

За да направим дрехите които купуваме еко-устойчиви, трябва да намалим новите които купуваме със 75%

(To make our wardrobes sustainable, we must cut how many new clothes we buy by 75%)

Автори:

Саманта Шарп – изследовател-директор, Институт за устойчиво бъдеще, University of Technology Sydney,
Моник Ретамал - изследовател-директор, Институт за устойчиво бъдеще, University of Technology Sydney,
Тейлър Бриджис - научен директор, University of Technology Sydney.

финансиране от различни правителствени и неправителствени организации. Това изследване е финансирано от European Environment Bureau. Моник Ретамал получава финансиране за научни изследвания от различни правителствени и неправителствени организации. Това изследване е финансирано от European Environment Bureau. Тейлър Бриджис получава финансиране за научни изследвания от различни правителствени

Декларация за оповестяване:

Саманта Шарп получава



To make our wardrobes sustainable, we must cut how many new clothes we buy by 75%

и неправителствени организации. Това изследване е финансирано от European Environment Bureau.

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

Прод. на стр.2>>

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

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

100% SOLD
15+г. ОПИТ
1% КОМ.

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

Презокеански транспорт до България!
 Консолидирани пратки на автомобили, мотори, всякакъв вид моторни превозни средства, мебели, личен багаж и покъщнина

стр.3

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

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898
 www.immigrationpaths.ca

За да направим дрехите които купуваме еко-устойчиви, трябва да намалим новите които купуваме със 75%

(To make our wardrobes sustainable, we must cut how many new clothes we buy by 75%)

Ако нещата не се променят бързо, модната индустрия може да използва една четвърт от оставащия глобален въглероден бюджет, предназначен да поддържа глобалното затоплянето под 2 °C до 2050 г., и да използва **35% повече земя** за производство на тъкани до 2030 г.

Въпреки че това изглежда невероятно, но е така. През последните **15 години производството на дрехи се е удвоило**, докато продължителността на времето, през което действително носим тези дрехи, е намаляло с близо 40%. В ЕС спадащите цени кара хората да купуват повече дрехи от всякога, като в същото време харчат по-малко пари за тях.

Това не е еко-устойчиво. Нещо трябва да се промени. В нашия неотдавнашен доклад предлагаме идеята за „гардероб на благополучието“ - нов подход към модата, в който предпочитаме благосъстоянието на хората и околната среда пред непрекъснато нарастващата консумация на бързо създадена мода за еднократно изхвърляне.

Как би изглеждало наистина? Това би означавало, че всеки от нас ще намали колко нови дрехи купува с цели 75% и ще харчи парите си за дрехи, предназначени да издържат повече, и които могат да се рециклират в края на живота им.

За сектора това би означавало справяне с ниските доходи на хората, които произвеждат дрехи, както и мерки за подкрепа на работниците, които биха могли да загубят работа по време на прехода към по-устойчива индустрия.



Усилията на индустрията за екоустойчивост просто не са достатъчни

Модата се ускорява. Бързата мода се заменя с ултра-бърза мода, която пуска на пазара безпрецедентни количества нови дрехи. От началото на годината гигантите за бърза мода **H&M** и **Zara** са пунали общо около 11,000 нови стила.

През същото време ултрабързата модна марка **Shein** пуна изумителните **314,877 стила**. В момента Shein е най-популярното приложение за пазаруване в Австралия. Както бихте предположили, това ускорение в производството би довело до огромно количество отпадъци.

В отговор на това модната индустрия измисли редица планове за справяне с казуса. Проблемът е, че много инициативи за екоустойчивост все още поставят икономическите възможности и растеж пред опасенията за околната среда.

Усилията като преминаване към по-устойчиви влакна и текстил и предлагане на етични алтернативи са похвални. За съжаление, те правят много малко, за да се противопоставят на бързо нарастващото потребление на ресурси в сектора и генерирането на отпадъци. Освен това злоупотребите с трудови права на работниците във веригата на доставки са широко разпространени.



През последните пет години проблемите на бранша с детския труд, дискриминацията и принудителния труд се влошиха в световен мащаб. Основните страни за производство на облекла, включително Мианмар, Камбоджа, Бангладеш и Виетнам, се намират определени на ниво „екстремно риск“ за съвременно робство.

Ето какво можем да направим, за да се справим със ситуацията.

1. Ограничете използването и потреблението на ресурси

Трябва да проведем сериозни разговори между индустрията, потребителите и правителствата за ограничаване на използването на ресурси в модния бизнес. Като общество трябва да говорим за това колко дрехи са достатъчни, за да живеем добре.

Прод. на стр.4 >>

Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

в района на East York
6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)
 До спирката на метрото "Donlands".

Тел: (647)646-5648, Ваня
 caramel.coffeeshop60@gmail.com



Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



Car Export Group

ви предлага

Презокеански транспорт до България!

НИЕ ДОСТАВЯМЕ ВНЕ 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



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, свършенство 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.



За да направим дрехите които купуваме еко-устойчиви, трябва да намалим новите които купуваме със 75%

(To make our wardrobes sustainable, we must cut how many new clothes we buy by 75%)

<< Прод. от стр.2



На индивидуално ниво това означава купуване на по-малко нови дрехи, както и преосмисляне откъде получаваме дрехите си. Купуването на дрехи втора употреба или използването на услуги под наем са начини да променим гардероба си с по-малко вредно въздействие.

2. Разширяване използването на „бавната мода“

Нарастващото движение на „бавна мода“ се фокусира върху качеството на дрехите пред количеството и предпочита класическите стилове пред мимолетните тенденции. Трябва да обърнем ново внимание на поправката и грижа за дрехите, които вече притежаваме, за да удължим живота им, като например възродим **шиенето**, **кърпенето** и други отдавна загубени умения.

3. Нови системи за обмен

Гардеробът на благополучието би означавал отдалечаване от съществуващите модни бизнес-модели и възприемане на нови системи за обмен, като такива на съвместното потребление, кооперации, социални предприятия с нестопанска цел и В-корпорации.

Какви са те? Моделите на съвместно потребление включват споделяне или отдаване под наем на дрехи, докато социалните предприятия и В-корпорациите са бизнеси с цели извън паричната печалба, насочени върху осигуряване издръжка на работниците и минимизиране или елиминиране на въздействието върху околната среда. Има и способи, които не разчитат на пари, като размяната или заемане на дрехи между приятели и промяната

или редизайн на дрехи в ремонтни „кафенета“ и шивашки кръгове.

4. Разнообразие в културите на облеклото

И накрая, като потребители, ние трябва да поддържаме разнообразие от култури на облеклото, включително да ангажираме познания за местния моден дизайн, който има за приоритет зачитане на околната среда.

Общностите на обмен трябва да бъдат насърчавани да признават културната стойност на облеклото и да възстановят емоционалните връзки с дрехите и подкрепят дългосрочната им употреба и грижи.



И сега какво?

Преместването на модата от бизнес модел на постоянен растеж към устойчив подход няма да бъде

лесно. Преминаването към такава модна индустрия с ще изисква от политиците и индустрията да въведат широк спектър от реформи и да преосмислят ролите и отговорностите в обществото.

Може да мислите, че това е твърде трудно. Но статуквото на постоянен растеж не може да продължи.

По-добре е да действваме, за да оформим бъдещето на модата и да работим за гардероб, който е добър за хората и планетата – вместо да позволим на приливните вълни от излишно облекло да погълне ресурси, енергия и нашия много ограничен въглероден бюджет.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/to-make-our-wardrobes-sustainable-we-must-cut-how-many-new-clothes-we-buy-by-75-179569>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

ВРЕМЕ Е ОТНОВО ДА СЕ СРЕЩНЕМ: СОФИЯ

Пътувайте безопасно, с осигурени всички предпазни мерки,
до най-малкия детайл, за вашето здраве по време на нашия полет.



TURKISH AIRLINES

БЪЛГАРИЯ

Откриха 30-годишната българка и дъщеричката и, изчезнали в Атина



Българката Милка Грозданова и 2-годишната

дъщеричка, изчезнали на 7 април, са били открити в Гърция, съобщава платформата “Лайфлайн”. На платформата бе обявено първоначално и за изчезването на сънародничките ни.

Според “Лайфлайн” Милка и момиченцето и вече са «в безопасна среда».

30-годишната българка изчезнали в района на Агиос Панталеймон в столицата Атина.

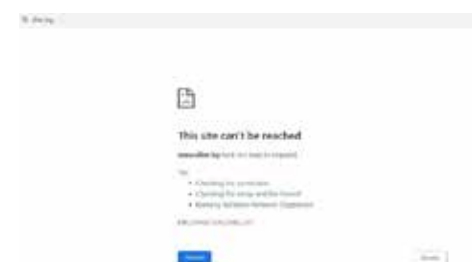
Близките им уведомили властите за изчезването им на 15 април, след което започнала издирването.

Хакери спряха и страницата на Комисията за

енергийно и водно регулиране (КЕВР)

Страницата на държавната Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) бе обект на кибератака, съобщиха от пресцентъра на държавния регулатор.

В резултат на това сайтът не работи., зареждайки следното съобщение:



На 16 април кибератака атакува.d и информационните системи на “Български пощи”. Това се случи в момент, в който се изплащаха пенсиите в пощенските станции, което доведе до опашки от чакащи.

300 лв. помощ за украинските студенти, записани в български университети



Украинските студенти, приети в български висши учебни заведения, ще получат еднократна помощ в размер на 300 лв., реши правителството. България ще въведе пакет от мерки за подкрепа и на учениците от Украйна.



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

www.meest.com



Над **60,000** са украинските бежанци в България, като голяма част от тях са деца. Министерство на образованието е създадо организация за експресно приемане и обработка на заявления на украински ученици, желаещи да постъпят в български училища.

Публикувана е брошура на български и украински език, която информира родителите на децата,

търсещи закрила за възможностите за прием в български детски градини и училища, както и за осигурените допълнително обучение по български език и психологическа подкрепа.

Украинските бежанци няма да плащат здравни застраховки



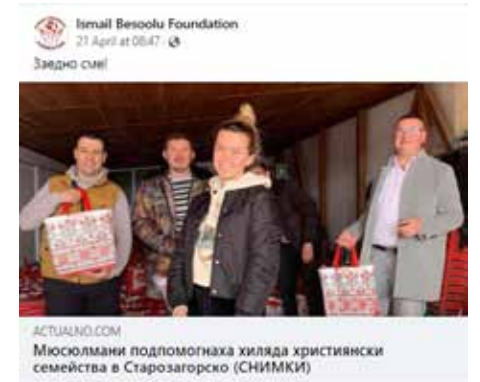
Украинските бежанци със статут на временна закрила няма да заплащат за здравните

услуги в България, като тези разходи ще се покриват с публични средства. Това реши Народното събрание с приети промени в Закона за здравното осигуряване.

Парламентът прие и облекчения за българите от Украйна, които имат двойно гражданство и живеят в Украйна, или прекарват там повече от 1/2 година. Украинците с двойно гражданство ще имат здравно осигуряване в България, прекарващите повече от половин година в Украйна възстановяват здравно

осигурителните си права или след като шест месеца плащат здравни осигуровки, или веднага, ако платят **12** здравни вноски, изчислени върху минималния осигурителен доход за самоосигуряващи се.

Фондация „Исмаил Бесоолу“ дари храни на християни



Навръх Велики Четвъртък, фондация „Исмаил Бесоолу“

ЗА ВАШАТА ВЕЛИКДЕНСКА ТРАПЕЗА

Великден е един прекрасен празник!
Това е време, в което да се съберем със семействата си и приятелите и да празнуваме.
Отпуснете се в приятна обстановка с чаша бяло или червено вино.



LCBO# 35170
This wine shows flavours of chocolate, floral note and plum with hints of smoke and spice. Medium-plus body with soft tannins and a good mouthfeel, it will complement leaner cuts of beef like sirloin or filet as well as lamb or duck.



LCBO# 35170
Aromas of plum and blueberry with spice and peppery notes. Dry with good aroma replays. Structured with soft tannins and a solid fruity finish.



LCBO# 162610
Deep ruby colour with an intense nose of ripe red fruit, including berries, wild strawberries and a hint of pepper. Mellow tannins, fruity and spicy notes, long and fleshy on the palate. A powerful, generous and supple wine.



LCBO# 471318
Pouring a bright straw this is aromatic with notes of citrus, green pea and mineral; the palate is light, extra-dry and flavourful with hints of white peach, lemon, and light florals followed by a subtle finish.



LCBO# 12641
#1 French Rose Delicate aromas of exotic berries with tempting flavours and balanced acidity light bodied with crisp hints of red cherry fruit; barely off-dry with fresh strawberry fruit flavours and a refreshing finish.

New Awards at Prestigious International Contests



LCBO# 287409
Smooth, with sweetish, caramel, butterscotch, honey tones and light fruity flavours, Cortel Napoleon is full-bodied, fruit-forward, truly inspired... Great for mixes and cooking!

След вечеря се насладете със Stara Sokolova



LCBO# 576355
Stara Sokolova's distinctive smooth and silky taste is a result of a secret Family recipe passed on through 7 generations

предостави дарения на повече от **1,000** нуждаещи се християнски семейства, живеещи в община Павел баня.



Фондацията е дарила повече от 1,000 пакети с ориз, месо, козунаци - общо около 4,500 кг. хранителни продукти.



“На този свят празник, на това велико чудо, наречено Възкресение Христово, нека погледнем в душите си *и* да отворим сърцата си за немощните, угнетените *и* изпадналите в нищета! Нека надмогнем себе си *и* да споделим болката *и* страданието на ближния! Нека вярата в доброто ръководи

мислите *и* действията ни *и* да бъдем достойни чада Божи!“”, заяви Серпил Бесоолу, председател на фондация „Исмаил Бесоолу“.

Дарения бяха направени и в Старозагорско.

В София ще има алея «Героите на Украйна»



Столичният общински съвет (СОС) реши алея в София да се казва «Героите на Украйна». Решението бе прието с 33 гласа „за“ и 16 „против“.

На сесията общинските съветници решиха също знамето на Украйна да бъде поставено на фасадата на Столична община. Предложението беше прието с 33 гласа “за” и 14 „против“.

Проф. Габровски: Надявам се коронавируса да се превърне в нещо като сезонен грип



„Мисля, че в момента сериозен проблем с развитието на пандемията няма. Има и ваксини, мисля, че сме в началото на края“. Това заяви пред Нова ТВ проф. Николай Габровски - началник на Клиниката по неврохирургия в «Пирогов».

„Времето се затопля. Последните две лета бяха спокойни. За щастие последният вариант на COVID-19 – Омикрон, **е значително по-малко смъртоносен**. Мисля, че това е и големият шанс на човечеството – да продължи да спада тази патогенност и да се превърне в нещо като сезонен грип“, обясни проф. Габровски.

„Слава Богу – има и чудеса в медицината. Понякога въпреки безнадеждната на вид ситуация нещата се развиват добре“, каза също лекарят. Според д-р Габровски добави, трябва да продължаваме напред и винаги да бъдем сигурни, че повече добри случаи ще бъдат в ръцете ни, посочи той.

\$0 Fees to Ukraine and Poland

At **Ria Money Transfer**, we continue to stand in support and solidarity with all Ukrainian citizens during this difficult time.

Zero fee for all transfers to Ukraine and Poland from all **Ria** sending countries. All delivery methods, all currencies.

We are including Poland as thousands of Ukrainians have fled to the Polish border due to the conflict.

Also, **Ria** has partnered with **Save the Children International** to give our customers the opportunity to directly support the work **Save the Children** is

doing in Ukraine and neighboring countries like Poland, Romania, and Lithuania to help the displaced population.

We hope that the current conflict comes to an end as quickly as possible and wish that peace is restored in Ukraine soon.

ria Money Transfer

Send support to
Ukraine  **Poland** 

for **\$0 fee transfers**

*Limited time offer

Also accepting donations on behalf of
 **Save the Children** to help Ukraine

Family matters.

New customers sending money to

Central & Eastern Europe

Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50.**



Visit us at any of our 1,700+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 3B9
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Video Arena (Raduga)
5885 Bathurst St
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501

Hailey's Hair and Spa
320 Wilson Ave.
North York, ON, M3H 1S8
Tel: 416-258-2550, 647-710-8223

Lawrence Mart Convenience
3300 Lawrence Ave E Unit 4B
Toronto, ON, M1H 1A6
Tel: 647-341-8182

Le Saint Jean Corp
3355 Kingston Rd
Scarborough ON, M1M 1R3
Tel: 647-999-1387

Receive money from any of our 50+ payout partners in Europe, including:



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. Certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria Telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

Съдебно решение на Обединеното кралство приближава Джулиан Асандж до екстрадиция в САЩ



Основателят на WikiLeaks Джулиан Асандж е една стъпка по-близо до екстрадирането му в Съединените щати след разпореждане на съд на Обединеното кралство, съобщи Al Jazeera.

С привърженици на Асандж, събрани отвън, Уестминстърският магистратски съд в Лондон официално

издаде заповед за екстрадиране на австралиеца в САЩ, за да бъде обвинен там в шпионаж за публикуване на класифицирана информация преди повече от 10 години.

Заповедта вече е при министъра на вътрешните работи на страната Прити Пател, която ще реши дали да одобри екстрадицията.

Макар че решението доближава Асандж до изправяне пред обвинителите на САЩ, правните му възможности все още не са изчерпани. Адвокатите му имат четири седмици, за да направят възражение пред Пател. Ако тя одобри екстрадицията,

Асандж може също да се опита да оспори решението чрез механизма на съдебен контрол, при който съдия ще провери легитимността на решението на публичен орган.

Решението идва, след като миналия месец Върховният съд на Великобритания отказа да разреши на Асандж да обжалва решението на по-нисшия съд за екстрадиция.

След решението адвокатът на Асандж, Марк Съмърс, каза пред съда, че правният екип трябва да направи „сериозни изявления“. Асандж гледеше последното производство чрез видеовръзка от затвора

Белмарш, където е задържан от 2019 г., когато бе арестуван за пропускане на гаранция по време на съдебна битка.

Преди това той прекара 7 години в посолството на Еквадор в Лондон, за да избегне екстрадиция в Швеция и да се изправи срещу обвинения в изнасилване и сексуално насилие. Швеция прекрати разследванията на сексуалните престъпления през ноември 2019 г. когато изтече срокът на давност.

Американските прокурори твърдят, че Асандж неправомерно е помогнал на анализатора на

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

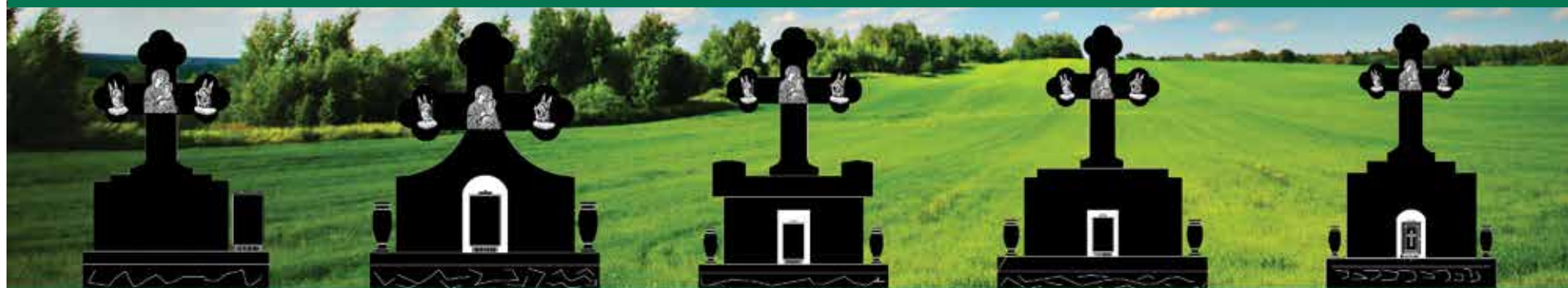


Memorial Galleries Inc.

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

Заповядайте всяка неделя от **11 до 13** часа в храм "Св. св. Кирил и Методий"!

РАБОТИЛНИЦА ПО ИЗКУСТВАТА

с Елица и Невена

за деца на възраст
от 4 до 14 години

Заниманията
ще започнат
на **1 май!**

МУЗИКА
ЛИТЕРАТУРА
ИЗОБРЗИТЕЛНО ИЗКУСТВО

За регистрация и информация: **416 587 3739, 416-893-1077**
yordanovmusic@gmail.com; scmcathedraltoronto@hotmail.com

Нашата неделна работилница ще бъде едно чудно място за творчески игри и занимания.









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

- | | |
|--|--|
|  Spinach and Cheese |  Beef |
|  Cheese |  Roasted Red Pepper |
|  Custard |  Apple |
|  Vegan | |



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

разузнаването на армията на САЩ Челси Манинг да открадне секретни дипломатически телеграми и военни файлове, публикувани по-късно от WikiLeaks, излагайки на риск човешки животи. Той е изправен пред 17 обвинения в шпионаж и едно обвинение в злоупотреба с компютър.

Литва забрани публичното показване на буквата „Z“



Литва забрани публичното показване на буквата „Z“ в знак, демонстриращ подкрепата и за Украйна във войната с Русия, съобщи Newsweek.

„Z“ се превърна в известен символ на руската солидарност след нахлуването в Украйна, въпреки че буквата не е част от руската кирилица.

Литовският парламент гласува за забрана на публичното показване на буквата и други проруски символи, предаде Reuters.

В допълнение към буквата „Z“, забраната включва и черната и оранжевата лента на Свети Георги, която стана популярна сред проруските

сепаратисти в Източна Украйна през 2014 г. Показване на на буквата „V“ също бе забранено, според Литовското национално радио и телевизия.

Проруските символи бяха добавени към съществуващ закон, който забранява символи, свързани с нацистка Германия и Съветския съюз. Тези, които нарушат забраната, могат да бъдат наказани с глоби до €900 за физическо лице или €1,500 за компания.

Докато буквата „Z“ наскоро стана силно асоциирана с руските военни, отчасти поради това, че се появи на военната техника, нахлула в Украйна, малцина изглежда са на едно мнение относно значението на символа.

Теориите алтернативно посочват символа като препратка към нацистите, украинския президент Владимир Зеленски или руските „За победи“ и „Запад“.

Руски водещ на новини пък предположи, че този символ е предназначен да представлява две числа 7 – отбелязване на 77 години от руския парад на Деня на победата, който последва края на Втората световна война.

Подобни забрани са в сила в Латвия и

100%

SOLD

15+г.

ОПИТ

1%

КОМ.



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

Молдова, докато други ограничителни мерки срещу символа „Z“ съществуват в няколко други държави и местни юрисдикции. В някои части на Германия използването на буквата в подкрепа на Русия се наказва с до 3 години затвор.

Американец получава \$450,000 заради нежелано парти за рожден ден на работа предизвикало паническа атака



Мъж от Кентъки получи \$450,000 обезщетение в дело срещу бившия си работодател, след като компанията пренебрегна желанието му да не организира парти за рождения му ден, съобщи Guardian. През август 2019 г. медицинската лаборатория Gravity Diagnostics игнорира

молбата на Кевин Берлинг да не празнува рождения си ден поради тревожното му разстройство.

Според Тони Бъхър, адвокат на Берлинг, ищецът е говорил с организатора на празника на рождения ден да не прави парти, но „човекът, който е бил отговорен за партитата за рождени дни, забравил за молбата му“.

В резултат на това компанията провела тържеството, на което Берлинг получил паническа атака. Според Бухер Берлинг отишъл до колата си, практикувал дихателни техники, изял обяда си и след това изпратил SMS на мениджъра си, разстроен, че молбата му е била игнорирана.

Човекът, който е насрочил партито, казал че, „не го е направил, за да бъде злобен. Тя просто е забравила. На следващия ден, според делото, Берлинг бил „критикуван“ за реакцията си. „Според моя клиент

неговите мениджъри го обвинили, че е откраднал радостта на другите колеги“, каза Бючър пред Link NKY. Според делото „тази конфронтация предизвикала нова паническа атака“. На фона на тази атака, колегите помолили Берлинг да спре да използва механизми, включително „прегръщането на себе си“.

Берлинг се извинил за пристъпа на паника. Но, според делото му, три дни по-късно той получи имейл от компанията, „в който го информирали, че договорът му прекратен поради събитията от предходната седмица“.

Според съдебните документи, журито е присъдило на Берлинг \$450,000, включително \$120,000 за пропуснати заплати и обезщетения; \$30,000 в бъдещи пропуснати заплати и обезщетения; и **\$300,000** за минали, настоящи и бъдещи душевни болки и страдания, срам, унижение и загуба на самочувствие”.

Папа Франциск отмени планираната си среща с подкрепящия Путин руски патриарх Кирил



Папа Франциск заяви, че се е отказал

плановите си да се срещне през юни с руския православен патриарх Кирил - съюзник на руския президент Владимир Путин, който подкрепи войната на Москва в Украйна, съобщи Daily Mail.

Франциск, който на няколко пъти критикува Русия и Путин за войната, каза за аржентинския вестник La Nacion в интервю, че съжалява, че планът за среща е трябвало да бъде „суспендиран“, тъй като ватиканските дипломати са го посъветвали, че подобна среща „може да предизвика много объркване. в този момент“.

В Москва информационната агенция РИА цитира митрополит Иларион, висш служител на Руската православна църква, според който срещата е отложена, защото „събитията от последните два месеца“ биха създали много трудности при подготовката ѝ.

Reuters съобщи на 11 април, че Ватикана обмисля да удължи с един ден пътуването на папата до Ливан, предвидено за 12-13 юни, за да може да се срещне с Кирил на 14 юни в Йерусалим.

75-годишният

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



RCIC
Regulated Canadian
Immigration Consultant

IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

Кирил даде пълната си благословия за инвазията на Русия в Украйна, откакто тя започна на 24 февруари - позиция, която разцепи световната православна църква и отприщи вътрешен бунт, за който теолозите и академиците казват, че е безпрецедентен.

85-годишният Франсис използва термини като неоправдана агресия и инвазия в публичните си коментари за войната и се оплаква от зверства срещу цивилни.

Запитан в интервюто защо никога не е посочил конкретно Русия или Путин, Франциск бе цитиран да каза: „Папата никога не назовава държавен глава, още по-малко страна, която е по-висша от своя държавен глава“.

Путин, член на Руската православна църква, определи действията на Москва като „специална военна операция“ в Украйна, насочена към

„демилитаризиране“ и „денацификация“ на страната. Москва отрече да е нападала цивилни.

Това щеше да е едва втората среща между папата и руския патриарх.

Срещата им в Куба през 2016 г., бе първата между католически папа и лидер на Руската православна църква след Великата схизма, която раздели християнството на Източен и Западен клон през 1054 г.



Холандските финансови институции са замразили над **€632 млн.** руски активи заради санкции срещу страната. Те също така блокираха малко над **€274 млн.** във финансови трансакции, каза министърът на финансите на страната в писмо до парламента, съобщи NL Times.

Преди две седмици замразените активи бяха за €516 млн. Други европейски страни са замразили много повече активи, като Франция - €22 милиарда. Лъвският дял от това се отнася до активите на руската централна банка.

Белгия е замразила около €10 милиарда. „Това може да се обясни с позицията, която Белгия заема в световната търговия с ценни книжа и

международните плащания“, коментира размерът холандския министър на финансите.

Министърът отрече групи от санкционирани руснаци да избягват санкциите в Холандия.

„Проучванията и разследванията показват, че не изглежда да има значителни незамразени активи на санкционирани (юридически) лица“.

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)

Синдромът на отложен живот...



здраве.bg

Често си казваме: „Да довършим ремонта и ще си поживеем!“ или „Да си напиша дипломната работа и тогава ще започне истинският живот!“. Подобни убеждения доказват, че само се подготвяме за живота - в бъдеще време, а всъщност не живеем в настоящето.

Утре, а не днес

Стара максима е, че „истинският“ милионер (не новобогаташът) трябва да ходи с изтъркани дънки, защото... няма време да си купи нови. Проектите, над които работи, са по-важни от „подобна дреболия“, каквато е обновяването на гардероба.

Някои хора се отнасят по същия начин и към житейските радости, които им отнемат ценно време, за което те смятат, че биха могли да направят нещо по-полезно. Под „полезно“ не винаги се разбира изкарване на пари, това може да е и изпълняване на поетите отговорности.

За тези, които се приближават към истинския живот с помощта на парите, всичко е по-ясно. Те се движат не само от любовта към парите, но и от страха да не останат без тях. И се чувстват спокойни, само когато виждат, че благосъстоянието им постоянно нараства.

Всички останало - срещи с приятели, пътуване в чужбина, те считат за загуба на време и пари. Тези хора спокойно понасят всякакви лишения и притежават огромна работоспособност. За да похарчат пари за

екскурзия или за себе си, на тях им е необходимо да възприемат това като принос към бизнеса, т.е. почивката на море дава нови сили за работа, а загарът прави външността по-привлекателна.

Всичко най-хубаво - за децата!

Друга разпространена причина за отлагане на живота за „по-нататък“ е нежеланието да ни изкарат егоисти. Нима добрите родители могат да отидат на театър, като оставят детето при възрастната баба? Допустимо ли е, те да се наслаждават на тропически коктейли, докато близките вечерят само с постна супа?

Тези, които разсъждават по този начин, се опитват да доставят постоянно удоволствие на близките си. Те отрупват децата си с подаръци, но за себе си няма да отделят и 1/10 от похарченото за другите.

Този тип поведение е свързан със стереотипа на родителското поведение. Ако момичето е наблюдавало, как в навечерието на всеки празник майката неуморно шета в кухнята и не се спира нито за секунда, а после сяда уморена, то ще си представя празниците именно така.

Пир по време на... чума

Някои хора отлагат своето удоволствие от живота по високи морални, религиозни или патриотични убеждения. Не може да се радваш на нещо, когато някъде децата гладуват, цените отново скачат или в болниците не достигат лекарствата.

Тези хора приемат близко до сърцето си всички икономически и политически събития, но не забелязват, че в собствения им живот не се случва нищо интересно. За да се освободят от тази своя чувствителност, те би

следвало да се замислят над следното: дори в живота да настъпят добри и леки времена, то те няма да ги дочакат, а на стари години няма да имат за какво да си спомнят.

Ако не отидат на боулинг или кафе, децата някъде по света няма да бъдат по-добре нахранени. А ако не си вземат отпуска, че разстроят друг "състрадаец", който ще чуе по новините, че според статистиката няколко хиляди работещи не използват полагаемата им се отпуска.

Ако се спазват всички канони на здравословния начин на живот, то за простите човешки радости няма да се намери място. За много от нещата, които са приятни, може да чуете, че по някакъв начин вредят на здравето - събиранията с приятели нарушават режима и ни лишават от необходимия 8 часов сън, пътешествията ни заплашват с аклиматизиране, красивите обувки на високи токчета създават проблеми с вените.

Тогава започваме да се грижим за здравето си, но не сме щастливи. Всички, които прекаляват с размисли по този въпрос, трябва да си припомнят известния афоризъм: "Животът е болест със сто процентов летален изход".

Отказването от естествените потребности е огромен стрес за организма, а много тежки заболявания се развиват на фона на потиснато емоционално състояние.



здраве.bg

Нищо не променя особеностите на личността така както хроничните заболявания, твърдят специалисти по психосоматика в своя статия, публикувана в новия брой на изданието Psychology Today. Според тях различните заболявания с хроничен характер могат да променят характера на човека до неузнаваемост.

От заболяванията на бъбреците до неврозата има само крачка

Болестите на бъбреците обикновено предизвикват обща интоксикация на организма. Това води до отпадналост, понижена способност за концентрация, умора и нежелание за контактуване с околните. Болните трудно се съсредоточават и още по-трудно работят. Проявяват се трескави колебания в настроението, съзливост. Изострянето на хроничните пиелонефрити и камъните в бъбреците създават още едно дискомфортно състояние - често посещаване на тоалетната, което създава води до обща невроза и дори зацикленост.

Бъдете деликатни с тези болни, защото у тях

Sweet Gallery

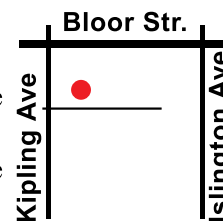
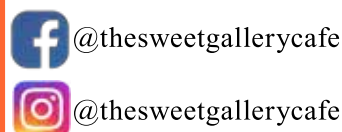
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- European Tortes and Pastries – Kremplita, 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



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



TWISTED CEDAR
Native American Owned Winery
Tribally Owned

**NOW
IN
LCBO**

Cabernet Sauvignon
LCBO# 22545

Chardonnay
LCBO# 22546

CEDAR BAND OF PARTIES

може да се развие, т.н. “невроза на пикочния мехур”, при която най-малката стресова ситуация води до постоянно ходене по малка нужда.

Страдащите от сърдечно-съдови заболявания не понасят самотата и се страхуват да шофират

Исхемичната болест на сърцето, хипертонията, астмата правят човека тревожен и мнителен. Често за хората, страдащи от тези заболявания, са характерни немотивирани изблици на гняв, завършващи със сълзи или слабост. Това има научно обяснение. Хипоксията на съдовете и тъканите на мозъка предизвиква тези резки промени в настроението. Хората стават по-обидчиви, трудно прощават чуждите грешки и имат повишени изисквания към заобикалящите ги. Възгледите за живота става по-песимистични.

Хората, преживели инфаркт, осъзнават, че са били на “косъм от смъртта”, и често стават суетни, трескаво активни. Залявят се за много неща едновременно, страхувайки се, че няма да успеят да ги завършат т.е. бързат да живеят. Появява се и ненатрапчив страх от смъртта, например страх от шофиране или дори от секс. Мъжете понасят по-тежко това състояние. Специалистите смятат, че около 40% от тях след прекаран инфаркт на миокарда се нуждаят от наблюдение от клиничен психолог.

Проблемите с кожата правят хората злопапетни, а с черния дроб - обидчиви

Страдащите от хронични кожни заболявания от типа на псориазис или дерматити в периода на изостряне на болестта изпадат в депресия с оттенък на стеснителност. Те болезнено възприемат вниманието към тяхната външност и затова не искат да се срещат с хора. Те става по-подозрителни, не понасят критика. Смятат, че останалите ги възприемат като заразни и отвратителни и затова у тях често се появява мнителност и злопапетност.

При язва на стомаха или други проблеми с храносмилането болните стават много мнителни и придирчиви. Лесно се дразнят от дреболии, склонни са да изпадат в депресия. Те не се страхуват от смъртта, но се страхуват от болката. Обиждат се много лесно, ако близките не се отнесат сериозно към тяхното и най-малко оплакване.

Болният черен дроб прави човека наистина жлъчен. Болните не само стават обидчиви, но и агресивни - стремят се да обиждат другите, а разкаянието преминава под формата на нови претенции и обиди. Тяхната депресия има характер на озлобеност към всичко заобикалящо ги.

DRATHEN
Ontario's
Top
Selling
German
Wines

**BIG
value
BIG
bottle**

Ewald Theod. Drathen
WEINHANDLUNG - D-56683 ZELL

Liebfraumilch
2019
QUALITÄTSWEIN
RHEINHESSEN

1500 mL - \$15.95
LCBO# 238048

1000 mL - \$10.95
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



#BEEFSHORTRIBS



#LAMBCHOPS



#PORKSHOULDER



@TOMLAMBOS

@TOMLAMBOS

@TOMLAMBOS

Old Mill Pastry & Cafe
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

Отслабването изисква ясен и правилен мотив



здраве.bg

Излишните килограми за едни са символ на спокойствие и благополучие, а за други - външен признак за неуспех, зад който стои психологически проблем, дори понякога комплекс от проблеми.

Именно тук е необходима помощта на специалист, който да ни помогне да разберем проблема и да осъзнаем първопричината за нашето напълняване. Защо ви е необходимо да отслабвате? Въпросът не е толкова глупав, колкото изглежда на пръв поглед.

Човек трябва да е наясно защо иска да намали теглото си, с каква цел. Да си запазиш здравето, да изглеждаш добре, да се омъжиш, да си намериш хубава работа...., мотивите могат да бъдат различни. Всяка диета, била тя "месна" или "оризова", ще даде резултат само когато имаме ясно определени мотиви.

Важно е човек добре да разбира, че с намаляването на теглото може из основи да промени и живота си. Затова психолозите съветват да се създава нагласа както за самото отслабване, така и за един нов живот, за да придобие човек увереност в необходимостта на това, което прави.

Комплексната програма,

насочена към отслабване, никога не включва само психологическа нагласа, но и планиране на здравословен хранителен режим и провеждане на физиотерапевтични процедури. Разработените методи са достъпни и комфортни. Самото отслабване е само половината от поставената цел. Да се отслабне е трудно, но още по-трудно е да задържим новото си тегло.

По-голямата част от хората все някога през живота си са опитвали да отслабнат, но са прекратявали това на определен етап. Защо? Старите навици. Борбата с тях изисква усилия, а на човек му е по-лесно да остане пасивен, намирайки оправдания възрастта, децата, болестите.

За да променим външния си вид и да отслабнем, трябва да сме готови да направим крачка сруцу самите себе си, да осъзнаем настоящия си живот, да погледнем в бъдещето – какви искаме да бъдем.

Адаптогените – естествени средства за повишаване на имунитета



здраве.bg

През зимата, когато имунитетът е отслабнал в резултат на студа, преохлаждането или стреса, е добре да помогнем на организма. Мнозина, които имат

нужда от поддържащи медикаменти, отбягват т.нар. “химия”, но не са чували или не знаят достатъчно за адаптогените - препарати на растителна основа, които помагат да се активира имунитета.

Въпреки че адаптогените са с растителен произход, те не трябва да се приемат произволно без контрол. От тях се нуждае само организъмът с отслабнал имунитет например при усещане за това че се разболяваме или след прекарана болест (особено ако са приемани антибиотици).

Адаптогените са полезни и за аклиматизирането от една часова зона в друга, както и в спортната практика – преди и след тренировка за постигане на по-добри резултати и за по-бързо възстановяване. Те обаче не се препоръчват за профилактика, когато имунитетът е в норма, защото могат да предизвикат възбуда, безсъние и накрая умора.

Ефектът от действието на адаптогена не е посилен отколкото от изпиването на една чаша чай и продължава само няколко часа. Но ако се приема постоянно, към края на първата седмица човекът се чувства значително укрепнал. Винаги когато се започва приемането на някакъв адаптоген, трябва да се премине през неговия пълен

курс. Не се притеснявайте, ако например след полет изпаднете в състояние на силно изтощение, подобно на това след приемането на допинг. Адаптогените оказват много по-меко и естествено влияние на организма.

Адаптогените осигуряват допълнителен приток на енергия за сметка на мобилизиране на ресурсите на организма без необходимост за работа във “форсиран” режим. Те трябва да се приемат само през първата половина от деня и 30 минути преди ядене. Ако се приемат вечер, нощта ще бъде безсънна.

Въпреки че всички адаптогени подсилват и тонизират, всеки един от тях си има своите особености: един помага при настинка, друг – при главоболие и т.н. За да разберете кой е подходящ за вас, най-добре е да се консултирате със своя лекар или фармацевт.

За най-добри адаптогени са признати:

Женшенът - адаптоген със средна сила, който тонизира целия организъм, премахва умората, увеличава апетита, намалява захарта в кръвта.

В продължение на 10-15 дни трябва да се приемат по 15-25 капки отвара от женшен, разредени с вода с добавена сода, 3 пъти дневно. Или пък да се приема женшен като хранителна добавка -

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





































VIN
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.

най-често под формата на капсули или таблетки.

Лимонникът

Познат още като източно-азиатска лиана (шизандра), той тонизира целия организъм със средна сила, като въздейства най-вече на нервната система, повишава работоспособността на мозъка, прояснява мисълта. Освен това повишава киселинността на стомашния сок и затова е противопоказан при гастрит с повишена киселинност и язва.

В продължение на 2-4 седмици се приемат по 20-30 капки 2-3 пъти дневно или лимонник под формата на добавка.

Ехинацията

Тонизира силно нервната система и помага най-добре при настинка, грип и различни възпаления, тъй като притежава антивирусно и антимикробно действие.

Всеки ден в продължение на 10-14 дни се приемат по 10-30 капки. Ехинацията се предлага и под формата на таблетки и капсули.

Адаптогени не бива да се приемат при:

- повишена нервна възбудимост и безсъние;
- хипертония;
- инфаркт на миокарда;
- епилепсия;
- треска.

За да се убедите в действието на адаптогените, можете да направите малък експеримент: Засечете за 1 минута колко комбинации от срички

(например "ра" или "по") можете да срещнете в текст от вестника. Приемете еднократна доза женшен или лимонник и след 1 час повторете експеримента с друг текст. В повечето случаи резултатите ще бъдат 2 пъти по-добри.

Мащерка: как да използваме най-рационално популярната билка



здраве.bg

Мащерката или *Thymus vulgaris* е целогодишно растение с малки цилиндрични лилави цветчета. Използва се масово и днес като подправка, а плодовете, цветовете и листата се прилагат и като лечебно средство на билкова основа за различни състояния и заболявания още от времето на Древна Гърция.

За по-добро общо здраве и предпазване от инфекции

Днес често се говори за това как свободните радикали допринасят за стареенето и причиняват клетъчна увреда, която може да доведе до различни заболявания.

Мащерката съдържа различни видове антиоксиданти - флавоноиди, терпинен, бета каротин, които чистят организма от свободните радикали и ни помагат да се



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

предпазим от вредите, които те могат да нанесат върху тялото.

Мащерката съдържа и тимол - специфичен антимикробен агент, който помага в борбата с различните типове вредни микроорганизми - вируси, гъбички, паразити, бактерии. В много аспекти са нужни още изследвания, но предварителните резултати сочат, че мащерката може да е особено полезна за справянето с упоритите *Candida fungi* – гъбичките, отговорни за гъбичните инфекции.

За здравето на устата и при заболявания на горните дихателни пътища

Заради антимикробните си съставки, мащерката често се добавя към водата за уста и пастата за зъби - за да ограничи отлагането на зъбна плака и да подпомогне добрата хигиена на цялата уста.

Използва се и като съставка и на капките и билковите лекарства за кашлица - за да помогне за преборването с вируса, отговорен за грипа и настинките.

Мащерката се използва още за лечение на астма, бронхит, круп и ангина, тъй като помага за отстраняването на мукуса от горните дихателни пътища.

Традиционни приложения на мащерката

Чаят от мащерка

отдавна се използва за лечение на гастроинтестинални проблеми като газове и диария, за облекчаване на ревматоидни заболявания и при паразити като например анкилостома. Нанася се локално за лечение на акне, рани и кожни инфекции.

Според някои билкари мащерката може да лекува и главоболие и висока температура, да понижава холестерола и да облекчава симптомите при заболявания на черния дроб.

Предпазни мерки

Мащерката е достъпна под различни форми: масло, сушена билка, пудра, течен екстракт, сух екстракт. Когато се нанася локално, е възможно да причини контактен дерматит или раздразнение на кожата, а, приемана вътрешно, може да доведе до алергични реакции – най-вече при хората, алергични към риган.

Други нежелани реакции при използване на мащерка не са наблюдавани, но въпреки това, преди да решим да я приемаме като хранителна добавка, е най-добре да се консултираме със своя лекар или фармацевт



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

Гран при на Великобритания счупи всички рекорди по продажби във Формула 1



Гран при на Великобритания в Силвърстоун се разпродаде за най-кратко време в историята на състезанието и сега се очаква да счупи всички предишни рекорди за посещаемост, събщи The Guardian. Организаторите на състезанието цитират безпрецедентно търсене на билети, което отразява нарастването на популярността на Формула 1, и то не само в Обединеното кралство. F1 очаква й оставащите 20 състезания тази година да бъдат също разпродадени.

Всички 142,000 билета за деня на състезанието за Гран При на Великобритания в неделя, 3 юли 2022, са продадени и организаторите смятат, че търсенето за петък и събота на състезателния уикенд е такова, че билетите за тези дни също ще бъдат продадени.

Това ще бъде първият път в историята на състезанието, което е в календара на F1 всяка година от 1950 г. насам и трите дни са разпродадени, като в този случай публиката през уикенда ще надмине рекорда от 356,000 души, които присъстваха през 2021 г.

„Изпитахме безпрецедентно търсене на билети за Гран при на Великобритания във Формула 1 през 2022 г.“, каза Стюарт Прингъл, управляващ директор на Силвърстоун. „Никога не сме достигали позиция на продажба толкова рано през годината. Увеличихме леко капацитета, като добавихме

допълнителни седалки на трибуните и очакваме публиката ни в деня на състезанието да достигне 142,000 тази година. Ако продажбите продължат с този темп, очакваме да бъдем разпродадени през всичките три дни.”

Силвърстоун не е единствената писта, която се радва на възвръщането на интереса. F1 вярва, че всички останали 20 състезания ще се проведат с голям капацитет, включително състезанията в Близкия изток, където няма широка публика в моторните спортове - Абу Даби и Катар, последният от които вероятно ще замени отмененото състезание в Русия.

F1 наскоро обяви, че ще проведе състезание в Лас Вегас през следващия сезон и се очаква да добави Киалами в Южна Африка в календара в близко бъдеще. Сега САЩ ще бъдат домакини на три състезания през 2023 г., тъй като спортът се разширява на пазара, който отдавна иска да пробие.

Руските и беларуски тенисисти са отстранени от Уимбълдън



Тенисисти от Русия и Беларус няма да имат право да се състезават на тазгодишния турнир на Уимбълдън поради нахлуването на Москва в Украйна, събщи All England Lawn Tennis and Croquet Club (AELTC), предаде Al Jazeera. Сред видните състезатели, засегнати от забраната, са действащият шампион на US Open Даниил Медведев, който наскоро достигна номер едно в класацията на Асоциацията

на професионалистите по тенис (АТР); Андрей Рубльов, мъже, номер 8; Арина Сабаленка, която бе полуфиналистка на Уимбълдън през 2021 и е номер четири в ранглистата на Женската тенис асоциация (WTA); Виктория Азаренка от Беларус, бивша номер едно при жените, спечелила два пъти Откритото първенство на Австралия; и Анастасия Павлюченкова, вицешампионка на Откритото първенство на Франция миналата година.

„Ние признаваме, че това е тежко за засегнатите лица и с че те ще страдат поради действията на лидерите на руския режим“, каза в изявление Иън Хюит, председател на AELTC. Тенис организацията „внимателно е обмислила“ алтернативни мерки, които могат да бъдат предприети в рамките на насоките на правителството на Обединеното кралство, каза той.

„Но като се има предвид високопоставената среда на шампионата, важноста да не се позволи използването на спорта за популяризиране на руския режим и нашата по-широка загриженост за обществената безопасност и безопасността на играчите (включително семействата им), ние не вярваме, че е възможно да предприемем нещо друго освен забрана“, каза Хюит.

Уимбълдън - най-известния от четирите турнира на Големия шлем, се провежда от 27 юни до 10 юли 2022.

Руските официални лица реагираха гневно на съобщението за забраната, като я сметнаха за „неприемлива“. „За пореден път те просто превръщат спортистите в заложници на политически предразсъдъци и политически интриги“, каза пред репортери говорителят

на Кремъл Дмитрий Песков.

Футболистът Хълк показва дъщеричката си, родена от племенницата на бившата му жена



Дживанилдо де Соуса, бразилският професионален футболист известен като „Хълк“, стана баща на бебе от съпругата си Камила, която е племенница на ... бившата му съпруга, събщи People. „Хълк“ е играч на Атлетико Минейро и бразилския национален отбор.

Двойката посрещна първото си бебе заедно - дъщеря на име Зая на 18 април, събщи самият „Хълк“ в Instagram. Де Соуза също е и баща на синовете Иън на 13 и Тиаго на 11, както и на 8-годишната дъщеря Алис, от бившата си съпруга Иран Анджело, която е леля на Камила.

„Под благословията на Всемогъщия Бог Отец и Дева Мария се роди нашата малка Зая“, написа Де Соуза под серията от снимки на новороденото на родния си португалски език. „Зая означава: „късмет“, „цвете, което цъфти“ и тя наистина идва, за да донесе светлина и да освети живота ни все повече и повече. Ела за да разцъфти нашия дом, любов моя, ние отдавна мечтаем за твоето пристигане.“



„Щастлив съм, че мога да изживея благодатта на Божиите обещания. Благодаря на Бог за моето семейство, което ще почитам и обичам завинаги,“ продължава той. „Ти си отговор на нашите молитви, дъще, ти дойде да направиш живота ни още по-красив. Ти си нашата благословия. Добре дошла моята принцеса, ще те обичам и ще те защитавам завинаги. Хълк/Твоят баща”

35-годишният Де Соуза за първи път обяви новината за бременността на съпругата си през септември, разкривайки, че Камила е бременна, като сподели щастливи снимки на двойката, държаща ултразвукови изображения.

Според Daily Mail, Де Соуза и Анджели се разделили в края на 2019 г., а говорител на спортиста каза тогава: „Хълк се обади на родителите и братата на Камила и им каза истината. Самият Хълк бе този, който направи обществена информацията, защото нямаше какво да крие. Неговата позиция е прозрачност и иска да избегне лъжи и злонамерени коментари.”

Изданието съобщи, че Де Соуза преди това е казал, че “никога не е имал връзка с Камила”, докато е бил женен за Анджели.

„Аз съм мъж. Не бях щастлив в брака си. Имах безброй причини. ... Не мисля, че съм грозен човек, а съм млад. Камила е млада и изключително красива. В крайна сметка бяхме необвързани”, каза той.

След като обяви публично за връзката им, Камила е написала съобщение до леля си в изтрита публикация в социалните медии, според

The Sun.

„... Наистина искам да знаеш неща, за които може би всеки ще говори по различен начин, просто спекулации, но всъщност не ги съдя, защото външни лица не знаят абсолютно нищо и през повечето време просто искат ситуацията да е по-лоша“, тя каза, на изхода. „Беше много трудно да се изправя пред всичко това, но не бих го направил, ако не беше вярно. Никога не съм си представял, че може да се случи, но ние не управляваме сърцето си; никой не е имунизиран или освободен от това. Животът е най-великото чувство.

“Съжалявам за всичко. Ако можех да избирам, нямаше да преминам през това, но животът не се върти така, както си го представяме”, добавя в изтритото вече съобщение красавицата..

Боксьорът Амир Хан “шокиран” след като въоръжени откраднаха в Лондон часовника му за \$94,000



Британският боксьор Амир Хан бе ограбен с пистолет в центъра на Лондон, докато бе навън със съпругата си, съобщи The New York Post.

Бившият световен шампион каза, че е бил нападен от двама мъже, единият от които му наредил да предаде часовника си. Споделяйки подробности за ужасяващото изпитание в Twitter, Хан добави, че и той, и съпругата му Фариал Махдум за щастие са невредими.

„Току-що ми свалиха

часовника от ръката с пистолет в източен Лондон, Лейтън“, написа сребърният медалист от Олимпийските игри от 2008 г. „Пресякох пътя с Фариал, за щастие тя бе на няколко крачки зад мен. Двама мъже се затичаха към мен, той поиска часовника ми, докато бе насочил пистолет към лицето ми.



Хан и съпругата му, които са женени от 2013 г., останали „шокирани“ от атаката, каза ексклузивно пред The Post неговият представител Мартин О’Ший.

„Най-важното е, че и двамата сме в безопасност“, добави Хан в Twitter. Часове преди атаката боксьорът се снима с фен, докато пазарува в центъра на Лондон, носещ своя скъп часовник, който струва около \$94,000 и е инкрустиран със 719 диаманта.

„Той бе видим в социалните медии през деня, носейки часовника си“, каза О’Ший, добавяйки, че Хан счита, че атаката „е била планирана след тези публикации“.

След инцидента боксьорът иска да обедини усилията си с Лондонската полиция, за да помогне за прекратяване на въоръжените грабежи в столицата на Великобритания. Хан и съпругата му, която е родена в Бруклин, искат „да помогнат да спрат този вид изключително плашещи грабежи, които се случват на другите“, каза О’Ший пред The Post.

Спортистът, който има собствена едноименна благотворителна фондация, носеше часовника в публикация в Instagram от събитие за набиране на

средства вечерта преди обира, което предизвика опасения, че може да е бил мишена.



В свой пост в Instagram след обира Хан признава, че сега „се чувства малко странно да не носи часовника“. „Не можах да спя. Снощи беше малко лудо, но се радвам, че всички са в безопасност“, добави той. Макар че това е първият път, когато Хан е жертва на нападение в Лондон, той е бил обект на въоръжени грабежи в Обединеното кралство и преди.

През 2017 г. боксьорът попадна в засада на въоръжена банда, която според съобщенията се е опитала да открадне неговия Range Rover за \$130,000 в Манчестър, съобщи тогава The Sun.

Според изданието Хан е бил нападен по време на инцидент на пътя, след като е бил преследван по улиците от група мъже. Боксьорът се обади на ченгетата, след като друга кола се блъснала в неговия Range Rover. Спорът станал физически, когато няколко мъже изскочили от другата кола и ударили Хан по време на сблъсък. Въпреки това не са били извършени арести.

Боксьорът също бе жертва на друг опит за грабеж през 2012 г., когато бе мишена на 6-членна банда, която се опитала да открадне колата му в Бирмингам, според The Guardian. Свидетел каза пред в. The Sun по това време: „Тези симпатяги се опитаха да скочат на Амир и брат му, но избраха грешните момчета“.



Food & Drink Fest - 22-24 април

Най-големият фестивал за храна и напитки в Канада, който се организира всяка година в Metro Toronto Convention Centre!

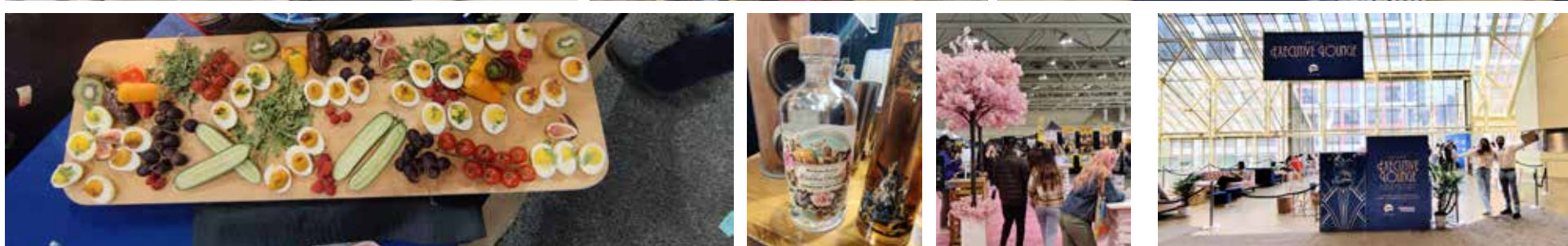
Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк
Снимки ©Bulgarian Flame

Три дни, в които посетителите успяха да опитат най-доброто от местни готвачи, ресторанти, винопроизводители, компании за спиртни напитки, бира и сайдер, качествени

кулинарни продукти, както и всички най-нови тенденции в храните и напитките. Красиво подредените щандове и оригинално декорирания център на залата с дървета с розов цвят, както

и хубавата музика, допринесоха още повече гостите да се почувстват в приятна атмосфера. В специално отделено място, членове на Airmiles, бяха поканени да се

отпуснат и починат като бяха почерпени с алкохолни напитки. Главният спонсор Airmiles раздаде и специални награди на късметлиите.



**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.**



Блондинка се качва в самолет и сяда в бизнес класа.

- Госпожице, Вие сте за икономична класа! - поправя я стюардесата.

- Аз съм блондинка, хубава съм, летя за Лондон и няма да се махна. - настояла тя. След малко пристига вторият пилот:

- Но, госпожице...

Последвало вече познатото... хубава съм, летя за Лондон и няма да се махна! Всички се видели в чудо. Инат!

По едно време първият пилот разбрал за случая и се сетил, че е женен за блондинка. Отишъл при злополучната хубавица и ѝ казал нещо на ухото, при което тя скочила и изкрещяла:

- Ама, защо не ми казахте!

Грабнала си чантата и хукнала към икономичната класа.

Околните - в пълен шок.

- Какво направи, бе, човек. Какво ѝ каза? - попитали първия пилот.

- А, казах ѝ, че бизнес класата не лети за Лондон.

Заекът пътувал с влака, но куфарът му се изгубил. Той ядосано започнал да минава по купетата и да пита "Къде ми е куфарът? Кажете, че да не стане като миналата година!"

Така по инерция отворил и следващото купе и пак извикал: Казвайте къде ми е куфарът, че да не стане като миналата година!"

- Р-р-р... - изръмжал ядосан лъвът. - Какво пък толкова е станало миналата година?!

- А-а-а, нищо... Купих си нов.

Купих си крачкомер - пълен шит! От нас до кръчмата било 622 крачки, а от кръчмата до нас - 1,548!

Пациент е на контролен преглед:

- Докторе, не мога да повярвам, че лекарството, което ми изписахте така ми помогна. Вие сте вълшебник!

- Ако трябва да съм честен, то в аптеката са вълшебници. По погрешка съм ви дал бланка за рецепта, на която съм си разписвал химикалката.

Синът ми участва в социален експеримент. В продължение на седмица трябва да ходи навсякъде с тениска с надпис „Стани абсолютен веган!“. До момента резултатът е два шамара, един шут, няколко наплювания и едно замерване с празна бутилка. Много ми е интересно, какво ще се случи като излезе навън?!

Млада жена се обръща зад ужажор:

- Господине, защо ходите след мен?

- Сега, като се обърнахте, и аз това се чудя...

Две блондинки в тъмното...

- Кой е там?

- Никой!

- Слава Богу, изкарах си акъла!

Пациент след преглед:

- Докторе, а може ли да пия ракия?

- Може.

- И всичко ще продължи да е наред?

- Не, всичко ще продължи да е зле.

- За съжаление, нямаме свободни стаи!

- Ами, ако например, дойде Брад Пит, ще намерите ли стая за него?

- Разбира се!

- Добре, дайте я на мен, той тъй или иначе няма да дойде.

Детето на японка и българин е странна комбинация: много му се работи, но го мързи да стане.

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)



От Пном Пен до Сиен Реп, Камбоджа

Статията се предоставя от raterpis.com

Автори: Жени Русева и Стефан Русев

Снимки: авторът

За пътя до Сиен Реп, градът известен повече с близкия Анкор, сме избрали да пътуваме с автобус, купили сме билети и по наш си навик сме на „автогарата” поне 30-40 мин по-рано (водя епична борба да намаля това време с 10-20 мин). Още щом влизаме и си показваме билетите, усмихната камбоджанка, облечена в бяла ризка, ни чекираха (в буквалния смисъл) и с усмивка подвиква да ни поемат багажа директно от тук-тука. Който е пътувал скоро по нашенските междуградски автобуси, ще разбере разликата. Всъщност автогарата е двора на Меконг експрес, една от безбройните автобусни фирми, натъпкан с прилични автобуси. Дори под опънат брезент си имат и заведение за хранене. Кухнята за готвене е един шкаф с котлони, върху който са наредени всякакви странно изглеждащи неща, огромен казан със супа, голяма купа с фиде. Все още не сме се престашили да ядем по такива места, затова след няколкоминутни обяснения на менюто, си поръчвам обикновено черно кафе. Сервират ми го в чаша с големината на кофичка от кисело мляко. Горд че един бледолик е рискувал да седне при него, собственика с огромна усмивка ни сервира и някакви домашно направени курабии като бонус. Жени пак започва да се притеснява че ще изтървем транспорта заради мерациите ми да пробвам всичко.

В автобуса се забелязват и туристи, решили като нас да рискуват с обикновените автобуси. 5 минути след

потеглянето същата дама, явно играеща ролята на стюардеса, започва дъбълга тирада с обяснение що за фирма сме си избрали, що за град е столицата им и закъде пътува автобуса. На три езика – камбоджански, английски и виетнамски. Докато тя бърбори ни раздават мокри кърпички, бутилка вода и сандвич в картонена опаковка. От лекция, изнесена на странен английски, успяваме да хванем само „Сиен Реп” което ни действа отпускато, че все пак не сме объркали посоките в бързината да се изнесем от този град. Следва баавно и мъчително напускане на града по все още празните улици. Часът е едва 7.30.

Пътят не е лош, като се има предвид че есента отново са имали проливни мусони и страхотни наводнения. Но не може да се движим с кой знае каква скорост поради многото претъпкани пикапи и безброините моторчета, затрупани със всякаква стока. Примиряваме се някак си че ще е едно дълго, дълго пътуване. Чакат ни 320 км и поне 5 часа път.



Постепенно край пътя започват да се появяват къщички. С огромни ровове пред тях, сигурно да събират вода през дъждовния сезон. Дървени двуетажни къщи, със дървени или сламени покриви. Вдигнати на колове. Голяма част са дори и без прозорци и врати. Първия етаж не е застроен и явно се ползва за склад или като дневна-тук-там се виждат местни, седнали на сянка в сумрака около масата или просто излегнали се в опънатите хамаци. Покрай пътя са подредени електрическите стълбове, но към много малко къщи има жици. Повечето живеят без ток, без вода, без врати и

прозорци дори. **Е това е бедност! Истинска.**

Сеещам се за нашите си тревоги и мрънкания, че сме много, ама много бедни. Нищо че всеки има мобилен телефон, цветен телевизор, кабелна пералня... Извинявам се за отклонението. Това е друга тема.



Пред повечето е ужасна мръсотия, всеки си е хвърлял боклука направо през „прозорците” на втория етаж. Е, пред някоя си е чисто и изметено. Но пред повечето е мръсно. Да им се чудиш на мързела. Или на отчаянието и непукизма, Все повече и повече започва да се набива мизерията и бедността на камбоджанците. Като се сещам предния ден какво беше в Пном Пен, няма как да очакваме нещо коренно различно по селата.

Кампонг Тхом, Камбоджа

След 2 часа и половина правим половинчасова почивка в място наречено Кампун Том. Градче, център на провинция Kampong Tom. Спрели сме в центъра, пред местния пазар. Само че докато слизаем, стюардесата ни стряска, просъсквайки „*Не яжте тук!*”. Озадачени, тръгваме след нея за да видим Тя къде ще яде. Никъде. Момичето си купува цигари от една от многото сергии. А сега, де. Бях решил да рискувам и да пробвам крайпътната кухня. Всякакви плодове, храни по сергиите. Кръчмички с маси и покривки дори. Само че ние гледаме отстрани това „опасно” място (не че на някой друг му пука). Докато не виждаме това което всеки се е питал- Наистина ли има такива неща и дали

наистина се ядат!



Огромни тави с пържени бубулечки –хлебарки, скакалци, скорпиони...



... гарнирани със ситно нарязани люти чушлета и поправки



мммм, вкуснооооо

Зяпаме като омагьосани... Верно е, има и такива неща! А щом се продават, значи някой ги купува. А щом се купуват, значи наистина се ядат. След няколко минутно пулене, заобиколени от останалите също невярващи на очите си чужденци, не устоявам на изкушението и на продължителните подканяния на продавачката. След кратко колебание решавам да опитам от „ееей тия, мадам” А, то било скакалци! На вкус е като пържена скарида. Нищо особено. Само дето са се увлекли с подправките и олиото. Не така мислят останалите бледолики, които невярващи на очите си че някой с техния цвят на кожата е дръзнал да си хапне пържени пълзящи твари, изчаквайки ме да приключа с дегустацията, любопитстват –

„Мистър, Вие... откъде сте?” „От Румъния !!!”

отсичам доволен, че съм забил още един пирон в ковчега на северните ни съседи, дето ни пречат да влезем в така мечтания

Шенген. Не че до тук някой знаеше какво и къде е Бунгария. Трябваше да им кажа че съм руснак. За тях братушките и без това са страни. Така ,де. Няма да излагаме родината,я! Храната на бедните, много протеини- опитвам се да обясня аз на онемелите бледоликите. Възмутени, обръщат ми гръб и продължават с гледането по сергиите. Е, после в автобуса ме гледат със скрито любопитство дали няма да ми стане нещо...

Следващата част от пътуването преминава в дрямка или снимки на крайпътната камбоджанска действителност, която не само не се променя а и се влошава от към хигиенно-битовите условия на живот. Айде,бе, няма стигане тоя Сиен Реп! В края на всяко едно продължително пътуване ни налягат съмненията дали сме избрали правилния начин за придвижване „Скръндза, за някой и друг долар се друсаме като бедни кхмери” или започват въпросите помежду ни „Ти що не даде по-добро предложение”.

Разбираме че приближаваме, когато къщите вече са с врати и прозорци, дворовете са по-чисти, по-подредени. Дори и Лендкруизъри се виждат пред някоя сламена колиба. А, и тук-туци с бели в тях се пречат на автобуса. Автогарата си

е типична соц автогара, само че извън града. Умно. Така щем-нешем наемаме някакво превозно средство и оставяме по още някой долар. Примирявам се че ще трябва да гледам доволната физиономия на някой бакшиш, след като сме се убедили от картата че избрания гестхаус наистина, ама наистина, е дооста далеко. Следва изненада! От прозореца на автобуса виждам мъничък черничък камбоджанец, с бял лист пред гърдите си на който с големи букви пише “Mr.RUSEV”. Любезния тук-тукаджия от Пном Пен е пратил някой негов роднина, доволен от 1\$ бакшиш който получи. Гордо слизаме от автобуса и демонстративно, напук на възмутените бледолики дето все още не искат да комуникират с нас, показваме на хлапето кой е нашия багаж. Часът е 15:30 и обявените 5 часа пътуване са станали



8. Гестхауза се оказва страхотно малко хотелче! След като поне два пъти сме се уверили че точно това е “Mom’s guesthouse” (да не се бърка с mummy’s guesthouse), събуваме сандалите пред входа и пристъпваме

по хладния излъскан мрамор. Еее, тия ще ме довършат! След всичката мизерия и бедност по пътя, кръчмата-хотел от снощи, Руския пазар в Пном Пен, това тук си е направо Шератон. Че и басейн си има в задния двор! Докато оправяме регистрирането на рецепцията (истинска рецепция с усмихнат до разчекване камбоджанец, не барплот с пиян брадясъл австралиеца)! Младо семейство бели, и руси, с малко детенце ни гледат любопитно.” Мацката ме хареса” шегувам се със Жени и я оглеждам безсрамно. Докато не проговаря и тя. А, братушки.

-Що дирите тук пък Вие? И то с това малко дете? Ааа, само на една годинка ли е? Какво, от четири месеца обикаляте и се радвате на азиатската култура?

Чудя се на обясненията на руснака, убеждавайки се защо всички ги мислят за друго разклонение на Хомо Сапиенс, докато съпругата му любезно плаща със златна Visa! Коля любезно ни информира за техния маршрут, който в общи линии се състои в „тук една седмица, там една седмица”. В сравнение с тяхната скорост на гледане и придвижване, ние сме като болид от Формула 1.

– Довечера, след

посещението на Ансара шоу с танци и много ядене, смятаме да отидем на Пъбстрийт за да пием Ankorbeer.

– *Каквооо, какъв пъбстрийт в тая джунгла,бе, товарищ?*

– *О, там са всички хубави заведения, дорогой! – невъзмутимо ме осведомява братушката, което съвсем ме озадачава.*

И се оказва много прав! Дори повече. В централната част, където са съсредоточени почти всички заведения е съвсем друг свят. Много светлина, много западна музика, много храна и ... много момичета. Света на нощния живот! Едно място, което среднестатистическия камбоджанец не само не е виждал, но и не предполага че съществува. Въобще не се връзва с общата картина на Камбоджа – все едно сме си в наш курорт. Всяко заведение се опитва да заглуши съседното, мислейки си че ще привлече повече бели като издъни тонколониите. Червената светлина дори започва да дразни очите на ококорените и оглушали чуждоземци. Задръстено е от туристи, много туристи. И всякакви атракции и изкушения в неистов напън да те освободят от някой и друг долар. Подсъзнателно се сещам за библейските

Содом и Гомор.

Бяхме тръгнали за джунглата, повечето познати се притесняваха да не изскочи някой кхмер с калашник и червена превръзка на главата и да ни отвлече, последните 36 часа горе-долу оправдаваха опасенията, докато накрая вместо в град, скрит в джунглата, а попаднахме на камбоджанския Слънчев бряг!!!

Запазете
рекламата
за
следващото
ви
пазаруване
в
LCBO





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

Вяра:
 416-821-9915

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.