

Заклучването е най-големият психологически експеримент в света - и ние ще платим цената

(Lockdown is the world's biggest
 psychological experiment - and we will pay the price)

Автор: Dr. Elke Van Hoof
 – професор по здравна
 психология и психология
 на първичната грижа,
 Vrije Universiteit Brussel.

Статията е публикувана
 на страницата на
 World Economic Forum.
 Преводът е на „Пламък“



• С близо 2.6 милиарда души по света по някакъв начин заключени, ние провеждаме, може би, най-големият психологически експеримент някога;

• Това ще доведе до вторична епидемия от бърнаутс (burnout - физически или психически срив, причинен от преумора или стрес – б.р.) и свързания със стреса

абсентеизъм (absenteeism - практиката редовно да стои далеч от работа или училище без основателна причина- б.р.) през втората половина на 2020;

• Предприемането на действия сега може да смекчи токсичните ефекти на заключването вследствие COVID-19.

Прод. на стр. 20 >>

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

NOW OVER 27 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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2020

Новият Бизнес Каталог излиза скоро.
 Приемаме последни заявки за реклама.
 www.bulbiz.com
 416-821-9915
 info@bulbiz.com

Обади се на Лина!
 Sell your house! Buy a condo!
 Invest in pre-construction!
 Commercial Real Estate Advice!

LINA G. GUEORGUIEVA
 SALES REPRESENTATIVE

CELL: 647-862-2339

RE/MAX ULTIMATE PLATINUM

1759 BAYVIEW AVE., TORONTO, ONTARIO, M4G 3C1 | OFFICE: 416-487-5131
 GUEORGUIEVA.LINA@GMAIL.COM | WWW.MYHOMEFORSALETORONTO.COM

new Reserve Your Ad

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2020

Print & Online

Advertise in Bulgarian Business Directory 2020

Print & Online
 BulBiz.com
 416-821-9915

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898

ICIC-CIC

Гръцко село до границата с България под карантина заради COVID-19

Огнище на заразени с коронавирус бе открито в гръцка община до **Ксанти**, в близост до границата с България, предаде БНР.

След извънредно заседание на щаба за контрол по разпространение на вируса, гръцките власти въведоха извънредни мерки в община **Ясму**, област **Родопи**, която се намира в близост до границата с България. Под пълна карантина е село **Агиасму** след регистрирани нови 5 случая на заразени от COVID-19. В съседно село **Ахино** има 11 случая на заразени. Трима са починалите за 24 часа.

Введе се забрана за влизане и излизане от селото, както и вечерен час от 21 часа до 7 сутринта. Носенето на маски е задължително за жителите. Извънредните мерки са въведени първоначално за 7 дни.

53% от българите биха избрали родното Черноморие



Над 1.6 млн. пълнолетните българи планират да почиват това лято, като **53% биха избрали българското Черноморие**. Това са данни от изследване на социологическа агенция "Тренд", направено сред 1008 души в периода 1-7 юни.

Спрямо 2019 се отчита спад в дела на планиращите почивка българи. Отчита се **ръст на желаещите да почиват на планина - 21%**, срещу 16% през 2019. Всеки пети би искал да почива в чужбина, което е по-малко спрямо

2019 (32%). Това в голяма степен пак може да се обоснове с притесненията от коронавируса. **Гърция продължава да е най-предпочитаната чуждестранна дестинация за почивка от българите.**

Агенция "Тренд" е задавала и въпроси за нагласите на гражданите да посещават публични места. **47% от анкетирания споделят притеснения да почиват в чужбина заради пандемията от COVID-19**, докато 40% не виждат проблем с това. **53% нямат притеснения обаче да посещават места, където има много хора, включително плажове, а 62% биха отишли на ресторант или кафе.**

Само 2% от жителите на Пловдив с антитела за коронавирус



2% от пловдивчани имат антитела и са се срещали с коронавируса, показват резултатите от първото по рода си масово тестване в България. Данните съобщи държавният главен инспектор Ангел Кунчев.

Тестването обхвана 1,108 души. **Хората са се включили доброволно и бяха подбрани не само по видове обществени групи**, но и на териториален принцип - равномерно в шестте района на Пловдив. Самото изследване е по метода ELISA. Кунчев разясни, че за разлика от бързите тестове, достоверността при ELISA е 99.99%.

"Българското общество в много малък процент се е срещало с вируса. Ако чакаме да стигнем 70% и да достигнем общ и колективен имунитет, трябва да минат 2-3

години с този темп и ще платим висока цена в човешки животи". коментира д-р Кунчев във връзка с теорията за стадния имунитет.

За сравнение в епицентъра на пандемията в Италия – град Бергамо, аналогично изследване регистрирало 57% носители на антитела.

„Ситуацията никак не е лека! Ако ме питате какво следва – отровено казвам: не знам! **Трудно е да кажа дали ще има нова вълна от коронавирус**", коментира още Кунчев.

България ще играе срещу Унгария на 8 октомври



Изпълнителния комитет на УЕФА определи новите дати за плейофите за класиране на европейското

първенство догодина.

1/2-финалният бараж на националите на **България срещу Унгария ще бъде на 8 октомври 2020**, а при успех следващият мач ще е на **12 ноември**. Той ще бъде излъчен в другия 1/2-финал между Исландия и Румъния.

Европейско първенство ще започне на 11 юни 2021, а финалът на стадион "Уембли" ще е месец по-късно - на **11 юли**. Шампионатът ще се проведе както бе планирано. Всички 12 града домакини бяха препотвърдени.

Основните хранителни продукти поскъпват двойно след коронакризата

Основни хранителни продукти като **мляко, месо, зеленчуци и плодове са поскъпнали почти двойно**

Прод. на стр. 3 >>

FREE HEARING AIDS FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES & VICTIMS OF HOLOCAUST

БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ И ЖЕРТВИ НА ХОЛОКАСТА

- Безплатен тест за слуха
- Високо модерна техника
- Професионални услуги
- Работим с водещи Канадски производители на слухови апарати
- Приятна атмосфера



- Free Hearing Test
- Professional Service
- Friendly Environment
- Hi-tech Modern Equipment
- We work with leading Canadian hearing aids manufacturers



Обадете се за безплатна консултация

We speak English or Russian **905.270.1000** Говорим Английски или Руски



3-702 Burnhamthorpe Road E
(Next to Shoppers Drug Mart)
Mississauga, ON, L4Y 2X3

And other locations in North York and Scarborough



alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com

след коронакризата.

Това показва проверка на репортерите на "Труд" в цялата страна.



Ако 1 килограмм ябълки през март е струвал средно по 1.69-2.00 лева, то в последната седмица струва трайно по 3-3.60 лева.

Свинското месо по магазините струва сега над 10 лева за килограм. А доматиите - над 3 лева. Сезонните зеленчуци се намират на тази цена само по пазарите, защото в магазините стигат до 5-6 лева според сорта им.

Жителите на Велико Търново купуват едни от най-скъпите храни. Репортерска проверка на "Труд" установи драстично поскъпване на множество стоки от първа необходимост. Най-висока в града е цената на кашкавала – 14.35 лв./кг. Най-скъпа е и каймата

смес, която струва 7.80 лв. за килограм на едро. Сиренето в региона се предлага по 9 лева кило. Сред скъпите продукти е и слънчогледовото олио – 2.10 -2.89 лв. за литър, а зрелият фасул върви по 4.70 лв./кг.

Отваря първият аквапарк в София

Първият аквапарк в София започва да работи до края на седмицата, като бъде отворен **закрития басейн**, съобщават от Столична община за Novini.bg.

Водният атракцион се намира в парк "Възраждане" в квартал "Зона Б-5".

На терена трябва да бъдат изградени **5 открити басейна** – 3 детски, развлекателен с дълбочина 140 см и хидромасажен. Проектът предвижда 2 водни пързалки с по 1 улей и 1 пързалка с 3 успоредни улея в северната част на комплекса, предназначени за хора с мисочина над 130 см.



Вашите познати и любими храни от България, можете вече да закупите онлайн и в Канада.



Поръчайте онлайн

bg359.ca

f/bulgarianfood.canada



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.



Безработицата в България рязко е нараснала през май

....., се вижда от данните на Агенцията по заетостта (АЗ). Равнището на регистрираната безработица в страната през месеца е достигнала 9%. На годишна база увеличението е с 3.7 процентни пункта до 9%, отчита АЗ, съобщава Investor.

Безработицата в България през януари беше 6.3%, през февруари – 6.2%, а през март 6.7%.

Въпреки мерките са стимулиране на заетостта и запазване на работните места, включително и схемата, насочена към бизнеса, 60/40, данните в официалната статистика оправдават очакванията за ръст на безработицата след въвеждането на извънредно положение на 13 март. Рестриктивните мерки затвориха редица сектори, много от които не успяха да се възползват от държавните стимули.

Лили Иванова отложи всичките си концерти за 2021

Националното турне "ТУР 2020" на Лили Иванова се отлага за 2021, съобщи асистентът ѝ.

Концертите ще бъдат в най-големите спортни зали във Видин, Бургас, Сливен, Гоце Делчев, Самоков, Пазарджик, Велико Търново, Добрич, Шумен, Русе, Хасково и Благоевград, както и в летните театри във Варна, Плевен и античният театър в Пловдив.

В София концертът ще е в зала 1 на НДК на 16, 17 и 18 март. През юли програмата на турнето ще бъде представена и на откритата лятна сцена в ресторант "Лебед", Панчарево.

Увеличението на параметъра е съществено в сравнение с тенденцията от началото на годината.

Отпада карантината от още 8 страни

От 18 юни, отпада 14-дневната карантина за пристигащи в България от **Исландия, Норвегия, Швейцария, Лихтенщайн, Сан Марино, Андора, Монако и Ватикан**. Това се посочва в издадената днес заповед на министъра на здравеопазването.

Със същата заповед се позволява и всички лица, които имат разрешение за пребиваване в държава-членка на Европейския съюз, Обединено кралство и членовете на техните семейства да влизат на територията на България.

На директорите на регионалните здравни инспекции е разпоредено да отменят издадените предписания за поставяне под карантина на лица, пристигнали в България от Исландия, Норвегия, Швейцария, Лихтенщайн, Сан Марино, Андора, Монако и Ватикана в периода от 05.06.2020 до 17.06.2020 г.

Българка подаде жалба срещу "Негърче" и "Негърка"



Комисията за защита от дискриминацията е подадена жалба срещу две фирми, предлагащи сладкарския продукт

Недвижими имоти



Обади се на Лина!
Sell your house! Buy a condo!
Invest in pre-construction!
Commercial Real Estate Advice!

LINA G. GUEORGUIEVA
SALES REPRESENTATIVE

CELL: 647-862-2339

RE/MAX
ULTIMATE
REALTY INC., BROKERAGE

PLATINUM

1739 BAYVIEW AVE., TORONTO, ONTARIO, M4G 3C1 | OFFICE: 416-487-5131
GUEORGUIEVA.LINA@GMAIL.COM | WWW.MYHOMEFORSALETORONTO.COM

NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT WITH A BROKERAGE.

бишкоти „Негърче“.

Жалбата е подадена от българка, родена в смесен брак, информира вестник „Телеграф“.

Според нея предлагането на продукти, свързващи се с определена раса, различна от европейдната, представлява расова дискриминация.

Затова е подала жалба срещу две фирми, предлагащи въпросните сладкиши - едната е варненската "Захарни изделия", а другата е пернишката ЕТ "Здравко Георгиев".



Оплакванията и срещу двете са, че са пуснали за продажба търговска марка с наименование "Негърче" и "Негърка".

Футболистът Ивелин Попов че е заразен с коронавирус



Бившият капитан на националния отбор Ивелин Попов, който в момента играе в Русия, потвърди пред NOVA, че е заразен с коронавирус. В момента целият състав на футболния отбор Ростов е поставен под

карантина, пише Gong.bg.

„В събота ми беше направен тест, както знаете, взимат ти проба от носа и устата. От едното място е показало положително, а от другото отрицателно. В този ден се изолирах от семейството си, защото, така да се каже, съм под подозрение. В понеделник ми беше направен отново тест на мен и цялото ми семейство. Моят показва, че е положителен, а на тях отрицателен. Във вторник пак бях тестван и показва, че е отрицателен. Нямам никакви симптоми – температура, кашлица или болки в гърдите. Направих си снимка и на белите дробове и всичко е наред. Чакам следващите инструкции на клуба и на лекарите“, заяви Попов.

Плувните басейни работят със стриктни мерки срещу коронавирус



Плувните басейни посрещат клиенти при стриктни мерки за сигурност, предава NOVA. Наредбата задължава персонала да измерва температурата на посетителите.

Следи се и за разстоянието между шезлонгите. В съблекалните мерките Прод. на стр.5 >>

също са строги. На входа им ще има поставен дезинфектант за ръце, който задължително трябва да се ползва.

Евангелистка сбирка в ромската махала на Перущица е разпръснала COVID-19

Сбирка на евангелисти в ромската махала на Перущица е станала огнище на коронавируса. Областният управител на Пловдив Дани Каназирева съобщи, че на религиозното събрание са участвали около 50 души от различни региони на страната. Направените тестове са регистрирали 6 носители на заразата в

града и двама в Раковски - заразили са се на същата сбирка. На нея е присъствал и 55-годишният варненски ромски пастор, който бе диагностициран след прибирането си и който почина.

За заразата в ромския квартал "Запад" на Перущица се разбра след като полицията блокира района. В махалата живеят около 2,500. Кметът на Перущица заяви, че евангелистите често се събирали на същото място, но конкретната сбирка е проведена без знанието на общината.

България остава с най-ниска продължителност на живота в ЕС

Средната продължителност на живота в България остава най-ниската в ЕС. Това показват данни, представени от Европейската комисия, цитирани от БТА.

Испания е страната с най-висока средна продължителност – 83.5 години, докато в България хората живеят обичайно до 75-годишна възраст. Латвия, Естония и Румъния ни изпреварват по продължителност на живота.

Кои са най-честите причини за смърт според Ане Шпрангер, експерт от Европейската обсерватория за здравни системи и политики:

„Когато говорим за средна продължителност на живота най-честите причини за заболявания в България са сърдечно-съдовите и онкологичните. Заболяемостта от инфекциозни болести като туберкулоза също продължава да бъде притеснителна“.

Според доклада у нас тютюнопушенето сред възрастните е най-високото в ЕС, а сред подрастващите също е разпространено.

Нов-онлайн магазин в Канада с продукти от България:

www.mivorganic.com

www.mivorganic.com

MIV ORGANIC INC
YOUR FOOD YOUR HEALTH

Traditional Homemade Recipes
Without Preservatives and Chemical Additives



Новият Бизнес Каталог излиза скоро.

Приемаме последни заявки за реклама.

18 years Bulgarian Business Directory - Coming soon!
print & online - www.bulbiz.com

Please call us to reserve your ad 416-821-9915 or email: info@bulbiz.com

Внимание!

Разследват италианската партия "Движение 5 звезди" за финансиране от Венецуела

Italy's ruling Five Star denies receiving \$3.9m from Venezuela

Five Star Movement rejects Spanish newspaper's allegation that it received secret financing from Maduro in 2010.

Външното разузнаване на Италия започна проверка на предполагаемо финансиране от Венецуела на участващото в управляващата коалиция "Движение 5 звезди" (Movimento 5 Stelle), пише вестник "Кориере де ла Сера".

Според медията в момента се разучава документ от 25 юли 2010, предоставен от испанското консервативно издание ABC, представляващ доказателство, че тогавашният външен министър а сега президент на Венецуела Николас Мадуро е разрешил през 2010 да се изпратят €3.5 млн. в брой в дипломатическа чанта в консулството на страната в Милано за финансиране на "Движение 5 звезди", което е основано през 2009. Посочената сума била предадена на един от основателите на движението Джанроберто Казаледжо (починал през 2016) в Милано от консула на Венецуела.

Представители на партията категорично осъдиха публикацията на ABC и нарекоха разпространената информация "фалшива новина".

Властите на Венецуела възнамеряват да дадат на съд испанския вестник във връзка с публикацията.

Айфеловата кула отваря на 25 юни



Айфеловата кула се подготвя да приема отново туристи, след като беше затворена за най-дълго време след Втората световна война, събщи Associated Press.

Броят на посетителите ще бъде ограничен, когато кулата отвори на 25 юни. Асансьорите до върха няма да работят и само първият и вторият етаж ще са достъпни. Отначало изкачването ще е само по стълбите. Всички трябва да носят маски. Препоръчва се билетите да се купуват по интернет.

Друга забележителност на френската столица - центърът "Жорж Помпиду", който съхранява най-голямата колекция с произведения на модернизма и съвременното изкуство в Европа, се готви за отваряне на 1 юли. Предвижда се посетителите да се движат едновременно, а групите да са от не повече от 10 човека.

Най-бързият стационарен интернет е в Сингапур, най-бързият мобилен – в Южна Корея
Канада е 6-ят най-бърз мобилен, България е 7-ма

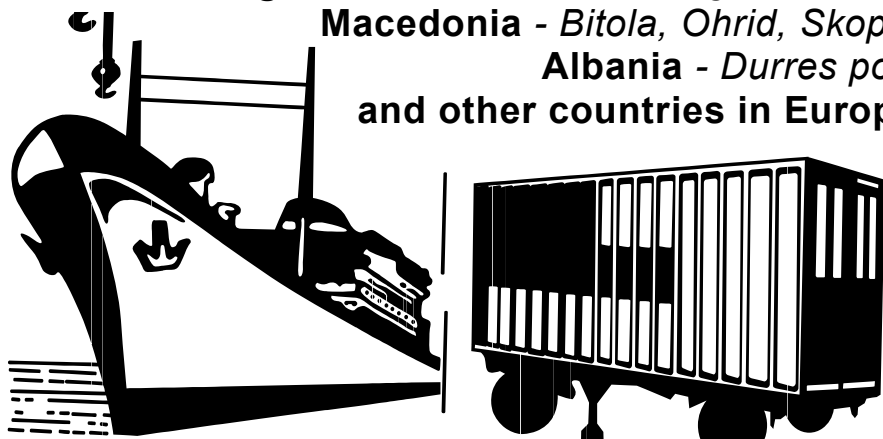
Американската аналитична агенция DecisionData публикува класация на страните с най-бърза интернет

Прод. на стр. 7 >>



SHIPPING & MOVING TO BULGARIA

Bulgaria - Sofia, Varna, Bourgas, Plovdiv
Macedonia - Bitola, Ohrid, Skopja
Albania - Durres port
and other countries in Europe



Intl Shipping

& Moving of:

- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO

Services:

- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

29 Skagway Ave,
Scarborough
(416) 265-4686
Toll: 1-877-681-3353
Fax: (416) 265-4121
info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com

~~Eglinton Ave~~
~~Danforth Rd.~~ Skagway Ave
St. Clair Ave E

SINCE 1982 IN SERVICE
We Take Care of Your Things
Because we Protect our Name

Chicago Pireaus
2520 S. State 7-9 Arachtou S
Chicago, Ill.60607 Moshato, GR.183
Tel:(312)326-7590 Tel:(210)483359

VIN
THE GARAGE



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF WHITE OR RED WINE
FOR \$54
and up



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KEREZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

555 Burnhamthorpe Road, Suite 201, Toronto, ON, M9C 2Y3 CANADA
T: +1 416-800-3898 | F: +1 416-800-4164 | E: immipaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

връзка. Статистиката обхваща както скоростта на мобилния пренос на данни, така и на доставчиците на стационарни услуги. Според агенцията от 2010 до 2020 средните световни скорости на интернет са се ускорили значително. Не само, че средните скорости са се увеличили, но и глобалното навлизане се е разпространило сериозно, като сега над половината от цялото население в света се счита за активни потребители.

Най-бърз стационарен интернет се доставя в Сингапур, където средната скорост е 198.46 Mbps, втори е Хонг Конг с 163.9 Mbps. На трето място изненадващо е Румъния с 141.3 Mbps. САЩ са 11-ти с 124.1 Mbps, а Канада 17-та с 116.0 Mbps. Ето и първите 24:

Country	Average Broadband Speeds 2020 (Mbps)
Singapore	198.2
Hong Kong	163.9
Romania	141.3
South Korea	138.7
Switzerland	135.7
Taiwan	135.2
Malaysia	132.9
Andorra	127.8
Hungary	123.8
Denmark	122.7
United States	124.1
Liechtenstein	114.9
Thailand	114.2
France	117.0
Saudi	114.4
Denmark	113.3
Canada	116.0
Norway	113.4
Liechtenstein	109.7
Netherlands	105.4
China	105.3
New Zealand	107.2
Japan	95.4
Uruguay	95.4

Глобален лидер по най-бърз мобилен интернет пък е Южна Корея с 100.22 Mbps. Канада е 6-та с 71.32 Mbps, а България 7-ма с 67.67 Mbps. Ето и първите 12 страни:



Дават под наем срещу \$40,000 остров на час от Ню Йорк



Частен остров, намиращ се на един час от Ню Йорк, се отдава под наем срещу \$40,000 на месец, съобщава Business Insider. Наречен Petre Island или Petra Island, имотът включва две сгради, проектирани от известния архитект Франк Лойд Райт.

Едната е къща за гости от 50-те години на миналия век, а другата е къща с четири спални, която е с излаз на езерото.

Островът, който се намира в езерото Махопак в Кармел, е само на около час път с кола от Ню Йорк.

Имотът е на пазара и за продажба от години. Понастоящем цената, която се иска е \$9.95 млн. - **\$3 млн. по-малко от исканата през 2018 цена.** Островът се продава заедно с док за лодки и хеликоптерна площадка.

Испанският археолог, фалшифицирал Разпятието на Исус, бе осъден на 2.3 години



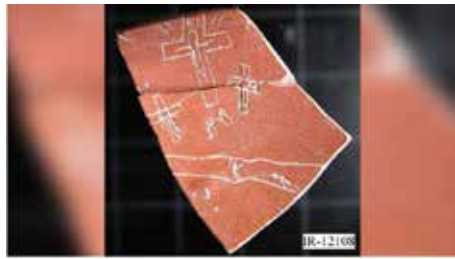
Испански археолог, чиито потресавачи открития включват едно от най-ранните изображения на Разпятието и доказателства, че писменият баски език е бил с векове по-стар

отколкото се смяташе досега, е признат за виновен във фалшифициране на находките, съобщава The Guardian.

Елисео Хил бе осъден на 2.3 години затвор по обвинения в измама и подправяне на документи от съд във Витория-Гастейс - столицата на автономния район Баския, според публикация в испанския вестник El País.

Известна като аферата Ируня-Велея, сагата започва през юни 2006, когато Елисей Гил представя артефакти, разкопани от римския град Ируня-Велея, близо до баския град Витория. Откритията са направо чудотворни: парчета от керамика от 3-ти век, гравирани с едно от първите изображения на разпнатия Христос, заедно с египетските йероглифи и с думи на баски, предшествващи най-ранните известни писмени примери на езика с поне 600 години. Открити са и животински кости, надписани с името на египетската царица Нефертити и керамика с надписи с йероглифи и на латински.

Прод. на стр. 8 >>



One of the fragments of the papyrus scroll found in the Shroud of Turin, but experts said the scroll's origin is still unclear. It was found in the same place as the shroud in the 1970s. Photo: © AP/Wide World

Гил обявява, че находките му ще „пренапишат учебниците по история“ и за известно време изглежда така, че те сякаш могат да го направят.

Но по-малко от две години по-късно експертна комисия полива с ледена душ истинността на откритията. Освен че посочва, че **някои от парчетата носят следи от модерно лепило**, комисията открива **препратки към несъществуващи богове** и към френския философ от 17-ти век Рене Декар. Допълнителни подозрения се появяват, когато е забелязано, че **сцената на разпятието**

има съкращението **RIP**, което би поставило под въпрос Христовото възкресение и божественост.

Също толкова подозрителен бил и фактът, че **първата буква на името на римския бог Юпитер било написана не с I, а с J - буква, която не съществува в латинската азбука.**

"Тези открития са или шега, или измама", казва Мартин Алмагро, преподавател по праистория от Мадрид по това време, добавяйки: "Как нещо като това се приема сериозно толкова дълго?"



ACCUSED: Euseo Gil is suspected of doctoring precious artefacts

Съучастник на Елисео Хил Рубен Сердан също бе осъден на 15 месеца затвор за ролята си в престъплението. **Двамата трябва да платят глоба от €12,500** на провинциалните власти във Витория, които подпомогнали финансово разкопките. Друг обвиняем, геологът Оскар Ескрибано, се призна за виновен, но с аргумента, че **цялата работа е „нищо повече от шега“**. Той получи едногодишна присъда и глоба.

Според испанското законодателство присъдите от затвор по-малко от 2 години обикновено се отлагат, ако подсъдимият няма предишни присъди.

Пекин отново затвори училищата
Комисията за образование на Пекин нареди затварянето на

училищата отново след като бе открито ново огнище на коронавируса в града, в който живеят 21 милиона души.

Комисията заяви в своя акаунт в китайската социална медия WeChat, **че всички училища ще възобновят онлайн обучението**, а университетите също трябва да преустановят връщането на студентите.

Реореп.europa.eu ще показва как да се придвижваме в ЕС



Специалният сайт геореп.europa.eu ще показва през това лято на туристите, които искат да пътуват до страни в Европейския съюз, **и при какви условия може да се пресичат границите във**

Прод. на стр. 10 >>

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



1-53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293 Fax: 416-759-5226 Email: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 6pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca



- 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)



Адвокатски услуги



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел:(416)906-6663

info@dklegalpractice.ca

www.dklegalpractice.ca

Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court**
(Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets**
(Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits**
(заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)

връзка с ограниченията, наложени заради COVID-19. Информацията ще бъде постоянно обновявана.

COVID-19 накара европейските хотелиери да преосмислят бизнес моделите си



Моментът сега не е подходящ за притежаването на хотел, независимо дали той работи. Пандемията имаше пагубно въздействие върху сектора и малцина са печелившите в него,

пише S&P Global Market Intelligence в свой анализ, цитирани от Bloomberg TV Bulgaria.

Много собственици на хотели вече смятат моделите за неустойчиви.

Още през март от Travelodge Hotels - базирани във Великобритания и собственост на Goldman Sachs, Avenue Capital и GoldenTree, заявиха, че ще отложат плащанията на наемите, след като за второто тримесечие не успяха да платят сметките.

В началото на юни компанията започна процедура по несъстоятелност, чрез която иска да плати половината от наемите си за 2020 и 2021. Междувременно

REIT, която предоставя 123 от 564-те имота, оперирани от бранда, се противопостави на тези планове.

Кристиан Мол, ръководител в ЕУ, заяви в интервю, че настоящата криза значи, че операторите на хотели, които използват подобни фиксирани модели за изплащане на наемите си, вероятно ще се склонят да потърсят алтернативи, включително за договори, които зависят в по-голяма степен от приходите им.

“Наемателите са тотално незащитени с фиксираните наеми в настоящата ситуация, което често се превръща в повод за спорове между тях и наемодателите”, твърди той.

Въпросът е особено тревожен за Европа, където възстановяването в сектора на хотелиерството изостава в сравнение с останалите основни пазари. Средната заетост в отворените хотели в Европа се е възстановила до едва 15% към края на май. За сравнение - заетостта в Китай се възстановява до 47%, а в САЩ - до 38%, сочат данни на анализаторската компания STR.

“Мисля, че през следващите години собствениците на новоизградени и новоотварящи хотели ще се окажат под натиск да сключват сделки, базирани на приходите, с наемателите си”, счита Мол.



Новият Бизнес Каталог излиза скоро.

Приемаме последни заявки за реклама.

18 years Bulgarian Business Directory - Coming soon!
print & online - www.bulbiz.com

Please call us to reserve your ad 416-821-9915 or email: info@bulbiz.com

Внимание!

Kostas Greek Bakery
265 Ellesmere Rd, Scarborough,
(647)748-9229

Kostas Meat Market & Deli
259 Ellesmere Rd, Scarborough,
(416) 444-3036

Елате на място или поръчайте по телефона!

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ



НАЙ-ДОБРОТО БРАШНО
ЗА ВСЯКАКВИ СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ
Продава се в пакети по 3 кг и 5 кг



Commercial Painters

with 5 years' experience
needed.

Should have WHMIS,
Working at Heights training.

Roll, Spray, Brush work.

Call **905-780-1468**,
leave message in English.

6			8				
		1	9	2	7		8
	9		3			7	1
9	2			7		3	6
		6			8		
				9		2	5
1							2
2	6	8	5	4			
		5	7	1		6	9

Tweeter блокира хиляди акаунти, свързани с Китай, Русия и Турция

Tweeter обяви, че е блокирал десетки хиляди акаунти, свързани с Китай, Русия и Турция, които са били използвани за пропаганда и дезинформация. Мрежата акаунти от Китай била използвана за разпространение на геополитически теории в полза на Комунистическата партия, "измамни" теории за ситуацията в Хонконг и за представяне на възгледите на Пекин за борбата с коронавируса. Руските профили са били използвани за реклама на управляващата партия и за атака на нейните критици. Целта на акаунтите в Турция пък била да подпомага рейтинга на президента Реджеп Ердоган.

93-те „Оскари“ отложени за 25 април 2021



An Oscar statue is displayed during the 92nd Oscars Governors Ball press preview

Бордът на гуверньорите на американската Академия за филмови изкуства реши на заседание през Zoom да отложи с 8 седмици церемонията за 93-то раздаване на наградите Оскар през 2021, събщи Indie Wire. Най-бляскавото събитие на Холивуд ще се проведе на 25 април 2021, а не както бе насрочено за 28 февруари. COVID-19 преобърна предварителните планове и срокове на филмовата индустрия - бяха затворени филмовите салони, спря

продукцията на филми, които трябваше да са готови до края на 2020, провали провеждането на кинофестивалите в Кан и във Венеция. С промяната на датата идва и удължаване срока на избор на кандидатите (до 28 февруари), за да се даде по-широк кръг от филми (много от тях независими) шанс да завършат продукцията и да достигнат до публиката.

Възобновиха снимките на новия Avatar в Нова Зеландия



Снимките на продължението на блокбъстър Avatar се подновяват в Нова Зеландия след края на

ограничителните мерки заради коронавируса, събщи Reuters

Екипът на филма, включително режисьорът Джеймс Камерън и продуцентът Джон Ландау получи специално разрешение да влязат в страната преди две седмици, макар и границите да бяха затворени тогава. Те са били под карантина 14 дни в хотел в Уелингтън. Подновяването на снимките ще позволи да бъдат създадени стотици работни места и ще донесе милиони долари на Нова Зеландия.

"Само за тази продукция ще бъдат наети 400 новозеландци - каза Джон Ландау - През следващите месеци ще похарчим 70 милиона долара тук".

Снимките на новия Avatar бяха спрени през март. То е сред няколкото продукции, които ще

Прод. на стр. 13 >>

ОТГОВОРИ НА СКАНДИ

Водоравно: Куплет, Схима, Щедрост, Кранист, Ласка, Рудар, Климе, Министър, Осика, Екарте, Аскет, Етан, Хол, Гешефтар, Вид, Ери, Любим, Форт, Символ, Пача, Афера, Стена, Ина, Еротика, Олимп, Сан, Мирт, Къклица, ТГТ, Сифака, Надница, Воал, Фуярка, Варница, Терца, Атос, Стига!, Бейсик, Знак, Маслина, Баир, Камбана, Бьоноа, Ятак, Тарга, Гроб, Небе, Ахат, Луи, Прелат,

Л'Ар, Мръсотия, Плик, Бобище, Акитен, Гламчо, Поташ, Плънка, Имаш, Астика, Елка, Внучка, Микс, Ежба, пи ар, Алцина, Бос, Плотор, Пано, Того, Паралел, Царица, Шабан, Пилатес, Бона, Секста, Дофин, Трьоми, Целулит, Линейка, Тасман, Мера, Сонар, Амиант, Ратай.

Отвесно: Нуклеола, Асуан, Таралез, Аполо, Приключенията на Хъкълбери Фин, Слама, Бар, Фрок, Касинка, Алина, Енерги, Омакс, Тотка, Планер, Оти, Тематика, Мат, Теа, Плет, Смеш, Фира, Хамалин, Виолетка, Асти, Ефект, Сбруа, Инат, Срам, Нафора, Наслаги, Гмурец, Силистра, Картина, Плач, Работа, Маскат, Бъднина, Плашка, Роман, Бас Тер, Книга, Грим, Алпинист,

Кът, Столица, Брекча, Цаца, Ишар, Виелица, Бьол, Осмина, Цар, Зимница, Баоаб, Тино, Сена, Ядро, Двама, Теин, Топика, Шел, Русе, Вейрон, Бокс, Такума, Родители, ГОРС, Аелита, Бобслей, Сакар, Нотация, Баща, Богатир, Страница, Тлак, Тереше, Соната.

VIN
DE GARAGE™



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF WHITE OR RED WINE
FOR \$54
and up



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

бъдат подновени в Нова Зеландия. Пейзажите в страната станаха известни с трилогията The Lord of the Rings.

Актрисата Наталия Орейро подаде документи за руско гражданство

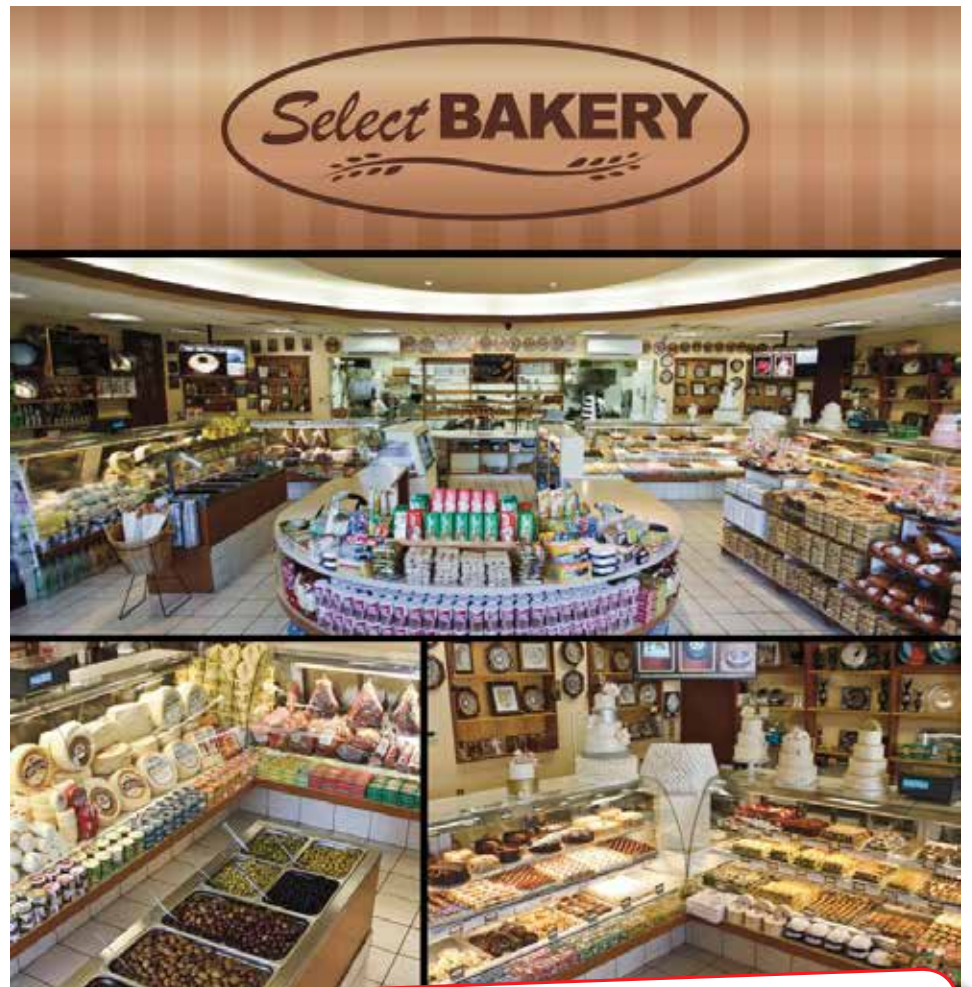


Уругвайската певица и актриса Наталия Орейро подаде документи за руско гражданство, съобщи ТАСС. "Веднъж отидох в посолството (руското в Аржентина) по различни въпроси. Много пътувам и имам

толкова връзки с Русия, че ме попитаха не искам ли да оформя това официално. Казах, че за мен ще е чест. Попълних много документи и въпросът вече се разглежда" - разказа Орейро.

Всичко обаче започнало преди година с шега в предаването "Вечерний Ургант". Водещият казал, че тя е най-руската чужденка. Актрисата отговорила на шега, че Путин трябва да ѝ даде гражданство.

Наталия Орейро е родена в Уругвай през 1977, но от 16-годишна живее в Аржентина. Актрисата е посланик на добра воля на УНИЦЕФ.



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.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

6			8				
		1	9	2	7		8
	9		3			7	1
9	2			7		3	6
		6			8		
				9		2	5
1							2
2	6	8	5	4			
		5	7	1		6	9

**Памела Андерсън
правила секс по
12 пъти на нощ с
Адил Рами**



Френският футболист от марокански произход Адил Рами се похвалил, че прави секс с Памела Андерсън по 12 пъти на нощ по време на злополучната си връзка с бившата звезда на Baywatch, събщи руският нападател Александър Кокорин - съотборник на бившия защитник на Франция по време на краткия му престой в Русия, цитиран от RT.

Неотдавна 52-годишната Памела скъса с 34-годишния централен защитник на френския национален тим, когото обвини в изневеря и обяви за „нарцис, чудовище и социопат“.

"Рами ни разказа много интересни неща за Памела", заяви Александър Кокорин, който тренирал заедно с централния бек на руската Висша лига в Сочи, събщи в интервю бившият халф на Украйна Александър Алиев. „Естествено, всички се интересуваха как е в леглото. Той каза, че тя е най-добрата жена в живота му“.

"Той каза, че двамата с Памела са го правели 12 пъти на нощ. Дори не го беше срам да споделя такава информация."



Памела Андерсън твърди, че Адил я е насилвал в публикация в Instagram, обявявайки раздялата им и споделяйки подробности от очевидна размяна на имейли с майката на неговите 2-годишни близнаци. Памела твърди, че той е водил "двоен живот" и че времето й с него било „голяма лъжа“.

В един от разменените имейли, публикувани от Андерсън, се появява бившата приятелка на Рами 38-годишната Сидони Биймон – майка на близнаците на Адил родени през 2016. В него Сидони заявява, че той й е казал, че връзката му с Памела е чисто платонична.

Аферата на Памела и Адил започва през 2017. През ноември 2018 двамата заживяват заедно в имение в Касис, близо до Марсилия, във френската Ривиера. Двамата се разделиха през 2019.



Old Mill Pastry & Cafe
780 Burnhamthorpe Rd. Unit#12/ Mavis
905-232-5246

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

New!
Delivery to your home

Call us to order:
905-232-5246

PAPRIKA

Instant YEAST

8.99 + tax

Индиец дари земята си на два слона, спасили живота му



В учудващ жест на състрадание и щедрост Мохамед Ахтар - любител на животните и шеф на организацията с нестопанска цел Asian Elephant Rehabilitation and Wildlife Animal Trust - дари свой имот в село в източния индийски щат Бихар на два слона, съобщава News Break. Той обясни решението си с това, че слоновете Моти и Рани са му спасили живота при въроръжен грабеж.

"Един ден, докато спях, ме събуди рев на Моти", обяснява той. „Видях мъж, насочил оръжие към мен точно до прозореца. Избягах, за да спася живота си.“ Затова сега двата слона ще получат 6.25 акра (25.29 декара) земя. 50-годишният собственик на земята подозира, че роднините му са участвали в това, което според него е било опит за убийство и контрабанда на Моти и Рани в незаконна търговия с диви животни. Затова и той дарява земята си на двата слона, въпреки страха от обратен удар, включително потенциални заплахи за смърт от отчуждените членове на семейството.

Загадката на Анджелина Джоли?

Звездата на Холивуд Анджелина Джоли предизвика последователите си в Instagram. Анджелина

публикува снимка на жена, която много прилича на нея и държи малко русо момиченце. Тя им зададе и един въпрос: „Истинска ли е или едитирана?“ Хаштаговете, които сложи също не водят до ясен отговор. Тя е написала ключовите думи: #AngelinaJolie #bradpitt #hollywood #famous #maleficent #movie #oscar. Според много от последователите и снимката е редактирана, а други считат, че на снимката е майката на Анджелина Джоли - Марсиа Бертран, която почина през 2007.

Кристен Бел „шокирана“, че лицето и се използва в дийпфейк порно

Американската актриса и певица Кристен Бел, която играе главната роля в сериала Veronica Mars сподели пред Vox, че е станала жертва на дийпфейк порно, съобщи Independent . При този вид измама лицата на хора се заменят с тези на други. Съпругът на актрисата, актьорът Декс Шепард разбира от Аштън Къчър, че порно видео с образа на Кристен може да се намери в сайтовете за възрастни. Причината Аштън Къчър да е наясно с дийпфейка е, защото съпругата му Мила Кунис също е честата жертва на това.

„Бях шокирана, защото това е моето лице...то ми принадлежи! Трудно е да възприемеш, че някой използва лицето ти с такива цели“, споделя актрисата.

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

Различни видове лютеница

Орехите ни са много хубави

- Алооо, Софийска вода ли е?

- Да, кажете!

- Ами от червения кран ми тече топла, а от синия студена вода...

- Ама на вас какъв ви е проблема!?

- Еми като си гледам фактурата, от червения трябва да тече "Червено Джони" а от синия "Финландска водка".



В месарницата:

- Тази кайма е от пъдпъдъци ли е наистина?

- Общо взето да. Е, добавяме и малко конско месо...

- В каква пропорция?

- 50/50 – на един пъдпъдък – по един кон.



В лекарския кабинет:

- Трудно ми е да Ви поставя диагноза ...

Вероятно причината е в алкохола.

- Еми, да дойда като сте трезвен ..

Шефе, на гръцката салата и е изтекъл срокът на годност.

- Напиши на етикета, че е древногръцка!



- Марче, напиши на табелата, че във вторник ще има супа топчета.

- Добре, шефе, ама с "в" или с "ф" се пише вторник?

- Ох..., напиши "в сряда"...



Жена креци на пияния си съпруг:

- Стига си пил! Знаеш ли колко хора са в гроба заради алкохола?

- Жено, мен не можеш да ме излъжеш, ходил съм на гробищата. На всеки гроб пише: "от семейството", "от роднините", но никъде не пише от "от алкохола".



- Повече обичам изгрева, някак си ме зарежда. Ами ти?

- Мии залеза предпочитам.

- Що?

- Щот' не трябва да ставам рано, за да го гледам.



Ревнив съпруг намира непознат номер в телефона на съпругата си, на който

тя е звъняла

в 11 часа

през нощта.

Позвънява

той, а отсреща му отговаря

някакъв мъж:

- Ти кой си?

- пита

войнствено

мъжът.

- А ти кой си!? - отвърнал гласът отсреща.

- Мъжът на

Ленчето!

- А аз съм

разносвача на

пици. Как сте

ми омръзнали,

ако знаеш...



Най-последно подредих живота.

Работата добре платена, кола си купих, ипотека изплатих, пари за Тайланд спестих. И хопа ... 80 г. юбилей...

- Признавате ли - пита съдията, - че сте искали да влезете в театъра в нетрезво състояние?

- Разбира се, че признавам - отговаря обвиняемият. - Ако бях трезвен, това никога не би ми дошло на ум.



Двама българи просяци в Западна Европа:

- Не мога да разбера, защо всички ти дават на теб и всяка вечер се прибираш с джобове, пълни с пари, а на мен ми оставят много по-малко.

- Я да видя, какво ти пише на картоната?

- Ами, ето:

- "Болен съм, безработен, баща на четири деца.

Моля, помогнете!"

- Ето тук ти е грешката. Аз прося с надпис: "Не ми стигат само 10 евро, за да се върна в България."

Рано сутринта в събота една жена се събужда. Става и отива в кухнята. Взима ножа и накълтва въдиците, нарязва влакното, полива с киселина плувките, с ножицата нарязва гумените ботуши на лентички, отваря прозореца и изхвърля стръвта. Удовлетворена от извършеното, тя ляга отново в леглото и прегръща спящият си съпруг... Остават й още два часа живот...

High quality bee products, brought to you from the farm

BEES UNIVERSE

Innisfil, Ontario

owned by Irina and Ionel Alecu

Tel: (705) 436-7659 (416) 819-2337

www.BeesUniverse.com



Honey



Beekeeping Supplies



Other bee products



Beeswax Candles

Live Bees



Free Range Eggs

Under normal circumstances we are present in Farmers Markets in Toronto and the GTA throughout the year.

Now you can order our products online, on www.Food-Pickup.Ca the service we use in these challenging times.



[@BeesUniverse](https://www.facebook.com/BeesUniverse)

[@FoodPickup.Ca](https://www.facebook.com/FoodPickup.Ca)



www.Food-Pickup.Ca



Keeping the Farmers Market community together

Електронните цигари също са вредни



Въпреки че електронните цигари се считат за по-безопасната алтернатива на нормалните, те все пак увреждат здравето ни, като действат негативно най-вече на белите дробове. Това показват резултатите от ново изследване, представени на ежегодния конгрес на Европейската общност по белодробни заболявания във Виена.

Електронните цигари са устройства, които доставят на организма никотин с помощта на пари, а не на дим. Те не се палят, но никотинът в устройството все пак се извлича от тютюн. От години има дебат относно безопасността и ефикасността на тези продукти, но липсват достатъчно научни доказателства, които да подкрепят която и да е от двете тези. Учените от университета на Атина си поставили за цел да изследват краткосрочните ефекти от употребата на електронни цигари и включили в изследването си както хора без здравословни проблеми, така и пушачи с и без налични белодробни проблеми. Изследването било проведено както с хора, които никога не са

пушили, така и с пушачи, част от които с нормална функция на белите дробове и част с хронично заболяване в тях – ХОББ или астма. **Всяко от изследваните лица използвало електронна цигара в продължение на 10 минути,** след което учените отчели съпротивлението на дихателните им пътища с помощта на няколко теста, сред които и спирометричен тест.

Резултатите показали, че електронните цигари веднага увеличили съпротивлението на дихателните пътища на участниците в продължение на 10 минути. При здравите хора (онези, които никога не били пушили) имало статистически значимо повишаване на съпротивлението на дихателните пътища със средно от **182% до 206%.**

При пушачите с нормална спирометрия имало статистически значимо повишение на показателя със средно 176% до 220%. При участниците с хронично обструктивно пулмонално заболяване или астма употребата на една електронна цигара привидно не водела до незабавен ефект върху съпротивата на дихателните пътища.

Експертите съвсем не са убедени, че електронните цигари са по-безопасни

Проф. Кристина Грациу, един от авторите на изследването и председател на комитета по контрол на тютюна, твърди, че **неодобрените**

никотинови продукти каквито са електронните цигари са по-безопасни от нормалните, но маркетинговите твърдения, че не вредят на белите дробове, не са верни.

Според специалистите са необходими още изследвания за определянето на дългосрочния ефект от електронните цигари и дали текущите резултати са валидни и в дългосрочен план, пише изданието EurekaAlert.zdrave.bg

Плуване – за здраве



Плуването е възможност да поспортуваме независимо от сезона. Освен това то е един от много малкото спортове, подходящи и за всяка възраст. **Децата много обичат да си играят в басейна или на плажа,** но това е полезно не само за деца. Възрастните, които практикуват плуване, по правило се радват на по-добро здраве и се чувстват по-релаксирани в сравнение с онези, които водят заседнал начин на живот. Дори хората в напреднала възраст могат да извлекат ползи и за физическото и психическото си здраве от плуването.

Плуване – за здраве на духа.

Плуването е комплексен спорт – то ангажира всички мускули без да ги натоварва

рязко. Освен това то разтоварва психиката и след час прекаран в басейна или морето си тръгваме с **позитивно чувство.** А забавлението намалява стреса.

Плуването изгражда и естествен, положителен отговор към стоенето във вода, а нека се замислим – именно тя е средата, в която изначално човек се развива в утробата на майка си.

Плуването дава възможност и да **комуникираме с други хора, да срещнем нови приятели.** Когато прекарваме приятно свободното си време край басейна или на плажа заедно със семейството и приятелите си, добавяме още приятни общи спомени, т.е. подобряваме психичното си здраве чрез социално общуване и отношения на близост.

Адаптирано плуване С плуване може да се повлияят благоприятно различни нарушения в ходенето и зрението, затруднения в развитието, свързани с инсулти, церебрална парализа и други заболявания. За инвалидите често е много по-лесно да практикуват водни спортове отколкото такива на сушата – поради способността на течността да поддържа плаващото тяло на повърхността. **Кратка консултация с физиотерапевт ще е достатъчна да разберете как точно да адаптирате плувната си техника** - за да повишите мускулната си сила и дори в някои случаи за редуциране на степента на инвалидност.

zdrave.bg

ХОРОВА ПЕСЕН ОТ ДОБРИ ХРИСТОВ СВЪРЗАЩ ЕЛЕМЕНТ В СКУЛПТУРА	US ФИЛМ /1990/ НА РЕНИ ХАРЛИН С УЕЙН НЮТЪН	СТИЛ В ПОП МУЗИКАТА, ВЪЗНИКНАЛ В САЩ БЕЗАЛКОХОЛНА НАПИТКА	ОТГОВОРНОСТ ЗА ПРИЧИНА НА ЦЕТА	ВИД ЛАМПА С ДВА ЕЛЕКТРОДА	ЦИПОКРИЛО ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО ПОМОЩНИКА ПРИ РАЖДАНЕ НА ДЕТЕ	ПРОЗВИЩЕ НА ФУТБОЛЕН ТИМ "ДАРБИ КАУНТИ"	US ФИЛМ /1976/ С КАРЛ УЕДЪРС И СЛАЙ СТАЛОУН	ИМЕ НА БУКВАТА „Е“ В КИРИЛИЦАТА	ВИСШ ДЪРЖАВЕН ЧИНОВНИК /ОСТАР./	ПЕВЕЦ В СЪСТАВА НА ПОПГРУПА ТРОШЕНЕ, ЛОМЕНЕ																													
БАСНЯ ОТ ЛЕТКО Р. СЛАВЕЙКОВ	РОМАН /1957/ ОТ ВЛАДИМИР НАБОКОВ	ВИД АМЕРИКАНСКИ ЦИРАУСИ	ДОМАШНО ОГНИЩЕ /НАР./	ОТЧАНИЕ, ЗЛОЩАСТИЕ /КНИЖ./	ПОДВОДНИЦАТА НА КАПИТАН НЕМО	ДРЕВНОГЪРЦКА БОГИНЯ НА ПОБЕДАТА	МОДЕЛ ПИКАПИ НА „SEAT“ /1996-2005/	РАСТЕНИЕ ОТ РОДА НА КИСЕЛЕЦА	НАВЕЯН НАТРУПАН ДЕБЕЛ СЪНЯГ	ДЕВОЙКА НА ВЪЗРАСТ ВЕЧЕ ЗА ЖЕНЕНЕ	КРАЙ НА ВСЯКО МАЧТОВО ДЪРВО /МОР./	ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ЕВРОПА /925 КМ./																											
ЕЛЕКТРОННА ЛАМПА С 8 ЕЛЕКТРОДА	ПОМЕЩЕНИЕ ЗА СЪХРАНЕНИЕ НА СТОКИ	КРАЛКИТЕ ХОЛАНДСКИ АВИОЛИНИИ	МНОЗИНСТВО МНОСОЛМАНИ В ИРАК	РАСТЕНИЕ ДИВ СПАНАК	ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ ОТ СЕМ. УСТОЦВЕТНИ	БРАДАВИЦА С ФОРМА НА ПЪПКА /АНАТ./	РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	СЪСТОЯНИЕ НА ЗАХЛАС; ЗАБРАВА	ГЕРОЙ НА ЕМИЛИ БРОНТЕ В „БРУЛЕНИ ХЪЛМОВЕ“	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ, МЕТАЛ	ПОЙНА ПТИЧКА С ЖЪЛТО ОПЕРЕНИЕ	МАРКА КИТАЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ	УМИВАЛНИК ПОД ЧЕШМА	ПРОЛЕТЕН МЕСЕЦ ОТ ГОДИНАТА	РОМАН /1900/ ОТ МАРСЕЛ ПРЕВО	ШВЕДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ОГНЕУПОРЕН СЪД ЗА ФАЯНС И ПОРЦЕЛАН	ПЕТЛЕТО-ТАЛИСМАН НА МУНДИАЛ'98	ОСНОВНА РУДА ЗА ДОБИВ НА АЛУМИНИЙ	ФРЕНСКИ ПРОМИШЛЕН КОНЦЕРН																			
ПРЕПИНАТЕЛЕН ЗНАК	ПЛАНИНСКИ ХРАСТ	ПРЕСТИЖНА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ	ФАЗАНОВА ПТИЦА С КРАСИВИ ПЕРА	ВИД ДИВА КОТКА С ПЪСТРА КОЖА	ОРГАН НА ОБОНЯНИЕТО	МАРКА ХОЛАНДСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ	ВРОДЕНА СПОСОБНОСТ, ДАРОВАНИЕ	НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ	СЪД, В КОЙТО СЕ ОТГЛЕЖДАТ ЦВЕТА	НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО	ИНСТРУМЕНТ ЗА ЗАПОЯВАНЕ НА МЕТАЛИ	ОРГАНИЧНО СЪЕДИНЕНИЕ, МЕРКАПТАН	МЯСТО НА ГАРА ЗА ПРОДАЖБА НА БИЛЕТИ	ПОРОДА КЛИНОПАШАТИ ПАПАГАЛИ	КОРЕННИ ЖИТЕЛИ НА НОВА КАЛЕДОНИЯ	НАШЕ ЗАСТРАХОВАТЕЛНО ДРУЖЕСТВО	ЛЕТАТЕЛЕН АПАРАТ, БЕЗМОТОРНИК	ЗАТВОРЕНО МЯСТО МЕЖДУ РЪЦЕ И ГЪРДИ	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ	ДЕКОРАТИВЕН ЕЛЕМЕНТ ОТ АВТОГУМА	ЛИТОВСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ДРУГО ИМЕ НА „СВЕТА ГОРА“ В ГЪРЦИЯ	ОПЕРНА ПАРТИЯ ЗА ЕДИН ГЛАС	СТОЛИЦАТА НА АРМЕНИЯ	ГЪНКА, КОЯТО ПОКРИВА ОКОТО ПРИ СПАНЕ	РАЗКОЛНИК, СЕКТАНТ	ОПЕРА-БАЛЕТ /1745/ ОТ ЖАН ФИЛИП РАМО	ГРАД В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ	ЧОВЕК, КОЙТО Е ПРЕКАЛЕН ЗАДОВОЛЕН В НУЖДИТЕ СИ	ГРАД В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ	СЪБРАНТО С ПРОСЕИ; МИЛОСТИНИЯ	КРАЙНА СТЕПЕН; ПРАГ НА НЕЩО	ВЕЧНИЯТ ГРАД, LA CITTA ETERNA	СТОЛИЦА НА ТАНЗАНИЯ	ИЗЧЕЗНАЛ ВИД ТРОПИЧЕСКИ ПТИЦИ	ПРОХОД И ГКЛП В ИЗТ. РОДОПИ	СИЛИКАТЕН МИНЕРАЛ, ПОЛУСЪПОЦЕНЕН КАМЪК	РАВНО МЯСТО, ПОКРИТО СЪС ЗЕЛЕНА ТРЕВА
МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ	РЕЧНА И МОРСКА РИБА	ЛИТОВСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ДРУГО ИМЕ НА „СВЕТА ГОРА“ В ГЪРЦИЯ	ОПЕРНА ПАРТИЯ ЗА ЕДИН ГЛАС	СТОЛИЦАТА НА АРМЕНИЯ	ГЪНКА, КОЯТО ПОКРИВА ОКОТО ПРИ СПАНЕ	РАЗКОЛНИК, СЕКТАНТ	ОПЕРА-БАЛЕТ /1745/ ОТ ЖАН ФИЛИП РАМО	ГРАД В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ	ЧОВЕК, КОЙТО Е ПРЕКАЛЕН ЗАДОВОЛЕН В НУЖДИТЕ СИ	ГРАД В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ	СЪБРАНТО С ПРОСЕИ; МИЛОСТИНИЯ	КРАЙНА СТЕПЕН; ПРАГ НА НЕЩО	ВЕЧНИЯТ ГРАД, LA CITTA ETERNA	СТОЛИЦА НА ТАНЗАНИЯ	ИЗЧЕЗНАЛ ВИД ТРОПИЧЕСКИ ПТИЦИ	ПРОХОД И ГКЛП В ИЗТ. РОДОПИ	СИЛИКАТЕН МИНЕРАЛ, ПОЛУСЪПОЦЕНЕН КАМЪК	РАВНО МЯСТО, ПОКРИТО СЪС ЗЕЛЕНА ТРЕВА																			
МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ НА ЛИЦЕ	НЕБЕСЕН ПРОСТОР /ПОЕТИЧНО/	ПЕСЕН /2001/ НА КАРЛА РАХАЛ	СЛАБОУМЕН, ГЛУПАВ ЧОВЕК /РАЗГОВОРНО/	ВИД ДАМСКА ПРИЧЕСКА	ЕСТОНСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	ВИД ПРИДЪННА ВЪДИЦА ЗА ЕСЕТРОВИ РИБИ	БАЛЕТ ОТ АРАМ ХАЧАТУРЯН	ЗАПАЗЕНА МАРКА НА ШОТЛАНДСКО УИСКИ	ЯСТИЕ ОТ ЖИТНИ ЗЪРНА	ЕДИНИЧНО ДЕЙСТВИЕ, ПОСТЪПКА	ПОЛОЖЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛА; ОФСАЙД	ЮЖНО-АМЕРИКАНСКА ПТИЦА	ВИД МАЙМУНИ В ЮЖНА АМЕРИКА	ВРЪХ /2188/ В РОДОПА ПЛАНИНА	РАЗКАЗ /1908/ ОТ ДЖЕК ЛОНДОН	ГОЛЯМ ЦЕНТЪР ЗА ПАЗАРУВАНЕ	ГОЛЯМ ЦЕНТЪР ЗА ПАЗАРУВАНЕ	МАЛЪК СЪД ЗА ВОДА, ВИНО И ДР.	МАРКА АРМЕНСКИ КОНЯК	РАСТИТЕЛНО МАСЛО ОТ СЛЪНЧОГЛЕД	НЯКОГАШЕН ПЛЕМЕНЕН СЪЮЗ ПРИ НОМАДИ	СИН НА СИЗИФ /ГР. МИТ./	СТАРА ЗЛАТНА ТУРСКА МОНЕТА	ПТИЧКА КЛЕТКА, В КОЯТО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕТИ	ПАРЛАМЕНТЪТ НА ДЪРЖАВАТА ИЗРАЕЛ	РАЗКАЗ /1908/ ОТ ДЖЕК ЛОНДОН	ГОЛЯМ ЦЕНТЪР ЗА ПАЗАРУВАНЕ	МАЛЪК СЪД ЗА ВОДА, ВИНО И ДР.	МАРКА АРМЕНСКИ КОНЯК	РАСТИТЕЛНО МАСЛО ОТ СЛЪНЧОГЛЕД	НЯКОГАШЕН ПЛЕМЕНЕН СЪЮЗ ПРИ НОМАДИ	СИН НА СИЗИФ /ГР. МИТ./	СТАРА ЗЛАТНА ТУРСКА МОНЕТА	ПТИЧКА КЛЕТКА, В КОЯТО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕТИ					

*** ПОМОЩНИК ***
ТУГЛА, КАРЛЪК, БЪРШОУ, КАРМАК, УАКАРИ, РОТЕЛЕ, КРЕВЕЛ, ФАДЕТА, СООПЛЛ, РАЙДЪР, КУСТОС, КАПСЕЛ

Плюсове за физическото ни здраве

Плуването влияе добре на засегнатите от артрит стави. Упражненията във вода намаляват сковаността и дискомфорта, които обичайно съпътстват артритата. Въпреки това може да почувствате ставни болки при **тренировки извън басейна от силно въздействащи върху ставите движения като бягане и скачане**. Водата от своя страна прави тялото плавателно и подкрепя гръбначния стълб, ставите и мускулите.

Съпротивлението, което оказва водата, е полезно за мускулната издръжливост и сила, без значение дали страдате от артрит или не. **Плуването повлиява добре и функционалния капацитет на сърдечносъдовата система** – така сърцето започва да изпомпва кръв по-ефективно.

Ползи и за хора в напреднала възраст

Според статистиката в днешно време **трима от четирима възрастни не се движат достатъчно**. А човек никога не е прекалено възрастен, за да плува. Дори нещо повече - плуването става все по-полезно с напредване на възрастта, тъй като упражнява цялото тяло без да натоварва излишно ставите и мускулите. У жените след

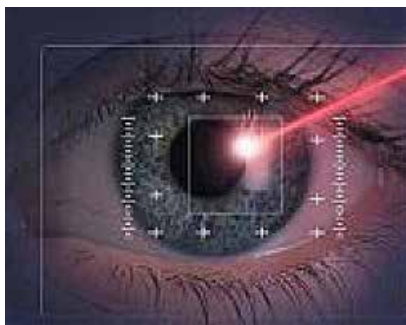
менопауза се увеличава костната плътност, т.е. намалява рискът от костни счупвания при падане и остеопороза.

Плуването възпитава двигателните навици и повишава физическата активност независимо от възрастта.

Още някои факти от значение

Плуването удължава живота. Според изследване от 2008 г., публикувано в International Journal of Aquatic Research and Development. **Сред хората, занимаващи се с плуване, се наблюдава по-ниска смъртност в сравнение с тези, които практикуват джогинг, правят дълги разходки или водят заседнал начин на живот**. А последният доказано увеличава риска от развитие на животозастрашаващи състояния като сърдечносъдови болести, диабет и рак.

10 прости упражнения за облекчаване на зрението



здраве.bg

Работохолици или просто хора със зачервени очи могат да се срещнат на всяка крачка. За да се избегне това, задължително **няколко пъти дневно трябва да се прекъсва**

работата с екрана на компютъра или четенето и да се прави специална гимнастика за очите, като по този начин се тренират не само мускулите, но целия организъм.

Ето няколко несложни упражнения, които могат да облекчат работата с очите:

1. “Пеперуда”. Мигайте често с мигли. Пред монитора не мигаме често с очи, а това вреди на нашето зрение.

2. “Нагоре-надолу”. Задръжте главата в изправено положение и гледайте право пред себе си. **Бавно вдигнете поглед към тавана, задръжте го за няколко секунди, после бавно го преместете към пода и също го задръжте.** Главата трябва да остане неподвижна.

3. “Махало”. Главата е в изправено положение. **Погледнете наляво, а после бавно преместете погледа надясно.** Главата е неподвижна - работете само с очи. По време на упражнението наблюдавайте състоянието на мускулите на очните ябълки - те не трябва да се пренапрягат.

4. “Осморка”. Гледайте пред себе си и мислено си представете хоризонтална осморка (или знака за безкрайност) с максимален размер и плавно я опишете с очи. **Повторете упражнението няколко пъти в едната посока, а после в другата.** След това започнете да мигате

по-често.

5. “Циферблат”. Представете си голям циферблат със златист цвят. **Учените смятат, че именно този цвят способства за възстановяването на очите.** Правете кръгови движения с очните ябълки, като се стремите да запазите главата неподвижна.

6. “Молив”. Вземете молив в дясната ръка и я изпънете, като издигнете молива на нивото на очите. Гледайте върха на молива и бавно движете ръката наляво и надясно, като следите предмета с поглед.

7. “Прекрасното далеч”. Приближете се до прозореца и погледнете в далечината, после върха на носа си. **Този преход тренира очния мускул.** Повторете упражнението няколко пъти.

8. “С широко затворени очи”. Затворете очи и се опитайте да опишете с тях въображаем кръг, след това хоризонтална осморка, а след това кръст.

9. “Жмичка”. Няколко пъти силно присвийте очи, а после ги затворете и постоите така 20-30 секунди.

10. “Масаж”. На нашите уши се намират **огромен брой точки**, чрез които може да се въздейства на един или друг орган. По този начин като стимулираме долната месеста част на ухото, непосредствено влияем на зрението..

Заклучването е най-големият психологически експеримент в света - и ние ще платим цената

(Lockdown is the world's biggest
psychological experiment - and we will pay the price)

Автор: Dr. Elke Van Hoof – професор по
здравна психология и психология на
първичната грижа, Vrije Universiteit Brussel.
Статията е публикувана
на страницата на World Economic Forum.
Преводът е на „Пламяк“



What will the psychological impact be for 2.6 billion people under lockdown?

Image: REUTERS/Francois Lenoir

В средата на 90-те Франция бе една от първите държави в света, които възприеха **революционен подход след терористични атаки и бедствия**. В допълнение към медицинската полева болница или триажен пост, френският отговор на кризата включваше **създаване на психологическа медицинска единица**, наречена *Cellule d'Urgence Médico-Psychologique* или CUMPS.

В този втори триажен пост жертвите и свидетелите, които не са били наранени физически от атаките, **получаваха психологическа помощ и се проверяваха за признаци на нужда от допълнително посттравматично лечение**.

При тези ситуации Световната здравна организация препоръча протоколи като R-TEP (Актуален травматичен епизоден протокол) и G-TEP (Групов травматичен епизоден протокол).

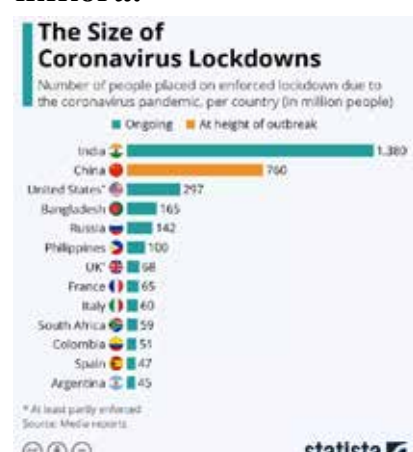
След като Франция започна преди повече от 20 години, международните протоколи за реагиране при бедствия все по-често изискват подхода на „две шатри“: **една за ранените и една за лечение на невидимите, психологически рани от травмите**.

При лечението на пандемията COVID-19 светът изгражда достатъчно палатки за лечение на заразени със смъртоносния, силно заразен вирус. В Ню Йорк виждаме буквално полеви болници наред Central Park.

Но ние не поставяме втората шатра за психологическа помощ **и ще платим цената в рамките на три до шест месеца след края на това безпрецедентно блокиране**, в момент, когато ще се нуждаем от всички, които могат да помогнат на световната икономика да се възстанови.

Менталната цена на карантината и блокирането

Понастоящем приблизително 2.6 милиарда души - една трета от световното население - **живеят под някакъв вид блокиране или карантина**. Това е може би **най-големият психологически експеримент, провеждан някога**.



За съжаление, ние вече имаме добра представа за неговите резултати. В края на февруари 2020, точно преди европейските държави да въведат различни форми на блокиране, Lancet публикува преглед на 24 проучвания, документиращи **психологическото въздействие на карантината** („ограничаването на движението на хора, които потенциално са били изложени на заразна болест“). Резултатите дават представа за това, което се случва в стотици милиони домакинства по света.

Накратко, и може би не изненадващо, хората, които са под карантина, е много **вероятно да развият широк спектър от симптоми на психологически стрес и разстройство**, включително **ниско настроение, безсъние, стрес, тревожност, гняв, раздразнителност, емоционално изтощение, депресия и посттравматичен стрес симптоми**.

Ниското настроение и раздразнителност специално се открояват като много често срещани, отбелязва проучването.

В Китай тези очаквани ефекти върху психичното здраве вече се съобщават

в първите доклади след блокирането.

В случаите, **когато родителите са били под карантина заедно с деца**, таксата за психично здраве става още по-висока. В едно проучване не по-малко от 28% от карантинирани родители дават основание да им бъде поставена диагноза „травматично свързано психично разстройство“.

Сред карантинирани служители на болнични заведения **почти 10% съобщават за „високи депресивни симптоми“ до три години след карантината**. Друго проучване, отчитащо дългосрочните ефекти на карантината след SARS всред здравните работници пък установи **дългосрочен риск от злоупотреба с алкохол, самолечение и дълготрайно поведение на „избягване“**. Това означава, че години след карантината някои болнични работници все още избягват да са в близък контакт с пациентите, като просто не се явяват на работа.

Причините за стрес изобилстват във времето на блокиране: съществува риск от инфекция, страх от разболяване или от загуба на близки, както и перспективата за финансови затруднения.

Прод. на стр. 21 >>

Заклучването е най-големият психологически експеримент в света - и ние ще платим цената

(Lockdown is the world's biggest
psychological experiment - and we will pay the price)

<< Прод. от стр. 20

Всички тези, и много други, присъстват в настоящата пандемия.

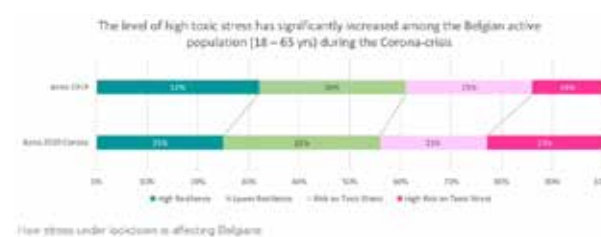
Втората епидемия и поставяне на втората шатра онлайн

Вече можем да видим рязко увеличение на отсъствията от работа в страни, които са в режим на блокиране. Хората се страхуват да хванат COVID-19 на работното място и избягват работа. **Ще видим втора вълна от това след три до шест месеца.** Точно когато имаме нужда от всички способни, за да вдигнем икономиката, можем да очакваме **рязък скок в отсъствията и физическото и психическо изгаряния.**

Знаем това от много примери, като се започне от отсъствия във военните части след разполагане в рискови райони, компании, които са били близо до Ground Zero през 11 септември, и медицински специалисти в региони с огнища на Ебола, SARS и MERS.

Точно преди блокирането проведохме сравнително проучване сред представителна извадка от белгийското население. В това проучване видяхме, че 32% от населението може да

бъде класифицирано като силно устойчиво („зелено“). Само 15% от населението показва токсични нива на стрес („червено“).



В направеното от нас проучване две седмици след затварянето, зелената част се бе свила до 25% от населението. „Червената“ част от населението пък се бе увеличила с 10 процентни пункта до цели 25% от населението.

Това са хората с **висок риск за дългосрочно отсъствие от работа поради болест и прегаряне.** Дори и да останат на работа, проучванията на Eurofound отчитат **загуба на производителност от 35% за тези работници.**

Но докато прозренията не са нови, **то пълната скала на това блокиране е нова.** Този път Кота нула не е карантинирано село, град или регион; една трета от населението в световен мащаб се справя с този интензивен стрес. Сега трябва да действаме, за да смекчим токсичните ефекти от това блокиране.

Какво могат и трябва да правят правителствата и неправителствените организации днес

Между учените има широк консенсус относно **психологическите грижи след бедствия и големи инциденти.** Ето няколко основни правила:

- Уверете се, че са предприети **интервенции за самопомощ**, които могат да отговорят на нуждите на голямо по брой засегнато население;
- Обучете хората за **очакваното психологическо въздействие** и реакциите им след травма, ако се интересуват от това знание. Уверете се, че хората разбират, че **психологическата им реакция е нормална;**
- Създайте конкретен уебсайт за **справяне с психосоциални проблеми;**
- Уверете се, че хората със сериозни проблеми могат да намерят помощта, от която се нуждаят.

В Белгия наскоро пуснахме **EveryOK**, онлайн инструмент, който се опитва да предложи помощ на засегнатото

население. Използвайки съществуващите протоколи и интервенции, ние стартирахме нашия дигитален инструмент за самопомощ само за две седмици.

Когато става въпрос за предлагане на психологическа подкрепа на населението им, **повечето страни закъсняват да реагират**, както направиха и при появата на новия коронавирус. По-добре късно отколкото никога.

Тази статия е част от платформата COVID Action Platform за медиите, коалиция от над 20 медии от цял свят. Платформата има за цел да създаде смислено и конструктивно съдържание на тема пандемията COVID и да го промотира в интерес на всички чрез своите медийни партньори.

Статията е публикувана на страницата на World Economic Forum <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/this-is-the-psychological-side-of-the-covid-19-pandemic-that-were-ignoring>

Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

Боливия: между прогреса и ценностите

Статията със съкращения се
предоставя raterpis.com

Автор: Иван Иванов

Снимки: авторът

Трябваше да изберем дали да посетим езерото Титикака от страна на Перу или от страна на Боливия. Спряхме се на Боливия, поради факта, че е по-евтина, всъщност най-бедната и най – слабо развита държава в Южна Америка. Другата причина беше, че Пуно не ни грабна много и се надявахме Копакабана да е по-симпатично местенце.

Пътят с автобус от едната до другата държава на езерото беше към 2 часа, така че към 9 сутринта вече бяхме на границата на Боливия. Беше много студено и валеше, зъзнемме като кучета на опашката за имиграционните, дори и със зимните ни якета. Докато до нас заблудени туристи слизаха по джапанки от рейса и се зачудихме знаят ли изобщо къде отиват.

Полицаят ни изгледа странно и взе да търси в едни дълги списъци България и какви са изискванията към нас за влизане в страната. Дори и американците трябва да получат виза, което е необичайно по тези места, и доста от тях пропускат тази държава. При нас ситуацията е че плащаме само при излизане от страната, но не и при влизане. Визата ни беше издадена предварително в



Лима, така че нямаше неприятни изненади.

И Копакабана не изглеждаше особено атрактивно, затова решихме да не се застояваме, а директно да хванем лодка до Острова на Слънцето – от където се предполага, че е тръгнал и първия инка.

Островът, още е известен с уникалните си изгледи към езерото и с това, че е съумял да запази първобитната си култура непокътната. **Докато чакахме на пристанището да дойде време за нашата лодка,** гледахме местните да се шляят наоколо и така между другото **един си пикаеше просто в продължение на няколко минути** в една от лодките, застанал с лице към пристанището. Най-вероятно това беше туристическа лодка, а той явно демонстрираше пренебрежение към туристите. За щастие нас ни качиха на друга, но само можем да предполагаме какво се е случвало преди това с нея.

Пътувахме около час и половина до острова, но сигурно, ако бяхме плували до там, (не че ни е по възможностите, но по принцип), по – бързо щяхме да стигнем. **Лодката едвам, едвам креташе,** а острова е на видимо разстояние от брега.

Още със самото ни акостиране в пристанището – едни хлапета наскачаха в лодката от прозорците, за да водят туристите към всевъзможни места за настаняване. Щеце да е много по-лесно да си чакат кротко на брега, защото така или иначе няма къде да избягаш, но явно предпочитаха да стане по трудния начин. Своеобразният данък е един от малкото сигурни и постоянни приходи на острова, така че беше ясно от къде идва нетърпението им.

Езерото е известно също така и с малките плаващи тръстикови острови, дом на племето Урош, което датира от преди

Прод. на стр.23>>



BOBBY DONEVA



**friendly
travel inc.**

TICO # 4631602

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5



Боливия: между прогреса и ценностите

<< Прод. от стр.22

цивилизацията на Инките. Според техните легенди, те съществуват още преди слънцето, когато земята е била все още тъмно и студено място. **Загубили статута си на супер същества, когато не се подчинили на универсалния ред и се смесили с хората, което ги направило податливи на всички човешки пороци.** По този начин се разпръснали и загубили своята идентичност, език и обичаи. Благодарение на простия им начин на живот, инките смятали, че изкарват много малко и съответно ги облагали с малки данъци. И въпреки това племето с тръстиките си жилища надживява могъщите инки с техните огромни каменни храмове, разположени на планинските върхове.

Самото езеро е разположено на 3811 м. надморска височина – най-високото, почти безоточно плавателно езеро в света, а също и най-голямото в Южна Америка. Ние, по погрешка, тръгнахме към билото на острова, понеже хлапетата казаха, че там е единственото място, където има нет. Нет наистина имаше и гледките от върха бяха зашеметяващи, но катеренето по стръмните стълби нагоре с раниците на гърба, определено ни дойде в повече. Разрежения въздух също си оказа влияние и усложни още повече нещата. Острова е толкова първобитен, че пътища и превозни средства на

него няма, стълбите и пътеките са единствената опция за предвижване. По тях бяха застанали баби в традиционни дрехи и с малки пухкави ламии, очевидно приготвени за пристигането на поредните туристи. **Ако някой пожелаеше снимка, трябваше да си плати, което беше норма навсякъде в Южна Америка.**

Настанихме се в една къщурка и се насладихме на страхотна рибка за без пари. Погледнато от тази гледна точка, Боливия си е най-добрата дестинация за туристи с бюджет. Хапването в ресторант струва не повече от 3\$, което е немислимо в държавите които посетихме до момента.

Специфичното на острова е, че е много студено и можеш да се отпуснеш само в следобедните часове, в порядъка на няколко часа. Можеш да се насладиш на езерото, на многобройните руини, останали от инките или да се разходиш до мястото, от където се предоставя страхотна гледка, както към Боливия, така и към Перу.

През останалото време, освен че е студено, се стъмва много рано и **топлата вода си е повече от лукс**, а студената не е голяма далавера при тези обстоятелства. Разбира се за такова нещо като отопление, местните не са и чували.

Бонуса на първобитния начин на живот по тези места, е че може да си пиеш чайчета от кока колкото си искаш. **Във**



всяка една къща има солидни запаси и никой не им прави проблем за това. Кокаиновите листа са изключително популярни и са част от местната култура. И ние се възползвахме от тях, като дори чайчетата ни бяха напълно безплатни през цялото време. Това е и най-добрия начин да се бориш с височинната болест.

През 90-те от Боливия е идвало 1/3 от производството на кокаин. Опитали са се да компенсират производителите с пари, за да се откажат, но това претърпява пълен неуспех.

В началото на новия век, след 4 годишна война на правителството с нелегалните производители на кока, Боливия вече не е от най-големите износители на кока, но няма изгледи да промени политиката си спрямо забрана за лична употреба. :).

Когато си тръгнахме, рано сутринта валеше и отново имахме интересно преживяване със стълбите, доста бяха хлъзгави и по тях си течеше буквално река. Пристигнахме първи на

пристанището и около нас се завъртя един дядо, който продаваше билети за лодката. С течение на времето се събра доста народ и постепенно стана ясно, че няма как да се съберем всички в една лодка, но дядото упорито продължаваше да продава билети и на новодошлите. **Накрая, когато започнахме да се качваме, половината хора останаха по кея, а лодката си беше вече пълна.** Капитанът дойде и ни разбута, за да освободи още място. Започнахме да протестираме и да обясняваме, че лодката е претоварена, което си беше очевидно, но той не се впечатли много. След като накрая и той осъзна, че няма как да ни събере всички, взе да се тюхка и изчезна някъде.

Лодката отдавна закъсняваше спрямо разписанието, а ние трябваше да гоним автобус до Ла Пас.

В цялата тази лудница, студ и непрестанен дъжд, имаше семейство французи, които пътуваха с малко момиченце, почти бебе.

Прод. на стр.24>>

Боливия: между прогреса и ценностите

<< *Прод. от стр.23*

Чудехме се дали са знаели къде отиват точно или наистина са такива авантюристи, че да си помислят, че Боливия е подходящо място за малко бебе. Накрая все пак разума надделя и натовариха останалата част от хората в друга лодка, потегляйки с все същата позната бавна скорост.

Въпреки поредицата от закъснения, успяхме да хванем автобуса, защото вече знаехме порядките на този континент за относителността на думата разписание. По време на пътуването до Ла Пас, **гледките към езерото Титикака с рибарите и пасящите ламы наоколо бяха вълшебни.**

Когато наближихме града, страшно много се изненадохме от гледката наоколо. Около реката в околностите му, се бяха събрали на групи много семейства и всяко от тях правеше очевидно седмичния си тоалет – беше неделя. **Не стига, че се къпеха в реката, където водата е ледена, ами и перяха, така че цялото поле наоколо беше покрито с проснати да съхнат дрехи.** Интересно как го правеха – всяко следващо семейство малко или много ползваше водата на предишното. И най потресаващото беше, че наоколо имаше доста спрели джипове.

Предградията на града изглеждаха по-зле и от местата, които сме посещавали в Африка. Къщите бяха кирпичени, пътища нямаше, всичко беше изровено и от всякъде се стичаха реки,

буквално си се бяха образували водопади на места. И нашето автобусче криволичеше между тях и пресичаше реките.

Колкото повече навлизахме в града, толкова по претъпкано ставаше, трафика все по – безумен, а мръсотията покъртителна. **Повечето сгради нямаха фасада, а ако изобщо имаха, беше само от предната страна, за разлика на това обаче, имаше много казина наоколо, да им се чудиш на какво.** По пътя имаше баби, продаващи всевъзможни неща в колички и много обществени тоалетни, очевидно в безумно състояние. По-късно стана ясно, че повечето местни, живеещи особено в предградията, нямат тоалетни къщи, затова бизнеса с тях беше толкова успешен. По-късно, докато пътувахме с нощни автобуси, сутрин по автогарите гледката в тоалетните беше уникална. **Всички си правеха сутрешен тоалет, поизмиваха се кой както може, бабите плетяха плитки, а някой даже и перяха.** Очевидно не си позволяваха лукса да ги ползват по няколко пъти на ден и добре оползатворяваха лимита си за деня. Като наближихме центъра на града взе да става по-приемливо.

Ла Пас всъщност се води административната столица на Боливия. Когато е основан през 1548г. от испанските завоеватели – пълното име на града в оригинал е **означавало „Дама на мира“.** Името почита



възстановяването на мира след възстанието на Писаро и неговите конквистадори срещу първия вицецрал на Перу. По-късно града е преместен в сегашното му място.

Ла Пас се води най-високата столица в света с 3650м. надморска височина, като най – високите хълмове достигат и до 4100 м. Летището е на височина от 4060м. и естествено това го прави едно от най-високите в света. Града има формата на бокал – купа заобградена от планини. Построен е в каньон. **Богатите живеят в ниското, където се намира и центъра на града. Бедните са се разпрострели във високите части.** Най-известните неща в града са необикновените пазари, необичайната топография и традиционната култура. Гледката от високо, преди да се спуснем в каньона беше забележителна, освен хълмовете с накацали къщици по тях, на по – заден фон се виждаха и снежните върхове на Андите.

Поради необикновеното си географско разположение, **ФИФА позволява провеждането на футболни мачове в**

Ла Пас, въпреки че в нейните правилници е забранено да се играе над 2500 м. надморска височина.

Пристигнахме на автогарата, известна с това, че е построена от големия Френски архитект – Густав Айфел. Не ни се стори толкова забележителна постройка, колкото Айфеловата кула, но за сметка на това по пътя до там видяхме доста колоритен паметник на Че Гевара. Беше направен от всякакви подръчни материали, които са открили по време на строителството – гайки, болтове, джанти, спици, атомобилни части и прочие.

Появата на подобен паметник точно тук, се дължи на факта, че Че Гевара е убит от офицери на ЦРУ и местни военни на 9 октомври 1967 в Ла Хигуера – точно в края на кампанията си за мащабна революция в Южна Америка. Офицерът от ЦРУ извършил тогава екзекуцията, казва по-късно, че е трябвало да го заведе в Панама, но е решил историята да бъде такава, каквато я желаят в Боливия.

Прод. на стр.25>>

Боливия: между прогреса и ценностите

<< Прод. от стр.24

Имало е директна заповед от централата в Ла Пас за екзекуцията му. ЦРУ е финансирало и обучавало военните през 1960 г, за да бъдат подготвени за неудобните им противници, а Че Гевара е бил черешката на тортата. Според него икономическото неравенство е резултат от капитализъм, монополизъм, империализъм, неоколониализъм и единствената реакция е Световна Революция.

Интересното е, че революцията за освобождението на Южна Америка от испанците, започва от Боливия и по-конкретно от Педро Доминго Морило, който по-късно е обесен за назидание на всички, но „бента“ вече е започнал да се пропуква и е нямало как да бъде спряно. Иронията и трагедията на тази държава е, че в крайна сметка, след обявяването на независимост и последвалото преразпределение на границите между всички нововъзникнали държави, **Боливия е „най-прецаканата“ от тях.**

До независимостта си губи 50% от териториите си във войните със съседите си. Чили им взимат достъпа до море. Все още се водят дипломатически спорове за тези територии, като дори е изрично записано в конституцията от 2009г. „да се продължи борбата, но по мирен път“. Бразилия им открадва щата Акре. Има популярен мит за това, че тогавашния

президент Марияно Мелгарейо разменя щата за „невероятен бял кон“. Във войната с Парагвай пък губят голяма част от Гранд чако.

След като се огледахме на автогарата, си взехме билети за автобуса, потеглящ в 7 часа вечерта за Уюни – града отправна точка за най – голямата солна пустиня в света, както и за известната с езерата си и причудливи скали местност – Лос Липез.

Времето съвсем захладна и към 6 вечерта достигна до 0 градуса. Това явно не пречеше на **местните баби наоколо, които продължиха да си шляпат боси, дори и при тези температури.** Интересното беше, че всички носеха от шарени, по – шарени дълги поли на пластове, които правеха задниците им да изглеждат, като все едно са си пъхнали подпльнки отдолу, за да стърчат назад, колкото се може повече.

Автобусът стандартно по латиноамерикански закъсня, но ние този път не бързахме и без това пристигането в 6 сутринта, ни беше твърде рано. Първите 6 часа от пътуването бяха ок, беше малко хладно, но давахме одеяла и поне имаше пътища. През втората половина валеше доста силно и при пълната липса на пътища, определено беше интересно преживяване.

Като слезнахме се запознахме с двойка



възрастни французи и приятелката им, която беше почти на наша възраст. И те пристигнаха със същия автобус от Ла Пас. Разбрахме се да си търсим заедно тур, за да може да ни е по-изгодно. Спазарихме се за добра цена, след като настояхме да пътуваме само 5-мата в джипа, защото за 6 човека вече ставаше тясно. Настояхме да отидем до така наречения Остров на Рибата, разположен в средата на Соларната пустиня. Тура с посещение на острова беше една идея по-скъп, но в следствие се оказа, че сме извадили късмет с местните, тъй като повечето туристически компании изобщо не ходят до там.

Уюни е страшно грозно и прашно място, не ни се чакаше там, а както обикновено потеглихме със стандартния час закъснение. Когато навлязахме в пустинята, първоначално просто се наслаждавахме на бялата приличаща на сняг приказка, до където се простира погледа.

Сама по себе си и **пустинята е забележително място,** но най – красиво е да

гледаш отражението на планините и на небето във водата – наистина незабравимо. Сега разбрахме и защо острова носи това име. Отдалеч погледнат, заедно с отражението си, наподобява контурите на риба. Като наближихме заприлича на таралежче с множеството гигантски кактуси, накацали отвсякъде. Някои от тях са на по хиляда и повече години и достигат до 10 м. височина. В единия край бяха наредени няколко масички, почти изцяло изградени от сол. На места солта в пустинята достига до няколко метра. Обиколихме острова и се позабавлявахме с направените от **сол пирамиди – начина,** по който се събира солта за последваща обработка. **На връщане спряхме в първия построен солен хотел.** Не само самата постройка, но и мебелите вътре са от солни блокове, а наоколо имаше табелки – „Забранено уринирането“ или „Не пикайте върху сградата“, явно някои по – ентузиазирани туристи са решили да изпробват химичната реакция.

Прод. на стр.26>>

Боливия: между прогреса и ценностите

<< Прод. от стр.25

Отстрани погледнат, заедно с платформата, покрита със знамена на различни националности, на бял фон, хотела, много ни приличаше на Антрактида, или поне на това, което сме гледали за тези места.

Обясняват идеята за построяването на хотела, с липсата на подходящи материали за строителство в околността. След като функционира известно време, първият хотел има санитарни проблеми, тъй като целия боклук е трябвало да се събира ръчно. Неуредици в управлението причиняват сериозни проблеми със замърсяването и се е наложило да разрушат хотела. По – късно са построени и други солни хотели, които вече напълно отговарят на стандартите за опазване на околната среда.

В следващите години, местните ще са изправени пред много интересно предизвикателство, свързано с тази местност. Под нея се намират от 50 до 70% от залежите на литий в света. За да ги оползотворят обаче, трябва да разкопаят солената пустиня и да „прецакат“ туризма, който в момента е основно препитание за повечето местни в района. Единствената друга работеща индустрия по тези места е добива на сол. Геолозите определят находището за толкова голямо, че Боливия съвсем спокойно мож да бъде новата Саудитска Арабия, стига да го пожелае. Ще ни е интересно да наблюдаваме по кой път

ще хванат местните, при положение, че в близко бъдеще предстои да се водят войни, именно за такива изчерпаеми ресурси.

В миналото, градът служил като разпределителна гара за влаковете, които пренасяли минералите към пристанищата на Тихия океан. Железопътните линии били построени от Английски инженери, които пристигнали в края на 19-ти век и формирали доста голямо общество в Уюни.

Ношувахме в Уюни, но в доста симпатично местенце, дори имаше топла вода, направо ни изненадоха, не очаквахме такъв „люкс“. Преди вечеря изяснявахме програмата за следващите два дни, като стана ясно, че гробището с влаковете композиции е било предвидено за същия ден. Ако искахме да го посетим, то трябваше да тръгнем в 5:30 сутринта, защото иначе нямало да имаме достатъчно време, но слънцето изгрива след 6:30. На което отговорът беше – „да но нямате друг избор“ – ясно ще се съобразим.

Сутринта, чинно се наредихме отпред пред вратата в 5:30, за да чакаме да ни вземат. Беше ужасно мразовито и духаше силно. Така си почакахме цял час, докато накрая дойде съвсем различен шофьор и започна да се извинява отново с историята с бензина. Приехме го по – скоро като услуга, защото и да им се дразниш много, няма смисъл, но така поне



посетихме изоставените влакове точно по изгрев сънце и успяхме да се насладим на наистина уникалната гледка. Не сме предполагали, че купчина желязо, може да изглежда толкова интересно и загадъчно. Имаше около километър влакови композиции и вагони.

От там потеглихме към планираната закуска. Структурата на работа тук беше доста интересна, има обособено място за закуска в друго село, където местните се изхранват от това и джиповете на всички агенции спират там.

Пътят ни минаваше през така наречената долина на скалите, където формите бяха от разнообразни, по-разнообразни и причудливи, а цветът на скалите и пясъка наоколо беше червеникаво – кафяво. Гледката на фона на заснежените върхове и на вулкана отсреща си заслужаваше. След това се отправихме към 5 различни лагуни (езера) – всяка предоставяше гледка с различен цвят на водата и с множество фламинга, които живееха наоколо. **По пътя срещяхме още щрауси, цели стада ламии и вигоня, просто пасящи наоколо.** Вигонята се

води защитено животно, заради големия интерес към кожата и. Прилича малко на нашата сърна, но е по – издължена и има страхотна бяла украса по тялото си.

От всичко, най – ни впечатли, така **наречената Лагуна Колорада.** И не случайно носеше това име, представляваше смесица от най – различни цветове и нюанси, като започнеш от бяло, оранжево, зелено, сиво и черно с преобладаващо червено. Подобна гледка не се вижда често и разбира се розовите фламинга във водата или просто прелитащи над нея, я допълват по най-добрия възможен начин.

Странно е как държава **с вторите залежи на природен газ в Южна Америка и втория най-голям производител на калай в света** може да изглежда по такъв окаян начин. Ние посетихме само високите и части, но разнообразния релеф на Боливия варира от около 100м. надморска височина до 6520м.

Включва 32 екологични региона и 199 различни екосистеми, с множество природни паркове и резервати.

Прод. на стр.27>>

Боливия: между прогреса и ценностите

<< Прод. от стр.26

От друга страна това беше единствената латиноамериканска държава за която спокойно човек може да каже, че се е запазила сравнително непокътната от глобализацията, масов туризъм и нови технологии.

Предстоеше да **нощуваме в хостел, наред с пустинята** с общи спални и електричество на генератор, също като нашите хижи. Добре, че имаше бутилка вино за вечеря, така че след нея, натрупаната умора и сладкия разговор преди лягане, заспахме без особени проблеми.

Сутринта новият ни шофьор отново си поигра с нас – просто отвори вратата, за да каже, че няма да ставаме още. Страхотно – каква беше идеята да ни събуди в 5:00 часа, за да каже поспете спокойно. След което в 5:30, отново нахлу, за да пита дали сме вече готови и даже се издразни на това, че трябва да ни чака. Останахме с впечатление, че имаше проблем с джипа, защото цяла вечер се въртя около него и се опасявахме, че сутринта явно проблема, още не е разрешен. Но явно в последствие реши, че проблема няма да попречи на пътуването ни и просто потеглихме.

Планът за деня, беше да посетим гейзерите, разположени на малко над 5000 м. надморска височина, отново по изгрев слънце – смесица от уникална гледка, миризма и бълбукаща кал. След което се отправихме към поредната лагуна, но този път в допълнение от горещи извори, където

предстоеше и закуската. Никога преди това, не сме били на такава надморска височина, като идеята да се топнеш в гореща вода, при все още студеното време си беше бонус. Насладихме се на страхотни палачинки за закуска и потеглихме към мястото, където се **събираха границите на трите държави: Боливия, Чили и Аргентина.** По пътя спряхме, за да се насладим на така известните „Пустиня и Скали на Дали“. Пейзажите все едно бяха излезнали от сюрреалистичните му картини. В далечината се виждаше един пясъчно – скалист хълм, в който се съчетаваха всички цветове на дъгата, че дори и повече. Насладихме се още на две лагуни по пътя – бяла и зелена, всяка с достойнство защитаваше името си, като съседните планини се оглеждаха във водите им. Минахме през поредния загаснал вулкан и вече бяхме на границата с Чили.

Границата представляваше буквално една барака, където на въпроса, може ли да се ползва тоалетната, граничните полицаи просто отговориха: „**няма такава – натурал**“, с две думи, обслужете се където намерите за добре.

Разбира се пристигнахме с няколко часа по-рано от предвиденото, които прекарахме в агенцията, чакайки за поредния нощен автобус. Този път нямахме същия късмет, като на идване – автобуса беше направо развалина,



нямаше и помен от одеяла, а прозореца до нас, не се затваряше плътно и духаше силно. Подготвени за подобни изненади, извадихме спалните чували, но зад нас се жалваха едни французи, които явно пътуваха с организирана от Франция екскурзия. **Не можеха да повярват, че са платили толкова пари, за подобно обслужване.** Безумие е наистина да се изръсиш така, за най-бедната държава в Южна Америка.

В Ла Пас се ориентирахме бързо и намерихме доста прилично местенце за никакви пари. Бяхме в центъра на града и се изненадахме от факта, че явно се намираме в еврейската общност. **Всъщност изобщо не очаквахме да има такава точно в Ла Пас, защото мястото не предполага добри печалби и възможности при толкова нисък стандарт.** Освен множеството ресторанти и магазини на евреи, беше и пълно с такива туристи.

Тук освен да си починем, имахме възможността да се насладим на уникални местни ресторантчета, сервиращи пълно меню

от супа, салата, риба с гарнитура, фреш и десерт за по 3 долара. Забавно беше да наблюдаваш местните, като седнеш в дворче с 2-3 ресторанта наоколо, как притичват от всяко, по няколко пъти с торбите, за да пазаруват. Явно са преценили, че няма нужда да затварят пари предварително в провизии.

Ла Пас не е известен с големи забележителности, но местните пазари разположени на главната улица на града със стотиците баби, изложили на показ продукцията си бяха повече от забележителност. Продаваха от плодове и зеленчуци, домашно произведено сирене или всякакви сготвени вкусотийки до местни сувенири и дранкулки.

Дразнехе се когато минавахме и ги снимахме, дори понякога ни целеха с каквото имаха под ръка -обикновено пуканки.

Прод. на стр.28>>

Боливия: между прогреса и ценностите

<< Прод. от стр.27

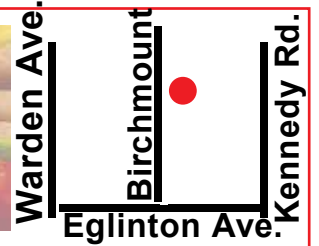
Особен колорит на града придаваха разположените на централния площад, точно пред всички административни сгради и музея, сергии на местни, които лееха куршуми или гледаха на карти. Подобно нещо сме виждали в детските си години в някои по забутани махали в селата или малките градове, но така гордо разположено на площада в столицата -никога преди това. Още по – забавно беше, когато някой прилично облечен в костюм човечец – явно от администрацията, се настанеше при някой от знахарите, явно тук се радваха на особена почит.

Разходихме се и в един от известните паркове, който за Ла Пас си беше високо научно постижение, разполагаше с мостове и пътеки, свързващи различните му части и дори с кабинков лифт.

Една от вечерите **решихме да отидем на кино**, така или иначе имаше едно в близост, а и не бяхме гледали филм от доста време. **Киното представляваше малка зала с изпочупени**

столчета, но все пак **сносен екран**. Билета беше около долар, но явно местните бяха на промоция. Беше неделя и явно, те прекарваха деня си в гледане на една след друга прожекции, като в промеждутъците, просто излизаха за допълнителни пуканки или нещо от сорта.

На излизане от страната, бяхме изумени от поредната промяна на авио компанията, която ползвахме през цялото време в Южна Америка – ЛАН. Всеки път буквално часове преди полета проверявахме в официалния им сайт и полета винаги си беше на време. В следващия момент на летището винаги закъсняваше, но този път ни изумиха с това, че полета е с час и половина по-рано. Като за капак, ни взеха и по 25 долара изходяща такса, което в сравнение с 2-та долара, които французите платиха в бараката на границата, си беше голяма разлика. Но нямаше как – вече свиквахме с всякакви подобни изяви на този континент.



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 will remain open for Take Out only.**

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. Call us to arrange for delivery of your grocery items (where applicable).

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



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 рекламоделите 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.