

## Защо стоматологичните услуги трябва да са част от здравеопазването - и във федералната програма за избори

*(Why dental care needs to be part of health care — and on the federal election agenda)*



**Автор:** Пол Алисън - Професор по дентално обществено здраве, McGill University

### Декларация за оповестяване:

Пол Алисън получава финансиране от CIHR, PHAC, Специалната група за имунитет срещу COVID-19 и други публични агенции

за финансиране на изследвания. Той е свързан с Асоциацията на канадските факултети по дентална медицина и Канадската академия по здравни науки.

*Статията е публикувана във The Conversation. Преводът е на „Пламък“*

*Прод. на стр.2>>*

## ЗАПОЧНА РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА НОВИЯ БЪЛГАРСКИ БИЗНЕС КАТАЛОГ Bulgarian Business Directory 2021

Следете постовете ни в социалните мрежи за местата, от където можете да се снабдите.



Търсете новото издание на бизнес каталога в европейските хранителни магазини в Торонто!



**Продажба, покупка и ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

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

**100% SOLD**  
**15г. ОПИТ**  
**1% КОМ.**

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

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

Позвънете на Мето:  
**647-773-3823**  
*Още на стр. 22 >>*

**ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА**

**LPI**  
Immigration PATHS

Михаела Керезова  
Тел. (416) 800-3898

**Защо стоматологичните услуги трябва да са част от здравеопазването - и във федералната програма за избори**  
(Why dental care needs to be part of health care — and on the federal election agenda)

В Канада

стоматологичната помощ не е част от медицинската помощ. Приблизително шест процента от стоматологичните грижи се заплащат от публични средства, а останалата част се плаща чрез частни застраховки (56 процента) или от джоба на пациента (38 процента).

Това допринася за значителни неравенства в оралното здраве и стоматологичните услуги, като най-бедните канадци имат както най-много орални заболявания, така и най-труден достъп до стоматологични грижи.

Докато системата за медицинско обслужване в Канада има своите проблеми, фактът, че тя е безплатна значително помага на всички канадци да имат достъп до нея. **Зъбите и устата са част от тялото** и това фалшиво разделяне на системите за грижи струва на отделни канадци и страната като цяло пари, които не можем да си позволим. Пишейки като изследовател в областта на денталното обществено здраве, моето мнение е, че стоматологичната помощ трябва да бъде част от медицинската помощ.

Когато здравеопазването се обсъжда като въпрос на федералните избори, стоматологичната помощ трябва да бъде част от дискусията.

**Ирония и неравенство**

Има ужасна ирония, че зъбният кариес е сред най-често срещаните незаразни болести в световен мащаб, но лечението му не е част от нашата обществена здравна система. Тежестта на оралните заболявания за онези хора, които страдат от болка, затруднено хранене, срамуват се да се усмихват или говорят по време на почивка на работа или в училище, е огромна.

Освен това 22 % от населението (приблизително 8 милиона души) съобщават, че избягват посещението при зъболекар заради разходите.

**Прод. на стр.12>>**

**MEXICAN 20 INDEPENDENCE DAY CELEBRATION 21**  
WEDNESDAY SEPTEMBER 15  
**7:00PM - 9:00PM EST**  
MUSIC • DANCE • CULTURE  
Watch Online at **MexicanDay.ca**

RELACIONES EXTERIORES, Scott Funeral Home - Woodbridge Chapel by ArborMemorial, LATINOS, Clandestina hair & beauty, Moreno Travel

Presented Live from Toronto, Canada by Mexican Day Toronto

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

**Поръчайте онлайн**  
**bg359.ca**  
**f/bulgarianfood.canada**

Вземете си безплатно поръчката от  
Coffee Galore, Etobicoke  
Arbanasi Eatery & Deli, Oakville

**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. 

**Поръчайте онлайн:**  
[www.ulpiaserdika.com](http://www.ulpiaserdika.com)

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



100 % Органичен памук Ризи с бродерия, туники и рокли



Сувенири



Нишестета, богата гама, избор на вкусове



Подправки

Очаквайте скоро  
 Български Био продукти  
 Harmonica

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



**KRONOS**  
 INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

**Shipping & Moving to Bulgaria**

We Specialize in Consolidated Shipments & Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:

- Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
- Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
- Albania Durres port
- And all European Countries!

**Int'l Shipping and Moving of:**

- ⇒Furniture
- ⇒Trunks
- ⇒Automobiles
- ⇒Commercial Cargo

**Services we Provide:**

- ⇒Wrapping / Packing Supplies
- ⇒Weekly Loadings
- ⇒Free Estimates
- ⇒Excellent Prices

**In Business Since 1982 , We Take Care of Your Belongings, Because we Respect our Name**

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008, Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:  
 29 Skagway Ave  
 Scarborough, ON  
 Tel.: (416) 265-4686  
 Toll Free: 1 (877) 681-3353  
 Email: info@kronoscanada.com  
 www.kronoscanada.com




**ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА**  
**Fiera Foods Company is HIRING**

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

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

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

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

**Sales** (Canada and US)

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

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

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

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

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

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

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

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

**Продажби** (Канада и САЩ)

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

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

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

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



<< **Прод. от стр.2**

В резултат на това обществената медицинска система завършва с лечение на орални заболявания, но често по неефективни и неподходящи начини.

От 2010 г. до 2012 г. например, лечението на зъбен кариес е **най-честата причина за деца на възраст от една до пет години да получават обща анестезия**, което представлява 31 % от всички грижи за обща анестезия в тази възрастова група. В допълнение, тази процедура е много по-често срещана сред децата от коренното население (*Indigenous children*), най-бедните семейства и тези, живеещи в селските райони.

Тези деца често имат силно развалени зъби, защото родителите им не могат да си позволят стоматологични грижи.

На всичкото отгоре, все по-голям брой канадци имат несигурна работа с по-ниско заплащане и по-малко бенефити на работните места, така че трябва да плащат за стоматологични грижи от джоба си. Това води до повече хора, които се консултират с лекари и/или отделения за спешна помощ за стоматологични проблеми, но често получават неоптимални грижи, тъй като тези места не са оборудвани така, че да осигурят необходимото лечение.

### Грижата за устната кухина е здравеопазване

За да добавим към тези въпроси, пряко свързани с оралните заболявания и стоматологичните грижи, трябва да разберем, че системите на тялото не отделят устата от останалата част от тялото. Има важни примери за директни връзки между оралното здраве и общото здраве.

Например, влошаване на заболяването на венците може да доведе до влошаване на заболяването от диабет и обратно. И това бреме от болести и трудности при достъпа до дентална помощ се срещат много неравномерно сред канадците. Най-бедните групи, коренното население (*Indigenous people*), новите имигранти, хората с увреждания и живеещите в селските райони и отдалечените части на Канада, имат значително повече проблеми. Тези неравенства също са по-големи сред жените, отколкото мъжете в Канада.

Има обаче нещо, което може да се направи, за да се подобри тази ситуация. Това е признато от Световната здравна организация и все повече се признава в Канада. Тази година СЗО прие резолюция, която проправя пътя за **подобряване на грижата за устната хигиена в световен мащаб, като отбелязва,**

## Недвижими имоти

**100%**

**SOLD**

**15г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker

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

че: „... *оралното здраве трябва да бъде включено в програмата за неинфекциозни болести, а интервенциите за орално здравеопазване да бъдат включени в универсалните програми за здравно осигуряване.*“

Текущите федерални избори дават възможност да поставим този въпрос на преден план в дискусиата за здравеопазването в Канада. През декември 2019 г. мандатно писмо на министър-председателя до министъра на здравеопазването призова тя да „работи с Парламента, за да проучи и **анализира възможността за национална стоматологична помощ**“.



2020 г. федералната парламентарна бюджетна служба публикува разчет на разходите за федерална програма за стоматологична помощ за неосигурените канадци. Това се основава на предложението на NDP за получаване на стоматологични грижи от канадците, които печелят по-малко от \$90,000 годишно. Общите разходи бяха изчислени на \$1.5 млрд. годишно за покриване на грижи за приблизително 6.5 млн. канадци.

Друг скорошен доклад обаче сравнява разходите за система „*Denticaid*“, осигуряваща обществена застраховка за всички деца под 12 години и други лица без частна застраховка, в сравнение със системата „*Denticare*“, при която стоматологичните грижи се покриват за всички, точно както при системата за медицинска помощ.

**Прод. на стр. 5 >>**

През октомври

<< Прод. от стр.4

Докладът заключава, че нетните разходи за системата „Denticare“ са по-малки, така че Канада трябва да възприеме този подход.

**Зъболечението трябва да бъде преместено в системата за медицинско обслужване.** Освен спестяването на разходи за отделните лица и населението като цяло, това би спомогнало за намаляване на съществените неравенства спрямо оралните заболявания и достъпа до грижи. Подобен подход би насърчил интегрирането на медицинската и стоматологична помощи,

така че да помогне на хората със заболявания на венците и диабет, скрининга за кариеси при малките деца и безброй други ситуации, показващи, че устатата е неразделна част от тялото ни.

-----  
Статията е публикувана на страницата на The Conversation:  
<https://theconversation.com/why-dental-care-needs-to-be-part-of-health-care-and-on-the-federal-election-agenda-167088>

## 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 manufacturers



Обадете се сега за Безплатна консултация

# 905-270-1000

We speak English and Russian Говорим Английски и Руски

LOCATIONS: Mississauga, North York and Scarborough



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



alphahearingmississauga@gmail.com  
www.alphahearingspeech.com

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше улеснение:

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

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



## Memorial Galleries Inc.

### Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

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

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

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

## Кадри на необузdana агресия на лекар срещу 13-годишно момиче ...



... станаха публично достояние. Те са заснети от охранителни камери в блок, в столичния квартал „Света Троица”. Мъж на 37 години се е нахвърлил с юмруци върху момичето, защото смятал, че му се подиграва като го поздравява.

Според адвоката на нападателя, бившият вътрешен министър Емануил Йорданов, месец преди побоя детето тормозело клиента му, предава Нова тв.

На 1 септември 13-годишното момиче и две нейни приятелки седят на пейката пред блока и гледат клипове в интернет.

„Покрай тях минава наш съсед, подминава ги, след което се връща, тичешком и напада моята дъщеря, като започва да я бие. Взел ѝ е телефона. Казал ѝ е, а и на нас потвърди, че ѝ е взел телефона, за да не може тя да повика помощ”, разказва пред Нова Здравка Майска - майка на пострадалото момиче.

Мъжът се втурнал към входа, а момичето го последвало, за да си

вземе телефона, показват записи от охранителните камери. На вратата последвала нова порция удари върху нея.

„Този инцидент за нас е тотален шок, защото дъщеря ми цяло лято не е тука. Ние изобщо не сме се засичали с него, тя - още по-малко. Децата, които бяха тук, тричките, които бяха, две от тях казват, че не са го виждали поне от половин година”, обяснява още Майска.

След като научили за боя, майката и съпруга и опитали да говорят с нападателя. Последвал нов скандал и размяна на удари, при който мъжът изпуснал телефона на дъщеря им. „Ние извикахме и полиция, като видяхме какво му е поведението. Не можеше и да има разговор. Той потвърди, че телефонът е в него, че няма никакво намерение да го

връща и се нахвърли на мъжа ми”, разказа още майката на пострадалото момиче.

Първоначално д-р Кадир Джамфер, сочен от родителите като нападател на дъщеря им, е задържан в полицията за 24 часа. Малко по-късно се върнал с жалба, че е бил бит в полицията, потвърдиха от СДВР.

„Не искам да говоря по този въпрос до момента, когато имаме окончателни данни от проверката, която се извършва”, заяви адвоката на д-р Кадир Джамфер. „Детето, в продължение на един доста дълъг период от време, се отнася с моя клиент така все едно той ѝ е връстник, подхвърля някакви реплики, които изразяват неуважение. И всичко това се повтаря многократно”, обясни адвокат Йорданов. По случая е образувано досъдебно производство.

## Шампион по кикбокс от арменски произход се бори за българско гражданство



Повече от година българските институции не реагират на молбата за гражданство, въпреки че спортистът има много постижения за България.

Едуард Алексанян е на 25 години, и е 19-кратен шампион на България по кикбокс с редица първи места в бойните спортове. Мечтата му е да представя България на световния ринг, но към момента това не е възможно, пише Nova.

Проблемът е, че не може да получи българско гражданство.

*Прод. на стр. 7 >>*

# ИМИГРАЦИЯ



**MIHAELA KEREZOVA, MA**  
Immigration Counsel, RCIC  
Commissioner of Oaths

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



## IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

T: +1 416-800-3898 | E: [immpaths@gmail.com](mailto:immpaths@gmail.com) | [www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

<< **Прод. от стр.6**

„Още през 2020 година изпратих пълен пакет с документи до федерацията, но нямам никакъв отговор досега. Със спорт се занимавам от 10 години, имам редица титли, шампион съм на България. **Имам български акт за раждане, учил съм тук, работя тук. Роден съм в град Варна**”, разказва Едуард.

Не може обаче да вземе българско гражданство. Треньорът му определя ситуацията като парадокс.

**Златен телефон с образа на Путин откриха в наркотрафиканта Евелин Банев-Брендо**



Златен iPhone с гравирани образ на Владимир Путин и герба на Русия е открит от украинската полиция при ареста на Евелин Банев-Брендо в столицата на Украйна Киев, съобщи «Вечірній Київ».

Съдейки по снимката на смартфона, публикувана от киевската прокуратура, **това е iPhone „Supremo Tre Volte“** (в превод от италиански - „Три пъти голям“), изработен от злато и черен титан. Общо

производителят - **италианската бижутерийна компания Caviar е пуснала 99 такива телефона**. Цената на един от тях е около \$3,000.

Според отдела за стратегически разследвания на Националната полиция на Украйна Евелин Банев е бил член на престъпна група.

„За извършване на престъпления от неговия състав, по-специално - **пране на пари и трафик на наркотици** в Европейския съюз, румънският трибунал го е осъдил на десет и половина години затвор. Той е осъден и на шест години затвор

в България за подобно престъпление. За да избегне наказание, извършителят е избягал, затова е обявен за международно издирване“, съобщиха от полицията.



При проверка на информация за евентуалното му укриване в Украйна, оперативните служители на отдел „Стратегически разследвания“ в Киев са установили, че 55-годишният **Брендо е**

**Прод. на стр. 8>>**

The Best of Greece Delivered to your Table.  
 free delivery on orders over \$99. [www.KolonakiGroup.com](http://www.KolonakiGroup.com)

**KOLONAKI** FINE FOODS & BEVERAGES

**KOLONAKI** FINE WINES & SPIRITS

<< **Прод. от стр.7**

използвал подправени документи на името на друго лице и се е настанил в къща под наем близо до Киев. В къщата Банов е бил с още двама мъже - **граждани на Молдова и Румъния**, криминално проявени. При обиск на къщата **украинските полицаи са открили 300 храсти канабис, както и 39 пакета с готова за продукция** както и фалшиви документи.

Прокуратурата в Киев е поискала задържането на Банев за срок от 40 дни, а България екстрадицията му.

**Социолог: Има много силни разделителни линии между всички партии в парламента**



„Както 45-то, така и 46-то Народно събрание започна със заявката да възроди духа на парламентаризма. Една заявка, която беше в синхрон с очакванията на голямо мнозинство от българските граждани. След това, което се случи в 45-ия и 46-ия парламент, се страхувам, че **това убива на парламентаризма**“, каза за БНР Боряна Димитрова от „Алфа Рискърч“.

„Надминати по отношение на спорове, на процедурни хватки,

**обвинения най-грозни, корупционни съмнения**, да не се връщаме към това, на което сме свидетели. И в крайна сметка ние виждаме **преход от безплодност към силни обвинения в корупция**, което във всички случаи подлежи да бъде преразгледано, защото в противен случай заявката на партиите на протеста за връщане на правовата държава, духа на парламентаризма, но и на правото биха били безпочвени и това би отворило нова рана, пробойна в чукащите на прага избори“, допълни социолога в предаването „Хоризонт за вас“ на БНР.

Според нея партиите няма да бъдат в добра кондиция, за да обяснят на избирателите, че те са тези, които носят възможността за разумно и устойчиво управление.

„Ако обобщя - **има много силни разделителни линии между всички партии в парламента до степен на нетърпимост** и прескачане на нещо, което партиите говорят, но забравят- партиите, народните представители не са в парламента, за да представляват

## Адвокатски услуги Нотариални заверки

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



**DK Legal Practice**  
Десислава Йорданова  
Тел:(416)906-6663  
[www.dklegalpractice.ca](http://www.dklegalpractice.ca)

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

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

своите сили, а да представляват различни социални групи. Когато са в парламента, представлявайки различни социални групи, те трябва да могат да покажат как тези социални групи биха могли да разговарят, да постигат компромиси и да постигат устойчиви законопроекти, които да дадат шанс за просперитет на отделни социални групи“.

**Според нея има предпоставки за поява на нов политически проект:**

„Същевременно трябва да сме наясно, че ако той се появи и то на тези избори - това би създадо проблеми за самия президент Радев, за кампанията му, защото имаме три партии, които го подкрепят - „Има такъв народ“, БСП, „Исправи се ние

идваме“, и трите заявиха своята подкрепа за президента Радев, но този проект би отнел избиратели от тези три партии, **би поставило в изключително неудобна ситуация партиите, които го подпрепиха**“, подчерта Боряна Димитрова, пише bnr.bg.



Дървена скулптура, която изобразява девойка в близост до змей, породил сериозен интерес в село Пирин и социалните медии. Някои от хората я определят като еротика, други са по-крайни в оценките си, предаде БНТ.

Местните жители **приемат скулптурата положително**, защото

**Прод. на стр.9 >>**

разказва за местна легенда. Легендата за Гинчовия змей от село Пирин, който спасил девойка от сигурна смърт и между тях се породила любов. Изобразяването на местната легенда обаче доведе до различни мнения в социалните мрежи.

Според кмета на селото Георги Влахов, който е и инициатор за скулптурата, идеята е била да се привлекат туристи. Финансирането на проекта е поето изцяло от кмета на селото. Жителите в село дори вярват, че скулптурата

ги пази от зли беди като гръм и градушки.

**Анализатор: 20 български граждани, воювали за „Ислямска държава“**

„От турските служби имаше информация, че има около 20 български граждани, воювали за „Ислямска държава“”. Това съобщи в ефира на „Нова телевизия“ старши анализаторът в програмата „Сигурност“ в Центъра за изследване на демокрацията Тихомир Безлов.

„Утешителното за нас е, че ние не сме

интересна цел. Това, че някой ще направи атентат в София, не може да се сравни с такъв в Берлин или Ню Йорк. Една от мишените, която направи впечатление, е атентатът в Бургас. Но той бе насочен предимно към израелски граждани, извършен от чужди граждани”, посочи Безлов.

Според него са съществували опасения, че мюсюлманското население в България може да са уязвими, но с времето опитът е показал точно обратното.

„Чуждите религиозни мрежи бяха открили две групи, които са рискови, и бяха опитали да ги развият. В единия случай беше ромско население, изповядващо исляма. Пак не може да се каже, че е много добре развито. По тези случаи се водят дела. Има 2-3 случая на български граждани от ромски произход, които имаха участие в терористични мрежи в Австрия. Имаше и пример в Силистра. От турските служби имаше информация, че има около 20 български граждани, воювали за „Ислямска държава“, допълни Безлов.



**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**



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

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

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



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

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

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

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**

## Европейският съд отхвърли искането на гръцки здравни служители за спиране задължителната ваксинация



Европейският съд по правата на човека отхвърли искане на гръцки здравни служители да **приложи временни мерки срещу тяхната задължителна ваксинация срещу коронавирус**, съобщи гръцкият Kathimerini.

Решението на съда е по повод две молби, внесени от 30 служители на гръцката здравна система, които поискаха спиране действието на закона, заяви съдът в съобщение за пресата.

Според съда, подобно искане може да бъде уважено „само по изключение, когато **в противен случай жалбоподателите биха били изправени пред реален риск от необратими вреди**“.

## Австрия въвежда Covid-ограничения съобразно броя заети легла в интензивните отделения

Австрия представи нов пакет с противоепидемични мерки, които включват няколкостепенен план на противодействие срещу пандемията.

Планът отчита броят на заети легла в интензивните отделения и е следния:

- при 10% заети легла в интензивните отделения - намалява се **валидността на антигенните тестове на 24 часа; за неваксинираните става задължително носенето на маски от най-висок клас навсякъде.**

- при 15% заети легла в интензивните отделения - в нощните заведения без определени седящи места с повече от 500 души ще имат достъп **единствено имунизирани и оздравели граждани.**

- при 20% заети легла в интензивните отделения - **неваксинираните трябва да представят единствено PCR тестове, антигенните тестове стават невалидни.**

Мерките ще влизат в сила седем дни след достигане на съответните стойности.

## Блокадата на Ленинград: какъв е бил истинският план на Хитлер?



Интервюто е публикувано на страницата на Desutche Welle на 9 септември.

Автор: Проф. Бирте Кундрус



*ДВ: Проф. Кундрус, категорията „време“ играе важна роля при изследването на войните, а при всяка блокада времето работи в полза на едни и във вреда на други. Приложимо ли е това правило и към ситуацията в Ленинград?*

*Бирте Кундрус:* Тук е важно да отбележим, че първоначалният план на Хитлер е бил да „**изравни града със земята**“ - тоест, да го превземе и унищожи. Съгласно стратегията на т.нар. блицкриг тази цел е трябвало да бъде постигната възможно най-бързо - още през есента на 1941 година. Плановите на Вермахта обаче бързо се променят и главна цел на настъплението става Москва. В резултат хитлеристките войски, които вече не са се съмнявали в победата си, са били принудени да спрат пред Ленинград и да заемат изчакваща позиция. За германските войници това е било много странно - те не са могли да си обяснят каква е целта. През 1941 година въпросът за превземането на града остава открит. Не е бил решен и въпросът

за съдбата на неговото население. Някои офицери от Вермахта са се питали: Трябва ли да разстреляме 2 милиона души, ако се опитат да напуснат града? Накрая било взето решение да се премине към позиционна война и да бъде затегнат обръчът на блокадата. Това решение довежда до гладната зима на 1941-1942 година.

*ДВ: Наистина ли Хитлер не е възнамерявал да превземе Ленинград?*  
*Бирте Кундрус:* Хитлер не е имал такова намерение от самото начало - ако под израза „да превземе града“ разбираме ситуация, при която цялото население попада в плен. Това никога не е влизало в плановете на Хитлер. По отношение на Ленинград те не са били изцяло оформени, но е било ясно, че Вермахтът не е възнамерявал да изхранва живеещото там 2-милионно население. Ресурсите на Съветския съюз е трябвало да се превърнат в резерв за Вермахта, за германските войници и изобщо за цялото население на Германия.

*ДВ: В Русия е разпространено мнението, че Хитлер не е успял да превземе Ленинград най-вече поради героизма на неговите жители.*  
*Бирте Кундрус:* Така е. За това, че населението на града е устояло



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif Proosphora 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

**New!** 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



<< Прод. от стр.10

в условията на неимоверни лишения, заслуга има както самото то, така и градското ръководство. Страшно е дори да си представим какво щеше да се случи, ако хората бяха решили да предадат и себе си, и града. Не знаем точния брой на жертвите - той варира между 600 000 и 900 000: хора, загинали не само от глад, но и при артилерийските обстрели, които Вермахтът редовно предприема. Погрешно е да се смята, че в продължение на цели три години германците са се опитвали да превземат града. Не е било така.



*ДВ: Руският публицист Марк Солонин, автор на книга за войната, твърди, че Сталин е можел да организира снабдяването на града по Ладожското езеро много по-рано. Солонин даже предполага, че Сталин едва ли не е искал германските войски да превземат града и да затънат там, за да отложат настъплението към Москва. Руски историци обвиняват Солонин, че преиначават фактите. Как оценявате Вие тезата му? Бирте Кундрус: Що се отнася до обстоятелствата по*

време на войната, важно е да помним кой има достъп до архивите. След разпада на СССР руските архиви бяха отворени, но вече цели двацет години достъпът на чуждестранни историци до тях е затруднен. А това затруднява и еднозначните изводи. Със сигурност е известно обаче, че дълго време Сталин не е бил особено загрижен за Ленинград и за снабдяването на града. Но не бива да забравяме и това: Сталин просто не е можел отведнъж да повярва, че Хитлер е нарушил пакта за ненападение между Германия и Съветския съюз. Трябвало му е време да реши как да действа. След войната с Финландия и вътрешните чистки съветският офицерски състав е бил силно оредял. А е трябвало да се реагира бързо, тъй като германците са настъпвали на няколко фронта. Така че Сталин е бил принуден да поставя приоритети. От Ленинград са били евакуирани прочути дейци на изкуството - най-известният пример е Шостакович. Извън това обаче през първата зима от блокадата за града не е било направено почти нищо.

*ДВ: Какви са били приоритетите на Сталин по време на обсадата на Ленинград?*

*Бирте Кундрус:* В началото най-важно е било просто да бъде удържан натискът. Впоследствие обаче хитлеристката армия се насочва към Москва. Как да постъпи в тази ситуация намиращият се в Москва диктатор? Ами трябва да стори всичко възможно, за да не му се наложи да бяга от Москва. Ето защо когато германските войски настъпват стремително по всички останали фронтове, него не го е вълнувало особено, че са спрели пред Ленинград. А Хитлер е бързал да окупира страната, преди да настъпят зимните студове. Предполагам, че едва в ранната есен на 1941 година за Червената армия е станало ясно как трябва да действа, а именно - да набира нови войници и да произвежда повече оръжия. Тъкмо затова септември 1941 година представлява повратна точка.



*ДВ:* Неотдавна в Русия бе приет закон, който забранява да се отрича решаващата роля на СССР в победата над фашизма и да се слага знак на равенство между целите и действията

на съветското ръководство и на нацистка Германия. Мнозина критици се опасяват, че този закон ще ограничи свободата на историческите изследвания. Как смятате: доколко е важно да се изследва във всички посоки - или все пак има граници, които не бива да се прекрочват?

*Бирте Кундрус:* Според мен границите, които не бива да се прекрочват, са в сферата на политиката. Но политиката и науката са две различни неща. Струва ми се, че в днешно време с тази война се прави политика, а руското ръководство, начело с Путин, използва политическата интерпретация на историята за свои цели. Имам предвид предварително зададените тълкувания, които били уж необходими, за да „се защити историческата истина“. Но в крайна сметка това означава да не се допускат научни съпоставки. Какво е било поведението на двамата диктатори, какви цели са преследвали Сталин и Хитлер? Или как са действали двете противникови армии - Вермахтът и Червената армия?

## 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.*



**www.Balkan.Center**

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

**Join Us!**  
Promote your event  
or business  
**today!**

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

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

**Register your business or event**

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

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

Great advertisement opportunities at competitive prices  
Over 50 ethnic groups are now represented ([www.Diaspora.Center](http://www.Diaspora.Center))



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

Да съпоставяш не значи да слагаш знак за равенство. Напротив: сравнявайки сходствата и различията, учените се опитват да очертаят по-точно контурите на историческите личности. Още повече, че по време на войната и двамата диктатори не са проявявали никакви скрупули. Нападението на хитлеристка Германия над Съветския съюз е обаче неоспорим факт. Както и това, че агресорът е нацистка Германия. Тъкмо тя е тръгнала на унищожителна война срещу Съветския съюз.

### **Унгарски сладкар пригответи за папа Франциск специален десерт „Хапка от небето“**



Унгарският сладкар Жолт Карл пригответи специален десерт, който нарече „хапка от небето“, използвайки сушени плодове, споменати в Библията. Карл се надява папа Франциск да опита вкуса на неговото творение по време на посещението си в Унгария, събщи Gulf Today.

Жолт, който ръководи магазина си за сладкиши в малкия град Дунахараши, южно от Будапеща, спечели национално

състезание за торта, която сервира за първи път на евхаристийния конгрес в Будапеща.

„Пригответи захарен сироп с канела и мед и в него сложих нарязаните на кубчета сушени плодове“, каза той. „Ние експериментирахме с пропорциите на сушените плодове, така че когато човек яде сладкиша, усеща различен вкус на всеки 5-10 секунди.“

Съгласно условията на състезанието, десертът трябваше да бъде обикновен, да издържи дълго без охлаждане и да бъде направен с помощта на съставки, съдържащи се в Библията, като смокини, фурми, кайсии, сливи и мед.

Тортата на Жолт е подобна на унгарския специалитет „beigli“ - руло, обикновено пълнено с орехи и традиционно приготвяно за Коледа – което се пълни със сушени смокини, сливи, фурми и кайсии, както и захаросани череша, захаросана портокалова кора, и печени бадеми.

### **Гърция иска бърз тест за достъп до обществен транспорт**

Властите в Гърция въведоха задължителен бърз тест за COVID-19

*Прод. на стр.15 >>*

за достъп до обществен транспорт, считано от 13 септември 2021 г.

Според българското посолство в Атина, **изискването се отнася за неваксинираните и непреболелите коронавирус**, които избират да пътуват с междуградски автобус, кораб, влак или вътрешни самолетни полети.

МВнР предоставя подробна информация на страницата <https://mfa.bg/bg/covid19map/Europe/greece>

**ЕС извади 6 страни списъка си с безопасни държави**



Пристигащите от Албания, Армения, Азербайджан, Бруней, Сърбия и Япония ще са подложени на строги рестрикции, като например тестове за коронавирус или карантина, предадоха световните агенции.

Уругвай бе добавена в списъка на безопасни дестинации. Списъкът на ЕС вече включва 12 страни. Това са Молдова, Украйна, Австралия, Нова Зеландия, **Канада**, Йордания, Босна и Херцеговина, Саудитска Арабия,

Катар, Сингапур, Южна Корея и Уругвай.

Решението на ЕС не е обвързващо и дава свобода на отделните страни членки да определят сами своите гранични политики във връзка с пандемията.

**Русия ще строи град Спутник в близост до границата с Китай**



Министерството за развитие на руския Далечен Изток обяви изграждането на **нов град в Русия, който ще се казва Спутник**. Това съобщава РИА Новости, цитирана от Лента.ру.

По време на Източния икономически форум (ЕЕФ) бе обявено, че град с 2.8 млн. кв. метра жилища ще бъде построено на 30 км. извън столицата на Приморие, Владивосток. Според изчисленията на отдела **300 хиляди души ще живеят в града**. Заедно с Владивосток и Артем



**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**

We deliver everywhere in Canada & US  
Check out [www.selectbakery.ca](http://www.selectbakery.ca) and enjoy Greek pastries, cheese, and hundreds of grocery products delivered to Your doorstep.

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

**405 Donlands Ave.**  
**(416) 421-2400**  
[info@selectbakery.ca](mailto:info@selectbakery.ca)

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

[/selectbakery](https://www.facebook.com/selectbakery)

[@selectbakery](https://www.instagram.com/selectbakery)

населението на градската агломерация ще надхвърли милион души.

По-рано шефът на министерството за развитие на руския Далечен изток Алексей

Чекунков обяви, че се планира Спутник ще бъде построен след десет години. Той уточни, че градът ще се намира в непосредствена близост до летището,

*Прод. на стр.16 >>*

<< *Прод. от стр.15*

самия Владивосток и околоръстния път. В същото време, според него, първоначално градът ще бъде проектиран за 50 хиляди души.

На свой ред вицепремиерът на Русия и пратеник на президента в Далечноизточния федерален окръг Юрий Трутнев изрази мнение, че е важно

да се създадат нови градове в Далечния изток, когато възникнат нови икономически възможности. Според него сега Русия трябва да се съсредоточи върху развитието на съществуващите. Както отбеляза служителят, властите изхождат от необходимостта да се осигури на населението не само жилища, но и работа.

Министърът на

отбраната Сергей Шойгу през август 2021 пръв предложи да се създадат пет нови икономически мегаполиса в Сибирския район. На среща с научната общност на Сибирския клон на Руската академия на науките той предложи новите места да станат научни, индустриални и икономически центрове. Шойгу дори поиска столицата на

Русия да се премести в Сибир

Според експерти мегапланът на Шойгу възражда царската и сталинистката стратегия за развитието на Русия. Но все повече специалистите се съмняват, че това ще спре изтичането на населението от Сибир към Москва и другите големи градове.



**CARPATI Euro Delicatessen**

4665 Central Parkway E, Mississauga, Unit 9, (905) 568-0656

carpatieurodeli.blogspot.ca 

Large variety of smoked meats and salami, cheese and other products imported from Europe. Homemade food no preservatives. Fresh and tasty pastries, cakes and crapes. Frozen food. Romanian cosmetics. Catering available.

## ЗДРАВЕ

**Най-полезните за организма напитки**



*dieta.info*

Нищо не може да замени потребността на човешкия организъм от обикновена вода. Тя винаги е била и си остава най-правилният и най-полезен източник на течности. Но все пак има и други напитки, които осигурявана тялото необходимите му полезни вещества. Някои, към които можем да имаме предпочитания:

### Зелен чай

*Полза:* намалява риска от възникване на остеопороза, рак, сърдечно-съдови заболявания. В зеления чай се съдържат много флавоноиди, полифеноли и антиоксиданти, които защитават клетките от вредното въздействие и неутрализират свободните радикали. В него се съдържа флуор, който

*Прод. на стр.17 >>*

застравава костите и влияе благотворно на зъбите.

*Калории:* 0

### Чай от мента

*Полза:* помага при разстройства в стомаха, облекчава коликите, способства за храносмилането, помагачки на храната да преминава през стомашно-чревния тракт. Ментата притежава противоспазмено действие, премахва болката в мускулите и мускулното напрежение.

*Калории:* 0

### Мляко с 1% масленост

*Полза:* в млякото се съдържат сложни въглехидрати, белтъчини и малко мазнини и затова този продукт се усвоява бавно, а вие усещате ситост продължително време. Благодарение на сложните въглехидрати нивото на захар в кръвта остава стабилно. Съдържащият се в млякото калций способства за доброто усвояване на витамин D, а освен това той помага на клетките да изгарят мазнините – следователно спомага за нормалното намаляване на теглото.

*Калории:* В чаша мляко (250 г) – 120 калории.

### Соево мляко

*Полза:* намалява риска от възникването на сърдечно-съдови заболявания. Хранителните влакна и белтъчини, съдържащи се в него, намаляват нивото на лошия холестерол и триглицеридите, но пълната замяна на краве със соево мляко ще предизвика недостиг на калций и витамини А и D. В такъв случай е необходимо да си купувате соево мляко, обогатено

с тези микроелементи. В соята се съдържат фитоестрогени, които са свързани с риска от възникването на рак на гърдата (при това заболяване употребата на соево мляко трябва да се обсъди с лекуващия лекар). *Калории:* 81 ккал в 250 г от продукта.

### Здравословното



*dieta.info*

За ползата от ябълките е писано много. Направени са и доста изследвания. Едно от последните например показва, че специално “антираковите” свойства на плода се дължат на съдържанието в неговата кора.

Специалисти са анализирали химичния състав на обелките от ябълки и са идентифицирали фитохимикали, които са “доказан агент срещу най-малко три вида рак, срещан при хората – на белите дробове, на правото черво и на черния дроб”.

Безброй изследвания върху действието на ябълките, доказват максимата: “Ябълка на ден ще задържи лекаря далеч”, като свидетелстват за това, че храненето, богато на плодове и зеленчуци намалява риска от рак, сърдечни заболявания, диабет и още

## Sweet Gallery

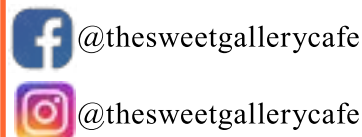
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



много хронични заболявания.

Едва наскоро обаче учените започнаха да определят кои именно съставки в ябълката, както и в останалите плодове и зеленчуци, са отговорни за това тяхно действие. Повечето последни изследвания са съсредоточени върху “антираковите” качества на плода и показват, че те се дължат на фенолите – фитохимикали, намиращи се основно в кората и семената, сочи статия в новия брой на Journal of Agricultural and Food Chemistry.

Според резултатите, получени от американските специалисти, в кората на ябълките се съдържат фитохимикали с доказа-

но антиоксидантно и антираково действие в пъти повече отколкото в самия плод.

### 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.

<< **Прод. от стр.17**

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 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 организмът 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 проду-

ктите от животински произход (рибено масло, черен дроб, млечни продукти и т.н.). Много от продуктите съдържат и бета-каротин – про-вита-мин 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 D** – 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. 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 концентра-

цията 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.

**Чесънът: ползи за здравето**

*dieti.info*

Чесънът е подправка, често използвана за овкусяване на ястия. Все по-често той се използва за медицински цели - за да предпазва от много заболявания или, според някои, дори да ги лекува. Преди да използвате обаче чесънът за лечение е препоръчително да се консултирате с лекар. Никога не замествайте другите форми на предписано лечение с него!

Какви все пак са ползите от този така обичан от някои и така мразен от други зеленчук за здравето ни, според данните от най-новите изследвания:

**Чесънът ограничава производството на холестерол**

Той може да играе ключова роля в понижаване на нивото на холесте-

**Прод. от стр.19 >**

**Прод. на стр.18 >>**

рола.

Според изследване, проведено в Института Линус Паулинг той доказано понижава формирането на холестерол от чернодробните клетки. Това може да има позитивно влияние върху здравето, тъй като високият холестерол се свързва с втвърдяването на артериите и развитието на сърдечни заболявания.

### **Чесънът предпазва от рак на стомаха и дебелото черво**

Според данни същия институт, високият прием на чесън защитава от рак на дебелото черво или стомаха. Този ефект не е потвърден за други видове рак. Може да повишите приема си на чесън като го консумирате в суров вид – пресен, на скилиди, както и под формата на хранителна добавка - таблетки или капсули.

### **Чесънът понижава кръвното налягане**

Ако имате високо кръвно, употребата на чесън може да ви помогне да го намалите в здравословните граници. Този ефект обаче се наблюдава и при хора с нормално или ниско кръвно налягане (хипотония).

### **Чесънът лекува някои гъбични инфекции по кожата**

Консумирането му може да е форма на лечение за някои гъбични инфекции по кожата. Според резултатите от някои изследвания прилагането на гел от чесън върху ко-

жата има позитивно въздействие върху облекчаването на тези инфекции. Тъй като е трудно всеки сам да прецени нужно ли е ползването на такъв гел, е най-добре предварително да се консултирате с вашия лекар или специалист.

### **Калориите в алкохола**



*dieti.info*

Алкохолните напитки се правят от ферментирали натурални захариди и скорбяла, която превръща захаридите в алкохол. **Калориите, приемани от алкохола**, обикновено се наричат от диетолозите „празни калории“ - защото нямат никаква хранителна стойност.

От друга страна, четири типа вещества осигуряват на нашето тяло калории, които могат да се използват за генериране на енергия: мазнини, въглехидрати, протеини и алкохол. Протеините и въглехидратите носят по 4 калории на грам, един грам мазнини съдържа средно 9 калории, а грам алкохол – 7 калории.

Правените изчисления показват, че ако сте на нисковъглехидратна диета за отслабване, все пак бихте могли да си позволите да пиете в умерени количества от някои ал-

кохолни напитки. Питиетата като брандита и романе съдържат въглехидрати. Половин чаша червено вино съдържа 2 г въглехидрати, а същото количество бяло вино – 0,9 г. Въглехидратите в бирата варират в зависимост от марката, но една малка бира (330 мл) съдържа приблизително около 12 г въглехидрати.

Не трябва да пиете по повече от две питиета на ден, независимо от диетата, а някои нисковъглехидратни диети дори забраняват консумацията на каквото и да е алкохол.

**Човешкото тяло не може да складира алкохол.** Затова то го преобразува почти веднага в енергия. Това на пръв поглед звучи добре, но на практика води до нарушаването на други процеси каквито са изгарянето на мазнините и усвояването на хранителните вещества.

### **Яйцата увеличават холестерола и... други митове**



*dieti.info*

Избягвайте яйцата. Пийте по 8 чаши вода на ден. Не яжте много въглехидрати, защото ще натрупате килограми. Подобни съвети срещаме едва ли не всеки ден и вече сме започнали да ги приемаме като

“чиста монета”. Верни ли са обаче те?

Не непременно, твърди д-р Уенди Репович – физиолог от Eastern Washington University, в своя доклад пред годишната среща на American College of Sports Medicine.

“Яйцата ще увеличат холестерола ви” – този мит е тръгнал от факта, че в жълтъците се съдържа най-голямото и концентрирано количество холестерол от всички храни, коментира тя. “Ако обаче яйцата бъдат употребявани в умерено количество – по няколко на седмица, няма никаква опасност за здравето”.

Много лекари наистина съветват своите пациенти, които са с повишен риск от сърдечно-съдови заболявания, да не ядат яйца. “На практика почти няма сериозни изследвания, които да доказват, че ако ядем по 1-2 яйца дневно, това води до повишаване в нивото на холестерола в кръвта”, твърди Репович.

“Не яжте въглехидрати, за да не натрупате излишни килограми” е следващото твърдение, на което се спира тя и обяснява: “Всъщност намалената употреба на въглехидрати наистина може да намали теглото, но опосредствено, защото тялото изхвърля част от водните си запаси, които имаче щяха да са му необходими, за да складира въглехидратите. Дали обаче този начин на отслабване е полезен?” **Прод. на стр.20 >>**

<< Прод. от стр.19

По-скоро не, защото се нарушава водния баланс в организма”.  
Още една често срещана препоръка е “Пийте поне по 8 чаши вода дневно”. “Да – тялото има нужда от течности, за да възстанови своя воден баланс, но не може да се каже, че всеки и винаги има нужда точно от 1,5-2 л дневно. Все пак нуждата от вода зависи от твърде много и различни фактори – физическа активност, изпотяване, уриниране, температура на тялото и на въздуха наоколо. Много хора си поставят за цел непременно да изпият 2 литра вода на ден, без да осъзнават, че бутилката не е единствения им източник на течности – все пак вода се съдържа в почти всяка храна, която приемаме”.

Не всеки трябва да приема допълнително и витамини и минерали, завършва авторката на доклада, цитирана от в. USA Today. Ако в храната на някого преобладават зеленчуците, плодовете, пълнозърнестите храни и такива, които съдържат малко мазнини и протеини, той едва ли има нужда да приема допълнително количество витамини и минерали, смята тя.

**Има различни начини да се преодолява стреса. Открийте своя!**



здраве.bg

Стрес стана модерна

дума! За някои конфликтът с началника е причина за уволнение, а за други само повод за смях. Някои в резултат на силния стрес могат да получат инфаркт, а други – да станат по-силни.

Хора, претърпели корабкрушение, са оставали 40 дни без храна и вода и са оцелявали. А тези, които не са вярвали в хепиенда, са загивали в океана дори със запаси от вода.

Ние страдаме не от самите събития, а от тяхната интерпретация. Правилното тълкуване на случилото се и своевременното отхвърляне на проблема е на практика цяла наука.

### **Как да преодолеем стреса**

Тъй като е доказано, че стресът се премахва по-лесно по-двойки, най-добре е да изберете човек, на когото можете да се доверите и който ще усвоява с вас една от следните методики.

#### **Първи начин**

**Стъпало №1:** Трябва да свалите част от напрежението. Човекът, който е до вас, не трябва да се оплаква, но и да ви успокоява - той трябва да се присъедини и преживява заедно с вас случилото се. Нека ви задава провокативни въпроси, а не такива, на които се отговоря с “да” или “не”.

**Стъпало №2:** Трябва да се убедите, че можеше да е и по-лошо. Ако човек стигне сам до утешителната мисъл,

тогава той ще получи по-голямо облекчение.  
**Стъпало №3:** Трябва да се научите да извличате уроци от случилото се.

Извървявайки тези три стъпала, ще забравите за стреса – вече сте поработили върху него и сами сте си направили изводите.

#### **Втори начин**

Какво искате да забравите? Денят, когато са ви скъсали на изпит? Неприятен разговор с колега? Кавга с приятел(ка)?

Представете си тези неприятности като картини. Можете дори да ги скицирате или подробно да опишете случилото се. Затворете за няколко минути очи. След това запалете хартията или я разкъсайте на ситни парченца. Изхвърлете остатъците и забравете всичко!

#### **Трети начин**

В моменти на силен страх трябва да се научим да се отпусваме. Ако активната памет успее да се разтовари с приятни спомени (любим предмет, пътуване в чужбина, усещане за обич от страна на близки или приятели), всичко неприятно ще бъде изтласкано навън от съзнанието. За няколко минути се отдаваш на приятни спомени или мечти и... се успокояваш.

#### **Четвърти начин**

Той е свързан с тактилната памет. Направете си 10 малки дъски с различни повърхности: с кожа,

хартия, памучен плат, восък и т.н. Затворете очи и докосвайки всяка една от тях, запомняйте в каква последователност те лежат. Разместете ги и отново ги подредете в първоначалния ред. Всяка повърхност предизвиква някакви приятни или неприятни спомени: за наранено коляно, за галене на котка, за пързляне по лед... След това подредете дъските в друга последователност – от най-неприятното усещане към най-приятното.

Докато вие се потапяте в тактилните усещания, лошото ви настроение си отива, а неприятностите, които ви пречат да живеете, се забравят. Нали в същност пренареждаме не дъските, а спомените, които изгонват лошото.

#### **Пети начин**

При наличието на стрес може да се намали общото напрежение и без да се променя нищо. Могат да се използват различни начини: медитация чрез музика или чрез особена дихателна техника. В този случай е полезно и тежкото физическо натоварване, т.е. концентрацията върху тежкия физически труд, при която не ти остава време и сили за мислене върху проблемите. При стрес е полезно да се променя местоработата, апартаментът, обичайният приятелски кръг. Излизайки от обичайната среда, вие ще успеете да постави неприятностите на заден план.



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



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

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

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

**SALES:**

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

**MECHANIC SHOP:**

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



# SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



## ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

### AZ DRIVERS

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

### OWNER OPARATORS

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

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

## България победи Грузия с 4:1 в контрола в София



Националният отбор на България победи с 4:1 Грузия в контролна среща, играна на 8-ми септември на националния стадион „Васил Левски“.

Българите бяха подобрият отбор на терена. Треньорът Ясен Петров смени почти изцяло стартовия състав, като пусна 9 нови играчи. Головете за страната ни отбелязаха Тодор Неделев в 20-та минута, Димитър Илиев в 34-та, Спас Делев в 44-та и Андреа Христов в 53-та. За Грузия голмайстор бе Давиташвили в 77-та минута. Ето и съставите на двата отбора:

**България:** Николай Михайлов, Андреа Христов, Петко Христов, Васил Божилов, Димитър Велковски, Ивайло Чочев, Тодор Неделев, Борислав Цонев, Илиан Илиев, Спас Делев, Димитър Илиев.

**Грузия:** Мамардашвили, Какабадзе, Кхочолава, Гиорбелидзе,

Даушвили, Чакветадзе, Лочошвили, Алтунашвили, Тситаишвили, Микаутадзе, Кхвадагиани.



Звездата на UFC Хабиб Нурмагомедов потвърди, че **знае причината защо Кристиано Роналдо си е тръгнал от Италия.** Роналдо е признал на дегестанеца, който му е отдавнашен приятел, че е отегчен в Ювентус, преди да замине за Манчестър Юнайтед това лято, съобщи уебсайта на Juve FC.

**CR7 е признал на Хабиб,** че му е било „скучно“ в Торино преди да критикува Серия А, твърдейки, че е по-ниско ниво от Висшата лига.

„Не искам да разкривам никакви лични неща ... Роналдо каза, че му е скучно в Италия и иска да се върне в Англия“, каза звездата на UFC пред Sport24 (чрез DailyStar). „Аз също не съм фен на италианския футбол, но всеки тим може да направи шоу. „



Има много примери, показващи приятелството между двамата. Преди двубоя на дагестанеца срещу Джъстин Гаедже на UFC 254, Роналдо бе попитан в Instagram дали приятелят му може да преодолее американеца.

Той отговори: **„Разбира се, разбира се, Хабиб ще спечели!“**

Юве ще се стреми да продължи напред и да се освободи от цирка, последвал сагата около Кристиано, но думите на Хабиб може да са обяснение защо на португалеца му липсваше последователност по време на сезона, независимо че вкара много голове.

**Бразилският супермодел, снимала се с Роналдо, пусна гореща сесия в Instagram**



Алесандра Амброзио, бразилският

супермодел на Victoria's Secret, която стана известна във футболните среди след като се снима с Кристиано Роналдо в гореща фотосесията на GQ, пусна нови горещи снимки в Instagram, където има над 10.4 млн. последователи.



През 2016 португалецът и бразилката позираха пред корицата на GQ's Body Issue, където демонстрираха съвършените си фигури в оскъдни бански костюми.



... , съобщава британския The Sun. За разлика от популярното на Острова футболно предаване Match of the Day, което се води от 60-годишната футболна легенда Гари Линекер, предаването Tutti in Campo по

**Прод. на стр.24 >>**

<< Прод. от стр.23

Canale 9 в Италия се води от 31-годишната ослепителна Флориана.



**Половин-италианка и наполовина колумбийка, Флориана Месина** е известна с ниските кройки в ефир, с това, че подкрепя Наполи в италианското първенство и че и се появява в Big Brother.



Флориана е активна и в Instagram, където има „само“ 779 хиляди последователи.



Носителката на златен медал по бокс от Олимпиадата в Токио Стойка Кръстева оповести причината за отказа си от активна състезателна кариера.

Тя каза, че двамата със съпруга и Борил мислят за дете, което е голяма причина 35-годишната състезателка да се оттегли. „Да, това бе една от причините да приключа със спорта. Човек трябва да помисли в тази посока. Време е“, каза шампионката пред „Монитор“.

„Решението да сложа край на кариерата си беше трудно дотолкова, доколкото винаги си мислиш, че

може и още, и още и така и не идва време да кажеш край. **Не съм мислила никога за следващата Олимпиада.** Единственото, което ме стимулираше да продължа, беше световното първенство и евентуален успех там. Годинките обаче си вървят и трябва да бъдем разумни“, добави Стойка.

Стойка Кръстева е треньор по бокс в Локомотив, София и спортно училище „Неофит Рилски“ в София.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



**ЗАСТРАХОВКИ**



**Extended Health & Dental**

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

Toll Free: 1-877-838-0020

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

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

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

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

**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**



**Beef and Lamb wraps and sandwiches.**



Блондинка лежи на плаж в Гърция. Към нея се доближава местен гларус и галантно се представя:  
- Христос Василикакис!  
След кратка пауза блондинката отговаря:  
- Воистина Василикакис!



Съдията:  
- Защо изхвърлихте съседа си през балкона?  
Обвиняемият:  
- Никакъв съсед не съм хвърлял, само гардероба, защото почна да скърца!



В магазин за алкохол:  
- Колко много вида водки има! Коя ще ми препоръчате?  
- Ето тази - "Машина на времето!"  
- Хубава ли е?  
- Прави чудеса! Пийнеш - и вече е утре!



Баба влиза в оръжен магазин.  
- Искан "Колт" 45-ти калибър.  
- За самозащита ли, бабче?  
- За самозащита ще си наема адвокат.



Законът на Мърфи за АТМ: когато спешно отидеш да теглиш пари и има само един автомат, пред теб винаги има някой, който за пръв път в живота си вижда АТМ.



Жена пита съпруга си:  
- Ако отида при друг мъж, на теб мъчно ли ще ти е?  
- Е, какъв пък ми е той, та да ми е мъчно за него?

- Татко, защо се подписваш в бележника с кръстче? Нали не си неграмотен?  
- Не искам учителят да помисли, че грамотен

човек може да има такова дете.



- Изядох пет кюфтета, преди да си взема лекарството.  
- Какво лекарство вземаш?  
- Антибиотик за очи.



Жена седи пред телевизора и с интерес гледа кулинарно предаване. Мъжът :  
- Какво го гледаш това, тъй или иначе не умееш да готвиш?  
Жената:  
- А ти, бе! Ти защо гледаш порно?



Признание на алкохолика:  
Алкохолът ми даде много незабравими моменти, които не помня.



Третият пол е измислен от българите. Само ние казваме:  
- "Ти баща, ти майка!"



Майка пита отаца:  
- Дядо попе, така с черпака ли се кръщава бебе?!  
- Не, ама ела ти да бръкнеш с голи ръце в тая ледена вода!



Реших да отида, където ми видят очите. И пак се оказах при хладилника!



Ресторант на българското Черноморие. На масата идва сервитьорът,

**Irina's cleaning services**  
is **currently hiring**  
reliable cleaning staff  
for residential and commercial cleaning.

**Starting immediately.**  
Training provided.

**Tel: 647-702-1334**

Email: [irinacleanup@gmail.com](mailto:irinacleanup@gmail.com)

клиентът подава 10 лв. с думите:

- Посъветвайте ни! - сочейки менюто.

Сервитьорът поставя парите в джоба и тихо казва:

- Тръгвайте си час по-скоро!



12 съвета, които правят живота по-лек:

1. Ако са те обидили незаслужено... върни се и си го заслужи!

2. Ако внезапно се окажеш в дупка, първото, което трябва да направиш, е да спреш да копаяш!

3. Както ни учи "Кама Сутра", безизходни положения няма!

4. Единственият начин да не ядеш след шест... е да изядеш всичко до шест!

5. Подковата никога

няма да ти донесе щастие и късмет, докато не я заковеш на копитото си и не започнеш да ореш като кон.

6. Винаги се вслушвай в себе си - хубав човек не дава лоши съвети.

7. Да псуваш не е хубаво... но понякога нещата трябва да се наричат с истинските им имена.

8. Искан да бъдеш щастлив човек - не бърникай в паметта си!

9. По време на спор с любим за теб човек си задай въпроса: "Искан да съм прав или щастлив?"

10. Обичай всичките си врагове - те са най-големите ти фенове.

11. Ако не ти харесва мястото, където се намиращ, смени го. Не си дърво.

12. Не чакай чудо, ти си ЧУДОТО

**ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ**

1077 North Service Rd  
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

**ABBE**  
OPTICIANS

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



\*Direct billing to all insurance companies

## Източна Африка: Съвети за пътуване в Африка

„Аз поддържам тезата, че няма страшно място, ако спазваш порядките на мястото и не правиш откровенни глупости. В крайна сметка аз и в България няма да ида посред нощ в Столипиново със снимачна техника за няколко хиляди и златен ланец на врата“ каза Меглена докато обсъждахме възможностите за организиране на пътуване из същинската Африка.



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

Малко систематизирани съвети за пътуване в Източна Африка

(базирано на лично моите пътувания)

Африка  
Рискове:

Писах вече, че дестинациите ми не предполагаха напълно самостоятелно женско пътуване и все още поддържам тази теза дори след като се върнах от Бурунди-Уганда-Конго-Руанда. *Единствено Руанда и донякъде Уганда бих казала става за solo woman trip.*

**Езици:**

Другото важно нещо, ако някой иска да ходи там е или да е много оправен в говоренето с ръце и крака или да **говори френски**. Не допускам, че има много хора говорещи *суахили*, *кинйаруанда*, *лингала* и още няколко местни езика накуп.

**Туристически агенции:**

Ако ще посещавате Конго единствените агенции, които аз открих в Интернет покриващи маршрути, които аз исках са:

Накунa Matata Tours: <http://www.hakunamatatours.com> и Go Congo: <http://www.gocongo.com/>

Аз бях с Хакуна Матата и *не съм особено доволна*, за другата агенция не мога да кажа нищо. Чух, че е собственост на европеец, има много клиенти от Белгия и Европа, та предполагам нещата са по-уредени. Член съм на доста сайтове за пътувания и имах гайда на Lonely Planet, но и това не помага що се отнася до Конго. Информацията е ограничена и доста плашеща на моменти. *Все пак не вярвайте на всичко в пресата*. Не вярвайте и на отзиви на сайтове, където няма възможност сам клиента да напише мнението си, а са

публикувани мнения удобни само на самия собственик на сайта и туроператор (реферирам агенцията, която аз ползвах).

**Интернет и съвети от пътешественици:**

И така що се отнася до това, с кой да се пътува препоръчвам да се пише по травъл форуми с хора вече били по тези места. Те могат да дадат мейлите на *местни гидове*, които *нямат сайтове*, но взимат по-малко пари и дефакто те вършат цялата работа и в двата случая. Нашият Емануел например покрива 6 страни в региона – Бурунди, Уганда, Конго, Руанда, Кения и Танзания.

**Ако няма да се ходи в Конго** – [tripadvisor.com](http://tripadvisor.com) & [lonelyplanet.com](http://lonelyplanet.com) ще ви свършат чудесна работа при избора на агенция/водач/фирма с която да пътувате.

**Ако пък нещата се свеждат само до Уганда и Руанда** – аз лично

бих отишла и сама следващия път.

Обществен транспорт:

За съжаление не ми се наложи да ползвам, та не съм наясно до колко го има транспорта (обществения) в Уганда, но мога да проверя в книгата си.

**За Руанда** – по-големите градове са обслужвани от няколко **автобусни фирми**. Намирате офиса на компанията с питане (Окапи някакво беше едната) и после търсите необходимия ви автобус за желаната дестинация. Предполагам както немци-авантюристи се справят на автогарата в Троян, така и цитат: „мъжка или женска европейска птица“ би се оправила в Руанда



<< *Прод. от стр.27*

**В Бурунди и Конго** уви единствения известен на мен начин е **кола под наем**. По-добре уредена *предварително*, защото не видях много коли там и още по-малко такива, които са подлежат на спазаряване за ден два. В самите градове най-евтино и екстремно е да се придвижва човек с **мото-такси** – малки моторетки, които водачите им карат сякаш са поне Батман. А в Кигали си има уреден и доста **приличен градски транспорт**.

### Нощувки:

Откъм спане отново доста точен (изрично сравнявах) се оказа гайда на Lonely Planet, ако на някой му е необходим да свирка

### Общи съвети:

Та мен, ако питате бих се свързала с такъв водач там. Да се разберем за маршрут и транспорт. Бих си резервирала или намирала на място хотели по съвет на форуми или Lonely Planet и бих платила само след добре свършена работа от страна на гида. Маршрутите може само да си изберете, информация в нета дал Господ или отново да питате вече пътували.

### Ваксини

Само една е задължителна

– *ваксината за жълта треска*. За хепатит и тетанус са *само силно препоръчителни*. Аз лично си имах валиден тетанус по други причини, а хепатита пропуснах защото нямах време за цялата ваксина.

Пари, валута, платежни карти (банкомати)

Няма, ама съвсем грам и наистина **НЯМА банкомати**.

Поради, което се бях запасила със сериозно количество **US долари кеш**. Никога в живота си не бях носила толкова пари закуп. Но специални тайници и скрити джобчета не съм сишила (боже опази, ако ме подгони толкова параноя по-добре да спра да пътувам).

### US Долари

Доларите трябва да са по-нови от 2000 година и да не са от 2003 (тогава имало бум на фалшиви долари от тази емисия). Ако са ви по-стари или от 2003 никой няма да ви вземе парите. Дори и в банката.

**Евро** не е особено позната валута, да не кажа хич.

Репеленти, лекарства против малария. В „люлката“ на маларията, дори дебелокож анти-хипохондрик като мен си закупи репеленти и то не Аутан или

каквито там други има в българската аптечна мрежа. Не казвам, че и те не биха подействали, ама реших да заложа на силни специализирани препарати. Има го по международните сайтове. Не са евтини, но и маларията съм чувала не е лека и приятна болест. Както казах мен тук комари не ме хапят (не знам татко нещо си мърмори под нос за отровна кръв ли, що ли), та реших да не пия профилактични лекарства. По принцип в Бг има само едно и един от страничните му ефекти беше трайно ослепяване ... В Англия има известния като най-безопасен „Малароне“, но струва около 2.5-3 паунда едното хапче. Пие се 3 дни преди пътуването, по време и 7 дни след пътуването. Всички лекарства, във всички страни се продават само с рецепта предписана от лекар след преглед/посещение в клиника. Ако имате познат в Англия с личен лекар и му платите прегледа+рецептата+лекарствата+доставката, може да се обзаведете с ‘Малароне’, на което страничните ефекти казват са поносими – гадене, световъртеж и лека параноя. Спътника ми ги пи и трябва да отбележа, че нито един ефект не се прояви при него. Така, че всеки си преценява.

### Най-полезният съвет

получих от един много голям пътешественик Юри от [juriwago.com](http://juriwago.com) – купих си **спирални алетрин за палене в стаята** нощем. Миришат приятно и пукнат комар не ме доближи. Е по предписание не трябва да се палят в затворено помещение и да се дишат, но за 20-тина дена оцелях и надишана, но пък неухапана. Аз си взех Райд от тук (внимание с преноса им, чупливи са). Според Юри ги има и на място.

### Слънцезащита

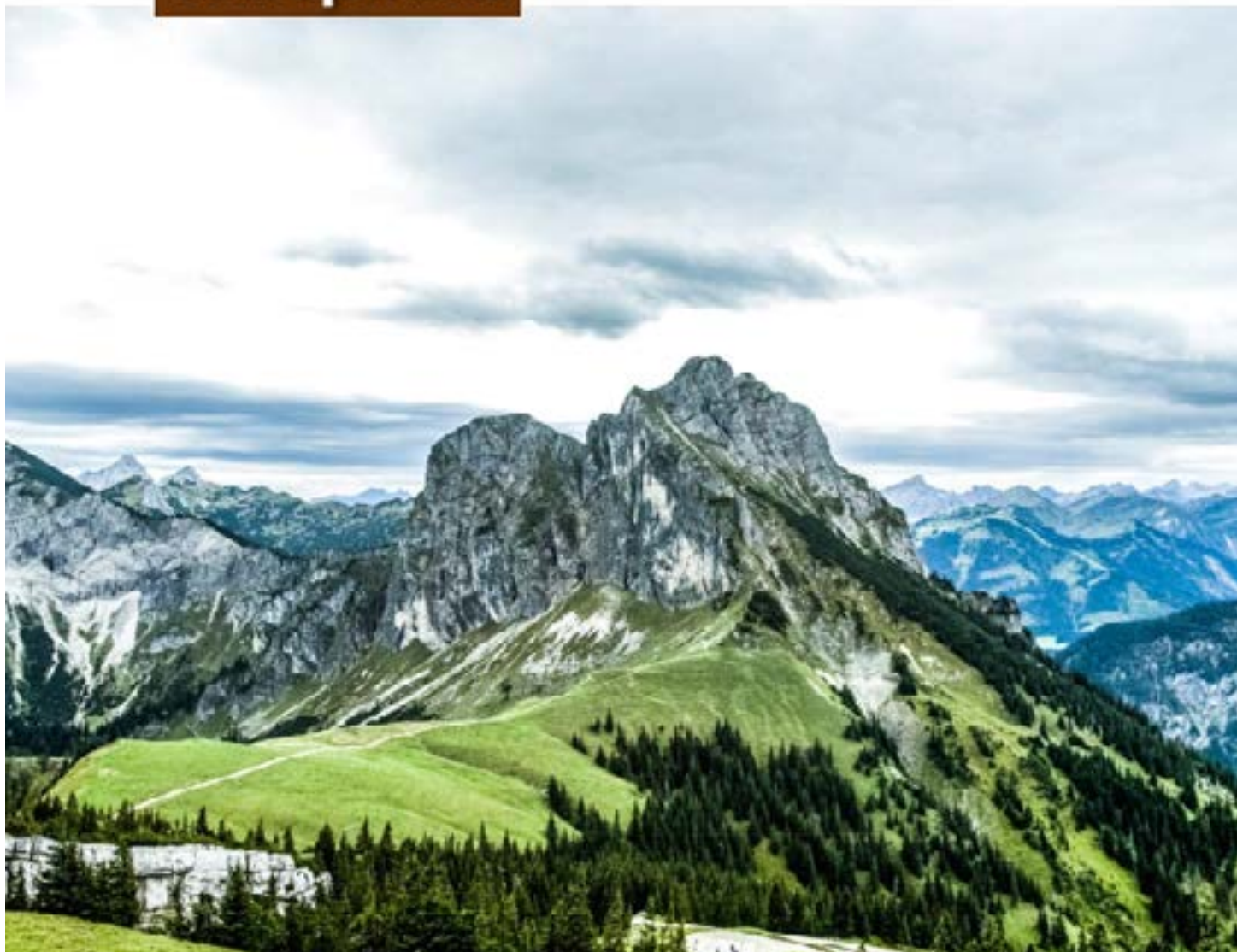
Странно но факт (и в Сингапур бях удивена от този факт) на екватора не изгорях и не ми потрябва силна слънцезащита. Имах някакъв обикновен крем, среден фактор и кога мажех, кога не ... никакви проблеми.

### Дрехи и обувки

Дрехи – ако можех да накарам спътника ми да напише през какво мина докато пазаруваше за пътуването съм сигурна, че ще сте изумени, а всички шопинг маниаци засрамено ще си посипват главата с пепел пред подвизите и ентусиазма му. Аз обаче си имам

една раница, N-броя неутрални на цвят тениски, непромокаеми и спиращи вятъра тънко яке (парка) и

**Go ★ Congo**  
**TourOperator**



### Козметика

се купува малки разфасовки достатъчни за точно 2 или 3 седмици. Неца 2в1 иначе не обичам, но на път са много полезни и така винаги съм с раница под 10 кг и никога не съм усетила липса на нищо. А мъкна винаги и поне 4 книги с мен (blush).

### Друг полезен багаж

Неща като аналгетици, мокри и сухи кърпички, фенерче и джобно ножче са по избор. Няма нужда от таблетки за пречистване на вода, освен ако не смятате да се губите в гората за по-дълго. За

газенето в гората обаче, доста полезни биха били едни гети – дали найлонови или текстилни – кой каквито намери. Без тях после чистенето на крачолите и обувките е дълъг и нечист процес.

### Международните самолетни билети

както вече казах *никога не взимайте директно от София*. Проверете през Лондон, Франкфурт, Мадрид, Амстердам, Истанбул – в зависимост от това в коя посока се пътува. Пресен пример, за който се сещам – билет до Бангкок от София до там -> 1300 евро, от Истанбул -> 700 евро. Както и да идете

до Истанбул (кола, автобус, влак или полет) няма да струва 600 евро. До Бурунди и от Руанда аз летях с етиопските авиалинии (голяма са мизерия, ама и евтино) през Лондон, а до там също има много low cost полети.

Ми ... май това е което се сещам. Ако някой има въпроси да пише и не се колебайте – Африка е континет, които трябва да се види. Аааа за визите писах в раздел „Визов режим“. Малко информация относно визите и начина на получаването им за Бурунди, Руанда, ДРКонго и Уганда:

**1. Бурунди** – получава

се на границата/ летището с/у 30\$, ако сте за повече от 3 дни в страната или 20\$, ако сте за по-малко от 3 дни.

**Руанда** – трябва предварително издадена виза. Може да се получи онлайн: <http://www.migration.gov.rw/singleform.php>, но е само за еднократно влизане и струва 60\$. Важи 15 дни. За всякакви други по-дългосрочни и най-важното поевтини варианти се свържете с близко посолство в Европа – <http://rwanda.visahq.com/embassy/>.

Не изискват лично подаване и получаване на документите, може да стане и по пощата (валидно към зимата на 2010).

**Уганда** – получава се на границата/ летището и струва 50\$. Валидна за 2 седмици.

**ДР Конго** – получава се на границата/ летището и теоритично струва 30\$ едномесечна. В зависимост от това, кой точно граничен пункт ползвате може да струва и 50\$. Избирайте по-големи такива и с по-голят поток туристи.

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

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





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



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

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

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

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

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

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

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



Търсите новото издание на бизнес каталога в европейските хранителни магазини в Торонто!



**ЗАСТРАХОВКИ** **SWITCH INSURANCE**

**No Obligation Quotes!**

**Pardeep Sharma**  
Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
<b>Specializing in:</b> <b>Car   Motorcycle</b> • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Careless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving	<b>Commercial Auto</b> • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning	<b>Commercial</b> • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store	<b>Travel</b> • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians		

**Identifying & Managing Your Insurance Needs**

Tel: 416-398-4322 Fax: 416-398-0337 1118A Wilson Ave. Suite 201 [switchinsurance.ca](http://switchinsurance.ca)

**ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ**

1077 North Service Rd  
 Mississauga, Ontario  
 (905) 272-1632  
 @Abbeopt

**ABBE OPTICIANS**

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

\*Direct billing to all insurance companies

**Пламяк Print & Online**  
 ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova  
 Publisher: VIRAD  
 408-11 Dervock Cres,  
 Toronto, ON, M2K1A6  
 Tel: 416-821-9915  
 E-mail: info@bulbiz.com  
[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

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

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

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

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