

Мълчанието е злато? Свободата на словото на олимпийските спортисти е заглушена от организаторите на Игрите

(Silence is golden? Olympic athletes' freedom of speech muted by Games organizers)

Автори: Хелън Джеферсън Ленски - почетен професор по социология и изследвания на справедливостта в образованието, University of Toronto и Макинтош Рос – Асистент по кинезиология в Western University

Декларация за оповестяване:

Авторите не работят, не се консултират, не притежават дялове и не получават финансиране от която и да е компания или организация, които биха се възползвали от тази статия, и не са разкрили съответни

връзки извън тяхното академично назначение.

Статията е публикувана от The Conversation. 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

За бизнес услуги, търсете
Bulgarian Business Directory
Print & Online:

www.BulBiz.com



Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

Platinum Club
SOLD
CNE
Award
Award

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

Мълчанието е злато? Свободата на словото на олимпийските спортисти е заглушена от организаторите на Игрите

(Silence is golden? Olympic athletes' freedom of speech muted by Games organizers)

Отвъд фасадата на Олимпийските игри от блясък и злато има крещящ и противоречив регламент - Правило 50 на Международния олимпийски комитет (МОК). Правило 50

забранява на атлетите да демонстрират по време на състезание или на подиума.

Преди две години членът на МОК Дик Паунд заяви, че „атлетите остават

свободни да изразяват мнението си на пресконференции, в медийни интервюта и в социалните медии“. Но Декларацията на спортистите е ясна – всички олимпийци трябва да „спазват

приложимите национални закони“.

Това включва отказ от правото им на свобода на словото и изразяване, докато са в Китай, поради неясния закон на режима срещу „вдигане на кавги и предизвикване на проблеми“. С идване на Олимпийските игри в Пекин през 2022 г. Паунд увери олимпийските критици, че „няма абсолютно нищо лошо в Китай“ като олимпийски домакин.

Ако коментарът на Паунд ви оставя с тревожно усещане за *déjà vu*, има добра причина за това. Обръщайки се към 205 национални олимпийски комитета преди Олимпийските игри в Пекин през 2008 г., президентът на МОК Жак Рог омаловажи заплахите за свободата на словото, като каза:

„Способността на дадено лице да изразява своето мнение е основно човешко право и като такова не е необходимо да има конкретна клауза в Олимпийската харта, защото мястото ѝ е имплицитно“.

В допълнение към ограниченията, наложени от МОК и Китай, много

Прод. на стр.3 >>



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

www.meest.com

<< Прод. от стр.2

Мълчанието е злато? Свободата на словото на олимпийските спортисти е заглушена от организаторите на Игрите

(Silence is golden? Olympic athletes' freedom of speech muted by Games organizers)

активни спортисти са договорно обвързани с етичния кодекс на своята олимпийска федерация да се въздържат от „неблагоприятни коментари“ относно решенията на изпълнителната власт.



Protesters and activists gathered in front of the Brandenburg Gate in Berlin on Jan. 4 to protest against the Beijing Olympic Games and call on Germany to officially boycott the 2022 Olympics. (AP Photo/Michael Sauter)

Нападението на Китай срещу правата на спортистите

Дори ако МОК даде зелена светлина на атлетите за протест, подобни действия биха били погрешни, тъй като авторитарният режим в Китай е известен със своите произволни задържания.

Мълчанието на МОК подсказва, че той се присъединява към Китай, вместо да защитава

олимпийските спортисти, като същевременно задушава нарастващите критики относно собствените си кухи ангажименти по отношение правата на човека.

Холандски служители наскоро посъветваха спортистите да оставят личните си електронни устройства у дома и да използват само предоставени от екипа им мобилни телефони, за да избегнат китайския шпионаж. Citizen Lab в

Училището по глобални въпроси и обществена политика Munk към University of Toronto наскоро установи, че приложение, което всички спортисти трябва да изтеглят за подаване на здравна и митническа информация, има „опустошителен недостатък, при който криптирането, защитаващо прехвърляне на гласови аудио и файлове на потребителите, може да бъде тривиално заобиколено.”



**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

Мълчанието е злато? Свободата на словото на олимпийските спортисти е заглушена от организаторите на Игрите

(Silence is golden? Olympic athletes' freedom of speech muted by Games organizers)

В същия ден, в който бе разкрит пропускът в сигурността, служителят на Организационния комитет на Пекин Ян Шу обясни, че спортистите наистина могат да бъдат наказвани за политически изявления пред журналисти и в социалните медии. Всъщност комисията ще има отдели, посветени на наблюдение речта на олимпийците по време на Игрите.

Но спортистите има какво да коментират - от очевидния опит на китайските власти да подкопаят свободата им на словото до добре документираните нарушения на правата на човека, разгръщащи се срещу тибетци, уйгури, южномонголци и хонконци и твърде често срещаното преследване на защитниците на правата на човека.

Комисията на спортистите на МОК

Комисията на атлетите на МОК е група от пенсионирани спортисти, чиято заявена цел е да гарантира, че гледните точки на

спортистите са „в основата на решенията за олимпийско движение“.

Ефективността на комисията на спортистите в най-добрия случай е ограничена. Както R.A. - анонимен член на комисията - обясни, много членове са почувствали безсилие в ръцете на международните федерации и е малко вероятно да „разклатят лодката“, докато други „не искат да хапят ръката, която ги храни“.

Дали членовете на комисията на спортистите са свободни да изразяват мнението си също е открит въпрос. В началото на 2020 г., когато светът се изправи пред COVID-19, някои спортисти оспориха плановете на МОК да бъде домакин на „Токио 2020“ през месец август. Членът на комисията на канадските спортисти Хейли Уикенхайзър призова за отлагане на Игрите. МОК незабавно ѝ изпрати лично съобщение, в което каза, че е „жалко“, че тя е

проговорила, без да ги попита първо.

Нейното опровержение бе: „Не знаех, че свободата на словото трябва да премине през МОК“.

Очевидно МОК иска да контролира публичните изявления на спортистите. Когато R.A. (анонимния член на комисията – б.р.) е на път да публикува критична статия в олимпийско списание, е подложен на неуспешен опит за цензура от старши член на МОК. Той се обажда на личния номер на R.A., за да го убеди да смекчи статията, и следва имейл с документ, който според него ще покаже, че критиката е погрешна.

Солидарност: Групите за застъпничество на спортистите се борят

Олимпийската индустрия може да не се радва на привилегиите си още дълго. Групите за застъпничество на спортистите и съюзите на спортистите – като World Players Association, Athleten Deutschland, Global Athlete и други – се

мобилизираха за защита на правата на спортистите с някои забележителни успехи.

МОК бе обект на глобална критика вътре и извън спорта, поради неотдавнашния си избор на три града-домакини под авторитарни режими - Пекин през 2008 г. и 2022 г. и Сочи през 2014 г. - с пълно познаване на нарушенията на правата на човека, продължаващи от тези правителства.

Тъй като пропагандата на олимпийската индустрия разчита на спечелване сърцата и умовете, въпросът е дали може да преживее щетите върху марката си, които генерират протестите на спортисти и активисти?

Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/silence-is-golden-olympic-athletes-freedom-of-speech-muted-by-games-organizers-175582>

61-годишният българин, причинил тежката катастрофа в Италия, е дал проба за алкохол 3 пъти над нормата

61-годишният българин, който причини катастрофата при която загинаха две млади италианки на магистрала А28 край град Тревизо, е дал проба за алкохол 3 пъти над нормата, съобщават от полицията в Порденоне, където се води разследването.

Жестоката катастрофа станала в участък от магистралата между Вилота и Ацано Дечимо. Българинът тествал новия си джип Land Rover по магистралата и карал с висока скорост. Той блъснал отзад лек

автомобил Fiat Panda, в който са пътували две братовчедки – на 20 и на 26 години. На задната седалка във „Fiat“-а са били и две дечица - на 2.5 години, и на 4 месеца.

Младите жени Джесика и Сара – били социална работничка и студентка във Венецианския университет.

„Изведнъж чух много силен трясък и видях в огледалото за обратно виждане видях как колата на Сара да се плъзга и се озовава до мантинелата. Имаше само време да видя как джипът прави скок и нещо като салто във въздуха, прескачайки Fiat-а на Джесика и Сара. След това се удари в моята кола и се преобърна отново», разказва бащата на Джесика - Ален Фрагасо пред в. Corriere della Sera.

<< Прод. от стр. 6



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
- Освобождаване 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

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



CORTEL VSOP

Brandy de France

LCBO +892315

<< Прод. от стр.5

Мъжът се втурнал да им помогне. „Изтичах при тях. Джесика бе в кръв, колата беше смачкана. Видях само краката на племенницата ми, обадих ѝ се, но тя не ми отговори. И тогава чух плач - бебето. Опитах се да ги извадя, но не успях. Ламарините бяха нагънати. Нарязах си лицето, ръцете... но те починаха», през сълзи допълва бащата, предаде в. Corriere della Sera.

След инцидента, 61-годишният българин излиза от джипа и хуква през полето да бяга. Часове по-късно е задържан в дома си. Двете деца са транспортирани в болница, след като пристигналите спасителни екипи разрязали ламарините, за да ги извадят. По-голямото дете е оперирано, без опасност за живота му, а бебето е в стабилно състояние.

“Този човек трябва само да се срамува. След като отне живота на две млади жени, той избяга, без дори да се опита да им помогне. Надявам се, че срещу него ще бъдат взети сериозни мерки. Но сега трябва да мисля за дъщерите си, които ще трябва да растат без майка си”, каза бащата на момиченцата.

Синдикат иска връщането на оценки за «дисциплина» или «поведение» в българското училище

Синдикатът «Образование» към КТ «Подкрепа» иска връщането на оценката за «дисциплина» или «поведение» в българското училище. Такава оценка имаше в образователната система по време на социализма. Според учителския синдикат това ще помогне в борбата с агресията сред подрастващите.

“В борбата за превенция на

агресията първо трябва да научим учениците на правила и толерантност, без изключения и компромиси. Учителят, разбираемо, има водещата роля в този процес, но най-важно е той да усеща не обвиненията, а подкрепата на институциите, на организациите и на цялото българско общество». Това се казва в позицията на председателя на синдиката д-р Юлиан Петров по отношение на последните разпространени видеоклипове с побои между ученици.

В позицията се посочва, че “един възпитан ученик няма да си позволи да качва клипове с агресия във виртуалното пространство, а още по-малко да се чувства “значим” от това”.

“Синдикатът подкрепя наказателната отговорност към всички, които качват дигитални материали с насилие над деца и ученици. Нека мерките бъдат въздействащи! Но, за да се появи подобен клип, това означава, че агресията между учениците е придобила осезателно високи нива. Нека най-после да има оценка за «дисциплина» или «поведение» в българското училище. Нека тази оценка да бъде врата към следващ етап от образованието на ученика. Тази оценка ще бъде един от многото системни инструменти, които да направят възпитателната стратегия възможна. Нека българският учител да бъде оставен да възпитава! Защото сега очевидно не е така, поради прекомерната публичност на работата на учителя, поради институционалния натиск към всяко възпитателно действие и решение на учителя, поради нарастващия родителски рекет», коментират от

Недвижими имоти



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



учителския синдикат.

СЕМ намери за обезпокоително масовото разпространение на видеоклип от болницата във Враца, където почина 43-год. жена



Съветът за електронни медии (СЕМ) намира за обезпокоително масовото и безкритично разпространение от медиите на видеоклип, заснет в болница във Враца.

“Сензация, създадена от драма и болка, е далеч от журналистически професионализъм и морал. Всеки човек има право на лична неприкосновеност, която сме длъжни да уважаваме,» се посочва в позицията на СЕМ. Вълна от недоволство заля Враца след смъртта на 43-годишната жена пред спешния център в града. В публикуван клип в социалните мрежи се вижда, че жената е била в много тежко състояние, но вместо веднага да бъде приета, се е наложило да чака пред регистратурата, за да ѝ бъде направен тест за Covid-19. Болната е била с малкия си син и приятеля

си.

Служителката на регистратурата ще бъде уволнена. А мъжът, с когото жената е живяла на семейни начала, обяви, че семейството няма да търси отговорност от никого. «Ние сме се примирили със случилото се, не обвиняваме никого. Всичко тръгна от клипа», сподели той.

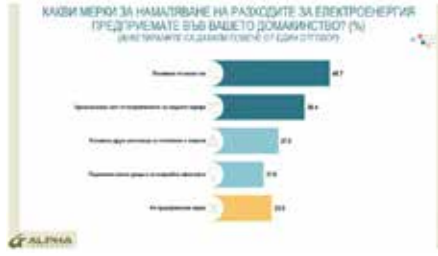
Трагедията за семейството на починалата е голяма, а 6-годишният ѝ син остава кръгъл сирак, защото баща му е починал преди години от онкологично заболяване. След смъртта му жената се запознава с настоящия си приятел и двамата съжителстват на семейни начала. Именно той я е довел в МБАЛ-Враца, когато състоянието ѝ се е влошило.

Близките на починалата жена оповестиха единствената сметка, на която може да се помогне на 6-годишния ѝ син, останал кръгло сираче след смъртта ѝ. Всеки, който желае да помогне на семейството, може да направи това чрез дарителската сметка.

Титуляр: Цветанка Кунова
Сиренярска
IBAN:

BG59DEMI92401000290753

“Алфа Рисърч”: 49% от българите ограничили потреблението на ток



Увеличение цените на електроенергията рефлектира върху трима от всеки четирима потребителите. **49% от анкетиранияте заявяват, че са ограничили потреблението на ток, 38% се насочили към ползване на нощната тарифа, а 28% към други източници за отопление** показват данните от проучване на «Алфа Рисърч», проведено на 31 януари за БНТ.

Информацията е събрана чрез пряко стандартизирано интервю по телефона.

Български художник претвори картини на Майстора с трансексуални модели



Българският художник Михаил Вучков пресъздава картини на Владимир Димитров-Майстора, като използва трансексуални модели. Творбите си художникът излага в изложба, озаглавена «Другите българки», която ще бъде представена на 8 март от 19 часа в пространството за културни събития «The Steps».

От 2010 г. насам художникът Михаил Вучков

се е заел с проекта, който е получил и финансиране от 10,000 лева от „Национален фонд култура“.

Някои от критиците на творбите определили работата на младия художник като „подмяна на изкуството“, съобщава bTV.



„Не мисля, че можем да говорим за подмяна на изкуството. Най-важното в изкуството е усещането и личната комуникация“, каза Михаил Вучков в предаването «Тази сутрин». За автора не е било лесно да намери моделите, които участват в снимките.

Голяма част от трансексуалните хора в България се притесняват да се разкрият, за да не бъдат атакувани. Именно това е причината Вучков да се насочи именно към тях.



Според Михаил Вучков няма по-сегрегирана група в България от трансобщността. Отношението към трансексуалните хора е като това към жените в XIX век и именно по тази причина художникът е решил да замени женските персонажи от картините на Майстора с транс жени.

ИМИГРАЦИЯ



МИРЕЛА КЕРЕЗОВА, МА
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

д-р Първанова: Зеленият сертификат е административна мярка



Твърде голяма важност се отдава на зеления сертификат като мярка, която трябва да ограничи пандемията. Това мнение изрази д-р Антония Първанова.

“Натоварвайки го с такива очаквания се стига и до спора кога да отпадне. Това е административна мярка, а върху нея са сложени нереалистични очаквания, което води до много грешки”, обясни тя. Според нея е нормално зеленият сертификат да отпадне.

“Той се дава на хора, които са преболедували или са ваксинирани. Факт е обаче, че ваксинираните се заразяват и разпространяват болестта. От тази гледна

точка този документ по-скоро вреди», аргументира се д-р Първанова. По думите ѝ, от ваксината ползата е, че помага да се изкара по-леко вируса.

Д-р Първанова призова за дисциплина при наличие на симптоми да не се ходи на работа, да се ползва градския транспорт, а децата да не са на градина или училище. «Да се изолираме и нещата ще са съвсем различни. Нека да не смятаме обществото си за диваци», заяви тя.

Вечерен час за учениците в Пернишка област

Заповед на директора на РЗИ д-р Александър Златанов въведе 20,00 ч. като „вечерен“ час за учениците, който бе в сила до 6 февруари.

Мярката бе предприета, за да избегне струпването на ученици по време на ваканцията. Засилен бе и контролът на кина, фитнес зали, ресторанти за задължително изискване на зелен сертификат, носене на маска, спазване на дистанция.

Четете вестник **Пламяк** онлайн:

www.bulgarianflame.com

Обръщение на Негово
Светейшество Българския
патриарх Неофит за
празника Сретение
Господне



Автор: Българска
патриаршия, 2 февруари
2022

Източник: Българска
Патриаршия ([https://www.
bg-patriarshia.bg](https://www.bg-patriarshia.bg))

**ОБИЧНИ В ГОСПОДА
БРАТЯ И СЕСТРИ,**
Днешният Господски
празник ни припомня
за деня, в който
четиридесетдневният
Богомладенец е бил
посрещнат в Йерусалимския
храм от стареца Симеон
– праведникът, останал в
паметта на Църквата като
Богоприемец, тъй като е
бил удостоен с радостта
да посрещне и да вземе в
чистите си ръце Спасителя
на света. И да изрече
паметните думи, съхранени
от Църквата за вечни
времена: „Сега отпускаш
Твоя раб, Владико, според
думата Си, смиром; защото
очите ми видяха Твоето
спасение, що си приготвил
пред лицето на всички
народи, – светлина за
просвета на езичниците,
и слава на Твоя народ
Израиля“ (Лука 2:29-31).
Светият старец Симеон
е бил един от безброй
много ветхозаветни
праведници, които с вяра
са очаквали обещаното още
на прародителите идване
на Месия. На него му е
било предсказано свише,

че не ще вкуси смърт,
докато с очите си не
види изпълнението на
Божие обещание за
спасението на света.
Докато не види Христа
Господа, идващ в нашия
свят като Човек, за да
отвори отново за всички
човеци райските двери
и пътя към Царството
Божие и вечния живот.
Да ни дарува силата за
завръщане обратно там,
където в предвечния
Божий промисъл е било
определено да бъде
нашето място – в Дома на
Отца.
Затова празникът на
Сретението, който е
празник и на личната
среща на всекиго от нас
с Христа Спасителя,
се почита от Църквата
с радостта, дарувана
на Богоприемеца –
радостта, че Бог е с нас,
че пророчествата са се
изпълнили, че не сме сами и
изоставени, защото „велик
пророк се издигна между
нас, и Бог посети Своя
народ“ (Лука 7:16).
Според свидетелството на
светия евангелист в този ден
праведният старец Симеон
изрича и пророчество, което
се изпълнява и до днес:
„Ето, – казва праведникът,
Тоя лежи за падане и
ставане на мнозина в
Израиля и за предмет на
противоречия“ (Лука 2:34).
В тези пророчески думи,
отправени от Богоприемеца
към Пресвета Богородица,
се описва не само онова,
което е предстояло в земния
живот на Спасителя, но и
цялата последваща история
на Неговото приемане от
едни и отхвърляне от други
– история на „падания“ и
„ставания“, продължаващи
и досега. При все това,
знаем, че Господ е винаги

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)

до нас, за да ни укрепва
в нашата немощ и да ни
води по пътя към вечния
живот. Път, който е тесен,
но спасителен: „тесни са
вратата и стеснен е пътят,
който води в живота“ (Мат.
7:14).
Този път започва винаги
с нашата лична среща
с Богомладенеца – със
Сретението, с което някога
е бил удостоен праведният
Симеон и което се извършва
във всяко вярващо сърце,
уповаващо се на Бога.
Започва със срещата ни
с Онзи, Който „беше
светлината на човеците“
(Иоан 1:4) и Който дойде
в нашия свят, за „... да се
спасят всички човеци и да
достигнат до познание на
истината“ (1 Тим. 2:4); „...
да се отвърне грешникът
от пътя си и да бъде жив“
(Иез. 33:11). Срещата ни
с Господа е възможна за
всекиго от нас – по всяко
време можем да срещнем
Христа Спасителя в
лицето на бедния, болния
и онеправдания до нас, да

съзрем Христовия образ,
изписан върху човека до
нас, в когото Той ни е казал,
че трябва да виждаме Самия
Него.

Нека радостта от тази
среща да бъде с нас във
всеки ден от живота ни
и тази радост да е пълна,
към което ни призовава
и Сам Спасителят, когато
казва: „Ако спазите Моите
заповеди, ще пребъдете
в любовта Ми ... за да
пребъде Моята радост във
вас, и радостта ви да бъде
пълна“ (Иоан 15:11).
Да търсим и да откриваме
Господа в сърцата си, и
постоянно да се обогатяваме
от нашето всекидневно
общение с Него, за да имаме
надеждата, че ще бъдем
удостоени и с Неговото
царство във вечността.
Божията любов и Неговата
велика милост да бъдат с
всички нас!
Честит и благословен
празник!

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Насочена електроматнитна енергия може



Група от технически и медицински експерти, свикана от разузнавателния апарат на САЩ установи, че някои случаи на така наречения „Хавански синдром“ може да бъдат причинени от насочена електромагнитна енергия, събщи Al Jazeera.

Констатациите, публикувани на 2 февруари, хвърлят допълнителна светлина върху мистериозното заболяване - необичайна комбинация от болки в ушите, световъртеж и гадене - за което стотици американски дипломатически служители съобщават по целия свят. Изводите също така оставят отворена възможността болестта, поне в няколко случая, да е умишлена атака от противник на САЩ.

Ерик Ландер, директор на Службата за политика на науката и технологиите на Белия дом, каза в изявление, че панелът е работил близо девет месеца и е първата от няколкото експертни групи, които имат такъв широк достъп „до доклади за разузнаване и данни за пациентите“.

От стотици съобщени случаи „подгрупа от АНІ [аномални здравни инциденти] не може лесно да бъде обяснена с известни екологични или медицински състояния и може да се дължи на външни стимули“, се казва в неклассифицирано резюме на доклада на експертите, публикувано от националното разузнаване на САЩ.

Според експертите е възможно да се създадат устройства, които, използвайки умерени количества енергия, биха насочили електромагнитна енергия или ултразвукови вълни, за да причинят щети на човек. Експертите не се опитаха да определят дали тази технология съществува в момента или кои участници може да са я използвали. Констатациите допълват предишен доклад на комитет на Националната академия на науките, поръчан от Държавния департамент на САЩ, който установява, че „насочената, импулсна радиочестотна енергия изглежда най-правдоподобното“ обяснение за симптомите.

Докладът идва седмици след като Централното

разузнавателно управление на САЩ (CIA) заключи, че около две дузини случая на заболяването – от около 1,000 официално съобщени – нямат конвенционални медицински или екологични обяснения. ЦРУ не изключи атаки от чужд противник като причина за двете дузини необясними случая.

Служители със симптоми на „Хаванския синдром“ са докладвани в американски дипломатически центрове в Австралия, Австрия, Китай, Колумбия, Германия, Русия и последно във Франция и Швейцария. Симптомите са

съобщени за първи път в Хавана, Куба през 2016 г., от където идва и името им.



Европейската комисия предложи удължаване употребата на зелените сертификати за COVID-19 с една година, събщи Euro News. Здравните сертификати за пътуване в ЕС ще останат валидни до **30 юни 2023 г.** според



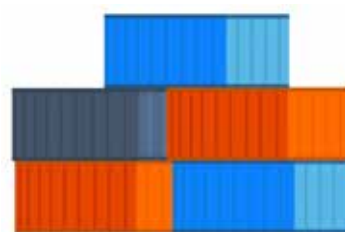
KRONOS

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**

предложенията.

„На този етап не е възможно да се определи въздействието на евентуално увеличаване на инфекциите през втората половина на 2022 г. или от появата на нови варианти“, казаха от Комисията.

За да влезе в сила, предложението за удължаване трябва да бъде прието от държавите-членки на ЕС и Европейския парламент. Регламентът за създаване на здравен пропуск за ЕС влезе в сила на 1 юли 2021 г.

и имаше ограничена продължителност от 1 година, която можеше да бъде удължена. Европейският зелен пропуск е валиден 270 дни след приключване на първия цикъл на ваксинация, и е неограничен след третата доза.

Светът посрещна Китайската нова година



1 февруари 2022 г. е най-важният ден в

китайския календар с началото на Лунната нова година. Тази година светът се сбогува с годината на Вола, и навлезе в годината на Тигъра. Празненствата по лунна Нова година често продължат до 15 дни, които се отбелязват не само в Азия, но и в други страни, където китайската традиция се уважава и празнува. През това време е обичайно да се виждат паради, песнопения и празненства на открито, но в момента те са спрени на много места поради пандемията COVID-19, съобщава Марса.

Изглежда обаче съществува объркване в мнението дали Лунната Нова година и Китайската Нова година са едно и също нещо. Отговорът е да, те са еквивалентни. Нарича се Лунна нова година, защото започва с изгрев на второто новолуние, след зимното слънцестоене. Други общности предпочитат да го наричат Пролетния фестивал. Всички дейности, които се организират, са за сбогом на старата година и привличане на късмет и изобилие за новия период, който предстои да започне.

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. Prospkhora 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



<< Прод. от стр.10

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

В цяла Източна Азия страните също празнуват новата година по същия лунен календар. Във Виетнам този ден се нарича *Tt Ngyuên án*, или *Tt*, което означава Фестивал на първия ден, първата сутрин. Хората почистват къщите си и ги украсяват със свежи цветя, като цветовете от праскова и кумкуати*. Прасковения цвят представлява енергията, а кумкуатът представлява просперитет.

В Северна и Южна Корея се празнува Сеолал, който продължава три дни. Корейските семейства сервират храна на предците си в ритуал, наречен *Charye*, за да получат благословиите си за следващата година. В Южна Корея месните консерви се превърнаха в любим подарък за Нова година, като хората плащат по \$75 за кошници с подаръци.

Сингапур е домакин на уличен парад, наречен **Chingay**, който включва цветни костюми, изпълнения на живо и фойерверки. Манчестър пък е дом на една от най-старите и най-големи китайски общности в Обединеното кралство, а на Нова година неговият 53-метров дракон парадират по улиците до китайския квартал на града.

В Латинска Америка градове като Буенос Айрес, Хавана или

Мексико Сити, наред с много други, също имат свои собствени празненства, за да отбележат началото на китайската Нова година.

Държавите, които спазват Лунната Нова година, често предлагат 3 до 7 дни официални празници, но празненствата не завършват до 15-ия ден от първия лунен месец, известен също като Фестивал на фенерите. Хората посещават роднини и приятели в първите дни на новата година - с изключение на третия ден от месеца. Ден трети от Лунната Нова година се нарича "чи коу" или червена уста. Смята се, че на този ден е по-вероятно да има спорове, затова и хората посещават храмове и избягват социалните контакти.

Има и много други правила и суеверия, свързани с Лунната Нова година, пише пък CNN. Например, не трябва да миете или подстригвате косата си на първия ден от новата година. Защо? Китайският символ за коса е първият знак в думата за просперитет. Следователно измиването или отрязването му се разглежда като измиване на богатството ви.

Също трябва да избягвате да купувате обувки през целия лунен месец, тъй като терминът за обувки

<< Прод. от стр.12



Счита се, че седмият ден (тази година на 7 февруари) е този, в който китайската богиня-майка Нува създава човечеството и затова се нарича ренри (рожден ден на хората).

Различните общности в Азия ще сервират различни ястия за на този ден. Например, хората в Малайзия се наслаждават на йесанг или "Prosperity Toss" от сурова риба и настъргани зеленчуци, докато кантонците ядат сладки оризови топки. Акцентът на празненството идва в последния ден (тази година 15 февруари). В древното китайско общество това било единственият ден, в който младите момичета могли да излязат да се любуват на фенери и да се срещнат с момчета. По този начин той също е наречен китайски Свети Валентин.

В наши дни градовете по света все още поставят огромни изложби на фенери и панаири в последния ден на фестивала.

* Кумкуати (Citrus japonica) са малки плодноносни дървета от семейството

цъфтящи растения Rutaceae. Ядливият плод много наподобява портокала (Citrus sinensis) по цвят и форма, но е много по-малка, приблизително с размерите на голяма маслина. Кумкуатът е студоустойчив цитрус (б.р. – източник Wikipedia).

Ватикана продава луксозна сграда в Лондон, попаднала в центъра на процес за измама

Покупката от Ватикана на сградата в лондонския квартал Челси е едно от най-черните петна върху финансите и през последните години



Ватикана съобщи, че е подписан договор за продажба на луксозна лондонска сграда, която е в основата на процес за измама и присвояване, воден в наказателния трибунал на Ватикана, като продажбата ще възстанови повечето от загубите, съобщи Al Jazeera.

Министерството на икономиката на Ватикана разкри по време на публикуването на бюджета на Светия

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

Прод. на стр. 13>>

престол за 2022 г., че 10% от депозита са получени и се очаква продажбата да приключи през юни. Бюджетът предвижда намаляване на дефицита на Светия престол до €33 млн. от €42 млн. през изминалата година. Ръководителят на министерството отец Хуан Антонио Гереро Алвес, каза пред медиите на Ватикана, че загубата от сградата в Лондон вече е отчетена в балансите на Светия престол. Не бяха дадени цифри, включително и за крайната продажна цена на имота, но Гереро каза, че е бил продаден за повече от оценъчната цена.

Покупката от Ватикана на сградата, намираща се на 60 Sloan Ave в лондонския квартал Челси, е едно от най-черните петна върху финансите и през последните години. Държавният секретариат е вложил около **€ 350 млн. в инвестиция** - голяма част от които дарения от вярващите - в сграда, която предишният и собственик е закупил за **129 млн. британски лири** - по-малко от половината от инвестираната сума.

Скандалът разкри некомпетентността на монсеньорите на Ватикана в

управлението на нейната хазна, тъй като те подписаха акции с право на глас в сделката и се съгласиха да плащат ненужно непосилни такси на италианци, известни в бизнес средите със своите сенчести сделки.

Прокурорите на Ватикана обвиниха дългогодишния управител на парите на Светия престол, италианските брокери и адвокати, че са извили ръцете на Светия престол в процеса на сделката и са изнудили Ватикана за €15 млн., за да получи най-накрая пълна собственост върху имота, бивш склад на Harrods.

Папа Франциск обяви намерението си да се отърве от имота още през 2020 г., когато нареди на Държавния секретариат да предаде всичките си останали активи на хазната на Ватикана, тъй като фиаското в Лондон доказа колко лошо монсеньорите са управлявали финансовия портфейл. Този удар върху репутацията, съчетан с пандемията на коронавируса, повлия на крайния резултат на Ватикана. Ужасяващо е, че голяма част от финансирането за първоначалната лондонска инвестиция идва от дарения на

вярващите, които са предназначени за благотворителните дела на папата и поддържането на Светия престол.

В прогнозите за бюджета Гереро каза, че даренията намаляват в продължение на няколко години, с цели 15% миналата година, отчасти и поради пандемията, намаляваща посещаемостта във време, когато обикновено се извършват събирания.



Wildlife guards and lifeguards try to help the Dover's beaked whale that washed...

Малкият кит, който бе открит болен до бреговете на Атина, се е върнал в дълбоки води, след като е получил лекарства, съобщиха гръцки власти, предаде Phys.org. Клюновият кит на Кювие отплува недалеч от южния остров Саламин, каза пред държавната телевизия ЕРТ зам.-министъра на околната среда Георгиос Амирас.

Приличащият на делфин кит обикновено живее във води с дълбочина над 1,000 метра, но бе забелязан близо до брега на Атина. Експерти по дивата природа и спасители бяха мобилизирани,

когато младият кит достигна плитчините на популярен плаж в предградията на Атина Палио Фалиро.

Спасителите му дадоха антибиотици и след няколко часа той бе ескортиран в открито море. „Това е дълбоководно животно...колкото по-дълго остава в плитки води, толкова по-големи са щетите за здравето му“, каза също Амирас. Клюновите китове на Кювие могат да се гмуркат до 4,000 метра и обикновено растат до 7 метра дължина.

Наташа Комнину, професор в университета в Солун и ръководител на спасителния център за китоподобни Agion, каза пред Skaï TV, че китът има тежко ранена долна челюст и кръвните изследвания показват, че страда от анемия. „**С такава тежка контузия нещата са трудни**“, каза тя.

Клюновите китове на Кювие стават жертва на корабни витла, но са и силно чувствителни към „шумово замърсяване“ от човешката дейност.

Какаото може да предпазва от инсулт и диабет



здраве.bg

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

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

Даниел Фебрикант, експерт по храненето и вицепрезидент на Natural Products Association оценява получените резултати като впечатляващи и смята, че те могат да преосмислят понятието "витамини": "Днес науката признава 13 основни витамини, но епикатехинът не е сред тях, тъй като не съответства на традиционното понятие за витамин като вещество важно за нормалното функциониране и растежа на клетките,

чийто недостиг води до заболявания".

Той подчертава още, че "връзката между високото потребление на епикатехин и намаляването на риска от посочените заболявания е толкова поразителна, че се нуждае от допълнителни изследвания. Възможно е тези болести да възникват в следствие именно на недостига на епикатехин", отбелязва Фебрикант. Същевременно в статията се отбелязва важния факт, че производителите на какао извличат епикатехина от състава на продукта поради неговия горчив вкус.

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

Алое вера: ползи за здравето



здраве.bg

Алое вера, вид растение с дебели и сочни листа, чиято родина са сухите региони на Африка и Индия, се използва от векове както като храна, така и в традиционната



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

медицина. Популярен лек най-вече при леки изгаряния и ожулвания, сокът от алое вера се консумира и при много други състояния и заболявания, а в някои страни е широко популярен подобно на останалите видове натурални сокове.

Алое вера и антиоксидантите

Алое вера съдържа много антиоксиданти, които ни предпазват от рак, сочат резултатите от изследване, публикувано през 2010 г. в изданието *Journal of Environmental Pathology, Toxicology and Oncology*. Резултатите показват, че най-големи са ползите при комбинирано орално и местно прилагане на алое вера и че растението може да ни предпази от рак на кожата, включително **меланома** - отчасти заради

високата концентрация на антиоксиданти като витамините А, С и Е и минералите селен и цинк.

Срещу възпаленията

Противо - възпалителните свойства на алое вера са полезни при лечението на язвен колит, сочат резултатите от изследване, проведено през 2004 г. и публикувано в *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*. На изследваните лица били давани по 100 мл сок от алое вера 2 пъти дневно в продължение на четири седмици. Симптомите на язвения колит значително намаляли, а тъканта на дебелото черво се възстановила леко. Авторите на изследването заключават, че сокът от алое вера е безопасен и ефективен при лечение на язвен колит и планират да проведат

допълнителни проучвания за потенциалните приложения на алое вера при хора с възпалителни заболявания на червата.

Алое вера и здравето на сърцето

Алое вера е полезно за сърцето, твърдят изследователите, публикували труда си през януари 2010 г. в изданието *Journal of Pharmaceutical Pharmacology*. В изследването на лабораторни животни били давани два пъти на ден по 200 мг алое вера на килограм телесно тегло. Целта била понижаване на оксидацията и възстановяване на антиоксидантния статус до нормата. След 20 дни резултатите показали, че алоето е повишило нивата на антиоксиданта глутатион четири пъти, което е показателно за предпазващите сърцето свойства на растението.

Действие срещу рак

Комбинацията от алое вера и мед може да ни предпази от рак, както показват резултатите от изследване, публикувани през 2010 г. в изданието *Phytotherapy Research*. Комбинация от сок от алое вера и мед помогнали за свиването на туморите. Изследователите заключили, че алое вера и медът могат да бъдат използвани да се възпрепятства размножаването на раковите клетки и за подпомагането на апоптозата – програмираната клетъчна смърт.

Диета за подсилване на имунитета



dieti.info

Основна функция на имунната система е да предпазва от бактериите, вирусите и инфекциите, които предизвикват различните заболявания. Няма научни доказателства, които да свързват пряко промяната в начина на живот и хранителните навици с по-ефективната работа на имунитета. Най-често цел на изследванията в тази посока е каква роля играят възрастта, спортът, стресът, различните добавки и начинът на хранене върху функционирането на имунната система. Все повече се налага изводът, че диетата, която включва много плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни и здравословни мазнини допринася съществено за силен имунитет.

Белите кръвни клетки са жизнено важни за здравата имунна система и способността ѝ да се бори с инфекциите и вирусите. Няколко изследвания показват, че **витамин С** подпомага производството на повече бели кръвни клетки в тялото. По този начин той също така има своето значение за лекуването на раните и фрактурите и за изграждането на тъканите, костите и зъбите, помага за понижаването на риска от сърдечни заболявания и удар. Най-добрите източници на витамин С са чушките, зелените листни зеленчуци, ягодите, зелето (особено къдравото), кивито,

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

мангото, грейпфрутите.

Биофлавоноидите са група хранителни съставки, които помагат на имунната система да предпазва тялото от замърсителите, които го атакуват. Таксифолинът и рутинът са два важни биофлавоноида, срещани се в най-голямо количество в цитрусовите плодове (портокали, грейпфрути и др.) и помагачи за доброто усвояване на витамин С. Елагичната киселина – друг биофлавоноид, е често срещана в ягодите, къпините, черешите, гроздето. Според редица експерименти тя блокира клетките, причиняващи рак. Катехините са още един биофлавоноид, който забавя процеса на стареене, от своя страна отслабва имунната система. Катехините, които са сред най-популярните биофлавоноиди, са в най-високи концентрации в зеления и черния чай.

Според данните от изследванията **цинкът** повишава броя на Т-клетките, произвеждани от тялото, за да се борят с инфекциите. Това е особено важно с напредване на възрастта, когато недостигът на цинк се среща все по-често. Но имайте предвид, че прекалено многото цинк от хранителните добавки може всъщност да забави имунната система. Нужната дневна препоръчителна доза може да се достигне чрез храни като тиквено семе, борови ядки, морски раци, стриди, говеждо и тъмно пуешко месо.

Витамин Е доказано

повишава имунния отговор на организма. Той работи и като антиоксидант, защитаващ от сърдечни заболявания и стареене. Механизмът му на действие включва производството на повече В-клетки, които произвеждат антитела и унищожават микробите и бактериите. Най-добрите естествени източници на витамин Е са пшеничният зародиш, слънчогледовото семе, бадемите, лешниците, сладките картофи и доматиите.

Най-често срещаният тип картоеноиди е **бета-каротинът**, който в тялото се преобразува във витамин А. Той увеличава производството на клетки, бореци се с инфекциите, действа и като антиоксидант. Бета-каротинът опосредствено има и антиракови свойства, защото произвежда имунни клетки - макрофаги, които убиват раковите клетки. Най-добрите хранителни източници на бета-каротин са морковите, сладките картофи, тъмните листни зеленчуци, гъбите, тиквата.

Куркума: ползи за здравето и как да се възползваме от тях



здраве.bg

Куркумата дължи своя цвят на куркумина - яркият жълт пигмент, който прави тази подправка така характерна на вид. Именно заради тази

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

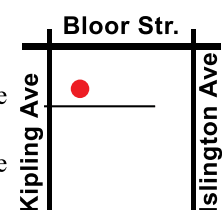
Owned and Operated by the Jelenic Family

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.

си съставка куркумата от хилядолетия се използва в традиционните лечители, най-вече от практикуващите китайска медицина и аюрведа.

Коренът на куркумата се вари, суши и стрива на жълта пудра, която притежава мощни антиоксидантни свойства. Хранителните добавки с куркумин се приемат най-вече при здравословни проблеми като рак и артрит, макар доказателствата точно в тази насока да са все още противоречиви. Като цяло употребата на куркума и приемането на добавки с куркумин е безопасно, но в някои случаи може да предизвика най-често леки странични ефекти.

Ползи от куркумата при стомашно разстройство

Куркуминът отдавна е доказал ефективността си при храносмилателни разстройства, включително лошо храносмилане. Способността му да стимулира производството на жлъчка в жлъчния мехур помага за по-лесното смилане на храната. Куркуминът облекчава и симптомите, съпътстващи влошеното храносмилане - подуване и газове, защото има противовъзпалителен ефект, влияещ върху червата.

Антиоксидантен ефект

Куркуминът е добре известен с антиоксидантните си свойства. Той може да е също толкова ефективен, колкото и витамините С и Е по отношение на борбата със свободните радикали и предпазването на клетките и тъканите в тялото. Според Американското общество по ракови заболявания, куркуминът може да ограничи разрастването на туморите и да осигури известна защита от развитие на рак.

Ползи при артрит

Куркуминът има и противовъзпалителни свойства, като ефективно може да ограничи болката, подуването и възпаленията, свързани с остеоартрита. В клиничен опит,

публикуван през 2010 г. в изданието *Paininerva Medica*, италиански учени изследвали влиянието на куркуминът именно върху пациенти с остеоартрит. При 58% имало подобряване на симптомите и ограничаване на зависимостта от болкоуспокояващи медикаменти.

Лечение на проблеми с кожата

Традиционното медицинско приложение на куркумата в Индия и Малайзия включва приготвянето на паста, която се нанася върху кожата - за лечение на кожни проблеми като възпаления, гъбични инфекции, натъртвания, ухапвания от насекоми, както и за инфекции на очите, разраняване на устата и инфектирани лезии.

Странични ефекти върху храносмилането

Хранителните добавки с куркумин могат да предизвикат странични ефекти в стомашночревния тракт, като най-често проявяващите се са разстройство на стомаха, гадене и диария. В редки случаи продължителната употреба на хранителни добавки с куркума могат да предизвикат стомашни язви, поне според публикация на учените от Медицинския център към Университета на щата Мериленд. По-сериозни негативни реакции рядко възникват, дори при дози от по 12 г дневно.

Камъни в жлъчния мехур

Куркуминът може да предизвика контракции на жлъчния мехур. При здрави хора тази стимулация може да подобри функционирането на мехура, но при хора с камъни в жлъчката или други блокажи на жлъчните канали, този ефект може да причини болки и дискомфорт. Ако сме имали проблеми с жлъчния мехур, трябва да се консултираме с лекар преди да започнем да приемаме добавки с куркума.

Проблеми с черния дроб

Високите дози (над 15 г дневно) куркумин могат да причинят увреда на черния дроб, показват данните от

изследване върху животни, проведено от Националния център за алтернативна медицина на САЩ. Макар че не са документирани случаи на увреда на черния дроб при хора, приемали хранителни добавки с куркумин, все пак има установени изменения на нивата на чернодробните ензими. Затова, ако имаме история, свързана с чернодробни проблеми, по-добре да избягваме както приема на куркумин, така и консумацията на куркума като подправка в ястията си.

Взаимодействия с медикаменти

Хранителните добавки с куркумин имат способността да си взаимодействат с някои медикаменти. При някои пациенти куркуминът може да понижи нивото на кръвната захар. Затова, ако приемаме лекарства против диабет (които също понижават кръвната захар), консумирането на куркума и добавки с куркумин може да доведе до опасно ниско ниво на захарта в кръвта. Куркуминът има и изтъняващ кръвта ефект, т.е. намалява способността й за съсирване. Когато се приема едновременно с други изтъняващи кръвта медикаменти (като например аспирин), куркуминът може да увеличи риска от силно кървене.

Стройната фигура зависи и от родителите



здраве.bg

Добре сложените родители често предават на децата си особени гени, заради които и те имат същата стройна фигура, твърдят изследователи. Вероятността детето в такова семейство също да се роди стройно се увеличава три пъти.

В течение на 5 години учените са анализирали ръста

и теглото на родителите и децата в над 7000 семейства. Анализът на техния индекс на телесната маса (ИТМ) показал: ако и двамата родители са с понижен индекс, вероятността и детето да е слабо е 16,2%. А ако индексът и на майката и на таткото е висок, шансът детето им да е с нормална фигура е само 7,8%.

У слабите деца ИТМ бил 18,5 или по-малко, при условие, че за нормален се счита индекс между 18,5 и 24,9. При показател 25-29,9 се говори за наднормено тегло, а при цифра над 30 – за затлъстяване.

Когато и двамата родители били с наднормено тегло, децата били слаби и добре сложени само в 5,3% от случаите. При затлъстяване и на двамата този процент спада до 2,5.

Ръководителят на изследването д-р Катрин Уитакър от отделението по епидемиология и обществено здраве към Университетския колеж в Лондон, цитирана от Би Би Си, подчертава: „Няма съмнение, че теглото и това каква е фигурата у родителите, определя в немалка степен какви ще бъдат и децата. Тази зависимост при семействата с наднормено тегло вече е била установена. Но досега никой не бе сравнявал каква е тенденцията при родителите с нормално тегло и нисък ИТМ и техните деца”.

Известно е, че всички гени имат две версии – алели. Няма причина да се смята, че при гените, определящи теглото ни е различно. Затова учените са на мнение, че у хората има гени, свързани с ниското тегло и такива, определящи наличието на килограми над нормата. Съответно у добре сложени родители с ниско тегло доминират „слабите алели”, които те често предават на децата си.

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**

Edwards Gardens & Toronto Botanical Garden

777 Lawrence Ave E, North York, ON

Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк

Снимки ©Bulgarian Flame



Edwards Gardens

История:

Преди повече от 150 години това място е било дом и местоположение на мелница, собственост на Уилям Милн. Имотът минава през няколко ръце, докато през 1944 г. е купен от бизнесмена Рупърт Е. Едуардс, който превръща 27-те акра обраблена земя в свое лятно място. Въпреки че Едуардс е знаел малко за това как да създаде градина, като започне от нулата, той се е стремил да култивира и разкрасява пейзажа. Първо придобива над 400 тона варовик от Credit Valley, който използва за създаване на обширна алпинеум (Алпинеумът е озеленен декоративен кът в градина или парк). След това е добавено езерце чрез преграждане на Уилкет Крийк (Wilket Creek). За поддържане на трайните насаждения и розите, засадени сред живописната морава, както и дивите цветя и рододендроните в скалистата долина, е било монтирано водно колело. На хълма с изглед към долината (който е изграден допълнително)

се намира фонтан под формата на варовикова дама, която балансира урна на рамото си, докато носи стомна, която се излива в леген във формата на венчелистче в краката ѝ. Фонтанът е проектиран за г-н Едуардс от Лен Кълън от Уел и Кълън.

През 1955 г. той продава имота to the city и той се превръща в “Edwards Gardens” парк, на който всеки може да се наслаждава. Edwards Gardens и ботаническата градина в Торонто сега действат като естествен и културен оазис за растения, хора и диви животни в града.

Възпоменателната плоча гласи: „Edwards Gardens. Европейските заселвания в тази област започват малко след войната от 1812 г. Александър Милн, шотландски тъкач, пристига тук със семейството си през 1817 г. Фермата и мелницата на Милн процъфтяват повече от век, като в крайна сметка се разширяват до 240 хектара. В продължение на много години водното течение, минаващо през този парк, е било известно

като Милн Крийк. През 1944 г. Рупърт Е. Едуардс, собственик на Canada Varnish Ltd., купува оригиналната ферма Милн от 11 хектара. През следващите 12 години г-н Едуардс въвежда много ландшафтни елементи в градината, включително голям алпинеум, езера, рустик мостове, цветни лехи и голф игрище с 9 дупки. Желанието на г-н Едуардс е било градините да се превърнат в обществен парк. Съответно, през 1955 г. Metropolitan Toronto купува имота и оттогава поддържа красотата и оригиналния характер на този уникален пейзаж.”

Toronto Botanical Garden

(formerly “The Civic Garden Centre”)

Ботаническата градина в Торонто (TBG) е базирана на доброволческа благотворителна организация, чиято цел е да вдъхне вдъхновение, уважение и разбиране към градинарството природния пейзаж и здравословната околна среда. Множество съвременни градини, обхващащи близо

четири акра, са предназначени да образуват и вдъхновяват хората на Торонто и неговите посетители. Градините са отворени целогодишно от сутрин до вечер и входът е безплатен. TBG също така предлага пълна гама от учебни преживявания на закрито и на открито за всички възрасти, включително курсове, лекции, семинари, специални събития, градински обиколки и обширна градинарска библиотека. Детските програми за училища, общностни групи и отделни лица се провеждат целогодишно или в The James Boyd Children’s Center, или в градината за обучение на открито, разположена в Edwards Gardens. Центърът за градинарство Джордж и Кати Демброски (The George and Kathy Dembroski Centre for Horticulture), реновиран през 2005 г., показва впечатляващ стъклен павилион от 5000 квадратни фута, покрит с наклонен зелен покрив. Неговите многобройни зали и ателиета с прилежащи открити дворове са идеално пригодени за сватби, бизнес срещи и други частни мероприятия.

Ако обичате арт, обичате приказки или просто носите детското в сърцето си, разгледайте колекцията с порцеланови чинии.

Подходящ арт за стената или със стойка на масата. Продават се.

За продажби: margiestar2020@gmail.com

The Panda Collector's plate by Will Nelson



- Set of 3 plates Like new, Excellent condition, No cracks or chips.
- 8.5 “ in diameter
- Vintage (1988) Bradex Exchange The

- Last of Their Kind Endangered
- Species decorative Panda plate based on the artwork of Will Nelson.
- The amount of detail in this plate is

- amazing, down to the blades of grass.
- Plate no. 3272 I . Bradex # 84-G620-15.1
- Plate no. 14978E . Bradex # 84-G620-15.1

- Plate no. 14679R . Bradex # 84-G620-15.1
- Wall/Cabinet plates
- All 3 for \$50 or \$20 each.



Kaiser Collector Porcelain Horse Plate



- Wall/Cabinet plate
- Provides holes for hanging if you choose to hang

- Little over 7.5”
- Excellent condition
- \$20

For pick up or drop off, please E-mail Vera at: margiestar2020@gmail.com

Michel Design Works Balsam Fir Glass Soap, Beautiful Deer

- Glass Soap plate
- Excellent condition, the label it's still on at the back. No chips or scratches.
- Made of translucent lightweight glass.
- 0.31 pounds 16.2 x 2.5 x 12.4 cm
- \$ 8



For pick up or drop off, please E-mail Vera at: margiestar2020@gmail.com



Ирена Янчева

Етнолог и mosaic artist

www.facebook.com/irena.yancheva67

Свиване на момина китка в Българската традиционна култура

Седенкарските взаимоотношения съдържат разнообразни варианти на "любовен знак", чрез който момъкът или момата изразяват своите чувства. "Взимането на китка" е най-срещаният знак за обич, използван при всички случаи на близост между младите. На седянката всяка мома отива с "момина китка", която играе ролята на посредник между двамата влюбени. Китката е неизменен елемент към представата за мома. Тя съпътства момичето от момента, когато се замоее. С нея се показва, че то е вече за задомяване. Затова в народните представи "мома без китка не излиза никъде, където може да срещне ергените". Носенето и виенето на момината китка не е самоцелно, в него е вложено определено съдържание. Всяко цвете има конкретно значение. Събрани заедно в момината "смесна китка", те изграждат завършено символично магическо цяло. В много народни песни се говори за голямото старание и любов, с които момите свиват своите китки "магьоснически цветя". Присъствието на отделните цветя се определя от съответното годишно време според това, кои кога цъфтят. В свиването на китката се забелязва задължително присъствие на някои цветя и забрана за други според етимологическия смисъл и символичното им съдържание.

- Босилекът е най-разпространеното моминско градинско цвете в състава на китката. Използва се през цялата година (дори и изсушено). Постоянното му присъствие в китката го определя като "вечно цвете", аналогично изразяващо вечност, продължителност и постоянство на чувствата. Нежното отношение на момата към босилека и

голямата грижовност към него е възпята в народните песни.

- Със същото значение за дълговечност, устойчивост и постоянство е здравецът. С присъствието си в китката той внася в общата ѝ символика и заложба за здраве. Между здравеца и босилека съществува съперничество за първенство в китката на момата.

- В моминската китка се поставя трендафил и ружа. Народната представа ги определя като белег за хубост, младост, радост. Трендафилът е любимото моминско цвете и появата му се очаква с голямо нетърпение. Момите вярват, че той има чудотворна сила да накара ергените да горят от любов по тях.

- Момите свиват в китките си още божур и седеф. На тези цветя народните вярвания и обичаи приписват силни защитни или предпазни качества, както и способности да прогонват всички зли сили. Присъствието им в китката може да се тълкува като предпазно средство над любовните чувства.

- Любимо цвете на момите е и невенът. Народната символика отъждествява невена с булка. Обикновено невен слага тази мома, която желае скоро да се задоми или ѝ предстои женитба.

- Задължително е присъствието на полските магьоснически цветя. Тяхната роля се определя също от етимологичното съдържание и сходство в произношението. Момите вплитат в китките "омайниче" (от семейство Розови, полска роза) - да омаиват ергените или "любиче", "любовниче" (трицветна дива теменуга с голямо благоухание) - да ги обичат

момците и да лудеят по тях. Предпочитано цвете е перуниката (или ирис), тъй като се вярва, че "която мома има в китката си перуника, омагьосва всички момци, защото момъкът, щом ѝ вземе китката и я забодне на пояса си или върху калпака си, веднага става омаян или омагьосан от нея." Среща се и карамфил.

- В моминската китка не се слагат така наречените "разделни билки и цветя" - дялянка (да не се разделят), омразните (да не се намразят), комунига, чемерика, тинтява, вратника (да не ги сполети зло или да не би да ги залюби змей), защото се вярва, че по силата на сходството в произношението и на символичните заложби в тях те могат да окажат отрицателно въздействие върху любовта.

Виенето на китката е конкретизирано и специфично действие, различно от обикновеното бране на цветя. То е придружено с обредно наричане от страна на момата. В случая наричането е заклинателна магическа формула, еднакво по структура и съдържание със заклинанията при любовната магия. Действието "виене" на китка има имитативен характер "както се вие китката, така да се вие и ергените около момите". Множеството символични



стойности, заложени в състава на моминската китка, я определят като сборно символично цяло с определено предназначение. Заложбите за вечност и постоянство, хубост, младост, радост, желание за задомяване, стремеж към въздействие върху любимия момък (омайване, залюбване, горене), предпазване от зловредни влияния и др., обединени в китката и придружени от словесно заклинание, я определят като любовен магически фетиш, който изразява желанието на момата. Следователно момината китка, наред с ролята си на отличителен знак за моминство, е и любовна магия, направена от момата и насочена към нейния любим.

Виж допълнително: Ангел Гоев "Седянката. Български празници и обичаи", С., 1986 и др.



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

416-823-2403, 416-821-1221 (Angelo, Peter)

MECHANIC SHOP:

416-786-7259, 647-504-6579 (Plamen 1, Plamen 2)



**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 Алексеј 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

Автоинструктор съветва курсист:
- Момче, запомни какво ще ти кажа: най-много трябва да се пазиш от пияните шофьори. Ако подозираш, че някой е пиян, веднага спирай и го изчакай да да отmine. На второ място по опасност са таксиджиите и маршруткаджиите. Те правят каквото си искат, спират рязко и не дават никакви мигачи. На трето място са мотористите. Те са луди младежи, които се мислят за безсмъртни и карат с 200 в града.
- А жените шофьорки?!
- Е-е-ех - въздъхнал инструкторът - щом ме питаш, ще ти кажа. Жената-шофьор е като пиян таксиджия на мотор.



- Прие ли Ванчето предложението ти за брак?
- Да, но помоли малко да отложим събитието.
- Защо?

- Ами, каза ми:
“Скъпи, ти ще бъдеш последният, за когото ще се омъжа!”



Психиатър пита пациента си:
- И така, кога почувствахте оргазъм от това, че плащате данъци?



Мама Зайка видяла ловец и каза на зайчетата си:
- Веднага да си запушите ушите! Сега няма да ни уцели и така ще се разпусва...



Жена звъни на мъжа си:
- Скъпи, имаш сериозен проблем!
- Какво е станало?
- Ударих се с колата в едно „Мазерати”, предложих на собственика да платя в натура и той се съгласи!
- Става. Какъв е проблемът?

- Собственикът е гей. Трябва да му се обадиш ..



Отива бай Цецо на селскостопанско изложение в Китай. Представя се със заешки пастет. Опитва го един местен бизнесмен, собственик на верига от заведения за бързо хранене и му харесва.

- Може ли да ми доставяте 1000 тона пастет на месец?
- Няма проблем, мога.
- Но откъде ще вземате толкова зайци?
- Ами пастета не е само заешко, половината е свинско?
- 50/50%?
- Не, 1 към 1. На една свиня - един заек.
- Е, че той така няма изобщо да се усети.
- Ами да, прав сте, затова и изобщо не го слагаме.



Жена към кандидат да излязат:
- Носиш ли очила?

- Не, защо?
- Имаш белег на носа.
- А, то е от халбите бира.



Двама дядовци си говорят:
- Каква мода дойде - едно време с едни женски гащи можеше да си измиеш колата, а сега не можеш и очилата си да избършеш.



Изразът “оптимално съотношение между цена и качество” всъщност означава “боклук, ама евтин”!



Женска логика:
1. Всички омъжени жени твърдят, че са омъжени за боклуци
2. Всички неомъжени жени твърдят, че свестните мъже са женени вече.



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.

Виетнам: През Сайгон до Хой Ан, Хое и Китайският плаж

Статията се предоставя от paterpis.com

Автори: Жени Русева и Стефан Русев

Снимки: авторите

Часът е едва 6:30, но отново сме подранили. Този път от нетърпение да се изнесем от тая страна след едва 9 дни. Времето е студено, гарнирано с едва 6 градуса над нулата, поднесено с дъжд. Полета отново закъснява и типично за соцстрана, никой няма идея защо и с колко. За да е пълна картинката, семейство Русеви са единствените по къси гащи и сандали... А разходката из тази част на света започна от ... „Я да видим какво толкова има в тоя Виетнам – новия Азиатски тигър !?!”

9 дни по-рано, САЙГОН

След 14-15 часово пътуване от СиенРеп, Камбоджа, автобуса ни стоварва по тъмно в сърцето на District 1, района, в който местните са малцинство- толкова много чуждоземци има по улиците. Хотелчето е доста прилично за цена около 20\$ за двойна стая със самостоятелна баня. А и е на най-бекпекърската улица – Vui Vien, изпълнена с всякакви образи, насядали по пластмасовите детски столчета на „заведенията” с бутилка бира в ръка, зяпащи себеподобните. Оpozнаването започва на другия ден, докато търсим някаква пагода, забутана в някакъв квартал, след като сме увековечили пред основните забележителности. Не я намираме, въпреки лутането из касъците. А и няма кой да ни упъти, защото в тази част на града освен че никой не знае друг език освен майчиния ,

а ми белите ни гледат като извънземни. Голям, модерен град, лъхаш на френски колониализъм (все пак франсетата са им организирали държава и измислили писмеността). Големи сгради, в чиито сенки са се приютили типичните азиатски улични кухни, тротоарни фризьори и педикюристи дори. Добре поддържани градинки със символа на съветите – сърп и чук.



Широки улици, изпълнени с безброй моторчета, дебнещи да стъпиш на тяхна територия, за да те прегазят. Всъщност, пресичането на булевардите сред цялото това множество не е никакъв проблем и въобще не е толкова опасно, колкото ти се струва от тротоара – просто не трябва да спиращ щом тръгнеш. (Е, няколко пъти се изкушавам да го направя, за да видя колко голяма ще е купчината, но човешкото у мен надделява.) Този град определено ни харесва.

7 дни по-рано, Делтата на Меконг – разходка с

лодка...

Омесени със група австралийци (по паспорт, но не и по произход) тръгваме да я видим тая прословута делта. След кануто, фото сесии по ръкавите на великата Меконг, акостираме на остров с кокосова ферма. Отегчителна лекция за кокоса – що е то и какво му е приложението. Типично по азиатски – нищо не се хвърля и има хиляди приложения. Пчелин със мед от кокос?!? Обясняват ни за пчеличките и как се прави мед. Решават да ни впечатлят и подканят някой да хване с голи ръце пита, покрита с пчели...

Аууу , колко страшно!!! За пореден път доказваме на света че българите сме смел и безстрашен народ .За ужас и учудване на другите бели и на самия екскурзовод, Стефан хваща пчелната пита с голи ръце и показва коя е пчелата- майка. Пак сме център на внимание. Доразглеждане на кокосовата ферма, оризови питки, райски красива градина, огромна колкото телефон стоножка, отново разходка с кануто.



Красиво си е ...

6 дни по-рано, Хой Ан

Кокетно малко градче, със стари къщички в японски или китайски стил, което си заслужава 2-3 дни.



Още по-известно със шивачите си. Навсякъде е пълно с шивашки ателиета които ти спретват риза за има-няма 3 часа. За Стефан – две. И без това у дома е голям зор да се намери неговия размер.

Хм, всъщност в България повечето размери мъжка мода са по-скоро за виетнамци, а тук- за европейци. Малки хотелчета, някои от които приличат на нашите си възрожденски къщи, и навсякъде пред всеки хотел, заведение или магазин, саксии с жълти хризантеми. Сигурно е свързано с религията. Покрай реката има симпатични малки ресторантчета където можеш да пиеш тайгър или бира лару за 1\$ и да си хапнеш вкусна риба или други морски глезотии. Вечер целия град е осветен с китайски фенери в различни цветове. И тук е готино.

4 дни по-рано, Хое

Изгубено време, но го отбелязваме на картата. Разстоянието между двете градчета решаваме да преодолеем със слийпинг бус на прословутите Shinhcafe. 150-те км ги преодоляваме за 4 часа , спирайки за половин- часови почивки на Мраморната планина (страхотни скулптури от мрамор, но камъка от Анкор Ват във раницата ни напомня да си вземем по-малки будички), и на Китайския плаж (всъщност са го открили американците,

докато се плацикали преди поредната бомбардировка над северен Виетнам). Прословутия императорски дворец, несполучлив опит за копие на китайския забранен град, е почти изцяло една зелена поляна с тук-там плесенявали камъни, пред които стърчат табели които ти казват какво точно трябва да си представиш че е имало преди няколко века. Много малка част е реставрирана, но в интерес на истината се продължава с реставрацията. Е, със скоростта на костенурка, ама тук все още си е соц. За наше учудване на територията на двореца има тенис-корт с виетнамски баровци.

3 дни по-рано, Ханой

Бррр!!!! След всичкото слънце дотогава, все едно попадаме на северния полюс, нещо ни накъртва тоя Виетнам. Иначе голямо обикаляне за да се увековечим пред мавзолея на Хо-Чи-Мин. Комунистическа му работа. Заградено отвсякъде с милиция. Сакън някой да не навреди на останките на Великия Вожд чичоХо. Мавзолея стои самотен в очакване на виетнамския Бакърджиев. Обикаляме половината град не само заради това, а и да търсим широко рекламираната Пагода-На-Една-Колонна /най старата/. Нищо особено, по-скоро прилича на къщичката на баба Яга от някой детски парк, обаче след голямото вървене около мавзолея поне си почиваме докато я зяпаме. Вървейки безцелно без да искаме попадаме на паметник на кого ??? На Лениин.... Отдавна

не бях виждала, все пак от 23 години сме в демокрация. Край нас се разстилат спомените за манифестации... червени знамена... скандирания „Ка-Пе-еСеС – Бе-Ка-Пе“..... Лелеее, добре че се отървахме. Иначе щяхме да видим Виетнам през крив макарон. За храната си харесваме едно ресторантче (Tamarind café, P Ma May 21) и не го сменяме през три дни престой. Вкусно, мнооого вкусно. Дори чакаш да се освободят места, за да хапнеш, отблъсквайки атаките на изнервящо агресивните тук-тукаджии, просяци, улични продавачи и всякакви подобни.

2 дни по-рано, Залив Халонг

Красиво, уникално място, обаче защо господ го е създал точно във Виетнам? На нас по ще ни приляга. Големи и красиви плажове, с огромни туристически комплекси. Организацията е тип „Балкантурист“. Всичко е комерсиализирано, на конвейер. На корабчето разговоряме с поредните австралийците, докато минаваме край скали с най-причудливи форми

– ”Ами омръзнаха ни и Бали, и Пукет, и започнахме да идваме тук, във Виетнам. Но при поне 30% -ното ежегодно поскъпване на цените за чужденци, и при все по-грубото и арогантно отношение към нас, сякаш сме ходещи банкомати, а не тия дето всъщност ги храним, мнооого скоро ще се преместим на друго място”- обобщава общоавстралийското мнение за Виетнам Боб – позастарял симпатяга от някъде си край Пърт,

собственик на туристически и увеселителни корабчета т.е. с опит в туристическия бранш. Като се замисля, и тук, във Виетнам, скоро ще се спуска балона, ако не се е почнало дори, гледайки лихвите по депозити на банките, мога да си представя колко са по кредитите. Само че като им гледам „трудолубието“, голям..., зор ги чака. И Боб, и симпатичната му съпруга остават разочарование от огромното разстояние до България. Разделяме се с взаимни обещания за гостуване. (Да,бе,да- хоп на самолета и утре сме у Австралията, ама нещо се е развалила печатащата машина и ще се позабавим). Пещерата –и в БГ си имаме пещери и то многократно по-големи и по-красиви, но кой знае за тях, а тук дори и да не е нещо особено се прави да изглежда такова и белите ахкат и цъкат /не само бели, освен японци и китайци,имаше и доста корейци, южно разбира се, онези на север само сънуват/. Но има много големи чужди компании, които присъстват и с производство.В Ханой, а и не само там, качествена стока е на добри цени, дори и за нас българите.

9 февруари, 11:30 местно време, летище NoiBai, Ханой

Най-после отварят гейта и всички за Luang Prabang, Лаос, бързаме да се изнесем от това място. За този полет сме само бели, френско говорящи. Автобусчето към самолета преминава край целия терминал, сградата на летището се скрива от погледите ни и всички започваме да се споглеждаме озадачени –

какво, по дяволите, става сега? Когато слизаме най-после, застиваме. Пред нас е маалко самолетче, двувитлово, от ония-с падащите стъпалца!!!

Отдалеко изглежда като изплезено пале. „Мон шери, но това нещо сигурно е от войната!”- чувам възклицанието на изумената застаряваща дама до мен. Чудим се как въобще ще се поберем всички. А полета е най-скъпия, тройно и четворно по-скъп от другите. И то в този край на света, където са измислили лоукост компаниите. Но сме преглътнали солената цена пред алтернативата от 26-30 часовото среднощно пътуване през Виетнамско-лаоската джунгла и поне 4-5 часова чакане да отворят Лаоската митница. Паркираме се в малките седалчици, до малкото прозорченце, вдигнали кръвното на „мах” от нетърпение да излетим!

Самолетчето снижава за кацане между два планински върха, които са буквално на една ръка разстояние. Ако пилота не внимава може и да закачи крилата в някой от тях. Чак сега всички разбираме защо пътуваме в тази детска играчка – пистата е толкова стара, малка и къса, че едва ли по-голям самолет би се побрал на нея. Затова пък след учудващото меко кацане, самолетчето спира на 10 метра от Luang Prabang International Airport. САБАЙДИ, ЛАО !!!

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com





Vienna Fine Foods

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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

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

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

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

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

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

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



Отговори от сканди:

Водоравно: Качества, Лефер, Рамбо, Регал, Власи, Абоба, Стрина, Ливер, Фасонка, Ино, Степен, Стренд, Дани, Анан, Лактат, КАТ, Митин, Тенрек, Джо, Ателие, Камгар, Гент, Галеник, Димпъл, Холис, Линия, Дембел, Пене, Асие, Нониус, Помагач, Уния, Пикьор, Гатака, Метрон, Фурор, Туа, Мраз, Нрав, Табак, Идиотия, Кашалот, Кум, Томкет, Дарител, Сова, Дубний, Велобол, Камаз, Арис, Потир, Сабини, Плик, Русофил, Родител, Нетизен, Реване, Тил, Авенир, Лозар, Теа, Комбинат, Бухалка, Кош, Азия, Метачка, ЕНИ, Ниобий, Перачка, Спор, Сохо, Десен, Илири, Пони, Нетикет, Орегон, Вир, Долнище, Изнемога, Сако, Остатък, Анен.

Отвесно: Партида, Алан, Ритуал, Иконопис, Черната лисица: Добри и лоши хора, Легион, Тения, Зимник, ООН, Сан, Имение, Окис, Набаб, Идо, Атлас, Илия, Пентей, Ревизия, Татик, Нитрит, Рутений, НЛЮ, Давление, Докрая, Синая, Денс, Липан, Денъов, Депозит, Петит, Славен, Кимион, Калофер, Месища, Есен, Тамбур, Каротин, Берекет, Ефир, Лемпес, Шибил, Лутане, Мангъл, Гутатор, Рохач, Тик, Граф, Крал, Паралел, Резачка, Бас Тер, Мотобол, Совалка, Она, Простак, Марат, Кадарка, Ирен, Аборт, Гопак, Сабин, Слеме, Имане, Делегат, Комитет, Епигон, Книжнина, Умуване, Еднорог, Номад, Отсечка, Мазилка, Ирина.

ЗАСТРАХОВКИ





SWITCH
INSURANCE

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

АВВЕ

OPTICIANS

Eye Exams

Designer Eyewear

Contact Lens Fitting

Safety Eyeglasses

Prescription Glasses

Prescription Sunglasses

*Direct billing to all insurance companies



Пламяк Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,
Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

Четете
в Пламяк

онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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