

Лъжите са по-често срещани на лаптопите, отколкото на телефоните – как устройствата могат да оформят поведението ни, когато се пазарим с непознати

(Lies are more common on laptops than on phones – how devices may shape our behavior when bargaining with strangers)

Прод. на стр. 2 >>

Автори: Тери Р.

Курицберг - доцент по мениджмънт и глобален бизнес, Rutgers University – Newark, **Чарлз Накин** - доцент по мениджмънт, DePaul University и **Мейсън Амери** - асоцииран професор по професионална практика, Rutgers University – Newark

Декларация за оповестяване:

Тери Р. Курицберг получава финансиране от Rutgers University.

Чарлз Накин получава финансиране от DePaul University.

Мейсън Амери не работи, не консултира, не притежава акции или не получава финансиране от която и да е компания или организация, която



би се възползвала от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън тяхното академично

назначение.

Статията е публикувана в The Conversation.

Преводът е на „Пламък“

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

NOW OVER 31 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

Platinum Club, CNE, Award, Award

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

BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
By Bulgarian Flame Newspaper 2022 - 2023

20th Anniversary

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR
2043 EGLINTON AVE E, SCARBOROUGH
416-750-4545

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS
Тел. (416) 800-3898
immpaths@gmail.com

RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant
www.immigrationpaths.ca

Лъжите са по-често срещани на лаптопите, отколкото на телефоните – как устройствата могат да оформят поведението ни, когато се пазарим с непознати

(Lies are more common on laptops than on phones – how devices may shape our behavior when bargaining with strangers)

The Research Brief e кратка информация за интересна академична работа.

Голямата идея

Хората изглежда са по-склонни да лъжат за лична изгода, **когато използват лаптоп, отколкото смартфон** - това показва нашето ново рецензирано проучване. Като се има предвид,

че двете устройства имат почти идентични технически възможности – и двете са кутии с електронни мозъци – тази констатация ни изненада, както и подчерта психологическото въздействие на технологията.

Първото ни от планирана поредица от изследвания бе версия на това, което икономистите наричат

„игра на ултиматума“. В упражнението „вземи или остави“ **на един играч се казва, че ще получи определена сума пари**, част от която трябва да раздели с партньор. Но те могат да кажат на партньора си каквото решат за общата сума и каква част от нея са готови да предложат – позволявайки им да излъжат и да запазят повече за себе

си. Партньорът обаче трябва да се съгласи с предложената сума, за да може някой от тях да получи пари.

В нашата версия казахме на 137 дипломирани студенти да си представят, че ще споделят \$125 със състудент, ако техният произволно избран партньор се съгласи на сделката. Половината от тях са използвали лаптоп; останалите участваха със своя смартфон.

Макар че по-голямата част от участниците хитруваха поне малко, **потребителите на лаптопи бяха много по-склонни да лъжат – и то много повече.** Осемдесет и два процента от участниците в лаптопите са били измамни, в сравнение с 62% от потребителите на телефони, като средно са заявили, че сумата за разделяне е с \$20 по-малко.

Въпреки че това беше хипотетично и не включваше реални пари, предишни изследвания от нас и други учени показват, че тези сценарии са добри за прогнозиране на действителното поведение.

За да видим дали нашето откритие се поддържа в по-реален сценарий, създадохме експеримент за преговори, при който на двама души бе казано да разменят покупната цена на въображаема фабрика за полупроводници, която един от тях притежава. Разделихме 222 студенти

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada



Прод. на стр. 4 >>



Daphne Kostova CNP, NNCP
Certified Holistic Nutritionist
Certified Weight Loss Coach
416-602-3196
daphne@dkwellness.ca
www.dkwellness.ca
IG @dkwellness101
FB Dk wellness



Testimonials:

"I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic",
Kalina T.

"I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms",
Krisa M

**METABOLIC BALANCE
Nutrition Program**

Успешна програмна с резултати до живот!

Дафни Костова
изготвя хранителни режими
за отслабване, които помагат с отстраняване
на симптомите на менопаузата,
хормонални дисбаланси и
отслабване в дългосрочен план.

Обадете се днес!

416-602-3196

Фризьорски услуги в Торонто

за Жени и Мъже

Анатоли Велев

23 години опит

Тел: **437-882-9340**

/anatolivelev



Подстригване, Боядисване, Кичури, Омбре, Балеаж



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.



FULL- OR PART-TIME POSITIONS | BENEFITS | GROWTH OPPORTUNITIES



produce



kitchen



bakery



deli



grocery



Experience
Life at Yummy Market
where a job can become
a fruitful career!

We are hiring experienced:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Stock Associates
- Cashiers
- Counter Clerks for Various Departments
- Department Managers

Apply today, start right away!

Email your resume to careers@yummymarket.com



4400 Dufferin Street
North York, ON M3H 6A8
(Just South of Finch Ave.)
Tel: 416-665-0040
9 am to 9 pm 7 days a week

1390 Major Mackenzie Drive West
Maple, ON L6A 4H6
(Just East of Dufferin St.)
Tel: 905-417-4117
Mon-Sat: 8 am – 10 pm / Sun: 8 am – 8 pm



<< Прод. от стр. 2

на купувачи и продавачи. На купувачите бе казано поверително, че пазарната стойност на имота се оценява на \$21 милиона.

След това помолихме купувачите да кажат на продавачите каква според тях е справедливата пазарна стойност на имота и да направят първоначална оферта. Както и в първия експеримент, около половината от участниците са използвали телефоните си, а останалите са преговаряли на лаптопи.

Отново потребителите на лаптопи бяха по-измамни. Средно, те казаха на продавачите, че справедливата стойност е \$16.7 милиона – сваляйки я с над \$4 милиона – в сравнение с цената \$18.1 милиона за участниците със смартфони. И в двата случая действителните им оферти бяха само малко по-високи от това, което казаха, че е пазарната стойност.

За да разберем какво се случва, попитахме участниците в отделно проучване за техните асоциации с всяко устройство и открихме последователен модел. Телефоните предизвикват асоциации с приятели и семейство, а лаптопите водят до мисли за работа, успех и постижения – което предишни изследвания показват, че може да предизвика неетично поведение.

Защо има значение

Използването на технологиите от хората при вземането на решения може фино, но фундаментално да промени начина, по който работят

мозъците ни. В предишна работа открихме, че хората лъжат по-често, сътрудничат по-малко и оценяват другите по-негативно, когато изпълняват задачи виртуално, за разлика от лично, с физически инструменти като химикалки и хартия.

Въпреки че проучвания като нашето не могат да предскажат напълно как поведението ще се прояви в реалния живот, тези експерименти предлагат повече доказателства за фините начини, по които технологиите могат да променят човешкото поведение.

Какво още не се знае

Не знаем дали нашите констатации биха се запазили за други задачи и в контекста на съществуващите взаимоотношения. Дори в рамките на нашите експерименти други фактори може да влияят на избора на хората да лъжат, като различни размери на екрана или местоположенията.

Нашето изследване показва продължаващата необходимост от оценка на това как технологичните инструменти се използват в реални условия, включително несъзнателните промени, които тези устройства могат да имат върху ежедневните решения и етичните стандарти.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/lies-are-more-common-on-laptops-than-on-phones-how-devices-may-shape-our-behavior-when-bargaining-with-strangers-187326>

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



Лек автомобил излетя от пътя на улица в Смолян ...



/Снимка: БТА/

..., отнесе терасата на близка къща и падна в двора ѝ, съобщи БТА.

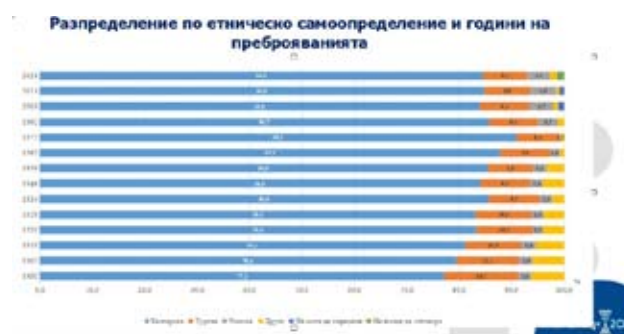
От пресцентъра на Областната дирекция на МВР съобщиха, че при инцидента станал на ул. "Невястата", 60-годишната жена, шофирала автомобила, е получила комозио.

Според първоначални данни колата се е поднесла на мокър участък от пътя и е паднала от 5-метрова подпорна стена. От удара половината тераса на

къщата е срутена.

Това е втора катастрофа за последните два дни на входната артерия на Смолян в посока от Пампорово, след като лек автомобил се връза в насрещно движещ се камион на ул. "Първи май".

НСИ: 84.6 % се определят като българи, 8.4% като турци, а 4.4% като роми



Българската етническа група обхваща **5,118,494 души** или **84.6 на сто**, към дата 7 септември 2021. Толкова са хората, отговорили на въпроса за българска етническа

принадлежност. Това съобщи Магдалена Костова, директор на Дирекция "Демографска и социална статистика" в Националния статистически институт на семинар на тема "Преброяване 2021 - Резултати. Етнодемографски характеристики на населението - етническа принадлежност, вероизповедание, майчин език, религиозност" в Боровец.

Председателят на НСИ доц. д-р Атанас Атанасов коментира, че данните регистрират как хората се самоопределят, информира БТА.

Към турската етническа група са се самоопределили **508,378 души** или **8.4%** от отговорилите.

Към ромския етнос са се самоопределили **266,720 души** или **4.4%** от отговорилите.

Прод. на стр. 6 >>

Работно време:
Пон, до Пет.
9am - 7pm
Събота
8am - 6pm
Неделя
затворено



Eddie's

MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

eddiesmarket.ca


















- Огромен избор на прясно месо от Онтарио: свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на меса без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени Европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Предлагаме и катеринг
- Посетете сайта ни eddiesmarket.ca или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiesmarket).

<< **Прод. от стр. 4**

Към други етнически групи са се самоопределили 79,006 души или 1.3 на сто, като само тази група увеличава своя брой от 2011 г., каза Костова.

Сред другите етнически групи най-голяма е тази на хората, които са записали “помак” – близо 15,000 души. Като руски етнос са записане 14,000 души, след това са българомохамеданите – почти 11,000 души, арменския етнос начислява 5,306 души, украинският – 3,239 души, македонският

Разпределение на самоопределилите се към българската етническа група по области към 7 септември 2021 година



Хората, които са посочили, че не могат да се самоопределят са 15,746 (0.3 на сто).

С течение на времето населението с българско етническо самоопределение се е урбанизирано значително повече в сравнение с другите две основни етнически групи.

Към 7 септември 2021 в градовете живеят **77.5% от българския,**

38.4% от турския и 51% от ромския етнос. Процесът на урбанизация в най-малка степен засяга **турската етническа група, преобладаващата част от която през целия период 1900 - 2021 г. продължава да живее в села,** каза експертът.

По думите й българската етническа общност преобладава във всички области с изключение на **областите Кърджали и Разград,** където тя формира съответно 29% и 39.7% от населението на

областта.

Хората, самоопределили се към турската етническа общност, са концентрирани териториално главно в областите **Кърджали (64.5%), Разград (50.4%), Търговище (37.7%), Силистра (37.1%) и Шумен (31.3%).** Общо в петте области живее почти половината от населението, самоопределило се към турската етническа група – 48.4 на сто.

Прод. на стр. 7 >>

Най-хубавото шампанско за вашите празници!

Малки, сладки бутилки да споделите с вашите любими

95 PTS
Decanter
the world's best wine magazine

LCBO# 25904 LCBO# 172056 LCBO# 16944 LCBO# 18132

Налични в мрежата на LCBO

Разпределение по етническо самоопределение и години на пребиваването	
Етническа група	Година
Българи	2019
Ромски	2019
Турци	2019
Македонци	2019
Сърби	2019
Словаци	2019
Украинци	2019
Полски	2019
Чехи	2019
Словаки	2019
Румъни	2019
Босненци	2019
Хървати	2019
Сръби	2019
Словенци	2019
Германци	2019
Италианци	2019
Гръци	2019
Бразилци	2019
Американци	2019
Австралийци	2019
Други	2019
Неопределени	2019
Всичко	2019

Принадлежащите към ромската етническа група са разпределени из цялата страна, каза Костова. Най-голям е дялът на ромския етнос в областите Сливен – 15.3% и Монтана – 11.5%, следвани от Шумен – 8%, Добрич – 7.2% и Ямбол – 7.1%.

Българският е майчин език за 5,037,607 души, или 85.3 на сто от населението, турският - за 514,386 души или 8.7% и ромският - за 227,974 души, или за 3.9% от отговорилите на въпроса, каза Костова.

Друг майчин език са посочили 62,906 души, или 1.1%. Хората, които са посочили, че не могат да определят майчиния си език, са 10,633 (0.2%).

11-годишно момче седна зад волана на джип във Враца и блъсна ...

... две други коли, съобщават от Областната дирекция на МВР във Враца.

Инцидентът е станал около 16 часа на 21 ноември в Източната промишлена зона във Враца. Лек автомобил “Нисан” блъснал други два паркирани автомобила.

Установено е, че джипът е управлявано от 11-годишно момче, а негов спътник бил 20-годишният му брат, който му дал да шофира.

По информация на bTV управляваната от малолетния кола е джип. Пред телевизията 20-годишният обяснил, че съжалева и че преди катастрофата са били спрели и са гледали филм на запален двигател. Разменили са си местата, защото само откъм това на шофьора работело парното. Тогава изведнъж детето натиснало педала за газта. То е без наранявания, но щетите по трите превозни средства са за около 5,000 лева.

И двамата в автомобила са тествани за алкохол, пробите са отрицателни. На собственика на автомобила е съставен акт по Закона за движение по пътищата.

Елон Мъск се впечатли от снимка на Белоградчишките скали



Родният фотограф Владислав Терзийски публикува своя снимка на Белоградчишките скали в Twitter, след което изненадващо новият собственик на мрежата Илон Мъск се впечатли от нея и я сподели, сравнявайки я кадъра от играта Elden Ring.

Elden Ring е екшън игра от 2022, разработена от FromSoftware и публикувана от Bandai Namco Entertainment. Режисиран е от Хидетака Миядзаки, а изграждането на света е осигурено от фентъзи писателя Джордж Р. Р. Мартин. Играта бе пусната за PlayStation 4, PlayStation 5, Windows, Xbox One и Xbox Series X/S на 25 февруари.

Разположена в отворен свят, играта позволява на играчите свободно да изследват земите между тях и нейните шест основни области; тези места варират от Limgrave, област с тревисти равнини и древни руини, до Caelid, пустош, дом на немъртви чудовища.



/Снимка: МВР/

Фабрика за контрабанден тютюн бе разбита от служители на

пловдивската дирекция на МВР. Операцията бе проведена от екипи на отдел “Икономическа полиция” и районното управление в Първомай, на чиято територия се е осъществявала незаконната дейност.

В сграда в малко населено място на общината са открити 45 бали необработена тютюнева листна маса с общо тегло 2,011 килограма, машина за рязането ѝ и електронна везна. Конфискувани са и 301 килограма от готовата продукция.

Безплатни курсове за млади шофьори в София



Младите шофьори в София ще могат да получат допълнителни умения с безплатни опреснителни курсове. Инициативата е на председателя на СОС Георги Георгиев, като част от програмата за пътна безопасност. Обучението ще се провежда през уикендите от началото на декември и ще включва теоретични и практически упражнения на полигон.

Прод. на стр. 8 >>

<< **Прод. от стр. 7**

Запиши се тук

ЦЕНА?**Безплатно!**Да, сериозно! Безплатно е!
Искаме да помогнем!**ИЗИСКВАНИЯ?**Да имаш валидна шофьорска книжка и наличен син талон.
Да имаш до 10 години шофьорски стаж.
Шофьорската ти книжка да е издадена от МВР-София.
Да разполагаш с автомобил за участие.

В специален сайт – **karambezopasno.com** - желаещите могат да се запознаят с условията и начините за записване. “Апелирам по-неопитните водачи да се запишат, а техните близки да ги насърчат да го направят, защото с общи усилия

можем да подобрим сигурността по пътищата на София,” коментира Георгиев.

Изискванията към курсистите са:

- Да имаш валидна шофьорска книжка и наличен син талон.
- Да имаш до 10 години шофьорски стаж.

- Шофьорската ти книжка да е издадена от МВР-София.
- Да разполагаш с автомобил за участие.

41-годишна служителка на МВР в Кърджали задържана с 2.75 промила

Служителка на

Областната дирекция на МВР в Кърджали **бе арестувана за шофиране в нетрезво състояние**, съобщиха от Районната прокуратура на града.

41-годишната служителка в Областната дирекция на МВР в града била спряна за проверка. Установено било, че колата не е нейна, а при извършения химически анализ на дадена кръвна проба е **установено наличие на 2.75 промила** алкохол в кръвта ѝ.

Служителката е задържана за срок от 24 часа по Закона за МВР, а по случая е образувано досъдебно производство.

след 22 часа на улица “Магистрална” във Велико Търново.

36-годишният мъж се движел **в посока от входа на Велико Търново към центъра на града**, когато в прав участък изпуснал управлението, ударил се в две от паркираните коли, във фасадата на склад за вендинг машини и спрял в спирка на градския транспорт. Хора на място коментирали, че километражът на автомобила му е замръзнал на 175 км.

Като по чудо няма жертви и тежко пострадали, но материалните щети са огромни.

От Районната прокуратура във Велико Търново съобщиха, че е образувано досъдебно производство, а **36-годишният водач ще бъде привлечен като обвиняем**.

По досъдебно производство са събрани и доказателства, че на 20 ноември 36-годишен водач е **управлявал собствения си лек автомобил “Форд” с концентрация на алкохол в кръвта от 1.91 промила**.

36-годишен потроши автобусна спирка, две коли и склад за вендинг машини, карайки със 170 км. и 1.91 промила



С над 170 км. в час и около 2 промила алкохол в кръвта е шофирал мъжът, който отнесе **автобусна спирка, две коли и склад за вендинг машини** във Велико Търново, предаде БНТ.

Инцидентът е станал в неделя, 20 ноември,

ŻUBRÓWKA BISON GRASS

Най-хубавата водка!

Насладете се сами или с любимите си приятели!

Очаквайте скоро!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 35840

<< **Прод. от стр. 8**

Енергиен експерт: Плановите на „Лукойл Нефтохим“ да премести регистрацията си в България ще ни скара с Брюксел

Енергийният експерт инж. Христо Казанджиев разглежда като опит за корумпиране на цялото българско правителство плановите на „Лукойл Нефтохим“ да премести регистрацията си от Швейцария и Нидерландия в България.

Надеждите на правителството това да донесе тази година 100 милиона лева данъци, а 700 милиона лева през 2023 г., според него, са „краткосрочен интерес“ и това ще ни скара с Брюксел.

„България би имала краткотраен интерес да осъществява износа на петролни продукти от руски нефт, дотолкова, доколкото ще повиши приходите си в бюджета, но това ще доведе да **определени действия на Европейския съюз за прекратяване на финансовата подкрепа за страната ни**“, каза за в. „Марица“ Казанджиев.

Според него в момента се разиграва карта, която **наподобява**

активно мероприятие за корумпиране на българското правителство. Преместването на регистрацията на „Лукойл“ е насочена според него към това да може да се **продават петролопродукти от руски нефт в Европа** и в трети страни, което заобикаля санкциите срещу Русия.

Акад. Владимир Зарев: Свободата е форма на различие



Всичко, при всяка промяна у нас тръгва отначало и всеки нов властник смята, че историята започва лично от него. Преходът продължава и до днес, защото сме объркани в свободата. Това заявява писателят акад. Владимир Зарев в обширно интервю за агенция БГНЕС, предаде „Сега“.

В столичната книжарница „Гринуич“ бе официална премиера на най-новия роман на акад. Зарев – „Объркани в свободата“. В романа

има две сюжетни линии. Първата се развива в наши дни по време на **коронавирусната пандемия**. „Тя беше огромно, проточило се в годините насилие. Насилието на страха, че всеки един от нас може да се разболее, насилието на неизвестността, че не се знае кога ще се случи това и как ще протече...“, разказва писателят. Втората е свързана със **Средновековието и духовното учение на исихазма**. Действието се развива в XV век, малко преди падането на Константинопол, когато се прави опит с Фераро-

Флорентинската уния двете християнски църкви да се обединят и Византия да получи помощ от Запада.

„Объркани в свободата“ е най-трудният роман, който съм писал. Трудността идваше оттам, че трябваше да проуча всичко за българското Средновековие, както и да прозра християнската философия. Аз съм християнин и си мислех, че добре познавам християнството, но се оказа, че не е така“, признава писателят.

Прод. на стр. 10 >>

Добре дошли в Южна Франция, където вината са богати и пълни с аромат!



CHATEAU D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE VILLAGES

Еlegantно структурирано червено вино. Интензивен аромат и вкусът е плодов и концентриран, идеален за вашата вечеря.



NOW BACK IN STOCK!

Налично в мрежата на LCBO

LCBO# 544031

<< **Прод. от стр. 9**

Двете сюжетни линии в романа са обединени от темата за свободата. „Наглото равенство, което помним от социализма, е **непродуктивно, то е форма на посредственост, а свободата е форма на различие.** Колкото повече е различен един човек, толкова по-свободен е той, а когато ни отнеха това различие, когато ни върнаха в посредствеността на задължителното равенство, това се отрази изключително сложно в живота на всеки един от нас“, изтъква белетристът.

Акад. Зарев смята, че тежкото историческо наследство е в основата на това българите не се чувстват свободни. „Тези пет века на робство, на тъмнина, на непрогледност нанасят две щети на българския народ. **Първата е, че се променя генетичният код на нацията.** Възпроизвежда се това, което се намира в съгласие с властващото насилие. Възпроизвеждат се тези хора, които не се бунтуват, а се

примирияват и мълчат. **Всичко по-умно, по-интелигентно, което е носело съпротива в себе си, е било физическо унищожавано** и тези по-смели мъже и жени не оставят след себе си наследство. Оттук идват и думите, че „**преклонена**

главица сабя не я сече“. Това са 26-27 поколения. Така се променя генетичният код на българина“, коментира писателят.

Втората, по-голяма щета, обаче, е, че тези пет века **отучват българина да вярва в институциите и той ги намразва,** казва Зарев.

„Султанът не е неговият княз, кадията не е неговият съдия. А институциите в такова време, в което се създава една нация, са изключително важни“, казва

авторът. Според Владимир Зарев най-големият проблем в нашата национална история е **липсата на традиции.** Защото всичко, при всяка промяна у нас започва отначало и всеки нов властник мисли, че историята започва лично от него: така е след Освобождението, така е и след 9 септември 1944 г., и след 10 ноември 1989-а.

„Ние българите позволихме прекалено лесно да се разруши една къща, която сигурно не е била много уютна и просторна, но нямаме друг дом и беше мъчително да го построим отново. Сега продължаваме да го строим, защото преходът продължава и до днес, това са и основните причини да сме объркани в свободата“, категоричен е писателят.

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER



C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

DRATHEN

Ontario's Top Selling German Wines



**BIG value
BIG bottle**



1500 mL
LCBO# 238048



1000 mL
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!

Налични в мрежата на LCBO

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ 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

Danforth Wireless
3158 Danforth Ave
Toronto, ON, V5R 5K4
Tel: 647-957-6549

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-0204

Punjab International
822 Queenston Road,
Hamilton, ON, L8G 1A9
Tel: 905-664-9003

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



Fast. Safe. Guaranteed.



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.

“Дни на България” в Канада

Източник: Генералното консулство на Република България в Торонто



Успешната инициатива на Генералното консулство на Република България в Торонто вече става традиция. Генералното консулство на Република България успя да организира за втори пореден път "Дни на България" в област Хюрон Каунти в провинция Онтарио, Канада.

Събитието се състоя с помощта на няколко български организации в района на голямо Торонто и Китченър както и с безценната помощ на кметовете на градовете Шипка и Варна в Хюрон Каунти, Онтарио - г-н Джордж Финч и г-н Пол Клоп - Paul Klopp

Събитието, което събра огромна публика от местната общност и

прикова вниманието на хората и на местните медии в района, ще се провежда регулярно и в рамките на следващата 2023-а година.

За точните дати и места ще информираме надлежно.

Освен традиционните български танци и песни, гостите на събитието имаха възможност да се насладят на изложбата „Светлината на буквите“, предоставена от Държавния културен институт Държавен културен институт към Министъра на външните работи както и традиционни български носии.

Генералният консул на България г-жа Велислава Панова благодари на

всички, които активно участват в подготовката на събитието и най-вече на хората, които отделиха от своето време и успеха да чуят историята на Анна от Пловдив и нейния разказ за нашия прекрасен български град. Това беше и темата на събитието - Пловдив - древен и настоящ -любимо място за българи и техните гости от чужбина.

Една от основните задачи на екипа на генералното консулство в Торонто Consulate General of the Republic of Bulgaria - Toronto е именно да прави България по-видима за местните жители и те да се запознават с нашите вековни традиции и обичаи.

Генералното консулство ще информира

своевременно за всичко, свързано с организацията и планирането на събитията.

Генерално консулство на Република България в Торонто, Канада Consulate General of the Republic of Bulgaria in Toronto, Canada, 65 Overlea Blvd., Suite 230 Toronto, ON M4H 1P1; +1 416 696 2420; Emergency line: +1 416 892 1738

<https://www.bgconsulto-ronto.info/>

<https://www.facebook.com/TorontoBulgaria/><https://twitter.com/>

BulgariaToronto
<https://www.instagram.com/bulgariatoronto/>

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

Гледай и ти над 20 български филма безплатно в следващите 3 седмици

Започва третото издание на виртуалния фестивал за българско кино „БГ ЕКРАН ОНЛАЙН“

За трета поредна година основен организатор и инициатор на събитието е Държавният културен институт към министъра на външните работи, а за втори път стрийминг платформата за български филми Gledam.bg е любезен домакин. Филмите участници, включени в тазгодишното издание са достъпни от всяка точка на света, по всяко време на денонощието и абсолютно безплатно за зрителите и почитателите на българското кино. „БГ ЕКРАН ОНЛАЙН“ ще представи разнообразна селекция от късометражни, пълнометражни и документални български филми. Сред двадесетте избрани заглавия попада нашумелият филм на режисьора Мартин Макариев – „Привличане“; „Вездесъщият“ е едно от съвременните филмови заглавия в програмата, а аудиторията ще може да се порадва и на комедийните класики „Куче в чекмедже“ и „От нищо нещо“. За феновете на документалното кино селекцията предлага филм на Димитър Гочев, посветен на футболния феномен

Христо Стоичков - вдъхновяващата историята на легендарния български футболист, прославил България в цял свят. „БГ ЕКРАН ОНЛАЙН“ включва още документални предложения свързани с велики български личности – „Гео Милев в лабиринта на времето“ на реж. Костадин Бонев, вълнуващата продукция „Второто освобождение“ на кинорежисьора проф. Светослав Овчаров и историка проф. Евелина Келбечева, „Кодът на Паисий“ с автори Мария Чернева и Георги Милков - продукция на БНТ, „Да бъдеш Майстора“, режисьор Николай Василев, документалния разказ „Завет – писмата на баща ми“ за проф. Минко Балкански



по идея на Албена Ненкова и други. Късометражните филми във фестивала са драматичната дистопия „Отвъд“, чието действие се развива в пост-пандемичен свят, както и филма „Вълци“, в който главната роля се изпълнява от неповторимия Стефан Мавродиев. Основната мисия на „БГ ЕКРАН ОНЛАЙН“ е да поддържа жив интереса към българското кино. Проектът се осъществява с активното съдействие на българските дипломатически

и консулски представителства по цял свят и с медийното партньорство на Българска телеграфна агенция, Българското национално радио и сайта за култура Въпреки.com. Филмите от онлайн фестивала са бъдат достъпни от 28 ноември до 18 декември на следния сайт - <https://gledam.bg/pages/bg-ekran-online2022>

За повече информация свържете се с нас на: contact@gledam.bg

или на тел.: 0888192411



- ЛИЦЕНЗИРАНИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ

IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

Насладете се на чаша Аварино, Насладете се на чаша Гърция!

AVARINO е сух, с освежаваща киселина, средно тяло и интензивност. Аромати на прясно нарязани цитрусови плодове, балансиран вкус и дълготраен послевкус.



Налично в мрежата на LCBO LCBO# 15822

Любовта и отношенията в точката на пречупване



здраве.bg

Две трети до три четвърти от браковете и връзките се прекратяват от жената. Дори да не ви се вярва, така е. Защо? Отговори на този въпрос се опитват да дадат специалистите от Divorce Busting, които разсъждават върху това защо жената в повечето от случаите е тази, която иска да си отиде.

една връзка, жените са тези, които повече мислят и се грижат за здравето на отношенията между двамата. Те внимателно следят в нея да има достатъчно близост и общуване. Ако нещо не ѝ достига, жената ще направи всичко по силите си да възстанови баланса. И ако мъжът до нея не отговори според очакванията, тя започва да се чувства нещастна и да се оплаква от всичко – че нещо у дома не работи, че мъжът не поема своите отговорности към децата, че не прекарват заедно „както трябва“ свободното си време.

В ранните години на

За нещастие

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

повечето мъже реагират по еднакъв начин на такива оплаквания – те се отдръпват, т.е. връзката се влошава още повече.

След няколко опита да върне добрите времена, жената се предава и решава: единственият правилен извод е, че нищо повече не може да се направи. И започва да планира своето „оттегляне”.

Но това също отнема време. И докато обмисля как точно да осъществи своето „бягство”, тя вече не прави никакви опити да подобри връзката си с мъжа, нито пък да повлияе за някакви промени в неговото отношение и поведение. Защото просто изчаква да дойде денят X, в който няма да има никакви съмнения, че е готова да напусне връзката.

За съжаление, **мъжът най-често тълкува погрешно мълчанието** – за него то означава по-скоро „Всичко е наред”. И когато бъде изправен пред нейното решение, той реагира с репликата: „Нямах никаква представа, че не се

чувстваш добре”.

Тогава, дори мъжът да предприеме неща, които до преди да вземе решението си, самата жена е смятала за нужни, за да възстанови близостта във връзката им, често е твърде късно. Същата стена, която тя е изградила, за да се предпази от болката, не ѝ позволява да оцени неговото искрено желание и действия да промени нещата – връзката остава в опасната зона.

ORIGINAL G HOMELAND
GERMAN RIESLING

Модерен и освежаващо свеж ризлинг, изпълнен с аромати на мед, круша и бели цветове; сухо и средно тяло.

Удоволствието от напитката!



Налично в мрежата на LCBO LCBO# 18132

Ако сте от този тип жени, и сте в такава ситуация, най-добре е да не се предавате – много са примерите за мъже,

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.



Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York

Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeshop60@gmail.com, Тел: **(647)646-5648**, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



Различни видове банички. Банички с 4 вида кашкавал, с телешко месо, с печени чушки и крема сирене и кашкавал, с 4 вида кашкавал и праз.

ПРИЕМАМЕ ПОРЪЧКИ ЗА
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ и СЛАДКИ
за рождени дни, сватби и други мероприятия. За бизнес събирания и партита, САНДВИЧИ С КАФЕ.



които наистина променят удивително много, щом веднъж са разбрали колко нещастна се е чувствала жената до тях. Да, понякога мъжът схваща бавно посланията, но, когато го направи, показва невероятен стремеж и способности да промени ситуацията към добро. И примерите за успех никак не са малко.

Дайте му още един шанс! Нека се опита да ви докаже, че връзката ви може да е различна. Раздялата не е просто отговор на ситуацията. Тя е изключително болезнена и изисква много енергия да се изправяш пред този факт ден след ден. Защо същата тази енергия да не бъде използвана, за да намерите нови начини, които да направят връзката ви такава, в каквата и двамата бихте искали да живеете!?

Мъжете, които четат подобни неща, обикновено не разбират и още нещо – те трябва да благодарят на жената, която е още до тях – това, че тя се оплаква и търси изход, макар и само според собствените си разбирания, означава, че все още има отношение към връзката. Просто приемоте нещата сериозно. Прекарайте време заедно, говорете. А ако се убедите, че решението ѝ да си тръгне е вече взето, не я притискайте. С повече търпение ѝ покажете, че нещата могат да се променят. И ако тя все още има очите... и сърцето, може да стигне до извода, че връзката ви си заслужава още един шанс.

Тест: определете своя характер



здраве.bg



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 Toronto, ON
 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



Швейцарският психолог Карл Юнг пръв характеризира хората с понятията “екстраверт” (насочен навън) и “интроверт” (насочен навътре). Според него, по един от тези начини човек се приспособява към заобикалящия го свят. Малцина обаче знаят, че съществува и трети тип – “амбаверт”.

Може би пък принадлежите именно към него?

Екстравертите се стремят към общуване, постоянно разширяват своите контакти, делови връзки, стараят се да вземат всичко от живота. Интровертите ограничават контактите си, затварят се в себе си, скриват се от околните, не допускат излишни разходи и си пазят силите.

Ако искате да определите своя психологически тип, съгласете се или отхвърлете следните предполагаеми изказвания.

Вие сте тип „екстраверт” ако:

1. В един и същи ден можете да гледате два филми и спектакъл, да четете книга или списание в градския транспорт, да си уговорите няколко срещи.

2. Разваля се настроението ви, ако телевизорът или компютърът не работи.

А когато телефонът е изключен, се чувствате самотни и изолирани от целия свят.

3. Броят на приятелите ви се увеличава с всеки изминал ден.

4. Лесно запомняте лица, случаи, биографии, а трудно помните формули и чужди думи.

5. Избягвате самотата, мрачните и затворени хора. Обичате вкусната храна, веселите компании. Вие сте оптимисти и търсите контакти с подобни хора.

6. Често се шегувате и разказвате весели истории или вицове. Имате общителен характер.

7. Доставя ви удоволствие да вдигате тост, да се изказвате на публично място. Обичате да сте в центъра на компанията. На масата сядате на място, което ще ви позволи да общувате с всички.

8. Винаги сте в течение на събитията. Знаете кога, какво и къде става.

9. Бързо влизате в контакт с непознати, лесно се ориентирате в нова обстановка и без особени затруднения намирате изход от сложна ситуация.

10. Бързо взимате решения, готови сте да рискувате. Командировките са

развлечение и удоволствие за вас.

11. Способни сте за един миг да прецените ситуацията и да решите какво ще предприемете, след което действате в зависимост от обстоятелствата.

12. Винаги имате много планове, задачи, проблеми и идеи, но сте в състояние да осъществите само част от тях.

13. Стараете се да не общувате с хора, които постоянно се тревожат за вас.

14. Смятате за важно какво впечатление правите на околните.

Вие сте тип „интроверт” ако:

1. Дори най-незначителното събитие може да ви спре да вземете важно решение.

2. Често се затваряте в себе си и живеете със спомените си. Хубава книга, филм или концерт ви носят приятни впечатления за цял месец.

3. Имате малко приятели. Трудно общувате с хората, особено с непознати.

4. По-добре запомняте ситуацията като цяло, отколкото отделни детайли.

5. Стараете се да избягвате суетата, високата музика,

шумните компании.

6. Предпочитате да работите с по-малък, но систематизиран обем информация, отколкото с целия поток информация.

7. Обичате да се фотографирате, харесват ви сувенирите и различните украшения.

8. Трудно се приспособявате към нова обстановка, колектив, ситуация.

9. Чувствате се уютно в голяма компания, където може да останете незабелязани.

10. Предпочитате да сте сами и се държите по-свободно и непринудено в домашна обстановка.

11. Вие сте целеустремен човек, който винаги отстоява принципите си.

12. Грижите се за здравето си и смятате, че профилактиката е за предпочитане пред лечението.

13. Първо обмисляте проблема, а след това решавате.

14. Понякога ви казват, че трябва по-просто да гледате на нещата, но вие не мислите така.

Ако сте събрали най-много положителни отговори от една от групите, значи сте 100% “екстраверт” или “интроверт”. Но ако имате еднакъв брой

by Viara Dimitrova, editor of Bulgarian Flame

Heritage Beyond Borders celebrates its 15th Anniversary on November 19, 2022

Stay tuned for more information in the next issue of Bulgarian Flame



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

VIN IN THE GARAGE



ORDER A BATCH OF 20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA FOR \$74



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.

само намаляват температурата и оказват обезболяващо действие, но и притежават антивирусни и противовъзпалителни ефекти.

Ако сте се простудили, преди да прибегнете към приемането на силно действащи лекарствени препарати, опитайте някои по-безобидни начини за лечение:

- приемане на горещи вани на краката в продължение на 10 минути (във водата можете да добавите сол, горчица, сок от ряпа, мед)
- приемане на отвара от калина (1 с.л. цвят на 1 чаша вода)
- изплакване на гърлото сутрин и вечер с отвара от лайка или невен.

За да отстраните хремата, можете да вдишате прах от препечено кафе с добавен ментол, да си вземете душ като оставите струята да тече в областта между очите, редувайки топлата и студената вода.

При силна кашлица фитотерапевтите препоръчват комплекс от цветовете на бъз и липа (по две части), кората на върба (3 части) и лайка, цветовете на божур, корените на женско биле (по 1 част). 2 с.л. от тази смес се сваряват в 0,5 л вряла вода, след което сместа се запарва в продължение на 15 минути, прецежда се и се пие топла през целия ден.

Ако обаче възпалителният процес е достигнал до бронхите, задължително потърсете лекарска помощ.

При настинка можете да консумирате повече лук и чесън, чай или топло мляко с мед.

Прод. на стр. 22 >>

**Четете в Пламяк онлайн:
bulgarianflame.com**



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered to
Your doorstep.

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.
(416) 421-2400
info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

10 начина за контрол на холестерола



dieti.info

Холестеролът не е вредно, а важно за организма вещество. Проблеми възникват само когато той е в прекомерно голямо количество. В такива случаи той буквално засяда по стените на артериите и предизвиква стесняване на съдовете.

Според резултатите от редица изследвания, намаляването на нивото на холестерол дори само с 1% намалява значително вероятността от исхемична болест на сърцето. Нивото на холестерол в кръвта зависи и от наследствеността, но най-вече от неговото съдържание в храната.

Предрагаме ви 10 начина да контролирате нивото на своя холестерол и да го държите в разумни граници:

1. Яжте по-малко мазнини от животински характер

Те са вредни за здравето. Също така яйчният жълтък е много богат на холестерол - затова

седмичната норма не трябва да надхвърля повече от 3 яйца. Яжте и по-малко мазни колбаси. Употребявайте зехтин. Не използвайте втори път останалата след пържене растителна мазнина.

2. Всеки ден на вашата трапеза трябва да има ядки

Особено полезни са орехите и бадемите. Всекидневната норма следва да се състои от минимум 3-4 ореха и 8-10 бадема.

3. Борете се системно с наднорменото тегло

Ако излишното ви тегло не се дължи на мускулна маса, тези килограми говорят за наднормено количество мазнини и холестерол.

4. Използвайте здравословни начини за приготвяне на храната

Те ще контролират нивото на холестерол в кръвта. По-добре запичайте храната на фурна, гответе я на пара, задушавайте я, но не я пържете.

5. Избирайте обезмаслени млечни продукти

Чрез тях ще намалите количеството на употребяваните мазнини без да се лишавате от необходимите на организма количества калций и протеини.

6. По-рядко консумирайте полуфабрикати и тестени изделия

Полуфабрикатите съдържат много наситени мазнини и трансмазнини, които се използват за подобряване на техния вкус. Четете внимателно написаното върху етикетите на храните.

7. Яжте повече риба, отколкото месо

Рибата е богата на омега-3 ненаситени мастни киселини, които намаляват нивото на холестерол. Месото също трябва да присъства във вашето меню, но не повече от 2-3 пъти седмично.

8. Консумирайте бяло птиче месо

То е по-постно в сравнение с червеното. Мазната кожа на птицата трябва задължително да се отстранява. Особено полезно е месото от пуйка, пиле или заек.

9. Умерените физически натоварвания са полезни

След обилна вечеря задължително трябва да направите една разходка, за да се предпазите от натрупването на поетите мазнини в организма.

10. Яжте повече

зеленчуци и бобови култури

Зеленчуците са богати на целулоза, която забавя натрупването на мазнините, а бобовите растения съдържат вещества, намаляващи усвояването на мазнините.

Накратко:

препоръчително е да изключите от своето меню:

- маслените видове сирена, сметана, мляко
- палмовото пасло и тежките видове маргарин
- всички видове мазно месо, кожата на птиците
- пържените картофи, чипса.

Постенето е предпоставка за по-добро здраве



здраве.bg

Постенето не е диета! Да постиш не означава да спадваш диета или поне това, което повечето хора днес разбират под диета - ограничаване на определен тип храни, както и на количеството храна, с цел отслабване.

Условията, в които живеем – замърсен

въздух, вода с влошени показатели, безразборно консумирана храна – без съмнение носят редица негативи за здравето ни. Затова и са толкова популярни редица съвети как можем да прочистим тялото си – чрез диета, чрез гладуване, чрез разделно хранене.

Християнството в своята основа препоръчва редица принципи на хранене, елементи от които влизат и в съвременните теории за рационалното хранене и начин на живот в съответствие с природата. Систематизирани, тези модели на хранене присъстват и в християнския религиозен живот, обвързани от идеята за постите.

В основата на ограничаването на храната и земните удоволствия, които постите предвиждат, стои идеята за нарушената хармония, в която човек съществува. Той се е отдал на плътските наслади, загърбвайки духовното начало и ценности. Затова постите се явяват лесен метод за ограничаване макар и в минимална степен на господството на нуждите на тялото над тези на душата.

Два са големите християнски поста през годината – Коледен и Великденски. Назад във времето те са били стриктно спазвани от дедите ни, но днешният човек все по-рядко уважава тази традиция.

Постите биват няколко вида – много строги, по време на които се консумира храна, лишена от всякакви мазнини, и обикновени, през които е разрешена и риба. Забранена по време на постите е още консумацията на алкохол и подправки, възбуждащи апетита.

От физиологична гледна точка, постенето е далеч по-благоприятно за организма от прилагането на разделно хранене и от пълен глад.

Традицията повелява по време на пости да се ядат най-вече еднородни храни, голямо количество плодове и зеленчуци. Съдържащите се в тях пектин и целулоза играят роля за разграждането на токсините в организма, прочистват нитратите, солите на тежките метали и останалите химически вещества, които се намират в човешкото тяло.

Постите и тяхното спазване стимулира правилното функциониране на ендокринната, сърдечно-съдовата и нервната система.

Храната по време на пости е значително по-безсолна, което от своя страна намалява холестерола, спомага за правилното функциониране на бъбреците, освобождава тялото от животинските белтъчини.

Важно е постепенно да пригледим тялото си към постите. Отказването от месото да стане чрез замяната му в началото с риба, пиле, продукти с млечен произход, за да не премине тялото през голям шок.

Не бива обаче да се забравя или пренебрегва и другата страна на постите - духовната. Т.е. това, че имаме нужда да прочистим не само тялото си, но и душата, мислите си!



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

1 кг картофи (най-вкусно става с пресни)
1 стрък пресен чесън
1 кофичка сметана
1-2 ч.л. магданоз и копър
сол

Начин на приготвяне:

Сметаната се смесва със ситно нарязания чесън, копъра и магданоза и се заливат предварително сварените картофи. Запича се за 10-15 мин. Подходящо е и за гарнитура към печено месо или риба.

- **Тип ястие:** основни без месо

- **Кухня:** френска

Начин на

приготвяне: варена, печена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Лозови сарми – I вид



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

1 ч.ч. ориз
400 г гъби
15-20 лозови листа
8 с.л. олио
1 глава лук
сол
черен пипер

чубрица
соев сос (по желание)

Начин на приготвяне:

Запържете до златисто в олиото оризът, ситно нарязаните гъби и лука, като бъркате на често. Свалете от огъня и добавят подправките. С така получената плънка завийте сарми, наредете ги в тавичка, залейте с 2 ч.ч. вода и печете в предварително загрята фурна около 30 мин.

- **Тип ястие:** основни без месо
- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** ориз
- **Начин на приготвяне:** печена
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

Четете в Пламяк онлайн:
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

Bloor Str.



Kipling Ave

Islington Ave








REMY PANNIER

SAUVIGNON
VIN DE PAYS DU VAL DE LOIRE
LCBO #471318

ROSÉ d'ANJOU
LCBO #12641




Налични в мрежата на LCBO

METABOLIC BALANCE**Nutrition Program****Успешна програмна с резултати до живот!****Дафни Костова****изготвя хранителни режими****за отслабване, които помагат с отстраняване****на симптомите на менопаузата, хормонални****дисбаланси и отслабване****в дългосрочен план****DK Wellness**

Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. *„Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.*

Дафни Костова, сертифициран нутришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им **помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми** чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалих 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. *„Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“* добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности. На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене. Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве. Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

Фен от Саудитска Арабия изтръгна собствената си ВХОДНА ВРАТА от пантите й празнувайки зашеметяващата победа над фаворита на Световното първенство Аржентина



Ликуващ фен на Саудитска Арабия изтръгна собствената си входна врата от пантите, когато отпразнува **победния гол при шокиращата победа на саудитците с 2-1 над Аржентина**, разказва Daily Mail.

Саудитците изоставаха в резултата, но вкараха два гола само за осем минути през второто полувреме в сблъсъка в група С, за да донесат може би един от най-големите шокове на Световно първенство.

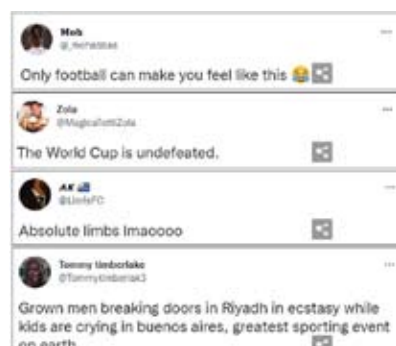
Лионел Меси откри резултата от дузпа в 10-ата минута на мача, но голове на Салех Ал-Шехри и Салем Ал-Даусари донесоха победа за Саудитска Арабия. Първо Салех Ал-Шехри изравни, като открадна на Кристиан Ромеро.



След това Ал-Даусари стреля от наказателното поле в горния ъгъл, след като защитата на Аржентина отново бе пробита. Неговият гол накара феновете на Саудитска Арабия да

празнуват бурно, като един фен изтръгна вратата си от пантите й, докато гледаха мача.

Футболните фенове се включиха в социалните медии, за да покажат забавлението си от вълнението, демонстрирано от саудитския фен.



Един каза: „Само футболът може да те накара да се чувстваш така“

Втори публикува:

„Световното първенство е непобедено.“

Трети туйтна: „Абсолютни крайно lmaoooo.“

Друг добави: „Възрастни мъже разбиват врати в Рияд в екстаз, **докато децата плачат в Буенос Айрес, най-великото спортно събитие на земята.**“

Феновете на Саудитска Арабия също бяха заснети да се подиграват на Лионел Меси и Аржентина, копирайки празнуването „Sui“ на неговия съперник Кристиано Роналдо.

Папата се помоли за играчите и феновете на световното първенство в Катар



Веднъж Аржентина се нуждаеше от чудото „Божията ръка“, за да продължи напред на

Световното първенство.

И сега **може да се нуждаят от още една божествена намеса**, за да излязат от груповата фаза, след като претърпяха срамна загуба от Саудитска Арабия в първия мач, Daily Mail.

За щастие пламенните фенове имат Божи представител на земята на тяхна страна и папа Франциск каза на публиката, че турнирът е в мислите му.

Папата, който идва от южноамериканската страна **където католицизмът и футболът се борят за надмощие**, е фен през целия живот, който вярва, че спортът насърчава солидарността и братството.



Говорейки в края на седмичната си обща аудиенция в сряда, папа Франциск изпрати поздравии към играчите на Световното първенство, феновете и зрителите, които гледат отдалеч.

Той каза: „Нека това важно събитие бъде повод за среща и хармония за нациите, благоприятстващи братството и мира между народите.“

„Нека се молим за мир в света и край на всички конфликти.“

Аржентина стана жертва на един от най-големите шокове в историята на Световното първенство, когато Саудитска Арабия победи Аржентина на Лионел Меси в първия мач от кампанията си за Световното първенство в това, **което може би е едно**

от най-големите спортни сътресения в историята.



Държавата от Персийския залив в момента е на 51-во място в света след домакина Катар и влезе в турнира с ниски очаквания в група с Аржентина, която е един от фаворитите за трофея.

Но при наистина зашеметяващ обрат на събитията, аутсайдерите изпратиха отбора, класиран номер три в света, да се срина на дъното на група С със звездна победа с 2-1.

По този начин саудитците **прекъснаха победната серия от 36 мача на Аржентина и почти разбиха мечтата на 35-годишния Меси да спечели Световната купа** в това, което може да бъде последното международно състезание за маестро.



Медиите в страната осъдиха унизителната победа, като казаха, че турнирът вече е преминал „от сън в кошмар“, тъй като класирането им в елиминациите сега виси на косъм.

Отборът обаче ще има един верен фен, който ще го аплодира от Ватикана, а папата, който обича футбола, се надява, че сънародниците му ще вземат първото си Световно първенство от 1986 г. насам.



85-годишният папа е почитател на клуба Сан Лоренцо от Буенос Айрес. През 2013 г. Лионел Меси и неговите съотборници **получиха специална благословия във Ватикана** по време на частна аудиенция.

На папата е подарена фланелка и от неговия сънародник Диего Марадона.

Шокиращата победа на Япония над Германия в Катар

...



... предизвика празненства до късно вечерта и призови да **отбележат забележителния подвиг на Samurai Blue при откриването на Световната купа през 2022 г.** с официален празник, пише The Guardian.

Часовникът приближаваше полунощ, когато Такума Асано вкара победния гол за Япония на Khalifa International Stadium в Доха – победа, която изглеждаше невъзможна след лошо първо полувреме от Япония, която игра в седмата си поредна световна купа.



За феновете над определена

възраст победата с 2-1 помогна донякъде да прогони болезнените спомени от друг решаващ мач в Доха преди почти три десетилетия. Именно там Япония се класираше за първото си Световно първенство в рамките на няколко минути, само за да бъде лишена от квалификация за САЩ 1994 с изравнителен гол в добавеното време от техния опонент, Ирак.

Победата бе водещата история в таблоидите като някои отбелязват, че агонията отпреди **29 години е била заменена в националното съзнание от „Чудото от Доха“.**

Под заглавията, отбелязващи „значимата“ и „зашеметяваща“ **победа на Япония над четирикратните победители от Световната купа**, медийните съобщения засипаха с похвали треньора Хаджиме Мориясу – член на отбора, чиито мечти бяха разбити в Доха преди 29 години – чиито пет полузаместванията на времето се оказаха гениален удар.



Социалните медии се обсипаха с похвали за Асано, който играе за **клуба от германската Бундеслига VfL Bochum**, и другия голмайстор на Япония, Рицу Доан, който също играе **своя клубен футбол в Германия с SC Freiburg.**

Мик Шумахер: Шефът на Mercedes Тото Волф потвърди интерес към сделка за резервен пилот за 2023



Тото Волф потвърди интереса на Мерцедес към подписването с Мик Шумахер като резервен пилот, тъй като германецът **„просто пасва“ на отбора**, съобщи Sky Sport.

Шумахер - синът на седемкратния световен шампион Михаел, който прекара последните си три сезона от кариерата си във Формула 1 с Мерцедес, ще стане свободен агент, след като загуби мястото си в Хаас от Нико Хюлкенберг за сезон 2023.

След като Ник де Врис напусна ролята си на резервен пилот на Мерцедес, за да заеме място в AlphaTauri, „Сребърните стрели“ имат място за нова резерва на Люис Хамилтън и Джордж Ръсел.

Даниел Рикиардо бе свързан преди с позицията, но се присъедини към Ред Бул и Шумахер, чийто седемкратен носител на титлата баща Михаел караше за Мерцедес от 2010 до 2012 г., сега се очаква да поеме ролята.

„Мик е човек, който **винаги е бил близо до сърцето ни заради Михаел** и цялото семейство Шумахер“, каза Волф на Гран при на Абу Даби, което завършва сезона.

„Той (Мик) е интелигентен, добре възпитан

млад мъж. Беше много успешен във формулите за юноши.



Волф добави пред Sky Sports в Германия: „Мисля, че **той заслужава място и сега трябва да видим дали можем да направим нещо.**“

Шумахер е член на пилотската академия на Ferrari от 2019 г., но се очаква да остави това партньорство да изтече, за да преследва други възможности в спорта.

Волф предположи, че Шумахер и неговият мениджър Сабине Кем решават дали да сключат сделка с отбора.

„Всъщност не сме сложили подпис на хартия, не сме се доближили до никакви условия“, добави Волф.

„Казвам го толкова открито, защото мисля, че **той просто пасва и сега трябва да го направим, ако той иска** и тогава ще видим докъде ще стигне това.“

Присъединяването на Шумахер към академията на Ферари през 2019 г. доведе до надежди, че той може да **последва стъпките на баща си, като кара за италианския отбор, но сега 23-годишният състезател вероятно ще прекрати връзката си.**

По средата на сезона се появиха съобщения след като бъдещето на Шумахер с Хаас стана по-съмнително, че той може да загуби връзките си с Ферари, като отборът му помогна да премине през младшите категории и да стигне до място във Формула 1.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Семеен скандал:

- Стига си врещяла, комшиите ни чуха! Влез в чата да се разберем като хората...



Въпрос към радио

“Ереван”:

- Кой са вечните въпроси в България?

Отговор на радиото:

- Вечните въпроси в България са два: “Кой е виновен?” и “Какво ще правим?”

- А знаете ли кой е вечният отговор?

- Вечният отговор е само един: “Е*а си мамата!”



Въпрос към радио

“Ереван”:

- Какво представлява сексът?

Отговор на радиото:

- Сексът е като кредита: на някои им дават, а на някои - не..



- Ало! Имам проблем с компютъра... На

монитора ми пише, че не разпознава принтера.

- И Вие какво направихте?

- Обърнах монитора към принтера, за да го види и разпознае. И пак не го разпознава. Какво да правя?

- Посочете му го с пръст!



Психиатър стои в

кабинета и скучае – няма пациенти. В този момент много бавно се отваря врата и през нея на четири крака влиза човек, държейки нещо в ръцете, в устата и още нещо, влачейки след себе си. Психиатърът:

– Лелеее, кой дойде при нас! Ти си куче, което се е изгубило, заповядай, сега ще се погрижим за теб... Човекът отрицателно

клати с глава ...

– Аааа... ти си сигурно костенурка, която не може да намери мама и тати, ела тук миличко. Човекът отрицателно

поклаща глава...

– А какво си ти тогава?

– Докторе, гледай си работата, аз съм сисадминът, инсталирам мрежа!



Съпрузи-програмисти се карат:

- Гадняр!

- А ти си глупачка!

- Да си забравиш всичките пароли дано!

- Ти да си загубиш крипто-портфейла.

- Тук вече прекали!



Стои си един рибар пие ракия и лови риба, ама не кълве. По едно време хванал едно малко рибе, но докато махал куката го изтървал в чашката с ракия. Извадил рибката и я хвърлил в езерото и след малко като почнало да му кълве, за 10 минути напълнил кофата.

Вътре в кофата две риби си говорят:

- Ей, туй, малкото, как ни излъга! Хващал бил само за малко... черпел с ракия и пускал...



Един млад ловджия пита един стар:

- Абе ако отида в гората на лов и срещу мене се изправи мечка и аз вдигна пушката за да я застрелям, обаче тя засече, какво да правя? Старият казал:

- Нямах никакви проблеми. Оглеждаш се,

избираш си най-високото дърво, качваш се на върха му и се намазваш целия с лайна.

- Че от къде да взема толкова лайна? - попитал учуден младият.
- Ще има, ще има...



Две руси мацки пред банкомат. Едната започва да се смее.

- Защо се смееш?

- Научих ти PIN-а...

- И какъв е? - Четири звездички ****

... - Ха-ха-ха, грешка. 1988 е...



Блондинка си купува нови обувки.

- Първите един-два дни - обяснява продавачът - може малко да стягат.

- Няма проблем, аз ще ги нося чак другата седмица.



- Дядо попе, откъде ти е тоя джип?!

- Абе, аз се молих за колело, ама май съм прекалил с молитвите...

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 90 автомобила в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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



Удивителният залив Халонг (Ха Лонг), Виетнам

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Светлана Пасечник

Превод: Вили

Заливът Халонг (Ха Лонг) е едно чудо на природата и едно от най-популярните туристически места във Виетнам. В продължение на 120 километровата брегова линия на залива са пръснати около три хиляди острови, островчета и самотни скали. Освен това тук има и коралови рифове, мангрови горички, малки пресноводни езера, блатни гори и, разбира се, пясъчни плажове.



Самото име на залива Халонг примамва към пътешествие. То може да се преведе като “Залива на спускащия се дракон” или “Там, където драконът слязъл до морето”. На виетнамски звучи като Вин Ха Лонг.



Съгласно легендата, когато местните жители се сражавали с китайските окупатори, боговете изпратили семейство дракони да защитят земите им. Драконите започнали да плюят скъпоценни камъни, които се превърнали в острови и островчета, формирайки защитна стена. Благодарение на нея хората отстояли земята си, а после създали държава с името Виетнам.

Ha Long Bay, Vietnam

Обаче след това и драконите решили да се установят там. Мястото, където майката-дракон(ка), спускайки се към морето, разбила крайбрежието на хиляди парченца, започнали да наричат Ха Лонг, а мястото, където се спуснали нейните деца – Бей Ту Лонг. Местните жители до ден днешен вярват, че в залива живее дракон. (Забележка на преводача – според местните вярвания драконите идвали от небето.)



Като едно от най-красивите места на земята, заливът Халонг е включен в списъка за световното наследство на ЮНЕСКО. Наричан и осмо чудо на света, той заема площ 1,553 кв. км, а по-голямата част от островите му са необитаеми и почти не са били докосвани от въздействието на хората. Постоянни жители има само на островите Туан Чау и Кат Ба.



На някои от островите има рибарски селца. В морето тук живеят над 200 вида риби и 450 вида мекотели. Имената на много от островите са интерпретация на формата им. Например: Voi (слон), Ga Choi (боен петел), Mai Nha (покрив). Но само 989 от островите имат имена.

Халонг има и друга забележителност: пещерите.

Пещерите са три типа: формирани под нивото на подпочвените води, създадени от скали, и пещери, образувани от морето. Най-голямата пещера в залива е Ханг Дау Го или Пещерата на дървените колове.



Името си тази пещера получила, благодарение на един исторически факт – през 1228 г. генерал Тран Хун Дао съхранявал тук дървени колове за защита от нашествениците. А в края на 19 век френски туристи я нарекли Пещерата на чудесата. Тя се състои от три големи зали с многобройни сталактити и сталагмити. И с графити, оставени от онези френски туристи от 19 век. Заради всичко това, в тази пещера човек може да се почувства като в приказка.

В залива Халонг не по-малко интересни са и пещерите Бонау и Хангхан.

Удивителният залив Халонг (Ха Лонг), Виетнам

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Светлана Пасечник

Превод: Вили

Друга особеност на залива Халонг е и изобилието от езера на самите острови. Само на остров Дао Бе има шест такива изолирани езера и всичките са в карстови дупки.

следват снимките до края:



Допълнение от преводача:

В Халонг има 14 ендемични флорални вида и 60 ендемични животински вида.

Според научни исторически изследвания тук преди десетки хиляди години са живели и праисторически хора: древната култура Soi Nhũ е живяла около 18 хил.-7 хил. години пр.н.е., културата Cúi Vèo 7-5 хил. години пр.н.е. и културата Hạ Long преди 5-3500 г. пр.н.е. В някои от пещерите са открити много артефакти и от историята на Виетнам. А видният виетнамски конфуциански учен, поет и политик Нхуен Трай преди 500 г. нарекъл Халонг в един свой стих “едно скално чудо в небето”.

Климатът в залива е тропически, влажен, с два сезона – горещо и влажно лято, и суха и студена зима.

Някои от островите всъщност са кухи, с огромни пещери, покрити с плътна джунгла отгоре, и изглеждат много зрелищно, стърчащи от океана.

Населението край Халонг е около 1600 души, живеещи в

четири рибарски комуни. Живеят в плаващи къщички и се издържат чрез риболов и отглеждане на местни растителни и животински морски видове.

През 1962 г. Министерството на културата, спорта и туризма на Виетнам определя залива Ха Лонг за Национален природен паметник, а по-късно е вписан и в книгата за световно наследство на ЮНЕСКО за пръв път през 1994 г., а при актуализиране на списъка през 2000 г. – отново, общо 434 кв. км и 775 острова и островчета от Халонг. През 2009 г. Халонг е номиниран и за новите Седем природни чудеса на света.





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



Новият бизнес каталог е вече наличен. Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини. Каталогът е безплатен. Вземете за вас и ваши приятели. Пълен е с полезна информация. Може да го разгледате и онлайн.
www.BulBiz.com

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.