

## Създадохме алгоритъм, който предвижда продължителността на съдебните присъди – може ли AI да играе роля в съдебната система?

*(We built an algorithm that predicts the length of court sentences – could AI play a role in the justice system?)*

**Автори:** Андрю Ленсън - преподавател по изкуствен интелект | Pūkenga, Te Herenga Waka — Victoria University of Wellington, и Марчин Беткиер - преподавател по право, Te Herenga Waka — Victoria University of Wellington.

**Декларация за оповестяване:** Авторите не работят, не се консултират, не притежават акции и не получават финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не са разкрили никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.



Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“.

**Прод. на стр. 2 >>**

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

NOW OVER 31 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY [healthyplanetcanada.com](http://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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

**BARANS**  
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
416-750-4545

LIVE MUSIC [www.barans.ca](http://www.barans.ca)

100% SOLD  
20г. ОПИТ  
1% КОМ.

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

Новият бизнес каталог е вече наличен и онлайн  
Print & Online:  
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

**ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА**

**LPI** Immigration PATHS  
Тел. (416) 800-3898  
immpaths@gmail.com  
[www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

**RCIC** Regulated Canadian Immigration Consultant

## Създадохме алгоритъм, който предвижда продължителността на съдебните присъди – може ли AI да играе роля в съдебната система?

*(We built an algorithm that predicts the length of court sentences – could AI play a role in the justice system?)*

Бързото развитие на изкуствения интелект (AI) доведе до неговото внедряване в съдебните зали. В Китай съдии-роботи решават дела с малки иски, докато в някои малайзийски съдилища изкуственият интелект се използва за препоръчване на присъди за престъпления като

притежание на наркотици.

*Време ли е Нова Зеландия да обмисли изкуствения интелект (AI) в собствената си съдебна система?*

Интуитивно не искаме да бъдем съдени от компютър. И има основателни причини за нашето

нежелание – с основателни опасения относно потенциала за пристрастия и дискриминация. Но означава ли това, че трябва да се страхуваме от всякакво използване на AI в съдилищата?

В настоящата ни система съдията осъжда обвиняемия,

след като бъде признат за виновен. Обществото се доверява на съдиите да издават справедливи присъди въз основа на техните знания и опит.

Но издаването на присъди е задача, която изкуственият интелект може да изпълни вместо това – в крайна сметка машините с изкуствен интелект вече се използват за прогнозиране на някои престъпни действия, като например финансови измами. Преди да обмислим ролята на AI в съдебната зала, трябва ясно да разберем какво всъщност представлява той.

AI се отнася до машина, която се държи по начин, който хората идентифицират като „интелигентен“. Най-модерният AI е машинно обучение, при което компютърен алгоритъм научава моделите в рамките на набор от данни. Например, алгоритъм за машинно обучение може да научи моделите в база данни от къщи на Trade Me, за да предвиди цените на жилищата.

## КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



**Meest**

**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](https://ca.meest.com/portal)

FIND OFFICE: [ca.meest.com/offices](https://ca.meest.com/offices)

FOLLOW US:   @MeestCanada



*Прод. на стр. 4 >>*

## ЗОВ ЗА ПОМОЩ!!! Дарете шанс на Емел за пълноценен живот!!!



Емел е само на 8 години, но от две години се бори за нормален живот! Емел е с диагноза левкемия! За щастие от две години е в ремисия!

След лечение с химиотерапия и лекарска грешка в България, Емел е доведена до състояние на будна кома. На 14.05.2020г. в много тежко състояние Емел е транспортирана до Истанбул - Рейап Истанбул! В продължение на пет месеца лекарите се бореха за живота и я спасиха!

Емел се нуждае от продължителна рехабилитация, за да може отново да има пълноценен живот!

Може да помогнете на Емел, като дарите средства за нейното лечение:

Дарителска сметка: ПИБ АД  
BG38FINV91501317534631

Титуляр: Емел Благовестова Коларова

## Фризьорски услуги в Торонто

за Жени и Мъже

**Анатоли Велев**

23 години опит

Тел: **437-882-9340**

 /anatolivelev



Подстригване, Боядисване, Кичури, Омбре, Балеаж



**FIERA**  
**FOODS**  
COMPANY

OUR VISION IS CLEAR  
EXPECT ONLY  
THE BEST!



## ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА Fiera Foods Company is HIRING

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

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

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

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

**Sales** (Canada and US)

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

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

Please submit your resume and your compensation expectations to [HR@fierafoods.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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



## **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](mailto:info@kronoscanada.com)  
[www.kronoscanada.com](http://www.kronoscanada.com)



### << Прод. от стр. 2

И така, може ли присъдата с изкуствен интелект да бъде възможна опция в съдилищата на Нова Зеландия? Как би изглеждала? Или би ли могъл AI поне да помогне на съдиите в процеса на постановяване на присъда?



### Непоследователност в съдилищата

В Нова Зеландия съдиите трябва да претеглят редица смекчавачи и утежняващи променливи, преди да вземат решение за присъда за осъден престъпник. Всеки съдия използва своето право на преценка при решаването на изхода на делото. В същото време съдиите трябва да се стремят към последователност в цялата съдебна система.

Последователността означава, че подобни престъпления трябва да получават подобни наказания в различни съдилища с различни съдии. За да подобрят последователността, съдилищата от по-високо ниво са подготвили насоки, на които съдиите се позовават по време на произнасяне на

присъдата.

Но дискретността работи по обратния начин. В настоящата ни система съдиите трябва да имат свободата да индивидуализират присъдата след пълна оценка на делото.

Съдиите трябва да вземат предвид индивидуалните обстоятелства, обществените норми, човешкото състояние и чувството за справедливост. Те могат да използват своя опит и чувство за човечност, да вземат морални решения и дори понякога да променят закона.

Накратко, има „желана **непоследователност**“, която в момента не можем да очакваме от компютър.

Но може да има и някаква „нежелана **непоследователност**“, като пристрастие или дори външни фактори като глад. Изследванията показват, че в някои израелски съдилища процентът на благоприятните решения пада почти до нула преди обяд.

### Потенциалната роля на AI

Това е мястото, където изкуственият интелект може да играе роля при вземането на решения за присъди.

*Прод. на стр. 6 >>*

# НАЙ-ХУБАВАТА ЧАСТ ОТ ПЪТУВАНЕТО ПРЕСТОЙ В ИСТАНБУЛ



## С БЕЗПЛАТНО НАСТАНЯВАНЕ В ХОТЕЛ И ЛЕСНА ВИЗА

1 нощувка за икономична класа  
2 нощувки за бизнес класа

Можете да удължите престоя  
си на специални цени от  
**49 долара на нощ**



**TURKISH AIRLINES**

За приложимите условия посетете [turkishairlines.com](http://turkishairlines.com)

## Създадохме алгоритъм, който предвижда продължителността на съдебните присъди – може ли AI да играе роля в съдебната система?

(We built an algorithm that predicts the length of court sentences – could AI play a role in the justice system?)

<< Прод. от стр. 4

Създадохме алгоритъм за машинно обучение и го обучихме, използвайки 302 случая на нападение в Нова Зеландия с присъди между нула и 14.5 години затвор.

Въз основа на тези данни алгоритъмът изгради модел, който може да вземе нов случай и да предвиди дължината на присъдата.

Красотата на

алгоритъма, който използвахме, е, че моделът може да обясни защо е направил определени прогнози. Нашият алгоритъм определя количествено фразите, които моделът претегля най-много при изчисляване на присъдата.

За да оценим нашия модел, ние му предоставихме 50 нови сценария за присъди, които не е виждал досега.

След това сравнихме предвидената дължина на присъдите на модела с действително издадените.

Сравнително простият модел се оказа, че работи доста добре. Той прогнозира присъди със средна грешка от малко под 12 месеца.

Моделът научи, че думи или фрази като „сексуален“, „млад човек“, „такси“ и „огнестрелно оръжие“

корелират с по-дълги присъди, докато думи като „професионален“, „кариера“, „пожар“ и „Facebook“ корелират с по-кратки изречения.

Много от фразите са лесно обясними – „сексуално“ или „огнестрелно оръжие“ може да са свързани с утежнени форми на нападение.

Прод. на стр. 7 >>

## Най-хубавото шампанско за вашите празници!

Малки, сладки бутилки да споделите с вашите любими

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

Налични в мрежата на LCBO

## Създадохме алгоритъм, който предвижда продължителността на съдебните присъди – може ли AI да играе роля в съдебната система?

(We built an algorithm that predicts the length of court sentences – could AI play a role in the justice system?)

<< Прод. от стр. 6

Но защо фразата „млад човек“ води обикновено до повече време в затвора, а „Facebook“ към по-малко? И как средната грешка от 12 месеца се сравнява с вариациите в човешките съди?



като го използваме в съдебната зала за произнасяне на присъди. Но това ни дава представа за нашия процес на издаване на присъда.

Съдиите биха могли да използват този тип моделиране, за да разберат своите решения и може би да премахнат външни фактори. AI моделите могат да се използват и от адвокати, доставчици на правни технологии и изследователи за анализ на присъдите и съдебната система.

Може би AI моделът също би могъл

да помогне за създаване на известна прозрачност около противоречивите решения, като например да покаже на обществеността, че привидно противоречиви присъди като такава при която изнасилвач получава домашен арест, може да не са особено необичайни.

Повечето биха възразили, че окончателните оценки и решения относно справедливостта и наказанието трябва да се правят от човешки експерти. Но урокът от нашия експеримент е, че *не трябва да*

се страхуваме от думите „алгоритъм“ или „AI“ в контекста на нашата съдебна система. Вместо това трябва да обсъждаме реалните (а не въображаеми) последици от използването на тези инструменти за общото благо.

-----  
- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/we-built-an-algorithm-that-predicts-the-length-of-court-sentences-could-ai-play-a-role-in-the-justice-system-193300>

### Бъдещето на AI в съдебните зали

Ясно е, че не можем да тестваме нашия модел,

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](http://eddiesmarket.ca) или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiesmarket).

**100%**  
**SOLD**

**20г.**

**ОПИТ**

**1%**  
**КОМ.**



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

Четете в Пламяк онлайн:  
[bulgarianflame.com](http://bulgarianflame.com)



**ŻUBRÓWKA**  
**BISON GRASS**

**Най-хубавата водка!**

Насладете се сами или с любимите си приятели!

Очаквайте скоро!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 35840

**Над 847,000 чужденци са посетили България през октомври ....**



... , съобщават от НСИ. Това е с 49.2% повече в сравнение с октомври 2021. Транзитните преминавания през страната са 38.7% (327,700) от всички посещения на чужденци в България.

От общия брой чужденци, посетили България през октомври 2022, делът на гражданите от Европейския съюз е 46.4% и достига 392,700., като най-голям е броят на посещенията на граждани от Румъния - 37.4% и Гърция - 23.9%.

Най-много посещения в България през октомври 2022 са на гражданите от Турция – 164,000.

Следват Румъния – 146,800 и Гърция – 94,000. След тях по брой са гражданите на Украйна – 74,400 , Сърбия – 56,100, Република Северна Македония – 45,300, Германия – 41,900, Полша – 19,900, Обединеното кралство – 17,500 и Италия – 14,700.

Пътуванията на български граждани в чужбина през октомври 2022 са 599,500 или с 15.3% над регистрираните през октомври 2021. Най-голям брой пътувания българите са направили към Турция - 160.6 хил., Гърция - 145.1 хил. и Сърбия - 57.6 хил. Следват Румъния - 47.1 хил., Германия - 40.1 хил., Република Северна Македония - 21.2 хил., Италия - 16.6 хил., Австрия - 15.0 хил., Обединеното кралство - 13.8 хил., Испания - 11.6 хил.

**58-годишна българка е в сред загиналите в свлачището на остров Иския**

Седем са потвърдените досега жертви на свлачището в Казамичола Терме на остров Иския в Италия, предадоха ANSA и RAI News.

Всред тях е и 58-годишна жена с българска националност, притежаваща италианско гражданство. Според местни медии се издирва и друг български гражданин, който е придружавал загиналата българка.

**Прод. на стр. 9 >>**

**<< Прод. от стр. 8**

58-годишната Николинка Балтова от Пазарджик е отишла в Италия, за да подаде документите си за пенсиониране, съобщи кореспондентът на БТВ.

Тя е работила в сферата на туризма и хотелиерството на остров Иския. Там среща италиански ресторантьор, с когото преди време преместват, за да живеят в Германия.

Според разкази на хора от Иския Нина се връща няколко пъти през последните месеци, за да представи всички необходими документи, за да се пенсионира в Италия. По време на трагедията е пристигнала, за да вземе вече готовите удостоверения.



От 2023 Център за градска мобилност вдига цената на еднократния билет в софийския транспорт. Билетът от 1.60 лв. ще стане 2 лв. Това стана ясно от съобщение на ЦГМ.

От Център за градска мобилност препоръчват да се пътува с годишна абонамента карта.

**ICE PARK SOFIA отвори врати на 1 декември**

/Снимка: БТВ/

Първият в България леден парк отвори врати в София на 1 декември. Зимната пързалка е най-голямата на Балканите и е изградена от Столичната община. Целият парк е 7,000 кв.м. а ледената площ заема 3,600 кв.м. Изградени са и ледени алеи с дължина 500 метра. ICE PARK SOFIA се намира в Княжеската градина до Орлов мост по подобие на този във Виена, съобщава БТВ.



„От 1 януари до края на сезона деца и ученици от София **безплатно** ще се пързаят в ледения парк от 9 до 11 часа и **безплатно** ще се обучават от специалисти в пързаянето с кънки на лед. Нашата идея е

да привлечем все повече млади хора към практикуването на зимни спортове в градска среда“, коментира председателят на Столичния общински съвет Георги Георгиев. Около Ледения парк ще има и коледен базар. Цената на обикновено посещение ще е 20 лева за 2 часа.

**Законът за личния фалит бе приет от правната комисия**

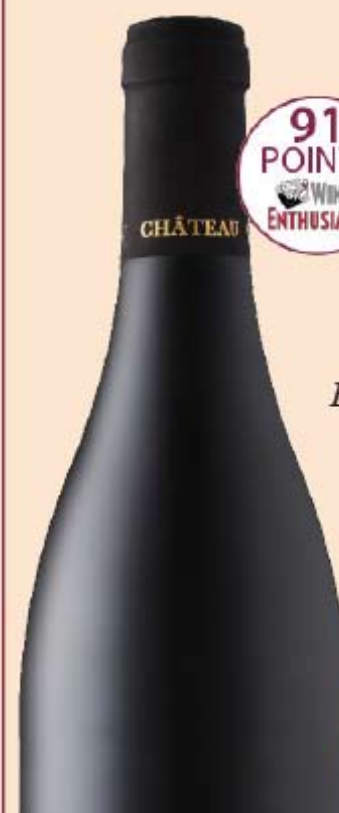
Правната комисия на Народното събрание прие на първо четене **Законопроекта за несъстоятелност**

на физическите лица, внесен от Министерския съвет, пише БТА.

Омбудсманът Диана Ковачева изказа мнение, че това е един законопроект, който е чакан дълго време, като отбеляза обаче, че в проекта има някои пунктове, които предизвикват тревога. Според нея законът трябва да реши проблема с „вечния длъжник“ – добросъвестните, които трайно и обективно не могат да погасяват задълженията си.

**Прод. на стр. 10 >>**

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



CHÂTEAU  
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**

По думите ѝ законът трябва да бъде насочен към интересите на „вечния длъжник“ най-вече, и все пак да има баланс по отношение на кредиторите. Омбудсманът отчете, че извън обхвата на закона остават хората със свободни професии и такива, които не разполагат със секвестрируемо имущество.

От Софийския градски съд изразиха отрицателно становище към законопроекта във връзка с правни съображения и проблеми, които ще създаде в правораздавателната

дейност на съдилищата. Като **най-голям проблем беше посочено, че е много вероятно окръжните съдилища да бъдат затрупани с голямо количество молби,** което ще забави цялото правораздаване по важни категории дела. От градския съд препоръчаха да се преразгледа цялостната логика на закона.

**Все повече домакинства в България не могат да обслужват задълженията си**

Тенденцията с увеличаването на лошите бързи кредити

ще се засилва в бъдеще. Този тренд се задълбочава и постепенно **ще обхване потребителските кредити, а след това най-вероятно и част от жилищните.** Тази прогноза направи пред Bloomberg TV Bulgaria Стойне Василев, финансов консултант.

“Надявам се банките сега да са преценили по-добре рисковете си и да не се увеличава опасно делът на необслужваните кредити. **Това, което повечето икономисти очакват, е че през 2023 г. ще навлезем в рецесия.** Ще има

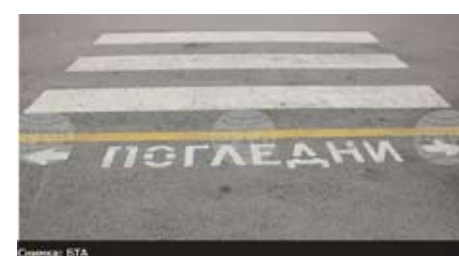
забавяне в икономиката, а за обикновения човек това означава намаляване на доходите, много хора ще останат без работа, ще се намалят бонусите и ще отпаднат част от социалните придобивки”, посочи той.

“Ще пострада и банковата сфера и икономиката като цяло. Не искам да съм песимист, но ние сме в началото на този процес и е добре да го следим.”

„Един по-висок процент на

необслужвани кредити при институции, които отпускат онлайн и бързи кредити, е заложен в самия бизнес модел, защото по-високата лихва компенсира загубите”, подчерта експертът. Той добави, че при банките на фона на сериозната конкуренция в България, която е намалила драстично лихвите, един висок процент на необслужваните кредити наистина може да окаже сериозно влияние върху цялата система.

**От Камарата на автомобилните превозвачи искат премахване на пешеходна пътека-убиец в Казичене**



За опасна пешеходна пътека на **Околовръстния път край Казичене** в София предупредиха от Камарата на автомобилните превозвачи. В отворено писмо до служебния премиер и до Министерството на регионалното развитие и благоустройството, от камарата настояват вместо пешеходна пътека да се изгради подлез или надлез.

# 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.

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

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



АВАРИНО  
ΛΕΥΚΟΙ ΣΗΡΟΙ ΟΙΝΟΙ  
Π.Γ.Ε. ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ  
DRY WHITE WINE  
P.G.I. PELOPONNESE  
NESTOR  
ΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΛΑΜΑ - WINE OF GREECE

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 15822

Те настояват пътеката да бъде премахната, защото е опасна, намира се на скоростен път и вече има няколко катастрофи със загинали пешеходци. Последната е от 16 ноември, когато мъж загина на място, блъснат от тежкотоварен камион.

„Станахме свидетели на поредния смъртен случай на пътя, отново заради безхаберията на облечените във власт“, пишат от Камарата на автомобилните превозвачи, цитирани от БТА. „Това най-вероятно е единствената пешеходна пътека

на трилентов международен път, добавят превозвачите и посочват, че никъде в Европа няма пешеходна пътека, която да пресича международен път. Според тях това само по себе си е недопустимо и много често ограничението на скоростта от 50 км/час не се спазва.

Тези, които са отговорни за това, не трябва да прехвърлят отговорността на водачите на тежкотоварни автомобили, смятат от Камарата и изброяват няколко от случаите със загинали пешеходци на това място.

## ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



**Memorial Galleries Inc.**  
Monument Factory Outlet

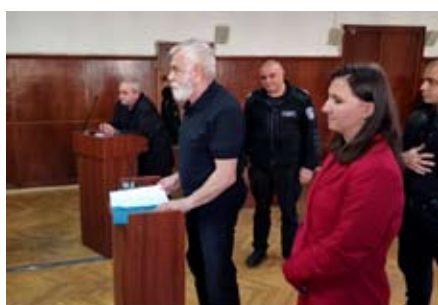
**Save Your Budget**

- 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

## Съдът в Хасково отказа екстрадиция в Турция



/Снимка: БТА/

Хасковският окръжен съд реши по частно наказателно дело, с което **отказа поисканата от властите в Турция екстрадиция на Мустафа Левент Гьокташ** - 63-годишен турски гражданин, **издирван за убийство на свой сънародник**, съобщи БТА.

От съда уточниха, че поисканата екстрадиция е с цел наказателно преследване за престъпления, квалифицирани като **“запланувано убийство”** и **“членуване в организация**, образувана за извършване на престъпление”, извършени на 18.12.2002 година.

Съдът в Хасково е приел, че представените в хода на производството гаранции от Турция **не гарантират по категоричен начин спазването на основни права**, свързани с осигуряването на справедлив съдебен

процес и изпълнение на наказание, ако такова бъде наложено, които са предвидени в Европейската конвенция за правата на човека и основните свободи, приета от Съвета на Европа, в която членува и Турция.

Гьокташ е обявен за издирване с червена бюлетина от Интерпол-Анкара, тъй като срещу него в Турция се води **наказателно преследване за предумишленото убийство** на интелектуалеца и университетски преподавател Неджип Хаблемитоглу в Чанкая на 18 декември 2002 г. За престъплението, за което бившият полковник от въоръжените сили на Турция, а сега адвокат, е обвинен в родината си, се предвижда наказание **“доживотен затвор”**.

- 🌐 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](mailto:immpaths@gmail.com) | [www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

Съдът е констатирал, че са налице основанията за отказ, предвидени в текстовете от Закона за екстрадицията и европейската заповед за арест, като е взел предвид доказателствата по делото и се позовава на актове на Европейския парламент, в които се обсъждат проблеми с върховенството на правото и независимостта на съдебната власт в Република Турция.

Наред с гореизложеното, относно престъплението **“членство в организация, образувана за извършване на престъпление”** съдът е приел, че е погасено по давност съгласно българския Наказателен кодекс.

Решението не е окончателно и подлежи на обжалване и протест пред Апелативен съд в

Пловдив.

**Оставиха в ареста адвокатката, поискала €20,000 подкуп, за да „помогне“ на председател на ТЕЛК**



Районният съд в София постанови задържане в ареста за постоянно на **45-годишна адвокатка за извършена измама**, съобщиха от прокуратурата. Решението може да се обжалва пред Софийски градски съд.

Адвокатката е обвинена, че на 17 ноември 2022 г. в София, е заблудила жена с предупреждение, че в ГДБОП има образувани проверки

срещу нея, поставена е под наблюдение и предстои да я арестуват до четири - пет дни. **Пострадалата работила като председател на ТЕЛК.** Обвиняемата ѝ обяснила, че в ГДБОП-МВР имало досие срещу.

Адвокатката с инициали Д.М. е поискала €20,000, за да ѝ помогне. На 25 ноември жената ѝ е дала €5,000, като веднага след това адвокатката е била задържана от полицията. Тя остана в ареста 72 часа.

**Двама българи сред задържаните в Испания при разбиването на нарко суперкартел**

Двама българи са задържани в Испания при международната операция, при която бе

разбит "суперкартел", контролирал близо една трета от трафика на кокаин в Европа, съобщават от МВР.

Европол съобщи, че при операцията са задържани **49 души в пет страни - 14**

Order before December 17<sup>th</sup>!

**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

**HAPPY HOLIDAYS**

**Christmas Family Dinner**

Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)  
www.oakparkdeli.com  
213 Oak Park Avenue,  
Toronto, ON M4C 4N2

**CHRISTMAS DINNER SPECIAL**

<p><b>Roast Turkey Meal</b> \$35+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Mash potato</li> <li>● Dinner roll</li> <li>● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gravy</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Dessert</li> </ul>	<p><b>Sides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red &amp; yellow peppers Small \$45 serves 6-8 people</li> <li>● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$25 Full tray (20-25 ppl) \$55</li> <li>● Spinach salad with cranberries, goat cheese &amp; pumpkin seeds Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$75 serves 10-12 people</li> </ul>
<p><b>Ham Dinner</b> \$30+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ham</li> <li>● Scallop potatoes</li> <li>● Apple sauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinner roll</li> <li>● Dessert</li> </ul>	
<p><b>Roast Turkey Package</b> \$350+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mash Potato</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Butternut Squash</li> <li>● Feeds 10 people</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Gravy</li> <li>● Rolls</li> </ul>	

**OAK PARK DELI**  
www.oakparkdeli.com  
Plus Applicable Taxes

**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

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

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

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

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

**Deli Menu:**  
Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts

**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.  
**416-429-3663**

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

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

**Family Pizza Deal**  
2x16" & 3 toppings,  
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings

**Family Lasagna**  
(includes 4 cheese buns and large Caesar)

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

**Souvlaki Party Special**  
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**

души в Холандия, 13 - в Испания, 6 - във Франция, 10 - в Белгия и 6 - в Обединените арабски емирства. Арестите са станали между 8 и 19 ноември.

Акцията в Испания е на 8 ноември, под ръководството на испанската Guardia Civil, с участието на служители от Белгия, България, Нидерландия, Франция, ОАЕ, американската DEA, подпомагана и координирана от Европол. Целта на операцията е била неутрализирането на международна организация, внасяща големи количества кокаин от Латинска Америка.

осъществявал чрез използването на морски контейнери, натоварени с легално карго. От задържаните 13 души в Испания двама са български граждани, съобщават от МВР.

По време на претърсвания са намерени и иззети около €530,000, както и имущество, оценено на около €24 милиона. В разследването, продължили две години, са иззети близо 30 тона кокаин в различни точки в Европа, основно на територията на Испания, и са арестувани 49 души, имащи връзка с престъпната организация.

Трафикът на наркотиците се е

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

## 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.



### Прокуратурата разследва насилие над актрисата Диана Димитрова след статус



Прокуратурата ще разпита свидетели, за да установява какви телесни повреди е получила актрисата Диана Димитрова. Тя също ще бъде разпитвана, каза пред БТА районният прокурор на София Невена Зартова.

Прокуратура се самосезира по повод статуса във Фейсбук на актрисата. Тя публикува свои снимки и обяснява, че преди 5 години по време на снимки е станала жертва на насилие.

Прокурор Зартова обясни, че няма опасност да изтече давността за разследване, особено ако се установи, че става дума за тежка телесна повреда. Ако Диана Димитрова откаже да даде сведения за случая, прокуратурата ще продължава с разследването. Ако се стигне до съд, актрисата ще може да се конституира като потерпевел и граждански ищец.



В публикация, придружена от четири снимки, показващи нанесените ѝ наранявания, Диана Димитрова обясни как преди 5 години е била физически малтретирана от свой известен колега, при това в присъствието на целия екип на продукцията, в която е участвала по онова време. Въпреки че актрисата описва подробно случилото се, тя не разкри самоличността на насилника.

Актрисата дълго е мълчала, защото тогава била начинаеща актриса, и е смятала, че медиите ще я смачкат, ако подаде жалба срещу известен актьор. Диана Димитрова се снима в сериала „Откраднат живот“ когато започна интимна връзка със свои известен колега, който е разделен със съпругата си. Сближава се и с дъщеря му. Актьори признаха пред „Филтър“, че водена от любовното си увлечение, Димитрова може несъзнателно да е манипулирала момичето, намеквайки, че тримата с баща ѝ биха живели много добре. Дъщерята на колежата ѝ споделяла подробности от живота на баща си, който губи контрол, притиска физически Димитрова и наистина я предупреждава, че ще го направи отново, ако продължи манипулация над дъщеря му. Актьорът е сред най-известните имена на българското кино и театър, но името му все още остава в тайна.



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



## Имунитетът при децата: 5 начина да го стимулираме



здраве.bg

В детството имунната система е все още ненапълно зряла и затова децата са най-податливи към развитието на инфекциозни заболявания. Имунната система е съставена от група от органи, тъкани и клетки, които се борят с болестотворните микроорганизми, попаднали в тялото ни. Когато детето притежава силна имунна система, то е по-малко застрашено от развитието на инфекциозни болести и дори да се разболее, ще се възстанови много по-бързо.

**1. Задължително кърмете бебето през първите няколко месеца след раждането.** Кърмата съдържа антитела, които подпомагат все още несъвършената имунна система на новороденото.

**2. Включете плодове и зеленчуци в хранителния режим на детето.** Богатите на витамин С и антиоксиданти растителни храни –

например ягоди, домати, броколи, боровинки, картофи – ще стимулират значително имунитета му.

**3. Оставете детето от време на време да се поизцапа.** Обратно на широко застъпената логика, мръсотията в „умерени количества“ може да бъде най-добрият приятел на имунитета, тъй като стимулира неговото съзряване. Освен това поддържането на свръххигиена доказано увеличава риска от протриване, т.нар. пресичане и atopични заболявания като астма, atopичен дерматит и др.

**4. Намалете количеството захар в детското меню.** Сладкото може значително да понижи функцията на имунната система.

**5. Окуражете детето да привикне към здравословен хранителен режим и да спортува често.** Давайме му личен пример. Противно на общоприетото мнение наднорменото тегло и затлъстяването имат отрицателен ефект върху имунната функция. Ето защо поддържането на оптимално тегло е още един начин да стимулирате детския имунитет.

## Доматения сок: разнообразни ползи за здравето ни



здраве.bg

Доматът днес е нещо, без което трудно можем да си представим една трапеза. Доматите са неизменна част от много салати и готвени ястия. Но само преди 4-5 века домати дори не бил считан за ядивен, бил известен като „вълча праскова“ и се е смятал за отровен. Ярочервеният плод на растението карал хората да бъдат подозрителни и то било класифицирано като член на смъртоносната група растения в рода на беладоната.

Доматите произлизат от Централна и Южна Америка. Испански пътешественик пренесъл растението в Европа в началото на 16-и век поради декоративната му привлекателност, но плодът не бил считан за ядлив.

Италия била първата страна, която оценила домати като храна и започнала да ги култивира. Французите пък считали домати за афродизиак и ги нарекли „любовна ябълка“. В края на 19-и век пък се появили първите консерви с доматиена супа.

Най-добре е доматиеният сок да бъде без добавена сол или за предпочитане прясно изцеден вкъщи. Той съдържа много малко калории, наситени мазнини и холестерол. Освен това има ниско съдържание на натрий и е богат източник на много витамини - А, С, В6 и К, тиамин (витамин В1), ниацин (витамин В3) и фолиева киселина, както и на минералите желязо, калций, фосфат, магнезий, мед, калий и манган.

Не на последно място доматиеният сок е богат на фибри, а по-голямата част от калориите му идват от естествено съдържащи се в него захари.

Ако приемем дори само по една чаша доматиен сок на ден, това ще ни помогне да се предпазим от множество сериозни болестотворни процеси и да се възползваме от много и различни ползи за здравето ни.

### Антиоксиданти

Доматите са богат източник на антиоксиданти. Те помагат на тялото да се прочисти от свободните радикали, които причиняват оксидация на тъканите, водеща до възпаления и потенциален риск от развитие на сериозни и хронични заболявания.

Антиоксидантите, според общоприетото схващане, ни помагат да забавим и ефектите на

старееенето.

### Доматите намаляват риска от рак

Доматите са изключително богат източник на ликопен. Всъщност именно на него се дължи наситеният им червен цвят. Научни изследвания са доказали, че ликопенът е ефективен в превенцията на много видове рак, най-вече при този на гърдата, простатата, белите дробове, панкреаса и колоректален рак.

### Доматеният сок стимулира имунитета

Като богат източник на витамини С и А, доматеният сок стимулира имунната система. Установено е, че хората, които пият по чаша доматен сок на ден, се разболяват по-рядко от грип или настинки. Същите витамини помагат и за предпазването от инфекции и възпаления.

### Понижава лошия холестерол

Лошият (LDL) холестерол в кръвта се натрупва при консумацията на храни с високо съдържание на холестерол и представлява мастни плаки по стените на артериите. В резултат на това сърцето трябва да работи много по-усилено, за да изпомпа кръвта през тези артерии, което

от своя страна води до високо кръвно налягане. Еwentуално тези мастни плаки могат да се отделят и да преминават с кръвта през артериите, което да доведе до удар или сърдечна недостатъчност. Доматите съдържат фибри и ниацин, които помагат за разрушаването на плаките, натрупани в кръвоносните съдове.

### Доматите намаляват риска от сърдечни заболявания

Вещество в кръвта, наречено хомоцистеин, уврежда стените на кръвоносните съдове и води до сърдечни заболявания. Доматите съдържат витамин В6, който активно разрушава хомоцистеина до основни молекули, които са безвредни за тялото.

### Предпазва от макулна дегенерация

Ранни научни изследвания доказват, че доматите могат да ни предпазят и от развитие на макулна дегенерация – състояние, което с удължаване на средната продължителност на живот става все по-разпространено при застаряващото население и води до слепота.

### Предпазва от констипация

Доматите са натурално богати на фибри.

## 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
- 






by Viara Dimitrova, editor of Bulgarian Flame

Консумацията на фибри помага да се предпазим от забавяне работата на червата. Фибрите също така пречистват храносмилателната система от токсини.

Доматеният сок може да има лаксативен ефект и да ни предпази от подуване.

### Предпазва от стомашни и мускулни спазми

Когато на тялото му липсва калий, могат да се появят стомашни или мускулни спазми.

Доматите са богат източник на калий, което помага да се предпазим от крампите.

### Доматите и лечението на диабета

Доматите често се препоръчват от лекарите на диабетиците, тъй като помагат за стабилизирането на нивото на кръвната захар.

Доматеният сок е много здравословна алтернатива, когато сме жадни. Доматите могат да се намерят във всевъзможни нюанси и под различни имена, но всички те ще ни осигурят приблизително същото хранително съдържание и същите ползи за здравето. Няколко домата към ежедневната си диета ще я направят по-здравословна и ще ни предпазят от редица сериозни заболявания.

## Диагноза: неувереност в себе си



здраве.bg

Медиците и психолозите още в средата на 20 век определиха, че неувереността в себе си може да доведе до редица психосоматични заболявания като астма, главоболие и гастрит.

Едни обясняват липсата на увереност у човека в собствените му сили и способности с това, че в кората на

главния мозък на такива хора процесите на задържане преобладават над процесите на възбуждане.

Неувереността в себе си не само дава начало на цинизма при подрастващите (според специалистите най-вече заради нея възникват браковете между 50 годишните "чичковци" и 18 годишните момичета), но тя буквално блокира способностите на човека, пречи му да се самоизразява и дава началото на много отрицателна постъпки.

Тази неувереност може да бъде причина и за силна зависимост от чуждото мнение, когато



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](http://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](mailto:center@balkan.center) Follow us on

Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented ([www.Diaspora.Center](http://www.Diaspora.Center))



events • media • business • associations • advertising  
community • travel • restaurants • embassies • and more

VIN  
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](http://WWW.VINDEGARAGE.COM)

100% guaranteed. In business since 1997.

чуждите интереси и оценки изглеждат по-значими от собствените, а всяка собствена постъпка се оценява през очите на другите. Одобрение се търси от всички - от близките до случайните пътници в трамвая. Подобен е например случаят с ревнивите, които се измъчват от единствения страх - да не се окажат по-лоши от съперника, който е предпочетен.

Неувереността в себе си може да се прояви в различни моменти: когато човек си поставя цели, когато планира действията си, когато оценява нещо извършено. Тя често се формира още през детството, когато знанията за света и за себе си се състоят от чужди оценки, а не от реални факти.

Ако например учителката в детската градина определи детето като затормозено и майката го пита: “защо си такъв?”, неувереността вече е налице. Тя пуска корени и когато е претърпял някакъв неуспех. Всички преживяват неудачи или чуват отрицателни оценки за себе си, но не всички се стресират от това.

Някои специалисти смятат, че

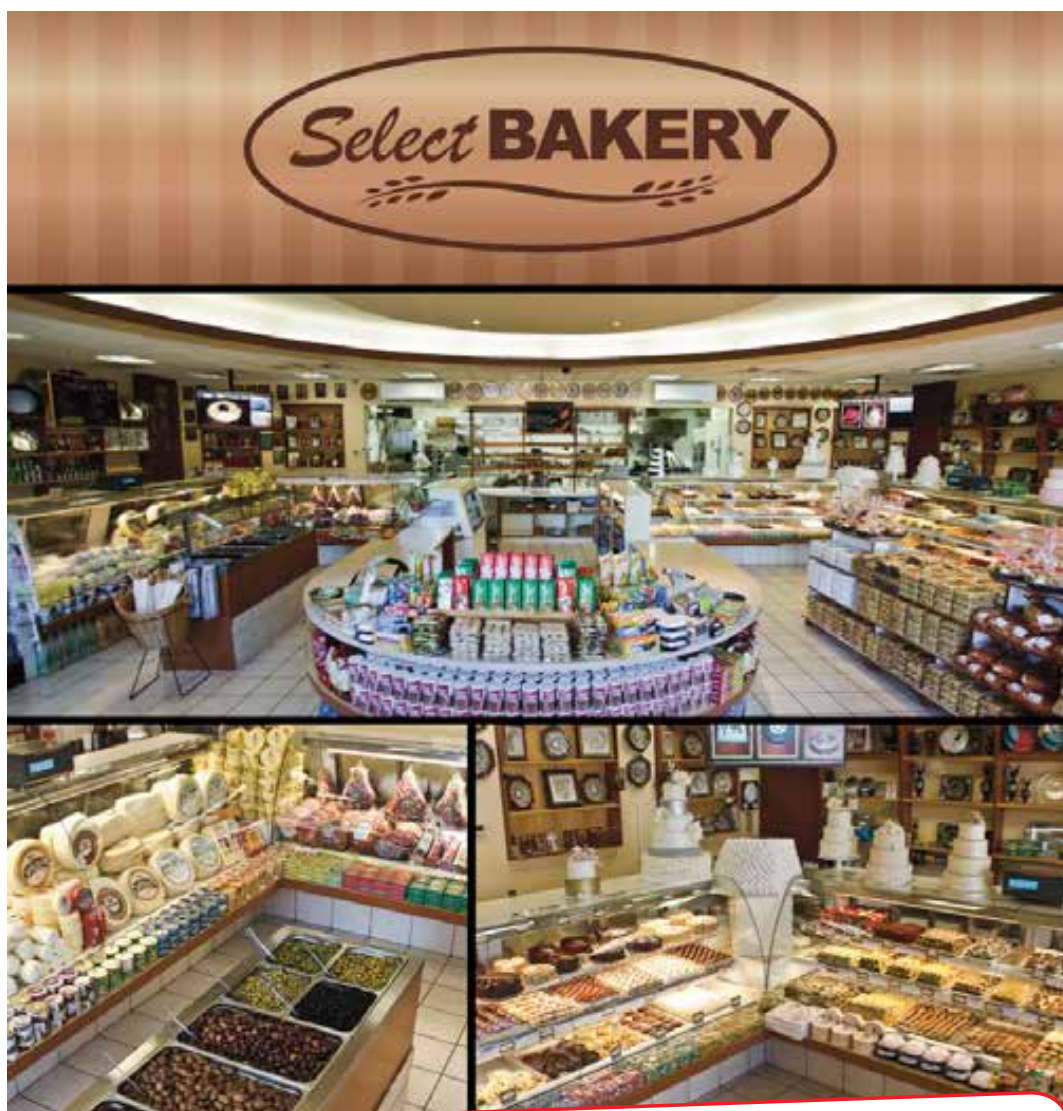
неувереността в себе си възниква, когато човек не умее да се адаптира към живота, не е способен правилно да си поставя цели, да ги съотнася с външните обстоятелства и позитивно да оценява своите резултати.

### Какво да се прави?

Психолозите препоръчват да си спомним за момент от своя живот, когато сме били уверени в себе си и да се постараме да запазим това усещане с помощта на самовнушението. Освен това могат да се анализират собствените страхове: страхът да не бъдеш разбран, страхът от критика, страхът от привличане на вниманието, страхът от собствената непълноценност. Повечето тренинги за увереност в себе си се базират именно на това.

Андре Салтер, един от първите изследователи на неувереността в себе си, описва способностите и качествата, които притежава увереният човек:

1. Емоционална реч и способност открито да се изразяват или описват чувствата. Способност да се



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere  
in Canada & US  
Check out  
[www.selectbakery.ca](http://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

назовават нещата със собствените им имена, без те да се смегчават или украсяват.

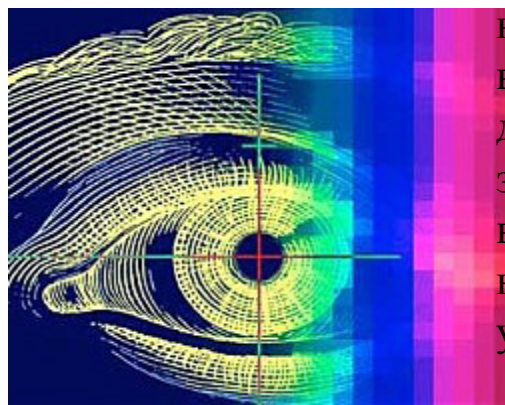
2. Съответствие на значението на речта на говорещия на неговото невербално поведение.

3. Умение да се изразява собствено мнение без съобразяване с мнението на околните.

4. Уверените хора изслушват похвалата в свой адрес без стеснение.

5. Способност към импровизация, игра и спонтанен израз на чувствата.

## На зрението влият и гените, но най-вече как използваме очите си



здраве.bg

Човешкото око е уникален, изключително сложен оптичен “уред”. Човекът вижда ясно заобикалящия го свят само когато всички отдели на окото работят хармонично. Ретината е вътрешната обвивка на окото, която възприема света. При разрушаване на ретината окото ослепява. През

последните години офталмолозите с тревога отбелязват нарастване в броя на заболяванията, свързани със зрението. Идеално създаденото от природата око се оказва лошо приспособено към съвременните натоварвания и разрушителни въздействия, на които често го подлагаме.

Според специалистите, ако зрението на родителите е наред, шансът на детето да има лошо зрение е равен на 25%. Но дори при лоша наследственост развитието на късогледство може да не се допусне. Човешкото око притежава своеобразен запас, който буквално спасява зрението в “трудни моменти”.

Зрението започва да се влошава, ако този резерв е изчерпан. Телевизорът, компютърните игри, прекомерното натоварване в училище вредят на очите на децата. Изчислено е, че за периода на обучение в училище броят на късогледите деца се увеличава 10 пъти.

**Късогледството** се проявява предимно в ранната училищна възраст.

При четене очите на детето са в постоянно напрежение. Очните мускули се уморяват, получават се спазми, нарушава се кръвообращението в очните тъкани - късогледството започва да прогресира активно. Ако вашето дете присвива очи,

разглеждайки отдалечени предмети, ако при четене се навежда ниско над книгата и наклонява главата си на една страна, често търка очи или се оплаква от главоболие или раздвоен образ, това са признаци за намаляване на остротата на зрението. Късогледството може да промени поведението и дори характера. Повечето деца, които страдат от проблем със зрението, срещат повече трудности в ученето. Те не виждат добре написаното на дъската, не разбират задачата, стесняват се да се приближат или попитат учителя.

От голямо претоварване страдат и децата в по-напреднала възраст. Сънливост, постоянно главоболие, хронична умора – тези симптоми са свързани с наличието на проблеми в зрението. За съжаление възстановяването на зрението при късогледство може да се извърши само чрез операция. Затова главна задача на лекарите и родителите е да се спре развитието на късогледството. За тази цел трябва да се възстанови запаса от здравина на зрението, да се премахне умората и спазмите на очните мускули, да се нормализира кръвообращението и храненето на тъканите на очите.

**Синдром на компютърното зрение**  
Това заболяване е

предизвикано от постоянната работа с компютър и води до намаляване на остротата на зрението. Според специалистите, от това заболяване страдат 70% от хората, които използват редовно компютър.

При наличието на този синдром се развива временно късогледство, нарушава се работата на очните мускули, намалява се чувствителността на зрението. Освен това се появяват парене, зачервяване, усещане за “пясък” в очите, болки в областта на очите и челото, болки при движението им. Клинични изследвания показват, че дори само един ден работа с компютър предизвиква влошаване на зрението. Еднообразното буквено - цифрено изображение, блесенето на екрана, пулсирането на светещи знаци уморяват очите. Това е напрегнат и стресов режим на работа за този орган.

Окото патологически се уморява, в него се нарушава кръвообращението. Тъканите изпитват кислороден глад, в тях се натрупват продуктите на обмена на вещества. За да компенсират недостига от кръв, малките кръвоносни съдове се разширяват, като предизвикват зачервяване на очите. Някои съдове не издържат напрежението и се спукват.

**Прод. на стр. 23 >>**

Кислородният глад и разрушаването на тъканите създават дискомфорт и болки в очите.

### Тест: Проверете зрението си!:

В края на работния ден забелязвате ли следните симптоми:

- чувство за умора в зрението;
- зачервяване на очите;
- пелена или мъгла през очите;
- сълзене;
- “пясък” в очите;
- учестено мигане;
- кратковременно раздвояване на образи;
- болки в очите и слепоочията;
- трудно фокусиране;
- тежест в очите.

Ако наблюдавате 2-3 от тези симптоми, вашата зрителна умора е от средна степен. 4 или повече синдрома говорят за зрителна умора с хроничен характер, както и за наличието на “синдром на компютърното зрение”. Без необходимата профилактика това може да доведе до намаляване на зрителната острота.

### Възрастови изменения на зрителната острота

Възрастта над 40-45 години е опасен за зрението период. Именно на тази възраст при повечето хора започва да се развива старческото далекогледство. Появява се затруднение при разглеждането на близки предмети: те не са ясни (особено вечер), когато очите са изморени. Далекогледите хора

държат вестника или книгата колкото се може по-далеч от себе си и използват по-ярка светлина. От това очите се уморяват още повече и се появява главоболие.

С възрастта лещата на окото губи своята еластичност, става потвърда. Очните мускули не могат да я свият и очите престават да виждат ясно на близко разстояние.

Освен това с годините се влошава състоянието на кръвоносните съдове, а това е пагубно за очите: влошава се работата на очните мускули, страда ретината.

Последните изследвания показват, че ако се осигури пълноценно хранене на тъканите на очите, може да се забави или дори предотврати развитието на старческото далекогледство.

### Влошаване на зрението на шофьорите при здрач

Очите на шофьорите изпитват голямо зрително натоварване. А управлението на автомобила в условия на лошо осветление, рязка промяна в осветеността на пътя, заслепяващи фарове от насрещния автомобил буквално “изважда очите от строя”.

Способността на човека да вижда добре в здрач и лошо осветление зависи от състоянието на очите. Това се определя от съдържанието на родопсин (особено чувствително към светлината вещество) в

клетките на ретината. Именно недостигът на родопсин предизвиква влошаване на зрението при здрач и дори “кокоша слепота”. Най-доброто решение в такава ситуация е да не шофирате.

За да се избегнат подобни проблеми, очите трябва да се обезпечават с необходимите питателни вещества. Това ще възстанови или поне ще подобри зрението при сумрак, съответно и способността да се различават предметите в условията на лоша видимост и бързо адаптиране към промените в осветлението.

### Градинарска салата



Рецептата е публикувана в [dieta.info](http://dieta.info)

#### Необходими продукти:

- 1-2 глави лук
- 3-4 домата
- 3-4 светли чушки (Сиврия)
- 1 краставица
- сирене
- олио
- магданоз
- сол на вкус

#### Начин на приготвяне:

Измийте чушките,

изчистете ги от семките, разрежете ги на тънки ивички и ги нарежете напречно. Обелете краставицата и я нарежете на кубчета. Нарежете на филийки и доматиите. Смесете продуктите, посолете ги на вкус, поръсете ги с 1-2 с.л. магданоз и ги полейте с 4-5 с.л. олио. Разбъркайте салатата и я изсипете в чиния. Обелете лука, нарежете го на тънки колелца, наредете го като мрежа върху салатата и поръсете с едро настърганото сирене.

◦ **Кухня:** италианска

#### Основни

**продукти:** сирене/ кашкавал/ мляко, зеленчуци

#### Начин на

**приготвяне:** без термична обработка

**Време за приготвяне:** 5 - 10 минути

### Печено пиле с гъби



Рецептата е публикувана в [dieta.info](http://dieta.info)

#### Необходими продукти:

- 1 пиле
- 1-2 глави лук
- 300 г гъби
- 1 ч.ч. бяло вино
- 1 с.л. брашно
- 2 жълтъка
- 1/2 ч.ч. олио
- черен пипер
- лимон

**Прод. на стр. 24 >>**

**Начин на приготвяне:**

Залейте изчистеното и измито пиле с мазнината и го изпечете - докато се зачерви (от време на време го обливайте с нея). Когато е готово, го извадете и нарежете на парчета. Задушете нарязаните на ивички гъби в същата мазнина. Добавете лука и след като и той се задуши сипете 1 к.ч. вода. Подправете сместа с червения пипер и посолете. Сложете пилето отгоре и го залейте с виното. Похлупете ястието и го оставете

да поври около половин час. След като стане готово, сложете месото в чиния, а отгоре изсипете гъбите. Прецедете соса и го смесете с разбитите с брашното жълтъци. Сложете го за малко на огъня да заври и го подправете с лимонов сок, след което залейте с него ястието.

**Кухня:** китайска**Основни продукти:**гъби, пилешко месо**Начин на приготвяне:** задушена, печена**Време за приготвяне:**60 - 120 минути**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

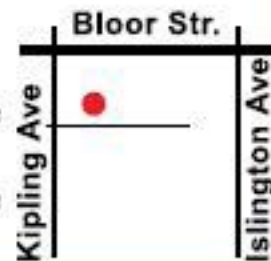
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



**REMY PANNIER**

**SAUVIGNON**  
VIN DE PAYS DU VAL DE LOIRE  
LCBO #471318

**ROSÉ d'ANJOU**  
LCBO #12641

**SAUVIGNON BLANC**

**ROSÉ d'ANJOU**

Налични в мрежата на LCBO



Коледните и Новогодишните празници наблизават. Предлагам ви няколко идеи за декорация част от моите произведения с изкуствени цветя, както и рисунки върху топки за елхата и върху пластмасова чиния. А защо пък не и борови клонки с изсушени

портокалови резенчета. Използвайте въображението си и ще видите какви чудеса може да сътворите за украса на вашия дом или за подарък за приятели и близки! Весели празници!

*Вяра Димитрова,  
редактор в "Пламяк"*



# Пакистан – град Мултан, Пенджаб

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автори: *Маргарита Ценова и Георги Златев*

Снимки: *авторите*

Пакистан Град Мултан Пенджаб (част четвърта от През Азия на автостоп)



Пейзаж в Пакистан

**19.04**

*Втори ден сме в*

*полицията.* Направили сме си леговище от столове и едни шушляци, които си бяхме купили за калъпки на шалтетата. Имаме чувството, че сме от седмици тук. Денят започва със срещи с полицаите, с които вече сме приятели, пиене на чайове и лафчета. Шефът, нисичък, слаб, но жилав, запасан до над пъпа и приличащ на някакъв военен генерал от миналото, ни поканва в кабинета си да поприказваме и погледаме телевизия. По някое време се появява един от полицаите, с който си говорим най-много, ни носи лаптоп, така че имаме интернет. Така денят минава бързо и неусетно. С трепет очакваме утрешния ден – толкова много неща имаме да разглеждаме.



Белуджи си пазарува

Имаме си и сервитьор, който постоянно ни пита дали имаме нужда от нещо и какво искаме за ядене. Сред пушуните е много популярен айряна. Съответно, ние преяждаме и препиваме от всякакви безалкохолни.



Сервитьорът от полицията

**20.04**

До обяд специалното разрешително, необходимо да излезем от Белуджистан (на английски го наричат N.O.C), е издадено. Към 2 следобед полицаите, които трябва да ни закарат до автобусите, ни взимат. Изведнъж обаче те ни казват, че е станало нещо и автобусите стачкуват, защото някой бил убит

и можем да тръгнем чак утре. Не знаем, дали не си измислят, понеже вече е много късно и не искат да ни пуснат. Искат отново да ни пратят в отвратителния Bloomstar hotel, но ние отказваме и отиваме да спим пак в полицията.

Поне сме в друг участък, хората са нови за нас и е много спокойно. Точно до гарата сме и това ни подсказва как неудържимо искаме вече да потегляме и да напуснем този полицейски свят. Дано утре да успеем да хванем влака и да сме свободни отново. *Inshallah!* (което означава буквално „волюта на Аллах“ и се ползва като *дано*, или *ако е рекъл Господ*)

Новият участък е страхотен, намира се в правителствена зона и е доста голям, така че можем да се разхождаме из квартала, има дървета и папагали, неща, които не бяхме виждали с дни в пустинята. Имаме собствен супер чист офис и абсолютно никой не ни безпокои, почти няма хора наоколо, въобще с класи над първия участък е. Горещо го препоръчваме (просто кажете на полицаите да ви закарат в Home Department).

*Версии за тероризма:*

- тайни агенции на Индия, Русия и Афганистан организират терористични акции, за да поддържат Пакистан слаб и да вредят на развитието му (според мен звучи доста неправдоподобно).
- Белуджистан е много богат на природни ресурси (злато, въглища, мрамор, диаманти, нефт), но региона не се облагодетелства изцяло от приходите от тези ресурси, изцяло експлоатирани от ракистанското правителство и затова много белуджи искат да станат независими – едно време те са имали своя собствена държава.
- Няма терористи, вече са се справили със ситуацията.

Всички тези версии чухме от различни хора като естествено много зависи дали човекът е пушун, белуджи или от друг регион. Тероризмът в региона е на две нива – политически и религиозен.

**21.04**

Ескортират ни до влака и в **8:30** вече се счита, че сме почти свободни. Още с качването се сприятеляваме с един човек, който се оказва евангелист и заедно със сестра си и ученика си са били в мисията в Кета, където активно покръстват сикхи. Така се оформя нещо като християнско ъгълче в нашия вагон.

Влакът е пълен, но почти няма правостоящи, така че е поносимо. Спален вагон е, но през деня всички седят на долните легла. Нашият човек си припява християнски песнички, всички ни черпят с безалкохолни и храна и изобщо не ни оставят да плащаме – въобще удряме си страшна веселба. На излизане от Кета пускат металните щори на прозорците, понеже отвън *диви белуджи замерят влака с камъни.*



Обичате ли шербет?

Влакът спира доста често и в големите градове имаме престой от по половин час и слизаме да си купим храна и чай. Към обяд жегата става непоносима, влакът е напечен от пустинното слънце. Има вентилатори, но те сякаш не охлаждат изобщо, а само раздвижват нажежения въздух. През прозорците нахлуват вихрушки прах и от време на време някой си запалва цигара. Чак привечер става поносимо. Вече сме извън Белуджистан и извън пустинята. Навън всичко е в обработваеми земи, текат реки и по гарите няма вече полицаи с калашници. Най-стене сме свободни!!!

**Провинция Пенджаб**

Към два часа през нощта пристигаме в Мултан след **17** часово пътуване. По улиците е пълно с хора. Хващаме си рикша до центъра, където е централния парк с всички забележителности и си опъваме палатката в едно закътано ъгълче на парка.

**22.04**

Събуждаме се сутринта щастливи в Мултан – градът на суфите, мангото и свободата.

Вече сме в Пенджаб – провинция където се води, че сигурността е на добро ниво. Оправяме палатката и си взимаме душ в тоалетните на парка; момчетата, които се грижат за тоалетните си имат една малка стаичка за вещи (тип килер) и ги помолваме да си оставим раниците там. Те са много мили и веднага се съгласяват. През деня заключват стаичката и вечерта също са там – спят на походно легло в парка.



*Mazar of Baha-ud-din Zakariya – гробница на светеца суфи*

Готови сме да се гмурнем в града и да изследваме джунглата от улички. Още към 9-10 сутринта е адска жегата, а трафикът по улиците е невъзможен. Всичко тъне в прах, но е пълно с интересни неща за изучаване. Първо се отбиваме в

*Mazar* – гробницата на светеца суфи и после се отправяме в търсене на закуска. В 9 ч. почти нищо още не е отворено. По някое време успяваме да намерим интернет клуб, който изглежда много особено. *Всеки компютър е в една малка тясна розова кабинка, която се заключва...*



*Часовниковата кула в Мултан*

По-късно през деня отиваме на пазара, където има десетки малки улички за платове и рокли като за при

Изглежда, че хората не са виждали туристи и зяпат учудено. Някакъв богат търговец на платове ни кани да приемем странни напитки. След обиколката се връщаме в парка, където над дърветата летят десетки соколи и врани, които са огромни. Навсякъде има просяци и на всеки **5** мин. някой ти иска пари. Нощно време излизат някакви доста страховити травестити просяци.



*Мултан – градът на соколите*

# Пакистан – град Мултан, Пенджаб

Статията се предоставя от [patepis.com](http://patepis.com)

Автори: *Маргарита Ценова и Георги Златев*

Снимки: *авторите*

Купихме си сим-карта от едно момче и той ни покани на вечеря – нас ни е супер неудобно, тъй като знаем, че заплатите на повечето хора не надвишават **200\$** на месец, но никой изобщо не ни оставя да платим.



Портата Долат

Вечерта се срещаме с човек от [couchsurfing.org](http://couchsurfing.org) и той ни откарва до къщата на свой приятел в модерния квартал и късно през нощта си лягаме.



Мултан базар

## 23.04

Събуждаме се доста късно. Къщата, в която спим, цялата тъне в прахоляк и няма мебели. Опънали сме си долната част на палатката и никак не ни е зле. Сутринта идват приятелите на човека, който ни подслони и се оказва, че сме в „щаб-квартирата“ на *комунисти*. Не знам защо, винаги попадаме на хора, които се опитват да ни убедят в крайните си възгледи, след като въобще не си падаме по обсъждане на политически шуротии – *ислямисти, комунисти, нацисти* – направо е адски уморително да си говориш с хора с крайни възгледи. След **2-3** часа политически разговори, най-накрая успяваме да се измъкнем и да поемем на ново изследване.

Модерният квартал, в който се намираме, е доста отдалечен от центъра, не е толкова пращен и шумен и има доста лъскави магазини и заведения, както и множество молове, за разлика от стария град, който е пълна противоположност – цари пълна лудница и няма нито едно ново заведение или магазин. В града има една гробница на суфи (мистично движение в исляма) светци, които и до ден днешен са място за поклонение. Някои са на по **800** години и до днес суфизмът е жив в Мултан.

*Усещането, когато не знаеш къде ще замръкнеш, какви чудеса ще видиш през деня, къде ще се озовеш, е неопишимо.* Когато всеки един ден носи безкрай изненади и е абсолютно различен от предишния, и светът около теб прилича на приказка, извадена от чудодейна стара книга – това е най-голямото щастие, когато си на Пътя. Прашен пътник из далечни земи – това пожелавам на всеки, готов да приеме неизвестността и Живота.

През деня невероятностните събития продължават с пълна сила. Набутваме се из лабиринта на пазара и по някое време завиваме в една странична уличка. Навлизаме все по-навътре в стария град. Улиците са специализирани за продажба на различни стоки и ние попадаме на улицата за вторични суровини.

Изведнъж всички жени, които минават покрай нас, са с бурки, странни старци седят по ъглите, старите къщи са доста разрушени и всички ни гледат втрещено.

Забързваме ход, тъй като усещането не е особено комфортно, но улицата все не свършва. Най-накрая стигаме до главната улица на пазара и с облекчение сядаме да ядем сладолед от делва.



Делва за сладолед

Адски е прашно и температурата стига **40** градуса по Целзий – трудно е да се диша. От всичко това целите ни дрехи стават мръсни за отрицателно време. След базара отиваме в Шах

Шамс парк, който се оказва много западнал. По пътя питахме някакъв човек за посоката и той настоя да ни заведе лично. Ходихме заедно **15 – 20** мин. като той дума не обели през цялото време. На улицата продават някакви малки шишенца с *жълтеникава* течност, която *извличат от гигантски гущери*, проснати живи по гръб на паважа. Привечер отива при Фараз, момчето, което ни помогна да си купим сим-картата, и той ни светна на едни супер вкусни сандвичи с кюфтенце от леща и яйце. Фараз е невероятно симпатичен и адски добро момче. Седим си под неговия чадър в центъра на най-голямата лудница и си бърбим все едно сме стари приятели.

Вечерта Хасан – нашият хост от [couchsurfing.org](http://couchsurfing.org) ни намира ново място за спане – къщата на семейство Малик. В къщата живеят само мъже – баща и двама сина, като единият е женен и основно остава в къщата на майка си.

Те са стар род на земевладелци, адски са богати и никой не работи. Къщата е огромна, с адски много стаи и прислуга. Цари декадентска обстановка. Бащата и чичото май са на някакви опии, но всички са много щастливи, че сме им на гости и ни разпитват всевъзможни неща. Странно е, че мазилката на къщата се разпада и всичко е доста старо (може би точно, за да се поддържа бохемска обстановка), но пък всички карат ултрамодерни коли и единият син е учил в Лондон. Дядо им пък (на портрета в хола) е облечен със западен костюм и е пуснал бакенбарди английски тип.

Прислугата нон-стоп ни сервира и шета около нас – много е странно усещането да си господар. Ние само им благодарим и те съответно адски се учудват – като цяло ни е адски неудобно от всичко това.

Синовите говорят невероятен английски и цяла нощ си бърбим. Лягаме си едва към **3** след полунощ след много интересни

разговори и научаваме много неща за уредените от родителите бракове (какви те са сключили, въпреки че са учили в чужбина и са много отворени) както и мнението им за световната политика.

## 24.04

Ставаме супер късно и наспани, но никой освен прислугата, които тичат да ни правят закуска, още не е станал. Днес е петък и на обяд абсолютно всички мъже (без бащата – хипар) отиват на джамия и си обличат традиционните дрехи (шалвар камиз)



Пакистанци, облечени с Шалвар Камиз

Братовчедът от съседната къща, супер отворено към света момче, идва да си говорим и когато ни казва, че София е столица на БГ-то и ние го питаме откъде знае, той отговаря, че *имало много яки транс-партита в София!!!* (което е супер странно за Пакистан). Следобед Хасан ни взима с колата си и ни откарва извън града в една мангова плантация – тук се отглежда най-доброто манго в Пакистан!



Жени на жътва

Селцата са малки и всичко е адски зелено. Навсякъде се простират мангови горички и жените жънат по полето. Много е спокойно и чисто – пълен контраст с града. Вечерта с Хасан и приятеля му хапваме в тесните улички на стария град и се прибираме.

## Английски фенове не бяха допуснати до стадион на Световното първенство, защото носят костюми на кръстоносци



На феновете на Англия бе забранено да влизат на стадионите на Световното първенство в Катар облечени в костюми на кръстоносци, в опит да не обидят мюсюлманското население на страната, пише Wales Online.

Привържениците на Англия често посещават мачове, облечени като английския покровител Свети Георги, носейки верижни ризници и шлемове, като някои от тях пътуваха до Катар в пълно облекло. Феновете обаче бяха помолени да внимават да не разстройват местното население.

Запалянковците, носещи костюмите, са изложени на риск да обидят местните жители поради историческия им контекст, като най-кървавите и най-брутални кръстоносни походи

се провеждат в продължение на почти 200 години между 1095 и 1291 г., когато християнските армии се бият, за да поемат контрола над Йерусалим и светите земи от мюсюлманските държави, които го управляват.

Хиляди хора са убити в тези свещени войни, като местното население е изнасилвано, ограбвано и избивано.

Кадри от проверки за сигурност пред международния стадион Халифа в Доха - един от осемте стадиона на Катар, показват английски фенове, облечени в костюми на кръстоносци, които са възпрепятствани да влязат от охраната. Въпреки протестите си пред официалните лица, феновете се обръщат и си тръгват, а властите стоят твърдо.

Антирасистката група Kick It Out предупреди английските запалянковци в Катар да не носят костюми на Свети Георги и ги насърчи да се запознаят с местните обичаи и история, за да не предизвикват обиди с действията си.

„Бихме посъветвали

феновете, които посещават мачове от Световната купа на ФИФА, че **определено облекло, като костюми, представящи рицари или кръстоносци,** може да не е добре дошло в Катар и други ислямски страни“, каза говорител на групата. „Съветите за пътуване на Министерството на външните работи, издадени преди турнира, изразяват, че **феновете трябва да се запознаят с местните обичаи** и ние бихме насърчили феновете да възприемат този подход.“

**Най-силният мъж в света: „What a f\*\*\*g b\*\*\*shit! What a f\*\*\*g c\*\*\*!“**



Хафтор Бьорнсон е сред най-силните мъже в историята. Исландецът е **третият най-награждаван силен мъж след литовеца Зидрунас Савицкас и полския гигант Мариуш Пудзяновски.** Хафтор обаче е единственият силов атлет, спечелил три престижни състезания през една и съща година, пише Essentially Sports.

През 2018 г. Хафтор спечели титлата за най-силен човек в света, за най-силен човек в Европа и състезанието Arnold Strongman Classic. „Тор“, както наричат исландеца, също имаше кратка, но успешна боксова кариера след като **се оттегли от състезанията през 2020 г.** Негова победа с нокаут над силния съперник Еди Хол бе най-значимата му победа. „Тор“ редовно актуализира феновете в социалните медии с тренировъчни клипове. В един такъв клип Хафтор разкрива продукт, който крие основната съставка от предния етикет.



В една от последните си истории в Instagram Бьорнсон показва на феновете си **буркан с майонеза.** „Никога не можеш да вярваш на това, което казват отпред“, каза Бьорнсон в началото на видеото. Бившият шампион привлече вниманието си към етикета. „Това тук казва, че е направено с екстра върджин зехтин“, каза Хафтор. Предният етикет обаче не разкрива основната съставка.

След това „Тор“ показва задната страна на етикета. Списъкът със съставките обаче разкри колко необработен зехтин екстра върджин има в майонезата.

„Когато погледнете отзад... и 75% масло от гроздови семки,“ каза шампионът.

„Съдържанието на екстра върджин зехтин в майонезата е само 5%“.



Бьорнсон не звучи доволен, че компанията е скрила ключовата съставка в предната част на етикета, като същевременно подчертава второстепенна.

“What a f\*\*\*g b\*\*\*shit! What a f\*\*\*g c\*\*\*!” казва победителят в най-силния човек в света преди края на клипа.

## Канада спечели за първи път Купа Дейвис



Канада стана носител на Купа Дейвис за първи път, след като победи Австралия с 2-0, спечелвайки и двата финала на сингъл в Малага, Испания, съобщи Inside the Game.

Първо Денис Шаповалов победи с комфортен резултат 6-2, 6-4 Танаси Кокинакис. Шаповалов се представи стабилно, повеждайки с 4-0 в първия сет.



Във втория сет имаше признаци на нерви, но Шаповалов се справи и изведе Канада с преднина 1-0 в Palacio de Deportes Jose Maria Martin Carpena.

Във втория мач Оже-Алиасим бе

силно затруднен от Алекс Де Минаур, но надеждното сервиране и стабилното представяне от задната част на корта помогнаха на канадеца да триумфира с 6-3, 6-4.

Оже-Алиасиме спаси осем точки за пробив във втория сет на мача, но го затвори с което донесе и победата, която нареди Канада **всред 16-те нации, печелила титлата от началото на турнира през 1900 г.** Предишното финално участие на Канада през 2019 г. завърши с поражение от Испания.

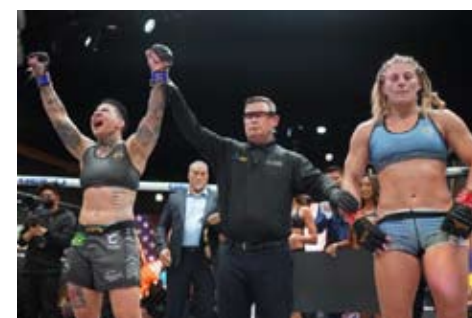
## Бразилката Лариса Пачеко е новата световна шампионка на PFL



След като победи Лариса Пачеко два пъти с единодушно съдийско решение през 2019 г., Кайла Харисън бе шокирана от бразилката като загуби след единодушно съдийско решение в Hulu Theatre в Madison Square Garden, пише DAZN.

Пачеко бе коронована за новата световна шампионка на PFL в лека категория и **взе страхотните \$1 милион, които идват с короната.** Всички съдии оцениха резултата 48-47 в полза на Пачеко.

Въпреки че 32-годишната Харисън направи шест ключови тейкдауна, Пачеко показва подобрена защита. Докато бе на земята, Пачеко използва умело ръцете си с твърди, тежки удари, които причиняваха щети. 28-годишната бразилка отправи също две ключови събмишъни срещу бившата двукратна световна шампионка на PFL в лека категория, включително триъгълник, който накара американката да се обърка по време на третия рунд.



Вечерта награди общо петима световни шампиони с по \$1 милион всеки.



Двама мъже пият бира и единият споделя:

- Абе вчера се прибирам от командировка внезапно и веднага гледам - в гардероба няма нищо, в шкафа няма нищо, в хладилника няма нищо...
- А жена ти какво вика?
- Не, бе, не съм женен, обрала са ми апартамента.



- 100 минути за колко часа мога да ги изговоря?
- За час и 40 мин.
- А не може ли за 2 часа?

Лекция по философия.

Преподавателят:

- Нито една наука няма да направи човек щастлив...
- Обаждане от аудиторията:
- Освен химията!



Когато българинът види жена зад волана:

- “Тая овца не може да кара, да паркира, прецаква съединителя, амортизаторите, натиска без нужда спирачките...”
- Когато продава кола:
- “Запазена е, жена я е карала, гле’й, кат’ нова!”

Поканиха ме на дегустация на вино. Докато хората чувстваха плътен интензивен тропически аромат с вплетени тонове на конфи и подправки, кадифена текстура на меки танини и свеж плодос послевкус, аз основно чувствах как ще се напия без пари.



Войник получава писмо от любимата си. В него тя му казва, че е срещнала друг мъж и иска да ѝ върне снимката. Разстроеният войник събира от всички от взвода снимки на жени и ги изпраща на бившата си любима със следния текст:

„Скъпа, не мога да се сетя коя си ти измежду всичките снимки – така че вземи си своята снимка и ми върни другите“.

На митницата:

- Оръжие, наркотици, фалшива валута?
- Благодаря, имам си.

На работа го наричаха 007:

нула мотивация за работа; нула желание за работа; седем почивки за кафе с цигара.



Семейна двойка при психолог.

Мъжът:

– Докторе, а бе тая моята... как ѝ беше името, се оплаква, че не ѝ обръщам внимание...



- Мило, как си?
- Филм зяпам.
- Пак ли мръсотии?
- Не, мелодрама, немска, бедно момиче, счупен душ, 3-ма водопроводчици помагат...



- Чук-чук.
- Кой е?
- Полиция! Отворете!
- Защо?
- Трябва да си поговорим.
- А вие колко човека сте?
- Двама.
- Ами говорете си...

За да се чувства добре, на една жена ѝ трябват само четири животни: норка в гардероба, “Ягуар” в гаража, тигър в леглото и едно магаре, което да плаща за всичко това.



Красива жена по време на шофьорски курс:

- Какво ще стане, ако си вдигна десния крак?
- Ще отпуснете газта.
- Ами ако си вдигна левия крак?
- Ще отпуснете съединителя.
- А ако вдигна двата крака?
- Инструкторът - ентузиазизиран:
- Ще вземете книжка веднага!



Между приятели:

- Знаеш ли, жената ти е бременна от мен. Ще станем роднини...
- Не, няма да станем роднини, ще станем квит!

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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

[www.VISITORSinsurance.ca](http://www.VISITORSinsurance.ca)

[www.TRAVELLERSinsurance.ca](http://www.TRAVELLERSinsurance.ca)

*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



[www.FirstAutoGroup.ca](http://www.FirstAutoGroup.ca)

[sales@firstautogroup.ca](mailto: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)**





**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](http://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](http://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](http://www.bulgarianflame.com)

**Четете**  
**в Пламяк**  
**онлайн:**  
[www.bulgarianflame.com](http://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.