

## Можем ли да отменим „култура на отмяната“? (Can we cancel 'cancel culture'?)



**Автор:** Дино Соси – Асистент, технологии и медии, University of Toronto

### Декларация за оповестяване:

Дино Соси не работи, не консултира, не притежава акции или не получава финансиране от която

и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън академичното им назначение.

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

*Прод. на стр.2>>*

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

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

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

Reserve your ad now!

Запазете място в новия бизнес каталог!

Call: 416-821-9915  
Email: info@bulbiz.com

**First Auto Group** Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

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

100% SOLD 15г. ОПИТ 1% КОМ.

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.  
ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето:  
**647-773-3823**

Още на стр. 24 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

**LPI** Immigration PATHS

Михаела Керезова  
Тел. (416) 800-3898

## Можем ли да отменим „култура на отмяната“?

(Can we cancel 'cancel culture'?)

Журналистическата кариера на Алекси Маккамънд бързо напредваше. Тя бе политически репортер на Axios и подготвяше новини.

Джефри Тюбин бе известен адвокат, превърнал се в журналист. Той пише за The New Yorker, предоставя правен анализ на CNN и е автор на най-продаваната книга на New York Times за О.Д. Симпсън.

И Мими Гроувс бе приета в известния отбор за поддръжане духа на състезателите (cheer team) на University of Tennessee, които бяха национални шампиони.

Животът на всеки един от тях бе очарователен.

Но проникателният поглед и неконтролируемата виралност на социалните медии откряха обезпокоителни лични обстоятелства за всеки от тях. Животът им се наруши по невъобразими начини.

### Дигитално падане от славата

През март 2021 Маккамънд бе готова да заеме поста главен редактор в Teen Vogue. Обаче обидни туйтове от тийнейджърските ѝ години се появиха отново. Членовете на редакцията бяха възмутени и Маккамънд подаде оставка, преди дори да е започнала работа на новия пост.

Тюбин бе хванат в неприлични действия\* по време на Zoom-митинг, което му костваше множество работни места, които заемаше.

А видеоклип с продължителност няколко секунди в Snapchat показа, че Гроувс използва расов

епитет. Общественият натиск принуди Гроувс да напусне любимият ѝ отбор за поддръжане духа на състезатели в Тенеси и по-късно да се оттегли и от университета.

Различни обстоятелства, сходни резултати и всеки един бе въввлечен в култура на отмяната. Културата на отмяна е „насърчаване на „отмяната“ на хора, търговски марки, дори предавания и филми поради това, което някои смятат за обидно или заради проблемни забележки или идеологии.“

Този феномен се взриви поради усилване правомощията на социалните медии, дълбоките разделения в обществото и трудностите при отстраняването на дългогодишните неравенства.

Нарушаване на стандартите на обществения морал може да доведе до тежки последици, както онлайн, така и извън мрежата. Това включва наказване както на нарушителите, така и на тези, които са ошетени от обидните им думи или дела.

### Корените на отменителната култура

Културата на отмените възникна в народното съзнание преди десетилетия. Парадоксално е, че термин, който сега се използва за противодействие на проблеми като сексизма, възниква от песен за лош романс, която по-късно е включена в мизогинистична филмова сцена.

Легендарният китарист на Chic Нил Роджърс

написа песента *Your Love Is Cancelled* в отговор на среща, която се обърква.



И в диалог, базиран на тази песен, персонажът на Уесли Снайпс Нино Браун зарязва приятелката си в емблематичния филм от 1991 г. *New Jack City*. „Отмени тази b - h\*\*. Ще си купя друга.“ Огнената команда на Нино е сурова и непростима...

В най-добрия случай културата на отмяна се свежда до минимум регресивните нагласи като сексизма на Нино. Това им носи обществено внимание и печели неодобрение. В идеалният случай целите преосмислят позицията си. И дори по-добре? Те се поправят.

### Правото на свободно изразяване

Демокрациите празнуват свободата на изразяване - това е от съществено значение за тяхното функциониране. В либералните демокрации, като Канада и САЩ, конституционната защита осигурява широк спектър от възможности за изразяване.

Но в най-лошото си проявление, култура на отмяната намалява изразяването. Това застрашава тази дългогодишна основна свобода. Ако ограничим речта, като отменяме онези, с които не сме съгласни, други обществени стълбове също ще са изправени пред опасност. Когато изразът е компрометиран, коя свобода е следващата?

Свободата на събиранията? Свободата от страха?

### Безкрайно чистилище

Културата на отмяна може сериозно да повлияе на професионалния статус на отменените. Техният поминък може да приключи. Помислете за комиците Луис К.К. или Азиз Ансари - някога процъфтяващата им кариера е пресъхнала за неопределено дълго време.

Дебатът относно това какво да се прави с „отменените“ продължава: Трябва ли кариерата им да бъде прекратена изцяло, завинаги и безвъзвратно? Трябва ли да бъдат наказани пропорционално на тяхното престъпление? Трябва ли наказанието им да има крайна дата?

Отмяната е широко разпространен онлайн вайръл феномен. Поради своята същност, тя трябва да съществува в публичния дискурс, за да постигне пълните си ефекти. Като се има предвид, че това се случва сред членовете на широко-обхватни интернет общности, опитът да се приспособи метод за отмяна при всеки отделен случай изглежда невероятен. След като е виновен в съда за обществено мнение, няма обжалване.



Прод. на стр.4 >>

**Бойко Борисов: "Щял да се саморазправи този пияница? С гол г\*з таралеж ще мачкаш, нещастник такъв"**



"Щял да се саморазправи този пияница? С гол г\*з таралеж ще мачкаш, това мога да ти кажа, нещастник такъв. Ще плашиш хората и ще ги арестуващ. Това да не ти е 44-та година. Негодници такива,

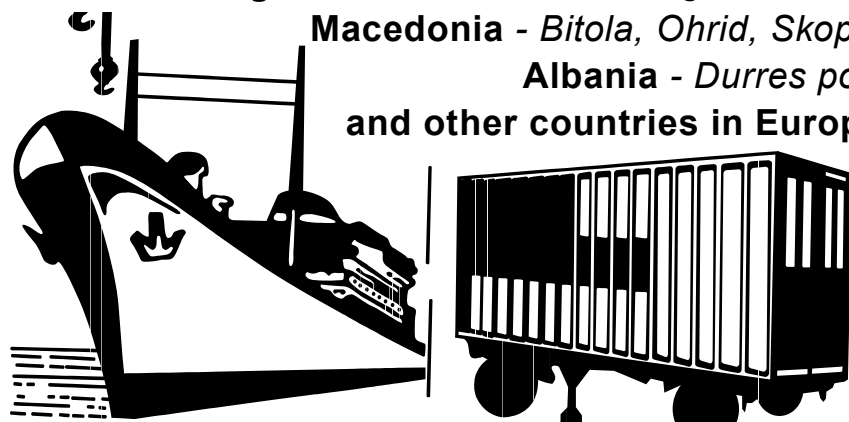
цял ден имитират, че правят правителство, а редят постове само." С тези думи бившият премиер Бойко Борисов се обърна към служебния министър на вътрешните работи Бойко Рашков по време на живо включване във Facebook.

"Ще ги видите Тошко, Мошко и другите. Нека да изкарат годината, после ние ще се оправим. Всичките тия - Мая, Корнелия - само договарят постове. Но те не ме интересуват - тях съм ги бил бил, бил."



## 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  
St. Clair Ave E  
Skagway Ave

**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



## ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА Fiera Foods Company is HIRING

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

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

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

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

**Sales** (Canada and US)

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

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

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

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

Като една от най-големите частни пекарни в Северна Америка, Fiera Foods Company и свързаните с нея компании има невероятна история на разширяване, иновации и качество през последните 30 години.

*Търсим изключителни хора, които да се присъединят към нашия изключителен екип.*

**Производство** (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

**Професионални работници** (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

**Продажби** (Канада и САЩ)

**Мениджмънт** (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

*Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.*

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: [HR@fierafoods.com](mailto:HR@fierafoods.com)

Благодарим предварително на всички за оказания интерес, но само тези, които бъдат избрани за интервю, ще бъдат потърсени от нас.



&lt;&lt; Прод. от стр.2

**Идеологическо разделение**

Живеем във време на особено напрегнат политически момент. Идеологическото разделение между десни и леви в днешната политика изглежда като непроходима пропаст. Тази опасна пропаст никога не се е усещала по-широка...

Месец преди последните президентски избори в Съединените щати, **9 от всеки 10 избиратели се вярвали, че победата на другата страна ще доведе до „трайна вреда“.** И двете страни твърдят, че изразяването им е необосновано намалено.

По време на тази ера на отмяната, **прегрешенията на противниците се демонизират.** Набеждаването на някого като непоправимо зъл в Twitter става често. Животът е безвъзвратно нарушен. Вече не съгласуваме различията с уважителни разговори.

Дългосрочната перспектива за публичните пространства като пазари на идеи става тревожна.

**Нюансирани съображения**

Но надежда има. Проучване на Politico, проведено през юли 2020, установи, че 27% от американските избиратели вярват, че отмяната може да повлияе положително на обществото. От това негативната валентност на „култура на отмените“ има потенциал да бъде насочена към по-положителни цели.

Например, „култура на отмените“ би могла да защити широко приетите про-социалните движения, **като борбата срещу расизма.** След неизразимата

смърт на Джордж Флойд, подкрепата за неразрешими социални проблеми е силна. Анкета от 2020 показва, **че две трети от американците подкрепят протестите за расово правосъдие.** Тази дейност е от основно социално значение и изисква постоянна бдителност. Културата на отмяна може да се бори с расисткия израз, и в крайна сметка да насърчи социалната справедливост.

Справянето с COVID-19 доведе до рязко и забележимо открояване на дълготрайни неравенства. Те включват расови и класови различия, водещи до неприемливо лоши здравни резултати. Отказът на зависимостта на културата от прищявката и волята на масите означава, че не можем да продължим напред заедно, ако говорим отделно и сами.

-----  
\* Както бе съобщено за първи път от Vice през октомври, Тюбин участвал в Zoom-митинг с колеги от The New Yorker, когато няколко участника съобщили, че той мастурбира.

\*\* „b – h, съкращение от "better half" – „по-добрата половина“, отнасящо се до партньора – б.р.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/can-we-cancel-cancel-culture-164666>

**Недвижими имоти**

**100%**  
**SOLD**

**15г.**  
**ОПИТ**

**1%**  
**КОМ.**



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

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

**FREE HEARING AIDS**  
FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES**БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ**  
ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ

- 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 manufactures



Обадете се сега за Безплатна консултация

**905-270-1000**

We speak English and Russian    Говорим Английски и Руски

**LOCATIONS: Mississauga, North York and Scarborough**



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



alphahearingmississauga@gmail.com  
www.alphahearingspeech.com

## Проверяват заведенията по Черноморието

Българската Агенция по храните стартира засилени проверки в заведенията за хранене по Черноморието. Следи се за спазване правилата срещу коронавируса, годни ли са хранителните продукти, които се сервират и правилно ли се съхраняват, съобщава БНТ.

През лято 2021 във Варна и близките курорти има повече туристи в сравнение с лято 2020. Заведенията работят и са пълни с клиенти. Това е и причината за засилените проверки от инспекторите към Агенцията по безопасност на храните.

От началото на юни инспекторите са проверили над 400 обекта в областта. Един от тях е затворен, защото е работел без регистрация. Издадени са 52 предписания. Най-честите нарушения са лоша противоепидемична защита на храните по блок масите в хотелите, както и неточна информация на етикетите.

## ГЕРБ може да стане монополист на опозицията

ГЕРБ може да се превърне в монополист на опозиционното говорене и това със сигурност ще бъде използвано. Основният подводен камък след постигане на някаква договорка

за разбирателство по политики и приоритети ще означава перманентен преговорен процес за всяко важно политическо решение. Това може да доведе до искри и търкания, от които ГЕРБ комуникационно да се опитат да се възползват.

Това коментира в ефира на Нова тв политологът Анастас Стефанов.

Логично и очаквано е, че ГЕРБ не отидоха на консултациите при президента, тъй като самото им присъствие на това място би ги поставило като партия в изолация. Така че отук - нататък ще видим какво в съдържателен план ще направят, посочи той.

## 50% от студентите в България не завършват



Издаването на служебния министър на образованието проф. Николай Денков за големия брой незавършващи студенти изненада мнозина. Наистина ли толкова голямо количество младежи отпадат от висшето образование? Какви са причините за

масовото оттегляне, при всички случаи ли това е негативно и какви тенденции стоят зад числата? Вестник Сега поиска допълнителни данни от просветното министерство. Изводът, налагащ се от само себе си, е че образователната система трябва да се све, пише Силвия Георгиева.

Направеното сравнение между 2016 и 2020 спрямо отпадналите студенти е тревожно. През

последните 5 г. броят на дипломираните младежи спада неизменно - от 59% на 58%, 56%, 51%, за да стигнат най-ниската си точка през 2020 - едва 50%. Най-тревожно е положението при горско стопанство - ако през 2016 специалността са завършили 37% от студентите, то през 2020 те са едва 18%.

Прод. на стр. 6 >>

### Ulpia Serdika

Online store for traditional Bulgarian Embroidery Designs Clothing, Bulgarian Traditional Folk Costumes, Shirts, Souvenirs, Spices, Sweets, Bio and Natural Products & more.

Безплатна Доставка при поръчка над \$30 за цяла Канада.

ОНЛАЙН МАГАЗИН

Богат избор от традиционни дизайнерски български дрехи с бродерии, облекла, български традиционни народни носии, ризи, сувенири, подправки, сладкиши, Био и натурални продукти и още!

**20% OFF**

**ALL CLOTHING**

Free Shipping

Промоция!

от 10 юли до 1 август

**20 % off на всички дрехи**

Безплатна доставка.

**Поръчайте онлайн:**

[www.ulpiaserdika.com](http://www.ulpiaserdika.com)

Email: info@ulpiaserdika.com, Tel: 250-858-5171

100 % Органичен памук Ризи с бродерия, туники и рокли

Сувенири

Нишестета, богата гама, избор на вкусове

Подправки

Очаквайте скоро Български Био продукти Harmonica

Кафе от ръж

Кафето от ръж е богато на витамини и аминокиселини. Кафето от ръж не съдържа кофеин, а в същото време на вкус се доближава до оригиналната напитка. Освен това е полезно, защото в него се съдържат много витамини, както и полезни микро- и макроелементи. Напитката от ръж помага за изхвърлянето на токсините от организма.

&lt;&lt; Прод. от стр.7

## Евродепутат: По въпросите на съдебната реформа няма никакъв напредък

Спорните маневри, с които законите се променяха в последния момент чрез преходните и заключителни разпоредби, не са останали встрани от вниманието европейските наблюдатели.

Във втория доклад за върховенството на закона в Европейския съюз се видя отчетливо, че България няма напредък по нито една тема. Това заяви Петър Витанов, председател на делегацията на българските социалисти в ЕП и член на Изпълнителното бюро на БСП пред Bulgaria on Air.

Според Витанов е тревожна оценката на българския бизнес и на хората за нивата на корупция, както и тази за медийната среда. „В доклада е отчетено безпокойство от факта, че все по-голяма група медии приемат проправителствени тези и търсят близост с властта, за да избегнат своето маргинализиране. ГЕРБ формално може

да не притежава медии, но неформално правителството е осъществявало влияние и контрол“, коментира Витанов.

„Проблемът е, че имаме усещането, че четем идентични доклади. По въпросите на съдебната реформа няма никакъв напредък и това е посочено съвсем справедливо. Не е решен въпросът с главния прокурор и възможността той да влияе на ВСС. Докладът отчита и като напълно несполучлив опита на ГЕРБ да създаде механизъм за контрол над него. Може би дори и умишлено ГЕРБ се опита да създаде фигурата на „прокурор на прокурора“ със съзнанието, че това е против конституционно и

предложението ще бъде отхвърлено“, смята още Петър Витанов.

## На Черноморието има недостиг на чадъри и шезлонги

Заради наплива на туристи се стига до там, че летовниците плащат допълнително за чадъри и шезлонги.

**В разгара на лятото плажовете по Южното Черноморие са претъпкани с летуващи.** Подобен наплив има от около 10 дни.

„Тази година има голям интерес към българското Черноморие. Самият факт, че тази година сме закупили около 500 допълнителни шезлонга, е красноречив“, казва Любомир Николов,

който е концесионер на Северния плаж в Приморско, предава bTV.

## Лекарите виждат четвърта вълна на COVID

„Делта“ вариантът на коронавируса се регистрира все по-често в България, предаде NOVA.

Бургаска област отново е поставена в жълта зона, започва разкриването и на COVID легла. Заради повишаването на новите случаи здравното министерство нареди всички регионални здравни инспекции ще свикат областните кризисните щабове, за да набележат мерките при различни нива на заболяемост. В Габрово вече са готови за такава среща и прилагане на плана.

Прод. на стр. 7 >>

# ИМИГРАЦИЯ



МИРАЕЛА КЕРЕЗОВА, МА  
Immigration Counsel, RCIC  
Commissioner of Oaths

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



## IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

„Бяхме обвинявани през миналата година при въвеждането периодично на противоепидемични мерки в липсата на предвидимост. Сега в него има ясно и логично разграфени 4 нива на заболяемост”, каза Николай Пенчоков, директор на РЗИ-Габрово.

В началото на пандемията, в града беше регистриран първият доказан случай на COVID-19 у нас. Месеци наред областта държа едни от най-високите нива на заболяемост. Сега ще

разчитат на натрупания опит.

„Не сме неподготвени категорично го заявявам, както лечебната мрежа, така и РЗИ”, обясни Пенчоков. В готовност преминават и лечебните заведения в страната. С достатъчно екипи и оборудване е една от русенските болници. Притесненията им обаче са за финансирането на пътеките.

**Интересът към ваксините срещу COVID-19 сред учителите е голям** ..., обясни в

предаването „Събуди се” по Нова телевизия министърът на образованието Николай Денков. Това е станало ясно при **проведени срещи с учители и директори в страната.** От министерството ще публикуват в сайта си въпросите, които най-често се задават, както и отговорите на специалистите.

„Във Варна около 500 учители поискаха пункт за тях, за да се ваксинират”, коментира министър Денков. Той счита, че ваксинацията сред преподавателите до септември трябва да

достигне минимум **70%.**

„Надявам се, че учителите ще разберат, че това е важно за тях, за техния живот”, добави Денков.

**Предлагат българите в чужбина да гласуват по пощата**



Министерство на външните работи ще направи две предложения към ЦИК и Народното събрание **Прод. на стр. 8 >>**



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

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**



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



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

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

1/4 Chicken, Souvlaki Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

**Desserts.**

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



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

**Our second LOCATION is OPEN!**

**TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP**



**Walk-in Pizza Special**  
**16" with one topping for \$11.95**

Add large poutine for \$5.00

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

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

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

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

**Students Lunch Special**

**Breakfast - Pizza - Burgers - Desserts**

*All our food can be picked-up or delivered!*



<< **Прод. от стр.7**

въз основа анализа на последните избори за парламент. Едното е да се гласува по пощата при активна регистрация в чужбина, а второто е - да се организира **Специален РИК Чужбина**. Това стана ясно на пресконференция на министерството, съобщава БГНЕС.

"Огромният брой секции в чужбина е довел до големи трудности при организацията на изборите. За това се **налагат промени в Изборния кодекс, за да се организират успешно изборите там**", заяви Иван

Кондов, постоянен секретар на МВнР и отговарящ за организацията на вота.

"Имаме проблем с прибирането на изборните книжа от ЮАР и Австралия заради коронавируса и ограничителните мерки там, но се надяваме да ги приберем до 30 юли. Ако секциите се увеличат, това означава много предизвикателства към МВнР. Надяваме се законодателите да ни облекчат, както облекчиха избирателите", заяви постоянният

## Адвокатски услуги Нотариални заверки

Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing **Notary services** to her clients.



**DK Legal Practice**

Десислава Йорданова

Тел:(416)906-6663

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

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

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

секретар на външно министерство.

"Ще помолим Народното събрание да даде правомощия на нашите дипломати да

**предлагат отваряне или затваряне на секции там, където е необходимо. Техният поглед върху нещата на място е много важен**", заяви Кондов.

### СВЯТ

#### Сърбия ще стимулира ваксинирането с много награди



Сръбският министърът на държавната администрация Мария Обрадович съобщи, че се подготвя "сериозна кампания", в която ваксинираните срещу коронавирус ще се състезават за "сериозни награди".

Това е единственият начин да покажем,

че правителството наистина стимулира ваксинирането, заяви Обрадович. До 20 юли в Сърбия са ваксинирани с две дози около 2.664 млн. души, което не е достатъчно за население от около 7 млн. души, ако се търси колективен имунитет.

По информация на сръбските медии главната награда **ще е апартамент в Белград, ще бъдат раздадени и няколко автомобила Fiat 500L**, както и още много други

награди под формата на туристически ваучери и намаления в магазини.

#### Откриха Олимпиадата в Токио



Олимпийските игри в Токио официално бяха открити. Токио 2020 направи официалния си старт с церемония, която изглеждаше много по-различно от тези,

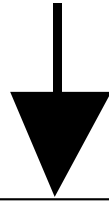
които сме виждали на олимпийските игри в миналото, съобщава Sportsnet.

В опит да минимизира риска от разпространение на коронавирусни инфекции, церемонията по откриването от Националния стадион в Токио се проведе без зрители.



**Прод. на стр.10 >>**

**Последни заявки за реклама в новия бизнес каталог**



**Reserve your ad now!**



Запазете място в  
новия бизнес каталог!

Call: 416-821-9915  
Email: info@bulbiz.com

[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

**НОВО !!!**

За ваше улеснение:

Вече можете сами да направите дизайна на надгробен камък  
или паметник директно в страницата ни:

**[www.memorialgalleries.ca](http://www.memorialgalleries.ca)**

Използвайки нашата персонализирана технология,  
създайте персонализиран надгробен камък от вашия собствен компютър.

Изберете оформление, размер, цвят, материал и цена.

Можете да напишете думите на български или на друг език.



**Memorial Galleries Inc.**  
**Monument Factory Outlet**

**Save Your Budget**

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: [mark@memorialgalleries.ca](mailto:mark@memorialgalleries.ca)

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

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

<< **Прод. от стр.8**

Българската делегация от 42 атлети излезе под номер 153, веднага след олимпийския отбор на Бразилия. Знаменосец на делегацията ни бе шампионката по спортна стрелба Мария Гроздева.

Канада се представя от скромния брой от 30 канадски спортисти. Тенисистът Феликс Оже-Алиасиме и



Централната банка на Русия (Банк России) повиши ключовия лихвен процент с 1% до 6.5% годишно, събщи ТАСС. Това е четвъртото поредно покачване на основната лихва, която стигна най-високото си равнище от 2014.

"На 23 юли Съветът на директорите на Банката на Русия **реши да повиши основния лихвен процент със 100 базисни точки, до 6.5% годишно.** Приносът към инфлацията от страна на стабилните фактори се увеличи поради **по-бързото разширяване на търсенето в сравнение с**

**възможностите за увеличаване на производството.** Високите инфлационни очаквания значително изместиха баланса на инфлационните рискове към проинфлационни и това може да доведе до по-дълго отклонение на инфлацията нагоре от целта", се казва в съобщение на Руската централна банка.

Регулаторът отбеляза, че решението за ключовата лихва има за цел да ограничи този риск **и да върне инфлацията до 4%.**

Инфлацията в Русия се изкачи до нов 5-годишен връх през юни, тъй като страната се **бори с покачващите се цени, които заплашват да провалят икономическото възстановяване,** писа The Moscow Times в началото на месеца. Инфлацията достигна годишен ръст от 6.5%, събщи федералната служба за статистическа - най-бързият темп на покачване на цените от август 2016.

Централната банка подобри и прогнозата за ръста на БВП на Русия за 2021 от 3-4% на 4-4.5%.

"Вземайки предвид настоящата ситуация **в руската и световната икономики, както и решението от юли на ОПЕК+ за разширяване на**

**производството на петрол,** Банката на Русия прогнозира ръст на БВП през 2021 с 4-4.5%. През 2022-2023 г. руската икономика, според прогнозата на Банката на Русия, ще расте с 2-3% годишно", се казва в съобщението. Регулаторът събщи също така, че през второто тримесечие на 2021 икономиката е достигнала предкризисното си равнище, а потребителската активност е надхвърлила предпандемичния си темп.

**Русия направи тест за изключване от глобалния интернет**



Русия успешно се е **изключила от глобалния интернет по време на тестове през юни и юли.** Това събщи московският вестник "РБК", позовавайки се на документи от работна група за подобряване на интернет сигурността в страната, предаде Reuters.

През 2019 Русия прие закон за суверенен интернет, който цели да предпази страната от **евентуално отрязване от чуждестранната инфраструктура.**

Мярката е отговори на онова, което Русия нарича "агресивен характер" на стратегията на САЩ за национална кибернетична сигурност.

Според "РБК", по предварителна оценка, тестовете с участието на всички големи телекомуникационни компании в Русия от 15 юни до 15 юли са били успешни. "Целта на тестовете е била да се определи способността на "Рунет" да **работи в случай на външни смущения, блокирания и други заплахи**", казва източник на вестника.

**Гърците вече се развеждат онлайн за 10 дни**



От юли гърците, които се развеждат, ще могат да получат **документите си за развод онлайн** от портала gov.gr или чрез упълномощен адвокат, пише "Катимерини".

Вестникът напомня, че това е възможност, залегнала в новия Семейен закон. Много бърза е и **процедурата по развода - само 10 дни.**

**Прод. на стр.12 >>**



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

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd  
 Tel: 647-748-9229



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



 jessefragale



## Домашни маски за мазна кожа



здраве.bg

Мазната кожа е истински проблем за някои, макар че естественото омазняване, освен че понякога е обективно необходимо, има и своите предимства. Първото е, че мазната кожа има свой естествен и постоянен блясък, дори след като измием лицето си със сапун. Второ: поради омазняването бръчките се появяват по-късно.

Но мазната кожа води и до много проблеми като пъпки, акне, черни точки и други видими недостатъци. Степента на омазняване на кожата се увеличава и намалява с времето. Например тя става по-мазна през юношеските години, по време на менструация, на менопаузата. Хубавото е, че има ефективни методи за справяне с проблемите на мазната кожа, които можем да прилагаме дори у дома! Предлагаме ви седем варианта за домашни маски, които са доказано ефективни.

### Лед и студена вода

Най-лесният начин да се отървем от излишното омазняване е като мием лицето си със

студена вода. Това изчиства външния слой на мазната кожа. Втриването на кубче лед по лицето не само разхлажда през летните горещини, но контролира и секрецията на мастните жлези.

### Лимонов сок

Киселинен по природа, лимоновият сок е много ефективен за контролирането на мастната секреция по кожата. Изстискаме сока от един лимон и добавяме два пъти повече студена вода в него. След това с помощта на памучен тампон нанасяме сместа върху кожата. След като маската изсъхне, измиваме лицето с хладка вода. Вместо лимон можем да използваме портокал или лайм. Редовното прилагане на тази маска ще ни помогне да ограничим излишното омазняване на кожата и да премахнем слънчевия тен за няколко дни.

### Кисело мляко

Киселото мляко също помага за изсушаването на кожата. Взимаме няколко лъжици от него и го разбиваме добре. Можем да добавим и счукани овесени ядки или нахут в сместа. Разбъркваме маската, нанасяме я върху кожата и оставяме да изсъхне. След това изплакваме лицето.

с хладка вода и масажирани кръгови движения. Тази маска помага за премахването

## Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331  
Just West of Cawthra Rd.  
www.allistonmeats.com

### Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Внос на продукти от Европа
- Пушени меса
- Баница и десерти
- Печено месо
- Продукти с намалени цени
- Кашкавал, сирене
- Кейтъринг
- Прясно месо
- Кебабчета

VIN  
DE GARAGE™



ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$65



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

For all our products and prices,  
visit our web site:

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

100% guaranteed. In business since 1997.

на натрупалото се омазняване, както и на мъртвите клетки.

### Алое вера

Гелът от алое вера е друг чудесен продукт, който може да ни помогне за справянето с мазната кожа на лицето. От тази маска могат да се облагодетелстват всички видове кожа, затова е особено ценен домашен лек.

Взимаме клонче алое вера и го разрязваме. Изстискваме гела и го разбъркваме в купичка. След това нанасяме сместа върху кожата на лицето и оставаме маската да попи 10-15 минути. Накрая изплакваме с хладка вода.

### Сок от краставица и мента

Краставиците и ментата са отличен метод за справяне с мазната кожа. Настъргваме една краставица и изстискваме сока. Смачкваме няколко листа мента и изстискваме и техния сок. След това смесваме двата сока в съотношение 1:1. Съхраняваме така получената смес в хладилника и я нанасяме върху измита кожа два пъти дневно. Тази маска не само контролира мастната секреция, но и помага за разрешаването на проблемите на мазната кожа като акне и черни точки.

### Мляко и розова вода

Млякото е добър почистващ продукт,

а, ако го смесим и с розова вода, се получава добра маска за мазна кожа. Нанася се с помощта на памучен тампон и нежни потупващи движения върху кожата. Излишната мазнина, както и мръсотията лесно се отстраняват и остават върху памучното топче. Млякото има способността да почиства дълбоко.

### Паста от сандалово дърво

Взимаме малко паста от сандалово дърво и я нанасяме върху чисто лице вечер преди лягане. На сутринта просто разтъркваме кожата и изсъхналият прах от сандалово дърво ще падне. Редовното използване на тази маска ще премахне свързаните с омазняването на кожата проблеми като акне и пъпки.

### Защо всъщност плачат бебетата



здраве.bg

Плачът на бебето и малкото дете са сред нещата, които най-силно притесняват родителите. Но има ли винаги основателна причина за това наше притеснение?

Испански учени от университета на Валенсия са разработили цяла класификация на



[www.Balkan.Center](http://www.Balkan.Center)

Ethnic communities  
from the Balkans, in Canada  
A modern online directory

**Join Us!**

Promote your event  
or business  
**today!**

Visit the website [www.Balkan.Center](http://www.Balkan.Center)

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

**Register your business or event**

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.



Contact us at [center@balkan.center](mailto:center@balkan.center)

Follow us on

Great advertisement opportunities at competitive prices

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



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

<< **Прод. от стр.14**

детския плач. За да разберем причината за това защо бебето или малкото дете плаче, е достатъчно да погледнем лицето му, смята авторът на изследването д-р Мариано Холиз.

Според него **плачът на детето е единственият начин то да изрази своите негативни емоции.** А в зависимост от мимиките, които то прави, и от интензивността на плача, може с доста голяма точност да се определи причината.

- Например, ако плачейки, детето държи очите си отворени, то е или изплашено, или сърдито.
- А когато ги затваря, най-вероятно изпитва болка.

Освен това **добре е да следим и как се променя плача с течение на времето.**

- Сърдитото дете в началото плаче много силно и интензивно. Постепенно неговият плач става по-малко „звучен” и малко по малко продължава да затихва, докато напълно спре.
- Ако обаче бебето изпитва болка или го е страх, се случва тъкмо обратното – в началото плачът е тих и почти плах, но с времето се засилва.

Ако обаче бебето изпитва болка или го е страх, се случва тъкмо обратното – в началото плачът е тих и почти плах, но с

времето се засилва.

Испанските учени, цитирани от Би Би Си, са извършили своите наблюдения върху бебета и малки деца на възраст от 3 до 18 месеца.

Същевременно те наблюдавали и техните родители. Оказва се, и това изненадва малцина, майките по-добре разбират когато бебето им плаче, защото го боли. Но ако плачът е в резултат на друга причина, те не се ориентират толкова добре в конкретната му причина.

**Мобилните телефони смущават съня**



здраве.bg

Излъчването от мобилните телефони затрудняват заспиването и изменят структурата на съня. Това е изводът от съвместно изследване на шведски и американски учени от два шведски университета и Университета “Уейн” в Мичигън.

Половината от тестваните доброволци на възраст от 18 до 45 г. са били

**Прод. на стр.16 >>**



**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**

We deliver everywhere in Canada & US

Check out

**www.selectbakery.ca**

and enjoy Greek pastries, cheeses and hundreds of grocery products delivered to Your doorstep.

**NEW !!!**

Great selection of Greek wines & spirits.

**405 Donlands Ave.**

**(416) 421-2400**

**info@selectbakery.ca**

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

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

<< *Прод. от стр.15*

подложени на излъчване, аналогично на това от мобилните телефони, докато другата половина са спели при нормални условия.

Оказва се, че под въздействието на излъчването стадият на дълбокия сън е настъпвал по-бавно и е траел по-кратко.

По мнението на проф. Бенгт Арнец (Bengt Arnetz), ръководител на изследването, цитиран от Ройтерс, излъчването на мобилния телефон активира функциите на мозъка, които са отговорни за регистриране на стрес и това затруднява отпускането и заспиването.

Освен това, определено негативно влияние има и говоренето по телефона преди заспиване.

### **Храни и главоболие - връзка има!**



здраве.bg

Може ли някои храни да предизвикат главоболие? Змучи някак абсурдно, но в същото време и

шаблонно - защото е ясно, че съществува връзка между това, което ядем, и здравето ни. В миналото, когато не е имало лекарства, хората са използвали определени храни като средства против различни заболявания. С течение на времето медицината е открила и обратната зависимост – че някои хранителни продукти оказват негативно въздействие върху организма.

Според учените почти 20% от храните могат да предизвикат силно главоболие. Те класифицират 6 вида вещества, които се съдържат в храната и могат да доведат до главоболие.

**Тирамин** Тази аминокиселина се среща в хранителни продукти като шоколад, орехи и някои видове кашкавал.

**Хистамин** Това вещество повишава имунните сили на организма, но употребата му в големи количества може да доведе до силна мигрена. Много хистамин се съдържа в бирата и червеното вино.

**Нитрати** За вредата от нитратите се говори много. В големи количества нитратите могат да се срещнат

в продуктите за бързо хранене като кренвирши, шунка и други местни продукти, които са обработени по различен начин.

**Кофеин** В умерени количества това вещество стимулира работата на мозъка, но прекомерната му употреба предизвиква главоболие. Затова не трябва да се злоупотребява с напитки като кока-кола, чай или кафе.

**Киселини, съдържащи се в цитрусовите плодове** Портокалите, лимоните и грейпфрутите съдържат голямо количество витамин С. Те повишават имунитета и помагат на организма да се справи с различните вирусни инфекции. Но при хората, страдащи от [алергии](#), [твърде голямото количество от тези киселини може да предизвика главоболие](#).

**Натриев глутамат** Практически цялата храна в китайските ресторанти е богата на това вещество. То се съдържа в особено големи количества в морските деликатеси. Затова и хората, несвикнали с кухня от типа на китайската, могат да получат главоболие.

Диетолозите съветват

да се отделя голямо внимание не само на това, което ядете, но и на това как го правите. Правилният хранителен режим може да ви спести много проблеми със здравето. Преди всичко никога не пропускайте закуската. Оптимално е да се яде 3-4 пъти дневно, като за предпочитане е по-голямата част от храната да приемате в часовете преди и до обяд или поне обемът на храната да се намалява от сутринта към вечерта.

За да се предотврати появата на мигрена, се препоръчва да се консумират повече салати от пресни зеленчуци и да се пият повече течности. Количеството на чая, кафето и спиртните напитки трябва да се държи в определени разумни граници, които са доста индивидуални според организма.

### **Недоспиването води до високо кръвно налягане**



здраве.bg

Постоянният недостиг на сън при хората

*Прод. на стр.17 >>*

<< **Прод. от стр.16**

на възраст над 25 години води до поява на повишено кръвно налягане. Дори само на 1 час сън в денонощието по-малко от необходимото в продължение на 5 години повишава риска от хипертония с 37%, съобщават американски учени, цитирани от Би Би Си.

Според специалистите, тяхното изследване напълно потвърждава разпространената теория, според която хората, които всеки ден се събуждат по-рано от традиционните утринни часове (8-9) страдат по-често от повишено кръвно налягане и наднормено тегло в резултат на настъпили нарушения в обмяната на веществата.

“Хората, които не получават необходимото количество сън в продължение на 5 или повече години следва да се отнасят към рисковата група по отношение на хипертонията”, заявява Кристен Кнутсън от университета на Чикаго. Според нея, за нормална продължителност на съня следва да се считат 7 до 9 часа в денонощието.

Друг извод на

изследователите е, че проблеми със съня днес имат по-често мъжете, които страдат повече и от хипертония.

### **10 начина за контрол на холестерола**



*dieta.info*

Холестеролът не е вредно, а важно за организма вещество.

Проблеми възникват само когато той е в прекомерно голямо количество. В такива случаи той буквално засяда по стените на артериите и предизвиква стесняване на съдовете.

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

## Sweet Gallery

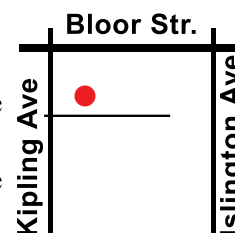
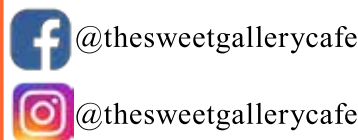
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, European cookies
- Café featuring Burek, Goulash Soup, Quiches, Sandwiches and more

*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

www.thesweetgallery.com



съдържание в храната.

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

### **1. Яжте по-малко мазнини от животински характер**

Те са вредни за здравето. Също така яйчният жълтък е много богат на холестерол - затова седмичната норма не трябва да надхвърля повече от 3 яйца. Яжте и по-малко мазни колбаси. Употребявайте зехтин.

Не използвайте втори път останалата след пържене растителна мазнина.

### **2. Всеки ден на вашата трапеза трябва да има ядки**

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

### **3. Борете се системно с наднорменото тегло**

Ако излишното ви тегло не се дължи на мускулна маса, тези килограми говорят за наднормено

**Прод. на стр.18 >>**

<< Прод. от стр.17

количество мазнини и холестерол.

#### 4. Използвайте здравословни начини за приготвяне на храната

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

#### 5. Избирайте обезмаслени млечни продукти

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

#### 6. По-рядко консумирайте полуфабрикати и тестени изделия

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

#### 7. Яжте повече риба, отколкото месо

Рибата е богата на омега-3 ненаситени мастни киселини, които намаляват нивото на холестерол. Месото също трябва да

присъства във вашето меню, но не повече от 2-3 пъти седмично.

#### 8. Консумирайте бяло птиче месо

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

#### 9. Умерените физически натоварвания са полезни

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

#### 10. Яжте повече зеленчуци и бобови култури

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

#### Накратко:

препоръчително е да изключите от своето меню:

- маслените видове сирена, сметана, мляко
- палмовото пасло и тежките видове маргарин
- всички видове

мазно месо, кожата на птиците  
- пържените картофи, чипса.

#### Как да запазим здравето на откритите части на кожата



здраве.bg

Кожата е най-големият орган на човешкото тяло. Една част от нея е сравнително добре защитена от влиянията на околната среда като влага и температура, но частите кожа, които са на открито са изложени на всички неблагоприятни атмосферни влияния.

Специалистите препоръчват да си изградим ежедневна рутина, свързана с грижата на кожата по цялото тяло, но частите ѝ, които остават непокрита от дрехите, трябва да получават повече внимание, което да компенсира допълнителните вреди, на които са изложени.

Кожата по лицето, врата, ръцете и краката остава непокрита през най-голяма част от времето. Тя е изправена срещу тежките атмосферни

условия като студ и сух въздух, горещина и влага, както и срещу изгарящите слънчеви лъчи. Ако не вземем мерки навреме и не се погрижим за тези части от кожата си, в нея ще започнат редица негативни процеси, водещи до преждевременни бръчки и други признаци на стареенето. Какво можем да направим:

#### Да пазим кожата от ултравиолетовите лъчи

Ултравиолетовите лъчи - от слънцето или друг източник - вредят на кожата и я сбръчкват. За да се предпазим от тях, когато излизаме навън трябва да нанасяме слънцезащитен крем с SPF поне 15. Препоръчително е да използваме чадър и слънчеви очила, които да ни предпазват от силните слънчеви лъчи.

#### Изсветляване на кожата

Силната слънчева светлина изгаря кожата и тя потъмнява. За да премахнем нежелания тен, можем да използваме напълно натурален продукт. Просто трябва да нанасяме кисело мляко върху непокритата кожа всеки ден преди да влезем в банята, като след 10-15 минути отмиваме млякото с

<< Прод. от стр.18

хладка вода.

Друг вариант е да използваме за изсветляване лимонов сок. Изцеждаме сока от един лимон и отделяме 2-3 капки, като добавяме на всяка капка сок по 5 капки вода. С получената смес трябва редовно да мажем непокритата кожа, за да я запазим светла.

Друг популярен начин за изсветляване е млякото със сода за хляб: В хладко мляко се разтваря щипка содаи сместа се нанася върху кожата. Изчаква се малко и се отмива.

### Пречистване на кожата с мляко

Непокритата кожа се зацапва лесно, защото влиза в контакт с праха и мръсотията. Затова е добре да я мием често, за да не позволим на порите да се запушват с мазнина и замърсители. Не се препоръчва честото използване на сапуни със силни активни вещества – меките сапуни са по-подходящи.

Никога не бива да използваме сапун за измиване на лицето и врата, защото кожата в тези зони е по-мека и може лесно да се увреди. Вместо сапун е добре да използваме почистващ тоник.

Още по-добре е, ако можем да използваме натурален продукт с почистваща цел не само върху лицето и врата, но и за цялата непокрита кожа на тялото. Такъв продукт е прясното мляко и вероятно по отношение на почистването няма конкурент. Смесваме

малко нахут на прах с млякото и разбъркваме добре. Препоръчително е с получената смес да почистваме кожата всеки ден, за да я подхранваме и да я поддържаме мека и гладка.

### Овлажняване на непокритата кожа

След измиване кожата трябва да се овлажнява с подходящ качествен козметичен продукт. Преди да си легнем вечер е добре да нанасяме нощен крем и лосион върху постоянно изложените на слънце и вятър зони – през нощта кожата се възстановява.

### Масаж с масла веднъж седмично

Масажът с масла веднъж в седмицата е необходим на непокритата кожа, за да поддържа гъвкавостта и еластичността ѝ и да я предпазва от преждевременни признаци на стареенето. Кокосовото масло е чисто и гъсто и помага за хидратацията и подхранването на кожата.

Друг подходящ продукт е зехтинът. Той може да се ползва при всички типове кожа, премахва тъмните петна, стимулира блясъка и придава на кожата помладежки вид. Ако смесим пчелен восък и зехтин и нанасяме сместа ежедневно върху по-грубите участъци, само за няколко дни те ще омекнат. Тази смес е идеална и за напукани устни и пети.

### Шафран, мляко и куркума

Кожата по китките и стъпалата, която остава непокрита

през повечето време, потъмнява, защото се сблъсква директно с атмосферните условия, независимо дали е студено или горещо. Затова кожата по ръцете, краката, лицето и врата придобива тен. Ако погледнем кожата, която остава скрита под дрехите през повечето време, ще открием, че тя е по-светла и по-мека в сравнение с непокритата.

Можем да се погрижим за непокритата кожа с помощта на мляко, шафран и куркума, за да намалим разликата в тена и да засилим мекотата. Смесваме прясна паста от **куркума** с мляко, добавяме и малко шафран.

Оставяме сместа в продължение на 3-4 часа, докато шафранът пусне цвета си. С масажирани движения втриваме ежедневно сместа в кожата, която остава непокрита от дрехите.

### Паста от алое вера и сандалово дърво против кожни обриви

Алое вера и сандаловото дърво са използвани отдавна природни средства за запазване на здравето и красотата на кожата. Пресният гел от алое вера ускорява изчезването на следите от всякакъв тип изгаряния по кожата и я подхранва, докато пастата от сандалово дърво охлажда и предпазва от обриви благодарение на антибактериалното си действие.

Акнето и другите видове кожни обриви са много често срещан проблем при непокритата кожа,

тъй като тя е в постоянен контакт с мръсотията и праха навън.

### Дълги рокли и дрехи с дълги ръкави

Добре е ако през повечето време носим дълги рокли и дрехи с дълги ръкави. Така ще покриваме по-голямата част от кожата на ръцете и краката. Памучните материи са най-подходящи, защото позволяват на въздуха да достига до кожата и да я охлажда, а това предпазва и от изпотяване в горещите дни. Макар че чрез потта тялото изкарва токсините от кожата, твърде обилното потене не е полезно.

### Диета за кожата

Важно е всеки ден да прием достатъчно количество вода. Течностите помагат за хидратирането на кожата и я прочистват от токсини. Добре е да ядем и колкото може повече пресни плодове и зеленчуци - за да си набавяме достатъчно минерали и витамини-антиоксиданти. Те възстановяват кожата от нанесените ѝ от слънцето и атмосферните условия увреди.

Цигарите, алкохолът и „джънк” храните са сред най-големите врагове на кожата. Затова трябва да ги ограничим до минимум, а всички по-горни съвети в комбинация с добрата обща добра хигиена, ще ни позволят да запазим кожата си не само в откритите участъци в добро състояние.





- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



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

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

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

**SALES:**

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

**MECHANIC SHOP:**

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



## SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



### ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

#### AZ DRIVERS

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

#### OWNER OPARATORS

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

**CAD/USA BONDED**

**PIP AND FAST APPROVED**

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



**METSUB CORP.**  
Shipping & Removal Company

## SHIPPING TO BULGARIA

*& other countries in Europe and Asia.*

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

## МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

*и всички държави в Европа и Азия.*

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

**Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.**



- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.

*Free Storage \**

*Free Pick Up \**

*\*Call for Details*

**Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.**

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

*We move freight to all Europe and All North America*

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

Email: [metsub.corp@gmail.com](mailto:metsub.corp@gmail.com)

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

&lt;&lt; Прод. от стр.23

**Антъни Джошуа ще се бие с Александър Усик на 26 септември пред 60,000 зрители**



Антъни Джошуа ще заложи своите титли в тежка категория във форматите IBF, WBA и WBO срещу Александър Усик на стадион Тотнъм Хотспър в Лондон в събота на 25 септември, съобщи Sky Sports.

Антъни Джошуа каза: "Ние сме двама олимпийски златни медалисти, които са се борили докато достигнат върха и никога не са избягвали предизвикателствата".

Джошуа, който е най-голямата атракция в тежка категория, разпродава стадиони и арени по целия свят и сега се завръща в столицата на Великобритания за петата си битка като се изправя срещу най-новия си задължителен претендент за WBO.



Украинската звезда Усик премина в тежка категория като безспорен крал с феноменален набор от победи над опоненти като Марко Хък,

Майрис Брайдис, Мурат Гасиев и Тони Белю.

Еди Хърн от Matchroom Sport коментира: „Олимпийско злато срещу олимпийско злато, обединен световен шампион в тежка категория срещу безспорен шампион в полутежка категория - има всичко и нямам търпение да организирам това огромно събитие пред над 60,000 зрители на зашеметяващия стадион Тотнъм Хотспур на 25 септември".

**Ганец си вкара 2 автогола за 4 минути, за да спре „черното“**



Защитникът на Intel Allies Хашим Муса е в центъра на полицейско разследване във връзка със скандала за уреждане на мачове, който замърси футбола в Гана, съобщава Ghana Soccer.net.

Мачът между Ashanti Gold и Intel Allies, който завърши 7:0, се разследва от властите по обвинения за уреждане на мачове. Хашим вкара два

автогола - шестия и седмия гол срещу собствения си клуб и призна, че е вкарал тези голове, за да унищожи планиран залог за конкретен изход от последния мач на сезона с вече изпадащия му клуб.

Хашим разбрал, че двубоят трябва да завърши 1:5, за да оправдае залога. Всичко вървяло по план до 0:5, когато изведнъж Ashanti Gold спрели да атакуват. Тогава обаче Муса изненадал всички с два автогола в рамките на четири минути за крайното 0:7.

“Аз не одобрявам такива практики и затова обещах на треньора, че ако ме пусне в игра, ще проваля договорката”, разкри Муса. Наставникът, който явно също е бил против случващото се, наистина пусна въпросния състезател като резерва в началото на второто полувреме. “После всички съотборници ме поздравиха за смелостта”, горд е самият Муса.

Оправданието му предизвика смесени реакции. Докато защитникът получи похвали, че не оправдава уреждането на мачове, той е критикуван от други за умишлено вкарване на

топката в собствената си мрежа, което води до подигравки с футбола на Гана на световната сцена.

Ghanasocccernet.com съобщи, че Муса ще бъде разпитван от полицията да съдейства при разследването на смущаващия въпрос. Очаква се Муса да предостави доказателства в подкрепа на твърденията си, на които полицията разчита в момента.

**Бризбейн ще е домакин на Олимпиада 2032**



Бризбейн – столицата на австралийския щат Куинсланд - бе избран за домакин на Олимпийските игри през 2032 в състезание от само един град, съобщи СВС.

Игрите ще се върнат в Австралия 32 години след популярната олимпиада в Сидни през 2000 г. Мелбърн пък бе домакин през 1956 г.

„Знаем какво е необходимо, за да се проведат успешни игри в Австралия“, каза министър-председателят Скот Морисън пред членове на Международния олимпийски комитет

Прод. на стр.23 >>

<< Прод. от стр.22

в 11-минутна видеовръзка на живо от неговия офис. Бризбейн спечели със 72-5 гласа.

МОК даде на Бризбейн изключителни права за преговори през февруари. Това решение остави олимпийските делегации на Катар, Унгария и Германия, които също искаха да са домакин, да очакват единствено гласуването. Бризбейн заяви, че вече **разполага с 84% от стадионите и местата за събития**, за да отговори на **съвременните изисквания на МОК за избягване на прекомерните разходи**.

### Побой в съблекалните след 1/8 финал между бразилския Атлетико Минейро и аржентинския Бока Хуниорс



Голямо сбиване избухна след мача на Копа Либертадорес между бразилския Атлетико Минейро и аржентинския Бока Хуниорс, който завърши с победа с дузпи на бразилците, но след спорно отменен гол на Бока Хуниорс, съобщи

Marca.

След мача някои играчи на Бока Хуниорс нахлуха в съблекалнята на Атлетико Минейро и се стигна до разпръскане на сълзотворен газ от страна на полицията.

Президентът на Атлетико Минейро Серджо Коелю бе забелязан дори да **хвърля бутилка срещу играчите на Бока Хуниорс**, докато сцената стана още по-нереална, когато Маркос Рохо държеше пожарогасител, за да се защити.



Бока Хуниорс трябваше да се върне в Буенос Айрес след мача, **но осем играча от тяхната делегация бяха отведени в полицейското управление**, за да дадат изявления. Според Ole треньорът на Бока Хуниорс Мигел Анхел Русо е заявил, че отборът ще напусне само с всички членове, иначе ще остане в Бразилия.

Мачът бе 1/8-финал на Копа Либертадорес, а крайният резултат е 3:1 за Атлетико Минейро след дузпи.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

## ЗАБАВНО

Феята към Пепеляшка:  
- Алкохол да не си близнала! Той трябва да ти предложи брак, а ти да избягаш! А не на обратно, като миналия път!

На врата се звъни, момченце отваря и вижда полицай.

- Татко ти вкъщи ли е?  
- Не.  
- А майка ти?  
- Тя също се скри.

Мутра в църквата пита свещеника:

- Кажете, ако даря на църквата 5,000 евро, ще има ли спасение за душата ми?

- Не гарантирам, но нека да опитаме!

Трима приятели си говорят. Единият казва:

- Моята жена прочете "Трите прасенца" и ми роди 3 деца.

Вторият:  
- Моята жена прочете "Снежанка и седемте джуджета" и ми роди седем деца.

Третият:  
- Боже опази! Жена ми чете "Али Баба и четиридесетте разбойници"!

Психиатър пита своя

позната:

- Как е мъжът ви?  
- Докторе, но аз не съм омъжена!  
- Мда-а-а, значи мъжът ви още е ерген.

Влиза заекът в един магазин за ел. уреди и пита:

- Добър ден! Круши имате ли?  
- Не, нямаме!

На следващия ден пак отишъл:

- Добър ден! Круши имате ли?  
- Не, нямаме! Но ако

дойдеш още веднъж ще ти закова лапите с пирони за масата!

Но на следващия ден Зайо пак отива, влиза предпазливо и пита:

- Извинете пирони имате ли?

- Не!  
- А круши?

Трима приятели си говорят. Единият казва:

- Моята жена прочете "Трите прасенца" и ми роди 3 деца.

Вторият:  
- Моята жена прочете "Снежанка и седемте джуджета" и ми роди седем деца.

Третият:  
- Боже опази! Жена ми чете "Али Баба и четиридесетте разбойници"!

**Irina's cleaning services**

is **currently hiring**  
reliable cleaning staff  
for residential and commercial cleaning.

**Starting immediately.**

Training provided.

**Tel: 647-702-1334**Email: [irinacleanup@gmail.com](mailto:irinacleanup@gmail.com)

Тя:  
- Свободен ли си?

Той:  
- Женен, с две деца!

Тя:  
- Не в този смисъл, не можеш ли да дойдеш в счетоводството, че принтерът пак намачка хартията.



Жена крещи на мъжа си:  
- Ти луд ли си, бе, говедо смотано?! Как можа да счупиш новата маса, надраскал си цялата политура. Не, не мога

повече, сърцето ми няма да издържи, ти какво, бе - не можа ли да се обесиш някъде другаде...



Из наръчника за бъдещи свекърви:  
"Сашко миличък, престани да удряш момиченцето с лопатката по главата - може да се изпотиш и да настинеш..."



Мъж и жена лягат да спят. На следващия ден се навършват 15 години съвместен живот. Преди

да заспят, двамата си мислят.  
Жената: „Какво ли ще ми подари утре – петнайсет години го трая...“  
Мъжът: „Да я бях удушил още първия ден – утре щях да изляза от затвора.“



- Сине, имаш ли планове за уикенда?  
- Да, мамо, алкохол, секс и руска салата...  
- Какво, какво каза?  
- Шегувам се, маме, къде на село ще намериш руска салата?



- Коя е любимата поза на счетоводителките?  
- 82.80.  
- Какво е това?!  
- 69 с ДДС.



Въпрос към радио Ереван:  
- Какво може да е по-лошо от слон в стъкларски магазин?  
Отговор на радиото:  
- Таралеж във фабрика за презервативи...

Говорят си двама:  
- Брато, ти спал ли си с медицинска сестра?  
- Не, само с обикновена.



Късно през нощта на вратата на публичен дом се чука. Мадам става и отваря вратата. Отпред стоят две подпийнали момчета.  
- Добър вечер. Имаме тука дваесе евро... Какво ще ни предложите за тях?  
Мадам ги измерила с поглед и им казала:  
- Момчета, за дваесе евро ви предлагам да идете в ей ония храсталаци там и да се оправите един друг!  
И затръшна вратата. Седнала обратно да реди пасианс на компютъра, но след петнайсетина минути отново се чука. Тя отваря, отново същите момчета...  
- Какво има пак, бе, момчета?  
- Ами, готови сме. На кого трябва да дадем парите?



Патриция Алексиева и Младен Алексиев

**ЗАСТРАХОВКИ****Extended Health & Dental**

**Medical Insurance for Visitors to Canada,  
Parent Super Visa and Canadian Travellers**

Toll Free: 1-877-838-0020

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

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

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

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

# ANATOLIAN Fine Foods

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

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



**НОВО! Пресен хляб печен в българска фурна**



**НОВО!**  
**Beef and Lamb  
wraps and  
sandwiches.**



## Cinque Terre, Пиза и морината й, Флоренция, Лука Тоскана, Италия

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

Автор: irenako

Снимки: авторът

Това пътуване беше едно от най-необичайните ми до момента и нещо от сорта на, когато картината, придобие звук и жив образ. Преди доста години, още когато Канала се казваше първа програма имаше едни туристически предавания ('Глобус' или нещо подобно) и веднъж, в едно от тях давах филм, от който в моето съзнание останаха гледки на невероятно синьо море, цветни къщи на склон и хора, които слизат от един влак. Спомен, за това как се казва мястото никакъв. А, гледките, ах гледките, толкова добре се бяха запечетали в съзнанието ми, но при не много ясните отправни точки отне известно време, докато споменът придобие име, отнесе главите ни и намери душата. Та, години по-късно и не без помощта на интернет, се намерихме с въпросното място и в главите ни се намести нов посетител, а името му е по италиански звучно – Cinque Terre, а това филмче съвсем очерта плановете ни и ускори срещата <https://www.youtube.com/watch?v=WP316ABiTt0>



Благодарение на Ryan,

т.е. <https://www.ryanair.com/gb/en/> и цените на самолетните им билети, след известно време нещата направо си придобиха образ, план и накрая картина. Планът беше да летим до Пиза, да опънем базовия лагер там, т.е. да запазим хотел и да разгледаме на воля околността. Избрахме Пиза като наша отправна точка по няколко причини – цените на хотелите, близостта до летището и централното й положение от и до Флоренция и Лука, които също имахме желание да включим в програмата. Cinque Terre е само на час и половина с влак от Пиза – пътуването е бързо и удобно, а разписанието на влаковете, както и цените на билетите приемливи, а подробно (о(раз)писание ето тук <http://www.trenitalia.com/tcom-en>). Та, може би е излишно да споменавам, но веднъж озовали се в Пиза първото нещо, което направихме беше да се сдобием с билети за влак, за къде? ... за Cinque Terre. Пиза-Ла Специя и от там с прекачване, влак за морето. Италианските железници предлагат Cinque Terre Card, с която може да се обикалят градчетата в рамките на един ден, но ние се спряхме на вариант билет от точка А до точка Г и слизахме да разглеждаме точки Б и В. Билетът за влак в Италия важи 4 часа (след валидиране) и това време беше повече от достатъчно да разгледаме



Вече сме наясно, че Cinque Terre означава пет градчета в област Лигурия, с кацнали на скалистия бряг на италианската ривиера пъстри къщи, обградени с лозя и пристанища пълни с рибарски лодки и малки ресторанчета, предлагащи изобилие от вкусни морски специалитети и толкова прочутото за района на Лигурия песто (паста с песто – изключително добра комбинация). Тези пет градчета носят звучните имена

Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza и Monterosso

Вече на място спомените започнаха да оживяват, а гледките да градират във възходящ ред от ПО-, през ПО- ПО-, та чак до НАЙ-, т.е. която от коя по-хубави. Започнахме с **Riomaggiore**, продължихме към **Manarola**, набързо прелетяхме през **Corniglia** (това градче е на самия хълм и няма пряк достъп до морето, но има чудни гледки и невероятно вино) и почти се забравихме във **Vernazza**. **Monterosso** го пропуснахме, макар да ни се щеше да вземем корабче от **Vernazza** и по вода да стигнем до него, но решихме, че

има прекалено много хотели и не е 'достатъчно' колоритно. Пък и честно казано безвремието във **Vernazza** също си каза думата. Има пътека, по самата граница на склона и морето и бяхме предвидили да изменим разстоянието между Riomaggiore и Manarola пеша, но на място се оказа, че пътят е затворен и в момента този преход е невъзможен (края на Октомври 2016).

Нашите фаворите са **Riomaggiore** (сигурно, защото ни беше първото градче) и **Vernazza**. Vernazza ни се стори специална с малкото си пристанище, църквата Santa Margherita di Antiochia и средновековната си отбранителна крепост с цилиндрична кула на хълма.



В тази приказка се озовахме в края на октомври, началото на ноември, с ясното съзнание и поет риск – може да вали, може да не вали, но за наш късмет времето се държа повече от прилично, а тълпите от туристи не бяха най-отчайващото нещо. Беше един такъв пъстър и слънчев ден, който донесе много положителни

**Прод. на стр.29 >>**

&lt;&lt; Прод. от стр.27

## Cinque Terre, Пиза и марината ѝ, Флоренция, Лука Тоскана, Италия

емоции на всички ни. Та, както казват хората всяко начало има и край и късно, късно вечерта хванахме влака на обратно към Пиза, за да продължим с подпирането на кулата и други задължителни снимки и отметки из града.

**Ден 2** прекарахме в изследване на потайностите на

Пиза и задължителното подпиране на кулата. Колебаехме се дали да се купим билети и да се катерим по стълбите на кулата, но после решихме, че далеч по-добре е да отидем до Battistero di San Giovanni, а също да разгледаме и невероятната средновековна катедрала „Дева Мария“, построена в стил „Pisan Romanesque“. И двете сгради се намират на **Площада на чудесата**



За някои от монументите (музеите) на площада на Чудесата има вход, като за един музей (примерно само Battistero) цената беше 5 евро, за два – около 7 евро, а за наклонената кула билети можеше да се купят и по интернет, т.е. да се избегне опашката. За катедралата входът е свободен, но е необходимо да се вземат нещо като талони от

туристическия офис.

Пиза като цяло е малка и много китна, т.е. градски транспорт не сме ползвали. Един ден според мен е напълно достатъчен да се разгледа. През Пиза минава река Арно, която на картата изглеждаше доста дълга, минаваща през цяла Тоскана и при пристанището на Пиза се влива в морето.



На една от картичките видяхме хубави морски гледки, които пак бяха обозначени като Пиза. Попитахме и ние казаха, че това е Marina di Pisa и може лесно да се отиде до там с (между)градски транспорт.



Решихме да отидем да видим как реката се влива в морето и определено не съжалихме за избора си. Това, което заварихме беше комбинация от плаж с бели камъни, синьо море и небе и колона от ярко жълти къщи, които стояха като стена, много малки заведения, през които хората минаваха да си вземат нещо за хапване и се връщаха

обратно на каменистия плаж, за да си продължат пикника. Мда, когато в съзнанието ти влезне нов посетител ... Марина ди Пиза. **Флоренция** – столицата на Тоскана и най-гъсто населеното място в района, място където могат да се видят много!!! произведения на ренесансовото изкуство – катедралата, с порцелановите плочки, галерията Уфиции, старият мост и т.н. и всичко това, направено на пешеходно разстояние. Тоскана някакси постепенно завладява с красотата си и атмосферата, която създава. Дори и тълпите туристи неможаха да развалят чарът ѝ. Личи си, че е била културен, икономически и неznam още какъв център и напълно разбирам защо хората често я поставят на едно от първите места в класациите за най-красиви градове.



От Пиза до Флоренция може лесно да се стигне с влак и отнема около 2 часа (зависи от влака). Влаковете са удобни и на често. Може би е добре да се погледне туристическият сайт на Тоскана и да се купят билети он-лайн,

примерно за Уфиции или каквото е решено да се посети (намалява чакането по опашки). **Лука** – средновековно градче, само на няколко минути с влак от Пиза, което успяхме да вмести един късен следобед, в иначе натоварената ни италианска програма. Посетихме го точно на връх св.Светии (01.11) и се оказа, че за допълнителен разкош има повсемесна веселба по случай празника и цялото италианско население е излезло навън, при това добре маскирано, кой на/с каквото е сварил.



**Лука – това средновековно бижу**

е известно с добре запазените си ренесансови крепостни стени, които опасват старинният център и с тесните си калдъръмени улички, които създават едно такова странно чувство на лабиринт, хаус и навалица, но по чаровен начин. Трудно е да опише, най-добре да се види. Ами с това нашето италианско приключение завърши и хайде пак ... back to reality до следващият път!

**Благодаря за вниманието!**



**Vienna Fine Foods**  
**1050 Birchmount Rd., Scarborough**  
*(north of Eglinton). 416-759-4481*



To Our Valued Customers,  
**WE ARE STILL OPEN!!**

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our Hot-Lunch Counter is available.

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of homemade ready-to-eat frozen family-sized meals. From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times.

Vienna Fine Foods,  
 416-759-4481,  
[www.viennafinefoods.com](http://www.viennafinefoods.com)



## Отговори на сканди

**Водоравно:** Кокпит, Аудакс, Илария, Терминал, Медет, Нефт, Герипт, Волан, Ръжен, Рале, Бивол, Момък, БНТ, Рали, Мимас, Телец, Инари, Кения, овните, ТТТ, Тинкал, Смола, Аир, Средец, Ти и те, АНСА, Тротил, Тарос, Бигли, Отец, Чорап, Тонаж, Гренадин, Боз Ар, Видин, Лотус, Аарау, Сорайа, Ало, Апломб, Лъвът, Лед, Анкара, Аероб, Шато, Агата А, Ероуз, Локис, Апис, Слова, Порой, Столевка, О'Корс, Акант, Радиа, Шисти, Етанол, Юфт, Едуард, Такси, Ома, Сметка, Хомот, Знак, Зането, Отсек, Темас, Нане, Брит'с, Литак, Октахорд, Оазис, Соаре, Етъра, Непер, Маншет, Маг, Литраж, Ниви, Нуга, Палмолив, Тикер, Ирен, Мач, Анелия, Тактика.

**Отвесно:** Сотерн, Терор, Легат, Франк, АПА, Кератит, Отело, Апорт, Натегач, Април, Стено, Атила, Сенат, Императрицата на седемте хълма, Отит, Ариел, Дупка, Видео, Орион, Блинд, Числа, Скаут, Братле, Маавии, Кетон, Орела, Акорд, Рил, Улов, Кацар, Амаро, Шрати, Нави, Ломел, Рабаб, Овоид, Стоеж, Хамалин, Топор, Ауакс, Хесап, Кен, Мисис, Залез, Отток, Зенит, ЛСД, Маями, Тауър, Приам, Лирика, Ерос, Отбор, Волос, Котис, Век, Ритъм, Олеин, Събор, Естет, Мирт, Жътва, Гавот, Коати, Маса, Манекен, Алжир, Шийка, Законник, Рен, Лиани, Далас, Анонс, Ашура, Риф, Метис, Вийет, Гнома, Преге, Ято, Церак, Надой, Тлака, Етан.

### ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd  
 Mississauga, Ontario

(905) 272-1632  
 @Abbeopt

**ABBE**  
 OPTICIANS

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

\*Direct billing to all insurance companies

## Пламяк Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

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

**Четете**  
**в Пламяк**

**онлайн:**

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

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

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

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