



Как социалните медии могат да смажат самочувствието ви

(How social media can crush your self-esteem)

Автор:
Сабрина Лапланте
- Докторант по
психология в Uni-
versité du Québec à
Montréal (UQAM)

**Декларация за
оповестяване:**
Сабрина Лапланте
не работи, не
консултира, не
притежава дялове

и не получава
финансиране
от която и да е
компания или
организация,
която би се
възползвала от
тази статия, и
не е разкрила
съответни
връзки извън
академичното им
предназначение.



Статията е
публикувана от
The Conversation.

Преводът е на
„Пламък“

Прод. на стр.2>>

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Запазете
рекламата
за
следващото
ви
пазаруване
в
LCBO

LCBO# 544031
LCBO# 471318
LCBO# 12641
LCBO# 35170
LCBO# 162610
LCBO# 576355

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

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

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI
Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Как социалните медии могат да смажат самочувствието ви

(How social media can crush your self-esteem)

Всички имаме естествена склонност да се сравняваме с другите, независимо дали го правим умишлено или не, онлайн или офлайн. Такива сравнения ни помагат да оценим собствените си постижения, умения,

личност и емоции. Това от своя страна влияе и върху начина, по който виждаме себе си.

Но какво влияние оказват тези сравнения върху нашето благополучие? Зависи колко много

сравняваме.

Сравняването се в социалните медии с хора, които са по-зле от нас, ни кара да се чувстваме по-добре. Сравняването с хора, които се справят по-добре от нас, обаче ни кара да се чувстваме

непълноценни или неадекватни. Платформата за социални медии, която избираме, също влияе на морала ни, както и кризисни ситуации като пандемията COVID-19.

Като докторант по психология, аз изучавам *incels* - мъже, които възприемат отхвърлянето им от жените като причина за тяхното безбрачие. Вярвам, че социалното сравнение играе толкова важна роля в тези маргинални групи, колкото и в общото население, което засяга общото ни благосъстояние в ерата на социалните медии.



Оптимално ниво на сравнение

Смята се, че степента на социално сравнение, което индивидите правят, влияе върху степента на мотивация, която притежават. Според проучване на изследователи от Ruhr University в град Бохум, Германия, съществува оптимално ниво на възприемана разлика между себе си и другите, което максимизира ефектите от социалното сравнение.

По-конкретно, ако виждаме себе си като



**ИЗПРАЩАЙТЕ КОЛЕТИ
ДО БЪЛГАРИЯ И 43 ДРУГИ
ДЪРЖАВИ С Meest**

www.meest.com

значително по-добри от другите,

няма да бъдем мотивирани да се подобряваме, защото вече чувстваме, че сме в добра позиция. Ако се възприемаме като много по-долу от останалите, няма пък да бъдем мотивирани да се подобряваме, тъй като целта ще изглежда твърде трудна за постигане.

С други думи, отбелязват изследователите, отвъд или под оптималното ниво на възприемана разлика между себе си и друг човек вече не се полагат никакви усилия. Възприемайки

себе си като по-нисш, индивидът ще изпита негативни емоции, вина и понижена гордост и самочувствие.

Нереалистични сравнения в социалните мрежи

Следователно социалните сравнения имат последствия както за нашето поведение, така и за нашето психологическо благополучие. Въпреки това, сравняването ни с другите на вечеря в ресторант не е задължително да има същия ефект като сравняването ни с

Прод. на стр.4 >>

FULL-TIME OR PART-TIME | HEALTH BENEFITS | CAREER GROWTH






NOW HIRING:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Grocery Clerks
- Cashiers
- Counter Clerks
- Department Managers

Email your resume to careers@yummysmarket.com

4400 Dufferin Street
North York, ON M3H 6A8
South of Finch Ave.

1390 Major Mackenzie Dr. West
Maple, ON L6A 4H6
East of Dufferin St.



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING



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

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

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

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

Sales (Canada and US)

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

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

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

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

Като една от най-големите частни пекарни в Северна Америка, Fiera Foods Company и свързаните с нея компании има невероятна история на разширяване, иновации и качество през последните 30 години.

Търсим изключителни хора, които да се присъединят към нашия изключителен екип.

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

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

Продажби (Канада и САЩ)

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

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

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

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















<< Прод. от стр.3

Как социалните медии могат да смажат самочувствието ви

(How social media can crush your self-esteem)

другите във Facebook. По-лесно е да измислите вълнуващо съществуване или да разкрасите определени аспекти на нещата в платформа за социални медии, отколкото в реалния живот.

Появата на социалните медии, които ни позволяват да споделяме съдържание, където винаги се появяваме в най-добрата ни светлина, накара много изследователи да обмислят възможността това да засилва нереалистичните сравнения.

Изследванията показват, че колкото повече време хората прекарват във **Facebook и Instagram**, толкова повече се сравняват социално. Това социално сравнение е свързано, наред с други неща, с по-ниско самочувствие и по-висока социална тревожност.

Проучване, проведено от изследователи от National University of Singapore, обяснява тези резултати с факта, че хората като цяло представят положителна информация за себе си в социалните медии. Те също могат да подобрят външния си вид, като използват филтри, които създават впечатлението, че има голяма разлика между

тях и другите. От своя страна изследователи, работещи във Facebook, забелязаха, че колкото повече хората разглеждат съдържание, в което други споделят положителни аспекти от живота си в платформата, толкова по-вероятно е те да се сравняват с другите.

COVID-19: По-малко отрицателно социално сравнение

Може ли обаче ефектът от това сравнение да бъде различен в един особено стресиращ контекст като пандемията от COVID-19?

Проучване на изследователи от Kore University в Ена, Италия, показва, че преди локдауните високите нива на онлайн социално сравнение са били свързани с по-голям стрес, самота и по-малко удовлетворяващ живот. Но това вече не е така по време на локдауните.

Една от причините за това е била, че като се сравняват с другите по време на локдауните, хората са чувствали, **че споделят същото трудно преживяване.** Това намалява отрицателното въздействие на социалните сравнения. Така че сравняването на себе си с другите онлайн през трудни

времена може да бъде положителна сила за подобряване на



Различен ефект в зависимост от социалните медии

Има разграничения, които трябва да се направят в зависимост от това коя социална медийна платформа използва дадено лице. Изследователи от University of Lorraine във Франция смятат, че платформите на социалните медии не трябва да се разглеждат заедно.

Така например, използването на **Facebook и Instagram** се свързва с по-ниско благосъстояние, докато **Twitter** се свързва с повече положителни емоции и по-високо удовлетворение от живота. Едно възможно обяснение: известно е, че Facebook и Instagram са места за положително себепредставяне, за разлика от Twitter - където е по-подходящо да се споделят истински мнения и емоции.

Опитът да се получи подкрепа в социалните медии по време на пандемията от COVID-19 може да активира отново негативните

емоции, вместо да ги освобождава, в зависимост от това коя социална медийна платформа използва дадено лице. Много неща ни мотивират да се сравняваме социално. Независимо дали ни харесва или не, социалните медии ни излагат на повече от тези мотивации. В зависимост от типа съдържание което се споделя, независимо дали е положително или отрицателно, ние сме склонни да се позоваваме на него, когато се самооценяваме. Споделянето на съдържание, което ни кара да се чувстваме добре и да получаваме похвали от другите е хубаво, но трябва да се вземе предвид ефекта от тези публикации върху другите.

И все пак като цяло вярвам, че споделянето на трудностите с думи, снимки или видеоклипове все още може да има положителни ефекти и може да донесе психологически ползи.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/how-social-media-can-crush-your-self-esteem-174009>

В Колумбия задържаха 1 тон кокаин, пътуващ за България



Полицията в Колумбия е иззела пратка с 1 тон кокаин, която се е насочвала към България, съобщиха властите в Twitter. Наркотикът е бил скрит в „говежди кожи за износ за България“, съобщи италианската ANSA. Стойността на иззетия кокаин възлиза на \$75 млн. „Тежък удар за трафика на наркотици“, коментира колумбийската полиция.

Контейнерът с „кожените изделия“ е открит от специално обучено полицейско куче при рутинна проверка на пристанището в Буенавентура. Буенавентура се намира в западната част на Колумбия в залива Трибуга в Тихия океан. Градът е административен център на региона Вале дел Каука. Пристанището изнася главно кафе, кожи, злато, платина, захар и дървен материал. Според първи резултати от разследването, кокаинът е трябвало да бъде получен от европейския наркокартел „Балкани“. После трябвало да бъде разпространен в

Германия, Франция и Италия.

Задържаха 43 мигранти от Афганистан на път към Сърбия

„Гранична полиция“ задържа 43 мигранти от Афганистан на път към българо-сръбската граница, съобщиха от МВР.

Чужденците са задържани в района на село Бучин проход, община Костинброд в микробус, управляван от 56-год. мъж - гражданин на Република Северна Македония. Арестувани са и два пилотиращи автомобила - лек автомобил „Пежо“ и лек автомобил „Фолксваген Пасат“ с

трима мъже, български граждани. По случая е образувано досъдебно производство под наблюдението на Районна прокуратура-Костинброд.

Египтянин предавал на живо във Facebook как бие приятелката си българка в Атина



Според показанията на българка, държана като заложник в Атина, нейният приятел от Египет е предавал на живо във Facebook как я бие, пише World Today News. Жертвата разказа за ужаса да бъде отвлечена от апартамента,

ЗЛАТЕН МЕДАЛ!
награди за добро качество!
за истинските ценители на добрия коняк
в LCBO



CORTEL XO

ПРЕКАСЕН ПОДАРЪК ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ПРАЗНИЦИ!

Отново в Канада!

LCBO +245043



NAPOLEON V.S.O.P.
Brandy de France

Продава се в кутия за подарък

IT'S BETTER WITH CORK!

LCBO +287409



VSOP NAPOLEON
CORTEL

LCBO +892315

в който работи като камериерка, до задържането и в апартамента на египтянина в Агиос Пантелеймон – предградие на Атина, от който мъжът предавал на живо. Египтянинът показвал сцените на насилие не само от профила на жената във **Facebook**, но и пред малолетното ѝ дете, във видеообаждане от България.

„Знам, че полицията ще дойде, но мога да те убия днес. Всички ще умрем заедно“, викал египтянинът в екстаз, докато полицията преговаря с него. „Тя е моя жена и ще правя с нея каквото си поиска. И да я убия, какво ви интересува? Защо сте тук? Кой ви се обади?“ викал египтянина.

Според българката, тя от три години живее в Гърция и работи като домашен помощник на **24-годишно** момиче. Тя имала връзка с египтянина от около четири месеца. В навечерието на Нова година египтянинът помолил българката да се прибере със сестра си, за да празнуват заедно Нова година. Но тъй като сестра ѝ не искала да отиде, тя избрала да я вземе и да отидат в квартал Калитея в къщата на племенника на бившия си съпруг - с друга компания и без египтянина.

Египтянинът ѝ звънял цяла нощ, но тя не отговорила, защото знаела, че ще се скарат.

Българката цяла нощ качвала снимки и видеа във Facebook. Около 14.30 ч. на 1 януари тя била в дома си на ул. Соломоу със сестра си, собственикът на къщата и дъщеря му. Египтянинът пристигнал ядосан и поискал да му отворят. Виждайки, че няма, той се качил на балкона и продължил да вика и удря с ръце по стъклото. Момичето се уплашило и казало на собственика да не му отваря, но той, също уплашен, отворил от балкона. Щом влязал в къщата, египтянинът взел нож от кухнята който размахвал заплашително. Хванал българката за косата и я повлякъл на пода до входната врата. Тя се опитала да го успокои, но безуспешно.

Българката била държана като заложник в продължение на три часа, а египтянинът се заканвал да взриви жилищната сграда с газова бутилка.

До 2 год. затвор за издаване и

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

RE/MAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

ползване на фалшив



на Възможно е ако бъде проведено надлежно, едно разследване да събере достатъчно доказателства, че е издаден фалшив сертификат за ваксина, заяви адвокат Силвия Петкова пред БНР.

Произнасянето на

осъдителна присъда се предшества от процес на доказване, и нито лекарите, нито гражданите, могат да разчитат на факта, че не всички развиват антитела. Това е най-често срещаният аргумент, но процентът на тези хора е относително малък, посочи юристът.

Според адв. Петкова липсата на антитела може да бъде отправна точка за започване на каквото и да било разследване.

РАБОТА В МОНРЕАЛ



Stany Ivanova

Independent Consultant

Certified HR recruiter

tel: **514 999-1265**

email: ivanovastani010@gmail.com

www.facebook.com/jobsearchcan



Specializes in HR services to connect people for job search within the following areas:

IT/Accounting / Administrative / Sales field / Other

We can help you find the right job, or successfully transition in your career path.



Other HR related services:

- Professional Resume writing
- Job interview Preparation
- Career path consulting
- Works also in other provinces remotely

Когато се стигне до лекаря, ваксинирал конкретния човек, при добре проведена проверка е възможно да се установи дали сертификатът е фалшив. Имаме ли един осъден лекар за издаване на фалшив сертификат и един осъден гражданин за ползването на такъв, може да бъде индикация към останалите граждани, смята адвокат Петкова.

Предвиденото наказание е до 2 години лишаване от свобода, а присъдата е както за лекаря, издал фалшивия сертификат, така и за получателят му. Хората, използващи фалшиви сертификати обаче могат да бъдат съдени и за всеки отделен път, когато използват документа.

Чуждо посолство предупредило журналиста Атанас Чобанов за подготвяно нападение срещу него



Разследващият журналист от сайта Bird и един от основателите на Bivol Атанас Чобанов е получил информация от чуждо посолство, че има данни за подготвяно нападение срещу него, предаде Нова ТВ. Атанас Чобанов

е информирал българските служби. От Асоциацията на Европейските журналисти (АЕЖ) призоваха неприкосновеността на Атанас Чобанов да бъде гарантирана.

Проф. Ангелов: Омикрон най-вероятно ще протече по-тежко в България



Информацията от европейските държави, че вариантът на коронавирус Омикрон протича по-леко, се дължи на високия процент имунизирани в ЕС. Това заяви пред БНТ бившият здравен министър проф. Костадин Ангелов.

„Няма връзка между това как протича Омикрон в Европа и как ще протече в България. Тук най-вероятно ще протече по-тежко. Нещото, което е много лошо и опасно, е, че тази вълна започна на фона на много висока хоспитализация както в интензивните, така и в консервативните отделения», допълни Ангелов.

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KERZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

Изтекоха лични данни на 300,000 души след пробив на БУЛСТАТ



Пробивът в съхраняването на лични данни засяга над 300,000 души със свободни професии, сред които адвокати, дизайнери, счетоводители, журналисти, архитекти, вещи лица и много др. Данните, които са изтекли от системата на БУЛСТАТ включват постоянен и домашен адрес, имейли, телефони и т.н., съобщава БНР.

Изтичането на данните е станало след като от 4 януари влязоха в сила измененията на Закона за регистъра БУЛСТАТ, които преобразуваха кодовете по БУЛСТАТ на физическите лица, които съвпадат с техния ЕГН с 10 знака, в нов Единен идентификационен код

с 9 знака.

По предварителни данни от последното преброяване към 7 септември 2021 г. работещите българи са близо 2,426,000 души. Същевременно по данни на НСИ от 2019 г. България поддържа голям публичен сектор с относително стабилен дял, като около **25%** от всички наети лица работят за държавата. Промяната е в съответствие с Регламент (ЕС) 2016/679 на Европейския парламент относно защитата на физическите лица във връзка с обработването на лични данни (GDPR)».

„Често децата използват Интернет като убежище от техни реални тревоги и проблеми в ежедневието“, ... каза в интервю за БНР Георги Апостолов, координатор на Националния център

за безопасен Интернет. „Проблем има, когато това нарушава обичайния ритъм на живот. Тогава трябва да се опитаме да разберем какъв е емоционално-психическият дефицит, който едно дете запълва, като се крие в Интернет толкова дълго време. Ние трябва да търсим корена - причината това дете да търси убежище и укритие във виртуалния свят», каза още Апостолов. Той коментира темата, след като компютърните игри бяха включени в класификатора на поведенческите разстройства от Световната здравна организация под формата на игрово разстройство.

„Става въпрос за игрово разстройство и то не е в частта на зависимост, защото няма зависимост. И всички паникьорски, сензационни заглавия - един час в Интернет е все едно един грам хероин и подобни неща, нямат нищо общо с действителността“, коментира Георги Апостолов.

Той разграничи пристрастяването и зависимостите от поведенческите разстройства.

„За да се определи като такова, игровото разстройство трябва да продължава минимум 12 месеца и да нарушава обичайния ритъм на живот. Това се изразява в недостиг

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)

на сън, negliжиране на учебните занятия, прекъсване на контактите със съученици, резки промени в настроенятията и нервни кризи. Това

са редки случаи - говорим за около 2% от потребителите на Интернет“, поясни експертът.

СВЯТ



Саудитските власти освободиха принцесата, задържана в кралството при мистериозни обстоятелства близо 3 години, съобщиха нейни поддръжници, предаде ABC News. Принцеса Басма бин Сауд - дъщеря на втория крал на Саудитска Арабия, изчезна през март 2019 г. и попадна в

саудитски затвор без обвинение, написа тогава тя в социалните мрежи. Причината за ареста на принцесата и дъщеря ѝ не е ясна, тъй като тя никога не е упражнявала значително влияние. Но това бележи последното дело срещу член на кралското семейство, след като престолонаследника принц Мохамед бин Салман консолидира властта в ръцете си като фактически лидер на кралството.

След възкачването на трона на баща му

крал Салман през 2015 г., той преследва критици, активисти и съперничаещи кралски особи и заключва или преследва принцове в антикорупционна чистка.

58-годишната принцеса Басма и нейната 30-годишна дъщеря Сухуд ал-Шариф напуснаха затвора Ал-Хаир в покрайнините на саудитската столица Риад миналата седмица и се върнаха у дома в пристанищния град Джидда, каза юридическият ѝ съветник. Принцеса

Басма страда от здравословни проблеми, включително остеопороза и сега е фокусирана върху възстановяването си и прекарването на време със семейството, добави той.

Посолството на Саудитска Арабия във Вашингтон не отговори веднага на искане за коментар. Саудитското правителство не е коментирало публично случая. Но през 2020 г. саудитската мисия към ООН в Женева каза на работната

група за произволни задържания, че принцеса Басма е „обвинена в престъпления, включващи опит за незаконно пътуване извън Кралството.“

Не е имало съдебен процес. Защитниците на принцеса Басма приветстваха освобождаването ѝ като победа, като същевременно казаха, че тя остава под наблюдение и някои подробности все още не са ясни.

Разводи в Гърция поради разногласия дали да родителите да ваксинират децата си



Страничен ефект от програмата за ваксинация срещу Covid-19 е увеличаването на случаите на разводи на остров Родос, съобщи гръцкия Thema.

Спорът между родителите дали децата им ще бъдат ваксинирани срещу коронавируса накара три двойки от Родос да подадат молба за развод в съдилищата на острова.

Според репортаж на местното издание Rodiakі, двойките вече са образували съответните производства и в следващия период се

очаква някои от тях да стигнат до съдебните зали. Въз основа на същия доклад основното разногласие между двойките е свързано с това дали децата им трябва да получат ваксината **Covid-19** или не. В тези случаи единият от родителите е за действието, а другият смята, че детето или децата им не трябва да бъдат ваксинирани. Родителите **и в** трите случая са на възраст **40-50** години и имат диаметрално противоположни виждания по темата, което се твърди, че е причината за развода им!

Въпреки това психолозите, които обикновено се занимават с разследване на поведението по време на пандемията, подчертават, че наред с други неща това със сигурност може да е причината двойка да разтрогне брака си.

Факт е, въз основа на данните, че през последните две години се засилват разводите **и** напрежението между двойките, както **и** случаите на домашно **и** основано на пола насилие, много преди да се появи проблемът с ваксинацията в семействата.

Подобни разногласия по въпроса доведоха до разводи и в други части на Гърция.

Арести в Индия след онлайн приложение за продажба на мюсюлмански жени



Полицията в Индия съобщи, че е арестувала трима заподозрени **в** разследване на онлайн приложение, което е споделяло снимки на повече от **100** мюсюлмански жени за “аукцион” в проява

на случай на омраза към малцинствената общност, съобщи Al Jazeera.

Няколко индийски мюсюлманки заявиха в социалните медии, че снимките им са били използвани без тяхно съгласие за създаване на приложение с отворен код на отворената платформа за разработка на софтуер GitHub, собственост на Microsoft. Приложението се нарича *Bulli Bai* - унизителен термин за описание на мюсюлмански жени.

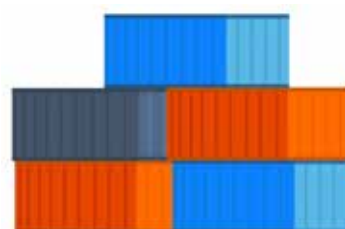


KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

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



<< **Прод. от стр.9**

Отделът за киберпрестъпления на полицията в Мумбай арестува 21-годишния Маянк Равал от северния щат Утараханд, събщи агенция Press Trust of India. Равал е третото лице, арестувано по случая след Вишал Кумар, 21-годишен студент, учещ за инженер, и Швета Сингх, 19-годишна жена, заподозряна от полицията като главния обвиняем.

В полицейска жалба, Исмат Ара – журналистка от Ню Делхи и обект на приложението за онлайн „аукцион“

каза, че това е опит за тормоз над мюсюлманските жени.

„Споменатото приложение на GitHub е заплашително и възнамеряващо да създаде чувство на страх и срам в ума ми, както и в умовете на жените като цяло и мюсюлманската общност, чиито жени са обект на този омразен начин на отношение“, каза Ара в пост в социалните мрежи.

Миналата събота министърът на информационните технологии на Индия Ашвини Вайшнау каза, че GitHub е

потвърдил блокирането на потребителя, създадено приложението *Bulli Bai*.

Приложението се появи само шест месеца след като подобно приложение, наречено **Sulli Deals**, пусна близо 80 индийски мюсюлманки „на продажба“.

Все още няма арестувани по делото Sulli Deals.

Франция задължи и децата над 6 години да носят маски на открито



Жителите и туристите в Париж трябва да носят маски за лице на открито, събщи The Economic Times. Префектурата на полицията в Париж заяви, че тези, които не се съобразяват с разпоредбите, са изправени пред глоби от €135.

Децата над шест години също ще трябва да носят маски на открито и в повечето обществени места, според подробности, публикувани от френското правителство. Новата предпазна мярка идва, след като страната се опитва да забави разпространението

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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

Catering Menu:

Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), Tigorita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-

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



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd
 Tel: 647-748-9229



STRAWBERRY-CHOC



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@TOMLAMBOS



#BEEFSHORTRIBS



#LAMBCHOPS



Old Mill Pastry & Cafe

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

New! Call us to order:
416.551.1779 | 416.519.0064

WE HAVE MOVED

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

416.551.1779 | 416.519.0064

<< Прод. от стр.12

на варианта на коронавирус Омикрон, написа Politico.

С този ход Париж намалява възрастта, на която хората ще трябва да носят маски на обществени места от 11 на 6 години. В страната са в сила и други ограничения, включително изискване хората да работят от къщи поне три дни в седмицата. Компаниите са изправени пред глоби до €50,000 за нарушаване на тези нови правила. Външните събирания също ще бъдат ограничени до 5,000 души, въпреки че френското правителство все още не е решило дали кампаниите преди предстоящите президентски избори през април ще бъдат изправени пред подобни ограничения.

Признаха за виновна в измами основателката на скандалната компания Theranos



Елизабет Холмс - основател на скандалната компания Theranos, бе призната за виновна по 4 от 11-те обвинения в измама, приключвайки процес, който завладя Силиконовата долина и описа погрешните стъпки на вече несъществуващата

компания за кръвни тестове, писа The Guardian.

Съдебните заседатели признаха Холмс за виновна по няколко обвинения – включително заговор за измама на инвеститори – след драматичен ден, в който съдебните заседатели казаха, че остават в задънена улица по три от обвиненията, пред които бе изправена Холмс. На седмия ден от обсъжданията, журито каза на американския окръжен съдия Едуард Давила, че не е в състояние да постигне единодушна присъда по тези три обвинения. В отговор Давила ги насърчи да обсъдят допълнително, но по-късно съдебните заседатели се върнаха и взеха окончателното си решение.



Докато присъдата бе четена от съдията, основателката на Theranos бе навела глава, и остана да седи без да изрази видима емоция. Партньорът ѝ Били Евънс показва възбуда в по-ранни моменти, но изглеждаше спокоен по време на четенето на присъдата.

Холмс бе призната за виновна по четири обвинения: едно обвинение за заговор за измама на инвеститори

и три обвинения в измама срещу инвеститори. Междувременно Холмс бе оправдан по три обвинения, включително едно за заговор за измама на пациенти и две обвинения, свързани с пациенти, получили неточни резултати от теста. Едно обвинение бе отхвърлено по-рано в процеса, а журито не стигна до присъда по останалите три.

Присъдата поставя точка на изключителния възход и спад на Холмс и може да има широкообхватни последици за технологичната индустрия. Присъдата е и обвинение срещу рекламната машина, която помогна на Холмс да се прослави когато името и красеше кориците на големи списания, водеше конференции и бе сравнявана със Стив Джобс от Apple.

37-годишната Холмс е изправена пред затвор, въпреки че дата на присъдата все още не е определена. Тя не се призна за виновна и се очаква да обжалва.

Елизабет основава Theranos след като напуска Станфорд на 19 години, обещавайки революционна технология, която може да проведе

стотици здравни тестове само с капка кръв. Но компанията в крайна сметка не изпълни амбициозния си обещание.

Някога харизматична фигура, Холмс първоначално е приветствана като визионер. С разрастването на Theranos, компанията привлича големи инвеститори, включително бившите държавни секретари Джордж Шулц и Хенри Кисинджър. В пика си **Theranos** се оценява на повече от \$9 милиарда. Но пукнатини в лъскавата повърхност започват да се показват през 2015 г., когато докладите на Wall Street Journal разкриват, че тестове и са имали огромни неточности и че компанията извършва други тестове, използвайки традиционната методология за вземане на кръв и външни лаборатории.

Падението на Theranos бе дори по-бързо от грандиозния му възход, вдъхновява множество документални филми, игрален филм и предстоящо телевизионно шоу. От края на август тълпи репортери се редяха в ранните сутрешни часове за място във федералния съд в Сан

Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331
Just West of Cawthra Rd.
www.allistonmeats.com



ALLISTON MEAT & DELICATESSEN
B.B.Q PIG-LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA



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
-
















Хосе, Калифорния.

По време на процеса прокурорите обрисоваха образа на Холмс като строг, жаден за власт лидер, готов да направи всичко възможно, за да спаси имиджа на компанията си, потискайки вътрешното и външно несъгласие и манипулирайки пресата. Като свидетели обвинението призова директорите на лабораторията на Theranos, които свидетелстваха, че опасенията им относно недостатъците на технологията са били до голяма степен игнорирани. Междувременно инвеститори като бившия министър на отбраната на САЩ Джеймс Матис казаха, че той и други са

били обезкуражени да проверяват компанията от страх да не пропуснат възможността да инвестират.

Италия задължи хората над 50 г. да се ваксинират



Италия въведе задължителни ваксинации за гражданите над 50 години – една от най-строгите мерки срещу коронавируса наблюдавани досега в Европа, съобщи британския iNews.

Този ход предизвика яростна опозиция от някои правителствени

министри на фона на политически сътресения, докато премиерът Марио Драги се готви да похарчи почти €200 млрд. от фондовете на ЕС за възстановяване от Covid.

Новата мярка гласи, че неваксинираните работници на възраст над 50 години могат да бъдат отстранени от работа без заплащане. Неваксинирани над 50 години, които не работят, пък рискуват да бъдат наказани. Ваксинациите вече бяха задължителни за учители и здравни работници, а служителите в държавния и частния сектор трябваше да представят доказателство за ваксинация или отрицателен тест от октомври.

Съгласно новите правила изборът за представяне на отрицателен тест е премахнат за лица над 50 години, а от 15 февруари те могат да ходят на работното място само ако не представят здравен пропуск, доказващ имунизация или възстановяване от Covid-19.

Според данни на италианското правителство 86% от населението на Италия над 12 години е получило две дози ваксина. Две трети от тези в интензивното лечение са неваксинирани, пък заяви вчера министърът на здравеопазването Роберто Сперанца.



Запазете
рекламата
за
следващото
ви
пазаруване
в
LCBO



LCBO# 544031



LCBO# 471318



LCBO# 12641



LCBO# 35170



LCBO# 162610



LCBO# 576355

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Нови изисквания за пътуване до България от Канада от 7 януари 2022 г.

Генерално консулство, Торонто

От 7 януари 2022 г., със заповед на министъра на здравеопазването отново се въвежда забрана за влизане в България на пристигащи от Канада пътници, освен ако не са български граждани или лица със статут на постоянно, дългосрочно или продължително пребиваване на територията на Република България, или членове на техните семейства.

- Ще се допуска влизане и на някои категории чужденци, като студенти, официални лица, медицински работници и други.

- Допускането на територията на страната ще става при представяне на валиден цифров COVID сертификат на ЕС за ваксинация или за преболедуване или аналогичен документ, едновременно с отрицателен резултат от проведено до 72 часа преди влизане в страната изследване по метода на полимеразно верижна реакция (PCR) за COVID-19, удостоверено чрез валиден цифров COVID сертификат на ЕС за изследване или аналогичен документ, съдържащ същите данни.

- За влизане в страната не се приемат резултати от извършен бърз антигенен тест.

- За българските граждани, лицата със статут на постоянно, дългосрочно или продължително пребиваване на

територията на Република България, както и за членовете на техните семейства са въведени следните допълнителни облекчения:

- ако при влизането в страната е представен само един от горните документи, те се поставят под карантина за срок от 10 дни в дома или в друго място за настаняване, в което са посочили, че ще пребивават. Тази карантина може да бъде отменена при предоставяне по електронна поща на документ, показващ отрицателен резултат от проведено не по-рано от 72 часа от влизането в страната изследване по метода на полимеразно верижна реакция (PCR) за доказване на COVID-19;

- ако не представят нито един от горните документи, те се допускат на територията на страната и се поставят под карантина за срок от 10 дни в дома си или в друго място за настаняване, без възможност тази карантина да бъде впоследствие отменена;

- децата до 12-годишна възраст се допускат в страната, без да е необходимо да представят нито един от горните документи.

Пълният текст на заповедите може да намерите на следния електронен адрес:
https://www.mh.government.bg/media/filer_public/2022/01/05/zapoved_vlizane_bg_04_01_2022-3.pdf
https://www.mh.government.bg/media/filer_public/2021/11/26/rd-01-977_26112021.pdf



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.

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)

Четете
вестник Пламяк
онлайн:

www.bulgarianflame.com

VIN
DE GARAGE™



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



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

For all our products and prices,
visit our web site:

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.



www.Balkan.Center

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

Join Us!
Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

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

Register your business or event

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

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



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

В брака жената по-често има ключова позиция



здраве.bg

В максимата, че жената взема повечето решения в семейството има много истина, твърдят психолози от Университета на Айова, САЩ.

Според думите на Дейвид Уогел, ръководител на изследването, бракът е област, в която жените се оказват по-способни да заемат ключовата позиция и без да изглеждат доминиращи, на практика да влияят или дори вземат самостоятелно много от решенията.

Резултатите от изследването на американските учени са в противовес на няколко предходни наблюдения, извършени от учени извън сферата на психологията, според които жените не са “последна инстанция” при взимането на семейни решения.

“Предходните изследвания се базираха най-вече на икономически признаци като този, че в повечето случаи мъжете изкарват повече пари, а това означава, че тяхното мнение е ръководно”, смята Уогел.

Заедно със своите колеги той е анализирал предварителни анкети и кратки филмови записи на неколкостотин семейни двойки със средна възраст 33 години, живеещи в брак най-малко от 5 години. Участниците в изследването са били заснимани в момент, когато са обсъждали семейни проблеми. Продължителността на всеки от филмите е била около 20 минути.

“Нашият анализ показва, че жените са тези, които по-често настояват техният партньор да се промени и по-често са склонни към разрыв на отношенията, ако не са удовлетворени от крайния резултат”.

“Жените общуват с по-силни и взискателни формулировки”, обяснява още Уогел.

Според изследователите, обяснението на факта за ключовата позиция на жените в брака е в това, че те чувстват по-голяма отговорност към семейството и повече са замислят над въпросите, свързани с развитието на отношенията в него и крайния положителен резултат, съобщава статия в изданието Psychology Today.

По-добре е не всички да ви харесват



здраве.bg

Взискателността при избора на партньор за романтични отношения повишава привлекателността на човека в очите на околните, твърдят изследователи от Северозападния университет в Евансгън (САЩ).

В проведения от тях експеримент са участвали 156 студенти. Младите мъже и жени са имали възможност да общуват с представителите от противоположния пол в продължение на 4 минути. След всяка среща участниците са записвали колко симпатичен е всеки от потенциалните им партньори и са определяли неговата сексуалната привлекателност, след което отзивите са били поместени в специален сайт.

Оказва се, че участниците, избрали повече потенциални партньори, са по-често отхвърлени от другите. “Ако вие не сте взискателни, хората ще почувстват това и вие няма да им се харесате, дори в техните очи ще изглеждате отчаяни”, заявява доктор Ели Финкел, един от

авторите на изследването.

Психолозите смятат, че най-добрият начин за предизвикване на симпатия е да покажете на човека, че той ви се харесва. Оказва се, че в романтичните отношения действат други закони. Ако всички наред ви се харесват, вие ще изглеждате отчаян. А отчаяният човек въобще не е привлекателен.

“Ако всички ви се харесват, вероятно вие няма да се харесате на никого. Ако сте избрали само един човек има по-голяма вероятност и вие да му се харесате. Много важно е партньорът още от първата минута на общуването да се почувства единствен”, обяснява Пол Истуик за BBC.

“Този, който ви се харесва трябва да бъде убеден, че на всички останали ще им бъде много трудно да се “сдобият” с вас”. По този начин коментира резултатите от изследването психологът и социологът Сюзън Шречър от университета на щата Илинойс.

Медитацията – отвъд модата



здраве.bg

Шарън Стоун медитира, гледайки езеро с рибки. Ричард Гиър специално за тази цел пътува до Индия... Но необходими ли са наистина толкова разходи и усилия, за да постигнем успокоението чрез средствата на медитацията...

Понякога в главите ни има толкова много объркани мисли, които не ни дават покой нито

денем, нито нощем. Именно заради такива проблеми някои хора, готови да потърсят алтернативата, започват да медитират. Част от привържениците й са убедени, че медитацията носи полза само ако се прави на точното място и се спазват строгите индийски правила. Но практиката показва, че медитацията и в нашия забързан всекидневен живот е от голяма полза за психическото ни здраве.

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

Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539
www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe
 @thesweetgallerycafe








Шампанско за Вашите прекрасни празници!



CHAMPAGNE
POMMERY
A REIMS-FRANCE

95 PTS
Decanter
the world's best wine magazine

LCBO #234112

THE
GIFT OF
GOOD
CHEERS

Holiday Staff Gift Guide
November 7, 2021 - January 1, 2022



Pink
CHAMPAGNE
POP
POMMERY

COMING THIS SPRING! ▶

LCBO #16944

Налични в мрежата на LCBO

Медитация (от латинската дума *meditari* или “движен към центъра”) като религиозна практика съществува вече няколко хиляди години, а като психотренинг – около половин век. *Medha* на санскрит означава “мъдрост”.

Модата за медитиране е пренесена от Изтока през 60-те години от “Бийтълс” – тогава медитацията започва да се смята за най-безвредния начин за “разширяване на хоризонтите”.

Но ако хипитата са медитирали само за да опознаят тайните на битието, днес всекидневните сеанси помагат на хората да си съберат мислите и да се наслаждават на

живота.

Някои твърдят, че се научават да медитират дори в колите си по време на големите задръствания, на път за важна среща или за кабинета на зъболекаря, в ароматната вана след тежък работен ден ... По този начин те решават вътрешните си проблеми, избавят се от стреса, намират креативни решения.

Медитацията доказано забавя обмяната на веществата, а мозъкът се “потопя” в състояние, аналогично на това преди заспиване. Но мозъкът на медитацията не спи – той работи в специфичен режим. Наблюденията, проведени при тибетски монаси, показват, че по време

на медитация у тях се блокират тези участъци от мозъка, които отговарят за приемането на информация от органите на чувствата. В резултат на това възниква усещането за пълен покой и единение със света.

Съвременната мода към медитиране може да се определи като положително увлечение. В някои части на света сеанси се предлагат и в адвокатски кантори, съдилища, големи корпорации, дори в американската военна академия “Уест Пойнт”. На някои места са отделени специални стаи, където хората се събират за групови или се уединяват за индивидуална медитация.

Може да се медитира чрез:

- **мантра** - това е изпълнена с духовен смисъл дума или фраза на санскрит. Тази фраза се повтаря много пъти в ритъма на дишане (повтаряне при вдишване – повтаряне при издишване). Санскритът не е задължителен, вие можете да повтаряте каквото си искате – стих от песен или стихотворение.

- **физическо действие** - можете да се съсредоточите върху повтарянето на определени физически упражнения: от специалните асани до елементарното ходене или бягане в тръс. В танца състоянието на транс се постига за сметка на ритмичното



DRATHEN

Ontario's
Top
Selling
German
Wines

BIG
value
BIG
bottle

1500 mL - \$15.95
LCBO# 238048

1000 mL - \$10.95
LCBO# 32631



LCBO# 162610

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com



повтаряне на движенията.

• **зрителен образ** - обект може да бъде всичко – например верижка на часовник или гривна, която можете да разглеждате подробно докато постигнете състояние на пълен покой. В източните култури за тази медитация се използва мандала – геометрична фигура (квадрат вписан в кръг) олицетворяваща единството на човека и вселената.

• **дишане** - това е един от най-популярните видове медитация, който се състои във втрещено наблюдаване на потоците въздух, които вдишвате или издишвате.

Съществуват още много типове медитация (чрез чакри, смях и плач, динамична медитация, шавасана, “поза на трупа” и т.н.), но за тях ще ви трябва помощ от специалист.

Главното при медитацията е да успеете да се съсредоточите върху нещо: рисунка, проблем, предмет, дишане или движение. Никакви мисли не трябва да ви разсейват, никакви дразнителни не трябва да ви пречат и безпокоят.

Пълното концентриране се постига трудно – мозъкът постоянно се разсейва и в него се “промъкват” различни мисли. Но ако започнете със

съзерцанието например на красива роза, съвсем скоро, съвсем скоро ще забравите за проблемите със семейния бюджет.

Умението за концентрация и успокояване на мислите се постига постепенно. Необходими са много тренировки, за да се научите да се отпускате напълно и за 10-15 минути да възстановявате физическите си и духовни сили. Ако се научите да успокоявате съзнанието си, ще постигнете покой, ще повишите устойчивостта си към стреса и ще опознаете себе си в нова светлина.

Съвети за начинаещи:

Доверете се на интуицията си и използвайте различни методи на медитация. Предлагаме ви техниката на съзерцателната медитация.

1. Уединете се. Изключете телефона, затворете вратата на стаята, помолете близките си да не ви безпокоят.
2. Изберете някакъв предмет – свещ, раковина, цвете и др. и го поставете на нивото на очите.
3. Седнете с изправен гръб.
4. Затворете очи, постарайте се да не мислите за нищо.
5. Отпуснете мускулите на лицето и челюстта. Регулирайте дишането си –

пребройте колко такта са ви необходими за вдишването и за издишването. Дишайте през двете си ноздри. 6. Съсредоточете се върху избрания предмет. Разглеждайте го като че ли виждате за първи път. Концентрирайте върху него всичките си мисли. Ако се разсейвате, настойчиво са върнете към него. Концентрирайте се върху най-дребните подробности и детайли. След известно време вие ще осъзнаете, че напълно сте си слели със съзерцания предмет.

Това упражнение трябва да се практикува всеки ден в продължение на 15-20 минути. То се препоръчва като отлична тренировка за разтоварване и концентрация на мозъка.

Храни: 12 полезни за здравето комбинации



здраве.bg

Важно е не само какво и по колко ядем, но и как съчетаваме храните. Защото както има лоши, така логично има и добри комбинации. Тяхната ефективност за запазване на доброто здраве е доказана от различни изследвания. По-нататък ви предлагаме дванадесет

определени като особено добри съчетания на храни.

Искате по-сигурна защита срещу рак на кожата? Пийте кафе преди тренировка. Опитвайте се да натрупате мускулна маса? Разтягайте се между сериите. Надявате се да намалите риска от удар? Изстискайте малко лимон в зеления си чай. Въпреки че звучат все едно са подбрани произволно, понякога необичайните комбинации изтъкват последните открития на набиращата известност практика, наричана “синергетична медицина”, защото обединява по двойки отделни подобряващи и сами по себе си здравето подходи от различни сфери като кинезитерапия, неврология, дерматология и т.н. – с наистина видими резултати.

Подбрали сме най-добрите динамични комбинации за подобряване на паметта, справяне с умората, заболяванията, натрупването на излишно тегло и други.

1. Защитете сърцето си: зелен чай + лимон

Японско проучване, обхванало над 40 хиляди души, показва, че тези, които пият по пет или повече чаши зелен чай на ден, са с по-нисък риск от смърт, дължаща се на сърдечна недостатъчност или

удар. Изследователите отдават този защитен ефект на катехините - силни антиоксиданти, съдържащи се особено в зеления чай. Проблемът в случая е, че едва по-малко от 20% от тези относително нестабилни вещества оцеляват след храносмилането. За да извлечете повече от всяка чаша, изстискайте вътре малко лимонен сок. Витамин С, съдържащ се в лимоните, помага на тялото да абсорбира 13 пъти повече катехини, отколкото то би получило от чистия чай.

Пийте до насита: Колкото повече катехини усвоява организма, толкова повече ще помогнете на сърцето си. Ако лимоните ви горчат, изстискайте вместо тях портокал, зелен лимон (лайм) или грейпфрут – те също подобряват абсорбирането на антиоксидантите (макар и в по-малка степен). Пропуснете обаче млякото – то пречи на абсорбцията. И се придържайте към прясно запарения чай независимо топъл или студен. Катехините в готовите опаковани бутилки т.нар. студен чай по различни причини са много малко.

2. Увеличете умствения си потенциал: упражнения + музика

Двадесет и една минути упражнения е всичко, което е трябвало да направят участниците в изследване, за да се подобри настроението им. А когато участниците в него слушали “Четири сезона” на Вивалди, се представили значително по-добре на последвалия тест за вербални умения. Специалистите вярват, че упражненията повишават когнитивното изпълнение (като стимулират централната нервна система), а добавянето на музика помага за подреждането на мислите.

Движете се и си прекарвайте приятно: Комбинацията е

лесна - правите упражнения, докато слушате MP3 плейъра си. Придържайте се към същата процедура, която са следвали участниците в изследването – постепенно увеличавайте скоростта и сложността на тренировката на всеки 10 минути, докато сте в състояние да говорите само с кратки изречения. Слушайте музика по свой избор - всеки жанр би трябвало да работи в това отношение толкова ефективно, колкото и класическата.

3. Повишете имунитета си: печено месо + моркови

Тази комбинация ще ви накара да се чувствате добре. Морковите са много богати на витамин А (ретинол, играещ ключова роля в предпазването и борбата с инфекциите). Но без цинка, който се намира в говеждото месо, тялото не може да усвоява така ефективно ретинола. Витамин А се разпространява в кръвта само ако е свързан с протеин. А цинкът е необходим за този протеин. Така че, ако няма достатъчно цинк, витамин А няма да се разпространи от черния дроб към тъканите, където изпълнява своята функция.

За борба с микробите: Тъмно оранжевите, жълтите, червените и зелените плодове, както и зеленчуци, са добър източник на витамин А. За по-леко хапване, комбинирайте ги с богати на цинк протеини – например сложете резенчета свежо манго в нискомаслено кисело мляко, изяжте един картоф с рибата си или напълнете пилето със спанак.

4. Прочистете мазнините: бургер + замразен йогурт

Следващия път, когато ядете храна с високо съдържание на наситени мазнини, хапнете след нея нискомаслен десерт с много калций. Калцият се свързва с мастните киселини в храносмилателните органи и

блокира тяхното абсорбиране. 1,7 мг калций блокира 85 калории на ден.

Не избягвайте повече калций: Диетолозите не са уточнили точно колко калций трябва да консумирате след всяко ястие с много мазнини (защото мярката е твърде индивидуална), но прибавяйки чаша обезмаслено или соево мляко или тонизиращ сок към мазната храна, ще си помогнете и в опитите да отслабнете.

5. Предотвратете сърдечната недостатъчност: PLAC тест + HSCRP тест

Тези тестове измерват нивата на Lp-PLA2 и CRP, два важни маркера за вида възпаления, причинени от натрупването на плака в артериите – важен индикатор за повишен риск от сърдечно заболяване. Когато по време на експеримент лекари добавили резултатите от тези изследвания към обичайната оценка на рисковите фактори (като кръвно налягане, холестерол и др.), се наложило да прекласифицират 39% от пациентите със средно ниво на риск – включително 11%, които се нуждаели от по-сериозно лечение. Много от тези пациенти сега вероятно са преминали на лечение със статини.

Направете си тестовете, ако: сте на средна възраст и холестеролът ви е в норма, но пушите, имате наднормено тегло, случаи на сърдечна недостатъчност в семейството или безпокоително високо кръвно налягане. Ако се окажете във висока рисковата категория, статините не са единствения начин за лечение. Нивата и на Lp-PLA2, и на CRP реагират добре на диети и упражнения.

6. Спасете зрението си: салата + авокадо

Спанакът безспорно е полезен за очите, но авокадото го прави



- 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)



още по-ефективен. Установено е, че когато хората ядат салата от маруля, спанак и моркови с 3 лъжички авокадо, абсорбират 8 пъти повече алфа-каротин, 13 пъти повече бета-каротин и 4,5 пъти повече лутеин, отколкото ако ядат салатата без авокадо. Здравословните мазнини в авокадото повишават абсорбирането на тези мастноразтворими каротиноиди, които се асоциират с понижен риск от възникване на петна в окото и катаракта.

Наблегнете на растителното: 3 лъжички авокадо са почти толкова ефективни колкото 6, така че си спестете излишните калории. Авокадото съдържа повече мононенаситени мазнини, но може да го смените и с друг здравословен източник на такива - например шафран, ядки или маслини.

7. Натрупайте мускули: силови тренировки + разтягане

Упражненията с тежести изграждат сила, причинявайки миниатюрни разкъсвания в мускулите, които бързо се възстановяват – по-големи и по-силни. Ускорете натрупването на сила чрез статични упражнения за разтягане, в които стоите разтегнати по 10 до 30 секунди. Установено е, че тези, които се разтягат между или веднага след упражненията за сила заякват с 20% повече от тези, които само вдигат тежести.

Вдигайте и се разтягайте: Почивайте си по поне една минута между сериите и използвайте това време да разтегнете мускулите, върху които току-що сте работили. Например, ако тъкмо се правили упражнения за краката, разпънете четириглавия мускул, придърпвайки десния си лакът към ханша, докато стоите на левия крак. Задържайте по 20

секунди.

8. Избегнете метаболитния синдром: средиземноморска диета + ядки

Този тип диета, богата на плодове, зеленчуци, варива, риба, зехтин и зърнени храни, се свързва с много ползи - от намаляване на телото до понижен риск от Паркинсон и сърдечна недостатъчност. Нови изследвания показват, че хора с метаболитен синдром (състояние, характеризиращо се с високи холестерол, кръвно налягане, кръвна захар и излишък от мазнини в коремната област) могат да редуцират тези симптоми, като прибавят допълнителна порция смесени ядки към здравословния си режим. Фибрите, калият, магнезият, калций и омега-3 мастните киселини в ядките помагат да се регулират нивата на инсулина и кръвното налягане и намаляват риска от възпаления.

Здравословно похапване: Ако ядете по 5 ореха, 5 лешника и 5 бадема на ден, това ще утоли глада ви през късния следобед. Поръсете миксът върху нещо типично за средиземноморската диета - кисело мляко, овесена каша или малка салата.

9. Премахнете пъпките: ретиноид + бензоилпероксид

Когато в рамките на проучване били комбинирани адапален (ретиноид, намаляващ възпаленията) с бензоилпероксид (който убива бактериите, предизвикващи акне), участниците подобрили състоянието на кожата си средно с 50% за 12 седмици – около 15% повече отколкото с която и да е от съставките по отделно. Тази нова комбинирана терапия е показала ефективност в три от всеки четири случая на акне.

Правилният режим: Попитайте лекаря си за наличните на

пазара възможности да съчетаете действието на двете съставки. Препоръчва се вечер преди лягане да почиствате кожата си, след 20 минути да нанесете гела и след това овлажняващ крем. Възможно е кожата леко на изсъхне в началото, но тези дразнения следва да изчезнат до 2 седмици.

10. Преборете се с умората: яйца + портокалов сок

Ако не ядете много месо, може да почувствате обща слабост - защото не приемате достатъчно желязо. Обяснението: Тялото лесно абсорбира желязото от месото, но само 2 до 20% от желязото, което се съдържа в зеленчуците, варивата и яйцата достига до кръвта. Един ефективен помощник ще е витамин С. Той прави желязото до 6 пъти по-разтворимо, което значи, че тялото може да го усвои почти на 100% и да не чувства умората, която в случая е показателна за опасност от анемия.

Увеличете витамин С в закуската: Изяжте сутрешния си омлет заедно с чаша богат на витамин портокалов сок. Или комбинирайте изобилното на желязо тофу с богатите на витамин С броколи в салатата си. Сведете готвенето до минимум (или поне на ниска температура) - витамин С лесно се разрушава от светлина, горещина и въздух!

11. Укрепете паметта си: куркума + черен пипер

Куркумата е известна с противораковите си свойства, но последните проучвания свързват нейния състав и с понижен риск от Алцхаймер. Едно от тях е установило, че пациенти с диагноза болест на Алцхаймер, които приемат по 1 г куркума, независимо като добавка или директно в храната, редуцирали натрупването на плака в мозъка. Но куркумата не се

усвоява ефективно от човешкия организъм. За това помага смесването ѝ с черен пипер - абсорбирането ѝ се увеличава до 20 пъти!

Подправете яденето си: Куркумата е използвана от векове в индийската традиционна медицина, но за много от нас европейците тя ще се стори силна като подправка. Започнете с половин чаена лъжичка на ден – веднъж щом свикнете с аромата, смесете я с черен пипер и ще получите страхотна комбинация за риба или пилешко ястие.

12. Подсигурете се срещу рака на кожата: кофеин + кардио

Изследване показва, че и кофеинът, и физическите натоварвания намаляват риска от рак. Комбинирани, те представляват ефективна защита срещу кожния рак. Научното обяснение на потенцираната комбинация е, че вероятно кофеинът потиска генетичната реакция имунната ни система да разрушава здрави клетки заедно с раковите. Комбинацията от

кофеина и упражненията понижава също и тъканните мазнини, които помагат за разрушаването на клетките.

Разходете се след чаша кафе: Изпийте чаша силно кафе един час преди тренировка. Ако кръвното ви налягане обаче е високо, пропуснете кофеина., независимо че той може да увеличи издръжливостта и да забави умората, помагайки ви да се разхождате или да правите упражнения по-дълго и издръжливо. Ако се разхождате на слънце, не забравяйте и лосиона против изгаряне.

Вкусът на храната – всичко опира до съчетаването на продуктите



здраве.bg

Защо ястията на другите кухни имат различен вкус? Отговорът е в химията, показва изследване, проведено от британски учени. Те

анализирали 381 вещества, често съдържащи се в съответните храни, 1021 „вкуса” и близо 57 хиляди рецепти. Любопитните изводи гласят: в западната кухня всяко ястие си „търси” двойник с аналогичен набор от химични вещества, а азиатската напротив – избягва комбинирането на ингредиенти с еднакъв вкус.

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

Но британските изследователи, които за пръв път са потърсили „двойниците” на хиляди ингредиенти, за пръв път успяват логично да обяснят разликата между толкова далечните западна и азиатска кухня.

Резултатът от огромния обем свършена работа показва, че в почти 75% от ястията, типични за британската и американска кухня има

само 13 ключови интредидента, произлизащи най-често от продукти като краве масло, мляко и яйца. В същото време азиатската кухня изключва дори едно съвпадение, т.е. едно ястие не включва нито един продукт с подобен химичен състав на друг продукт в него.

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

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Президентът на МОК: Зимна олимпиада в Пекин ще има



Президентът на Международния олимпийски комитет (МОК) Томас Бах категорично отхвърли възможността за отмяна на зимните игри в Пекин следващия месец въпреки проблемите, причинени от пандемията на коронавирус, събщи The Star.

„Политиката в Китай за коронавирус е за нулев Covid, което означава, че е много, много строга“, каза Бах в интервю пред немския вестник Welt am Sonntag.

„Виждате това отново и отново“, добави той по отношение на строгите правила за карантина в страната, дори когато има малък брой инфекции.

Бах също така успокои германските атлети, които се притесняват от условията, които може да ги очакват в Пекин. „Имаше известно прекомерно прилагане и не всички протоколи за Игрите. Това бе разгледано от нас. Критикуваните мерки ще бъдат коригирани.“

Никой, който даде положителен тест за асимптоматична инфекция, няма да бъде откаран в болница, но ще прекара изолацията си в подходящ хотел, каза Бах. Участниците на Олимпийските игри ще прекарат времето си в Китай в строго контролирани „балони“, но Бах каза, че се вижда от лятното издание на олимпиадата в Токио миналата година „колко са благодарни спортистите“ за Игрите.

Кубрат Пулев ще се бие на 26 февруари в Хюстън



Кубрат Пулев ще играе мач в събота, 26 февруари 2022 с бразилския шампион Джуниор Дос Сантос в световноизвестния Toyota Center в центъра на Хюстън. Двубоят ще се предава на стрийминг и на живо във FITE и TrillerFightClub.com, събщи GlobeNewsire.

Triad Combat е революционен, нов боен отборен спорт, който включва елементи от бокса и правилата на ММА. Стилът е по агресивен, по-бърз, като бойците се състезават в

специално проектиран триъгълен ринг в рамките на двуминутни рундове. Състезателите са професионални боксьори, които се изправят срещу професионални спортисти от смесени бойни изкуства. Специфични правила за изравняване игралното поле между двата спорта с използване на кръстосани ръкавици и с разрешено задържане има за цел да предложи на боксьорите и ММА бойците бойно поле, където нито един от опонентите да няма предимство.

Triad Combat II ще бъде продуциран отново от всепризнатия Найджъл Литгоу - визионерът на Triller Fight Club, продуцент и творческата сила зад American Idol и So You Think You Can Dance.

Победителя в Triad Combat I Кубрат Пулев ще играе 9-рундов мач с бившия световен шампион на UFC в тежка категория Джуниър Дос Сантос от град Салвадор, Бразилия.

Пуснаха от ареста играчът на Сити, обвинен в седем изнасилвания



Играчът на Манчестър

Сити Бенджамин Менди бе освободен от затвора под гаранция преди процеса срещу него по обвинения в изнасилване, събщи ESPN.

Менди е обвинен в осем престъпления срещу пет различни жени, включително седем обвинения за изнасилване на четири жени и едно за сексуално насилие.

Менди, който остава отстранен от Сити, прекара 134 дни в ареста след като за първи път бе арестуван и обвинен на 26 август 2021. Победителят на Световното първенство с Франция бе пуснат под гаранция в частно изслушване в съда, от което медиите бяха изключени. Той трябваше да бъде изправен пред съда този месец, но процесът бе отложен най-рано за 27 юни.

Пълните условия за гаранция не бяха разкрити в открито съдебно заседание, но на Менди бе казано, че трябва да живее на домашния си адрес, да предаде паспорта си и да се въздържа от контакт с жалбоподателите.



УЕФА би приветствала

кандидатурата на Обединеното кралство и Република Ирландия за Европейското първенство през 2028 г., след като надеждите за провеждане на Световното първенство през 2030 г. започнаха да избледняват.

Английската футболна асоциация предприе проучване за осъществимост на кандидатурата за Световно първенство, след като получи финансиране от £2.8 млн. от британското правителство. Въпреки, че окончателното решение още не е взето, висши фигури в организацията смятат, че е малко вероятно офертата им да успее, пише британския The Guardian.

Според The Guardian, Шотландската федерация също е несигурна относно поемането на ангажимент към проекта за 2030 г., след като предложеното

финансиране за обновяването на Hampden Park като част от сделката не бе получено.

Консервативната партия направи оферта за Мондиал 2030 като част от предизборен манифест през 2019 г. През лято на 2021 Борис Джонсън каза, че е „правилното време“ да „върне футбола у дома“. Обещанието бе направено заедно с ангажимента да се вложат £550 млн. в играта във Великобритания, като £50 млн. бяха преведени през миналата година.

Кандидатурата на страната за Мондиал 2030 вероятно ще се сблъска с няколко предизвикателства, не на последно място с перспективата за силна европейска конкуренция под формата на съвместна кандидатура от Испания и Португалия, и споделено предложение от Южна

Америка по повод 100-годишнината от първото световно първенство в Уругвай.

Всяко предложение за домакинство на Световното първенство през 2030 г. трябва да бъде внесено в Съвета на ФИФА преди заседанието на Конгреса на 31 март.

Още един бразилец с разрешение да играе за националния отбор на Италия



Роденият в Бразилия нападател на „Каляри“ Жоао Педро получи разрешение да представлява Италия, съобщи ФИФА. Жоао Педро се нуждаеше от разрешение на ФИФА, за да промени националната допустимост, след като игра за Бразилия на ниво под 17 години,

съобщи Sports Net.

Той навършва 30 години две седмици преди следващия мач на Италия от плейофите за квалификациите за Световното първенство на 24 март. Европейският шампион играе у дома срещу Северна Македония. Победителят продължава, за да играе в Португалия или Турция пет дни по-късно.

Ако бъде избран, Жоао Педро може да се присъедини към другите родени в Бразилия съотборници Жоржиньо, Емерсон Палмиери и Рафаел Толои. Жоао Педро вече получи италианско гражданство, докато играеше за „Каляри“ от 2014 г. Той отбеляза девет гола в 19 мача този сезон за отбор, който се бори в Серия А.



Спортна рубрика: **Павел Станимиров**

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

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

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

Colonel Sam Smith Park

3145 Lake Shore Blvd W, Etobicoke

Намира се на 10 мин. магазин Карлово в Етобико, ще стигнете до него като карате по Keepling Ave. на юг към Lakeshore. Има безплатен паркинг.

Автор: Вля Димитрова, редактор в.Пламяк
Снимки ©Bulgarian Flame

Разположен на брега на езеро Онтарио и граничи с южния кампус на Humber College, паркът привлича всички, които обичат природата, дърветата, птиците, водата и превъзходните гледки към езерото и кулата на Торонто.

Паркът има няколко точки за наблюдение, където можете да видите красиви птици и пеперуди или просто да се насладите на тихата вода с плувачи лебеди и патици.

Паркът е голям и има дълги пешеходни алеи за разходка или, ако искате да потичате за здраве.

История на парка:
Част от Crown Lands, предоставен през 1793 г. на полковник

Самюъл Смит от Queen's Rangers, този парк от 78 хектара, включва част от територията на бившата психиатрична болница Lakeshore (първоначално Mimico Branch Asylum), която оперира от 1889 до 1979 г. Предвидена като самодостатъчна общност, за живот в терапевтичен пейзаж, пациентите са помагали за построяване на спалните, които са обитавали във викториански стил, както и пътища, стени, мостове и павилион, проектирани от ландшафтния градинар Самюел Матисън. Освен това пациентите са помагали за изкопаването на коритото на рекичката, която е течала там, и са поддържали зеленчукова градина, овощна градина (отчасти оцеляла западно

от авеню Киплинг) и две ферми

(разположени на север и запад от убежището).

През 80-те години на миналия век Столичната служба за опазване на Торонто и региона са разширили обекта до езерото Онтарио, създавайки изкуствено пристанище (сега дом на Lakeshore Yacht Club), заобиколено от тревни площи и дървета, разположени в рамките на скалистия бряг. Езерната зона съдържа места за наблюдение на дивата природа, а на други места сред засадените с дървета пътеки и тревни площи, има детски площадки,

павилиони и спортно игрище. През 90-те години на миналия век Humber College (сега Humber Institute) е наел сградите на бившата болница, много от които оттогава са възстановени, и тунелите, които обслужват различните му отделения, продължават да се използват. През 2010 г. е открита пързалка за кънки на лед, проектирана от PMA, Landscape Architects. Паркът е определен като резерват за птици в Торонто, а през 1988 г. територията на бившата болница е обявена за наследство от провинция Онтарио.



Студено, но красиво, вдъхновяващо и релаксиращо!



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 APROVED

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

**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



Пресен хляб печен в българска фурна



**Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.**



BARRISTER AND SOLICITOR



ALEKSEI GRACHEV FAMILY LAW

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

IMMIGRATION

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

COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

WSIB APPEALS

FIRST CONSULTATION FREE
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

Tel: 647.833.3125

TWO OFFICES:

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

АДВОКАТСКИ УСЛУГИ Алексей Грачев

СЕМЕЙНО ПРАВО

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

ИМИГРАЦИЯ

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

ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

WSIB APPEALS

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

Tel: 647.833.3125

ДВА ОФИСА

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

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📘 @Abbeopt



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



*Direct billing to all insurance companies

ПРЕПЕЧЕН ХЛЯБ ЗА ПАНИРАНЕ ВИД ИГРА С ФИГУРИ НА ДЪСКА	РИСУВАН ИЛИ СКУЛПТУРЕН МАЛЪК АМУР /ИЗК./ ПОВЕСТ /1970/ ОТ БРАТЯ СТРУГАЦКИ	ПЕСЕН НА ДУЕТ „РИТОН“ МОДЕЛ ГЕРМАНСКИ КИНО- И ВИДЕО-КАМЕРИ	ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ, 60 МИНУТИ МНОГОГЛАСНО ХОРОВО ПЕНЕ БЕЗ МУЗИКА ХОРМОН НА НАДЪБРЪЧНАТА ЖЛЕЗА	УСПОРЕДНА НА ЕКВАТОРА ЛИНИЯ /ГЕОГР./	ХИЩНИК, ПОДОБЕН НА ЛИЩИЦА ДЕН ОТ СЕДМИЦАТА	КОРАБЕН УРЕД ЗА СКОРОСТТА МУ МАСЛОДАЙНО И ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ	ПИЕСА /1994/ ОТ ЯСМИНА РЕЗА МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FIAT“ ВСЕКИ ЕДИН ОТ 12-ТЕ ХРИСТОТОВИ УЧЕНИКА	ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ФРЕНСКА ФИРМА ЗА КОЗМЕТИКА СИРИЙСКА МЯРКА ЗА ТЕЧНОСТИ
ПЛАТ С ВЪТКАНИ БЛЕСТЯЩИ МЕТАЛНИ НИШКИ ПЛАТНО НА ПОДКА				ОТСТЪПНИК /КНИЖ./ РУСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА				ПРОМИШЛЕН РАЙОН В ГЕРМАНИЯ ВИД ЛЕК ПРОЗРАЧЕН ПЛАТ ЗА УКРАСА	
ПРОБИВ ВЪВ ВОДОПРОВОД ЕДИН ОТ ПРЪСТИТЕ НА РЪКАТА	ЦЯЛАТА СРЕДА НАОКОЛО /ПРОСТОНАР./ ЧОВЕК, КОЙТО ЦЕРИ; ЛЕЧИТЕЛ			ВИД ЛЪСКАВ ПЛАТ ТЪТНЕЖ, БУМТЕНЕ		ПАТЕРИЦА /СТАРИН./ ФУТБОЛЕН ТИМ ОТ БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА		БУКВАТА „В“ В КИРИЛИЦАТА СМЕНЯЕМ КОРПУС НА ЛАПТОП	ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОСНОВАН ПРЕЗ 1931 ГОД.
СТАР МОДЕЛ СЪВЕТСКИ САМОЛЕТИ	ГОРНАТА ВЪТРЕШНА ЧАСТ НА УСТАТА	ПОКРИВНА ТЪКАН НА КОЖАТА СЪС ЗАЩИТНА ФУНКЦИЯ	ПРОЛЕТНО ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ БАЩАТА НА АХИЛ /МИТ./		СЛАДКИШ ОТ ИЗСУШЕНИ СВАРЕНИ СЛИВИ ИВИЦА МЕЖДУ ДВЕ МОРЕТА	ЧОВЕК, КОЙТО СЕ ПОДМАЗВА ПРЕНОСЕН ПРОВОДНИК С ПОДХОДЯЩИ КАЧЕСТВА		ПЛОЩАД ВЪВ ФРЕНСКАТА СТОЛИЦА ПАРИЖ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „DAEWOO“
БУКВА ОТ ГРЪЦКАТА АЗБУКА ХОМОСЕКСУАЛИСТ /ЖАРГ./	ОТРЪЗАН КЪС ХЛЯБ ТРАДИЦИОННА ИНДИЙСКА ЖЕНСКА ДРЕХА			ЧАСТИЦА В АТОМНО ЯДРО /ФИЗ./ ПРЕДМЕТ ОТ ОБЗАВЕЖДАНЕ; ЛЕГЛО	ГЪРМЯЩА ЗМИЯ ПОСТИЖЕНИЕ, КОЕТО ИЗДИГА НИВОТО НА НЕЩО		СКЛАДОВО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА СТОКИ ВИД ТЪВРДО ПАЛМОВО ДЪРВО	ПЛОЩАД ВЪВ ФРЕНСКАТА СТОЛИЦА ПАРИЖ	МАРКА НЕМСКИ КАМИОНИ РЕГУЛИРАЩО ВЕЩЕСТВО В ОРГАНИЗМА
БОЛЕЗНЕНА ГНОЙНА ПЪПКА СРАМ, ПОЗОР /РАЗГ./			ВИСШ ЧИНОВНИК В ДРЕВ. РИМ НЕЩО, ПРЕПИСАНО ОТ ДРУГО; КОПИЕ	ПЪЛЕН НЕУСПЕХ В ДЕЙНОСТ ПУБЛИЧНИ ДЕБАТИ, РАЗИСКВАНИЯ /КНИЖ./		КРАЛ НА ИСПАНИЯ /1716-1788/ ЕТЕРИЧНО МАСЛОДАЙНО РАСТЕНИЕ	ПРОГРАМА ЗА КОМПРЕСИЯ НА ВИДЕОФАЙЛОВЕ ДЪРВО ОТ СЕМ. БУКОВИ		ИЗКУСТВО ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ЦВЕТА
НЕОБЯСНИМО ЯВЛЕНИЕ, ЧУДО	УПРАВИТЕЛКА НА АБАТСТВО /ЦЪРК./	ИЗВЯАН ОБРАЗ НА БОЖЕСТВО; ИДОЛ	МНОГО ДЪРЯВНИ ДЪРВЕТА НА ЕДНО МЯСТО	ВИД ХИЩНИК; АМЕРИКАНСКИ МИЕЩА МЕЧКА ВИД СИНЯ АНИЛИНОВА БОЯ		ОБЛАСТ В СЕВЕРОЗАПАДНА ФРАНЦИЯ ВИД ПОЙНА ПТИЦА С МЕЛОДИЧЕН ГЛАС		ПУСТО, ДИВО, НЕОБИТАЕМО МЯСТО	ВИД АЗИАТСКИ БЕЗРОТ ЕЛЕН
ИЗПЪЛНЕНИЕ ПО ЖЕЛАНИЕ НА ПУБЛИКА НЕЩО, РОДЕНО ОТ ВЪОБРАЖЕНИЕТО	СВЕЩЕН БИК У ДРЕВНИТЕ ЕГИПТЯНИ ГЕРОЙ ОТ АРМЕНСКИЯ НАРОДЕН ЕПОС			ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ КЕРАМИДА ПО РЪБОВЕТЕ НА ПОКРИВ /СТРОИТ./	МИОСЮЛМАНСКА МОНАРХИЧЕСКА ТИТЛА ТРОПИЧЕСКИ ПЕРИОДИЧЕСКИ ВЕТРОВЕ		СИЛНА ГОРЕЩИНА ПРЕЗ ЛЕТНИТЕ МЕСЕЦИ СТОЛИЦАТА НА ЕСТОНИЯ		
МАРКА БРАЗИЛСКИ ПИСТОЛЕТИ ЧОВЕК, КОЙТО СЪБИРА ЛЕКОВИТИ БИЛКИ			ВАЖНА ПРОТЕИНОГЕННА АМИНОКИСЕЛИНА /ХИМ./ ГРАД В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ	МОДЕЛ МИНИВАН НА „ТОУТА“ ДРЕВНОРИМСКИ БОГИНИ НА КРАСОТАТА		РАЗТВОР ЗА ИЗБЕЛВАНЕ НА ТЪКАНИ СЪЛЪСЪК НА ИНТЕРЕСИ; КОНФЛИКТ	МЯРКА, МЕРИЛО МЯСТО С МНОГО БУРЕНИ /СЪБИР./		
СТАРОТО ИМЕ НА ТАЙЛАНД /ДО 1949 ГОД./ ВИД РУСКА РЪЧНА ХАРМОНИКА		ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ГОЛЯМ ГРАД В СЕВЕРНА ИТАЛИЯ		ЧАСТ ОТ КРАК НА ЧОВЕК АРОМАТНА И ЛЕКОВИТА ПОДПРАВКА; ДАРЧИН		СПЕЦИАЛИСТ В ГОТВАРСКОТО ИЗКУСТВО ДРЕВНО СРЕДСТВО ЗА ПИСАНЕ		КУТИЙКА, В КОЯТО СЕ ДЪРЖАТ ИГЛИ	
ЗАДНА ЧАСТ НА ГЛАВАТА НА ЧОВЕК	НАУКА ЗА МИНАЛОТО НА НАРОДИТЕ	СИМФОНИЯ /1783/ ОТ ВОЛФГАНГ А. МОЦАРТ СЪЕДИНЕНИЕ НА ГЛИЦЕРИНА ЧАСТ ОТ ОКОТО ОКОЛО ЗЕНИЦАТА		ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ГОЛЯМ ГРАД В СЕВЕРНА ИТАЛИЯ		ПРЪЧКА ЗА ПРИСАЖДАНЕ ВИРУСНО ЗАБОЛЯВАНЕ; ЗАУШКА		МАРКА КОРЕЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ	РОМАН ОТ ВИКТОР ПЕЛВИН /1991/ УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА
ВИД РАВНИНИ МАТЕМАТИЧЕСКИ КРИВИ		ДРУГО ИМЕ НА РУСЕНСКИТЕ СИВИ ГЪЛЪБИ НАША РОК ГРУПА /1998-2007/ „НОВА“		ПЕЛИНОВО ВИНО /РАЗГ./ КОМПЛЕКТ НИЩЕЛКИ НА ТЪКАЧЕН СТАН	МЕСЕЦ НА ПОСТИ У МИОСЮЛМАНИТЕ ХИТОВА ПЕСЕН НА ЧЪК БЕРИ		ИСПАНСКИ НАРОДЕН ТАНЦ ПЛАНИНА В ЮГОИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ		
СТОЛИЦАТА НА АЛБАНИЯ ПРЕСТИЖНА МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ		ХИДРО-МЕТАЛУРГИЧЕН ОСТАТЪК НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО	ЗЪЛ ДУХ, ДЯВОЛ НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО	ХУДОЖНИК, УКРАСЯВАЩ КЕРАМИКА ТОЧНО КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ НА СЪБИТИЕ		НАШ ГРАД, ДУНАВСКО ПРИСТАНИЩЕ	НЕПОТРЕБНИ ОТПАДЪЦИ РЯДКА КАП ПО ЗЕМЯТА ОТ РАЗТОПЕН СНЯГ		
ВЪЗМОЖНА ОПАСНОСТ В НАЧИНАНИЕ ТИТЛА В КОНКУРС ЗА КРАСОТА		ЧОВЕК, КОЙТО ПРАВИ ДАРЕНИЕ		НАШ ГРАД, ДУНАВСКО ПРИСТАНИЩЕ		ВЕСЕЛБА, ГУЛЯИ В СРЕД ПРИРОДАТА	ЕЛЕМЕНТАРНИ ЧАСТИЦИ ПИСМЕНОТО ОЗНАЧЕНИЕ ЗА ЦИФРАТА 5		
ПОМАГАЧ НА ПРЕСЛЕДВАНИ РАЗБОЙНИЦИ		ВИД СИНТЕТИЧЕН НАРКОТИК НА ТАБЛЕТКИ		НАЗВАНИЕ НА НЯКОЛКО ВИДА ГЪБИ		ТЕГЛОТО НА ОПАКОВКА НА СТОКА			

*** ПОМОЩНИК ***
РЕМИЗА, АПАНИН, АЛИЗЕЙ, АРЕТИР, МААВИИ, ГУАНИН, КАБАРГА, КАРКАС, ЛИНЦЕР, ЛОУРЕКС, ТАУРУС, ПАСТАЛ

Жени, разберете че единственото правило при скубене на вежди е да знаете кога да спрете!



- Жорко, ако слушаш, Дядо Коледа ще ти донесе нов таблет!

- А ако не слушам?

- Цигулка.

Съседката (подвиква през балкона):

- Моля ти се, Жорко, слушай!



Моята жена е голяма мърморана! Другите жени искат на плаж, море, а моята... "Изхвърли елхата, та изхвърли елхата!"

- Жена ми си загуби гласа, и не знам какво да правя?

- Прибери се в два часа през нощта, мъртво пиян. Отново ще проговори.



Въпрос:

- Знаете ли защо на жена и на полицаи се дават точни пари?

Отговор:

- Защото не връщат ресто.



Катаджия спира човек на улицата:

- Добър ден. Сержант Иванов. Гражданино вие сте употребил алкохол.

- Няма такова нещо.

Абсолютно изряден

съм. Ето имам аптечка,

предпазен колан,

гражданска отговорност

имам...

- Вие смятате да спорите

с мене ли? - строго заявил

катаджията. - Твърдя, че сте

употребил алкохол.

- Окей, дайте да се разберем

по човешки - възроптал

отново човекът. - Ето вижте.

Аптечка имам ли? Имам.

Колан имам ли? Имам.

Гражданска отговорност

имам ли? И гражданска

имам. Какъв е проблемът?

Защо мислите, че съм пиян?

- Автомобилът ви къде е?



Мъж звъни по телефона:

- Докторе, купих си клизма,

както ми препоръчахте.

Какво да правя сега?

- Напълни я с топла вода и

си я набутай в задника!

- Виждам, че днес не сте в

настроение, ще мина в друг

ден.



Мъж и жена в чат за

запознанства.

- Ти от какво интересуваш?

- пише жената.

- Художник съм - мъжът.

- (Учудено човече) Колко

интересно! Мен можеш

ли да ме нарисуваш?

(Намигващ емотикон.)

- По-добре не. Как да ти

обясня? Аз рисувам по-

специални неща.

- Много интересно! Какви?

- Ами. Работя в

криминалистиката. С

тебешир очертавам

трупове по асфалта.



- Мите, ако слушаш, Дядо

Коледа ще ти донесе нов

таблет!

- А ако не слушам?

- Цигулка.

Съседката (подвиква през

стената):

- Моля ти се, Мите,

слушай!



Семеен скандал:

- Напускам те!

- Това е добра новина...

- Никога няма да намериш

такъв като мен!

- И още една добра новина...



Репортер взема интервю

от митничари от различни

страни. Първо пита руския

митничар:

- Колко време ви е

необходимо за да си купите

BMW?

- Ами сколько? Три месеца.

После репортерът пита

румънски митничар:

- А на вас, колко време ви е

необходимо за да си купите

BMW?

- Ами... 2 месеца.

Накрая пита българския

митничар:

- А на вас, колко време ви е

необходимо за да си купите

BMW?

- Не по-малко от 5 години.

- Защо толкова много?

На руснака му трябват 3

месеца, на румънеца - 2

месеца, а вие цебли пет

години? Толкова ли сте

честен?

- Не. Ама BMW е голяма

корпорация, за да я купя ми

трябват минимум 5 години

работа.



Обява:

"Търся някой да ме заведе

на море, че мъжът ми не ме

пуска сама."



Някъде в Алабама.

Възрастна дама влиза в

оръжен магазин.

- Искам "Колт" 42-и

калибър.

- За самозащита ли,

госпожо?

- За самозащита ще си

наема адвокат...

Ако редовно ядете лук,

чесън и хрян, нито хрема,

нито кашлица, нито висока

температура ще помрачат

вашата самота.

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.

Узбекистан (през Азербайджан)

Статията се предоставя от raterpis.com

Автор: Боряна Йовкова
Снимки: авторът

Като кажа отивам в Узбекистан, срещам празни погледи. Никои не свързва тази екссъветска република с Пътя на коприната, да не говорим за Самарканд и Бухара.

Пътят на коприната е мечта за всеки пътешественик. Трудно ми е да си представя как на времето са прекосявали пустини и планински вериги. И то без gps! Този път е предизвикателство и днес. Няма годишно време, подходящо за всички климатични пояси, докато в пустинята е 50-60 градуса, в планините снегът все още прави проходите непроходими. Затова решихме да го направим на етапи.

И така, през Москва или през Истанбул? Нито едното, нито другото – през Баку, за да видим и Азербайджан като бонус. Освен това имаме 2 полета по 2.5 часа, вместо 2 x 4.5 часа.

Бат Бойко договори от нова година нискотарифната Бута да лети веднъж седмично София-Баку-София.

Визите:

- **За Узбекистан се иска пригласително писмо.** Хотелът, който букнахме в Ташкент се съгласи да ни направи тази услуга. На летището доплатихме минимално за групова виза. Бяха ни предупредили, че при влизане описваш, какво внасяш, на излизане, какво изнасяш, изискват се всички регистрации от хотелите, в които сме спали. Нищо подобно. Намаше никаква проверка, нито декларации.
- **За Азербайджан – онлайн,** но внимавайте, само в правителствения сайт <https://evisa.gov.az/en/> ! Всички останали или те цакат, или са некоректни, изобщо – изнервиха ни. Азербайджан се води

асоцииран член на ЕС и е крайно време да си промени визовата политика. Наистина, за международни прояви, като евровизия или, както ние се случихме по време на Формула 1, те пускат срещу показан билет, но това не е решение.

Азербайджан



Зороастрийското светилище

Азербайджан е една от най-бързо развиващите се икономики в момента.

И как не, с това черно злато. Наричат Азербайджан страна на огъня и вятъра и тя е точно това. През повечето време ни брулеше немилостив вятър откъм Каспийско море. За последните 25 години азерите са успели да забравят руския, но за сметка на това не са научили английския. Няма и да го научат, докато помпите вадят петрол от земята. Азербайджан не е туристическа дестинация и това също е причина. В Баку

има бум на строителството, но не както у нас. Социалистическите традиции са се запазили повече отколкото азерите искат да признаят. Цели квартали се изравняват със земята и на тяхно място се строят нови сгради в стила на най-добрите европейски традиции. Всичко е стилно, в тон, браво на тях.

В Баку си бяхме наели апартамент, какъвто всеки би искал да има. Бяхме си уговорили и кола, с която да посетим Губистан – прочут със скалните си рисунки



Губистан – прочут със скалните си рисунки

Градът се намира на 60 км южно от столицата, а недалеч от него има и кални вулкани, още една забележителност.

Въпреки, че България се слави с богато минало, точно такива рисунки нямаме. /Тези в Магурата са съвсем различни/. Тур Хейердал на няколко пъти ги е посещавал, подозирам, че е било по причина на лодките.

Столицата беше почти блокирана, издигаха ограждения заради Формула 1, (и заради ниските цени на горивото, естествено). В Стария град – едно приятно място, слава Богу нямаше достъп на автомобили.

Другите забележителности, които посетихме на връщане от Узбекистан бяха на север – Горещата планина Янардаг, Атешгах – Зороастрийско светилище с непрекъснато горящи огънове и Джамията Мир Момсун Ага – един сравнително млад светец, /роден 1890 г./, която отвътре е цялата в огледални апликации, нещо, което може да се види в Иран.



Огледална джамия (Джамията Мир Момсун Ага)

Огледалните плочки, ако мога да ги нарека така, са поставени по начин, че да не отразяват, но в същото време създават невероятното усещане за пространство в тази сравнително неголяма джамия. Освен това на нашия шофьор му стана много приятно, че знаем за това място и каза, че обича да ходи там с цялото си семейство.

На връщане спяхме в хотел на брега на морето – до Аквапарка, който, естествено, още не работеше. Отвън изглеждаше прекрасно. Отвътре – ужасно. Коридорите бяха оформени като патио, с прозрачен таван и още отсега беше парник. Прозорците гледаха към една стена, на по-малко от метър, очевидно строена по-късно. Вратите бяха изметнати, от предишните посетители си стояха шампоаните, /а сигурно и чаршафите/. **ТОЛКОВА ЗА АЗЕРБАЙДЖАН.**

Узбекистан

Решихме да го правим хронологично – от най-древната част към столицата – от Хива, през Бухара – Самарканд, до Ташкент. На летището в Ургенч ни посрещна страхотен парад с духовна музика и всичко по протокола. На нашите въпроси отговориха, че очакват президента на Туркменистан на визита и правят репетиция. Причина за посещението – след 25 години им е светнало, че визовият режим е съвсем излишен. /По времето на СССР между становеите е имало колъцо за подаване на ел. енергия – през зимата я произвежда Киргистан и подава на Узбекистан, през лятото обратното. Сега тази връзка е разрушена и Узбекистан страда от липса на вода, а Киргистан има режим на тока. Дано им светне и по този въпрос./

Най-голямата забележителност на Ургенч е 34 км тролейбусна линия с Хива.

Тролей не можахме да видим, защото по цялото трасе течеше преасфалтиране. Посещението било отложено с 4 дни, според мен именно за да довършат въпросните ремонти.

В Хива

също не спираха да мият площадите, а групи с национални носии танцуваха в стария град. Новият град, както и Ургенч и другите градове в Каракалпакстан са с ниско 1 – 2 етажно строителство.



Хотелчето ни се намираще на най-хубавото възможно място – на входа на Хива. Отвън изглеждаше чудесно – с огромни тераси на първия и втора етаж, откъдето, като от трибуна се виждаше всичко. Отвътре беше пълна мизерия – малки /ама наистина малки/ стаички, почти без прозорци, което стана повод за разпавии. Но така беше и в Бухара. Прозорците не са на почит в този пустинен сват – правят ги повече да има някаква светлина. За сметка

на това стените се дебели по един метър, че и повече. Казаха ни, че този хотел ще бъде съборен /изобщо няма да се учудя/. На негово място ще построят някое петзвездно чудовище, но ние имахме късмет.

Нашата първа дестинация беше Хорезм. Смята се, че тук се е зародил Зороастризмата и Хорезм е бил Египет за Средна Азия.



За съжаление дъждовете /колкото и да са малко/ не са оставили много от крепостите, строени от кирпич. Денят беше слънчев и ветровит – с леден вятър, направо мъчение. Затова оценихме изключителния уют на юртите. Тихо и спокойно място, приятно прохладно, просто рай след екстремните условия отвън.



Вечерта и следващия ден посветихме на Хива. Лично за мен това беше най-прекрасното място в Узбекистан. Далеч от основните пътища градът се е запазил някогашното си великолепие, единственото място, където можеш да си създадеш цялостна представа за онова далечно минало. А и подготовката за посрещането на Гурбангули Бердимухамедов допринасяше за празничното настроение.



Следобед трябваше да потегляме към Бухара, но блокираха пътя и едвам се добрахме до колите.

Шофьорите се бяха подготвили с дъвки и семки, защото дългия **480** км път е ужасно еднообразен, направо те приспива.

Така прекосихме пустините Какорум и Казълкум /черната

и червената пустиня, на техните осолени почви нищо не вирее/, излезнахме от областта Каракалпакстан, хвърлихме едно око на Амударя – на другия бряг беше Туркменистан.

Пътят е нов, старият е останал в Туркменистан, само последните стотина километра ни измъчиха. Бухара – хотелчето се намираше на една пресечка от центъра и още се строеше. Хазаите бяха изключително гостоприемни. Уредиха ни гид, който да ни покаже стария град. Много приятно място, но ми бледнееше след Хива.

На другия ден се отправихме към Навои. Идеята беше да видим скалните рисунки в Сармишкия каньон. Обаче нашите шофьори казаха, че ще ни трябва специално разрешение от полицията в Навои, защото там има златни мини.



Денят беше дъждовен и ветровит, и когато ни предложиха да ни покажат скални рисунки, които са ни по пътя ние се съгласихме. Те изглеждаха съвсем различно – изображенията бяха **20 – 40** см, за разлика от азерските, които са в естествен размер.

После влезнахме в Нурата, където освен крепостта, останала от времето на Александър Македонски, има и ислямско светилище, свързано с извор. Там, както и на другите им светилища, които посетихме, беше пълно с народ /въпреки, че беше средата на седмицата, имаше и сватби/.

Узбеките на всяка джамия имат часовник с часовете за молитви, но не забелязах да са ревностни мюсюлмани, нито пък ги привикват с високоговорител.

От Нурата до Самарканд минахме между две планински вериги, в подножието на които се бяха сгушили селца – явно там има вода. Извън Бухара се намира светилището – пещера на Давид, почитано от три религии – християнство, ислям

и юдаизъм.

Дотам се качихме на коне, стопанисвани от таджики. Изобщо целия този район е таджикски. Вътре в пещерата беше страхотен задух и не можах да влезна докрая, въпреки, че нас като бели хора ни позволиха да предредим тълпата.

Самарканд. Хотелчето беше добро, но закуската беше наполовина на тази в Бухара, а вратите на стаите не бяха уплътнени и нощем от лобито на хотела нахлуваха кълбета цигарен дим в стаите.

Тук също взехме гид. Цялата история на Узбекистан е формирана около техния велик пълководец Тимур /Тамерлан/ което значи куц. Той е стигнал даже до Константинопол през **1402** г. и даже стреснал европейските велможи. Да се чудиш, защо се е юркал.

От Самарканд направихме еднодневен излет до Шахризабз – родния град на Тимур.



Шахризабз – родния град на Тимур

Повечето екскурзии минават оттук и има защо. Пътят минава през планина и т.нар. Дяволска долина, където е сниман филмът Апахи, когато ДЕФА правеше индиански филми (*DEFA Deutsche Film-Aktiengesellschaft* – киностудията на ГДР, а ГДР е Източна Германия преди да падне Стената през 1989г, а Стената е Берлинската стена – бел.Ст.) В долината са разпръснати камъни с причудливи форми, като най-прочутите влюбените динозаври, се виждат и от шосето.



Влюбените динозаври

В самия Шахризабз спряхме за кратка почивка и ядохме най-вкусния и сочен кебап, който

съм вкусувала през живота си. Самият археологически комплекс е в чудесен парк, а останките от медресето са най-големите в цял Узбекистан. Този комплекс обаче не е реставриран, защото, както ни обясниха, не се знае, как е изглеждал първоначално.

Пътят от Самарканд до Ташкент искахме да го минем със скоростния влак Афросиаб, за който обаче билетите се свършиха още в деня на пускането им /**40** дни преди датата на пътуване/ и пътувахме с Шарк. Това беше най-голямото мъчение. Мислехме последния ден да отидем с влак до Ферганската долина, но този влак ни отказа.

Ташкент си е съвременен град, много зелен, презастроен след земетресението през **1966**г. Беше голяма мъка да открием стария град, който едва ли ще го бъде още дълго. В цял Узбекистан не видяхме информационен център за туристи /само в Бухара имаше, грижливо скрит зад сергиите и без никакво обозначение/. Нямаше и кафяви табели.

Направихме еднодневен излет до язовира Чимкент, който се намира на североизток от Ташкент и вече навлиза в планините на Киргизстан. Там също има скални рисунки, но за нашите шофьори беше по-важно да ни набутат в един наистина ужасен ресторант. На връщане си купихме пресни ягоди, продавани както у нас, край пътя.

Малко е обработваемата земя в Узбекистан. Там, където я има се отглеждат по две реколти, над ягодите се извисяваха ябълкови дървета, а след пшеницата садят ориз. Затова е пресъхнало и Аралско море, водите на Амударя и Сърдаря не стигат дотам.

Последния ден, отреден за самия град, температурата беше **35** градуса и едвам успяхме да стигнем до близкия парк.



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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

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

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

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

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

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



Отговори от сканди:

Водоравно: Шахмат, А капела, Ритмо, Лоурекс, Ренегат, Рур, Ветрило, Сатен, Веде, Теч, Орталък, Посох, Палец, Тъжек, Ласкател, Епител, Пестил, АНТ, Резен, Протон, МАН, Епсилон, Кротал, Хале, Обратен, Провал, Кодек, Цирей, Претор, Карлос, Резил, Привод, Серме, Дренак, Гаскония, Магия, Енот, Султан, Бис, Апис, Алавес, Пек, Фантазия, Аланин, Туба, Таурис, Привия, Машаб, Билкар, Глезен, Белина, Сиам, Кретеи, Кулинар, Баян, Маавии, Корона, Линцер, Калем, КИА, Тил, Олеин, Пелинаш, Спирали, Рамазан, Оле, Тирана, Керамик, Смет, Сони, Демон, Каони, Риск, Дарител, Пикник, Мис, Екстъзи, Орешарка, Ятак, Балатум, Тара.

Отвесно: Галета, Небце, Абатиса, История, Хотелът “При загиналия алпинист”, Амурче, Сари, Истукан, Ирис, Ари, Церител, Арам, Лора, Кек, Отело, Пелей, Азур, Милано, Кортизон, Препис, Канела, ДСБ, Час, Тътен, Прения, Грации, Дата, Сажен, Принос, Плевен, Керъл, Паралел, Креват, Аретир, Ремиза, Петък, Проток, Ализеи, Паротит, Фенек, Провод, Славей, Кемане, Лен, Леотар, Гуанин, Калам, Лом, Лаг, Пастал, Салвия, Колизия, Апостол, Кестен, Буренак, Пет, Арт, Скин, Каркас, Меломан, Киша, Воал, Хормон, Талин, Сакар, Утрехт, Мадлен, Пущинак, Омон Ра, Муд, Егалео, Икебана, Игленик, Л’Ореал, Нексия, Кабарга, Етика.

ЗАСТРАХОВКИ

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
Specializing in:					
Car Motorcycle • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving	Commercial Auto • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning	Commercial • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store	Travel • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians		
Identifying & Managing Your Insurance Needs					
Tel: 416-398-4322 Fax: 416-398-0337			1118A Wilson Ave. Suite 201 switchinsurance.ca		

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

ABBE OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt

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.