това той заключил вратата, съобщиха за ТАСС от пресслужбата на университета.

Университетът отбеляза, че Сиромятников не е нарушил правилата за поведение при извънредна ситуация. «Знаем, че се случи най-важното - публиката бе затворена отвътре. Но всеки изпитва стреса по различен начин - някои хора продължават да правят рутинни неща. Може би това е един от начините да не

изпадаме в паника», каза събеседник на информационната агенция, като уточнява, че лекцията се е състояла в сградата, където е била стрелбата.



От пресслужбата припомниха, че учениците трябва да бъдат изведени в случай на пожар, но „в ситуацията, която беше е необходимо да останат на място и да затворят вратата“.

На 20 септември имаше стрелба в университета в Перм, когато 18-годишният Тимур Бекмансуров уби шестима души и рани около 40 в Пермския държавен университет. Неговият баща - 40-годишния Марат - се е бил като наемник в различни горещи точки, включително в Сирия. Бекмансуров-старши каза пред руските медии, че самият той е шокиран от това, което е направил единственият му 18-годишен син Тимур, съобщава Обозревател.

**Чаят - приятно +
полезно***здраве.bg*

Всички статистики сочат, че чаят безспорно е най-популярната в света напитка. Неговата история е многовековна. Трудно е да се определи кога точно хората са започнали да пият отварата от неговите листа, но относно родината му няма никакъв спор – това е Китай.

Една от легендите разказва за Шен Нун, който преди около 4800 г. научил китайците да отглеждат и използват растението. За да помага на хората, той тествал върху себе си различните листа, стъбла и корени.

Първият систематизиран трактат за чая “Ча дзин” (Чаен канон) се появява в Китай при династията Тан. Неговият автор Лу Юй подробно описва производството на чай, районите на неговото отглеждане, качествата на чая и начините за приготвяне на напитката.

Будистките монаси-мисионери пренасят чая в Япония, а постепенно той достига и до Европа. През 1547 г. казаци

поднесли необичаен подарък на царя - бурканче с ароматен чай.

В Европа чаят е донесен от холандците. През 1684 г. той тайно е засаден в Индонезия. В Индия попада доста по-късно - едва през 1831 г., а 5 години по-късно Англия получава първата пратка индийски чай. След това той става много разпространен в Цейлон, където от неизвестно заболяване загиват всички кафеени плантации.

Днес чай се отглежда и в Африка (Кения), и в Южна Америка.

Зеленият чай

Именно това е най-традиционният масов китайски продукт - по богатството на своя асортимент той заема първо място в света. Зеленият чай се отглежда в повечето китайски провинции. Той запазва всички витамини и полезни вещества, на които е богато пряното чаено листо и благодарение на това в процеса на обработка се подлага само на навиване и

**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)

изсушаване. Цветът на чая е светъл, ярко зелен, прозрачен, а ароматът – свеж и приятен. “Бяла маймуна”, “Зелен бисер”, “Зелен божур” са някои от най-известните сортове

зелен чай.

Жасминовият чай

Всъщност това е чай, който допълнително се ароматизира с цветовете на китайски жасмин.

Ароматът на жасмин в китайската народна медицина се смята за “дълбоко проникващ” и спомага за подобряване проводимостта на всички енергийни канали в организма. Той способства не само за усещането за свежест, но и за повишаването на настроението. “Сребърен пух”, “Жасминов клас”,

“Моли сюехуа” са някои от известните сортове чай, ароматизирани с жасмин.

Улун

Улунът е “най-китайският” чай. Той представлява полуферментирал чай, който запазва свежия аромат на зеления, но притежава вкус, характерен за червения

чай. Улуните растат в китайските провинции Фудзян, Гуандуле и в Тайланд. В чая улун се съдържат повече от 400 вида полезни за организма химични елементи. Най-известните улун са “Дундин улун”, “Женшен улун”, “Дахунпао”.

За какво е полезен чаят:

- спомага за уринирането, алкохолната интоксикация и извеждането на отровите от организма;
- способства за отделянето на стомашен сок, подобрява апетита и храносмилането, регулира метаболизма на мазнините;
- отстранява сънливостта и умората, ободрява;
- способства за укрепването на сухожилията и костите и образуването на кръвта, поддържа функциите на щитовидната жлеза;
- подобрява зрението, повишава имунитета, предпазва от пристрастяване към алкохола;
- укрепва зъбите и освежава устата, тъй като е богат на бактерицидни вещества и на витамин С, който е особено полезен при пародонтоза;
- отлично средство е за профилактика и лечение на сърдечно-съдови и церебрално-съдови заболявания, защото разширява съдовете, подобрява дишането, регулира тоналността на мускулната дейност без да я ускорява, не предизвиква тахикардия, не повишава кръвното, предпазва от повишаване нивото на холестерол и от коронарна болест на

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.

The advertisement includes several images: a collage of various meats and cheeses at the top; a map showing the store's location in Mississauga; a large photo of the store's interior with shelves of products; and a grid of smaller photos at the bottom showing specific items like sausages, cheeses, pastries, and cakes.

сърцето;
 - чайт е силно дезинфекционно средство;
 - възстановява функциите на щитовидната жлеза и помага на организма да се противопостави на радиационното облъчване;
 - повишава имунитета;
 - спомага за намаляване на теглото, тъй като съдържа вещества, които разграждат мазнините и способстват за извеждането на шлаката.
 - зеленият чай съдържа микроелементи, които понижават съдържанието на холестерол в кръвта.

Кудин и Пуер са още два вида чай, които притежават незаменими свойства.

Кудин

Притежава противовъзпалителен ефект, извежда шлаката от организма, оказва диуретично действие, премахва махмурлука, понижавя налягането, способства за намаляване на теглото, стимулира сърдечно-съдовата дейност, понижавя холестерола, противодейства на злокачествените новообразувания и радиацията. Смята се, че при редовна употреба той дава жизнена сила, дълголетие, повишава потентността, изглажда бръчките и подобрява зрението. Чайт е с горчив вкус.

Пуер

Най-известният черен чай. Произвежда се в провинция Юнан. Той понижавя съдържанието на захар в кръвта, способства за отслабването и извеждането на отровите, подобрява храносмилането. Признат е за “чай на красотата, стройността и вечната младост”.

12 начина за по-бързо изгаряне на мазнините



здраве.bg

Въпреки че, разбира се, на първо място е необходимо балансирано и добре разпределено във времето хранене, има и някои малки “хитрини”, чрез които мазнините изгарят по-бързо. Тук ви предлагаме 12 такива начина:

1. Не забравяйте да закусите – така ще “включите” обмяната на веществата по-рано с помощта на сутрешното хранене.
2. Натоварвайте мускулите по време на разходка или физически упражнения. За да изгорите допълнително 3 калории за 1 минута

Sweet Gallery

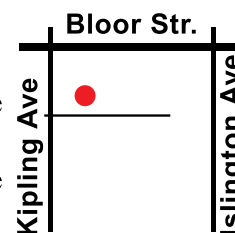
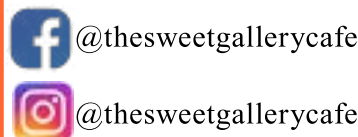
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



е нужно например да правите поне 5 мин. упражнения с гирички.

3. Вземете си куче - то е по-евтино от личен треньор. Активната 15-минутна разходка с него ще изгори 60 калории.

4. Яжте по-често. Ако ядете често, но по малко и спазвате дневната норма за калории, това няма да провокира напълняване. Освен това ще поддържате постоянно ниво на енергия, нужна на тялото в продължение на деня.

5. Намалете употребата на мазнини. Преработвайки

мазнините, организмът изгаря по-малко калории, отколкото при преработването на въглехидратите.

6. Разговаряйте, като стоите прави. Ако говорите по телефона изправени, ще изразходите допълнително няколко калории.

7. Ставайте от бюрото, движете се, ползвайте тоалетната на другия етаж, обядвайте навън, а не в офиса.

8. Танцувайте. Движенията под звуците на музиката изгарят практически същото количество калории, колкото и повечето физически

<< *Прод. от стр.17*

упражнения.

9. Засадете си цветя. Приемете градинарството за пълноправен вид спорт, защото за 40 минути работа около цветята ще изгорите 200 калории.

10. Откажете се от всички рецепти за гладуване. Организмът реагира на заплахата от значителен недостиг на калории със забавена обмяна на веществата. За да отслабне и да поддържа обмяната на веществата на постоянно ниво, мъжът трябва да избягва намаляването на калориите средно под 1600-2000 дневно, а жената - под 1200-1600.

11. Седете изправени на дивана или фотьойла. Ако четете или гледате телевизия в седнало, а не в легнало положение, ще изгорите с 5% повече калории.

12. Имате 5 минути свободно време? Незабавно станете от стола и направете няколко движения за раздвижване.

Храната влияе на психиката и творческия потенциал



dieta.info

Специалистите постоянно откриват нови аспекти на взаимната връзка между храната на масата ни, физическото и психическото ни здраве и нашия творчески потенциал.

Оказва се, че вече може да бъде направен подробен списък от храни, които спомагат за повишаване на умствените ни способности. При това, най-често продуктите, полезни за мозъка, оказва се, са полезни и за сърцето.

Учените смятат, че най-полезни са **северните боровинки** (клюква), които съдържат много антиоксиданти. Както е известно, свободните радикали, с които се борят антиоксидантите, са вредни за сърцето и кръвоносните съдове, а също така влошават паметта и работата на опорно-двигателния апарат.

След северните боровинки по своята полезност се нареждат широко разпространените боровинки, които притежават същите свойства, но количеството антиоксиданти в тях е по-малко. За сметка на това, те съдържат вещества, които подобряват зрението.

На трето място могат да бъдат поставени **цвеклото и зелето**. Веществата, съдържащи се в тях, разрушават ферментите, които в големи количества водят до развитие на болестта на Алцхаймер и до намаляване на познавателните функции.

След зеленчуците идва ред на **по-мазната риба** (сьомга, сардина, херинга), която съдържа ненаситени мастни киселини, разграждащи вредните ферменти. Изследванията показват, че ако веднъж седмично се употребява определен вид мазна риба, в значителна степен може да се намали вероятността от заболяване от Алцхаймер.

На пето място сред "умните продукти" специалистите поставят **спанака**. Установено е, че той забавя появата на проблеми в нервната система, предизвикани от стареенето, а също така възпрепятства възникването на нарушения в познавателните способности.

15 храни, особено полезни за здравето



dieta.info

Класации на най-полезните храни има много и най-различни. Предлагаме ви още е една: Резултатите от мащабно изследване, проведено от американски диетолози и посветено на полезните хранителни продукти, определиха кои от тях е препоръчително да се приемат в по-големи количества.

1. Авокадо

То доставя необходимите на организма ненаситени мастни киселини, олеинова киселина и растителна целулоза. Същевременно авокадото намалява нивото на холестерола в кръвта.

2. Кайсии

Те са богати на бета каротин, който в хода на биохимичните процеси се превръща във витамин А. Този витамин възпрепятства разрушаването на клетките под въздействието на свободните радикали и увреждането на кожата под влиянието на активното ултравиолетово излъчване.

3. Малини

Те съдържат голямо количество аскорбинова киселина (витамин С), която укрепва стените на съдовете и намалява вероятността от развитието на сърдечносъдови заболявания.

Прод. на стр.18 >>

4. Манго

Богат на витамин С, този плод укрепва имунитета и ускорява заздравяването на раните.

5. Смокините

Редовната им употреба зарежда организма с калий и витамин В6, който способства за производството на серотонин – хормона, отговорен за формирането на положителните емоции.

6. Лимон

Лимонът вече се смята за едно от средствата за профилактика на онкологичните заболявания, макар за това негово действие все още да има доста спорове. Но пък едва ли е необходимо да напомняме за неговите свойства при лечението на простуда.

7. Домати

Те са богати на ликопен – вещество, което способства за намаляването на риска от развитието на сърдечно-съдова патология и онкологични заболявания.

8. Чесън и лук

Те притежават фитонциди, които унищожават микроорганизмите във въздуха. Освен това флавоноидите в тези продукти намаляват вероятността от появата на злокачествени образувания.

9. Броколи и зеле

Броколите са богати на бета-каротин и витамин С, а индол-3-метанолът, съдържащ се в зелето, възпрепятства развитието на рак на гърдата.

10. Спанак

Офталмолозите определят спанака като отлично средство за профилактика на дистрофия на ретината и намаляване остротата на зрението. Това се постига благодарение на високото съдържание на каротиноиди, зеаксантин и лутеин.

11. Прораствалите зърна пшеница

Те са източник на витамин Е и магнезий, подобряват процеса на храносмилането.

12. Леща, грах, фасул и ядки

Насищат организма с белтъчини и целулоза.

13. Кисело мляко

Способства за нормализирането на микробния състав на червата. Млякото е източник на калций, витамин В и А, то укрепва костната и нервната система.

14. Риба

Омега 3 мастните киселини, съдържащи се в нея, намаляват риска от възникването на заболявания на сърцето и укрепват нервната система.

15. Миди, раци и другите морски продукти

Съдържащи витамин В12, желязо, цинк, магнезий и калия, според диетолозите, те са идеалното за нас меню.

Ягодите: и вкусни, и полезни



здраве.bg

Ягодите са не само вкусен плод и съставка на много десерти, но могат да се използват и като алтернативно лечебно средство. Изследвания върху техните свойства показват, че те подобряват апетита, влияят положително на храносмилането, притежават диуретични свойства, нормализират солния обмен, утоляват жаждата и способството за производството на кръвни клетки. Неслучайно в народната медицина ягодите се използват често при малокръвие и стомашно разстройство при децата.

Диетолозите определят ягодите като **чудесно средство при недостиг**

на витамини, при хипертония, подагра, атеросклероза, маточни кръвоизливи.

Отварата от плодовете на ягодите се препоръчва като диуретично и слабително средство, което също така помага при необходимост от изпотпяване. За тази цел 2 с.л. пресни ягоди се сваряват за няколко минути с 1 чаша вряла вода, запарват се половин час, изцеждат си и се приемат по половин чаша преди ядене.

Ягодите имат свойството да противодействат на различните причинители на чревни инфекции, успешно могат да се прилагат като допълнително средство срещу стрептококите, пневмококите и вирусите на грипа.

Народната традиция съветва с отвара от ягоди да се изплаква гърлото при стоматит и ангина. А отварата от сухи или пресни ягодови листа помага при кръвотечения и хемороиди.

Някои проучвания показват, че ягодите **спомагат за прочистване на червата и кръвта,** помагат срещу затлъстяване и влияят ефективно на обмена на йод при базедова болест.

Стресът е сред основните причини за импотентността



здраве.bg

Сред многобройните причини за половото безсилие (импотенцията) особено място заемат психогенните фактори. Съвременната наука отчита, че именно депресията или стресът са основни причини за психогенната импотенция.

Болните, страдащи от депресия, изгубват способността си да се наслаждават, а това е изключително силна бариера за еректилните функции. Тези хора изгубват самоуважение и надежда за бъдещето. Дори нещо повече - те са убедени че са заслужили своето унижение и сами не са в състояние да променят отношението си към живота.

Страдащите от други сериозни психически заболявания (шизофрения, мании) най-често предизвикват недоумение у околните, но тяхното състояние не може да бъде наречено потиснато.

Депресията е опасно заболяване, защото тя

може да доведе дори до самоубийство. Много хора я смятат все още за пример за чисто емоционално разстройство и вярват, че тя трябва да се лекува с подходящо отношение и психотерапия, а не с медикаменти. Но това мнение често се оказва погрешно.

Сериозните психически нарушения са заболявания на мозъка. Традиционната психотерапия в подобни случаи действа слабо и дори може да навреди. По-добри резултати се постигат при използването на лекарства. Лекарите не смятат, че всеки импотентен мъж, който изпитва безпокойство и страх, трябва да обвинява тези чувства за своите проблеми. И безпокойството, и страхът могат да бъдат предизвикани от самата импотентност.

Всеки мъж под въздействието на стреса може да стане временно импотентен, но за да се превърне това състояние в постоянно, трябва да съществува по-сериозни проблеми: изгубване на работата, голям семеен конфликт и т.н.

Хората, които смятат секса за всекидневно задължение, а не за радост от живота, също са в рисковата група. От импотентност могат да страдат също много

религиозните хора, тези, които са били подложени на насилие, а също и мъжете с изопачени представи за своите полови възможности.

Някои мъже по принцип не проявяват голям интерес към секса, но от него не е заболяване, ако самият човек не страда душевно от липсата му.

Срещат се и мъже, нуждаещи се от нетрадиционни полови отношения например някои хомосексуалисти (активни), които при интимен контакт с жените, се оказват импотентни. В подобни случаи лекарят трябва първо да се убеди дали мъжът страда от абсолютна импотентност и едва тогава да прибегва до скъпо струващите изследвания.

Ерекцията изисква толкова добра координация на нервната и съдовата система, че дори мъжът, който постига желан резултат, поне в 1% от своите опити страда от психогенна импотентност.

Животът без цел убива - в прекия смисъл на думата!



здраве.bg

Животът без цел наистина убива. Такива са резултатите от изследването на група специалисти от медицинския факултет на японския университет "Тохоку". От 1994 до 2001 г. те са наблюдавали 43 хиляди физически здрави мъже и жени на възраст от 40 до 79 години. 50% от тях са заявили, че имат ясни цели и водят емоционално наситен живот, а 5% са признали, че нямат абсолютно никаква цел в живота.

За периода от 7 години повече от 3 000 от наблюдаваните хора са починали поради болест, а някои - и в резултат на самоубийство. Броят на хората без ясна цел в живота, които са избягвали напрегнатата работа е бил с 1,5 пъти по-голям. Два пъти по-често тези хора са умирали и от заболявания на мозъка, съобщава ИТАР-ТАСС.

“Активната психологическа настройка оказва благоприятно въздействие на имунитета. Много важно е и след пенсионирането си, хората да участват в живота на обществото, да имат постоянни занимания и свои цели”, смятат японските специалисти.



- 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

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**

Готов е предварителния календар за Формула 1 през 2022



Календарът за сезон 2022 във Формула 1 няма да бъде официално представен до октомври, но вече е наличен проект на това, което можем да очакваме, съобщава Марса.

Сезон 2022 ще се състои от 23 състезания, включително три тройни, и ще започне на 20 март с Гран при на Бахрейн. Последното състезание за годината ще бъде в Абу Даби през ноември. Първото европейско състезание ще се проведе на 22 май в Барселона, Испания. То ще бъде последвано от Голямата награда на Монако, което ще бъде намалено до три дни.

Основните промени тази година ще бъдат Гран при на Маями на 8 май, Гран при на Саудитска Арабия на 27 май и завръщането на Австралия, Япония и Китай, които пропуснаха домакинството през миналата година поради пандемията на коронавирус. Няма германско състезание в проекта на график, което може да се види изцяло по-долу и, разбира се, все още подлежи на промени, пише Марса.

Проект на графика на F1 за 2022:

20 март: Бахрейн, Бахрейнска международна верига
27 март: Саудитска

Арабия, верига Джеда Корниш
10 април: Австралия, Алберт Парк
24 април: Китай, Шанхайска международна верига
8 май: САЩ, Международен автодром в Маями
22 май: Испания, Circuit de Catalunya
29 май: Монако, Монако
12 юни: Азербайджан, градска верига в Баку
19 юни: Канада, писта Жил Вилньов
3 юли: Обединеното кралство*, Силвърстоун
10 юли: Австрия*, Red Bull Ring
17 юли: Франция/Италия, Пол Рикар/Имола
31 юли: Унгария, Хунгароринг
28 август: Белгия, Спа-Франкоршам
4 септември: Холандия, Zandvoort
11 септември: Италия, Монца
25 септември: Русия, Сочи Автодром
2 октомври: Сингапур/Турция, Сингапур/Истанбул парк
9 октомври: Япония, Сузука
23 октомври: САЩ, верига на Америка
30 октомври: Мексико, Autodromo Hermanos Rodriguez
13 ноември: Бразилия, Интерлагос
20 ноември: Абу Даби, Яс Марина

* Силвърстоун и състезанието в Австрия може да сменят датите си поради потенциален сблъсък с финалите на Уимбълдън през уикенда.

Победителите в Световното по бокс за

първи път с парични награди
Първенството ще се проведе между 24 октомври и 26 ноември в Белград



За първи път награден фонд от \$2.6 млн. бе обявен за предстоящото Световно първенство по бокс за мъже на Международната боксова асоциация (АИВА), което ще се проведе в Белград, предаде Inside The Games. Парите ще бъдат връчени на боксьорите на водещото събитие за първи път в 75-годишната аматьорска история на АИВА, като златните медалисти ще получат по \$100,000. Сребърните медалисти ще вземат по **\$50,000, а двамата бронзови медалисти във всяка категория ще спечелят по \$25,000.**

АИВА бе лишена от олимпийски статут от Международния олимпийски комитет през юни 2019 по въпроси, включително финансови. Но управляващият орган заяви през май, че няма дългове, след като обяви голяма спонсорска сделка с руския енергиен гигант „Газпром“. Заем от \$10 млн., свързан с вече несъществуващата Световна серия по бокс бе върнат на азербайджанската компания Benkons LLC.



Паричните награди

на боксьорите бяха въведени на азиатското първенство в Дубай през тази година, когато стартира и процесът на кандидатстване за първите грантове за развитие на АИВА.

„Това е първият път, когато АИВА ще възнагради финансово медалистите на световното първенство и така трябва да бъде“, каза президентът на АИВА Умар Кремлев. „Тези пари са напълно заслужени, като се вземат предвид годините на подготовка, необходими за спечелването на място в топ турнира на АИВА, и положените усилия. Знаем, че това ще бъде от голяма полза за нашите боксьорите. Те не само трябва да са успешни на ринга, но и самодостатъчни и проспериращи.“

Столицата на Сърбия ще е домакин на Световното първенство между 24 октомври и 26 ноември в „Штарк Арена“.

Бен Симънс твърди, че няма да играе в НБА, ако не го оставят да напусне Филаделфия



В сблъсък, който може да има трайни последици за НБА, нападателят и звездата на Филаделфия 76ers Бен Симънс няма да се присъедини към тренировъчния лагер на отбора

Прод. на стр.24 >>

<< **Прод. от стр.23**

и възнамерява никога повече да не играе мач за франчайза, казаха източници пред ESPN.

25-годишният Симънс поиска да бъде изтъргуван от Филаделфия и каза на ръководството, че няма планове отново да носи униформа на NBA, докато не бъде преместен в нов отбор, споделят източници за ESPN. Това създава проблем за франчайза и за 76ers, чиито шампионски надежди, ще намалееят значително без Симънс.



Баскетболистът обясни позицията си на управата на клуба на среща в края на август и няма директен контакт с тях от седмици, посочват източници. На Симънс му остават четири години и **\$147 милиона за максималния му договор** - включително \$33 милиона за сезон 2021-22 г. - и той ясно осъзнава потенциалните финансови последици ако се стигне до съдебно дело. От клуба биха могли да изпитат готовността на Симънс да отстои решението си, като му наложат глоба от \$227,613 за всеки мач, в който не се яви.

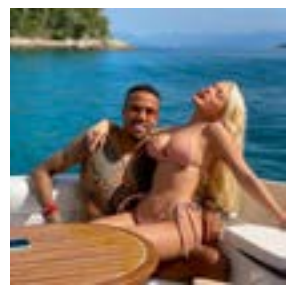
По искане на Симънс, 76ers са обсъждали сделки в цялата лига от края на плейофа, но са били разочаровани от офертите и са решили да го задържат с надеждата той да започне сезона и да подобри търговската си стойност с представянето си.

Лошото представяне на Симънс в полуфиналите на Източната конференция по време на загубата от Атланта Хоукс изигра роля в разиграване на тази драма, но Симънс с времето става все по-разочарован от партньорството си с 76ers, казват източници.

Приятелката на Едер Милитао пуна страхотни снимки в Instagram



Приятелката на 23-годишната звезда на Реал Мадрид Едер Милитао публикува невероятни снимки в Instagram. През юли Едер представи новата си приятелка Каролайн Лима, двамата позираци на яхта и с емоджи с любовно сърце, за което тогава писа британския The Sun.



Това последва романтичен жест, за който писаха медиите в Бразилия, след като футболиста подари на красавицата букет цветя за бразилския Валентин, който е на 12 юни.



Според Esporte преди връзката си с Милитао, Каролайн е била романтично свързана с нападателя на Пари Сен Жермен Неймар.



Инфлуенсърът

Каролайн Лима, която също работи и като модел, има над 1.4 милиона фенове в Instagram.



Побоища между фенове преди мача Интер - Фиорентина



Фенове на Интер Милано са изправени пред забрана за посещение на стадиона за период от ДЕСЕТ години след грозни сблъсъци с привържениците на Фиорентина преди мача от Серия А, съобщи британския The Sun.



Полицията е открила железни и дървени

пръчки в колите на фенове. Calciomercato.com твърди, че полицаите вече са разпознавали **13 от 18-те** привърженици на Интер, обвинени в престъпления. Освен това се казва, че полицията е идентифицирала 12 други фенове, заловени в побоища.

Грозните сцени избухнаха на Пиаца Алберти - на пет минути път с кола от стадион Артемио Франки. Видео, публикувано от Football Italia, показва две групи, които си налагат удари наред улицата.



Полицията разследва дали още запалняковци не са били сред създателите на проблеми, освен 30-те вече идентифицирани.

Стадионите от Серия А все още са с наполовина капацитет, тъй като пандемията от Covid-19 продължава, и поради това 16,000 бяха зрителите, които видяха шампиона Интер, който победи Фиорентина с 3-1.



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.**



- Имаш три желания -
казала Златната рибка.
- Искам да са четири!
- ОК, остават ти три
желания.



Млад пияндурник
споделя:

- Ожених се. Жена ми
всяка сутрин ми носи
кафе в леглото! И как
успява, ми е чудно, всяка
сутрин да ме намира в
този голям град?!



Мъж и жена на
рецепцията на хотел:

- Бихме искали да наемем
стая за 15 минути.

- Но това не е възможно!
Жената процежда мрачно
през зъби:

- Възможно е, повярвайте
ми...



Връща се българин от
Англия и на митницата
го спира митничар с
въпроса:

- Имате ли нещо за
деклариране?

- Ами 500,000 паунда в
брой.

- От къде толкова пари, бе
човек?

- Ами виж сега, играехме
покер една вечер и аз
имах фул и залагам 100
паунда. Играчът отсреща
вика "плащам и вдигам с
още 100". И така няколко

пъти, докато го питам
"какво имаш?" и той ми
казва "каре". Аз викам
"дай да видя", а той ми
каза "а, ние тук всички
сме джентълмени и си
вярваме". И като ми
потръгна една карта...



Млад поет чете новото
си стихотворение на
приятеля си и му казва:

- Ти си първият, на когото
го чета!

- Лъжеш! Тогава откъде ти
е тая синина под окото?



На сутринта.

- Къде съм?

- В изтрезвителното.

- Абе, остави
подробностите... В кой
град съм?



В ресторанта:

- Супа има ли?

- Само една остана -
топчета и пилешка.

- Ама, това са две супи?!

- Вече е една - трябваше
ни тенджерата.



- Сине, виж баща ти дали
се връща от кръчмата.
Момчето подава глава
през прозореца:

- Да, мамо, идва си.

-

По кой тротоар върви?

- И по двата



Интервю с известна
певица:

- Казват, че обичате само
богати мъже?

- О, това изобщо не вярно!
Аз обичам весели мъже,
но какво съм виновна, че

сред бедните няма такива!



След представление хор
от петима певци отишли
да се почерпят. Когато
тръгнаха да се прибират,
диригентът казал:
- Джони, ти ще караш.
Прекалено си пиан, за да
пееш с нас отзад.

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

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.

До Тайпе и назад

Статията със съкращения се предоставя от *patepis.com*
 Автор: Теодора Миткова
 Снимки: авторът

Никога не бях стъпвала в Азия. Нито съм си мислела, че ще го направя в обозримо бъдеще, но ето, че трябваше да се кача на самолета и да попутувам до Тайван. Основната ми цел беше посещението на едно изложение и други служебни задачи. А свободното време използвах, за да разгледам каквото мога.

Полетът беше дълъг. Или по-точно полетите. Доста се притеснявах да не взема да объркам нещо. Да се окажа в Занзибар, примерно. Рационалното у мен говореше, че е невъзможно, но аз имам ирационален талант да направлявам събитията по необичаен начин.

Кацах на две трансферни летища преди Тайпе, като престоя на всяко от тях беше в рамките на **2 – 3** часа. Много добра схема се оказа. Тъкмо преди да се побъркаш в самолета и можеш да слезеш за малко. Минаването през Катар не бе нищо особено. Нямаше излизане от трансферната зона, но за да продължим към следващия полет, трябваше да преминем отново пълна проверка на скенер. След това успях да се разтърпя, да намеря зоната за пушене на летището, да се закача за интернет, да пия кафе и да си намеря гейта.

Самолетът беше голям и някои от седалките останаха празни. Седях си чинно на моето място, когато забелязах, че пътници стават и се наместват на празните редове. Докато се чудех дали е разрешено, осъзнах, че това си е пътешественически трик – никой не възразяваше, а находчивите пасажери имаха възможност да полегнат.

Кацнахме в Сайгон и трябваше да си търся последния билет. След коридорите на излизане се озовах в огромно пространство, заобиколено от сума ти гишета, служители, облечени в тъмнозелени милиционерски униформи, с въздълги ръкави. На доста от тях фуражките халтавееха някак. Английски се притеснявах да говорят – поради това аз стоях леко объркана в средата на халето и се чудех къде води надписа трансфер.

Следващ скенер и влязохме в сектора за заминаващи. Друг свят – светло, кафенета, хора, нефрити по щандовете, музика...

След което, настъпи първият културен сблъсък. Еспресо няма...

4 часа по-късно бях в Тайпе. При пристигането попълнихме декларация за престой – лични данни, адрес и тн. Настъпи великият въпрос – колко пари да обменя в местна валута. Предварително се бях опитала да проуча въпроса и имах представа, че тайванските долари са в приблизително съотношение **1** лев:**17** тайвански долара, а към щатските **1:30**. Бях проучвала и цени, но така и не можах да реша каква конкретна сума ще искам. Също така, чрез близка приятелка, направих контакт с местен човек, който не ми помогна с конкретна сума, но ми предложи ценни указания. По негова информация, най-добре беше да обменям валута в държавната банка на Тайван. Имат доста офиси, почти навсякъде, не вземат комисионна и курсовете са добри. Задължително условие е да представиш паспорт. В банката ти издават бордеро, както и ти дават да разпишеш декларация за личните данни. Документът е на тайвански и английски език.

Така си и беше. За начало обмених **50** щатски долара, което се оказа над **1450** тайвански пари. Леле!



На този етап нямаше нужда да ползвам обществен транспорт, защото от агенцията, организирана полета, бяха уредили трансфер до и от хотела. Но, знаех, че метрото е изключително функционално и лесно за ориентация. И така. След **40** минути път, на свечеряване, се озовах пред хотела. Регистрираха ме светкавично и *имах достъп до баня!*

Предстоеше ми да вечерям, та изумих администраторката с въпроса има ли пешеходна зона да се поразходя

Не мисля, беше еднозначния ѝ отговор. Едва на третия път конкретизирах въпроса си около храната и ми посочиха къде мога да ям. Трафикът в Тайпе се оказа внушителен, но не прекалено. Всички чинно спазваха правилата, светофарите отброяват времето на пешеходците, до тротоарите има функционални велоалеи.

Не след дълго, бях пред едно заведение за бързо хранене. В Тайван всеки или поне всеки втори може да говори поне малко английски. Никакъв проблем с комуникацията.

Обаче сгреших, че не огледах по-добре територията, а се спрях на първата възможност. На следващия ден установих, че можеше да намеря доста по-интересни места за хапване, но тази вечер бях уморена и исках да легна сравнително навреме. Избрах тестени варени питки със зеленчуков пълнеж и сред смях и закачки от струпалите се хора си купих напитка. Една жена милостиво ми обясни, че това е нещо, което в Тайпе пият на закуска. След три минути доказах колко е права – напитката беше гъста, питателна и имаше вкус на боза от фъстъци. Криво-ляво хапнах с наличните клечки за хранене и залазих към стаята си. Но не можех да се примиря с такова кратко хайманосване – пътьом се спрях да си купя чай. Ама не какъв да е. Голям, малък или среден, зелен, черен или не-знам-какъв, с мляко или без, подсладен или не. Имаше и топчета от желирана тапиока. Връчиха ми чашата, запечатана, и половин час по-късно угаснах. Такива местенца, както и страхотни кафенета, места за хапване има много по улиците, просто трябва да си избереш.

На следващия ден станах рано. Съвсем леко ми се спеше, иначе бях бодр като птичка напролет. Закуската в хотела се оказа предимно местна храна.

Изпитвам любопитство и с удоволствие пробвам разни екзотики, но тази сутрин се възпрях. Сглобих си някаква континентална закуска. Кафето отново беше дъбълга версия на еспресото – някакво американо. Тъй като имах още време до служебните си ангажименти, реших да се разходя до близкия Daan Forest Park.

За всеки случай помолих на рецепция за карта и малко указания, сложих раницата на гръб и се понесох. Часът – **8:30** местно време. Хората отиваха на работа. В един автосалон няколко човека, до един в бели ризи, черни панталони и бляскави черни обувки, лъскаха изложените коли. Те си бяха лъскави поначало. Навсякъде се продаваше храна, от повечето дори миришеше вкусно. Сумата, която бях сменила, се оказа чудесно начало: вечерята излезе около **150** т. Д., чая **80**. По-късно установих, че може за доста по-малко пари да си намеря доста

по-сносна храна.

Парк! <https://goo.gl/maps/cgAGh-DkqHnF714Dv6>

Прекрасно: Зеленина, огромни фикуси, уютни алеи. Имаше тай-чи групи, възрастни хора се разхождаха или правеха упражнения по беседките, деца с родители или възпитатели, въпреки ранния час. В едната част е разположено езеро, отбелязано като еко зона. Във възможно най-близки до естествените условия там живееха риби, буболечки, птици. Орнитолозите, обикалящи с разни стативи и фотоапарати в ръка, са приятно допълнение.

Реших, да погледна още едно място – Huashan 1914 Creative Park <https://goo.gl/maps/9yhjTDqasPw-FkUwI9>

Пътьом си купих чадър от едно малко магазинче, защото, макар и топло, се очертаваше дъждовно време. Всеки един чадър там е с нкв UV предпазващ слой, който гарантира защита от всякакъв тен. Азиатките се стремят към бяла и чиста кожа. И често вали.

Мястото се намираще в преобразувана стара фабрика и представляваше нещо като арт пространство. Т.е. – кафенета, книжарници, кино, изложбени зали, зала на занаятчиите, други тематични зали и т.н. Имаше свободен достъп до интернет и информационен център. За жалост, нямаше планирани събития, но пък в центъра ми предложиха множество брошури с различни съвети за Тайпе и прочее.

Имах само час време, за да си набележа по-интересните местенца из сградите. Успях да надникна и в едната галерия. В момента бяха направили изложба – картини и колажи, чийто деца са с ментални проблеми. На едната от стените бяха нарисували огромно дърво. Много се зарадваха, когато разбраха, че идвам чак от Европа и ще оставя насърченията си на стената.

Отнесох се към метрото. Както казах, изключително лесно за употреба. Шест линии, всяка със собствено име и цвят. На всеки вход има информационен център, който предлага билети и карти. Помолих да ми предложат вариант за моите нужди. Младолик служител посмята върху плана ми за пътуване и ме уведоми, че е по-добре да си купувам отделни билети за всяко влизане. Цената им се определяше от разстоянието, но общо взето беше между **20** и **40** долара (тайвански). Получих пластмасов жетон, който

<< **Прод. от стр.27**

сканирах на влизане, а на излизане, за да се отвори вратата, трябваше да пушна в един процеп.

Следобедът беше посветен на работа и изложенията. Мога да споделя, че изложбеният център е огромен, с отлична административна организация. При регистрацията си няха никакви затруднения – можех да ползвам телефона си (свободен достъп до интернет), машина или да ми помогнат на щанд. Когато приключвах деня и тръгнах към метрото, натоварена с инфо и каталози, момче и момиче от персонала на центъра ме поздравиха и се разговорихме. Предложиха ми да посетя нощен пазар, свалиха ми указания за пътя до един такъв и ми пожелаха приятно



В Тайпе няма почти никаква престъпност,

по обща информация. Администрацията от хотела потвърди същото. Дори ми помогнаха да намеря нощен пазар, до който мога да стигна пеша. Доста се учудиха на изискването ми, но на мен ми се вървеше и исках да гледам нощно Тайпе.

Вървах, снимах по пътя и въобще си прекарвах приятно. От време на време за всеки случай питах минувачи правилна ли ми е посоката. Въпреки че се стремят да не навлизат в личното пространство, хората с готовност се отзоваваха на молбата ми за помощ. Приятно беше да разговарям с тях по улиците, един човек дори се опита да ми предложи друго място, след като ми обясни какво точно са нощните пазари. А това са улици, на които има много сергии и заведения за хранене. Може да се види, помирише и хапне всякаква причудливост – тофу, риба, пиле, меса разни, още водорасли, гъби, треворасли, зеленчуци и екзотични плодове.

Прекрасна вечер си бях организирана. Най-сетне открих моя нощен пазар

И тутакси усетих отвратителна миризма – на варена вълна и още неопределени нюанси. Храбро продължих напред и ми полекна, ароматите бяха още по-богати, но и по-апетитни.



Близко час обикалях, не можех да избира. Накрая приложих

тактиката „спри незабавно“ пред една сергия с повече зелени. Човекът зад щанда ми подаде един тас и настойчиво ме подкани да си взема щипки.



Тъкмо да схвана какво се иска от мен, той повика жена, която ми дообясни – слагам в купата каквото си избира, те ми го доприготвят и след това – Приятен апетит. Чикъбън, фиииш, ведзетабъъл – преводът в ефир беше звънлив. Посочиха ми маса зад щандовете и се заеха да приготвят вечерята ми: нарязваха на по-дребни парченца, потапяха в гореща вода и запоядайте.

Мечка страх, мен – не. Заех се бодро с клечките за хранене. (вилници никъде не видях нито веднъж) Пилешката супа – варено пиле и бульон, закачливо гарнирана с пържено яйце. Имаше и усещане за джинджирил, но нищо повече, дори сол нямаше. От останалите неща разпознах тофу, усъмних се за риба, на зеленчуците се отказах да си играя на ботаник. Гъбите, макар и прилични на големи карфици, бяха разпознаваеми. Честно казано, не можах да изям всичко. Имам чувството, че малко прекалях и с калкулацията, но това и очаквах. Няма значение, преживяването си струваше.

По обратния път се спрях в супермаркет, за да си взема нещо за пиене. В тези магазини освен обичайните стоки има и маси, приготвя се на място храна, а кафемашината може да засрами всяко уважаващо се кафене. Тайванска бира – 40 долара кутията. Тайвански де.

Следващият ден беше абсолютно различен.

След като приключих със задачите, реших да обменя още малко пари и да се запътя към

Планината Маоконг. Тайван произвежда чай и на една близка до града планина имаше чаени плантации с много чаени къщи. Това исках да видя и да купя. Запътих се към предполагаемото място, на което се намираще банката, но се загубих между многобройните високи делови на вид сгради. Помолих за помощ, естествено – мило момиче ме поведе към някакъв клон и ме представи на портиера. Който на добър английски ми обясни, че имат комисионна за такава операция. Дали не искам да сменя сума в държавната банка – ей там, отсреща, без комисионна, изгоден курс. Момичето ме заведе и до там, представи ме на служителка и докато успя да и благодаря, изчезна.

За планината Маоконг исках да хвана кафявата линия на метрото, за мой късмет – надземна. Влакчето се движеше между сгради от всякакъв калибър – делови, жилищни, луксозни и мизерни – всякакви. Можех да избира и по-кратък маршрут, но така ми хареса. Последната спирка е Зоопаркът, много интересен. За съжаление, няха време за него.



Maokong Gondola – лифтът към върха

Билетът до горе беше 120 т.д. Има 3 спирки, едната от които води до храм, който също исках да видя. Така че си купих карта, с която можех да се качвам и слизам цял ден. Кабинките са два вида – кристални и обикновени. Т.е. едните са с

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

ABBE
OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt



<< Прод. от стр.28

по-ясни стъкла, а другите не чак толкова прецизни. Тъй като нямах много време, качих се с обикновена, за кристалните се чакаше повече. На спирката имаше две пътечки и заставах на необходимия ти надпис – „кристална“, „обикновена“. Въобще в Тайпе всичко е много ясно указано – посоки, място. Има си очергания и табели за всичко, особено в метрото. А където няма, хората се подреждат сами, без бутане, викане и със особено умение за уважаване на личното пространство. Отделих доста време, за да разбера как го правеха това. В час пик, например, метрото е пълно. Но всеки се стреми да не се подпира, да не разглежда любопитно хората около себе си. Първоначално това изглежда като интровертност някаква, но всъщност е признак на уважение, мисля.



Горе на планината, е много спокойно, хората се разхождат бавно и си говорят тихо. Има доста алеи. Избрах си една чайна с хубава тераса. Посрещнаха ме с чаша гореща вода, меню и листче, на което да отбележа какво ще си поръчам. Готова с избора си, влязох вътре, за да платя. Посочих на момичето какво съм направила. Но, каза по, по! Е!, казвам, това избирам. Тя разгърна няколко страници и ми сочи нещо – Same! But the price! Гледам и пак се пробвам да я убедя, ама тя твърдо решена продължи да ме уговаря да си поръчам същия чай, но комплект за един и на по-ниска цена, от първоначалната ми идея. Впечатлих се и се предадох. Удачно беше,

защото доста време ми отне да изпия прекрасния Оолонг, количеството от единичната порция си беше щедро. След това тръгнах, готова за шопинг. Бях видяла прекрасно малко чаено магазинче с интересни метални кутии. Спрях се и заразглеждах. Не ме оставиха сама дълго, продавачката зад щанда бързо ме повика и започна да ми обяснява кое какво и от къде е. Дадох ми да опитам различни видове: черен чай, оолонг, някакъв много специален и... Поднесоха ми запарки да мириша. След едни мъчителни 10 минути се хванах за местното производство и направих поръчка.

Време беше за храмово посещение. Но по пътя към станцията на лифта ме застигна невероятно вкусен аромат – малко в страни димеше скара, на която се печеха розово-златисти наденички. Една жена с щипки ги обръщаше, забучваше на клечка и продаваше на желаещите. Коремът ми изкъркори и усетих, че след закуска не съм хапвала нищичко. След малко развяхах внимателно колбасчето и преглъщах, докато чаках да се охлади. Едвам се удържах на първата хапка. И почти я изплюх. Наденичката беше подсладена! Нерешително задъвках и някъде под сладостта в устата ми избухна вкуса, който очаквах. След това си я доядох.



За жалост, докато броях спирките, пропуснах тази, която водеше към храма. Пък и беше станало доволно късно. Така че,

беж към хотела.

Вечерта посветих на Тайпе 101 и Din Tai Fung. За небостъргачът няма какво толкова да разкажа, освен че балансиращата топка на върха е внушителна. Инженерна гениалност, направо. Асансьорът наистина е бърз и никакво движение не се усеща, изключвам лекото заглъхване на ушите, да речем. Естествено, нощният град в краката ти е завладяваща гледка.

Ресторантът Din Tai Fung е удостоен със звезда Мишлен, разбрах по-късно. Изключителната организация няма как да не направи впечатление. Гостите получават номер от хостеса на входа. Както и листче, на което предварително да отбележат избора си. Има и сайт, на който могат да заявят номер, да поръчат хана, да разгледат меню и т.н. Когато номерът им се появи на електронното табло, друга хостеса ги отвежда до свободна маса. И тъй като най-известното блюдо е xiao lin bao (произнася се шао лонг бао) на масата има инструкция как се яде това.

Малки тестени вързопчета пълни с бульон и месо или зеленчуци се готвят на пара. Вкусни до безобразие. Опитахме и гъбена супа. Отново никаква подправка, но аромата и леката солениост от гъбите бяха напълно достатъчни.

Чаят, който ни доливаха непрекъснато бе лек и уханен, отлично одчертаваше храната. Не пожелах нито бира или вино нито нещо друго, защото комбинацията беше съвършена.

И така, денят завърши, остана само още малко.

Третият ден

се разхождах и чаках да стане време за полета. Преживяването за деня: челен сблъсък с търговски и банкови взаимоотношения.

Реших да купя за подарък една електронна джаджа. Избрах си модел и т.н., дойде ред на плащане. Нямах достатъчно в брой, та реших да плащам с карта. (Обикновено няма

проблеми с Мастер или Виза, макар да ме бяха предупредили, че не навсякъде може да се ползва такъв начин на разплащане) Два опита и двата неуспешни. Хм, ето проблем. Отидох в банка, за да обменя още малко валута, но пък не ми харесаха банкнотата. Била твърде стара емисия. Можело да ми обменят 1/3 или нещо такова от стойността и. Не се съгласих. Магнах с ръка и тръгнах. За жалост, после си отворих електронната банкова сметка и видях, че има отбелязани плащания. Ядосах се и тръгнах обратно към магазина. Там все още нямаше никакви пари. Помолих ги да проверят. Хората звъняха в банка, на счетоводител, направиха ми распечатки от пос терминалите... Пари няма! Тонът леко се изостри. Аз се препотих. В крайна сметка, реших, че сумата не е голяма и няма да се разправам напусто. След няколко дни проверих в банката, точно този ден имало краш в картвата система и много проблеми с плащания. Блокираните суми се нулираха и разход нямаше. Та добре е, човек да има две различни карти, за всеки случай.

На летището по-късно, все пак се съгласиха да приемат по-старата ми емисия и успях да купя подаръче.

Обратните полети не ме изненадаха. Дори успях да приложа трика на пътешественика и последната 5 часова отсечка преминах доста комфортно, разположена на цял ред свободни седалки.

В Тайпе трябва да се отиде за повече време. Има невероятни музеи, храмове и други места, които да се видят. А човек може да вземе скоростен влак и за два часа да се озове в южната част на Тайван. Там има чудни места за гмуркане и прекрасни плажове. Страната е била под японско влияние и това все още се усеща, според мен. Но определено е място, което изисква поне 10 дни.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com





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 МИСИГА - 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.