

Мъжката плодовитост намалява - проучванията показват, че токсините от околната среда могат да бъдат причина

(Male fertility is declining – studies show that environmental toxins could be a reason)



Автор: Райън П. Смит - Доцент по урология, University of Virginia. Г-н Смит е специализирал в мъжкото безплодие и здравето на мъжете.

Декларация за оповестяване:
Райън П. Смит получава финансиране

от гранта Virginia Catalyst за изследване на мъжки контрацептиви.

Статията е публикувана от 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

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

Поръсете Мето **647-773-3823**



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

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

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

Позвънете на Мето **647-773-3823**
Четете ще на стр. 26 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Мъжката плодовитост намалява - проучванията показват, че токсините от околната среда могат да бъдат причина

(Male fertility is declining – studies show that environmental toxins could be a reason)

В САЩ почти 1 от 8 двойки се бори с безплодие. За съжаление лекари като мен, специализирани в репродуктивната медицина, не могат да определят причината за мъжкото безплодие при около 30% до 50% от времето. Почти няма нищо по-обезсърчаващо от това да кажете на една двойка „не знам“ или „не мога да помогна с нищо“.

След тези мои думи, двойка след двойка ми задава въпроси, които всички следват една и съща линия на мислене. **„Ами работата му, мобилният му телефон, нашите лаптопи, цялата тази пластмаса? Смятате ли, че те биха могли да допринасят?“**

Това, което моите пациенти наистина ме питат, е голям въпрос в репродуктивното здраве на мъжете: **Дали токсичността на околната среда допринася за мъжкото безплодие?**

Спад на плодовитостта при мъжете

Безплодието се дефинира като невъзможност на една

двойка да достигне забременяване за една година въпреки редовния полов акт. Когато случаят е такъв, **лекарите оценяват и двамата партньори, за да определят защо.**

При мъжете крайгълният камък при оценката на плодовитостта е анализът на спермата и има няколко начина за оценка и. **Броят на сперматозоидите** - общият брой на сперматозоидите, които мъжът произвежда - и **концентрацията им** - броят на сперматозоидите на милилитър течност - са обичайни мерки, но те не са най-добрите предпоставки за плодовитостта. По-точна мярка разглежда **общият брой подвижни сперматозоиди**, която оценява фракцията на сперматозоидите, които са в състояние да плуват и да се движат.

Широк спектър от фактори - от затлъстяване до хормонален дисбаланс до генетични заболявания - могат да повлияят на плодовитостта. **За много мъже има лечения, които могат да помогнат.** Но от 90-те години на миналия век изследователите отчитат тревожна

тенденция. Дори когато се контролира много от известните рискови фактори, **изглежда, че мъжката плодовитост намалява и то от десетилетия.**

През 1992 г. едно проучване установява **глобален 50% спад в броя на сперматозоидите при мъжете през последните 60 години.** Множество проучвания през следващите години потвърдиха тази първоначална констатация, включително документ от 2017 г., показващ **50% до 60% спад в концентрацията на сперматозоидите при мъже от цял свят в периода от 1973 до 2011 г.**

Тези проучвания, макар и важни, се фокусират върху концентрацията на сперматозоиди или общият им брой. През 2019 г. екип от изследователи реши да се съсредоточи върху по-мощния показател - **общият брой подвижни сперматозоиди.** Те открили, че делът на мъжете с нормален **общ брой подвижни сперматозоиди е намалял с приблизително 10% през предходните 16 години.**

Науката е последователна: **днес мъжете произвеждат по-малко сперматозоиди, отколкото в миналото, а сперматозоидите им са по-малко здрави.** Тогава въпросът е **какво може да причини този спад на плодовитостта?**



Екологична токсичност и възпроизводство

Учените от години знаят, че поне при животните излагането на токсични вещества в околната среда може да промени хормоналния баланс и да понижи репродуктивността. Изследователите не могат умишлено да излагат хора на вредни съединения и да измерват резултатите, **но можем да се опитаме да оценим асоциациите.**

С появата на низходяща тенденция в мъжката плодовитост, аз и други изследователи започнахме да търсим повече отговори

Прод. на стр.4 >>

Само 14.4% от българите са ваксинирани

Към 31 юли на картата, която екип на bTV изготви въз основа на данните от Единния информационен портал показва, че с пълна ваксинация са едва 14.4% от населението, или по-малко от 1 млн. души.

Най-много ваксинирани има в **София-град, София-област и Габрово**, а най-малко в областите **Монтана, Силистра и Видин**.

Откриха два карантинни хотела - един на Северното и един на Южното Черноморие

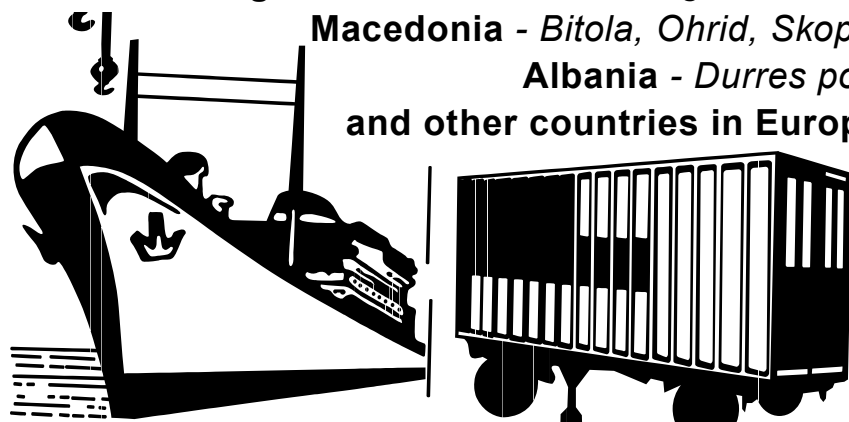
„Успяхме да създадем здравен протокол, в който е заложено споразумението за карантинните хотели по морето. Има два хотела – един на Северното и един на Южното Черноморие. Работим и за въвеждането на карантинен хотел в София”. Това заяви служебният министърът на туризма Стела Балтова в ефира на „Събуди се” по NOVA.

„В три града – Поморие, Слънчев бряг, Несебър, бяха открити ваксинационни центрове буквално на площада. Във всички РЗИ има от четирите вида ваксини, като работещите в туризма са с приоритет”, обясни тя.



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

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



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY
THE BEST!



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА Fiera Foods Company is HIRING

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

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

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

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

Sales (Canada and US)

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

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

Please submit your resume and your compensation expectations to HR@fierafoods.com

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

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

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

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

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

Продажби (Канада и САЩ)

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

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: HR@fierafoods.com

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



<< Прод. от стр.2

в химикалите в околната среда. Този подход не ни позволява да установим окончателно кои химикали причиняват спада на плодовитостта при мъжете, но тежестта на доказателствата нараства.

Голяма част от това изследване се фокусира върху ендокринните разрушители - молекули, които имитират хормоните на тялото и нанасят вреден баланс на репродукцията. Те включват вещества като **фталатите** - по-известни като **пластификатори** - както и **пестициди, хербициди, тежки метали, токсични газове** и други синтетични материали.

Пластификаторите се намират в повечето пластмаси - като бутилки с вода и контейнери за храни - и експозицията им е свързана с отрицателно въздействие върху тестостерона и здравето на спермата. Хербицидите и пестицидите изобилстват в хранителните продукти, а за някои - по-специално онези със синтетични съединения, които

включват **фосфор** - е известно, че влияят отрицателно върху плодовитостта.

Замърсяването на въздуха обгражда градовете и подлага жителите им на **прахови частици, серен диоксид, азотен оксид и други съединения**, които вероятно допринасят за аномалното качество на спермата. Излагането на **радиация от лаптопи, мобилни телефони и модеми също е свързано с намаляване на броя на сперматозоидите**, нарушената подвижност и аномалната форма на сперматозоидите. **Тежките метали като кадмий, олово и арсен също присъстват в храната, водата и козметиката** и е известно, че също така увреждат здравето на сперматозоидите.

Съединенията, нарушаващи ендокринната система, и проблемите с безплодието, които причиняват, **оказват значително влияние върху физическото и емоционално здраве на човека.** И лечението на тези вреди е скъпо.



Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

Reserve your ad now!



Запазете място в новия бизнес каталог!

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

FREE HEARING AIDS

FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES

БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ

ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ

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



- **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



WIDEX
HIGH DEFINITION HEARING

PHONAK
life is on

Starkey

oticon
PEOPLE FIRST

bernafon
Your hearing - Our passion

alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com

<< **Прод. от стр.4****Ефектите на
нерегламентираните
химикали**

Използват се много химикали и проследяването им е изключително трудно. Днес над 80,000 химикала са регистрирани в Националната токсикологична програма. Когато програмата бе основана през 1978 г., 60,000 от тях бяха включени в програмата с минимална информация като **почти 2,000 нови химикали се въвеждат всяка година.** Много учени смятат, че изпитанията за безопасност за рисковете за здравето и околната среда не са достатъчно обстойни и че **бързото разработване и въвеждане на нови химикали** поставя предизвикателства пред способността на организациите да тестват дългосрочни рискове за човешкото здраве.

Настоящите американски национални регламенти по токсикология следват **принципа на невинност, докато не бъде доказана вината** и са по-малко изчерпателни и ограничаващи от подобни разпоредби в Европа, например. Световната здравна организация наскоро идентифицира **800 съединения, способни да разрушат**

хормоните - само малка част от които са тествани.

Търговска група, Американският съвет по химия, казва на своя уебсайт, че производителите **„имат регулаторната сигурност, от която се нуждаят, за да въвеждат иновации, да растат, да създават работни места и да печелят на световния пазар - в същото време общественото здраве и околната среда са бенефициенти от силната, базирана на риска, защита.“**

Но реалността на настоящата регулаторна система в САЩ е, **че химикалите се въвеждат с минимални тестове и се извеждат от пазара само когато се докаже вредата им. А това може да отнеме десетилетия.**

Д-р Нийлс Скакебек, водещият изследовател на един от първите ръкописи за намаляване броя на сперматозоидите, нарече спада на плодовитостта при мъжете **„сигнал за събуждане към всички нас“.** Моите пациенти ми показаха, че **повишената**

осведоменост на обществеността и застъпничеството са важни за **опазване на световното репродуктивно здраве сега и в бъдеще.**

Аз не съм токсиколог и не мога да идентифицирам причината за тенденциите в безплодието, които виждам, но **като лекар съм загрижен, че твърде голяма част от тежестта на**

доказване пада върху човешкото тяло и хората, които стават мои пациенти.

Статията е публикувана на страницата на *The Conversation* <https://theconversation.com/male-fertility-is-declining-studies-show-that-environmental-toxins-could-be-a-reason-163795>

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

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.

Черната кутия на падналия изстребител МиГ-29 все още е в България...

... съобщи командирът на ВСС ген. Цанко Стойков пред БНТ.

Инцидентът, при който загина пилотът Валентин Терзиев, се случи на 9 юни, когато самолетът му падна в открито море край Шабла по време на отстрел на светеща парашутна мишена.

Ген. Стойков обясни, че кутията има поражения от удара в морето и поради тази причина е компрометирано съдържанието ѝ. Генералът очаква в близко бъдеще тя да бъде изпратена в Русия, но засега има "някакви процедурни проблеми по нейното изпращане".

"Ние получихме резултатите от инспекцията към Военна полиция и там прочетохме какви са техните заключения. Аз не мога да кажа нищо повече от това. От тук нататък тека и други проверки освен тази, която беше свързана с проверката от Инспекцията за безопасност на полети към Военна полиция. Предполагам, че след като завършат тези проверки, ще има и някакви предприети мерки," добави ген. Стойков.

ИМИГРАЦИЯ



МИРЕЛА КЕРЕЗОВА, МА
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

Граница на Римската империя по река Дунав със статут на световно културно наследство на UNESCO

Древната граница на Римската империя по поречието на река Дунав получи статут на обект на световното наследство на UNESCO, съобщи ДРА, цитирана от БТА.

Решението бе взето по време на заседание на Комитета по световното наследство в китайския град Фуджоу.

"Река Дунав е била не само естествена граница за римляните, но и важен път за стоки и особено за идеи", каза председателката на германския комитет на UNESCO Мария Бьомер.

Решението за Дунавския лимес бе

отложено, след като Унгария се оттегли от съвместната кандидатура за получаване на статут на световно наследство, внесена от Германия, Австрия и Словакия.

Римският лимес започва от Великобритания, преминава през Централна и Източна Европа до Близкия изток и Северна Африка.

Решението не включва целия Дунавски лимес, който продължава на изток през Хърватия, Сърбия, България и Румъния. Целта е цялата граница от 6,000 км. да получи статут на световно наследство.

Passenger Locator Form (PLF) за влизане в Гърция може да се попълва

вече непосредствено преди пътуване



Заминаващите за Гърция могат да попълват вече формуляра за влизане в страната - Passenger Locator Form (PLF), непосредствено преди пътуването, а не както досега - в рамките на не повече от 24 часа. Това съобщи Министерство на външните работи (МВнР).

Във връзка с ограничителните мерки в Гърция, всеки гражданин, който желае да влезе в страната, трябва да разполага с QR код, който се получава след попълване на Passenger Locator Form (PLF).

Прод. на стр. 7 >>

"Всеки ден си мисля какво щеше да се случи с мен, ако бях останала в България"



Статията е публикувана на страницата на *Deutsche Welle* на 29 юли

Вече десетилетия наред продължава практиката родители в България да изоставят децата си, когато се родят с увреждания. Едно от тези деца е Елица. "Франс Прес"

разказва нейната невероятна история.

"Левият ми крак беше по-къс, нямах нито коляно, нито глезен" - това разказва Елица във видеоинтервю за "Франс Прес". 33-годишната жена, която живее в Нова Зеландия, говори уверено и спокойно. През 1987 година родителите ѝ я дали в сиропиталище. Както казва тя самата, в комунистическа България това било обичайна практика по отношение на деца с увреждания. Подложили я на две операции, но

положението ѝ така и не се подобрило. "Не можех друго, освен да пълзя или да скачам на един крак", разказва Елица*.

От изоставено дете с увреждания до параолимпиец

Животът ѝ обаче се променя драматично и към добро, когато след падането на комунистическия режим става възможно да я осиновят в чужбина. През 1992 г. петгодишното момиченце заминава отвъд Океана, където я очаква едно любящо американско семейство. Лекарите в

САЩ са категорични: ако иска да ходи, Елица трябва да си сложи протеза. Така и става. Момичето не само прохожда, но бързо тръгва по стъпките на тримата си братя и сестра си, които са запалени скиори. Случва се същинско чудо. Елица успява да постигне нещо, което никой не може да си представи: **тя носи олимпийския огън на параолимпийските игри в Солт Лейк Сити през 2002 г.** И не само това: **тя участва в следващите две параолимпиади - в Торино и във Ванкувър.**

Прод. на стр. 8>>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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 - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-



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.

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

Desserts.

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



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



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

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings
Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)
Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks
Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki



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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

<< *Прод. от стр.7*

На 15-годишна възраст лъчезарната тийнейджърка среща и любовта на своя живот: **бъдещия двоен златен медалист, новозеландец Адам Хол**, когото по-късно ще последва чак на другия край на света. Дватама с Адам са феноменални скиори. "Ние двамата с Адам живеем живота си такъв, какъвто е", разказва Елица, която сега се грижи за възрастни хора с деменция.

В родната ѝ България нещата се променят, но твърде бавно

През 2018, докато е бременна с първото си дете, Елица събира куража да се срещне с трудното си минало в Североизточна България. Успява да открие семейството си, посещава и някогашното сиропиталище, което междуременно е придобило доста по-приличен вид. Три десетилетия след края на комунизма, практиката родителите в България да изоставят своите деца с увреждания продължава. Изоставят се дори съвсем здрави деца, когато семейството е много бедно и трудно свързва двата края. Според "Уницеф" през 2012 година България е била на първо място сред държавите в Източна

Европа с деца под 3-годишна възраст, които са настанени в домове за деца, лишени от родителски грижи: 780 на 100 000. След като многобройните случаи на малтретиране и ужасните условия, довели дори до смърт, се разчува, под натиска на ООН и на ЕС повечето от тези гигантски сиропиталища бяха затворени. Хилядите малолетни и непълнолетни деца, които живееха в тези домове, бяха прехвърлени в по-малки заведения. Такава е съдбата на Станислав - името на младежа е променено от "Франс Прес". Станислав е изоставен в едно сиропиталище, където през 2007 г. го откриват журналисти на БиБиСи. Техният репортаж изобличава варварските практики в това заведение. За разлика от Елица обаче, Станислав няма късмета да си намери ново семейство в чужбина. Днес той е на 25 години, а за него се грижи много по-мил и добросъвестен персонал в едно заведение в София. Младият човек отново е придобил вкус към живота. "Вече няма епилептични

Адвокатски услуги Нотариални заверки

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



DK Legal Practice
Десислава Йорданова
Тел:(416)906-6663
www.dklegalpractice.ca

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

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

припадъци", радва се директорката на дома Галина Йотова. В едновременните сиропиталища той едва ли щеше да доживее до днешната си възраст, смята тя.

До 2035-а година старите институции за хора с увреждания трябва да бъдат закрити

Макар че в България очевидно има напредък в това отношение, през 2019 г. Хелзинкският комитет отправи остра критика заради "антихуманните практики и институционалното насилие" в някои от тези заведения.

"Все още се допуска грешката младите хора с физически увреждания да бъдат обърквани с онези, които имат психически разстройства", казва психоложката Весела Банова. И обяснява, че

често пъти сбърканите диагнози са резултат от ниската квалификация на персонала. Когато навърши 35 години, Станислав трябва да се премести в друг център, специализиран само за възрастни хора. Според Съвета на Европа обаче в България няма особен напредък по отношение на тези домове. В един от докладите на Съвета се твърди, че персоналет обиждал настанените, споменават се дори "удари с тояга". България поема ангажимента да закрие трите най-критикувани заведения още тази година, а до 2035-а година - изцяло да ликвидира досегашната система.

"Всеки ден си мисля какво щеше да се случи с мен, ако бях останала в България", казва Елица, която благодари на

Прод. на стр.9 >>

щастливата си звезда.

* Пълното име на Елица е Elitsa Storey Hall, а профилът и в LinkedIn е <https://nz.linkedin.com/in/elitsa-storey-hall-a6197b164> (бел.р.)

Собствениците на ресторанти готвят протести при ново затваряне



Собствениците на заведения и ресторанти се обявяват против въвеждането на задължителната ваксинация за персонала и клиентите им.

"Не може да сатанизираш една група хора и да фаворитизираш друга група", заяви Евгени Зумпалов от Сдружението на заведенията в България.

Той обяви в студиото на "България сутрин", че е проведена вътрешна анкета сред служителите. Според нея **38% са ваксинирани, 14% от запитаните са заявили, че няма да се ваксинират, а 48% са прекарвали болестта, но едва 8% от болелите са били официално регистрирани.** Другите са се самодиагностицирали с бърз тест.

"В нашите заведения трябваше да имаме

план за тероризма и ние приехме общ план. Оттук нататък всеки, който заговори за затваряне, ще бъде третиран като терорист. Не може да се затварят заведения при условие, че имаме ниска заболеваемост и има ваксина - това е въпрос на избор", заяви Зумпалов пред Bulgaria ON AIR. По негови данни 23,000 фирми са в ужасяващо състояние, а мерките за подкрепа определи като "смешни".

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

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

Изберете оформление, размер, цвят, материал и цена.

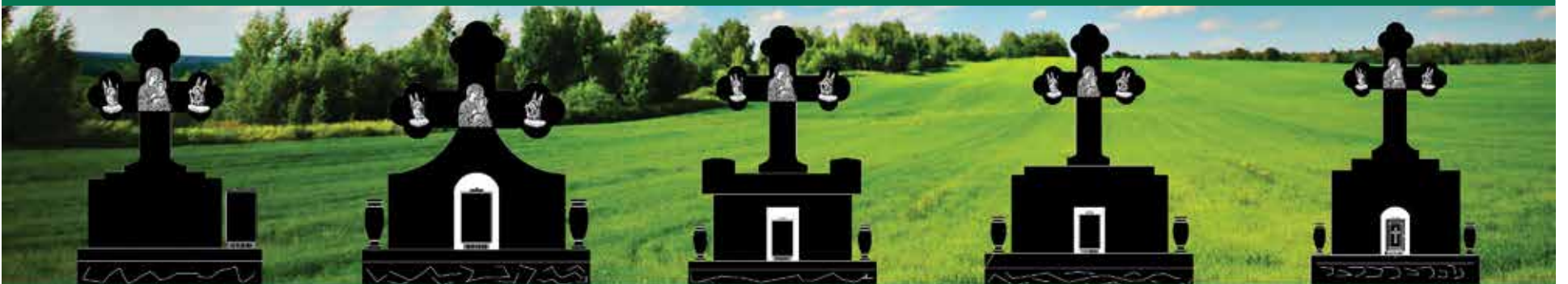
Можете да напишете думите на български или на друг език.



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

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

www.memorialgalleries.ca

<< **Прод. от стр.9**

Той каза, че в заведенията работят около 300,000 човека, но непряко има ангажирани около 500,000 души - като изпълнители, охранители, озвучители. **"В ношните заведения процъфтява българската култура.** Изпълнителите се срещат с публика в ношните заведения. Любо Киров например, прави един концерт тази година, другите му срещи с публиката са в заведенията", подчерта Зумпалов.

В кабинета "Има такъв народ" няма да попаднат служебни министри ... или предложения на БСП, ДБ и ИБГНИ. Това обяви депутатът от ИТН Филип Станев в събота пред БНТ.

Кандидатите за министри **ще бъдат оповестени публично едва след като правителството бъде внесено за одобрение в парламента.** И трите партии настояват да знаят личностите, които ще осъществяват политиките, по които има съгласие.

Филип Станев каза, че в кабинета на

ИТН ще влязат някои от номинираните за министри в първото предложено правителство кандидат за премиер Николай Василев.

"Пламен Николов е изключително образован. Ако стане министър-председател и изпълнява служебните си задължения в ЕС, няма да берем срам", обясни на свой ред лидерът на парламентарната група на "Има такъв народ" Тошко Йорданов пред Нова телевизия. *"Човекът е изключителен специалист. Според нас изпълва със съдържание поста, който евентуално ще заема. Той е комуникативен, човешкият термин е "разбран човек", с него може да се води диалог."*, допълни Йорданов.

Три плажа по Черноморието стават защитена зона по "Натура 2000"



... Това обявиха на съвместна пресконференция

служебния министър на икономиката Кирил Петков и на околната среда Асен Личев. Решението е взето от Министерския съвет.

"Министерски съвет прие едно решение, с което на практика защитени зони и запазване на природното райско кътче **Корал остана към защитена зона Ропотамо, Кара дере - към плаж Шкорпиловци и Паша дере - към плаж Галата**", съобщи Личев.

"Целият Министерски съвет, включително, **изглежда, че и аз, имаме големи топки, за да направим тази работа,** за което съм много благодарен", представи решението министърът на екологията. "Направих и голяма стъпка към развитието на световната и филмовата индустрия. Защото големите **фирми като "Дисни" и "Нетфликс" имат много основателни причини да се настанят на българския пазар,** а ние ще им дадем възможност да си снимат сюжетите в омайните, естествени природни кътчета по нашето Черноморие, които днес **съхранихме"**, изтъкна

той. Решението всъщност е за увеличение на площта на три защитени зони по "Натура" - мрежата от защитени зони, срещу която ГЕРБ последователно работеше в трите си мандата. С приемането на решението общото покритие на мрежата от защитени зони за местообитанията **се увеличава с 3346.95 ха или 0.031% от националната територия,** посочват от правителствената пресслужба.

За трите плажа отдавна има спор между природозащитници, местни власти и предприемачи. **"За пръв път имаме министър, който наистина е тук, за да защитава природата"**, заяви Кирил Петков. "Ако искаме да развиваме туризъм с висока добавена стойност, **той не може да бъде стена от хотели по дюните на българското Черноморие.** Този тип туризъм е фокусиран върху красивата българска природа и той е много по-доходоносен от масовия туризъм, на който сме се нагледали сега", коментира министърът на икономиката.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com





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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd
 Tel: 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



Old Mill Pastry & Cafe

НОВО! Преместихме се на нов адрес:
385 The West Mall, Etobicoke
 в сградата на ресторант "Фламинго"
 Flamingo's Restaurant & Bar



Call us to order:
416.551.1779 | 416.519.0064








WE HAVE MOVED

OLD MILL pastry
 385 The West Mall, Etobicoke, ON M9C 1E7



416.551.1779 | 416.519.0064

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

СВЯТ

Миконос, Санторини и Родос влезваха в „тъмночервената“ карта на Covid-19



Прочутата група от 13 острова, известни като най-популярна дестинация в Гърция за чуждестранни туристи и включваща островите Миконос, Санторини и Родос, бе определена като „тъмночервена“ на картата на Covid-19 от на Европейския център за превенция и контрол на заболяванията към ЕС.

Крит - най-големият остров в Гърция и друга популярна дестинация, също бе поставен неотдавна в в тъмночервената зона.

юни по отношение на броя туристи, несигурността за това как ще се развие сезонът остава, предава БНТ.

„Очакваме да видим как ще реагират туристическите пазари“, каза Манолис Маркопулос, президент на асоциацията на хотелиерите в Родос, където повече от 90% от туристите са от чужбина, визирайки решението на Европейския център за превенция.

Германия и Великобритания са най-големите пазари за туристи в Гърция.

Тъмночервените зони са обозначени като такива с много висок риск за заразяване от държавите-членки на ЕС и често означава прилагане на правила, изискващи тестване при заминаване и карантина при връщане.

Прод. на стр.15 >>

Въпреки силния месец

СЗО не препоръчва поставянето на трета доза от ваксините

Световната здравна организация (СЗО) не препоръчва поставянето на трета доза от ваксините срещу COVID-19, защото няма достатъчно научни данни за ефективност от такава.

Това твърди висш служител на СЗО. Директорът по имунизация д-р Кейт О'Брайън каза, че изследванията дали е необходима бустер доза все още продължават. О'Брайън настоя, че не може да се прави препоръка, тъй като няма достатъчно информация. Тя обаче призна, че разговорите за бустер са „много гореща тема“, съобщава КАВС.

Необичаен студ и градушки в Бразилия



Градушка и полярен фронт удариха район, който е предимно земеделски. Историческата студена вълна преминава през Бразилия, довеждайки снеговалежи в най-южния щат Рио Гранде ду Сул, събщи новинарският портал G1. Валял е сняг в поне 13 града, включително Пелотас, Сао Франциско де Паула, Карлос Барбоса,

а градушка е регистрирана в някои градове, според бразилския вестник. Хората са излезли по улиците, за да се бият със снежни топки и да правят снежни човеци.

Нанесени са сериозни щети на реколтата от кафе и захар, които вече постраднаха от необичайния.

Метеоролозите прогнозирали температури до -10 ° C (14° F), а Рио де Жанейро събщи за 4-метрови вълни.

Откриха част от бижутата за €2 млн., откраднати от мъж със скутер от центъра на Париж



Френските власти възстановиха по-голямата част от бижутата на стойност около €2 млн., откраднати от бутик от висок клас в Париж от въоръжен грабител, избягал от местопроизшествието със скутер, събщи BFMTV, цитирана от Reuters.

BFMTV, позовавайки се на източници близки до разследването, събщи, че двама заподозрени са били задържани в зона за почивка на магистрала до град Мец, близо до френската граница с Германия. Скъпоценните камъни бяха откраднати от

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

100% guaranteed. In business since 1997.

<< Прод. от стр.13

бижутерията магазин
Chaumet близо до булевард
Шанз-Елизе в центъра
на Париж. Телевизионно
изображение от
видеокамерите, излъчено
от BFMTV, **показва мъж,**
идентифициран като
заподозрян, в сив костюм
вътре в магазина. Той
спокойно се е представил
на персонала като клиент
и е поискал да разгледа
някои бижута. След което
извадил пистолет, грабнал
бижутата и напуснал
магазина.

Друго изображение от
видеокамера, излъчено от
BFMTV, показва приличаш
на същия човек, който кара
изправен електрически
скутер по улицата, с
бяла чанта, окачена на
кормилото на скутера.

Chaumet е една от най-
старите бижутерски
марки във Франция
и е собственост на
конгломерата от
люксови стоки LVMH.

"X Factor"
спира във
Велико-
британия



След впечатляващи
17 години в ефир,
оригиналната британска
продукция на The X Factor
слиза от екран, събщи
NME. Риалити сериалът
е създаден през 2004 от
Саймън Коуел - който е
бил един от съдиите му

от сезон 1-ви до 7-ми, и
отново от сезони 11-ти до
15-ти – като предаването
подкрепя изявите на такива
имена като Little Mix, Olly
Murs и One Direction.

В изявление, говорител на
ITV събщи: "На този етап
няма текущи планове
за следваща поредица
на X Factor." Съобщава
се, че спирането идва по
инициатива на Коуел,
който се готви да пусне
ново риалити, озаглавено
Walk The Line. Описана
като **музикална изложба**,
шестсерийната поредица
трябва да се излъчи по ITV
по-късно през 2021.

„Вътрешен човек“ от
The X Factor, което все
още се провежда в девет
страни извън Обединеното
кралство, събщи на
The Sun: „В световен
мащаб предаването още е
феномен и трупа милиони
всяка година. Но във
Великобритания няма
съмнение, че е вече леко
застояло.“

Кейт Мос носи
татуировка, която
струва милиони



Британският спермодел
Кейт Мос разкри, че
нейното супертяло вече
е буквално произведение
на изкуството - **тъй като**
има татуировка, нанесена
от Лусиан Фройд на
интимно място, съобщава



www.Balkan.Center

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

Join Us!

Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

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

Register your business or event

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

Contact us at center@balkan.center Follow us on 
Great advertisement opportunities at competitive prices
Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



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

<< Прод. от стр.14

Daily Mail.

38-годишната Кейт се сприятелява с покойния Фройд - смятан за един от най-великите художници на 20-ти век - когато я рисува в гола през 2002 докато тя е бременна с дъщеря си Лиля Грейс.

В интервю Мос разказа как **Фройд, който се е научил да прави домашни татуировки с помощта на перманентно мастило и скалпел** по време на престой в търговския флот по време на Втората световна война, и е предложил да направи две малки лястовици в основата на гръбначния и стълб.

„Той ми разказа за това кога е бил във флота, **когато е бил на 19 или нещо подобно**, и е правил всички татуировки за моряците“, разказа тя. "И аз казах:" О, Боже, това е невероятно." Тогава той предложи: „Мога да ти направя една татуировка.

Какво би искала? Съществува от животинското царство? ”

„Казах, че харесвам птици, а той отговори: „ Правил съм птици.“ Решихме да направим стадо птици.

Искам да кажа, това е оригинал на Фройд! **Чудя се колко би платил колекционер за това?**

Няколко милиона? Ако всичко се обърка ужасно, бих могла да си присадя кожа и да я продам!

Може би е единственото тату на кожа, което все още е наоколо, защото когато Фройд е бил във флота, той е бил на около 19... Можете ли да си представите?“

Луциан Фройд е британски художник, известен като един от най-знаменитите портретисти на 20-ти век. Роден е през 1922 в Берлин, а умира през 2011 в Лондон.

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



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.

NEW !!!
Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Компресът – как да го използваме правилно



здраве.bg

Компресът е най-разпространеното средство за лечение при удар, синини, главоболие и други заболявания. Но не всички, които го използват, знаят, че и тази безобидна на пръв поглед процедура има противопоказания и правила за изпълнение.

Най-разпространеният вид компрес е затоплящият, който има за цел да помогне за съхраняване на топлината в човешкото тяло. Той способства за разширяването на кръвоносните съдове, подобрява притока на кръв към кожата и към органите, разположени под мястото на компреса, възпалителният процес преминава и болката изчезва. Превръзката може да се намокри с топла вода (често се използват спирт или някакво алкохолно питие) или лекарствен разтвор. Когато тя изсъхне, компресът трябва да се свали (обикновено след 6-10 часа). Преди да се постави нов компрес кожата трябва да се

промие с топла вода, а върху затопленото място да се постави суха превръзка.

Ако топлината засилва болката, предизвикана от възпаление, компресът трябва веднага да се махне. Затоплящ компрес може да се прави например на гърдите при кашлица, в областта на шията при лимфаденит и около ушите – при отит.

При висока температура се използват физическите методи на охлаждане – болният се намазва с вода или оцет - с изпаряването на течностите температурата се понижава. Това може да се постигне и с всеки продукт, изваден от фризера и обвит в кърпа, който се поставя върху болното място.

За да се разсеят местните възпалителни огнища или други такива при мигрени, предизвикани от спазми на главния мозък, колики (чревни и бъбречни), болки в ставите и при неврити се прилагат горещи компреси. Под въздействието на топлината си извършва прилив на кръв, което създава болкоуспокояващия ефект. Намокрете кърпа в гореща вода, изцедете я добре и я поставете върху болното място. Върху нея може да поставите грейка или вълнена материя. Сменяйте компреса на всеки 10-15 минути.

Компреси не трябва да се правят при: кожни и сърдечно-съдови заболявания, при атеросклероза, тромбофлебит, варикозно разширение на вените.

Компресите са противопоказани и за болните от туберкулоза в активна фаза и при други инфекциозни заболявания.

Правилните витамини - в правилния момент!



здраве.bg

На нашия организъм може да не му достигат витамини през всеки сезон. Често се опитваме да компенсираме този недостиг с повишената употреба на плодове и зеленчуци, но растителните храни не винаги съдържат необходимото количество полезни вещества.

Плодовете понякога не са достатъчни. Например всеки 20 минутен стрес изгаря дневната норма от витамин С. За да се възстанови загубата, трябва да се изядат 2-2,5 кг ябълки. Дневната норма витамин С се

съдържа и в 1,5 кг моркови, но тези норми са приложими само за пресните плодове, защото при съхраняването си те губят част от своите витаминозни свойства.

Едновременно с плодовете и зеленчуците понякога трябва да се приемат и поливитаминозни комплекси.

Не трябва обаче да се отнасяме към витамините като към лекарства. Да не забравяме, че те не лекуват, а помагат на организма да работи правилно.

Специалистите съветват да се съчетава приемането на витаминни комплекси и витаминозните продукти с обичайната храна. Предозиране на повечето витамини (не на всички!!!) е невъзможно, тъй като организъмът ги извежда по естествен път.

Известни са отрицателните последствия от предозирането на витамини А и D, многократно превишаващи нормата, но предозирането на всички останали витамини дори 10 пъти трудно би довело до странични ефекти.

На организма са необходими витамини и продукти, в които те се съдържат в по-значими количества:

- **Витамин А** – в продуктите от

Прод. на стр.17 >>

<< Прод. от стр.16

животински произход (рибено масло, черен дроб, млечни продукти и т.н.). Много от продуктите съдържат и бета-каротин – про-витамин А, който се превръща в организма във витамин А. Той влияе положително на зрението, лигавиците, кожата, растежа, имунната защита.

- **Витамин С** – в плодовете и зеленчуците (плодовете на шипката и дребните горски плодове, зелето, цитрусовите, ябълките, сладкия пипер), черния дроб и бъбреците на едрия рогат добитък. Влияе благотворно на усвояването на фосфора от храната, на формирането на зъбите и костите.

– витамин D2 постъпва в организма в малко количество от хранителните продукти (тон, треска, мляко, жълтъка на яйцата), а витамин D3 се образува в кожата под въздействието на слънчевите лъчи. Витаминът способства за зарастване на раните и за предпазване на клетките на организма от окисление.

- **Витамин Е** – в растителните масла, граха, фасула. Влияе на формирането на здрави кости, поддържа здравето и растежа на здравите клетки и на нервната и мускулната система на организма.

- **Витамин В1** – синтезира се от зелените растения и

микроорганизми, съдържа се в маята, свинското месо, картофите. Влияе на растежа, функциите на нервите и мускулите и на производството на енергия.

- **Витамин В2** – в черния дроб, бъбреците, яйцата, изварата, кашкавала, месото, маята. Влияе на преработването на енергията и растежа на тъканите.

- **Витамин В6** – в черния дроб, сърцето и бъбреците на животните, бананите. Влияе на функционирането на различните ферменти и способства за усвояването на мазнините и въглехидратите.

- **Витамин В12** – в продуктите от животински характер. Влияе на образуването на червените кръвни телца и поддържането на нормалното функциониране на клетките.

- **Пантотенова киселина** (витамин В5) – в белите гъби, черния дроб, граха. Влияе на преработването на мазнините и въглехидратите и е особено полезен за кожата.

- **Фолиева киселина** – в пресните зеленчуци (марули, бобови, домати, спанак), черния дроб, бъбреците, яйцата.

Sweet Gallery

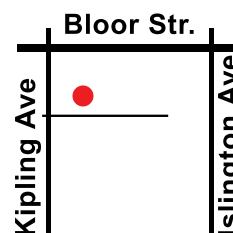
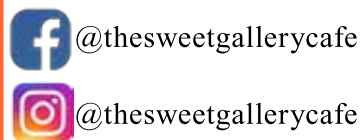
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



Влияе на растежа на съединителните тъкани, на кожата, костите, зъбите, защитава клетките от окисление.

Как да изберем правилния витаминен комплекс?

Във всеки комплекс трябва да присъства аскорбинова киселина (витамин С) и витамини от група В.

На опаковката трябва да бъде посочено съотношението на концентрацията на витамините с препоръчителната норма. Ако има надпис “50% от препоръчителната норма”, това означава, че другите 50% трябва да си ги набавите от

храната. Повечето витаминни комплекси са разделени на групи в зависимост от възрастта: за хора над 50-60 години, за деца от 0 до 3 години, от 3 до 12 години, за бременни или кърмещи жени.

7 изненадващи начина да стимулираме мозъка си



здраве.bg

От какво има най-много нужда паметта? От

Прод. на стр.18 >>

<< Прод. от стр.17

тренировки – редовно и по много! Когато прехвърлим 20-те, мозъкът ни започва прогресивно да забавя дейността си. Т.нар. когнитивно западане е неизбежен страничен ефект от постепенното застаряване. Но всъщност, според данни от най-нови проучвания, можем в голяма степен да неутрализираме мозъчните промени, свързани с възрастта, чрез няколко много прости дейности, които гарантирано подхранват и укрепват менталната ни сила. По-нататък ви предлагаме именно седем от тях:.

1. Ползвайте често Мрежата

Когато ровите в Google, въвличате в работа ключови центрове в мозъка, които контролират съставното мислене и взимането на решения. Няколко кликания могат да са по-стимулиращи за мозъка дори от четенето. Изследвания сочат, че търсенето в Интернет използва невралните вериги, които иначе не се активират по време на четене – но само при хора с по-ранен опит в Интернет. Резултатите показват почти 3 пъти по-голяма мозъчна активност при хората, които редовно търсят в Интернет, отколкото при тези, които го правят за първи път. Така, оказва се, честото и систематично използване на Google може да е чудесен начин за запазване на познавателните способности на мозъка – дори с напредване на

възрастта.

Съвет: Прекарвайте в Мрежата по около 20 минути няколко пъти в седмицата, търсейки информация по теми, за които винаги сте искали да научите нещо повече – независимо колко привидно незначителни са те. Без значение дали търсите клюки за някоя знаменитост или научни материали, ползите за мозъка са едни и същи.

2. Упражнявайте се

Да, физическите натоварвания предотвратяват или най-малкото забавят деменцията. А някои най-нови изследвания показват, че те дори могат да възстановят част от загубените способности на мозъка, включително паметта.

Например аеробиката не само засилва скоростта и остротата на мисълта, но и капацитета на мозъчната тъкан. А само 50 минути бързо ходене 3 пъти седмично осигурява същия ефект.

Съвет: За още малко полза просто се разхождайте в парка – редовно! Любопитни данни сочат, че в среда на зеленина и много дървета паметта и вниманието действат с над 20% по-добре, отколкото, ако се разхождате между сградите по улицата.

3. За зъбите ползвайте и паста и конец

Здравето на устата е пряко свързано със здравето на мозъка, е доказало съвместно

британско изследване на психиатри и зъболекари. Данните от него показват, че възпалението на венците и периодонталните заболявания са свързани с влошаване на когнитивните функции и през зряла възраст – не само през старостта.

Съвет: Следвайте съветите на стоматолога – мийте зъбите си по 2 минути поне веднъж на ден и редовно ги почиствайте с конец.

4. Пийте умерено

Ограничаването на алкохола е полезно за когнитивните функции. Безопасната и здравословна граница е не повече от едно питие на ден. Колкото повече алкохол пие човек, толкова по-малък става общият капацитет на мозъка му. Връзката между пиенето и редуцирания обем на мозъчната дейност е по-силна при жените – вероятно защото хората с по-малко тегло по правило са по-чувствителни към ефектите на алкохола.

Съвет: Ако ви се иска чаша вино с вечерята, това е напълно в нормата. Най-добре да е червено.

5. Яжте боровинки

Ново проучване показва, че тези пурпурни плодове могат да изострят процеса на мислене. Други данни сочат, че боровинките стимулират повишен растеж на клетките в областта на хипокампуса.

Обяснението на учените е, че антоцианинът (тъмносиният пигмент в боровинките) е причина за тези когнитивни промени. Той съдържа химикали, които имат смойството да се натрупват именно в областите от мозъка, които управляват ученето и паметта.

Съвет: Запасете се с боровинки, когато са в сезон и ги ползвайте например за закуска върху овесените ядки или с киселото мляко. Извън сезона те могат да се намерят замразени – също толкова полезни са, колкото и пресни.

6. Решавайте ребуси

Изненадващо за мнозина главоблъсканиците видимо подобряват мозъчната дейност. Интересно изследване на близо 3000 възрастни мъже и жени показва, че дори еднократното (до 10 пъти по 1 час) решаване на ребуси и други логически задачи така стимулира мозъка, че менталните способности се изострят и хората започват да постигат резултатите на 10 години по-младите от тях.

Съвет: Започнете с нещо малко – вземете си книжка с лесни ребуси, докато пътувате за някъде. Когато уменията ви се подобрят, преминете към по-сложни и предизвикателни задачи, които да стимулират мозъка.

7. Медитирайте

Оказва се, че

<< Прод. от стр.18

медитацията, освен че намалява стреса, също така увеличава броя на сивите мозъчни клетки. Изследване, проведено в Университета на щата Масачузетс, показва, че медитацията води до стимулиране и растеж на кортекса - областта в мозъка, която контролира паметта, езика и сензорните процеси.

Съвет: Превърнете медитацията в навик. Можете да започнете с 15 минути през обедната почивка или преди да си тръгнете от работа. Седнете изправени, затворете очи и се фокусирайте върху това, което усещате в настоящия момент, независимо дали е цвърченето на птичките в далечината или просто звука от дишането ви.

Джинджифил: ползи за здравето



здраве.bg

Значението на корена от джинджифил е било добре познато още на древната арабска, китайска и индийска култури. Днес, хиляди години по-късно ние продължаваме да ползваме джинджифила като лек при различни здравни проблеми - от храносмилателен дискомфорт до симптоми на настинка и грип.

Въпреки че джинджифилът е относително безопасен, все пак е препоръчително да потърсим мнение на здравен специалист преди да започнем да го използваме вместо или заедно с конвенционални лекарства.

Коренът от джинджифил днес може да се намери в магазините и аптеките под различни форми - пресен, сушен, на таблетки или капсули, съдържащи екстракт, на тинктура или масло, както и под формата на чай.

Джинджифил срещу възпаленията

Джинджифилът е мощен антиоксидант, който се използва често при различни типове възпаления, включително при ревматоиден артрит. Корените му съдържат джинджероли, които играят важна роля при лечението на **остеоартрит** и ревматоиден артрит. Наблюденията показват, че хората, които приемат джинджифил продължително време, усещат намаляването на болката и подобряването на движенията в ставите. Джинджифилът ограничава и отоците, съпътстващи възпаленията.

За облекчаване на стомаха

Джинджифилът е ефективен и при лечението на редица

гастроинтестинални проблеми, най-вече за предотвратяване на гаденето и повръщането, включително при химиотерапия. Помага и за успокояването на различни по произход разстройства на стомаха и червата.

Джинджифил при бременност

Една от трудните страни на бременността е ограниченията, които се налагат при употребата на много лекарства и хранителни добавки. Сутрешното гадене и повръщането по време на бременността са сред неприятните усещания, особено в първите месеци.

Коренът от джинджифил помага за облекчаване на тези проблеми. В малки дози джинджифилът е особено ефективен за лечение на гадене и повръщане, като не води до негативните странични ефекти на някои медикаменти с подобен ефект, повечето от които не са препоръчителни за бременни.

Други ползи от джинджифила

Според учените от Университета на щата Мериленд, коренът от джинджифил може да допринесе за понижаването на холестерола и борбата с рака.

Традиционните приложения на корена от растението са свързани с лечението на главоболие, настинка,

грип, леки храносмилателни проблеми, болезнена менструация.

Съставки и функции

Химичните съставки, които придават на джинджифила лечебната му стойност, са летливите масла и фенолите. Лютите съставки – джинджероли и шоголи, са причина за ефекта му върху гаденето, повръщането и храносмилането. Тези компоненти стимулират метаболизма и тонизират мускулите на червата, което води до по-малко раздразване на стените на червата и по-лесно транспортиране на веществата през храносмилателната система.

Правила за употреба на джинджифила

Специалистите съветват да приемаме до 4 г джинджифил дневно. Това, разбира се, включва не само употребата му под формата на хранителни добавки, но и тази като подправка или съставка в напитките.

- При гадене и други храносмилателни проблеми се препоръчват между 2 и 4 г пресен корен от джинджифил дневно, 0,25 до 1 г корен в прахообразно състояние или 1,5 до 3 г течен екстракт.
- За предотвратяване на повръщане препоръчителната доза е 1 г джинджифилов корен на прах на всеки 4 часа, но не повече от 4

доза дневно. Можем да приемаме и по две капсули от по 1 г три пъти дневно или да дъвчем 7-8 г пресен джинджифил.

- За предотвратяване на сутрешното гадене се препоръчва прилагането на четири дози от по 250 г чай от джинджифил.

- За хората с артрит е от полза употребата на между 2 и 4 г екстракт, чай или пресен джинджифилов сок. Те могат да си приготвят и лапа от пресен джинджифил, която да налагат върху засегнатите от артритата зони.

- При други здравословни проблеми, включително грип и настинка, се препоръчват инхалациите с прясно сварен корен от джинджифил.

Някои предпазни мерки

Коренът от джинджифил има много ползи за здравето, но има и потенциални странични ефекти. Той може да понижи производството на тромбоксан и да възпрепятства събирането на плателетите. Това повишава риска от кръвене. Затова, ако страдате от хемофилия или приемаме лекарства, разреждащи кръвта (такъв е и аспириинът), не се препоръчва употребата на джинджифил.

Бременните също трябва да внимават, когато

приемат корен от джинджифил. В големи дози той може да доведе до отпускане на матката и съответно увеличен риск от спонтанен аборт. Не всички учени са съгласни с последното твърдение, но все пак са необходими още изследвания относно безопасността от употребата на корен от джинджифил в такива ситуации. Затова преди да използват тази билка за лечение на сутрешното гадене, бременните трябва да обсъдят различните възможности със своя лекар.

Тест: Какво знаете за болкоуспокояващите?



здраве.bg

Когато човек изпитва болка – в гърба, врата, зъба или главата, разбира се, ни се иска тя да престане колкото е възможно по-бързо. Всеки има някакво предпочитано лекарство, което му помага. Различните медикаменти обаче действат с различна ефективност при различните типове болка.

Отговорете с ВЯРНО или НЕВЯРНО на следните пет твърдения, за да установите дали

наистина знаете кога кое лекарство ви помага:

1. Парацетамолът ми помага най-добре, когато става дума за болки в мускулите, артрит или слънчево изгаряне.

2. Ибупрофенът е най-ефективното болкоуспокояващо при деца.

3. Всеки медикамент ви е от полза, когато следвате стриктно приложените инструкции.

4. Използването на болкоуспокояващи за продължителен период от време може да увеличи риска от сърдечно-съдово заболяване или дори сърдечен удар.

5. Медикаментите, които съдържат кофеин са особено ефективни при главоболие.

Отговори:

1. НЕВЯРНО: Вместо парацетамол (ацетаминофен) използвайте ибупрофен, аспириин, напроксен - всички те от групата на нестероидните противовъзпалителни средства - НСПВС). За разлика от парацетамола те блокират производството в организма на простагландини – химични вещества, които предизвикват усещането за болка при описаните състояния.

2. ВЯРНО: Наистина

има изследвания, които показват, че ибупрофенът е по-ефективно болкоуспокояващо при деца, отколкото парацетамолът или кодеинът. Не забравяйте също така, че децата не бива да приемат аспириин!

3. НЕВЯРНО: Ако приемате болкоуспокояващо заедно с някакъв медикамент против хрема или кашлица (много от тях също съдържат кодеин и болкоуспокояващо), всъщност вие надхвърляте и в някои случаи дори удвоявате необходимата доза.

4. ВЯРНО: Прекалено честата употреба на парацетамол или НСПВС увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания с до 38%, показва скорошно проучване. Все пак при доста хора порзата превишава риска, особено когато става дума за по-напреднала възраст.

5. ВЯРНО: Лекарствата, съдържащи кофеин, наистина действат по-бързо при главоболие и мигрена. При някои хора обаче кофеинът действа обратното, т.е. увеличава усещането за болка. Затова внимателно наблюдавайте симптомите си и при необходимост се консултирайте със своя лекар.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 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)



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**

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

<< Прод. от стр.23

Лудогорец би словенския Мура и ще играе срещу Олимпиакос



Българският шампион Лудогорец се класира за 3-ия предварителен кръг на Шампионската лига след победа с **3:1 над Мура** в Разград. Първата среща в Словения завърши 0:0.

За българите голове отбелязаха Пиерос Сотириу в 4-та минута, Елвис Ману в 81-та и Каули в 90-та. За словенците точен бе Томи Хорват в 64-та минута.

Следващият съперник на разградчани в турнира е **Олимпиакос**, а успехът срещу Мура им осигури участие в групите на един от европейските турнири. Първият мач с Олимпиакос е в Гърция на 4-ти август, а втория е в България на 10-ти август.

Германска джудистка защити треньора си, който я нашамари преди състезанието



Германският треньор по джудо Клаудио

Боса шокира света с начина, по който неговата състезателка Мартина Трайдос бе „мотивирана“, преди да илеше на ринга, за да се състезава на Олимпийските игри в Токио 2020. Боса хвана германката за кимоното, разклати я силно и след това и удари два шамара по лицето, пише Telle Report.

Интересното е, че Боса нашамари възпитаничката си преди да загуби от унгарката Софи Йозбаш, а не след това. Федерацията по джудо незабавно се намеси, изпращайки „строго официално предупреждение“ на треньора в официално изявление в което се казва: „Джудото е образователен спорт и такива поведения, които са в противоречие с етичния кодекс, не могат да бъдат толерирани.

Поразително е, че световната шампионка в категория от 63 кг. защити Боса от критиките за проява на насилие. Мартина написа в „Instagram“, че двамата имат нещо като ритуал и показаното на екраните не е онова, което изглежда.

„Не обвинявайте треньора ми. Направи това, което исках от него.

Никога не ми е посягал. Треньорът ми направи това, за да ме мотивира“, обясни Трайдос.

Чиро Имобиле заслепен от невероятната си съпруга



Любимата звезда на италианския футболен отбор Чиро Имобиле се наслаждава на заслужена ваканция с невероятната си съпруга Джесика Мелена. Нападателят на Лацио, който вкара 123 гола в 177 участия в Серия А, е един от героите на Италия в победата на Евро 2020.



Само че на снимките в Instagram изглежда звездата не е той... а ослепителната Джесика Мелена ☐



Мбапе разби надеждите на Реал, иска да спечели

Шампионската лига с ПСЖ



Килиан Мбапе даде да се разбере, че се надява да вдигне купата на Шампионската лига с Пари Сен Жермен - което не е новината, която феновете на Реал Мадрид искаха да чуят, съобщава Марса.

22-годишният футболист има още една година от договора си на "Парк де Пренс" и много се говореше за бъдещето му, особено за преминаване в "Лос Бланкос" ("Белите", както е прякорът на Реал), но изглежда, че това лято едва ли ще се случи.

"Най-голямата ми мечта би била да спечеля Шампионската лига с ПСЖ, би било фантастично", каза Мбапе по време на съвместно интервю със съотборника си Неймар за списанието на клуба.

По време на интервюто и Мбапе, и Неймар влязоха в ролята на журналист, като французинът попита

Прод. на стр.23 >>

<< Прод. от стр.22

бразилеца какво предизвикателство тепърва трябва да изпълни.

- "Не съм много добър журналист ... какво бих попитал Неймар? **Каква е голямата ти мечта след всичко, което си постигнал?**" - попита Мбапе.

- "Най-голямата ми мечта с ПСЖ е да спечеля Шампионската лига, а с Бразилия да спечеля Световното първенство. А за теб, Килиан, това е да спечелиш Шампионската лига, нали?" - попита Неймар.

- „Защо не още едно

световно първенство?“ - отговори Мбапе, усмихвайки се.

- **"Не, следващото световно е за мен.** Каква е следващата ти голяма мечта след спечелването на световното?" - попита Неймар.

- **"Най-голямата ми мечта е да спечеля Шампионската лига с ПСЖ, това би било фантастично.** Но спечелването на друго световно първенство също би било чудесно", отвърна Мбапе.

Австралийски треньор обезумя след олимпийска титла на

негова състезателка



Дивото отпразнуване от австралийския треньор Дийн Боксал на победата на състезателката му Ариарн Титмус, взриви социалните мрежи, съобщава The Guardian.

Треньорът по плуване на новокоронованата австралийска олимпийска шампионка запали

интернет с безумното си тържество в Токио, след като **20-годишната Титмус детронира американската суперзвезда Кейти Ледеки** на финала на 400 м свободен стил при жените.

Невъобразимите жестикулации, откъснатата със замах маска от лицето и дивото ликуване на парапета от страна на треньора Боксал се превърнаха в незабавна и международна тема сред многобройните зрители на 32-ата олимпиада.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Реклама:

Пийте новата ни ракия „Машина на времето“! Удряте една чашка, и вече е утре...



След първата брачна нощ.

Той:

- Скъпа, разбрах, че не съм ти първият.

Тя (запалвайки цигара):

- Да. А аз разбрах, че не си и последният.



Двама руснаци стоят пред супермаркет и спорят:

- Този път ще вземем две.

- Как две бе - оня ден взехме две и не ни стигнаха. Вземаме три.
- Как три бе - вчера взехме три и ни остана. Вземаме две.

- Не. Три.

- Не. Две.

- Три.

- Две.....

И след дълъг и припрян спор, решили да вземат две. Влезли в магазина и поръчали:
- Един кашон водка и

две репички...



Пиян мъж седи на бара и изведнъж се провиква:

- Всички, които са от ляво, са скапаняци! И всички от дясно са боклуци!

От тълпата излиза възмутен господин и казва:

- Извинете, но аз не съм никакъв боклук!

Учуден, пияният отговаря:

- Ами какво правиш там, бе! Мини отляво!

Двама скиори на пистата.

- Откъде си взе ските?

- пита единият.
- Ами вчера, както си се разхождах, изневиделица се появи една мадама със ски, започна да се съблича и да вика: "Вземи, каквото пожелаеш".

- Мда-а-а, добър избор, дрехите сигурно нямаше да ти станат.



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

Трима наперени
свалячи висели в един
бар.

По едно време влязла
някаква готина мацка.

Първият веднага
решил да се пробва.

Отишъл при нея и
попитал:

- Извинете, мястото до
Вас свободно ли е?

Тя му отговорила:

- Да, разбира се! Обаче,
ако седнете на него -
моего място веднага
ще се освободи!

Оня се оттеглил като

попарен.

Тогава вторият сваляч
се втурнал в атака:

- Прощавайте, не сме
ли се срещали някъде?

Момичето кимнало:

- Точно така! И аз
оттогава никога не
ходя там!

Пишман-ухажорът
си тръгнал с подвита
опашка.

Третият плейбой
решил да заложи
на романтичен
подход. Приближил
се до красавицата.

Съзерцавал я известно
време като човек с очи
на естет и душа на
поет. После изрекъл
пламенно:

- Къде си била през
целия ми живот?!

Мацката свила
рамене:

- Ами постоянно се
криех от теб!



- Каква вълшебна
сила бихте искали да
притежавате?

- Да не ям вечер след
7!



Блондинка:

- Вчера бях на очен
преглед.

- Какво ти казаха?

- Казаха да науча
азбуката!



Животът е кратък. Не
го хавете неразумно.

Стойте, колко се
може повече време
в Интернет, за да
спорите с непознати.



Разговор между стари
познати:

- Какво работиш?

- А-а-а, не казвам.

Много е секретно, а
пък и много пари ми
плащат.

- И колко получаваш?

- Ами по 5000 евро на
бомба.



По време на контролно
учителката върви край
чиновете:

- Май чувам
гласове...!?

Иванчо:

- И баба чува, но си
пие хапчетата...

Патриция Алексиева и Младен Алексиев

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

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Четете вестник Пламяк онлайн:

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.**



Сулавеси, Индонезия

Статията със съкращения се предоставя от raterpis.com
Автор: Цвета Брестничка

Снимки: авторът

(Текстът е публикуван за пръв път в личния блог на автора <http://otsvetanatsveta.blogspot.bg>)

Сулавеси, Индонезия ни посреща с гледката на наводнени ниви, пътища и села. Дори пистата на самолета изглежда подозрително подгизнала, та се чудим дали този петък, 13-ти, няма да се окаже наистина фатален. Но пилотът на Air Asia си знае работата и се сервираме на летището на Макасар почти по разписание.

Формалностите около влизането в Индонезия ни отнемат броени минути. Вземат ни отпечатъци от всички пръсти на ръцете (от краката пропускат), правят ни снимки, удрят ни печатите – и ето ни на, свободни

да кръстосваме Сулавеси.

Курсът за обмяна на валута на летището е малко по-нисък, отколкото в града, но като за първоначално сдобиване с местни рупии става. Прекарваме следващия час в гигантско задръстване, обогатено с проливен екваториален дъжд и сгъстяващ се мрак. Летището е на около 25 км от града, но движението е много бавно, за сметка на това пък хаотично. Никой обаче не нервничи, всеки просто бодричко се промушва във всяка създава се пролука между коли, мотори, рикши, миниванове и велосипеди. Само ние сме малко напрегнати, защото нямаме никаква идея какво ни очаква в падащата нощ. Шофьорът обаче има грижата да ни свали където трябва, няколко жестомимични разговора с хора по улицата ни упътват в

правилната посока и се настаняваме в хотела, който предвидливо сме запазили по интернет. Стаята е приемливо чиста, има топла вода, даже интернетът, макар и слаб, отговаря на обещаното в офертата. Влизаме в първия *wangung* и се опитваме да се разберем със собственичката за нещо за хапване. Тя не само че не говори, но и не разбира и думичка английски. След усърдни ръкомахания от двете страни, много блещене, още повече кикотене и кратка екскурзия из кухнята, се договаряме за две порции риба, всяка придружена от купичка супа, чиния ориз, порция лют сос от фъстъци, лимони и люти чушки на корем – и всичкото това за по 2 лв. на човек.

Макасар не ще да е най-посещаваното от чужденци място, ако съдим по реакциите при нашето появяване където и да било из града. Въобще не отчитам хилядите „Хелоу, мистър!“ (включително отправени лично към мен), които влачим като шлейф подире си, докато обикаляме улиците. На по-оживените места цели групи млади хора ни спират, за да си направят снимка с нас,

като задължително се редуват зад фотоапарата, да не би някой да изпусне да се увековечи със знаменитостите. На всеки 10 метра ученици в юношеска възраст ни обясняват, че имат за домашно по английски задачата да говорят с чужденци, за

да практикуват езика. По едно време на централната улица ни изпреварва голям джип, от него изскачат двама юноши, които също се втурват към нас с предложението да си говорим на английски. Така че ако някой иска да доброволчества в Макасар, достатъчно е само да застане на центъра на града, например пред Форт Ротердам, и да отговаря на всички покани за разговор на английски от страна на ученолюбивата сулавеска младеж. Ще направи много хора щастливи.

Иначе Макасар не предлага кой знае какви забавления – освен разглеждането на чистия и спретнат Форт Ротердам, останал от холандското владичество, с неговите бедни на експонати музеи, човек може да се разтъпче по крайбрежната улица привечер, когато там се изсипва веселото население на града, за да се разхожда, да пие сокове, да яде печени банани, да гледа представленията на уличните дресьори на маймуни и цвети, да се върти на въртележките или да се вози на лодките-лебеди в залива.

Бедността е очевидна, но просяците са малко и почтеността в отношенията изглежда има значение. В едно от капанчетата, където прием сок, си забравям торбичката с току-що купените леки обувки. Връщаме се два часа по-късно, след като на излизане от музея сме се сетили за нея. Торбичката

стои качена на хладилника в заведението и при появата ми на вратата собственикът се спуска да ми я връчи. Като нещо, което се разбира от само себе си.

Тези малки радости обаче бързо ни омръзват и след ден-два се качваме на

автобуса за Тана Тораджа – земята на къщите-лодки и най-сложните в света погребални церемонии. До там има 350 км и ни предстоят поне 9 часа път. Може да се вземе нощен автобус, но предпочитаме да разглеждаме страната, така че си купуваме за по 150 000 рупии билети за дневния автобус на фирмата Litha и от сутринта се строяваме на автогарата им. Автогарата на Litha е типичната азиатска автогара, без особени удобства, но автобусите са най-добрите, с които сме пътували: огромни меки седалки с пухкави подложки под краката, възглавнички, одеала, климатик... Последната екстра се оказва по-скоро сериозен недостатък, защото наред пътя се поврежда и прекарваме около 4 часа при температура близо 40 градуса без никаква възможност за проветрение. Идеални условия, ако искаш да отслабнеш в кратки срокове – две кила надолу не ти мърдат. Като изключим този опит да ни усмъртят бавно и мъчително, пътуването е интересно като начин да се разгледа южния ръкав на острова.

Сулавеси или Целебес,

Прод. на стр.29 >>

<< *Прод. от стр.27*

както го учехме на времето в училище, погледнат отгоре, прилича на цвят на орхидея, който се носи по вълните на океана. Съставен е от 4 ярко изразени полуострова, които напомнят дългите пипала на морска звезда. Централната му част е заета от високи и стръмни планини, пресечени от стръмни каньони и покрити с джунгли. Това прави връзката между отделните полуострови твърде проблематична и те на практика живеят изолирано един от друг. Етническият състав на населението е изключително разнообразен – на острова живеят 96 националности и се говорят над 70 различни езика, като често разликите между тях са толкова големи, че е невъзможно представителите на различните групи да се разберат без посредничеството на трети език. Сулавеси е на границата между Азия и Австралия и растителният и животинският му свят представляват смесица от двата региона. На острова живеят 129 вида бозайници, като 62% от тях са ендемични, т.е. не се срещат никъде другаде по света. Това се отнася и за 31% от птиците на острова. Разбира се, шансът да срещнеш случайно елен-джудже или свиня-бабирус е нищожен, но затова пък на воля се любуваме на пеперуди с големината на прилеп или на пъстри птички колкото бебешко юмруче...

Южно Сулавеси, през което пътуваме, на площ е колкото половин България, но на територията му живеят над 8 млн.

души, т.е. половината от населението на острова. Основните групи тук са бугис и тораджа, като бугис населяват земите около Макасар, а тораджа са в планините. Докато пътуваме през земите на бугис се сещаме за едно интересно изследване върху техните джендър представи: според тях половете са не обичайните два, а цели 5:

- *oroane* (мъже),
- *takkunrai* (жени),
- *calabai* (родени като мъже, но живеещи като жени),
- *calalai* (родени като жени, но живеещи като мъже) и
- *bissu* (обединяващи мъжкото и женското начало).

Чалабай и чалалай физически притежават характеристиките на пола, с който са родени, но начинът им на обличане и живот съответства на противоположния пол. Чалабай носят женски дрехи и имат специална роля в обществото – участват в организирането и провеждането на церемонии, като подготвят украсата, храната, посрещат и настаняват гостите. *Чалалай* носят мъжки дрехи, работят професии, характерни за мъжете, държат се като мъже и осиновяват деца заедно със своята партньорка-жена. Бису са нещо като мета-пол: не са нито мъже, нито жени, което в голяма степен може да е определено от раждането им като хермафродити, но не е задължително непременно да са такива. Тяхната роля е да бъдат посредници между света на хората и света на духовете. Въпреки че бугисите са мюсюлмани, това разбиране за половите роли е

напълно приемливо за тях, включително и духовната роля на бису, стига да не конкурира върховенството на аллах. Бису обикновено са търсени за церемонии, които са свързани с осигуряване на закрилата на духовете от отвъдното при важни начинания – включително и при предприемане на пътуване до Мека. Церемониите, които изпълняват, са свързани с изпадане в транс, включително и самонаранявания. Смята се, че притежават голяма сила и се ползват с огромен авторитет в общността. Ние не успяваме да различим много от представителите на чалалай, чалабай или бису. Всъщност, единственият случай, когато виждаме в мюсюлманската общност изненадващи за нас прояви на толерантност към избора на сексуална принадлежност, е една репетиция на танцова група в парка: момчета и момичета в еднакви червени тениски разучават движенията на танц, подходящ за сцената на MTV. Част от момчетата са с мюсюлмански забрадки, други веят свободно коси. При момчетата е по-неясно кой към коя общност принадлежи, те така или иначе ходят еднакво облечени. Най-отпред на групата обаче кърши снага очевидно момче, само че с дълга коса, къса пола и подчертано пълен сутиен под тениската. Завалиява дъжд и цялата група със смях се скрива под стрехата на близкото кафе – без разлика в религиозната или сексуална принадлежност... Представите ми за консерватизма и нетолерантността на исляма са поразклатени.

На другия ден в автобуса още веднъж се налага да преразгледам тези свои стереотипи. Минаваме покрай стотици джамии – нали сме в най-голямата мюсюлманска страна в света. През половината от деветте часа пътуване обаче автобусът е озвучен с песни, възхваляващи Джизъс, Хесус, Исус на различни езици.

Пристигаме в Рантепао късно вечерта, в проливен дъжд. За 40-хиляден град столицата на Тана Тораджа разполага със забележителен брой хотели от всякакви категории, така че бързо си намираме подслон. Wisma Maria е скромно местенце, но стаята има тераса към пълния с цветя вътрешен двор, закуската е прилична, а персоналът – любезен и старателен. Топла вода на втория етаж няма, защото налягането е слабо, но при температура на въздуха от 30 градуса не е проблем да се къпеш и със студена. И всичкото това срещу 9 лв. на човек. Решили сме да не бързаме и да откриваме прелестите на този край постепенно. Тана Тораджа е област, която силно се отличава от останалите части на Сулавеси със своята самобитна култура. Най-характерните ѝ черти са тонгконан – къщите с форма на лодки и алуктодоло – култът към предците, свързан с най-сложната система от погребални ритуали в света.

Започваме с търсенето на къщите. То не че се налага кой знае колко да ги търсим, защото **всяка втора сграда има елементи от традиционната архитектура** с нейните извити нагоре покриви и богата орнаментика. Но на нас ни се иска да видим нещо по-автентично. Силно сме скептични

Прод. на стр.30 >>

към прехвалени забележителности, които после могат да се окажат само изкуствено поддържана примамка за външните посетители.

Рантепао обаче не ни подвежда. След кратко лутане по центъра минаваме отгъткъ реката и зърваме в далечината характерния профил на къщите-лодки. И добре правим – защото се оказваме насред живо и истинско предградие, в което хората продължават да живеят в къщите на предците си и да строят нови по техен образец.

Тонгконан

на езика на Тораджа означава „място, където да седиш“, т.е. къщата е мястото, което събира семейството. Къщата се възприема от местните като център не само на техния живот, но и на връзката им с предците. Обикновено Тораджа се чувстват свързани с повече от една къща – заради връзката си с предци по майчина и бащина линия. След като се оженят, мъжете обикновено отиват да живеят в дома на жена си. При развод жената получава дома, а мъжът може да бъде компенсирани като му бъде разрешено да разгуби и премести на ново място аланг-а – склада за ориз и друга селскостопанска продукция, който има същата форма като къщата, но е по-малък.

Къщата тонгконан никога не се мести, защото тя е връзката не само с предците, но и с бъдещето – в източния ѝ край при раждането на дете се заравя плацентата. Къщите тонгконан са разположени винаги в посока север-юг, с лице на север, към „господаря на небето“ Пуанг

Матуа. Подобните на тонгконан, но по-малки като размер складове за ориз, наречени аланг, са разположени срещу къщите и гледат на юг – мястото, откъдето идват бедите и болестите според вярванията на Тораджа.

И тонгконан, и аланг са украсени с фигури, символизиращи слънцето и свещените биволи като знаци на успех и благоденствие. Цветовете на фигурите са червено, бяло, жълто и черно – също символно свързани с кръвта и живота, костите, божията благословия и смъртта. Фигурите и цветовете представят връзката със системата от вярвания на Тораджа, наречена Алук То Доло или Пътя на предците. Тораджа са запазили анимистичните си вярвания в голяма степен и до днес. Някои от тях са приели християнството в началото на 20-и век и в символиката на техните къщи тонгконан е включен и кръстът.

Пред къщата често има централна колона, която е украсена с истински рога от местната порода биволи – колкото повече са рогата, толкова по-високо е положението на стопаните на къщата в обществото. Дървена биволска глава украсява и фасадата на къщата. Най-впечатляващата част от къщата е, разбира се, покривът. Неговата лодковидна форма и огромен размер правят къщите на Тораджа толкова различни и запомнящи се. Според една от легендите за произхода на племето техните предци са пристигнали по тези земи от север с лодки, но силна буря повредила и изхвърлила на брега плавателните им съдове, така че не им останала

друга възможност освен да ги използват като покриви за новите си домове. Според учените Тораджа са дошли на острова от континенталната част на Югоизточна Азия, възможно от земите на днешна Камбоджа. Както много други племена в този регион и те са били ловци на глави и са се занимавали предимно с набези върху съседните племена. Предвид войнствения начин на живот, който са водили, селата им са се разполагали по билата на хълмовете и са били добре укрепени. Земеделието им се е основавало на изсичане и опожаряване на горите за усвояване на нови терени. Едва с идването на холандците битът им се променя, те се заселват в долините и преминават към отглеждане на ориз, прасета и говеда.

Традиционните къщи на Тораджа

са построени изцяло от дърво, като конструкцията се сглобява без пирони, от части, които могат да са направени и в работилница на друго място. Покривът е направен от бамбукови стволоче на няколко реда и е покрит с листа. В днешно време обаче практически всички покриви са покрити с ламарина, а подпорите на къщата често се леят от бетон. Въпреки тези промени строителството на къщите продължава да се придържа към класическите форми на местната архитектура. На времето само първенците на общността са могли да притежават тонгконан – останалите са живеели в много по-прости бамбукови постройки. Днес все повече семейства си позволяват разкоша

да изградят собствен двор с тогконан и няколко аланг-а срещу него. Съществува и обратната тенденция – много фамилии предпочитат съвременната архитектура, защото тонгконан, колкото и разкошно да изглеждат отвън, отвътре са тесни, тъмни и не особено удобни.

Привързаността на хората в Тораджа към дома е толкова силна, че повечето от тях предпочитат да не пътуват на големи разстояния от страх да не ги застигне смъртта далеч от дома. Това е свързано и с характерните за племето погребални обичаи, които представляват една от най-сложните системи за изпращане на покойниците в света на отвъдното.

За Тораджа погребението е това, което за други общности е сватбата –

неговата пищност показва социалния статус на семейството. Когато някой почине, тялото му се съхранява непогребано известно време, което понякога може да се окаже и няколко години, докато семейството събере подходяща сума, за да организира подобаваща погребална церемония, наречена **томате**. Изпълнението на този дълг към предците е толкова важно за Тораджа, че в някои случаи те влизат в сериозни дългове, за да осигурят необходимите средства. Случва се млади мъже да отлагат сватбата с любимата, ако тя има баби или дядовци на преклонна възраст – така избягват заробването с дългове за погребение на предците на бъдещата си съпруга. Едва когато нейното семейство се е справило с погребалната церемония,

Прод. на стр.31 >>

младият мъж събира кураж да се присъедини към него. Когато някой почине, **семейството му го балсамира** и продължава да го държи в дома си до изпълнение на всички необходими погребални церемонии. Докато не се изпълнят всички ритуали, покойникът не се смята за напълно умрял, за него се говори като за някой, който е болен или заспал. Семейството му продължава да го храни ритуално, да го извежда навън и да го смята за част от живота си, както е правило, докато е бил жив.

Това може да **продължи и няколко години, докато съберат средства за погребението**. Самата погребална церемония трае поне **11 дни** и включва общи трапези, ритуални танци, борби между бикове. На всичко това се гледа като на голям празник, **защото за Тораджа смъртта не е еднократен акт, а процес на преминаване от света на живите в отвъдния свят**. В жертва се принасят голям брой прасета и говеда – колкото по-значим е бил покойникът, толкова повече – които да послужат като посредници и да пренесат душата на починалия в Пуя, отвъдното. Докато скитаме из

околностите на Рантепао

да разглеждаме нови и нови образци на местната архитектура, попадаме на внушителна група от характерните за региона къщи в село Тикале. В двора са се събрали доста хора и като ни виждат, започват да ни махат и с жестове да ни канят да влезем вътре. Малко плахо се отзоваваме на поканата и разбираме,

че сме попаднали на погребална церемония. Това погребение ще да е от по-малките, защото са се събрали около **50-ина души** и в двора се търкалят само две заклани прасета. Чували сме за доста по-пищни церемонии, със стотици гости, и принесени в жертва десетки прасета и няколко говеда.

Мъжете са се събрали около закланите прасета и с интерес гледат работата на **4-5 касапи**, които кълцат месото на малки парчета. Двете глави са оставени настрана, около цялата сценка се върти глутница кучета, която гледа да отмъкне някоя мръвка, но не нахалства излишно. Жените са се събрали отделно, под някакъв навес. Няколко от тях чистят и мият ориз, една чука подправки с по-голямо от нея чукало, а повечето от останалите сгъват пакети от хартия. Присъединявам се към тях и след няколко опита вече владея тайната на местното оригами. Някоя от жените не говори английски, но с жестове, мимики и усмивки успяваме да се разберем. Те ми показват как ще приготвят гарнитурата, а аз включвам новопридобитите си знания по индонезийски и им обяснявам, че и ние в България готвим и ядем свинско. Децата тичат по двора и от време на време идват да се оплакват на майките си едно от друго, но жените са заети и ги отправят да си играят. Мъжете започват да пълнят дебели бамбукови стебла с диаметъра на буркан с нарязаното свинско – след малко ще го сложат на огъня в тези естествени съдове и ще приготвят папийонг – задушено свинско в бамбук. Нещата явно ще се проточат, така че ние

решаваме да продължим нагоре по баира, като се разбираме с нашите любезни домакини, че ако решим, може да се върнем към **6 – 7** вечерта за пиршеството. Според обичая, ако се присъединяваме към трапезата, трябва да носим някакъв подарък – обикновено стек цигари или сапун. Наблизо има магазинче, така че не е проблем да спазим традицията. На изпроводяк ни дават по парче току-що изпечена сланина – част от пая на колячите и техните помощници. Направо сме си вътрешни хора вече.



Много помощници за **разфасоването на месото**

След около два часа разходка нагоре по хълма виждаме задаващия се проливен дъжд и решаваме да пропуснем трапезата в селото. Така и така вече сме поизчерпали запаса си от умения за жестомимична комуникация. Нека хората на спокойствие си изпълнят задълженията по ядене, пиене и раздаване на месо за къщи (за какво правихме хартиени пакети в края на краищата!). И утре е ден, а тук това значи, че ритуали, свързани с погребенията, ще се изпълняват някъде из околността. На другия ден разбираме, че сме уцелили едно от ключовите събития в погребалния календар – борбата на бикове

В близкото до Рантепао село Ба-тан в следобедните часове ще се проведат двубои на яки мъжкари от

тукашната порода говеда и това е вълнението на цялата околност. Хващаме една маршрутка за село Лонда, което е на **5 – 6 километра** от града и срещу **2 лв.** на човек се озоваваме в обрасла с огромни бамбукови гори гънка на планината. Няколко завоя по сенчестия път – и сме пред пещерата на Лонда, която е последно пристанище за голяма част от местното население. След изпълняване на всички ритуали от погребалната церемония, покойниците всъщност не се погребват, а се отнасят на специални места – това може да са пещери или специално издълбани в скалите скални ниши или пък бамбукови платформи, окачени на скалите, подобни на тези, които видяхме в Сагада във Филипините. Телата са в дървени ковчези с различни форми – някои приличат на лодки, други са просто дънер, издълбан отвътре, но украсен с дърворезба, трети са класически ковчези като за християнско погребение, включително и придружени с кръст, но поставени на необичайно място – високо над главата на наблюдателя вместо в земята.

Погребения по скалите

Пред погребалните пещери и ниши често се поставя тау-тау – дървена фигура, изобразяваща покойника, при това със стремеж за максимална прилика. Над входа на пещерата в Лонда има цяла галерия от такива фигури – седнали като на театрален балкон да наблюдават живота на наследниците си с немигащ поглед. По-старите фигури са издялани от дърво, а по-новите са направени от гипс и покрити с

Прод. на стр.32 >>

някаква смола, така че успешно конкурират по реалистичност въсърчните фигури от музея на Мадам Тюсо.

Специални ритуали има и за тези, които не са имали шанс да станат заслужили и популярни. Когато хората в Тораджа загубят дете в ранна възраст, още преди да са започнали да му никнат зъбки, те увиват бебето в кърпа и го поставят в хралупата на дърво, след което покриват хралупата с палмово лико. Според вярванията, същността на детето се превръща в част от дървото, така то не си отива завинаги. В едно и също дърво могат да бъдат погребани десетина деца. Такива дървета се срещат на няколко места в Тана Тораджа и са достъпни за външни хора, както всички останали места и церемонии, свързани с изпращането на близките в отвъдното.

Въобще в Тана Тораджа имат специално отношение към смъртта – тя не е нещо тайно и скривено, нито пък нещо тъжно и потискащо. Напротив, тя е повод общността да се сплотява отново и отново, да си припомня общите си корени и да затвърждава връзките си. И това не е повод за скръб, а за празненства. Част от тези празненства са и борбите на бикове. След като сме разузнали къде ще се провеждат, лесно стигаме до Ба-тан първо с попътен транспорт по централното шосе, а после пеша за двата километра от разклона. Решението ни да вървим пеша се оказва напълно уместно на фона на тоталното задръстване, предизвикано от опита на стотици автомобили и мотори не само да се придвижат, но и да паркират от двете страни

на триметров път. Борбите се провеждат на утъпкана поляна сред гората до селото и в този ден няколко хиляди души се събират да наблюдават зрелището.

Биковите се държат в отделни заграждения от бамбукови пръти и найлон, така че да не се изнервят предварително. Развълнуваната публика се хвърля от заграждение към заграждение да разглежда участниците в двубоите и разпалено да обсъжда предимствата и недостатъците им. Гордите собственици на животните прикриват вълнението и притеснението си, гаят биковите и им шепнат насърчителни думи. Всяко животно е вързано за халка през носа – най-чувствителното му място, което позволява да бъде управлявано само с помръдване на китката на водача.

Тълпата се събира постепенно на поляната със загражденията. Нищо наоколо не е пощадено – няколкото градинки със зеленчуци, подобни на спанак, са изпотъпкани, клонките на дърветата са изпокършени, за да не пречат на видимостта към арената. Дори мегалитите на поляната, гордостта на сулавеската археология на възраст **3 – 4 000** години са използвани за основа или подпора на всякакви найлонови тенти и навеси. Слънцето е безпощадно и сянката е животоспасяваща. Полека-лека тълпата започва да губи търпение. Изскочилото на арената куче предизвиква бурни овации, освирквания и дюдюкания. Паникьосаното животно едва успява да открие път навън, а зрителите са доволни, че са си разнообразили скуката на

чакането.

Насред калната арена излиза висок слаб мъж с черен панталон, снежнобяло сако и златиста чалма на главата. Заема се с ролята си на конференсие със завиден ентузиазъм. Ние нищо не разбираме от пламенната му реч, затова се забавляваме да разглеждаме публиката наоколо. А тя е твърде колоритна – тук са се събрали хора от цялата околност, предимно от селата във вътрешността, за които това е вълнуващо и ярко преживяване. Повечето мъже носят нещо като много широка пола, която или връзват на кръста като саронг, или препасват през рамо като лауреатска лента, или мятат върху главата си като шал или чалма... Кожата им е по-тъмна, косите на някои са покъдрави и австрало-негроидните черти от Папуа си личат по-ясно, отколкото монголоидните от континента. Цялата мешавица от етноси и култури е на празника. Най-после и първата двойка бикове излиза на арената. Това са яки екземпляри, нашарени с надписи с блажна боя по лъскавата гладка кожа. Ние сме с предубеждение към подобни дивашки прояви, но схватката се оказва далеч по-малко кръвожадна и варварска от тореадорските игри в Европа. Стопаните на биковите ги довеждат един срещу друг и ги освобождават. Оставени на себе си, младите мъжкарци надуват мускули един пред друг, опитвайки се да прогонят конкуренцията. Това е естествената им реакция на съперничество. По едно време единият бик не издържа на напрежението и хуква да бяга, а победителят в психологическата схватка

се втурва след него. Лошото е, че това става направо през струпалата се пред входа на арената публика, но тя пък от своя страна проявява завидна пъргавина и са секунди се разпръсква пред разгневените добичета. Насядалите по околните възвишения реват от възторг. Собствениците на биковите успяват да ги уловят и усмирят и започва следващата схватка.

Този път и двата бика са решени да не отстъпват. Засилват се един срещу друг, вплитат рога и започват да се опитват да се избутат. Публиката крещи имената им – всеки насърчава бика, на който е заложил. Преди началото на схватката организаторите на залаганията са обиколили наоколо и са събрали парите. Как помнят кой колко е дал и за кой от двата бика е заложил – загадка. Аз поне не забелязвам някъде нещо да се записва.

Биковите са силни и упорити и никой не отстъпва – ту единият надделее и натисне другия към земята, ту другият започне да влачи муцуната на противника в калта. Публиката се нажежава, продължава да ги подгръва с викове и да реагира на всяка промяна в надмощието. Тази схватка продължава повече от **15** минути, животните са видимо изтощени, но не се предават. По някое време се отдръпват едно от друго и само се гледат враждебно. Стопаните им обаче викат и подскачат около тях, пляскат с ръце зад гърба им и всячески се опитват да ги вкарат отново „в клинч“. Залозите са направени, трябва да има победител. Накрая едното животно все

Прод. на стр.33 >>

пак не издържа и хуква направо през оградата и публиката. От височината, на която сме, можем да проследим пътя му през тълпата по вълната от паническо разбягване, която се понася от арената към гората. Изглежда, че никой не пострадва сериозно, бикът е уловен и победителят преминава през арената, придружен от радостно скачащи и танцуващи гледачи и почитатели. Случката с връзването в тълпата преди малко не е оставила особени следи у организаторите и зрителите – следващата двойка бикове все така преминава през публиката преди двубоя, на оградата, както и на двата изхода от арената все така е претъпкано с хора и е лесно да си представим как ситуацията се възпроизвежда отново и отново.



Решаваме, че това ни стига и си тръгваме от борбите.

Имаме още няколко дни до отлаването на кораба за Флорес и пред нас стоят две възможности – да се отправим на север към остров Ампана и неговите плажове или да доизследваме Южно Сулавеси. За Ампана ще трябва да пътуваме два дни натам и после три дни обратно към Макасар, защото

Сулавеси е остров, ама от по-големичките и разстоянията никак не са шега работа. Решаваме, че по-малко е повече и се качваме на нощния автобус за Макасар. На разсъмване сме вече на познатата ни автогара. Още от вратата на автобуса ни емват с

предложения за транспорт до

Бира бийч

Предварителните ни проучвания показват, че ще трябва да минем **200** км, за които няма редовна автобусна линия, само миниванове. Това, което не сме предвидили е, че шофьорът търси максимална ефективност за курса си и след малко се оказваме **10** човека в кола за **7**. Прекарваме следващите **4** часа натикани в тясното пространство на последната седалка в близката компания на един притеснителен младеж и камара чанти. По някое време шофьорът спира, за да могат всички да си напазаруват дини – явно някакъв много популярен сорт, защото никой не пропуска да се запаси с по **5-6**. Още два часа дините се търкалят между краката ни и се стоварват върху раменете ни изневиделица, но в края на краищата се добираме до заветната Бира. Пътем сме свалили всички наши спътници на разни междинни спирки – за наша изненада никой не намира за Бира, всеки си има някакви други планове.

Бира бийч ни посреща с КПП, където ни прибират по **20 000** рупии (около **3** лв.) на човек за радостта да се насладим на курорта. Първото впечатление е смущаващо – нещо като недостроен, но за сметка на това овехтял Ахтопол. Бързо намираме хотелче и се отправяме към морския бряг да се запознаем с прелестите на сулавеското курортно дело.

На **100**-те метра плаж, които се намират точно под курорта, заваряваме гмеж от местно

население, дошло да се порадва на морския бряг. За индонезийците това означава да се търкалят по пясъка и да газят до колене във водата с всички дрехи, които имат под ръка – поли, блузи, панталони, че и мюсюлмански забрадки. Дори един младеж по бански няма, за девойка да не говорим. Солидната екипировка обаче не им пречи да са искрено щастливи и усмихнати до уши. Нашето появяване е още една причина за радостно оживление – остави, че ученичките тичат с радостни писъци да се снимат на тумби със Станислав, с това вече горе-долу сме посвикнали. По-впечатляващо е, когато цели рояци достолепни матрони го накачат с единствена цел да отнесат образа му със себе си в серия от селфита. И аз от време на време (да речем на интервали между **5** и **10** минути) се удостоявам с титлата „мистър“ и молби за колективни снимки, но звездата определено е Бате Славе. Ако беше вземал по левче за всяка снимка, милионери можеше да се приберем. Цялото това множество и неподправен интерес започват полека да ни плашат – как ще се издържа на всичкото това още два-три дни? За наш късмет се оказва, че това е суматохата на уикенда – неделята доизцежда последните капки ожевление, тълпите се натоварват на каквото намерят – кой на мотор, кой на кола, а стотина ученици се натъпкват прави в каросерията на самосвал, че и по бордовете му насядват на гроздове. Има обаче известен регламент в тъпченето – момчетата са яхнали страничните бордове, момичетата прави се притискат плътно едно до друго

в каросерията. Жегата здраво е наседнала целия полуостров и едва си поемаш въздух дори на морския бряг, какво остава в каросерията на камион... До вечерта курортът опустява. На другия ден имаме само за нас двамата поне **3** километра ослепително бял плаж с бистра и топла вода. Плажът е покрит не с пясък, а с фин като брашно прах от смлени от прибоа корали. По-големите парчета корали ни осигуряват забавление за следващите няколко часа, но това е нищо в сравнение с изненадите, които ни поднасят крайбрежните скали: при по-внимателно разглеждане те се оказват издигнал се над морето коралов риф, който е запазил отпечатъци от изградилите го гигантски корали и цели еднометрови мидени черупки, вращнали се в кораловата плът. Така от откритие на откритие неусетно достигаем до другия край на плажа, където в усамотение е построен

малък луксозен курорт – Бара бийч

Времето е изцяло на наша страна – цял ден е облачно, така че спокойно можем да се шляем по брега и безкрайно да киснем във водата с нейните **30** градуса и никаква, дори най-малка вълничка. Единственото, което не сме отчели, е приливът. Той все повече и повече ни притиска към скалите и в един момент се оказваме до кръста във вода и без никакъв път за отстъпление. На всичкото отгоре и слънцето решава да покаже какво може и за **15**-те минути, които ни отнема измъкването от клопката на прилива, почервяваме като раци. Напълно разбираме защо на никой от местните и

Прод. на стр.34 >>

през ум няма да му мине да се изпружи на слънце и да събира тен – най-много да си събере изгряне в комбинация със слънчев удар. На другия ден, поучени от опита, сме малко по-предпазливи и си осигуряваме прикритие на сянка под скалите за моментите, когато слънцето наднича зад облачната пелена. За щастие на екватора влажността на въздуха е толкова голяма, че почти през цялото време небето е покрито с облаци. От време на време вали топъл дъжд, но той е само повод да тичаме по плажа и да се радваме на усещането, че всяка фибра от тялото ни диша и живее. Прекарваме още един ден в пълно усамотение, което за **250**-милионна Индонезия си е цяло чудо. Единственият ни другар е един огромен рак-отшелник, който мъкне на гърба си раковина колкото мъжки юмрук и който категорично отказва да се съгласи с нашето настояване да влезе в морето. Колекцията ни миди, раковини и корали набъбва, повече от очевидно е, че няма как да ги вземем със себе си, но изследователската и колекционерската страст нямат насита. Отново вечеряме в хотела – в целия курорт има **2-3** места, които предлагат що-годе сносна храна. Тук си имат и философия, изписана с тебешир на черна дъска в заведението: „*Ние приготвяме нашата храна с любов, а любовта се нуждае от време.* Моля, бъдете търпеливи, ще го оцените“. Както навсякъде наоколо, обслужването се движи в други пространства и измерения, непонятни за европейца:

– Имате ли риба?

– Да, имаме.

– Две порции, моля.

– Разбира се, сър!

След половин час:

– Извинете, но се оказа, че от съседната маса са поръчали последната риба.

– Добре, а калмари имате ли?

– Да, разбира се.

– Две порции, моля.

– Да, веднага, сър!

След **20** минути:

– Имам калмари, обаче може да ги приготвим само пържени с брашно.

– Добре, нека са пържени с брашно.

След още 20 минути:

– Извинете, но се оказа, че не може да ги приготвим с брашно, може да ги приготвим със сос от джинджифил.

– Добре, добре, нека са със сос от джинджифил!

Минават още **40** минути, ние се надяваме, че цялата любов на света вече е вложена в нашата поръчка и ето че пристигат въпросните калмари. Или поне това, която готвачът си е представял, че са калмари – няколко късчета от нещо мешесто, три стръка джинджифил и две лъжици някакъв червен сос.

Че е вкусно, вкусно е.

Ама, ако не е жегата, която ти убива апетита, направо си умираш от глад. Но пък с любов.



Но и това си има своето очарование – наистина се чувстваш в друго измерение. Има хора, които са избрали съзнателно този начин на живот пред надпрепускването на цивилизования свят. В Бира бийч има 15-ина европейци, които са

се заселили устойчиво тук и поминуват, като предоставят лодки или транспорт на туристите. Няколко дни наблюдаваме как красавецът Андре разпръсква чар около две свои сънароднички – млади френски момичета, дошли за няколко дни в курорта. В края на краищата успява да ги прикотка за тур с шнорхели до кораловия риф. Дано и двете страни да са останали доволни. Вечерта отиваме до рибарското селище, което заема другия плаж на носа. Тук хората живеят с темпото, с което са живели дедите и прадедите им – излизат с дървените си лодки в морето за риба, сушат и кърпят мрежи, събират се вечер на приказка, раждат деца, слушат веселите им крясъци и препирните им в падащия мрак, погребват мъртвите си в пясъка на плажа... и така ден след ден. Мнозина живеят в колиби от бамбук и найлонови платнища, други са вдигнали дървени къщи, но независимо кой къде живее, цялото селище е чисто. С изключение на плажа, който е покрит с няколкометрова ивица найлонови опаковки, пластмасови бутилки, чашки за еднократна употреба и всякакъв друг неразтворим боклук. Картичката е като от апокалиптичен филм. Едва на такова място можеш да си дадеш реална сметка за непоправимото замърсяване, което причиняват пластмасовите опаковки и за мащабите на бедствието. Морето ежедневно донася нови и нови боклуци с всеки прилив. Странното е, че цялата мръсотия е само от опаковки – няма гниещи отпадъци или друга смрад. На плажа

на курорта ги събират поне веднъж седмично, така че там не се вижда размерът на катастрофата, но тук, при рибарите, положението е отчайващо. Някои от обитателите на селището сортират и предават боклука, с което си докарват нещичко за препитание, другите просто го приемат за част от ежедневието си – газят през него, за да сигнал до лодките си или да се изкъпят в морето. Веднага след селището се намира корабостроителница, която прави типичните за региона дълги кораби с високо вдигнати носове. Там пък към пластмасовия боклук се добавя и миризмата на разлята нефта. И сред всичкото това се мъдрят няколко комплекса от луксозни бунгала, които очакват своите гости за почивка сред природата. Тя, природата, намира отвсякъде – през буйно растящите палми, неудържимо цъфтящите бугенвиллии, оглушителния хор на цикадите или несмушавания от нищо бяг на геконите по стълбове и тавани. Над селището са надвиснали мрачни и обрасли с буйна зеленина скали, които го изолират от останалия свят и го превръщат в странен оазис на времето. Тук-там мъждее някоя крушка, на входа на някоя колиба свети екранът на телевизор, който събира всички съседи на вечерно забавление, някой позамогнал се рибар се прибира от пазар с мотопед и трясъкът му за кратко заглушава неистовия хор на вечерните насекоми... Още един ден на южния бряг на Сулавеси си е отишъл.

СТОЛИЦАТА НА КРАЛСТВО БОРДОН БУКВА ОТ ГРЪЦКАТА АЗБУКА	РОМАН ОТ ЛАРИ НИВЪН	РОЖБАТА НА КОЗАТА, МАЛКО КОЗЛЕ АНГЛИЙСКИ ЛЕКОАТЛЕТ /1956/, ОШ'84	ВИД ДРЕБНИ СОЛЕНИ БИСКВИТКИ РАЗНОВИДНОСТ НА ЦВЯТ; НЮАНС	ГОЛЯМО РЕКЛАМНО ТАБЛО, ОБИКНОВЕНО КРАЙ ПЪТ ФАЗА ОТ РАЗВИТИЕ НА НАСЕКОМО	ИМЕ НА БУКВА "Н" В КИРИЛИЦАТА ИЗЧЕЗНАЛ ВИД БЕЗКРИЛИ ПТИЦИ	ГЕРМАНСКО БОЖЕСТВО ПРОЯВА НА ВРАЖДА; ПРЕСЛЕДВАНЕ /КНИЖ./	РАБОТНИК, КОЙТО БОЯДИСВА НЕЩО ПОЛСКИ НАРОДЕН ТАНЦ ПРОЯВЕНО УПОРСТВО, ТЪВРДОГЛАВИЕ	МИТИЧЕН ОСНОВАТЕЛ НА РИМ	СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ УГОВОРЕНА СРЕЩА МЕЖДУ ВЛЮБЕНИ /ОСТ./	ГОРИВО ЗА САМОЛЕТНИ ДВИГАТЕЛИ				
СТАДИОНЪТ НА „РЕАЛ СОСИЕДАД“ ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ ВЪВ ФРАНЦИЯ			ШИНА ЗА ИЗПРАВЯНЕ НА ЗЪБИ ТРОПИЧЕСКО ПЛОДНО ДЪРВО	ПРОЯВА НА ЛОШО ОТНОШЕНИЕ КЪМ НЯКОГО ЯПОНСКА ПИСАТЕЛКА - „АМА“	ВИД АМЕРИКАНСКИ ЦРАУСИ НИСКА КРЪГЛА МАСА ЗА ХРАНЕНЕ			ВИД ПАРАГВАЙСКИ ЧАЙ С ГОРЧИВ ВКУС	ЕТАЖ ОТ ТРИАСКАТА СИСТЕМА /ГЕОЛ./					
ФРЕНСКИ ВАРИЕТЕТЕН ЖИВ ТАНЦ	ХИЖА НА ВИТОША /1810 М./	ЗАЕМАНО ОТ ПРЕДМЕТ ПРОСТРАНСТВО ЕЛЕМЕНТАРНИ ЧАСТИЦИ		ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА АН СТИХ ОТ АЛЕКСАНДЪР ПУШКИН	КОНСЕРВИРАН СОЧЕН ФУРАЖ ВЪЛНООБРАЗНИ ЛИСТОВЕ ЗА ПОКРИВИ			ПЕСЕН /1998/ НА СТЕФАН ВЪЛДОБРЕВ ЕДНА ОТ ПОСОКИТЕ НА СВЕТА		ОБЛИЦОВКА НА ЧАСТ НА СТЕНА				
ВИНЕН СОРТ БЯЛО ГРОЗДЕ ЛЕТИЩЕН КОМПЛЕКС				СТАР МОДЕЛ ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“				СТИХ ОТ ХРИСТО СМИРНЕНСКИ СКИТНИК, ЧЕРТАРИН	РОМАН /1924/ ОТ ЛЕОНИД ЛЕОНОВ ИЗКУСТВЕНО ЗЕМНО ВЪЗВИШЕНИЕ					
СЕДМОТО ИЗКУСТВО ВИД ОБУВКИ, ВИСОКИ ДО ГЛЕЗЕНА			СВЕТЕЩА ЧАСТИЦА ОТ ОГЪН ОСОБЕН СЛУЧАЙ	АГЕНТ В ХЛАДИЛНА ТЕХНИКА US АКТЬОР „БАНДАТА НА ОУШЪН“			ТЪВРДО КОЖНО УДЕБЕЛЕНИЕ ОПЕРА ОТ ФРИДРИХ ФЛОТОВ	ЕЛЕМЕНТАРНА ЧАСТИЦА /ФИЗ./ ДВОРЕЦ НА ФЕОДАЛЕН ВЛАДЕТЕЛ		ЮЖНОАМЕРИКАНСКИ БОЗАЙНИК	ЛИТЕРАТУРНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ			
НАЦИОНАЛЕН ПАРК В АЛПИТЕ, ФРАНЦИЯ	МАРКА ЛОМСКО ПИВО	ОПЕРА ОТ И. ПАДЕРЕВСКИ МАРКА ГЕРМАНСКИ ОСВЕТИТЕЛНИ УРЕДИ	ДОМАШНИ СЪДОВЕ ФРЕНСКИ ВЕЧЕРЕН ВЕСТНИК				ПРОЧУТ ДИАМАНТ 43,4 КАРАТА СИЛНО ВЛИЯНИЕ, ВЪЗДЕЙСТВИЕ		САМОСТОЯТЕЛНО АКТЬОРСКО ИЗПЪЛНЕНИЕ ПРОВЕРКА НА НЕЩО		НИВИ, ПОЛЕ /РАЗГОВОРНО/ РЕШЕТКА ЗА ПЕЧЕНЕ НА МЕСО			
ИЗДЪНКА, МЛАДО СТЬБЛО НА ДЪРВО ВИД ПРОИЗВЕДЕНИЕ НА ИЗКУСТВОТО			ДРЕВНИ ГЕРМАНСКИ ПЛЕМЕНА ИНДЕКС НА ТОКИЙСКАТА БОРСА	СУЛТАНСКА ЗАПОВЕД /ИСТОП./ СТОЛИЦАТА НА КАМЕРУН			ПРИШКА, БРАДАВИЦА АТРАКТИВЕН КИНОЖАНР		СЪСТАВНА ЧАСТ НА ГРАФЕМАТА „И“ /ГРАМ./ ПРЕДСКАЗАТЕЛ В ДРЕВНИЯ РИМ			ЙОВКОВ ГЕРОЙ В „МИЛИОНЕРЪТ“		
ПЛАНЕТА ОТ СЪЛЪНЕВАТА СИСТЕМА РЕКА В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ, ДЪЛГА 314 КМ.			ВИД КОМПЮТЪРНА ИГРА СЪС ЗАГАДКИ СТИХ ОТ ЕМАНУИЛ ПОПДИМИТРОВ				ГОЛЯМ ГРАД В ЯПОНИЯ УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА		ЕКВАТОРИАЛНО СЪЗВЕЗДИЕ МОХАМЕДАНСКИЯТ БОГ			МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FIAT“		
ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ, ОСНОВАН ПРЕЗ 1883 ГОД.	ТРЕНИРОВЪЧНА ПОЗА ПРИ ИОГИТЕ	РОМАН ОТ ИОХАНА СПИРИ ПОДДКРЕПА, ПОДДЪРЖКА	ДЪЛГА ТЯСНА ИВИЦА ОТ ПЛАТ, ХАРТИЯ ГОЗБА, ЯДЕНЕ				АТМОСФЕРНО ЯВЛЕНИЕ МАЙКАТА НА ИСУС ХРИСТОС		ФРЕНСКИ ТЕНИСИСТ /1989/ РОДНОТО МЯСТО НА Н. КОПЕРНИК					
ОТДЕЛНО МЯСТО ЗА КЛИЕНТИ В РЕСТОРАНТ МНОГО ЧЕСТИ ГЪРМЕЖИ			УСТРОЙСТВО, ПРЕДАВАЩО ОБРАЗИ ОПЕРА ОТ ДЖАКОМО ПУЧИНИ	ГЛАВНА АРТЕРИЯ В ОРГАНИЗМА АНТИЧНО ИМЕ НА СТАРА ПЛАНИНА			КОПИРЕН НАЧИН НА ПЕЧАТАНЕ ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ		ПЕСЕН НА МИХАИЛ ЙОНЧЕВ ФРЕНСКИ КУРОРТ НА РИВИЕРАТА			ТЕЛЕВИЗИЯ /РАЗГОВОРНО/ ПОЛЕПНАЛИ САЖДИ ПО НЕЩО	ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	
ПОВЕСТ /1907/ ОТ ИВАН ВАЗОВ ОГНЕТЕЧЕН ВУЛКАНИЧЕН ПРОДУКТ			НЕГОЛЯМ КОРАБ С ПЛАТНА ВАРИАНТ НА БЕЖОВИЯ ЦВЯТ	РИМСКА БОГИНЯ НА ЛОВА СПОМЕНИ КАТО ЛИТЕРАТУРНА ТВОРБА			КАША ОТ СМЛЯН СУСАМ ЗА ХАЛВА ОПЕРА ОТ ГЕОРГ ХЕНДЕЛ	СТОЛИЦАТА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА СУДАН ПЕСЕН НА ДИАНА ДАФОВА	ЦЕНЕН ЕСТЕСТВЕН ФОСФОРЕН ГОР БЮСТОВО СКУЛПТУРНО ИЗОБРАЖЕНИЕ			ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА РО	ПРЕКАЛЕНО АКУРАТЕН ЧОВЕК	
СИЛНА, ЯРКА СВЕТИЛИНА; ЛЪСКАВИНА	ПАРК И СТАДИОН В ПЛОВДИВ	ВИД САЛ ЗА ПРЕВОЗ НА ПЪТНИЦИ ДЪРВОДЕЛСКИ УРЕД, МЕНГЕМЕ	ФРЕНСКИ ТОАЛЕТЕН САПУН ВЕЧНОЗЕЛЕН ХРАСТ С ДРЕБНИ ИГЛОВИДНИ ЛИСТА				ЯБЪЛКОВО ВИНО МНОГОСЕРИЕН ТЕЛЕВИЗИОНЕН ФИЛМ						ПРАВΟΣЛАВЕН СВЕЩЕНИК СМОЛЕСТИ БОРОВИ ТРЕСКИ ЗА ПОДПАЛКА	
ЗИМЕН СОРТ РАПИЦА ОТГЛЕЖДАН У НАС РАСТЕНИЕ ДИВ СПАНАК			РАЗМЕР НА ОБУВКИ ИЛИ ДРЕХИ СТЪКЛО, ПРОЗОРЕЦ /РАЗГОВОРНО/	НЕУЖДАЕЩ СЕ ОТ КИСЛОРОД ОРГАНИЗЪМ ПОЧЕТНО ТУРСКО ЗВАНИЕ			ГРАД В БЪЛГАРИЯ НОРВЕЖКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OLDSMOBILE“ ПОЕМА ОТ КАЗИМЕЖ ТЕТМАЙЕР				ВИД ДОМАШНА ЖЕНСКА ШАПЧИЦА US ФИЛМ НА П. ЛЕЙТЪС С Р. ДЮВАЛ	US ПОП ПЕВИЦА /1944/, ЕКС-„SUPREMES“	
ТЕГЛИТЕЛНА СИЛА НА ГАЗОВЕ В НЯКОИ УСТРОЙСТВА ЗАКОПЧАЛКА НА КОЛАН			ЛАСТИЧНИ ЛЕНТИ КЪМ ДАМСКИ ЧОРАПИ МОДЕЛ МИНИВАН НА „OPEL“				ЛИЦЕ, КОЕТО СЕ ЗАНИМАВА С АЛПИНИЗЪМ						ЛЕНЕНА ТЪКАН	
				ОПЕРА ОТ ГАЕТАНО ДОНИЦЕТИ					US АКТЬОР /1944/ „МЪМФОРД“					*** ПОМОЩНИК *** ВАНОАЗ, ЛЕАНКА, ПЪРНАР, АСТРИД, ТИ И ТЕ, ЯЗОВЦИ, КОАТИ, АСАНА, СИРОЕ, МОА, АРИОН, ДОФИН, АНЖУ, ИЛА

Отговорите са на стр.36 >>



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



Отговори на сканди

Водоравно: Омикрон, Имаго, Оберек, Аноета, Лошотия, Мате, Анжу, Скоба, Нанду, Нор, Място, Сенаж, Едно, Канкан, Аргон, Ти и те, Леанка, Дофин, Язовци, Аерогара, Фреон, Таун, Кино, Искра, Мазол, Боти, Котли, Насак, Кър, Манру, Вадим, Соло, Ваноаз, Англи, Пъпка, Ластун, Ираде, Кратка, Импресия, Осака, Орион, Уран, Куест, Шваба, Осъм, Лента, Мъгла, Пер, Хайди, Манул, Тиви, Шатору, Екран, Рано е, Сепаре, Аорта, Хартум, Канонада, Диана, Гуано, Нора, Гемия, Тахан, Лава, Камей, Сидер, Поп, Паром, Сибир, Боне, Блясък, Номер, Ямбол, Астрид, Аероб, Аурора, Чувен, Жартиери, Линон, Тяга, Агила, Алпинист, Катарама, Алина, Тай.

Отвесно: Аман, Алеко, Алмус, Асана, Лаута, Инженерите на пръстеновия свят, Коу, Каони, Осрам, Опора, Стега, Яре, Манго, Матен, Храна, Пърнар, Отсянка, Казус, Лаура, каки, Снакс, Арион, Никей, Едгар, Джам, Ота, Астра, Яунде, Аемон, Ага, Билборд, Клуни, Етика, Мемоари, Моа, Гофри, Гроса, Родий, Метла, Наш, Софра, Власт, Мария, Сериал, Гонение, Наида, Манта, Сирое, Вотан, Номад, Екшън, Антиб, Бран, Инат, Насип, Авгур, Аадия, Ила, Бояджия, Замък, Аллах, Херма, Изток, Проба, Нагар, Булит, Рем, Етоал, Скара, Торун, Борина, Рандеву, Коати, Пиета, Полоний, Бетон, Цокъл, Конев, Унион, Рос, Керосин, Роман, Ритмо, Педант.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
 Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies

Пламяк Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

Четете
в Пламяк

онлайн:

www.bulgarianflame.com

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

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и 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.