

Украйна: Информационна (също) война

(Ucrania: Una guerra (también) informativa)

Автор:

Андреу Казеро-Риполес - професор по журналистика, Декан на Факултета по човешки и социални науки в Universitat Jaume I

Декларация за оповестяване:

Андреу Казеро-Риполес получава средства от Generalitat Valenciana чрез изследователския проект AICO/2021/063.



Прод. на стр.4>>

Статията е публикувана от The Conversation. Преводът е на „Пламък“

Презокеански транспорт до България!

Доставка на автомобили от САЩ и КАНАДА

НИЕ ДОСТАВЯМЕ ВИЕ КАРАТЕ

стр.4



Петър Хицов +1 (416) 660 5676 (Канада)
Стефан Минчев +359 89 780 4090 (България)




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



Запазете място в новия бизнес каталог 20 години юбилей Print & Online

2022-2023

Търсете Вяра: 416-821-9915

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



Украйна: Информационна (също) война

(Ucrania: Una guerra (también) informativa)

Наред с военните действия, Русия води интензивна информационна война за въоръжения конфликт в Украйна. За да направи това, Русия използва две оръжия с висок калибър: дезинформация и

пропаганда. Целта на режимът е да оправдае и легитимира инвазията си пред международната общност, от една страна, както и да се опита да повлияе на общественото мнение за постигане

на съдържане, от друга. В крайна сметка целта на режима е да манипулира и индоктринира гражданите и да подобри имиджа на Русия в чужбина в критичен момент.

Фалшивите новини се превърнаха в основен елемент от политическите стратегии в света след Covid-19. В пандемията този ресурс придоби известност и се „нормализира“, губейки изключителния си характер. Два ключови фактора от последното десетилетие също допринесоха за това: възходът на социалните мрежи, които улесняват разпространението им, и появата на политическата крайна десница в Европа. Освен това трябва да се добави и широкомащабното използване на пропагандата.

Дългогодишна руска традиция

Русия има дълга традиция да използва дезинформацията и пропагандата. Техният произход се крие в болшевишката революция, която генерира Ленинската пропаганда, както и по време на Студената война. През 50-те години на миналия век КГБ - съветската служба за сигурност, създава специален отдел за дезинформация, която по-късно е наречена “активни мероприятия”.

Прод. на стр.4 >>



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

www.meest.com

CHINA BEFORE COMMUNISM 神韻晚會 2022 SHEN YUN



See the Beauty of China Before Communism

Steeped in 5,000 years of wisdom with deeply spiritual roots, Chinese culture was said to be inspired by the heavens. Yet for decades, this soul of the nation—with its timeless values and virtues—has been systematically destroyed by communism, leading to terrible suffering.

But what if you could see China before communism?

Today, through world-class dance and music, Shen Yun's artists are reviving China's true culture, live on stage. Immerse yourself in its beauty and wonder and come away filled with vitality and hope.

"Reclaiming the divinely inspired cultural heritage of China... I encourage everyone to see and all of us to learn from."

—Donna Karan, fashion designer

"It was encouraging. It gave me hope that even in places and times of oppression and darkness, so much light can come out of that."

—Paul Skousen, professor and author

"It brings great hope... truly a touch of heaven."

—Daniel Herman, former culture minister, Czech Republic

MAR 22-23 • Hamilton

MAR 25-29 • Mississauga

APR 1-10 • Toronto

855-416-1800 ShenYun.com

Presented by local Falun Dafa Associations



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.



Украйна: Информационна (също) война

(Ucrania: Una guerra (también) informativa)

Оттогава стратегическото използване на дезинформацията и пропагандата не спира да расте. Руското съзнание за важноста на информацията се появи при нахлуването в Грузия през 2008 г. От този момент нататък се изгражда доктрината за „Война на ново поколение“, базирана на комбинация от военно разполагане по суша, море и въздух, съчетано с борбата за информация и за мнения в динамиката на хибридна война. Нещо, което се прилага

на практика сега в Украйна.

За да направи това, Русия прибегва до две основни оръжия.

На първо място е широката медиина мрежа, формирана от RT, Sputnik и „Россия сегодня“ Тези точки са ключови инструменти за „мека“ сила, натоварени със задачата да разпространяват руската пропаганда в международен план, за да й предоставят доверие и разширят обхвата й. Всъщност RT, създадена през

2015 г., е достъпна в 100 държави и на различни езици. Руската държава харчи между \$600 и \$1 милиард годишно за тези медии.

Второто оръжие са социалните мрежи. Кремъл е пионер в разгръщането на астротурфинг*, състоящ се от изкуствено създаване на тенденции в общественото мнение чрез манипулиране и информационно опиянение в дигиталните платформи. За да направи това, режимът използва ботове и тролове. Това е дейност, извършвана от Агенцията за интернет изследвания - компания, свързана с Руската федерална служба за сигурност.

Три пропагандни аргумента

Чрез тези две оръжия Русия разпространи три големи пропагандни аргумента, за да оправдае нахлуването на режима в Украйна.

1. Кремъл представи инвазията като отговор на предполагаемия

геноцид в сепаратистки територии на Донбас. Използвайки пропагандната стратегия за транспониране, вината се прехвърля върху украинското правителство, което подкопава реда. Така Русия преминава от ролята на агресор в тази на атакуван, от нападател в защитаващ се.

2. Асимилацията на Украйна с неонацистки режим. Тук важат две правила на класическата пропаганда: преувеличение и пренасяне, циято цел е асоцииране на правителството на Зеленски с нацизма. Нещо, което би позволило неговото сваляне.

3. Намеква се за кръвните връзки с Украйна, апелации към общото минало на Съветската империя и изкуствения характер на нейната държава, което освен това допринася за насърчаване разширяването на НАТО в постсъветската среда. Тук се използва опростяване.

Разширяването на тези три аргумента се основава на пропагандното правило на „оркестрацията“.

Прод. на стр. 5 >>



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

<< **Прод. от стр. 4**

То се позовава на факта, че постоянното повтаряне на едни и същи идеи в различни форми в крайна сметка популяризира максимата, че една лъжа, изречена хиляди пъти, се превръща в истина.

Европейският отговор

По традиция Европейският съюз не реагира категорично на руската дезинформация и пропаганда. С войната в Украйна обаче това претърпя радикален обрат. Европейската комисия, начело с нейния президент Урсула фон дер Лайен и върховния представител по външните работи Жозеп

Борел, забраниха излъчванията на RT и Sputnik в страните от ЕС, защото сеят токсична и вредна дезинформация.

Това е първият път, в който ЕС действа с такава степен на сила срещу информационната война. Към тази стратегия се присъединиха някои от основните дигитални платформи като Facebook, Instagram и YouTube, които блокираха проруските медийни канали. По този начин тези технологични компании нарушиха обичайния си неутралитет.

Този двоен отговор

представлява безпрецедентна новост. Той вече срещна първата руска реакция: режимът блокира достъпа до Facebook и Twitter в цяла Русия и наложи 15 години затвор за разпространение на невярна информация за въоръжените сили и 3 до 5 години за демонстрации срещу инвазията в Украйна. Така информационното пространство се превърна във важна сцена на този войнствен конфликт, където се водят тежки битки.

* *Астротурфинг* (*astroturfing*) е практика на маскиране на спонсорите на съобщения или

организации (например политически, рекламни, религиозни или връзки с обществеността), за да изглежда така, сякаш произхожда от и се подкрепя от масови участници. Тази практика е предназначена да придаде достоверност на изявленията или организациите, като прикриват информация за финансовата връзка на източника – изт. Wikipedia.

** Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/ucrania-una-guerra-tambien-informativa-178682>

CHINA BEFORE COMMUNISM 神韻晚會 2022 SHEN YUN



See the Beauty of China Before Communism

Steeped in 5,000 years of wisdom with deeply spiritual roots, Chinese culture was said to be inspired by the heavens. Yet for decades, this soul of the nation—with its timeless values and virtues—has been systematically destroyed by communism, leading to terrible suffering.

But what if you could see China before communism?

Today, through world-class dance and music, Shen Yun's artists are reviving China's true culture, live on stage. Immerse yourself in its beauty and wonder and come away filled with vitality and hope.

"Reclaiming the divinely inspired cultural heritage of China... I encourage everyone to see and all of us to learn from."

—Donna Karan, fashion designer

"It was encouraging. It gave me hope that even in places and times of oppression and darkness, so much light can come out of that."

—Paul Skousen, professor and author

"It brings great hope... truly a touch of heaven."

—Daniel Herman, former culture minister, Czech Republic

MAR 22-23 • Hamilton

MAR 25-29 • Mississauga

APR 1-10 • Toronto

855-416-1800 ShenYun.com

Presented by local Falun Dafa Associations

Бяло вещество в тоалетната евакуира частично Терминал 2 на Аерогара София



Бяло прахообразно вещество е било открито в една от тоалетните на Терминал 2 на летище София на 11 март, съобщиха властите на летището.

След откриването е била извършена частична евакуация на пътниците. Веществото не е било опасно и пътниците били допуснати обратно в сградата.

41-годишен пиян шофьор хвърли 100 лв. в полицейска патрулка



Полицаи към районното управление в Котел са задържали мъж от Сливен, предложил пари, за да не му съставят акт, съобщават от полицията в Сливен.

На 7 март около 23:30 часа, нощен патрул, обикалящ котленските села, проверил лек автомобил «КИА», спрял на пътя след село Мокрен. Полицаите били със служебен автомобил и включени светлини. При опит да проверят

водача той рязко потеглил, но малко след това бил спрял. Полицаите доловили миризма на алкохол у водача - 41-годишен мъж. Преди да му бъде извършена проверка за алкохол, той обаче хвърлил банкнота от 100 лева в служебния автомобил.

Мъжът е бил задържан за 24 часа в РУ-Котел, а пробата му за алкохол показала резултат над 2 промила.

Мъж и жена българи задържани в Кипър след смъртта на бебето им



Кипърската полиция арестува родителите на новородено бебе, което почина след като бе откарано по спешност в болницата, но обвиненията останаха неясни, след като аутопсията изключи инцидент у дома, съобщи английската версия на в. Kathimerini Cyprus.

Местни медии съобщиха, че родителите на бебето, което е родено преждевременно преди малко повече от два месеца, са били задържани след съдебномедицинска експертиза от държавни патолози. Полицията коментира пред Kathimerini, че разследва непредумишлено

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

убийство и че майката и бащата, които са единствените заподозрени в случая, са изправени пред обвинения. Майката е 22-годишна българка, бащата 37-годишен българин.

Родителите, описани като български граждани, закарали бебето си по спешност в Спешното отделение на многопрофилната болница в Лимасол през уикенда, като според съобщенията бебето е излязло в съзнание. Предварителните доклади казват, че бебето се е задавило по време на хранене, докато след смъртта криминалисти установили, че то е

починало със сериозна рана на главата, но не е ясно кога е настъпило нараняването. Не са посочени други заподозрени по случая.

Първи българи вече в легиона за защита на Украйна



В Украйна вече са първите българи, които ще се включат в чуждестранния легион за защита на страната. За това съобщи във видео във Facebook Иван Калчев, познат от протестите в София.

„Щом гледате този запис, значи аз вече съм в Украйна и съм

в чуждестранния легион за териториална отбрана на Украйна. Много хора ме питаха защо ще тръгвам, а отговорът е много прост: отивам да защитавам свободата. Първата стъпка към свободата е да не е страх, после всичко се нарежда», казва във видеото Калчев.

Смелият българин също написа на 10 март:

„Сега вече съм в Украйна. Пътува се бавно, по всички граници има големи опашки, а на влизане - няколко проверки. Местни доброволци помагат на властите, возят хора, патрулират, закараха ни с личните

си коли до близкия град. Предложихме да им платим за транспорта, отказаха ни, със сълзи в очите. Аз съм с още един българин, засега няма да разкривам кой е. Благодаря предварително за сърчицата и пожеланията. Можете да направите много повече - не само да не оставяте нито един бежанец без покрив, храна и топло посрещане, но и се погрижете да се включват и интегрират. След като това свърши, заедно ще направим Европа по-добра и по-силна.“

Иван Калчев неведнъж е бил задържан по време на протести





AKROPOLIS

PASTRIES

Akropolis Pastries and Pies is a bakery cafe specializing in traditional hand-crafted Greek phyllo pastries since 1979.

FRESHLY BAKED EVERYDAY
OR
AVAILABLE FOR TAKE AND BAKE

- ✓ 0 g Trans Fat per Serving
- ✓ No Artificial Colors or Flavors
- ✓ No Preservatives

Flavors

<ul style="list-style-type: none">  Spinach and Cheese  Cheese  Custard  Vegan 	<ul style="list-style-type: none">  Beef  Roasted Red Pepper  Apple
--	---



708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175
www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

през 2020 г., а на последните избори бе кандидат-депутат от ДБ.

България сред петте държави с най-висока смъртност от Covid-19

Доклад на Световната здравна организация (СЗО), публикуван в медицинското списание The Lancet и обхващащ периода 1 януари 2020 - 31 декември 2021, посочва петте държави с най-високи изчислени нива на свръхсмъртност от Covid-19. Те са Боливия, България, Есватини, Северна Македония и Лесото.



Според данните за България, оповестените смъртни случаи от коронавирус са 31,000 (до 31 декември 2021), което е 243 на 100,000 души.

Петте държави с най-ниски стойности на смъртност са съответно Исландия, Австралия, Сингапур, Нова Зеландия и Тайван. В проучването са изследвани 191 държави и територии за определяне на „истинската цифра“ на смъртните случаи в световен мащаб.

Георги Господинов: Ако диктаторите четяха своите класици, не биха тръгнали да убиват хора



„Пресечната точка на всяка война е човекът. Живият или убитият, човекът на духа или бедният, гладният, изтощеният човек“, каза писателят Георги Господинов в «Панорама» по БНТ.

„Тази война е поредният, бих казал последният, шанс да разберем колко сме свързани всички. Да разберем, че в свят като днешния никоя война не е далеч. Не е хубаво когато нашите антиутопии се сбъдват. Когато писах «Времеубежище» аз усещах тази война във въздуха“, добави авторът.

„Тъжното е, че сега ние отново започваме да говорим с думите на Втората световна война. Става дума за бомбоубежища, виждаме бягащите деца... Ако Путин беше чел Чехов... Ако диктаторите четяха своите класици, не биха тръгнали да убиват хора“, категоричен бе писателят.

Експерт: „Няма основание да се говори за опасност от АЕЦ „Чернобил“



„Няма основание да се говори за някаква опасност от АЕЦ „Чернобил“ поне в близките седмици. Това, че е спряно електрозахранване на централата, не е страшно, тъй като има предвидени дизел-генератори за резервно захранване“. Това каза пред Нова ТВ експертът по ядрена енергетика проф. Георги Касчиев.

Проф. Георги Касчиев има над 45 години стаж в областта на ядрените реактори и рисковете свързани с тях. През времето 1972-1989 г. работи в АЕЦ «Козлодуй», като е бил главен физик на централата и научен ръководител на пуска на Пети блок.

Според експерта големият рискът е, ако „някой луд се качи на танка и надупчи стените на хранилището“. „Ако това стане и водата изтече, касетите ще останат без охлаждане. Това ще има сериозни радиационни

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

последници. За нас те ще са локални“.

Община Благоевград ще предоставя общински жилища на бежанците от войната в Украйна...



..., написа «Югозапад Днес».

„Ние трябва да сме пример и да покажем съпричастност и характер. Не се страхувайте, че ще бъдем една от първите общини у нас, предоставили жилища на бягащите от военен конфликт, напротив, бъдете горди! Искам да ви припомня, че този град е надграждан от бежанци от Егейска и Вардарска Македония. Този град е космополитен в това отношение и винаги е бил“, каза за «Югозапад Днес» кметът на Община Благоевград

Илко Стоянов, по чието предложение Общинския съвет на града гласува да предоставя жилища на бежанци.

„Ежедневно получаваме обаждания за помощ към бежанците. Общината е публична институция и нейната роля е именно да помага“, добави още кмета.

Вече 61 години фестивалът е неразделна част от облика на град Русе. Концерти и спектакли, артисти от десетки страни, майсторски класове и семинари, изложби, акции, представяне на книги - това е част от отпечатъка на фестивала през изминалите години.

През 2022 културният форум събира артисти и състави от осем страни, над 600 изпълнители, които поставят отново Русе на голямата европейска музикална сцена.

От 11 до 27 март Русе е музикална столица на България



ИМИГРАЦИЯ



МИРЕЛА КЕРЕЗОВА, 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: immipaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

Програмата и изпълнителите са публикувани на страницата на фестивала marchmusicdays.eu.

СВЯТ

Ислямска държава официално потвърди смъртта на своя лидер ...



... за първи път - месец след като терористът взриви себе си и цялото си семейство, когато американските специални части се приближиха към него в Сирия.

Смъртта на Абу Ибрахим ал-Хашеми ал-Курайши бе разгледана в изявление на говорителя на терористичната група, съобщи New York Post. Той е заменен от Абу-Хасан ал-Хашими ал-Курайши, добави

говорителят. Въпреки че споделят един и същи псевдоним, не се смята, че двамата са свързани. Името ал-Курайши произлиза от „Курайши“ - име на племето, към което е принадлежал пророкът Мохамед, от което ISIS твърди, че произхождат неговите лидери. Истинското име на бившия лидер е Амир Мохамед Абдул Рахман ал Маули, но самоличността на новия остава неясна.

45-годишният бивш-лидер на терористичната група е убил себе си, съпругата си и двете си деца по време на операция на САЩ за залавянето му на 3 февруари. Абу Ибрахим взривил експлозив на третия

етаж на сграда в сирийското село Атмех с което я превърнал в развалина. Смъртта му бе съкрушителен удар за ISIS, след като терористичната група загуби дългогодишния си лидер Абу Бакр ал Багдади при подобна атака през 2019.

Русия отвърща на западните санкции със забрани за износ



Русия отвърна на западните санкции, последвали за нахлуването и в Украйна, като наложи

забрани за износ редица от продукти до края на 2022 г., съобщи ВВС. Забраната обхваща износа на телекомуникационно и медицинско оборудване, превозни средства, селскостопанско и електрическо оборудване, както и на някои горски продукти като дървен материал.

Министерството на икономиката на Русия съобщи също, че допълнителни мерки могат да включват ограничаване на чуждестранни кораби на руските пристанища. В съобщението за ограничаване се казва: „Тези мерки са логичен отговор на тези, наложени на Русия“.

Министерството добави, че забраните важат за държави, които са “извършили неприятелски действия”, и са “насочени към осигуряване на непрекъснато функциониране на ключови сектори на икономиката”. Забраната за износ включва над **200** продукта. Ще бъдат засегнати около 48 държави, включително САЩ и ЕС. В заповедта се казва, че могат да бъдат направени изключения за износ за отцепилите се региони на Грузия Южна Осетия и Абхазия и за членовете на ръководения от Русия Евразийски икономически съюз.

По-голямата част от това, което западните държави купуват от Русия, се състои от суровини. Нефт и газ, но също и метали като алуминий и никел, а също поташ и фосфати, широко използвани в торовете.

Конфликтът вече тласна цените на тези стоки рязко нагоре, на фона на опасенията, че доставките могат да бъдат нарушени - и ако останат високи, това ще причини икономическа болка, особено в Европа.

Съобщението идва след като бившият президент на Русия Дмитрий Медведев

предупреди, че активите, собственост на западни компании, които са се изтеглили от Русия, могат да бъдат национализирани. Фирмите напускат масово или спират инвестициите си в страната, включително индустриални и минни гиганти като **Caterpillar и Rio Tinto, Starbucks, Sony, Unilever и Goldman Sachs.**

Москва вече одобри законодателство, което направи първата стъпка към национализиране на активи на чуждестранни фирми, които напускат страната, а в изявление Медведев каза:

„Руското правителство вече работи по мерки, които включват фалит и национализация на имуществото на чуждестранни организации“.

„Чуждестранните компании трябва да разберат, че връщането на нашия пазар ще бъде трудно.“

Той обвини чуждестранните инвеститори, че създават „паника“ сред обикновените руснаци, които сега могат да загубят прехраната си.

Великобритания замрази активите на Абрамович и шестима други руски олигарси

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)



Собственикът на футболния клуб Челси Роман Абрамович бе санкциониран със замразяване на активите и забрана за пътуване като част от новите санкции на правителството на Обединеното кралство срещу седем руски олигарси, съобщи Al Jazeera.

Сред другите санкционирани са водещият индустриалец Олег Дерипаска, главният изпълнителен директор на Роснефт Игор Сечин и ръководителят на Газпром Алексей Милър, съобщи британското правителство. От седмици в медиите се въртят спекулации дали Абрамович ще бъде включен

в целенасочените действия срещу руските милиардери, считани за близки до Кремъл.

Абрамович вече обяви, че продава Челси, след като купи отбора на английската Висша лига през 2003 г. и финансира успехите му на вътрешно и европейско ниво.

Олигархът Олег Дерипаска, който има дялове в En+Group - англо-руска компания за зелена енергия и метали, е бивш бизнес партньор на Абрамович, докато официални лица описаха Игор Сечин като „дясната ръка на руския президент Владимир Путин“.

Останалите четирима – Алексей Милър, председателят на банка VTB Андрей Костин, шефът на Транснефт Николай Токарев и председателя на **Bank**

Rossiya Дмитрий Лебедев – са част от неговия близък кръг, според правителството на Обединеното кралство.

Румъния премахва всички ограничения за COVID



Маските вече не са задължителни в Румъния и зеленият сертификат не е необходим за влизане в ресторанти, търговски центрове или летището, съобщил Euroactiv. Състоянието на тревога приключило на 8 март и всички ограничения, наложени за управление на пандемията **COVID-19**, бяха премахнати. Властите дори няма да изискват от заразените хора да се поставят под карантина, докато формулярите за локация на пътници вече ги няма.

Освен това училищата няма да се затварят, независимо от броя на случаите в класната стая или процента на заразявания в града. Частни събития и предавания на живо вече са разрешени без ограничения. Министерството на здравеопазването на Румъния все още препоръчва носенето на маски, особено на претъпкани места,

тестване за COVID на хора със симптоми и период на изолация в случай на положителни тестове, но те вече не са задължителни.

Властите обявиха, че петата пандемична вълна е приключила, въпреки че броят на дневните случаи все още е средно 5,000 през последната седмица.

Изгубеният кораб **Endurance** бе открит в Антарктика



Учени откриха и заснеха една от най-големите и загадъчни корабкрушения, случили се преди 107 години, съобщил BBC.

Endurance, изгубеният кораб на изследователя на Антарктика сър Ърнест Шакълтън, бе намерен на дъното на морето Уедел. Корабът е бил смачкан от морския лед и потъва през **1915 г.**, принуждавайки Шакълтън и хората му да извършат удивително бягство пеша и с малки лодки. Видеото на останките показва, че Endurance е в забележително

състояние. Въпреки че е престоял на дълбочина от 3 км (10,000 фута) вода повече от век, корабът изглежда точно като в деня в който потъва. Дървесината му, макар и нарушена, все още е много здрава, а името - Endurance - се вижда ясно на кърмата.



„Без преувеличение това е най-добре изглеждащия потънал дървен кораб, който някога съм виждал,“ каза морският археолог Менсун Баунд, който е в експедицията за откриване и сега е

изпълнил мечтата на своята близо 50-годишна кариера. „Той е изправен, непокътнат и в брилянтно състояние на запазеност“, каза археологът пред BBC News.

Проектът за намиране на изгубения кораб е на Falklands Maritime Heritage Trust (ФМНТ), използвайки южноафрикански ледоразбивач Agulhas II и оборудван с дистанционно управлявани подводници. Ръководителят на мисията, ветеранът полярен географ д-р Джон Шиърс, описва момента, в който камерите се спират на името на кораба, като

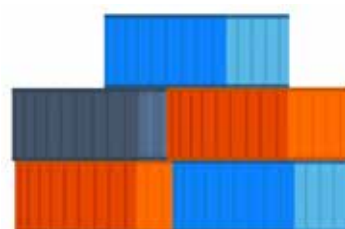


KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

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



„удивителен“.

„Откриването на останките бе невероятно постижение“, добави той. „Успешно завършихме най-трудното търсене на корабкрушение в света, борейки се с непрекъснато променящия се морски лед, виелици и температурите, падащи до -18С. Постигнахме това, което много хора казаха, че е невъзможно.“



Endurance е забелязан в морето Уедел на дълбочина от 3,008 метра. В продължение на повече от две седмици подводниците обикалят предварително определена зона за търсене, разследвайки различни интересни цели, преди най-накрая да разкрият мястото на останките.

Русия ще може да национализира филиалите на Volkswagen, Apple, IKEA, Microsoft, IBM, Shell, McDonald's, Porsche, H&M

Съгласно нов

законопроект Русия ще има право да поеме управлението на чуждестранни предприятия за срок до 3 месеца, в случаите, когато мениджърите на чуждестранни компании «де факто престанат» да ръководят бизнеса. В законопроекта се посочва още, че когато чуждестранни компании извършват действия, които могат да доведат до тяхната «неоснователна» ликвидация или фалит, правителството ще има правото да ги управлява до 6 месеца, събщи Radio Free Europe.

Акциите на новите

дружества ще бъдат предложени за търговия, а старите ще бъдат ликвидирани. Ако никой не се интересува от притежаване на новите компании, те щяха да бъдат национализирани, се казва в законопроекта.

Според вестник «Известия» министерството вече е изпратило на правителството и на Генералната прокуратура списък с около 60 чуждестранни компании, които са напуснали руския пазар и може да бъдат национализирани.

Сред имената в

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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

Catering Menu:

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

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.

Deli Menu:

Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



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

Family Specials

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

Family Pizza Deal

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

Family Lasagna

(includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special

4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks

Souvlaki Party Special

Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospophora 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




WE HAVE MOVED

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

416.551.1779 | 416.519.0064



списъка са гиганти като **Volkswagen, Apple, IKEA, Microsoft, IBM, Shell, McDonald's, Porsche, H&M** и други.

Междувременно гигантът Goldman Sachs заяви, че ще затвори изцяло операциите си в Русия, което я прави първата голяма банка от Уолстрийт, която направи това. От JPMorgan Chase заявиха, че прекратяват руския си банков бизнес.

Русия обяви собственикът на Facebook, Instagram и WhatsApp за «екстремистка» организация



Русия забрани Instagram и заведе наказателно дело срещу собственика на Facebook - компанията Meta, като я обвини, че е „екстремистка“ организация, събщи Daily Mail.

Руските прокурори поискаха от съда да определи **Meta** като „екстремистка организация“, след като американският технологичен гигант временно разреши публикации като „смърт на руските нашественици след безмилостната инвазия на Владимир Путин в Украйна“, която сега навлиза в четвъртата си седмица.

Последното ограничаване също така доведе до ограничение на достъпа до Instagram и идва след като Роскомнадзор, който контролира руските медии, блокира **Facebook и Twitter** на фона на военната пропагандна кампания на Москва. Руският комитет, който се подчинява директно на Путин, потвърди, че срещу Meta е образувано наказателно дело за допускане на това, което смята за незаконно съдържание.

Услугите на Meta - Facebook, Instagram и WhatsApp са популярни в Русия със съответно 7.5 милиона, 50.8 милиона и 67 милиона потребители миналата година, според изследователя Insider Intelligence.

Бившият германски лидер Шрьодер е изправен пред съд заради връзки с Русия



Бившият германски канцлер Герхард Шрьодер е изправен пред съд заради близките му връзки с руското правителство, събщи германските съдебни власти, предаде Expatica.

Прокуратурата в северния град ХанOVER потвърди пред AFP, че е предала искане

за разследване на жалба, подадена срещу няколко лица, включително Шрьодер, до федералния прокурор в Карлсруе, дом на германския конституционен съд. Съдът в Карлсруе ще трябва да реши дали да започне разследване по причини, свързани с правата на човека. Жалбата е насочена за предполагаеми „престъпления срещу човечеството“.

Шрьодер е подложен на натиск заради тесните си връзки с Москва и приятелството с руския президент Владимир Путин. Новият канцлер и колега социалдемократ Олаф Шолц миналата седмица го призова да напусне постовете си в руските енергийни гиганти «Роснефт» и „Газпром“ след инвазията на Путин в Украйна, заявявайки, че не е «правилно» да ги запази.

Шрьодер, който беше канцлер на Германия от 1998 до 2005 г., е председател на борда на директорите на руския петролен гигант Роснефт. 77-годишният германец трябва също да се присъедини към надзорния съвет на газовия гигант „Газпром“ през юни. Газовата група стои зад противоречивия

газопровод «Северен поток 2» от Русия, който бе спрял от Шолц в един от първите отговори на Запада на войната в Украйна.

Самият Шрьодер подписа първия «Северен поток» в последните си седмици на управление и в момента оглавява комитета на акционерите на газопровода. Отказът му да прекъсне връзките си с режима на Путин вече доведе до лишаването му от почетното членство във футболния клуб от Бундеслигата Борусия Дортмунд.

Twitter използва «dark web», за да могат руснаците да ползват услугата



Twitter разкри «dark web» версия на своята услуга, така че хората в Русия да могат да имат достъп до нея, без да бъдат разкрити от властите, съобщава Fortune. По този начин Twitter се присъедини към други компании и организации като Facebook и BBC, които от няколко години предлагат подобни версии на своите сайтове за хора в силно наблюдавани,

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

цензурирани общества като Китай и Иран.

Терминът “dark web” се отнася до криптирани мрежи, чието съдържание не е в списъка на търсачките като Google и което може да бъде достъпно само чрез специален софтуер, най-често браузърът Tor, който е подкрепен от правителствено финансиране на САЩ и Швеция.

Браузърът Tor може да се използва за сърфиране в обикновената мрежа с допълнителна поверителност, тъй като отблъсква трафика на потребителя чрез куп “relay”-връзки, което прави практически невъзможно за властите да наблюдават какво прави потребителят. („Tor“ означава The

Onion Router, по повод архитектурата на мрежата, която наподобява слоевете на лук.)

Но използването на тъмната мрежа чрез Tor – тоест посещаването на уебсайтове, които имат слоеве „onion“ – добавя още повече сигурност, тъй като избягва изпращането на трафик през възли на “exit relay”, което в някои случаи може да

бъде компрометирано от цензори или шпиони.

Миналата седмица ЕС забрани Facebook, Twitter, YouTube, и TikTok да излъчват акаунти на руските държавни медии, като тези на пропагандните органи RT и Sputnik. Европейските телевизионни услуги също вече не могат да пренасят каналите на RT и Sputnik.

ЗДРАВЕ

7 изненадващи начина да стимулираме мозъка си



здраве.bg

От какво има най-много нужда паметта? От тренировки – редовно и по много! Когато прехвърлим 20-те, мозъкът ни започва

прогресивно да забавя дейността си. Т.нар. когнитивно западане е неизбежен страничен ефект от постепенното застаряване. Но всъщност, според данни от най-нови проучвания, можем в голяма степен да неутрализираме мозъчните промени, свързани с възрастта, чрез няколко много прости дейности, които гарантирано подхранват и укрепват менталната ни сила. По-нататък ви предлагаме именно седем от тях:.

активират по време на четене – но само при хора с по-ранен опит в Интернет. Резултатите показват почти 3 пъти по-голяма мозъчна активност при хората, които редовно търсят в Интернет, отколкото при тези, които го правят за първи път. Така, оказва се, честото и систематично използване на Google може да е чудесен начин за запазване на познавателните способности на мозъка – дори с напредване на възрастта.

1. Ползвайте често Мрежата

Когато ровите в Google, въвличате в работа ключови центрове в мозъка, които контролират съставното мислене и взимането на решения. Няколко кликания могат да са по-стимулиращи за мозъка дори от четенето. Изследвания сочат, че търсенето в Интернет използва невралните вериги, които иначе не се

Съвет: Прекарвайте в Мрежата по около 20 минути няколко пъти в седмицата, търсейки информация по теми, за които винаги сте искали да научите нещо повече – независимо колко привидно незначителни са те. Без значение дали търсите клюки за някоя знаменитост или научни материали, ползете за мозъка са едни и същи.

2. Упражнявайте се

Да, физическите натоварвания



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

предотвратяват или най-малкото забавят деменцията. А някои най-нови изследвания показват, че те дори могат да възстановят част от загубените способности на мозъка, включително паметта.

Например аеробиката не само засилва скоростта и остротата на мисълта, но и капацитета на мозъчната тъкан. А само 50 минути бързо ходене 3 пъти седмично осигурява същия ефект.

Съвет: За още малко полза просто се разхождайте в парка – редовно! Любопитни данни сочат, че в среда на зеленина и много дървета паметта и вниманието действат с над 20% по-добре, отколкото, ако се разхождате между сградите по улицата.

3. За зъбите ползвайте и паста и конец

Здравето на устата е пряко свързано със здравето на мозъка, е доказало съвместно британско изследване на психиатри и зъболекари. Данните от него показват, че възпалението на венците и периодонталните заболявания са свързани с влошаване на когнитивните функции и през зряла възраст – не само през старостта.

Съвет: Следвайте съветите на стоматолога – мийте зъбите си по 2 минути поне веднъж на ден и

редовно ги почиствайте с конец.

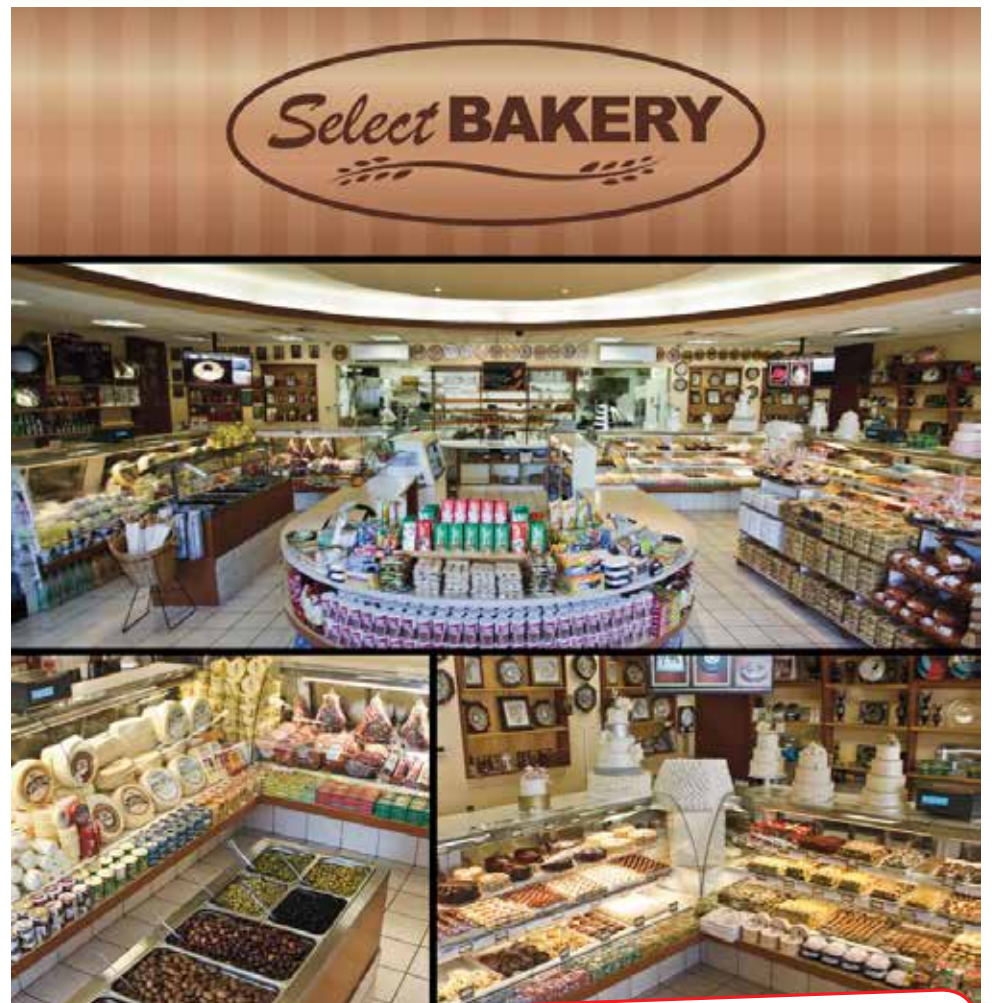
4. Пийте умерено

Ограничаването на алкохола е полезно за когнитивните функции. Безопасната и здравословна граница е не повече от едно питие на ден. Колкото повече алкохол пие човек, толкова по-малък става общият капацитет на мозъка му. Връзката между пиенето и редуцирания обем на мозъчната дейност е по-силна при жените – вероятно защото хората с по-малко тегло по правило са по-чувствителни към ефектите на алкохола.

Съвет: Ако ви се иска чаша вино с вечерята, това е напълно в нормата. Най-добре да е червено.

5. Яжте боровинки

Ново проучване показва, че тези пурпурни плодове могат да изострят процеса на мислене. Други данни сочат, че боровинките стимулират повишен растеж на клетките в областта на хипокампуса. Обяснението на учените е, че антоцианинът (тъмносиният пигмент в боровинките) е причина за тези когнитивни промени. Той съдържа химикали, които имат смойството да се натрупват именно в



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

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

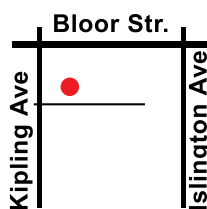
Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



областите от мозъка, които управляват ученето и паметта.

Съвет: Запасете се с боровинки, когато са в сезон и ги ползвайте например за закуска върху овесените ядки или с киселото мляко. Извън сезона те могат да се намерят замразени – също толкова полезни са, колкото и пресни.

6. Решавайте ребуси

Изненадващо за мнозина за мнозина главоблъсканиците видимо подобряват мозъчната дейност. Интересно изследване на близо 3000 възрастни мъже и жени показва, че дори еднократното (до 10 пъти по 1 час) решаване на ребуси и други логически задачи така стимулира мозъка, че менталните способности се изострят и хората започват да постигат резултатите на 10 години по-младите от тях.

Съвет: Започнете с нещо малко – вземете си книжка с лесни ребуси, докато пътувате за някъде. Когато уменията ви се подобрят, преминете към по-сложни и предизвикателни задачи, които да стимулират мозъка.

7. Медитирайте

Оказва се, че медитацията, освен че намалява стреса, също така увеличава броя на сивите мозъчни клетки. Изследване, проведено в Университета на щата Масачузетс, показва, че медитацията води до стимулиране и растеж на кортекса - областта в мозъка, която контролира паметта, езика и

сензорните процеси.

Съвет: Превърнете медитацията в навик. Можете да започнете с 15 минути през обедната почивка или преди да си тръгнете от работа. Седнете изправени, затворете очи и се фокусирайте върху това, което усещате в настоящия момент, независимо дали е цвърченето на птичките в далечината или просто звука от дишането ви.

Джинджирил: ползи за здравето



здраве.bg

Значението на корена от джинджирил е било добре познато още на древната арабска, китайска и индийска култури. Днес, хиляди години по-късно ние продължаваме да ползваме джинджирила като лек при различни здравни проблеми - от храносмилателен дискомфорт до симптоми на настинка и грип.

Въпреки че джинджирилът е относително безопасен, все пак е препоръчително да потърсим мнение на здравен специалист преди да започнем да го използваме вместо или заедно с конвенционални лекарства.

Коренът от джинджирил днес може да се намери в

**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.

магазините и аптеките под различни форми - пресен, сушен, на таблетки или капсули, съдържащи екстракт, на тинктура или масло, както и под формата на чай.

Джинджифил срещу възпаленията

Джинджифилът е мощен антиоксидант, който се използва често при различни типове възпаления, включително при ревматоиден артрит. Корените му съдържат джинджероли, които играят важна роля при лечението на остеоартрит и ревматоиден артрит. Наблюденията показват, че хората, които приемат джинджифил продължително време, усещат намаляването на болката и подобряването на движенията в ставите. Джинджифилът ограничава и отоците, съпътстващи възпаленията.

За облекчаване на стомаха

Джинджифилът е ефективен и при лечението на редица гастроинтестинални проблеми, най-вече за предотвратяване на гаденето и повръщането, включително при химиотерапия. Помага и за успокояването на различни по произход разстройства на стомаха и червата.

Джинджифил при бременност

Една от трудните страни на бременността е ограниченията, които се налагат при употребата на много лекарства и

хранителни добавки. Сутрешното гадене и повръщането по време на бременността са сред неприятните усещания, особено в първите месеци.

Коренът от джинджифил помага за облекчаване на тези проблеми. В малки дози

джинджифилът е особено ефективен за лечение на гадене и повръщане, като не води до негативните странични ефекти на някои медикаменти с подобен ефект, повечето от които не са препоръчителни за бременни.

Други ползи от джинджифила

Според учените от Университета на щата Мериленд, коренът от джинджифил може допринесе за понижаването на холестерола и борбата с рака.

Традиционните приложения на корена от растението са свързани с лечението на главоболие, настинка, грип, леки храносмилателни проблеми, болезнена менструация.

Съставки и функции

Химичните съставки, които придават на джинджифила лечебната му стойност, са летливите масла и фенолите. Лютите съставки – джинджеролите и шогоолите, са причина за ефекта му върху гаденето, повръщането и храносмилането. Тези компоненти стимулират метаболизма и

тонизират мускулите на червата, което води до по-малко раздразване на стените на червата и по-лесно транспортиране на веществата през храносмилателната система.

Правила за употреба на джинджифила

Специалистите съветват да приемаме до 4 г джинджифил дневно. Това, разбира се, включва не само употребата му под формата на хранителни добавки, но и тази като подправка или съставка в напитките.

- При гадене и други храносмилателни проблеми се препоръчват между 2 и 4 г пресен корен от джинджифил дневно, 0,25 до 1 г корен в прахообразно състояние или 1,5 до 3 г течен екстракт.
- За предотвратяване на повръщане препоръчителната доза е 1 г джинджифилов корен на прах на всеки 4 часа, но не повече от 4 дози дневно. Можем да приемаме и по две капсули от по 1 г три пъти дневно или да дъвчем 7-8 г пресен джинджифил.
- За предотвратяване на сутрешното гадене се препоръчва прилагането на четири дози от по 250 г чай от джинджифил.
- За хората с артрит е от полза употребата на между 2 и 4 г екстракт, чай или пресен джинджифилов сок. Те могат да си приготвят и лапа от пресен джинджифил, която да налагат върху засегнатите от артритата зони.

• При други здравословни проблеми, включително грип и настинка, се препоръчват инхалациите с прясно сварен корен от джинджифил.

Някои предпазни мерки

Коренът от джинджифил има много ползи за здравето, но има и потенциални странични ефекти. Той може да понижи производството на тромбоксан и да възпрепятства събирането на плателетите. Това повишава риска от кървене. Затова, ако страдаме от хемофилия или приемаме лекарства, разреждащи кръвта (такъв е и аспиринов), не се препоръчва употребата на джинджифил.

Бременните също трябва да внимават, когато приемат корен от джинджифил. В големи дози той може да доведе до отпускане на матката и съответно увеличен риск от спонтанен аборт. Не всички учени са съгласни с последното твърдение, но все пак са необходими още изследвания относно безопасността от употребата на корен от джинджифил в такива ситуации. Затова преди да използват тази билка за лечение на сутрешното гадене, бременните трябва да обсъдят различните възможности със своя лекар

Какво означават санкциите на Роман Абрамович за Челси: Без продадени билети, затворен клубен магазин, без трансфери и нови договори



Европейският клубен шампион по футбол Челси се оказа в неизвестност след решението на правителството на Обединеното кралство да санкционира собственика на отбора Роман Абрамович, съобщи Talk Sport.

Руснакът, чието нетно богатство е около \$12.9 млрд., наскоро обяви, че иска да продаде клуба от Висшата лига на фона на новините за нахлуването на Русия в Украйна и войната, започната от Владимир Путин в Източна Европа. Няколко руски олигарси-милиардери бяха санкционирани от правителството на Обединеното кралство, а сега и Абрамович.

Това ще има огромни последици както за него, така и за Челси и феновете на отбора през този сезон. Всички активи на Абрамович в Обединеното кралство са замразени и докато Челси все още може да работи със специален лиценз, продажбата на клуба от Висшата лига ще трябва да бъде отложена.

В допълнение към „сините“, Абрамович има портфолио от имоти в Лондон на стойност над £200 милиона, включително имение с 15 спални на Kensington Palace Gardens, оценено на

повече от £150 милиона, и триетажен мезонет в Chelsea Waterfront, придобит през 2018 г. за £22 милиона.

Може ли Челси все още да бъде продаден? Настоящият лиценз не позволява на Абрамович да продаде клуба, което е било неговото заявено намерение. Въпреки това се разбира, че правителството ще разгледа заявлението за нов лиценз, за да позволи продажбата на клуба, при условие че се докаже, че Абрамович няма да се възползва по никакъв начин от тази продажба.



По-рано руският олигарх каза, че приходите от всяка продажба ще отидат в подкрепа на народа на Украйна. Клубът все още може да получава пари от други клубове по съществуващи договори за заем или продажба на играчи. Телевизионните приходи и таксите за изпълнение все още могат да се изплащат на клуба. В документ, издаден от британското Министерство на финансите, се посочва, че клубът може да продължи да плаща заплатите, надбавките и пенсиите на всички служители.

Такси, дивиденди и други надбавки на директорите, които са били преди лиценза, могат да бъдат изплащани, с изключение на всичко, което се дължи на Абрамович.

Могат ли феновете да присъстват на мачовете? Челси вече ще трябва да играе домакинските

си мачове с намалена публика, тъй като клубът няма да има право да продава повече билети.

Само притежателите на абонаментни карти ще могат да присъстват на игрите в обозримо бъдеще. Челси има около 28,000 притежатели на абонаментни карти. Феновете, които вече са закупили билети за бъдещи мачове, също ще могат да присъстват.

Клубът няма да има право да продава стоки, но кетъринг-услугите на стадиона ще бъдат разрешени. На трети страни, които са закупили или произвели клубни стоки преди 10 март, е разрешено да ги продават при условие че на клуба или Абрамович не са предоставени средства или други финансови ползи.

Спонсорът на фланелките на Челси, телекомуникационната компания Three, преразгледа сделката. Говорител на компанията каза: **„Ние сме в дискусии с Челси и преразглеждаме позицията си.“** Тригодишната сделка беше обявена през януари 2020 г., като логото на компанията се появи на фланелки от началото на миналия сезон.

23-годишният руски пилот от Формула 1 в шок след уволнението си



Руският пилот от Формула 1 Никита Мазепин е шокиран от уволнението си от отбора на Haas, последвало инвазията на Русия в Украйна, като

спортистът ще създаде фондация за подпомагане на изключени спортисти, съобщи Sports Net.

Мазепин бе уволнен след решението на Формула 1 да прекрати договора си с руския GP. „Не очаквах, че Haas ще наруши договора с мен. Не го очаквах“, заяви Мазепин пред репортери на пресконференция. „Това бе много болезнена и неочаквана ситуация за мен“. Той каза, че не е бил информиран от собственика на отбора Джийн Хаас или от ръководителя на отбора Гюнтер Щайнер, а от адвокат.

„Чувствам, че трябваше да имам повече (подкрепа), защото нямаше правна причина отборът да прекрати договора ми“, сподели той. «Загубих мечтата си.»

Мазепин, чийто баща според съобщенията има тесни връзки с руския президент Владимир Путин, заобиколи въпросите за войната, заявявайки, че я вижда „на много повече нива“, отколкото външни лица. Мазепин научи, че е уволнен по същото време, когато пресата го е съобщавала. „Аз съм млад мъж на 23 и не бях готов“, разказа той. „Не получих никакъв намек или подкрепа, поне да кажат: Това е решението, което взехме, ще излезем на живо след 15 минути, просто бъдете готови за него.“

Той иска да се върне във Формула 1, но не с Haas.

„Формула 1 е опасен спорт и вие разчитате и вярвате в отбора, с който работите“, каза той. „Това е въпрос за безопасност. Мисля, че

е справедливо да кажа, че нямам това доверие в тях.»

Украинският олимпийски шампион и първи чернокож депутат взе оръжието да защитава страната



„Обикновено, когато загубиш битка, има още един ден“, шепне Жан Беленюк - единственият златен медалист на Украйна от Игрите в Токио 2020 и първият чернокож член на парламента на страната, докато очаква руската офанзива срещу Киев. „Но тук можеш да умреш всеки момент. И това не е само вашият собствен живот. Това е животът на вашето семейство. Това е бъдещето на вашата страна. Това са най-високите залози.“ пише британския The Guardian.

Преди седем месеца **31-годишният** спортист отпразнува олимпийската си победа в гръко-римска борба до 87 кг, като изпълни украинския традиционен танц Хопак и обяви на света, че всичките му мечти са се сбъднали. Сега, казва той пред Guardian, че се чувства заседнал „в кошмар, в който е невъзможно да се повярва“.

„Наистина е трудно да се опише нивото на терор в Украйна“, казва Беленюк. „Вероятно трябва да сте тук, за да разберете степента на това. Има

толкова много истории. Толкова много трагедии.“

На бюрото на Беленюк има три пистолета и граната. Най-добрите оръжия, посочва той, които са необходими на фронта. Но ако специален руски отряд дойде за него – допълвайки, че той и други депутати са в списък за убийство – ще бъде готов, колкото може. „Нямам военен опит, но трябва да съм подготвен“, разказва Жан.

Засега обаче прекарва времето си, помагайки за решаването на проблеми в района си с войници и доброволци. Но, признава че, е невъзможно да се игнорира катастрофата, която се случва в градове като Мариупол, където десетки хиляди хора са затворени в замръзващи



Беленюк е роден през 1991 - годината, в която Украйна обявява независимост от Съветския съюз. Три години по-късно баща му, който е от в Руанда, загива в гражданската война в страната, оставяйки го да бъде отгледан от украинската му майка в едностранен апартамент в Киев. Но въпреки тежкото си детство, Беленюк процъфтява. След като се утвърждава като изключително успешен спортист, той бива избран за депутат в новоформираната партия „Слуга на народа“ на президента Владимир Зеленски през 2019 г.

За Беленюк да си „слуга на народа“ означава да останеш в Киев – каквито и да са последствията. „Чухме, че руснаците са се насочили към президента и някои членове на парламента, защото искат да сложат марионетка, която ще изпълнява техните заповеди“, казва той. „Но аз съм от Киев. Никъде няма да ходя, нито пък президентът.“

„Путин е терорист, който се опитва да сплаши останалия свят с ядрени оръжия. И ние разбираме това. Но Украйна е последният пост, който защитава Европа, защитава демокрацията и защитава демократичната независимост на европейските държави,“ казва олимпийският шампион пред британската медия.

„И ако Путин не бъде спрян сега, какво ще се случи след това? Ами ако той иска балтийските държави и казва, че исторически те принадлежат на Съветския съюз и на Руската империя? Какво тогава?“

Световният № 1 в тениса руснакът Даниил Медведев иска да продължи да «промотира спорта си»



Тенисист номер едно в света руснакът Даниил Медведев казва, че иска да продължи да

популяризира спорта си, но не е сигурен дали ще му бъде позволено да играе. Както всички играчи от Русия и Беларус, Медведев вече не може да се състезава под руски флаг след нахлуването на Русия в Украйна, съобщи BBC.

Но тенис властите казват, че играчите могат да се състезават като индивиди «засега».

„Винаги е трудно да се говори по тази тема, защото искам да играя тенис; да играя в различни страни“, каза Медведев.

Говорейки в навечерието на първото Мастърс събитие за годината в Indian Wells, руснакът добави: „Искам да популяризирам моя спорт, искам със сигурност да популяризирам това, което правя в моята страна, но в момента ситуацията е такава, че това е единственият начин, по който мога да играя.“

На руските спортисти е забранено да се състезават в лека атлетика, бадминтон, кану и гребане и няма руски или беларуски спортисти, които се състезават на Зимните параолимпийски игри в Пекин.



Картички с цветя

Ръчно изработени картички,
поодходящи за подарък за всеки повод.

100 % оригинални (дизайнът е на Вяра).
Размер 5'5''/8.5''

Направени с огромна любов.
Да се пренесе на този, който ги получи.

**Ако искате да си купите, потърсете Вяра Димитрова:
margiestar2020@gmail.com, 416-821-9915**



Картички с цветя

Ръчно изработени картички,
поодходящи за подарък за всеки повод.

100 % оригинални (дизайнът е на Вяра).

Размер 5'5"/8.5"

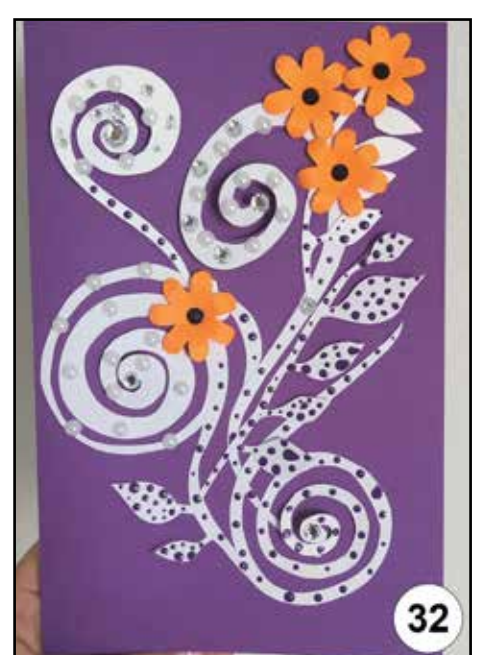
Направени с огромна любов.
Да се пренесе на този, който ги получи.

**Ако искате да си купите, потърсете Вяра Димитрова:
margiestar2020@gmail.com, 416-821-9915**



Картички с цветя

margiestar2020@gmail.com, 416-821-9915



Картички с роклички

Ръчно изработени картички,
поодходящи за подарък за всеки повод.

100 % оригинални (дизайнът е на Вяра).

Размер 5'5"/8.5"

Направени с огромна любов.

Да се пренесе на този, който ги получи.

Ако искате да си купите, потърсете Вяра Димитрова:
margiestar2020@gmail.com, 416-821-9915



Картички с роклички



Ръчно изработени картички,
поодходящи за подарък за всеки повод.

100 % оригинални
(дизайнът е на Вяра).

Размер 5'5"/8.5"

Направени с огромна любов.

Да се пренесе на този който ги получи.

За контакт: Вяра

margiestar2020@gmail.com,

416-821-9915

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 контакт: Вера, margiestar2020@gmail.com, 416-821-9915

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**

SUB DIVISION

461 King St. W., Toronto

Вяра Димитрова,
редактор в Пламяк

Ето нещо интересно и по-позитивно!

На 11 март отвори врати нов нощен клуб в Торонто, където телефоните са забранени, не можеш да правиш и снимки дори, а ако те хванат че дилваш с драгс те изгонват

без право да се върнеш.

Облеклото е по избор, само не забравяйте да си вземете обувките за танци! Идеята е да общуваме повече. Ще има и картини на известни местни художници. Обещават вкусна храна и хубава музика.



Хамелеонът пантера - Panther chameleon

Тази снимка направих от телевизора си. Комбинацията на синьо, зелено и жълто е фантастична. Да, така изглежда кожата на Хамелеонът пантера, но го има и с други цветове. Ето малко информация за него, която извадих от Wikipedia.

Хамелеонът пантера е описан за първи път от френския натуралист Жорж Кювие през 1829 г. Неговото родово име (*Furcifer*) произлиза от латинския корен *furci*, което означава „раздвоен“ и се отнася до формата на краката на животното.

Специфичното име *pardalis* се отнася до белези на животните, тъй като на латински означава „леопард“ или „петнист като пантера“.

Английската дума хамелеон произлиза от латинския *chamaeleō*, заемка от старогръцкия *χαμαιλέων* (*khamailéōn*), съединение от *χαμαί* (*khamai*) „на земята“ и *λέων* (*léōn*). Гръцката дума е *calque*, превеждаща академичния *πέφ φαφφαί*, „земен лъв“.[7] Това дава общото английско име на „пантера хамелеон“.

Хамелеоните пантера растат на дължина 16-20” (40-51 см), като женските обикновено са по-малки от мъжките. Под форма на полов диморфизъм, мъжките са по-ярко оцветени от женските. Оцветяването варира в зависимост от местоположението. Видовете на хамелеоните пантера



обикновено се наричат „locales“, които са кръстени на географското местоположение, в което се намират. **Хамелеоните пантера** от районите на Nosy Be, Ankify и Ambanja обикновено са ярко сини, а тези от Ambilobe, Antsirananana и Sambava са червени, зелени или оранжеви. Областите на Maroantsetra и Tamatave дават предимно червени екземпляри. Много други цветови фази и модели се срещат между и в рамките на регионите. Женските обикновено остават кафяви и кафяви с нотки на розово, прасковено или ярко оранжево, независимо къде се намират, но има леки разлики в моделите и цветовете между различните цветови фази. Често срещано погрешно схващане е, че хамелеоните от всякакъв вид могат да променят цвета си, за да съответстват на всеки цвят на тяхната

среда. Всички хамелеони имат естествена цвятова гама, с която са родени, и е продиктувана от техния вид. Влияе се от температурата, настроението и светлината. Подобно на повечето видове хамелеони, **хамелеонът пантера** е много териториален. Прекарва по-голямата част от живота си в изолация, с изключение на сесиите за чифтосване. Когато двама мъжки влязат в контакт, те ще променят цвета си и ще надуют телата си, опитвайки се да утвърдят своето господство. Често тези битки завършват на този етап, като губещият се оттегля, превръщайки се в мрачни и тъмни цветове. Понякога се стиг до физическа битка, ако нито един от претендентите не отстъпи.

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
/Dry van work only/
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- 2019-2020 Trucks and trailers

OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- \$1.50 per mile
/Long and short runs/
- Steady runs
- Fuel cards with huge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRAT parking
CAD/USA BONDED
PIP AND FAST APROVED

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

**ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



Пресен хляб печен в българска фурна



**Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.**





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

ДАВА СЕ ПОД НАЕМ
хубав, светъл и чист едностаен
апартамент.
\$1100 на месец.
Обзаведен.

Можете да се и настаните веднага.
Намира се в района на North York
(близо до Eglinton Ave. /
по средата на DVP
& Victoria park).

Обадете се на Красимир:
647-388-6112

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

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 Алексея 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

- Прие ли Венчето 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!"



Психиатърът пита пациента:
 - И така, кога почувствахте удоволствие от това, че плащате данъци?



Студент за артист пита преподавателя:
 - Как се нарича, когато човек си говори сам?
 - Монолог?
 - Не, шизофреник...



След 60 животът е само изненади. Кихнеш, и не знаеш кой прешлен накъде ще тръгне...



Спират кораб за митническа проверка...

Качва се митничарят и пита капитана на кораба:

- Наркотици?
 - Да, ето, два килограма чист кокаин - отговаря капитана и показва пакета.
 Митничарят учуден:
 - А оръжие?
 - Да - ето два Калашник-а и четири "Макаров"...

Митничарят, вече ядосан:
 - А недеklarирана валута?
 - Разбира се - отговаря капитана и отваря куфарче пълно с долари и евро.

Митничарят, вече ошашавен:
 - И всичко това е ваше?
 - Не - казва капитанът - това е ваше, моето е в трюма.



Стои една грозничка мадама на улицата, маха с рака и вика:

- Такси, такси!
 Минава едно такси, шофьорът оглежда жената, маха през прозореца и вика:
 - Пешеходец, пешеходец!

Бургас. Играят Черноморец и ЦСКА. Запаянко седи и постоянно повтаря:
 - 22-ма играчи, 15,000 зрители, трима съдии, двама треньори...
 Между двете полувремена съседът му по място на трибуната го пита:
 - Абе, човече, побърка ме с това?! Каква е тая мантра, дето си я повтаряш? "22-ма играчи, 15,000 зрители, трима съдии, двама треньори"! Какво е това?
 - Толкова хора има в момента на стадиона, а тъпият гларус се изсра точно на моята глава!



Хубавите мъже са като червеите, покажат се и опа! - грабне ги някоя кокошка...



- Ало! Водоснабдяване ли е?
 - Да. Какво искате?
 - Пичове, от чешмата ми тече бистра вода.
 - А вие какво

очаквате?!?!
 - Ако съдя по сметката, поне 12 годишно уиски.



Жена пише на мъж по Фейсбук:
 - Искаш ли да се видим!
 - Гаджето ти да не се сърди?
 - Нямам гадже...
 - А кой е това на снимката?
 - А, мъжът ми, но с него сме само приятели!



Семейство перничани в „Народния театър“. Жената:
 - Скъпи, този на първия ред не е ли Иван Вазов?
 - Мила, но той е умрял отдавна!
 След няколко минути:
 - Скъпи, не е! Видях го да шава!



Алкохолът явно съдържа женски хормони. Като пийнеш малко повече, нито можеш да караш, нито пък да млъкнеш.



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.



- 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)



Адис Абеба – новото цвете на Африка



След толкова много посещения в Адис Абеба, така и до днес не разбрах на кого и защо му е хрумвало да кръсти тоя град точно така... Защото нито думата „ново“, нито „цвете“ имат нещо общо с това място в сърцето на Етиопия. Или поне така го видях аз, с моите си, европейски очи...

Вече не помня преди колко години се озовах за първи път там, но помня, че беше ноември и бе лято. Африканско, етиопско лято. Идвах от Лондон — града без сезони, в който ако случайно изгрее слънце и температурите се покачат над 20 градуса — настъпва всенародна еуфория (но през ноември си е по лондонски мъглив, влажен и неприветлив)... Така че съвсем разбираемо — с удоволствие стъпих на африканска земя и нямах нищо против топлия нощен вятър да развали прическата ми, направена с цената на доста паунди и усилия така, че да изглежда небрежно ненаправена...

Помня, че отивайки към минибуса, който ни чакаше да ни откара в Хилтън, минахме покрай цяла дузина инвалиди и деца, които протягаха ръце и казваха една-единствена дума на английски — „rep“... Идея си нямам за какво са им потрябвали химикали и дали това, за което са им потрябвали си заслужава да висеш на паркинг в 3 посред нощ, надяващ се на благоволенieto на непознати чужденци... А може би ако си нямаш дом и легло, паркинг на летището е също толкова добро или лошо място като всяко друго...



Нощна Адис Абеба

ми се стори като едно голямо село. Главният път от летището до Хилтън бе асфалтиран, но с толкова много дупки, че все едно не беше. Бездомни кучета спокойно си кръстосваха и пресичаха улиците на сантиметри пред минибуса ни, като че ли не им пукаше ще доживеят ли до сутринта, или ще се окажат под гумите ни... Зачудих се къде ли се е дянал първичния им инстинкт за самосъхранение? Това бе само началото. На още много неща имах да се чудя, пребивавайки в Адис Абеба. И не чаках дълго за това! На около половин километър от летището, всред блоковете и тенекиените магазинчета — гледам — истински самолет! Вече не му помня модела, ама беше малък и на Етиопските Авиолинии! Паркиран там и вътре било кафене! И досега се чудя чия е била тази блестяща идея, след като се бракува един самолет — да го превърнат в кафене! Но понякога човек си остава само с въпросите... Завивам зад ъгъла — и пак изненада! Поне 30 човека тичат по хълма! Знаех си, че етиопците са едни от най-добрите в света в разните му там „бягащи“ спортни дисциплини и вече ми е ясно защо... Тренират си, дори в 4 сутринта (или в 4 посред нощ — зависи от разбиранияра на човек). И се замислих откъде тоя хъс (това от позицията на жена, която би я домързяло да тича, дори ако живота ѝ зависеше от това)... И си помислих, че едва ли е само от любов към спорта. Просто може би това е един от немногото начини да надмогнеш мизерията — ако си достатъчно добър и упорит, за да се издигнеш до нивото на международен състезател... И въпреки, че само единици успяват,



След 10 минути сме в Хилтън. Охраната, метнал автомат през рамо, застава мирно, козирува и ни пропуска през бариерата. До нея, в тревата, точно до къщичката на пазача, нещо се белее. Някой спокойно си спеше под звездите, загърнат само в бяло наметало... Хилтън е един от само двата прилични хотела в града. Стар (или ако и хотелите са като хората — на средна възраст със своите около 40 години), поочукан, но гостоприемен и някак си уютен, за разлика от стандартните си събратя по света... Стаята ми се оказа с балкон, гледащ към градини и плувен басейн, в който в 4.30 сутринта хора плуваха в топлата минерална вода, която извира само на 2 метра от басейна. Разопаковах куфара, угасих всички лампи и седнах на балкона. Насаме със себе си и с Африка. Тишина, липса на комари (градът е на около 2400 метра надморска височина и там тез гадини не виреят!), тъмнина и аз. В далечината се чува само лаенето на няколко кучета, спорещи за нещо си и равномерния шум от водата в басейна, разплисквана от ранобудните плувци... Там завърши този ден и пак там — на терасата — започна следващият! След няколко часа съм ме събуди миризмата на нещо вкусно, готвещо се под прозорците и 3 птички, застанали на ръба на балкона ми, надпяващи се едно друго, все едно са в едно от онези, популярни напоследък ТВ буламачи като „Pop Idol“ и „Фабрика за звезди“. Естествено, птичките бяха много по-талантливи от който и да е участник в подобни състезания...

Излязох на балкона боса и ей-така, както си бях по червена тениска с картинка на кученце, служеща ми вместо нощница, независимо в кой край на света ми се случи да заспя... Нито моето

159 сантиметрово присъствие, нито това на кученцето от нощницата ми впечатли миниатюрните певци от балкона и си продължиха ариите до момента, в който реших да протегна ръка и ги погала. Тогава просто продължиха да се надпяват... от съседния балкон!

Разтрих уморените си очи, които обикновено са сини и хубави, но след 4 часа съм бяха само сини и се огледах наоколо... Контраст е много слаба дума, за да опише разликата между това, което бе от едната страна на оградата, опасваща Хилтън с това, което видях от другата...

Защото умореният, 40-годишен, старомоден Хилтън бе абсолютен лукс в сравнение с колибите, започващи веднага зад оградата му... Малки, кирпичени и с ръждиво-тенекиени покриви. Малки и големи негърчета щъпукаха навсякъде. Тук-там някоя мама-негърка им се скара и ги посъбере закуп... Целият квартал се виждаше като на длан. На 20-тина колиби има по 1 комунално помещение с тоалетна и чешма. Това е. И сигурно хората са благодарни, че не трябва да пренасят водата от километри, както го правят събратята им, живеещи извън града!



Разбира се, тук там из Адис Абеба има и панелни блокове в които, предполагам, всичко си е почти като в софийските и хората си имат собствена тоалетна, вода и баня. Само че в Адис Абеба това е по-скоро изключението, а не правилото...

Като заговорих за баня, се сещам, че в онази първа сутрин по нощница на балкона и не подозирах какъв оригинален начин на къпане ще видя само няколко часа по-късно! Слава Богу, двама от колегите ми бяха францужойка и хърватин. Защо „слава Богу“ ли...

Англичаните не пожелаха да си покажат и носа навън, зад пределите на хотела — мизерията ги депресирала! Аз пък си помислих, че вместо да се депресират, по-добре да се замислят за това какви късметлии са в сравнение с местните хорица и поне за малко да спрат да мърморят за каквото се сетят — от времето до това, че в нашата работа имаме „само“ 10 почивни дни на месец! После си помислих, че това няма да стане, оставих ги да си пазят нервичките мот „депресиращата“ действителност извън хотела, грабнахме се с французойката и хърватина и право на „Меркато“ — най-големият открит пазар в цяла Африка. С хърватина освен че си говорим аз на български, той на хърватски и отлично се разбираме един друг (дори до толкова, че да си разменяме рецепти за лютеница), но и споделяме типично балканско любопитство и желание да усетим и опознаем непознатото.

Пообиколихме пазара и се чувствахме адски некомфортно. Трима бели сред стотиците местни... Нямахме отърване от инвалиди-просяци, които смятаха за свое право да си завират недъзите в лицата ни, искащи долари, етиопски бир-ове или каквото им дадеш... Озлобени от мизерията, за тях белите ни лица бяха символ на богатство и просперитет. Помислих си, че само преди няколко дни се оплаквах на приятелка, че с една заплата едвам си плащам ипотеката на къщата и всички сметки и се позасрамах от себе си. Тези инвалиди тук на пазара нямаха ипотеки. Защото нямаха къщи... Освен това бяха гладни. Не се чудеха от коя марка портокалов сок да си купят от TESCO (верига супермаркети) тази седмица...

И като казах TESCO... Излязохме от пазара и тръгнахме да търсим кафене. И какво да видим... На главния път, между двете платна има ивица с трева и посадени дървета. От едно такова дърво висеше найлонова торба от TESCO, пълна с вода и с пробити дупки, през

които водата се изтичаше! Отдолу — едно 8—9 годишно етиопче, само по гащички и с парче сапун... се къпе!!! Цялото насапунирано и се мие под този саморъчно изработен душ, а колите минават покрай него и в двете посоки и хич не му обръщат внимание! Е, да, ама ние му обърнахме! Хърватина извади фотоапарата — за пропускане ли е такова нещо! Онова ми ти негърче с крайчеца на окоето си ни мерна и... заряза си торбата с водата и хукна към нас ей-така, както си беше насапунирано! Зачудихме се какво става! А то ядосано ни поиска пари за това, че сме го снимали! Дадохме му по няколко долара и то доволно се затича обратно към дървото с торбата. Водата от нея отдавна беше изтекла...

Хванахме едно такси и тръгнахме към Ентото. Това е хълм, който се издига над града и от който се вижда Адис Абеба като на длан... Пътят бе стръмен, планински и горкото такси едвам издрапваше нагоре... От двете страни на пътя вървяха десетки жени. Прегърбени до земята, натоварени с клони. Носят ги от километри до колибите си, за да запалят с тях огън и приготвят вечеря. Гледаха ни — ние седнали в такси, бели, добре облечени. Някои ни гледаха тъжно. Други — злобно. А една възрастна жена просто вдигна поглед и се изплю в посока на таксито и... нас... И най-интересното е, че я разбирах и хич не ми дойде дори на ум да я упреква за това... Казват, че по селата жените вършат цялата работа — носят дърва и вода от километри. Чистят, готвят, отглеждат не само зеленчуци, ами и деца. Мъжете по цял ден пушат разни наркотици и оплакват трудния живот...

Мислено благодарих на Господ, Дявол и когото още се сетих, че не съм етиопка и женена за някой такъв идиот! После си помислих, че ако ме познавах, те би трябвало да благодарят на когото се сетят от африканските си божества, че не са женени за българка. Примерно. Стигнахме до върха.

Там имаше една малка постройка — просто 4 стени и врата. Пред нея — етиопец в костюм и вратовръзка!!! На добър английски ни покани да влезем. Вътре беше пълно с картини — негови. Оказа се художник, сам си ги рисува, сам си ги продава в тази малка стаичка на върха на хълма, под който се е сгушила Адис Абеба. С колко много неочаквани неща се сблъсква човек само за 1 ден на място като този град... Вечерта отидохме да вечеряме в един местен ресторант — Фасика. Само традиционни етиопски манджи и местни танци! Тук е мястото да кажа, че етиопките са много красиви жени! Имат полу-европейски черти, но с шоколадов цвят! Представете си Иман и Наоми Кембъл, ама умножени по 200 — и пълно с такива хубавици навсякъде! Мъжете не ми харесаха, поне не много, ама това сигурно щото не мога да си представя етиопец дългокос, с китара и дръпнати очи...

Та седнахме да се храним... Масата представлява нещо близо до формата на пясъчен часовник като повърхността ѝ е малко вдлъбната, като много плитък леген... И не са големи масичките. Няма покривка, няма нищо! Чак после разбрах защо! Поръчвахме напосоки от менюто, защото така и така не ни бяха ясни имената и кое какво е! По едно време идва сервитьорката и постила масата с... нещо като огромна палачинка!! Направо така отгоре си я плъсна! Оказа се, че така се хранят етиопците! Това бил някакъв си специален хляб, вече не помня от какво е направен, ама не ми и трябва да си спомням, защото нямам никакво намерение да го опитвам отново!!! Кисел, сив на цвят и мирише на мръсни чорапи!!! Донесоха манджите в някакви тенджери и тъкмо се чудех де ще ги сложат — извадиха по един черпак — и направо разсипват отгоре върху тая ми ти кисела сива палачинка! Тук камарка от агнешко, там купче от козешко и т. н. И няма вилици, няма лъжици! Късаш от палачинката, загребваш с нея от което купче си харесаш и ядеш!

Да ви е сладко!!! Само да кажа, че си останахме гладни... После посред нощ в Хилтън им намерихме работа на Room Service да ни приготвят Club Sandwich по един на всички...

И на фона на всичката тази мизерия, след повече от 4 години и поне 10 посещения на Адис Абеба, първото, което изниква в съзнанието ми като чуя Етиопия, е усещането за топлина. И не само защото там грее африканско слънце. Хората, с много малки изключения, са топли, гостоприемни и понасящи с достойнство съдбата си.

И само от време на време в поглед или дума се прокрадва копнеж — по един далечен, по-хубав живот и свят... Като баба Азарич, която раздава хавлиите във фитнеса на хотела. Като чу къде живея, погледна ме право в очите и каза на развален английски — „Take me London“... Като малкото момченце в снежнобяла ризка, продаващо кожени барабанчета пред оградата на хотела. И когато си купих едно просто защото исках в този ден момченцето да има пари за храна, то с достойнство ми каза — „Благодаря, сестричке“... Като онзи продавач на чехли на пазара, който като ме видя такава руса и синеока, веднага ме заговори на добър руски и разказа как завършил инженерство в Москва, но на 50 годишна възраст му се налага да продава чехли с надеждата да изхранва многобройното си семейство...

И всеки път, напускайки „Новото Цвете“ си мисля, че точно в хората е красотата на място като Адис Абеба. Хората, чиито живот не е постлан с цветя и рози, но го живеят с достойнство!



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



Запазете място в новия бизнес каталог

Юбилейно издание
20 години

Print & Online
BulBiz.com



2022-2023

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
 Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies

Пламяк Print & Online

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

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

Четете
в. Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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