



Интелигентните устройства вече могат да четат настроението и ума ви, което води до нови опасения относно използване на технологиите и съгласието ни

(Smart devices can now read your mood and mind, leading to a new set of concerns about technology and consent)

Автор: Франческо Бионди - Доцент, Лаборатории по човешки системи, University of Windsor

Статията е публикувана от The Conversation.

Декларация за оповестяване:
Франческо Бионди получава финансиране от SSHRC, Mitacs, Центъра за високи постижения в Онтарио и Министерството на транспорта на Онтарио.

Преводът е на „Пламък“
Прод. на стр.2>>



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

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO

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

First Auto Group Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

100% SOLD
15г. ОПИТ
1% КОМ.

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

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

Позвънете на Мето:
647-773-3823

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

**Интелигентните устройства вече могат да четат настроението и ума ви,
което води до нови опасения относно използване
на технологиите и съгласието ни**

*(Smart devices can now read your mood and mind,
leading to a new set of concerns about technology and consent)*

Докато чаках да се кача на самолет при скорошно пътуване извън града, служител на авиокомпанията ме помоли за момент да сваля маската си от лицето, за да позволя на технологията

за лицево разпознаване да ме регистрира и да ускори процеса на качване на борда. Бях изненадан от молбата - не исках да свалям маската си в такова претъпкано пространство и не бях дал разрешение

да сканират лицето ми.

Въпреки, че тази случка изглеждаше като нахлуване в личния ми живот, тя също така ме накара да се замисля за други устройства

за биометрично разпознаване - които за добро или лошо, вече са интегрирани в ежедневието ни. Има очевидни примери: скенери за пръстови отпечатащи, които отключват врати и лицево разпознаване, което позволява плащане чрез телефон. Но има и други устройства, които правят повече от четене на изображение - те могат буквално да четат умовете на хората.



Хора и машини

Моята работа изследва динамиката на това как хората взаимодействат с машините и как тези взаимодействия влияят на когнитивното състояние на човек.

Изследователите в областта на инженерството на човешките фактори неотдавна съсредоточиха вниманието си върху разработването на системи за машинно зрение. Тези системи усещат явни биологични сигнали - например посоката на поглед на очите ни или сърдечната честота - за оценка на когнитивни състояния като разсейване или умора. **Прод. на стр.3 >>**

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

www.meest.com

<< Прод. от стр.2

Друго, но също толкова важно приложение е предложено не от друг, а от корпорацията на Илон Мъск Neuralink. В изявление през декември 2021 г. при срещата с главния изпълнителен директор на Wall Street Journal, Мъск обрисова много близко бъдеще, в което мозъчните импланти ще помогнат на пациентите, страдащи от парализа, да възвърнат контрола над крайниците си чрез мозъчен имплант.

Докато концепцията и интерфейсите на мозъчния компютър съществуват от 60-те години на миналия век, мисълта за имплантирано устройство с директен достъп до мозъка ни е меко казано смущаваща. Не само способността

на тези устройства да създават директен мост между човешкия мозък и външния свят ме плаши: какво ще се случи със събираните данни и кой ще има достъп до тях?

Може да се докаже, че тези устройства притежават неоспорими предимства в определени ситуации, като например шофирането. Човешките фактори, като разсеяното шофиране, което се нарежда сред водещите причини за смъртни случаи на пътя, могат да бъдат почти елиминирани след адекватно въвеждане на тези системи. В световен мащаб се въвеждат предложения за задължителна употреба на тези устройства.



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

**FIERA
FOODS
COMPANY**

OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY
THE BEST!



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА Fiera Foods Company is HIRING

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

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

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

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

Sales (Canada and US)

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

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

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

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

**Интелигентните устройства вече могат да четат настроението и ума ви,
което води до нови опасения относно използване
на технологиите и съгласието ни**

*(Smart devices can now read your mood and mind,
leading to a new set of concerns about technology and consent)*



Когнитивна свобода

Това отваря въпроса какво, по отношение на „невротиката“ - съвкупността от интердисциплинарни изследвания, изследващи етичните въпроси, свързани с невронауката - се нарича когнитивна свобода.

Италианският когнитивен учен Андреа Лаваца дефинира когнитивната свобода като „възможност за разработване на собствени мисли автономно, без намеса и за разкриването им напълно, частично или изобщо не въз основа на лично решение“. Когнитивната свобода е изведена на преден план, когато технологията е достигнала точка, в която

може да наблюдава или дори да манипулира психичните състояния като средство за когнитивно подобряване за професионалисти като лекари или пилоти. Или пък контрол на ума на осъдени престъпници – Лаваца предполага, че „не би било толкова странно наказателната система да изисква лице, осъдено за насилствено престъпление, да се подложи на мозъчно имплантиране, за да контролира всякакви нови агресивни импулси“.

Нежеланите последици, които разработването и внедряването на биологични сензори и устройства като мозъчно-компютърни интерфейси има върху живота ни, са в центъра на дебата. Не само в „невротиката“ *, която е свидетел на формирането на инициативи за невроправата** по целия свят, но и в по-широкия граждански спектър, където се обсъжда дали

действията, предприети с имплант, трябва да се управляват от същите закони, управляващи конвенционалните движения на тялото.

Лично аз ще трябва да отделя малко повече време, за да преценя плюсовете и минусите на биологичните сензори и устройства в ежедневието си. И ако ме помолят за разрешение да сканирам лицето си, за да ускоря качването си на самолета, ще отговоря с: „**Нека го направим по старомодния начин, нямам нищо против да чакам**“.

* Друго определение за невротиката е „интердисциплинарна област, фокусирана върху етичните въпроси, повдигнати от нашето засилено и постоянно подобряващо се разбиране за мозъка и способността ни да го наблюдаваме и да му влияем“ - Stanford Encyclopedia of Philosophy (plato.stanford.edu/entries/

neuroethics/) – бел.р.

** Невротехнологиите, особено интерфейсите мозъчни-компютри, имат потенциала да променят фундаментално обществото. През следващите години ще бъде възможно да се декодира мисълта от невронната активност или да се подобри когнитивната способност чрез свързване на мозъка директно с цифрови мрежи. Подобни иновации биха могли да предизвикат самата представа какво означава да си човек - The NeuroRights Foundation (neurorightsfoundation.org) – бел.р.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/smart-devices-can-now-read-your-mood-and-mind-leading-to-a-new-set-of-concerns-about-technology-and-consent-174946>

**Абонирайте се да получавате
вестник Пламяк онлайн:**

www.bulgarianflame.com

Икони, мартеници и бижута в магазини Карлово

Пак заредихме с каталози в магазини Карлово. Можете да си вземете, когато пазарувате. Обърнете внимание на шанда със сувенири. Красивите икони и другите предмети от дърво са изработени от Ваня, която работи в

магазина в Етобико, а елегантните бижута с камъни от дъщеря и. Има и много хубави мартеници направени от Веселка, другото момиче, което също работи там. Да подкрепим българските таланти!





Car Export Group

ви предлага

Презокеански транспорт до България!

НИЕ ДОСТАВЯМЕ ВИЕ КАРАТЕ

Доставка на автомобили **ОТ САЩ и КАНАДА**



- Консолидирани пратки на автомобили, мотори, всякакъв вид моторни превозни средства, мебели, личен багаж и покъщнина
- Внос и покупка на автомобили от Канада и Щатите (само за износ). Имаме абонамент към най-големите аукциони в Северна Америка (Impact Auto, Copart, IAAI)
- Наземен транспорт от всяка точка на Северна Америка до склада, от където ще бъде изпратен товара
- Освобождение на товари и пратки от българска митница и приготвяне на всички нужни документи
- Доставка в България на адрес в град по ваш избор

Петър Хицов +1 (416) 660 5676 (Канада)
Стефан Минчев +359 89 780 4090 (България)
www.carexportgroup.com, info@carexportgroup.com

ЗЛАТЕН МЕДАЛ!  **награди за добро качество!**

за истинските ценители на добрия коняк

в LCBO

CORTEL XO

PREKРАСЕН ПОДАРЪК ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ПРАЗНИЦИ!

Отново в Канада!

NAPOLEON V.S.O.P.

Brandy de France

Продава се в кутия за подарък



LCBO +245043



LCBO +287409



LCBO +892315

IT'S BETTER WITH CORK!

"Конвой на свободата" в Отава

Хиляди камиони, коли и граждани се събраха пред Парламента в Отава, за да протестира под мотото "Да си върнем

свободата и нормалния живот".

Доброволци ги зареждаха с бензин и ги снабдяваха с храна и провизии, посрещаха

ги със знамена и усмивки.

Към протестиращите канадци се присъединиха и американски шофьори

с камионите си.

Протестите пред Парламента продължават.



Снимки ©Bulgarian Flame

БЪЛГАРИЯ

Облекчени изисквания за пътуване до България от 1 февруари

Съобщение от Българското Консулство в Торонто:

- От 1 февруари 2022 г., условията за влизане в България на пътници от Канада се облекчават, като отпада и ограничението за влизане на граждани на други държави.

- Ще се изисква представянето на един от следните документи:
- Сертификат за ваксинация;
- Сертификат за

преболедуване; или
- Сертификат за отрицателен антигенен или PCR тест за SARS-CoV-2; антигенният тест трябва да е направен до 48 часа преди влизането в страната, а PCR теста – до 72 часа преди това.

-За българските граждани, лицата със статут на постоянно, дългосрочно или продължително пребиваване на територията на Република България, както и за членовете на техните

семейства е въведено следното допълнително облекчение:

- ако при влизането в страната те не представят нито един от горните документи, 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

Облекчени изисквания за пътуване до България от 1 февруари ✈️



поща на документ, показващ отрицателен резултат от направен не по-рано от 72 часа от влизането в страната антигенен или PCR тест за SARS-CoV-2.

Разкриха грабеж от казино в Пловдив с участие на крупие

В Пловдив бе разкрит грабеж от казино, находящо се в ж.р. «Тракия», съобщи окръжният прокурор на Пловдив Ваня Христова, цитирана от БТА.

Грабежът е извършен на 5 декември м.г. от двама души, които в момента са с мерки за неотклонение «задържане под стража», а наблюдаващ прокурор е зам.-окръжният Гавраил Гавраилов.

Според Гавраилов предмет на грабежа са **30,000 лева**. Единият от съучастниците е крупие в казиното, а прекият извършител е рецидивист. Извършителят е от град Хисаря и е осъждан общо 13 пъти, изтърпял е наказание, а за това деяние се предвижда наказание от 5 до 15 години. Крупие то е привлечено като помагач, за което Наказателният кодекс предвижда лишаване от свобода от 3 до 10 години.

Крупие то е помогнало със сведение за ситуацията вътре в казиното, какви са помещенията, къде се съхраняват парите, как се отчитат.

34-годишен пациент се опитал да удуши зъболекар в кабинета му в Русе

За нов случай на агресия срещу медицински работник в Русе съобщи БНТ.

Инцидентът станал малко след 10 ч. на 20 януари. В чакалнята на зъболекар на ул. «Муткурова» в Русе влязъл мъж, който започнал да крещи. Стоматологът излязъл и му направил забележка, но това ядосало мъжа, който бил във видимо неадекватно състояние. Той му нанесъл удари в главата, след което започнал да го души. В този момент се намесили хора, които били в чакалнята и ги разтървали, след което повикали полиция.

От полицията уточняват, че извършителят е бил в неадекватно състояние. Зъболекарят предпочете да не коментира случилото се, съобщиха от БНТ.

От Българският зъболекарски съюз настояха за адекватни мерки и действия срещу нападателя на лекаря по дентална медицина.

“Недопустимо е в тази обстановка, в която приемаме и лекуваме пациенти с риск за нашето собствено здраве, по време на най-

тежката обстановка от началото на пандемията от COVID-19, да сме свидетели през ден на нападения над хората, които даряват най-ценното благо - здравето, са посочили от съсловната организация в позицията си, изпратена до медиите. От БЗС, заедно с другите сродни съсловни организации, ще сезира законодателната и изпълнителната

власт за промяна на законодателството, за да се преустанови агресията срещу медиците”, заявяват от Българския зъболекарски съюз“.

Мъжът, задържан за фалшиви сертификати в Пампорово, освободен под гаранция от 4,000 лв.



Апелативният съд в Пловдив отмени домашния арест на мъжа, задържан за търговия с фалшиви зелени сертификати в частна медицинска лаборатория в Пампорово като му наложи гаранция от **4,000 лева**. 48-годишният мъж има две обвинения. Първото е, че е добавил неверни компютърни данни за наличие на антитела в информационната система на Министерството на

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

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

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KEREZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

здравеопазването, която е генерирала сертификати. За „услугата“ мъжът е получил от двама души общо 600 лева. Единият от двамата въобще не се е подлагал на тест в лабораторията. Другият е получил сертификат, в който посочените стойности се различават 10 пъти с резултата.

Второто обвинение е, че на 9 януари е взел **300 лв. подкуп за издаване на сертификат с неверни стойности на антитела на жена.**

Поради влошеното му здравословно състояние, съдът реши да освободи обвиняемия под парична гаранция от 4,000 лв.

Математик: Пикът на Омикрон в България ще е в средата на февруари. До май ще го прекарат 3.5 млн. души



„Предупреждението на всички експерти е, че заразата се разпространява бързо. Болшинството случаи го прекарват леко, но в един момент ще стигне до тези, които не го прекарват леко. Трябва да помислим за хората с имунокомпрометирана система”, заяви математикът от БАН проф. Огнян Кунчев пред Bulgaria ON AIR.

По думите му Европейският център за превенция и контрол на болестите казва, че от всички болни от Омикрон **1.14% са били хоспитализирани, 0.16%**

са се нуждаели от интензивно легло, а 0.06% са починали.

“Пикът на кривата е в средата на февруари. Той ще достигне 63 хиляди души. Включваме вътре и тези, които не показват никакви симптоми. Това е при положение, че никакви мерки и локдауни не са въведени», коментира проф. Кунчев.

Математикът добави, че ще се разболеят около 3.5 млн. души до май месец. “Когато имаме 3 милиона заразени при никакви мерки, ще имаме 40 хиляди хоспитализирани. А от реанимация ще имат нужда **5,600 души. Ще починат 2,100. Устройва ли ни това? Това е цената**”, поясни проф. Кунчев.

При пълен локдаун кривата ще падне след десетина дена, но след като се отпуснат мерките, кривата пак ще се качи, стана ясно от думите му. Според математика, тези 3.5 милиона или трябва да се ваксинирани с бустерна доза, или да изкарат вируса. Ако се ваксинират, кривата на заболяемостта ще се намали.

“Сдържащите мерки забавят процеса и дават възможност да се ваксинираме. Но те не го спират. Той пак ще дойде. Тук е, докато не дойде лятото. От май месец идва летният сезон, когато заболяемостта ще спадне. Болниците няма да издържат, ако има 40 хиляди хоспитализирани. Но когато затегнем мерките, тогава те ще издържат», обясни проф. Кунчев.

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)

“Омикрон е ваксинация. Просто по-леко изкарване на заболяването. То служи като щит срещу другите варианти”, посочи той.

Рилския манастир е с режим на отоплението заради високите сметки за ток



Причината е, че манастирът ползва ток, който заплаща на високите цени за промишлен ток, подобно на бизнесите в България.

Само за месец декември Рилският манастир е получил сметка на стойност **28,000 лева, което е три пъти повече** от сметката за декември 2020 г. За януари очакват дори още по-висока сметка, каза игуменът на манастира епископ Евлогий пред БНТ.

Заради невероятните цени отоплението в Светата

обител работи по 8 часа на ден при редуване на спиране и пускане на радиаторите. В кухнята се готви предимно на дърва, с които манастирът се е снабдил през лятото.

В ефира на «Денят започва» епископ Евлогий изрази надежда, че през февруари Рилският манастир ще получи компенсация от държавата и за предходните месеци. “Може би някои смятат, че това което произвеждаме - вяра, култура, традиции, е някакво производство, подобно на бизнеса, за съжаление, но това не зависи от нас,” изтъкна епископ Евлогий. Традиционно през зимните месеци посещаемостта в Рилския манастир е намалена. Хората са по-малко и заради пандемията, допълни той.



Прототипът на

българската ваксина срещу COVID-19, разработван в Института по микробиология на БАН, е готов. Това потвърди в интервю за БТА проф. Пенка Петрова - директор на Института по микробиология «Стефан Ангелов» на БАН.

Проектът е финансиран от Алианса «Пастьор». Експериментите с мишки на иновативната, пептидна ваксина показаха, че тя е имуногенна и създава имуноен отговор, заяви проф. Пенка Петрова.

По думите ѝ след първоначалния ентузиазъм на много научни организации и страни да разработват своя ваксина срещу COVID-19, когато прототипите достигнаха 240, днес на ниво клинични изпитвания продължава разработването на едва 24 различни ваксини.

18 от тях са на фаза одобрение или очакващи одобрение. Те работят на различен принцип: от «класическия» подход, при който ваксината съдържа компоненти на целия вирус, през РНК, ДНК, аденовирусни и протеинови ваксини. След разрешаването на протеиновата ваксина NuvaXovid, вече и най-големите скептици ще бъдат спечелени и ще пожелаят да се ваксинират, каза също проф. Петрова.

Според нея Омикрон е поне три пъти по-заразен от Делта варианта, а той беше по-заразен от всички останали варианти на коронавируса. Затова повече ученици и малки деца у нас се разболяват сега от варианта Омикрон.

На второ място, учениците и децата не са ваксинирани, което води до по-изразено заболяване при заразяване, за разлика от ваксинираните възрастни, които дори заразени, нямат сериозни симптоми и затова инфектират околните по-слабо.

Независимо, че Омикрон частично заобикаля имунитета, бустерните дози и с досегашните ваксини имат много добро действие и значително намаляват вероятността за заразяване. Те изцяло предотвратяват и тежкото протичане на заболяването, каза също директорът на Института по микробиология на БАН.

Отмениха традиционните Песнеделник и Майсторско мезе в Широка лъка



За втора поредна година бяха отменени традиционните Песнеделник и Майсторско мезе в смолянското село Широка лъка. Празниците няма да се състоят заради пандемията, съобщиха от община Смолян.

Предварителната програма предвиждаше „Майсторското мезе“ да се проведе през февруари, а кукерският събор е на 6 март. На Местните песъци обаче ще спазят

традицията да обиколят селото през първата седмица на месец март, допълват от местната администрация.

Стотици кукери и много почитатели на игрите се събират повече от 40 години в първата неделя от март месец, за да обиколят родопското село под звъна на многобройни хлопки и чанове и да прогонят злото от своето село. Правят наричания за здраве, късмет и плодородие.

Основен е фокусът върху прошката, която всеки иска от по-възрастния в семейството като му целува ръка. С това всички по-млади показват уважението си към по-възрастните и им пожелават леки пости, тъй като от този ден започват

големите Великденски пости.



От 1 февруари при влизане в България в „червена“ зона ще бъдат поставяни държави, в които 14-дневната заболяемост е между 500 и 5,000 на 100 хиляди души население, съобщи БГНЕС. Пристигащите от тези държави, се допускат у нас при представяне на валиден цифров COVID сертификат на ЕС за ваксинация, преболедуване или за проведено изследване (с PCR или антигенен тест). Преди 1 февруари от пристигащите от тези държави се искаше и задължителен

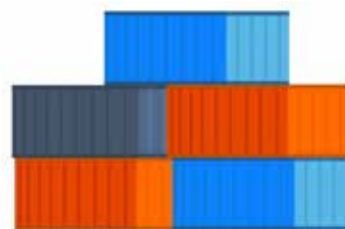


KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

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**

отрицателен резултат от PCR тест, съобщиха от здравното министерство.

Българските граждани, които не представят нито един от посочените документи, се поставят под 10-дневна карантина. Тя може да бъде отменена при представен отрицателен резултат от PCR или антигенен тест, направен не по-рано от 72 часа след пристигането.

В списъка на държавите се въвежда „тъмночервена“ зона. В нея попадат държавите, в които 14-дневната заболяемост е над 5,000 на 100 хиляди души население. Лицата от „тъмночервената“ зона се допускат в България при представяне на цифров

COVID сертификат за ваксинация, за преболедуване или аналогичен документ, заедно с отрицателен резултат от проведено до **72 часа преди влизане в страната PCR изследване**. Тези, които притежават цифров COVID сертификат на ЕС за ваксинация с бустерна доза или аналогичен документ, не е необходимо да представят отрицателен резултат от PCR тест. Българските граждани, които не представят нито един от посочените документи, се поставят под 10-дневна карантина.

Спасиха затрупан от лавина скиор в Рила

Скиор бе затрупан от

лавина в Рила, но за щастие бе своевременно спасен от планински спасители, съобщава Darik News.

Скиорът е излязъл извън обозначения район и не е разполагал с лавинна екипировка. “По пътя надолу се забелязваше само главата на скиора и за щастие не изчезна напълно”, споделя Кирил Чолаков от спасителния отряд в Дупница. Според него с повишаване на температурите и като резултат на преноса на сняг от вятъра, североизточните склонове в района на Седемте рилски езера са с повишена лавинна опасност.

До месеци се очаква да

заработи новата база на планинските спасители в района на Седемте рилски езера, чието строителство започна през август 2020 година. Целта на контролно-информационния пункт «Седемте рилски езера» ще улесни много работата на планинските спасители и ще скъси времето за действие при спасителните операции.

“Предстои обзавеждане и оборудване, както и подписване на договор между БЧК и ръководството на Национален парк “Рила”, но се надяваме до няколко месеца базата да заработи”, каза още Чолаков.

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

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



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



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

to your

WE HAVE MOVED

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

416.551.1779 | 416.519.0064

Променят правилата за пътуване в ЕС от 1 февруари
Свободно пътуване за ваксинирани - до 270 дни, възстановили се от COVID-19 - до 180 дни, PCR тест - до 72 часа и антиген - до 24 часа



Гражданите трябва да могат да пътуват из целия ЕС с доказателство за ваксинация, възстановяване от преболедуване или отрицателен тест, без да се налага да се сблъскват с карантина или допълнителни мерки за тестване, предвиждат новите необвързващи правила за пътуване, съобщи Politico.

Министрите в ЕС подкрепиха препоръките на Съвета на заседание. Целта е „да се вземат предвид предимствата на индивидуалното положение на хората, особено на ваксинираните, и да се ограничат доколкото е възможно ограниченията за пътуване в Европа“, каза френският секретар по европейските въпроси Клеман Бон преди срещата.

Пътуващите ще могат свободно да влизат в дадена страна, ако са преминали първия курс на ваксинация преди максимум **270** дни или ако са получили допълнителна ваксина. Това важи и за хора, които са се възстановили от **COVID-19** през последните **180** дни, и пътници, които са направили **PCR** тест **72** часа преди пристигането или тест за антиген **24** часа преди това.

Изключение ще бъдат държавите в най-високата „тъмночервена“ категория в цветната карта на риска на Европейския център за превенция и контрол на

заболяванията. В момента по-голямата част от ЕС попада в тази категория.

Новата рамка ще влезе в сила на 1 февруари. Новите мерки също така променят съществуващата карта на ECDC, която в момента служи като основа за ограниченията за пътуване. Съгласно новите показатели, картата, която оценява нивата на риск, свързани с коронавируса в различни европейски региони, също ще вземе предвид нивата на ваксинация при претегляне на новите случаи.

Страните от ЕС трябва да се опитат да засилят усилията за определяне на последователността, за да открият всякакви варианти, които представляват 1% или по-малко от случаите.

Промените в правилата идват, когато вариантът на Омикрон се разпространява в целия ЕС. За разлика от предишни вълни, нарастващите случаи до голяма степен не са довели до скокове в смъртността, като някои здравни експерти прогнозираят край на острата фаза на пандемията в Европа.

Шофьорите, засипани от сняг на магистрала в Атина, ще бъдат компенсирани с по €2,000



Attiki Odos SA - компанията, управляваща най-големия околоръстен път на Атина - ще компенсира хиляди шофьори, които плащат пътни такси, попаднали в капан на магистралата по време на снежната буря, засипала гръцката столица на 24 януари, съобщи в.

Kathimerini.

Според съобщение компанията ще предложи обезщетение от €2,000 на всеки шофьор на магистрала „Атики Одос“, който е бил засипан от сняг. Решението е взето след разговор с гръцкия премиер, който поискал отговори защо механизмът за спешно реагиране по магистралата се е провалил толкова драматично.

Около 5,000 шофьори прекараха часове в капан в колите си при минусови температури на магистралата „Атики Одос“ в гръцката столица и десетки бяха в снежния капан и на 25 януари, като армията, пожарни, линейки и полицията доставяха вода, одеяла, закуски и други помощи, и помагаша на закъсалите шофьори да се приберат безопасно у дома.

Някои шофьори съобщават, че са били заклещени в колите си повече от 20 часа, докато възмутени публикации в социалните медии показват десетки хора, които се опитват да се измъкнат от силния сняг, включително родители с малки деца - като изоставят колите и камионите си отстрани на пътя в търсене на помощ и подслон. Друг пост показва десетки заснежени шофьори, които спят на пода на фойето в близкия хотел.

Attiki Odos SA - компанията, отговаряща за управление на магистралата, се извини заявявайки, че ще проведе задълбочено разследване защо нейните системи за спешно реагиране са се повредили въпреки многократните предупреждения за неблагоприятни условия

през седмицата, довела до снежната буря.

Тъй като усилията за почистване на магистралата от сняг и лед продължаваха и в следващите дни, полицията съветваше шофьорите да не излизат по улиците на Атина без вериги за сняг, тъй като условията остават опасни.

Военните завзеха властта в Буркина Фасо



Униформени войници обявиха по националната телевизия, че са поели властта в Буркина Фасо на 24 януари, предаде France 24. Съобщението дойде в края на объркващ ден, белязан от несигурност около съдбата на президента Рох Марк Кристиан Каборе. Слухът за потенциален държавен преврат вече циркулираше в страната след бунтове в няколко града преди това. Превратът, осъден от ООН, бе обявен по националната телевизия след двудневно напрежение в Буркина Фасо.

Вечерта на 24 януари военните обявиха, че поемат властта в Буркина Фасо, затваряйки границите, разпускаяки правителството и Народното събрание и суспендирайки конституцията. Тези, които стоят зад преврата, се обединиха в нова преходна група, наречена «Патриотично движение за опазване и възстановяване» (MPSR), председателствана от

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

подполковник Пол-Анри Сандаого Дамиба. Групата обеща да „възстанови конституционния ред“ в рамките на „разумен срок“.

През целия ден, предхождащ преврата, се разпространяваше противоречива информация относно съдбата на президента Рох Марк Каборе. Източници от сигурността първо казаха на FRANCE 24 и AFP, че той е държан във военен лагер. Но информация от правителствен източник опроверга това, казвайки че е бил „ексфилтриран“ от охраната си, за да избяга от ареста.

В ранния следобед в акаунта на президента в Twitter бе публикувано съобщение, призоваващо за сваляне на оръжието за „защита на демократичните придобивки“ на Буркина Фасо – въпреки, че не става ясно кой именно е написал поста.

Интервюиран от FRANCE 24 преди преврата, Жан-Клод Феликс Чикая - изследовател от Института за перспективи и сигурност

в Европа, сподели, че ситуацията е можела да бъде предвидена, след като Каборе пое властта през 2015 г.:

„Каборе дойде на власт след народния гняв и 27-годишно управление на Компаоре. В рамките на тази власт вече имаше разкол между бившите военни, близки до Компаоре и гражданската власт на Каборе. Това, което ръководи тази голяма криза, е според някои неспособността или поне непоследователността по отношение на стратегията за борба с джихадизма, тероризма и икономическата и социалната несигурност.“

34-годишна жена роди 10 близнаци в Саудитска Арабия



Жена от Саудитска Арабия роди 10 близнаци на 12 януари 2022 като

медицинският екип, който наблюдаваше състоянието и в болницата King Salman's Armed Forces успя да помогне на жената да ги роди по естествен път.

34-годишната майка родила бебетата в 28-та седмица от бременността. Десетте близнаци бяха обявени от лекарите за здрави, а теглото на бебетата е от 950 до **1,100 грама (0.95 – 1.1 кг)**. Министерството на отбраната на Саудитска Арабия, заедно с новото семейство сподели новината чрез официалния си акаунт в Twitter, която бе предадена и от Saudi Gazette.

Болницата King Salman's Armed Forces е една от най-големите в Саудитска Арабия. Основано през август 1980 г., здравното заведение обхваща всички различни медицински специалности и подспециалности.

Тя е и първата правителствена болница, която въвежда ендоскопска технология в Саудитска Арабия през 1991 г.

Ирландия премахва почти всички мерки



Ирландия премахва почти всичките си ограничения за COVID-19 от 29 януари, след като премина през бурята на варианта Омикрон, която доведе до голям скок на инфекциите, съобщи Al Jazeera.

Ирландия бе на второто най-високо ниво по заболяемост от COVID-19 в Европа само преди седмица, но и на едно от най-високите в континента по усвояване на бустерни ваксини, което помогна да се запази броят на тежко болните хора доста под предишния пик.

Страната е една от най-предпазливите в Европейския съюз по отношение рисковете от COVID-19 и въведе някои от най-дълго действащите ограничения за пътуване. Но правителството вече реши, че баровете и ресторантите няма да затварят в 20 часа - ограничение, въведено в



Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO



края на 2021, когато удари вълната на Омикрон, както и да иска от клиентите доказателство за ваксинация.

Ползването на закрити и открити места ще се върне към пълния си капацитет, проправяйки път на тълпите запалняковци към шампионата по ръग्би на шестте нации през следващия месец. Някои мерки, като необходимостта от носене на маска в градския транспорт и в магазините, ще останат в сила до края на февруари.

,The Big Guy‘ – един от най-издирваните британски бегълци, бе задържан в Испания



Един от най-издирваните бегълци в Обединеното кралство бе арестуван в Испания по-малко от 24 часа, след като бе посочен в полицейска жалба, съобщи британският Mirror.

30-годишният Джошуа Хендри от Ливърпул, известен като **,The Big Guy‘**, е бил забелязан от полицаи в околностите на Марбея. Отделът за бегълци към испанската национална полиция го арестувала в град Сан Педро де Алкантара, съобщава Liverpool Echo.

Това се случва по-малко от ден, след като Националната агенция за престъпността (NCA) - британският еквивалент на ФБР - посочило Хендри в списъка с 12 бегълци, избягали в Испания. Твърди се, че Хендри, който бе издирван

от полицията на Хъмбърсайд, е пренасял хероин и кокаин от Ливърпул до Гримсби за по-нататъшно разпространение.

Испанската полиция съобщи, че **,The Big Guy‘** е бил арестуван, след като мъж с неговите физически характеристики е видян да разхожда куче. Публикувани бяха кадри, на които той е ескортиран през подземен паркинг от един-единствен полицаи, облечен в горна част и долнище на анцуг.



Хендри скоро ще се яви в съда като част от процедурата по екстрадиция. Потвърждавайки задържането, говорител на испанската национална полиция в Малага каза: „Един от 12-те бегълци в списъка на най-издирваните престъпници в Обединеното кралство в Испания е задържан. Задържането е извършено по-малко от 24 часа от началото на операцията.“

57-годишен инвалид, плувал 27 часа за да се спаси от цунами, бе обявен за

„Аквамен от реалния живот“



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

f /selectbakery

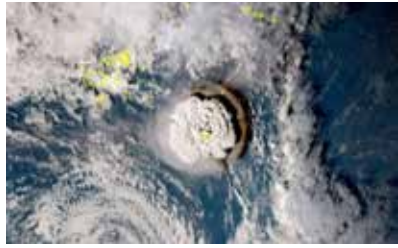
@selectbakery

**Четете
вестник Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

57-годишен мъж от Тонга, който каза, че е плувал около 27 часа, след като е бил отнесен в морето по време на опустошителното цунами, бе обявен за „Аквамен“ от реалния живот, съобщи NDTV.

Изригването на вулкана Хунга Тонга-Хунга Хаапай уби най-малко трима души и изпрати цунами вълни из архипелага, увреждайки села, курорти, много сгради и прекъсна комуникациите за нацията от около 105,000 души.



Лисала Фолау, който живее на малкия изолиран остров Атата с население от около 60 души, бе отнесен в морето, когато вълните удариха сушата около 19 часа в събота, каза той в радио интервю за тонганската медийна агенция Broadcom Broadcasting.

Фолау сподели, че е боядисвал дома си, когато бил предупреден за

цунамито от брат си. Той се качил на дърво, за да избяга от първата вълна. Мислейки, че опасността е отминала, Лисала се спуснал, но след това островът е бил ударен от втора вълна, която според него била висока над 20 фута, и която го отнесла в морето.

57-годишният каза, че е инвалид и не може да ходи правилно.

„Просто плувах, разбит от големите вълни, които продължаваха да идват“, каза той пред радиостанцията.

Фолау продължил да плува и бавно успял да преплува 7.5 км до главния остров Тонгатапу, достигайки до брега 27 часа по-късно около 22 часа на 23 януари. Историята за героизма на Фолау стана известна в сред тонгански групи в социалните медии.

„Аквамен от реалния живот“, се казва в една публикация във Facebook, позовавайки се на комикса и филмовия герой. „Той е легенда“, се казва в друг пост.

ЗДРАВЕ

Тест: Какво знаете за болкоуспокояващите?



здраве.bg

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

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

1. Парацетамолът ми помага най-добре, когато става дума за болки в мускулите, артрит или слънчево изгаряне.

2. Ибупрофенът е най-ефективното болкоуспокояващо при деца.

3. Всеки медикамент ви е от полза, когато следвате стриктно приложените инструкции.

4. Използването на болкоуспокояващи за продължителен период от време може да увеличи риска от сърдечно-съдово заболяване или дори сърдечен удар.

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

Отговори:

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

2. ВЯРНО: Наистина има изследвания, които

показват, че ибупрофенът е по-ефективно болкоуспокояващо при деца, отколкото парацетамолът или кодеинът. Не забравяйте също така, че децата не бива да приемат аспирин!

3. НЕВЯРНО: Ако приемате болкоуспокояващо заедно с някакъв медикамент против хрема или кашлица (много от тях също съдържат кодеин и болкоуспокояващо), всъщност вие надхвърляте и в някои случаи дори удвоявате необходимата доза.

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

5. ВЯРНО: Лекарствата, съдържащи кофеин, наистина действат по-бързо при главоболие и мигрена. При някои хора обаче кофеинът

действа обратното, т.е. увеличава усещането за болка. Затова внимателно наблюдавайте симптомите си и при необходимост се консултирайте със своя лекар.

За да сме в добро настроение от рано сутрин...



здраве.bg

Колко често в началото на всяка седмица сте се питали защо ви е толкова трудно да се настроите на работна вълна...

Предлагаме ви няколко съвета, които, надяваме се, ще ви помогнат винаги да се събудите, изпълнени с енергия, а и с желание за работа.

1. Вместо да започвате седмицата потиснати от безбройните задачи, които ви очакват и изискват решаване, съставете си още от вечерта (или на сутрешното кафе) списък на това, което трябва да свършите и в какъв

срок. По този начин ще планирате по-добре времето си и ще успявате да свършите всяко нещо според срока му.

2. Постарайте се всяка вечер да планирате и нещо приятно, което ще ви помогне да се отпуснете: гледане на филм, среща с приятели, вана с ароматни масла, масаж.

3. Подредете работното си място в петък след обяд. Последните работни часове на седмицата по правило са слабо продуктивни. Но пък са добра възможност да се справите с натрупаните по бюрото бележки и да оставите само това, което ще ви бъде необходимо в понеделник. Чистото работно място създава усещане за свежест, човек по-бързо се настройва за работа и се концентрира върху спешните задачи.

4. Започвайте деня (не само понеделника!) с физически упражнения. Изследванията показват, че в резултат на физическите упражнения се изработва серотонин, който предпазва от появата на депресия и песимистични настроения. 30 минути упражнения са от полза за сърцето и ще ви помогнат да почувствате прилив на енергия. Това време е напълно достатъчно за "отваряне" на порите, а кожата, вярвате или не, има голямо отношение към настроението.

5. Пълноценната закуска е задължителна. Всяко друго мнение е

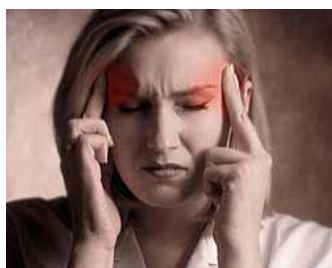
погрешно! Закуската може да включва зеленчуков омлет (или зеленчуци с яйце), неголямо парче месо, овесени ядки със стафиди, извара – казано накратко всичко, богато на протеини, които ще ни заредят с енергия за целия ден.

6. Облечете си дрехи, в които се чувствате комфортно. Това също определено ще повиши настроението ви. Пригответе си дрехите още от вечерта, за да избегнете сутрешната припряност.

7. Планирайте за вечерта някаква среща с приятели или посещение на кино, театър, изложба. Лекото възбуждане от предстоящото ще ви помогне да се чувствате по-енергични през деня.

8. Създайте си навика в средата на деня да изпивате чаша зелен чай. Той ще ви освежи и зареди с още енергия. Ако не обичате зелен чай, заменете го с билков.

До какво може да доведе главоболието



здраве.bg

Главоболието може да бъде главното, а понякога единственото оплакване при много различни заболявания на нервната, ендокринната и сърдечно-съдовата система, бъбреците, очите и т.н. Това

Sweet Gallery

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

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

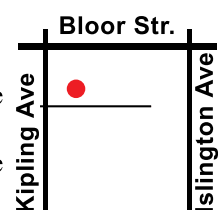
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



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.

е т.нар. **вторично главоболие** и за да изчезне, трябва да се лекува основното заболяване.

Съществува и **първично главоболие**. В този случай в главата могат да боледуват съдовете, мозъчната обвивка, сухожилията, мускулите. Спазмите в мускулите са причина за най-разпространеното първично главоболие - т.нар. болка от напрежение.

Това е болката, която възниква след неприятни преживявания или тежък ден. Към този вид болка се отнася и мигрената – внезапната болка в едната половина на главата. Всеки пети случай на мигрена започва с т.нар. мигренозна аура – спад в настроението, болезнена чувствителност и зрителни нарушения. Причината за подобна болка е внезапното

свиване, а след това също толкова рязкото разширяване на стените на съдовете.

Главоболието в зависимост от предизвикващите го причини е различно по вид, сила и локализация. Болката може да бъде остра (мигренозна), тъпа (от напрежение), да се локализира в определен участък от главата, да се развива пристъпообразно, еднократно или през определен интервал.

Ако главоболието е придружено от виене на свят или повръщане, това вече е тревожен симптом. Такова състояние може да бъде свързано с остеохондроза на шийния отдел на гръбначния стълб, с нарушения на храненето на мозъка или с някакво възпаление.

Само невропатолог може да определи най-точно истинската причина за главоболието.

До съвсем скоро ефективното лечение на главоболието създаваше особено големи трудности за специалистите. Значителният пробив в съвременната медицина през последните няколко години позволи на лекарите да избавят напълно хората от онези мъчителни пристъпи на главоболие, които им пречат да живеят и работят нормално.

Повече от 50% от успешното лечение зависи от правилната диагностика с помощта на съвременното оборудване. Вторият висок критерий за успех е комплексният подход с привличането на специалисти от различните области на медицината и

използването на най-активните методи.

В сложните клинични случаи обикновено се прибегва до екип (консилиум) от лекари от всички необходими специалности, които с помощта на последните медицински постижения да гарантират успешното лечение на главоболието.

Внимание! При силно главоболие не е необходимо да приемате цели шепи лекарства, а потърсете помощта на специалист.

Как въглехидратите се вписват в здравословната диета



здраве.bg

DRATHEN

Ontario's Top Selling German Wines

1500 mL - \$15.95
LCBO# 238048

1000 mL - \$10.95
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com



Въглехидратите все по-често са дума с отрицателен нюанс, особено когато става дума за така нежеланото напълняване. Но да се мисли по такъв начин е неправилно - не всички въглехидрати са лоши. Напротив - в съответното количество и от съответния вид те безспорно имат своето място във всекидневната ни диета.

Всъщност тялото ни задължително се нуждае от въглехидрати, за да функционира правилно. Затова е важно да знаем повече за това какво представляват те и как да различаваме полезните от вредните.

Въглехидратите са тип макронутриенти, които се съдържат в много храни и напитки. Повечето въглехидрати възникват по естествен път – в особено значимо количество в растителните храни - например зърнените култури. Но освен това днешните производители на хранителни продукти добавят въглехидрати към преработените храни, най-често под формата на скорбяла или захар.

Най-основният въглехидрат е молекулата на захарозата, която събира в себе си една или две единици въглерод, водород и кислород. Други въглехидрати съдържат по три или повече единици от същото това „трио“.

Най-често срещаните източници на натурално оформени въглехидрати са плодовете, зеленчуците, млякото, ядките, семената, зърнените и бобовите култури.

Има три основни вида въглехидрати:

• **Захар:** Захарта е най-простата форма на въглехидратите. Тя възниква по естествен път в някои храни като плодовете, зеленчуците, млякото и млечните продукти. Захарта включва плодовата захар (фруктоза), трапезната захар и млечната захар (лактоза).

• **Скорбяла:** Скорбялата се получава от съединяване на единици захар. Възниква натурално в зеленчуците, зърнените продукти и бобовите култури.

• **Фибри:** Фибрите също са съставени от свързани помежду си единици захар. Плодовете, зеленчуците, пълнозърнестите храни и бобовите култури са сред храните, натурално богати на фибри.

Чисти въглехидрати и гликемичен индекс

На някои продукти често виждаме надписи „нисковъглехидратни“ или „съдържа чисти въглехидрати“, но всъщност тези термини не са регулирани и съответно нямат стандартно значение. Чистите въглехидрати обикновено следва да обозначават количеството въглехидрати в един продукт без фибрите и захарните алкохоли.

Все по-често се споменава и терминът гликемичен индекс. Това е показател, който класифицира въглехидратните храни според вероятността да повишат нивото на кръвната захар. Много здравословни храни като пълнозърнестите и бобовите култури,

плодовете, зеленчуците и нискомаслените млечни продукти са с естествено нисък гликемичен индекс.

Диетите за отслабване, базиращи се на този показател, обикновено забраняват консумацията на храните с относително висок гликемичен индекс като царевица и картофи например. Но тези храни имат и своите ползи за здравето, затова не е задължително да ги изключим от режима си на хранене.

От колко въглехидрати се нуждаем

Препоръчва се въглехидратите да съставляват 45 до 65% от количеството приети дневни калории. Това значи, че, ако приемаме 2000 калории на ден, между 900 и 1300 от тях трябва да идват от въглехидратите. Това се равнява на 225-325 г въглехидрати дневно.

Можем да открием съдържанието на въглехидрати в пакетирани храни като прочетем таблицата „Хранителна стойност“. В нея е включен общият брой въглехидрати – скорбяла, фибри, захарни алкохоли, натурални и добавени захари. Понякога има посочени и количествата общи фибри, разтворими фибри и захар по отделно.

Въглехидратите и здравето

Въпреки лошата си слава, въглехидратите са жизнено необходими поради ред причини:

• **Осигуряват енергия:** Тялото ни използва въглехидратите като основен източник на енергия. Захарите и

скорбялата се разграждат до просто захари при храносмилането. След това се абсорбират от потока на кръвта, където са известни като кръвна захар (глюкоза). От там, глюкозата влиза в клетките на тялото с помощта на инсулина.

Част от тази глюкоза се използва от тялото за енергия, храняваща всички дейности – от тичане до обикновеното дишане. Излишната глюкоза се складира в черния дроб, мускулите и други клетки за по-късна употреба или се превръща в мазнини.

• **Предпазват от заболявания:** Резултатите от някои изследвания сочат, че пълнозърнестите продукти и диетичните фибри от цели храни помагат за понижаването на риска от сърдечносъдови заболявания. Фибрите също така предпазват от затлъстяване и тип 2 диабет, а не е за пренебрегване и способността им да оптимизират храносмилането и да се грижат за здравето на стомашно-чревния тракт.

• **За контролиране на теглото:** Доказано е, че консумацията на много плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни може да помогне за контролирането на телесното тегло. Обемът им и съдържащите се в тях фибри ни карат да се чувстваме сити, макар че съдържат по-малко калории. Противно на това, което повече диети за отслабване проповядват, много малко изследвания сочат, че консумацията на здравословни въглехидрати води до напълняване, още по-

малко до затлъстяване.

Да избираме въглехидратите разумно

Въглехидратите са важна част от здравословната ни диета и ни осигуряват много важни хранителни вещества. Но все пак не всички въглехидрати са еднакви. Ето как да избираме полезните въглехидрати, за да допринасят за добре балансираната ни диета:

• **Да наблегнем на богатите на фибри плодове и зеленчуци.** Най-добрият избор са целите пресни, замразени или консервирани плодове и зеленчуци без добавени захари. Те са по-полезни от плодовите сокове и сушените плодове, които са концентрирани източници на натурални захари и затова съдържат повече калории. Освен това целите плодове и зеленчуци ни осигуряват фибри, вода и обем като така ни карат да се

чувстваме по-сити срещу по-малко приети калории.

• **Да изберем пълнозърнестите храни.** Всички видове зърнени култури са добри източници на въглехидрати. Освен това са богати и на витамини и минерали и натурално са с ниско съдържание на мазнини. Но пълнозърнестите храни са по-здравословният избор от рафинираните зърнени продукти. Те са по-добър източник на фибри и други важни микронутриенти като селен, калий и магнезий. Рафинираните зърнени продукти преминават през процес, който обелва определени части от зърното – заедно с намиращите се в тях фибри и полезни вещества.

• **Да се придържаме към нискомаслените млечни продукти.** Млякото, сиренето, кашкавалът и другите млечни продукти са добър източник на

калций и протеини, както и на много други витамини и минерали. Нискомаслените версии обаче помагат да ограничим приетите наситени мазнини и калории. И не на последно място – трябва да внимаваме с млечните продукти с добавени захари.

• **Да не забравяме бобовите култури.** Фасулът, грахът и лещата са сред най-питателните храни, които можем да намерим. Те са обикновено с ниско съдържание на мазнини, не съдържат холестерол и са богати на фолиева киселина, калий, желязо и магнезий. Съдържат и полезни мазнини и разтворими и неразтворими фибри. Тъй като са добър източник на протеини, бобовите култури могат да служат за здравословен заместител на месото, което има повече наситени мазнини и холестерол.

• **Да ограничим добавените захари.** Добавените захари не са вредни в малки количества, но няма никакви здравни ползи от консумирането им. Всъщност прекомерното количество добавени захари и, в някои случаи, натурално възникващи захари, може да доведе до здравословни проблеми като зъбен кариес и напълняване.

Затова е важно да избираме разумно какви въглехидрати приемаме. Най-добре е да ограничаваме храните с добавени захари и рафинирани зърнени култури като десерти, сладки напитки и бонбони, които са пълни с калории, но нямат никаква хранителна стойност за организма. Вместо това е добре наблегнем на пълнозърнестите храни, плодовете и зеленчуците.

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

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

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

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

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

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



Чувствам те

Автор: Мария Николова

www.facebook.com/mariya.nikolova.1213

Чувствам те! Другото е,, вятър,,.

Помня усмивката ти! Виждам и сега, как плавно, леко струйка се спуска по лицето ти. Чувствам, виждам погледа ти, светъл, прозрачен, потъващ в очите ми! Чувствам те, близо! Другото е,, вятър,,. Това е смисъла! Вярвам ти!!

И ако сега не е лято, ще взема дните от нашето лято. За мене! А сутрин, вместо да виждам слънчеви лъчи, виждам тебе. Горд и Недостижим! Знаеш ли, обичта ми към теб, става пухкава с въздушни мехурчета. Те летят към тебе. Вятърът им помага. Моята ласка е вътре в тях!

Ти стоиш невъзмутим. Ами да! Как да вярваш на думи измислени?! Ти чувстваш!

Защото и в чувствата имаш дисциплина. Редуваш мълчание, чувства, дълг.

Догонвам те! От страх да не извървиш любовта си без мене. Е... да кажа.. с някоя Русалка. Страшничко е. Постъпвам, като безпомощна. Ревност!! Знаеш ли, че тази дума е свещенна. Страшничко е. Дано ѝ теб не те за стигне. Сам не можеш да се избавиш от нея.

Лятото беше,, жарко,, за мене. Ти почувства ли? Самота! След като скрих нашите дни на най- потайното място / няма да кажа и на теб къде/ се почувствах щастлива!

Тя, моята любов продължава и през другите сезони. Да! Защото я обгръщам на парче. Толкова е голяма, необхватна. И постиянно протягам ръце. Да те галя! Само един поглед и обичта ми се променя, според сезона. Цветолика!

Есента! Тези сухи, жълтеникави листа? Падат леко от дърветата от мъка, от

раздялата с клоните. Летят, но надолу се отклоняват, обръщат се нагоре, летят надолу, надолу и падат. Къде? В душата ми! Есенните дни без тебе са това, листенце върху листенце. Щумят, като прощална песен. Чувстваш ли тъгата ми?!

Искам да те видя! Да те прегърна! Да те Обичам!

Когато ми подариш този ден, ще те почувствам! Ще повярвам отново и отново. В доброто на света! В Тебе! В думички те,, Обичам те,,!,. която аз ти повтарям най- искрено. Ще се натрупват истински. Като две снежни топки, които се срещат в бой. Щастливи! Следващата зима може да не вали сняг! Ще продължим заедо. До Пролетта!

Тази пролет се очаква с нетърпение. От мене! От Тебе! Чувстваш ли, че съм до тебе? Притихнала!

Вгълбена! Луда по Тебе! Като- чели целият чар се е залепил на лицето ти, цялата обич в очите ти! Радостта дали е в ръцете ти?! Ти какво ще почувстваш? Аз бързо ще се тръгна! Само ако ме прегърнеш, може и да остана. При тебе! Не може! Ще ме отнесе пустинният,, вятър,, Сух и студен! Ехото ще застане. Моето ехо, молба! Обичам те! Ще почувстваш обич!! Не на шега, пролетта прави избор. Чувствам те! Дълбоко в мен! Другото е,, вятър,,.

Ще се гонят сезоните! И аз и ти!! Ми AMOR!! И ние с тях! И ще стане чудото! Ти и Аз в един сезон! Измислен, създаден... Любов! Ще се Прегърнем! Силно! Нежно! Това е смисъла! Подарявам ти! Мечтите!

Ми AMOR!

23.04.2021





Ирена Янчева

Етнолог и mosaic artist

www.facebook.com/irena.yancheva67

Дизайн на обувки от Древността и Ренесанса



Сандал от Индия, 19 в.



Сандали от Пакистан, ранен 20 в.



Сандал от Индия, от 19 в.



Сандал от коренното население на Америка - вековете преди Христопраистория



Дървен сандал на пиедестал, от региона на Ливан, ок. 1904 г



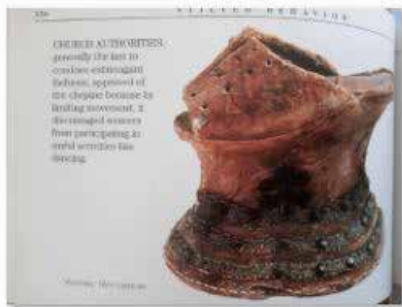
Дървени сандали на пиедестал платформа, от региона на Турция и Сирия, ранен 20 в.



Мокасина от коренното население на Северна Америка - Източните Сиукси, ок. 1880 г.



Мокасина от коренното население на Северна Америка, края на 19 в.ок. 1890 г.



Обувка на пиедестал платформа, от Венеция, 16 в.



Обувка на пиедестал платформа, от Венеция, ок. 1490 г.



Обувка на пиедестал платформа, от Венеция, ок. 1600 г.



Обувка на пиедестал платформа, от Венеция, от 16 в.



Обувка на пиедестал платформа, от Италия, ок. 1600 г.



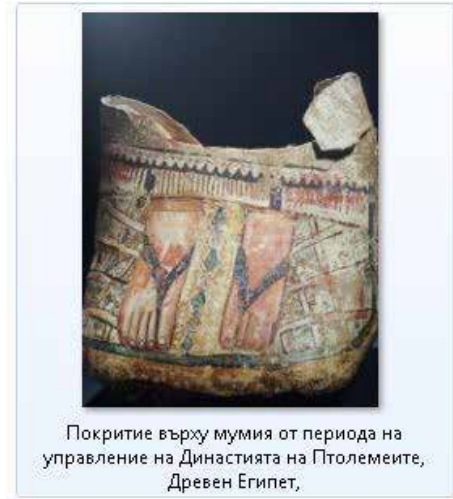
Обувки на пиедестал платформа - от Ренесансова Италия, Венеция, ок. 1560 г.



От Древен Египет, Тибет - палмови сандали на възраст ок. 3 500 г. пр.н.е.



Мокасина от коренното население на Северна Америка - Ирокезите, ок. 1820 г.



Покриве върху мумия от периода на управление на Династията на Птолемиите, Древен Египет,



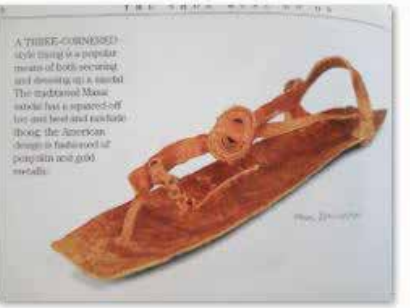
Полуботушки, прототип на мокасините, от Древен Египет, Soptic Museum Cairo, ок. 800 г



Сандал от Боливия, ранен 20 в.



Обувка на пиедестал платформа, от Венеция, ок. 1600 г



Сандал от общността на Масайте, Източна Африка, ранен 20 в.



Сандали от Древен Египет, от ок. 2000 г. пр.н.е.



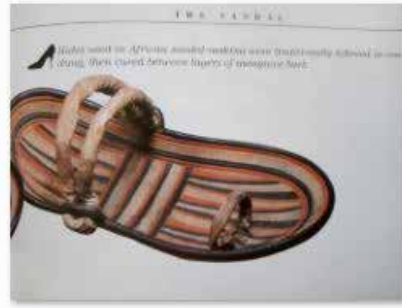
Сандали от Египет, период на Късна Античност, 260 - 470 г.



От Сирия, 1900 г.



Сандали от региона на дн. Афганистан - Пакистан, от 19 в.



Сандали от Уганда, ок. 1890 г.



Традиционен стил от времето на Османската империя.



Сандали от Перу, 6 в.Пред - Колумбовата епоха



- 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)



Woodbine Beach

1675 Lake Shore Blvd E, Toronto, ON

Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк

Снимки ©Bulgarian Flame

Woodbine Beach е най-големият от четирите плажа на плажовете в Торонто. Разположен е по булеварда Lake Shore в подножието на Woodbine Avenue. Плажът Woodbine е най-западният плаж в плажовете, а поредицата от плажове

се простира на изток до пречиствателната станция RC Harris. История: Районът около Woodbine Beach някога е бил вилна зона в стил подобен на тази на Toronto Island, а днес това е популярен плаж. Докато булевардът Lake Shore не е бил

разширен до Woodbine Avenue през 50-те години на миналия век, Woodbine Beach не е бил плаж, а по-скоро гориста местност. Има над 90 волейболни игрища, а в непосредствена близост до плажа се намира открит плувен

басейн с олимпийски размери с изглед към плажа. Строителството на басейна започва през 1961 г. и е проектиран да добави временно скеле за зрителските места в случай, че Торонто някога бъде домакин на Олимпийските игри.



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
- СТРАТ 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

Два коня седят на едно дърво и плетат. Единият вдига глава и казва:

- Ха, виж, над нас лети слон!

Вторият вдига глава нагоре, поглежда и казва:

- Аха!

Отново продължават да плетат. Първият пак вдига глава и казва:

- Гледай, бе, гледай!

Два слона летят над нас!

Вторият пак вдига глава, поглежда и пак казва:

- Аха!

Първият пак поглежда и отново вика:

- Гледай, бе сега пък три слона летят!

Вторият пак вдига глава и отсича:

- Стига, бе, сигурно някъде тук има гнездо!



Двама старци седнали на припек и разговарят:

- Помниш ли наборе, едно време като мене покрай тебе девойка

и веднага ти става. А сега...

- Даа... Няма вече като онези девойки!



- Татко, защо младоженците се държат за ръка по време на венчавката?

- Такъв е обичаят, сине. Нали си виждал как боксьорите си подават ръце, преди да започне мачът...



Из наръчника "Философия на живота": Столетието е 100 години, декада е десет години, петилетка е пет години, вечната любов е два месеца, "Аз вече не пия" е една, а "Утре всичко ще направя" е цяла вечност.

Хайде, наздраве за вечността!



- Наборе, защо си толкова тъжен?

- Абе, какво да ти кажа, влизам вчера в трамвая, гледам - седи една страхотна мадаца. Млада, крака менър и половина, големи цици, абе, просто да паднеш. Взех, че ѝ намигнах...

- И тя?

- Ами стана и ми отстъпи мястото...



Тя:

- Когато и да дойда при теб, все пиеш!

Той:

- Ми, винаги като седна да пия, и ти идваш!



Въпрос към радио "Ереван":

- С какво обикновената жена се различава от жената екстрасенс?

Отговор на радиото:

- Обикновената жена, когато е пияна, се обажда на бившия си, а жената екстрасенс - на бъдещия си!



Момченце пита баща си:

- За какво служат тия перки на самолетите?

- Да охлаждат пилота.

- Айде бе, тате, не ми се вярва!

- Ами спри ги, и да видиш как пилотът ще се изпоти веднага...



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.

Пном Пен, Камбоджа

Далече, далече на юго-изток ще ни води Жени днес и ще ни покаже столицата на Камбоджа – Пном Пен. Дали да повторим? На ваша отговорност. Приятно четене:

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автори: Жени Русева

Снимки: авторът

На аеропорта сме само трима бледолики – ние двамата и едно втръчено в нас хлапе. Докато се чудим под парещото слънце да рискуваме ли със счупената маршрутката, то се приближава и с френски акцент пита дали знаем в кой район са гестхаусите. Ееее, сега ще се обиждаме ли. След толкова ровене в нет-а, естествено че знаем – *Сусоуат кей* (не че той знае къде е и какво е).

– Давай да поделим тук-тук-а и да се мятаме.

Хлапето е едва на 22, но от 4 години работи къде ли не като готвач и сега, след Австралия, Нова Зеландия, Бали и т.н. решило да се види с приятелите, и то точно тук, в Камбоджа. Бакшиша маневрира сред мотопедчетата и лендкрузиъри и от време на време спира да си размени някоя дума със случайно стоящи, съсредоточени в предстоящото пресичане на оживения

булевард, местни. Накрая не изтрайваме и вадим картата, за да го ориентираме къде отиваме и къде се намираме, на което френчето се опулва.

– Мистър, Вие за първи път ли?

– Че кой е луд да повтори?

След Сингапур това тук си е направо културен шок. А сме само от 15 минути в Камбоджа. Хостелът се оказва ресторантче с няколко стаи над него. На бара, пред огромна, разбирай наистина огромна, халба бира е заседнал вече порядъчно пийнал, приличащ на някой от братята от ЗиЗиТоп, австралиец, който на техния странен и неразбираем английски ни приветства с добре дошли. Пиер (май така беше името на франсето) е убеден, че приятелката му категорично ще откаже да спи на такова място и след уговорка за късна бира, тръгва да търси по-цивилизовано място за преспиване. На нас не ни пука. Стаичката е чиста, вратата се заключва, има гореща вода – какво му трябва повече на човек. Е, *няма прозорци*, ама в тая гюрлутия, и в тая горещина, по-добре е че няма. Пък и ние сме само за малко, за една вечер. На път за великия и световно известен Анкор. Добре че Аджелина решила да се снима точно там, иначе щяха да видят толкова туристи само по телевизора.

Правило първо – влезеш ли някъде, проверяваш първо как ще излизаш т.е. първо търсим с какво и от къде ще се измъкваме

от този град. Решаваме да е с обществения им транспорт и по-точно Mekong express. Намираме офиса, който *въобще не е на указаното в пътеводители и форуми място*. Вътре климатиците дънят на режим “замръзване”. Приятно облечни момичета най-учтиво ни проверяват паспортите и записват имената (сетете се как се обяснява на азиатец как се пише Евгения). Обясняват ни най-подробно кога и как ще пътуваме и ни връчват билетите. Хм. Очаквахме едва ли не да си седят все още по палмите, а за сега печелят по точки. И пред Адрес-Груп, и пред Биомет.

След освежаваща проба на душа, решаваме да разгледаме града. По крайречната улица, същата Сусоуат кей, тръгваме надолу. Улицата всъщност е и туристическата зона. Бар до бар.

Пълно е с бледолики, а това в първите часове на непознато място винаги действа успокояващо. Отблъсквайки постоянните атаки на бакшишите след около половин час стигаме и историческия център. Президентския дворец, кралския дворец, Ват едикойси, голям централен площад, по който щъкат хлапета, които искат да ти продадат я картичка, я книжка..

Кратка фотосесия за да увековечим нашето посещение... Не е чак толкова лошо, колкото го

представят разглезените бледолики из форумите на трипъдвайзъра... Е, има си ги и просяците, и спящите по тротоара бездомни. Все пак и тук е минал комунизЪма. Сега са конституционна „монархия”. Само дете монарха си е градинар по душа, изпълняващ в името на родината ролята на баща на всички кампучиици, заложник на управляващата партия в собствения си дворец.



Решаваме че трябва да отидем до руския пазар. Кой руснак пък ще реши точно тук да се засели, камо ли пазар да прави. Нооо... така пише из форумите – да не пропуснете *руския пазар – Phsar Orusey*. За капак решаваме и да не пускаме *никава аванта на тия кръвопийци*, водачите на най-разпространеното в югоизточна Азия обществено превозно средство – тук-тук. Кое то се оказва нож с две остриета – от една страна дъбълго вървене под жаркото слънце из мръсните и намирисващи улици, съсредоточено и напрегнато пресичане, провирайки се между хвърчащите моторчета. От друга страна, няма по-добър начин да се види истинското лице на един град.



Къде ще видиш фризьорски салон на тротоар, с покрив от брезент. Че и клиенти си има. (Забележете в дъното на снимката ,вляво, един от нас дори се двоуми дали да не си направи прическа А-ла кхмер. Пък и цената ще е колкото една бира. А! След една пресечка и барче, очакващо своите клиенти. Като го гледам, няма да ги дочака. От местните, разбира се, чак до там все още не бяхме пощуряли...



Във вътрешността хората са по-спокойни, по-малко досадни. Дори някои ни гледат странно – тия пък какви ги дирят точно тук, където няма нищо за гледане, освен нашата си мизерна действителност. Бродейки из улиците, се сещам за съдбата и на тая, опитала се да строи развито общество, страна. След виетнамската война, дошлите на власт Червени кхмери, помагали на виетнамците в нея, решават да строят общество на тружениците, разправяйки се преди това с всички интелегентни и образовани. Резултатът всички го знаем – една обезглавена и зомбирана нация, затънала в собствената си мизерия.

Повече от 3 000 000 (три милиона) народ изтрепан като некачествен мат'риал за експеримента „аграрна Кампучия“.

Не правите ли асоциация с едни други братски партии...

Но това тук граничи направо с канибализъм. Учуден съм че *зад любезността и приятелската усмивка на азиатците се крие такава жестокост към себеподобните.*

Най-после стигаме прословутия руски пазар. Руски, ама друг път. По страховита дупка досега не сме виждали! В началото се опитваме да съберем смелост. Е-е-е , до тук дойдохме, как тъй няма да влизаме!... Клаксоните на всичко което се движи ни връщат в действителността. Второто ни Аз заговаря. – Алоо, Вие в ред ли сте, бе! Ми то дори дръпнатите го заобикалят. Решаваме да се задоволим само с постижението, че сме бродили няколко часа из този шумен, мръсен, на места стряскащ, град.



Продължаваме с безцелното си лутане из претъпканите улици. Чудим се на огромните Тойоти –Ландкруизър, плуващи бааавно в огромното море от 50 кубикови моторчета. Само дете неразбирам за какъв са им тия огромни машини в тая прашасала и бедна страна. Сигурно да си наобикалят наводнените оризови полета. Явно и тук си имат комплексирани новобогаташи.

Улиците са задръстени от народ и свободното движението е силно затруднено. Заболяват ни вратовете от постоянното озъртане да не предизвикаме някое ПТП, че за повечето ние сме атракцията и се отплесват за да ни зяпат. С много мъка решаваме да вземем все пак някой тук-тук, че разходката се е превърнала в „придвижване с препятствия“. Удобно. Някой друг да мисли къде и как да се промуши. Пък и так се чувстваме по-европейци. Завръщаме се в туристическия район. И по-точно на прословутата Sisowath Quay.

Само че тук вече е станало още по-задръстено. Насядалите по кръчмите бели са привлекли всичкото камбоджанец. Всеки втори е тук-тукаджия и ти предлага евтина обиколка на града, независимо че вече е пълен мрак. Пред всяко заведение те дърпат да седнеш и да хапнеш от тяхната евтина камбоджанска кухня. Всяко хлапе ти предлага книжка... Абсолютна лудница!!! Уморени, сядаме на най-бекпекърската кръчма на по една Ankorbeer, отдъхвайки си от 4-5 часовото бродене из града.



Постепенно ни залива едно приятно чувство на удовлетвореност – отметнахме и тоя град в списъка. И на задоволство, че сме само за една вечер тук! Идея си нямаме какви щяхме да ги вършим, ако бяхме сглупили да разгледаме „спокойно и задълбочено“ Пном Пен, столицата на бившата братска Камбоджа! А, и още нещо странно- Българско посолство в Тайланд, Малайзия и Сингапур няма. Тук обаче има!!!

Оххх, давай да си допиваме бирата и да лягаме. И на сутринта да си хващаме автобуса и да се махаме по най-бързия начин от тоя град. Нагледахме се на столицата им . Да видим какво има в Сием Реп, и по-точно в прословутия, световно известен Анкор- едно от чудесата на света.

ВСИЧКИ СНИМКИ ОТ ПНОМ ПЕН СА ТУК: <https://picasaweb.google.com/100263870214579547005/PhnomPenh29012012>



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: Печалбар, Елара, У дома, Севар, Истерик, Женен, Превал, Кебап, Боза, Неврит, Мадона, Ерес, Кекс, Котито, Пиола, Етна, Лавина, Мансарда, Диканя, Ластик, Уста, Нана, Хостел, Гал, Торпедо, Бартер, Пола, Токелау, Сериал, Ирбис, Тотал, Банкер, Прилив, Филиз, Пюргон, Климе, Цер, Ростов, Кладенец, Сал, Пестил, Дионис, Овалоид, Помпей, Чан, Таз, Нике, Сократ, Кино, Гатака, Ведрич, Лотос, Наирит, Тик Так, Не пали!, Взор, Фикция, Жегъл, Дата, Пикуик, Жабарник, Латино, Кибуц, Яра, Мазе, Ниня, Завалия, Дансинг, Батерия, Акт, Живот, Аален, Рало, Татри, Ентерит, Борис, Син, Амбреаж, Честност, Верже, Антиген, Ран.

Отвесно: Респект, Стотица, Агава, Адитив, Червеното колело за изтезаване, Заверка, Аретир, Троа, Енот, Лавис, Плаз, Панаир, Страж, Обрат, Линеал, Реликт, Пани, Име, Какаду, Посока, Фитинг, Три, Мовано, Бюстие, Тикинг, Ера, Слатина, Сартид, Викуня, Анен, Сет, Диня, Бенгол, Секцио, Багат, Лекота, Харков, Подтик, Залежи, Варено, Лориен, Докрая, Катер, Риба, Мастар, Кимрик, Живениче, Дака, Пастел, Клопач, Жабар, Тен, Принтер, Планет, Небулий, Руж, Осил, Иридий, Легация, БТР, Дебелак, Примес, Копър, Рона, Хонорар, Гоблен, Читалня, Аарон, Мезе, Даалии, Етанол, Ираклис, Канаста, Ласвиц, Носилка, Тост.

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



📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt

Eye Exams

Designer Eyewear

Contact Lens Fitting

Safety Eyeglasses

Prescription Glasses

Prescription Sunglasses



*Direct billing to all insurance companies

Пламяк Print & Online

ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova
 Publisher: VIRAD
 408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K1A6
 Tel: 416-821-9915
 E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

Четете
в. Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.