

## Шест популярни вярвания за настинките: експертите обясняват фактите

*(Six popular beliefs about colds: experts explain the facts)*



**Автори:**  
 Дуетин Мелор - водещ в медицината и храненето, базирани на доказателства, Aston Medical School, Aston University и Джеймс Браун -

доцент по биология и биомедицински науки, Aston University.

**Декларация за оповестяване:**  
 Дуетин Мелор е действал като

консултант на Kinerva и е член на Британската диетична асоциация.

Джеймс Браун преди това е получавал финансиране от

Seven Seas Ltd (Великобритания).

Статията се предоставя 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

**Rose & Lavender Cosmetics**

Our goal is to provide Canadians access to high-quality cosmetic products from around the world.

**Висококачествени КОЗМЕТИЧНИ ПРОДУКТИ**

Shop online: [www.shipka.ca](http://www.shipka.ca)  
 Email: info@shipka.ca

**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**

**Михаела Керезова**  
 Тел. (416) 800-3898

<< *Прод. от стр.1*

Връщайки се към нивата на социално общуване преди локдауните, настинките започват да стават твърде често срещани. Видеоклип на TikTok, промотиращ поставянето на чесън в носа като лек срещу настинки, стана изключително популярен, бъдейки

един от дълга поредица заявени лечения или лекове.

Помолихме двама експерти да проучат някои често срещани схващания относно настинките.

### 1. Може ли да настинете като стоите на студено?

Настинките стават по-често през зимата. Подобно на други инфекции на горните дихателни пътища (в носа, гърлото и дихателните пътища), те обикновено се причиняват от вирус. Може би има малко истина в идеята, че стоейки

на студено може да прихванете настинка, тъй като промяната на температурата може да промени лигавицата на гърлото и дихателната тръба, което евентуално би улеснило вирусите да заразят клетките. Въпреки това, основната причина да настиваме повече през зимата е това, че прекарваме повече време вътре, по-близо до други хора - идеалната среда за предаване на вируси.

### 2. Поставянето на чесън в носа помага ли?

Показваният в TikTok клип включва поставяне на скилидки чесън в носа, за което се твърди, че действа като деконгестант (вид фармацевтично лекарство, което се използва за облекчаване на горните дихателни пътища – б.р.). Поставянето на нещо в носа блокира потока на слуз, така че когато поставеното се отстрани, потокът започва и слузта капе или дори изтича от носа ви. Слузта обаче не само помага за улавяне и премахване на патогени, включително вируси, но също така и съдържа антитела и може да намали инфекциозността и разпространението на вирусите. Така че това не е добра идея.



**ИЗПРАЩАЙТЕ КОЛЕТИ  
ДО БЪЛГАРИЯ И 43 ДРУГИ  
ДЪРЖАВИ С Meest**

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

FULL-TIME OR PART-TIME | HEALTH BENEFITS | CAREER GROWTH




## NOW HIRING:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Grocery Clerks
- Cashiers
- Counter Clerks
- Department Managers

Email your resume to [careers@yummymarket.com](mailto:careers@yummymarket.com)

4400 Dufferin Street  
North York, ON M3H 6A8  
South of Finch Ave.

1390 Major Mackenzie Dr. West  
Maple, ON L6A 4H6  
East of Dufferin St.



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

## Поръчайте онлайн

### bg359.ca

[f/bulgarianfood.canada](https://www.facebook.com/bulgarianfood.canada)

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




## 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**

Чесънят съдържа редица съставки, които биха могли да раздразнят носа, а поставянето на нещо в носа въобще не е добра идея. Това може да повреди лигавицата и да доведе до кървене или дори да заседне. Така че не само не помага, но може и да бъде вредно.

### **3. Могат ли билковите лекарства да предотвратят настинки?**

Различни билкови лекарства твърдят, че или предотвратяват, или ускоряват възстановяването от настинка. Хората често споменават ехинацеята - семейство растения, които виреят в Северна Америка. Някои проучвания предполагат известен превантивен ефект, но доказателствата не показват статистически значимо намаляване нивата на заболяемост. Куркумата също се рекламира като превантивно лекарство, но няма надеждни доказателства за нейната ефективност.



### **4. Може ли Витамин С да помогне?**

Носителят на Нобелова награда Линус Полинг

предполага, че Витамин С във високи дози може да бъде ефективно лечение за много вирусни инфекции. Но Кокрейн ревю (*Cochrane*, по-рано известна като *Cochrane Collaboration*, е британска международна благотворителна организация, създадена да организира резултатите от медицински изследвания. *Cochrane Review* е систематичен преглед на изследванията в областта на здравеопазването и здравната политика, публикуван в базата-данни *Cochrane* за систематични прегледи – б.р.), много надеждна система, в която изследователите оценяват доказателствата, установи, че Витамин С не предотвратява настинки, но може да намали продължителността им при някои хора. Тъй като добавките с Витамин С от около 200 милиграма на ден се считат за нискорискови, някои учени предполагат, че това е разумна стратегия за съкращаване на ефектите от настинка.

### **5. Предотвратява ли Витамин D**

## Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



**Тодор Тодоров**  
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

## РАБОТА В МОНРЕАЛ



**Stany Ivanova**

Independent Consultant

Certified HR recruiter

tel: 514 999-1265

email: ivanovastani010@gmail.com

[www.facebook.com/jobsearchcan](http://www.facebook.com/jobsearchcan)



**Specializes in HR services to connect people for job search within the following areas:**

IT/Accounting / Administrative / Sales field / Other

We can help you find the right job, or successfully transition in your career path.



**Other HR related services:**

- Professional Resume writing
- Job interview Preparation
- Career path consulting
- Works also in other provinces remotely

### **настинките?**

Витамин D трансформира възприемането си от „слънчевия“ витамин, свързан със здравите кости, до витамина, свързан с намаляване на рисковете от всичко - от сърдечни заболявания и диабет до вируси. На това се обяснява големия интерес към приемането на

Витамин D като начин да помогне да се преборим с грипа и COVID-19.

Лабораторните експерименти показват, че Витамин D е важен за поддържане на имунитета и това е от решаващо значение за борбата с вирусите. Проблемът може да е, че някои хора имат недостатъчни нива на Витамин D.

**Прод. на стр. 6 >>**

# Family matters.

New customers sending money to

## Central & Eastern Europe

Get  
**50% off\***

transfer fees with  
promo code **Ria50.**



Visit us at any of our 1,700+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:  
3038 Hurontario St Unit 6  
Mississauga, ON, L5B 3B9  
Tel: 905-247-0283

Money Corner  
6225 Bathurst St  
North York, ON, M2R 2A5  
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center  
4949 Bathurst St Unit 6  
Toronto, ON, M2R 1Y1  
Tel: 647-870-0069

Video Arena (Raduga)  
5885 Bathurst St  
North York, ON, M2R 1Y7  
Tel: 416-226-9151

Millway Dry Cleaners & Alterations  
3200 Erin Mills Parkway Unit 5  
Mississauga, ON, M2R 1Y1  
Tel: 905-828-6501

Hailey's Hair and Spa  
320 Wilson Ave.  
North York, ON, M3H 1S8  
Tel: 416-258-2550, 647-710-8223

Lawrence Mart Convenience  
3300 Lawrence Ave E Unit 4B  
Toronto, ON, M1H 1A6  
Tel: 647-341-8182

Le Saint Jean Corp  
3355 Kingston Rd  
Scarborough ON, M1M 1R3  
Tel: 647-999-1387

Receive money from any of our 50+ payout partners in Europe, including:



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

\*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. Certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria Telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

<< *Прод. от стр.4*

Слънцето ни позволява да произвеждаме свой собствен, но това се случва по-рядко през зимата. Така че е вероятно приемът на добавки с Витамин D, препоръчан от правителството на Обединеното кралство през зимата, да е разумен способ да си набавите достатъчно и това може да ви помогне да се предпазите от настинка.

### **6. Ами пилешката супа?**

Пилешката супа е била използвана през вековете за лечение на настинки и подобно на меда може да има някои ползи за справяне със симптомите. Но е малко вероятно да окаже голямо влияние върху прогонването на инфекцията. Водата в супата ще помогне за хидратацията, **което често е проблем, когато**

**имаме настинка.**

Както повечето топли напитки, тя може да помогне и за облекчаване на болезнените синуси. Има проучвания, разглеждащи ефекта върху клетките на имунната ни система, но доказателствата от тях далеч не са категорични.



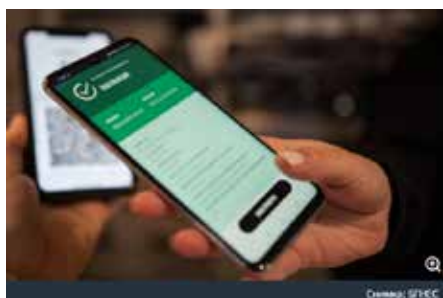
За съжаление няма чудодейни лекове срещу обикновената настинка. Някои предложения могат да бъдат полезни и като цяло не са вредни, като например получаване на достатъчно Витамин С и D. Но други определено не си струва да се опитват и биха могли да бъдат рискови, като например поставянето на чесън в носа. Най-доброто нещо, което трябва

да направите, е да си починете и да пиете много течности, за да останете хидратирани.

-----  
- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/six-popular-beliefs-about-colds-experts-explain-the-facts-170059>

## **БЪЛГАРИЯ**

### **Над 1 млн. издадени зелени сертификати**



Повече от 1 млн. европейски зелени сертификата са изтеглени през Националната здравно-информационна система (НЗИС), съобщиха от

Министерството на здравеопазването. Само за първия ден след като бяха въведени **новите противоепидемични мерки**, са изтеглени близо **50,000** документа за COVID-19.

Потребителите могат да изтеглят **електронен вариант на сертификата от сайта на НЗИС <https://www.his.bg/bg/dgc>**.

**Системата за**

**генериране на европейски COVID сертификат**, която бе изградена от „Информационно обслужване“, влезе в експлоатация на 1 юни 2021. През август „Информационно обслужване“ АД осигури и възможност дигиталните сертификати да се изтеглят във формат РКPASS, което позволява документът да се съхранява на мобилни устройства с Android

и IOS. Сертификатът е достъпен и в PDF формат.

### **Протестиращи нападнаха министъра на образованието Николай Денков...**



... в центъра на София, събщи NOVA.

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

<< Прод. от стр.6

Инцидентът се е случил след излизане от подлеза към президентството. Министърът е бил пресрещнат от активисти на политическа партия, които са препречили пътя му, притиснали са го и са крещели обидни думи, посочиха от МОН.

След намеса на полицията, Николай Денков е бил отведен в посока сградата на министерство на образованието.

„Срещу министъра не е извършено физическо посегателство. Той няма никакви наранявания и е в отлична физическа и психическа форма“, съобщиха от министерството.

„Удар не е имало. Имаше опити да

бъда ударен, имаше притискане“, поясни Денков. Той благодари на силите на реда за навременната им намеса.

**Програма ще задържа младите математици в България и ще връща таланти от чужбина**

Младите таланти в математиката да бъдат задържани, а перспективни български учени от чужбина да бъдат върнати обратно в страната. Това са основните цели на новата научна програма на Министерството на образованието и науката - „*Повишаване на изследователския капацитет в областта на математическите науки*“. Това съобщиха от пресслужбата на МС.

Програмата ще има бюджет от 2 млн. лв. и ще стартира през 2022 г. В нея могат да се включат всички научни организации и акредитирани висши училища с над 20% принос за научната продукция на България в математическите науки през последните пет години.

По програмата в рамките на 3 години ще се създават и използват споделени ресурси, като по този начин ще се повиши научният потенциал на страната. Ще се провеждат специализирани курсове за магистри и докторанти и ще се осигури кариерно развитие в областта на математическите науки. Ще се стимулира

и партньорство между БАН и Факултета по математика и информатика на Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

**Доц. Ангел Кунчев е „Лекар на Годишната 2021“**



Доц. Ангел Кунчев бе избран за „Лекар на годината“, обяви Българския лекарски съюз (БЛС). Главният държавен здравен инспектор ще получи престижното отличие за активната му позиция и работа.

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

„През целия си професионален път доц. Ангел Кунчев работи неуморно за решаването на проблемите в здравната система, а от началото на епидемията от COVID-19 показва последователна работа, смело отстоявайки позициите си“, посочват от БЛС.

В Деня на българския лекар 19 октомври се връчват традиционните награди на Български лекарски съюз за принос в медицината. Заради пандемията в страната тази година няма да има официална церемония, а отличията се връчват в централата на БЛС.



Стотици граждани бяха измамани от сайт-фантом. Вместо поръчаните маркови електроуреди, аксесоари за игри и приспособления за кухнята – те получавали дефектни и нискокачествени стоки, информира NOVA.

Връщането им и връзката с търговеца се оказвали невъзможни. През последните месеци сигналите срещу онлайн магазина са десетки, а въпросът – кой всъщност стои зад сайта – се оказва без отговор и за правораздавателните органи.

В капана на онлайн търговеца попаднала и адвокат Мария Шаркова. Тя поръчала дифузер на промоция, но още с първото изпробване останала неприятно

изненадана. Оказва се, че той въобще не работи. Адвокат Шаркова направила опит да го върне.

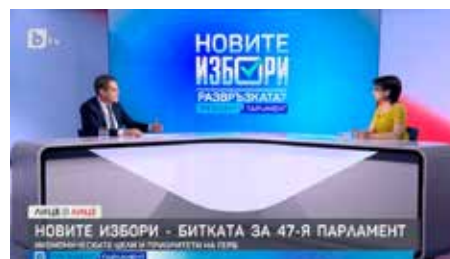
„Предприех и съответните мерки: първо пробвах да се свържа по телефона – не успях, след това – изпратих имейл, попълних формата за връщане на продукт – също безуспешно, най-накрая успях да се свържа с тях през **Facebook**“, разказва тя. Реакция от търговеца и този път – няма. Така адвокат Шаркова разбира, че вероятно е станала жертва на измама.

„Дори не пробвах да се извинят, спряха всякаква комуникация и не отговаряха на съобщенията ми. При това положение аз реших да отида в куриерската фирма и най-съвестно за моя сметка да върна продукта. Нямах абсолютен никаква реакция“, казва тя. Мария Шаркова решила да провери дали има коментари за търговеца и от други потребители във форумите в интернет.

„В крайна сметка се оказа, че аз не съм единственият потребител, с който те са постъпили по този некоректен начин и всъщност не се касае за обикновен потребителски спор, а се касае за десетки хора, които имат оплаквания към този търговец и това са нещо повече от некоректни търговски практики“, добави тя.

Това потвърждават и от Комисията за защита на потребителите. През последните месеци жалбите са десетки, а схемата една и съща – вместо обявените оригинални стоки пристигали евтини и нискокачествени продукти. А всеки опит да бъдат върнати бил неуспешен. От Комисията също не можели да достигнат до търговеца, който стои зад продажбите в сайта.

**Бивш икономически министър: За първи път от четвърт век икономиката ни попада в системна криза**



Бившият министър на икономиката Лъчезар Борисов счита, че икономиката на България е в системна криза, според думите му в предаването „Лице в лице“ по bTV.

„Бизнесът ще е много зле след въвеждането на новите мерки. Ние ще подкрепим тестовите за антитела да се признават, иначе икономиката ще бъде в пълен локдаун. За първи път от четвърт век икономиката ни попада в системна криза. За първи път от 1996 г. Прекъснати са всички връзки между отделните системи. Всички те преболедуват и се заразяват една от друга“, каза той в „Лице в лице“.

Водещата предаването

Цветанка Ризова зададе въпроса дали мерките са съизмерими със затварянето на градове през 2020 г., а той отговори: „Тогава нямаше много информация за вируса. А и при нас имаше кой да координира. Тогава вирусът не беше познат, но бяхме в отлична комуникация с всички“.

**Хакерска DDoS атака опита да спре издаването на зелени сертификати**



Новите епидемичните мерки, свързани с регулиране достъпа до обществени места чрез европейски зелен сертификат, бе съпроводено със злонамерени хакерски действия тип „отказ от услуга“ (**DDoS**) срещу **инфраструктурата** обслужваща Националната здравна информационна система (НЗИС). Това съобщиха от «Информационно обслужване».

DDoS, съкратено от Distributed Denial of Service, е метод, при който киберпрестъпниците наводняват мрежа с толкова злонамерен трафик, че тя не може да работи или да комуникира както обикновено. Това води до спиране на нормалния трафик, известен също като легитимни пакети. DDoS атаките се възползват от специфичните



**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**



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

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



**Catering Menu:**  
**Platters** - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters  
**Fresh Salads**-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad  
**Appetizers** - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta  
**Hot Meals** - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

**Desserts.**

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



**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

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



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



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

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

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

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

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

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**



**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




*The heart of the rose!*

**Rose & Lavender Cosmetics**



Висококачествени козметични продукти от България и от целия свят

Доставки в цяла Канада

Пазарувайте онлайн:  
**www.shipka.ca**  
email: info@shipka.ca

<< Прод. от стр.9

ограничения на капацитета, които се прилагат към всички мрежови ресурси - като например инфраструктурата, която използва уебсайт на компания.

В рамките на 24 часа към портала за зелени сертификати е насочено огромно количество трафик, като в пиковите моменти злонамереният трафик надхвърлял 400 Gbps. Това наложи прилагането на по-агресивни мерки за ограничаване на зловредния трафик и използване на специализирана инфраструктура за анализ и противодействие, чрез които започна възстановяване на

предоставяните услуги.

Не са отчетени опити за пробив и намеса в системата. Няма и изтичане на данни на потребители, уточняват от "Информационно обслужване".

Дружеството разполага със специализирани средства за противодействие на подобни злонамерени акции, които позволиха да продължи издаването на зелени сертификати.

COUNTRY	bits	TOP TYPE
Russia (RU)	7.96Gbps	UDP
United States (US)	7.8Gbps	UDP
Brazil (BR)	3.82Gbps	UDP
Ukraine (UA)	3.04Gbps	UDP
Indonesia (ID)	2.42Gbps	UDP
United Kingdom (GB)	2.06Gbps	UDP
Thailand (TH)	1.86Gbps	UDP
China (CN)	1.66Gbps	UDP

**Елизабет II е отхвърлила награда за възрастни. „Ви е сте на толкова години, на колкото се чувствате“, вярва кралицата**



Кралица Елизабет II е отхвърли награда, в която се празнуват възрастните хора, като преценила, че на 95 години не отговаря на критериите, събщи списание The Oldie, предаде France24.

Изданието е писало на дворцови служители през юли, за да попита дали кралицата ще приеме наградата Oldie of the Year, която преди това била връчена на покойния ѝ съпруг и на собствената ѝ майка. Но в отговор от 21 август, от нейното имение Балморал в североизточна Шотландия, помощникът на частния секретар на монарха Том Лейнг-Бейкър е отказал.



## 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)

Източниците на зловредния трафик, който се опитвал да разруши нормалното функциониране на системата, са заразени компютри и Интернет свързани

устройства по целия свят, основно **Русия, САЩ, Бразилия, Украйна, Индонезия, Великобритания.**

## СВЯТ

„Нейно Величество вярва, че сте на толкова години, на колкото се чувствате, и като такава Кралицата не вярва, че отговаря на съответните критерии, за да може да приеме наградата. Тя се надява, че ще намерите по-достоеен получател“, пише той.

Наградата, която отбелязва постиженията на възрастните хора, отиде при френско-американската актриса и танцьорка Лесли Карон - на 90 години.

Елизабет II наследява баща си крал Джордж VI през 1952 г. През 2022 г. тя ще празнува своя платинен юбилей - 70 години на трона. Когато стана най-дълго управляващият британски монарх през септември 2015 г., кралицата се отнесе към деня като към всеки друг, откривайки нова железопътна линия в граничния регион на Шотландия с Англия.

„Неизбежно, дългият живот може да премине през много етапи - моят собствен



**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

не прави изключение“, каза тогава тя.

Въпреки смъртта на съпруга си, принц Филип на 99 години, през април т.г. и напредналата ѝ възраст, кралицата не се е оттеглила от обществения живот и поддържа редовен график със срещи и публични изяви. Миналата седмица тя беше видяна за първи път на публично място, помагайки си с бастун. След това проведе два конферентни разговора чрез видеовръзка с японския и посланика на ЕС и трябваше да бъде домакин на прием на международни бизнес и инвестиционни лидери.

Писателят и телевизионен оператор Джайлс Брандрет, който бе приятел на принца, написа в The Oldie, че се радва да получи наградата през 2011 г. “Няма нищо подобно на морала, който да се напомня, че годините минават - все по-бързо - и че частичките започват да се отчупват от древната рамка”, отговори той. “Но е хубаво да си спомняш.”

**Чешкият президент бе обявен за неспособен да изпълнява задълженията си**



Лекарите, грижещи се за чешкия президент Милош Земан, обявиха, че той е физически неспособен да изпълнява служебните си задължения и не може да посочи нов премиер, заяви президентът на Сената Милош Вистрилч пред репортери, съобщава Politico.

В резултат на това Сенатът работи за прехвърляне на конституционните правомощия на Земан на настоящия премиер Андрей Бабиш и председателя на Камарата на депутатите Радек Вондрачек, член на движението ANO на Бабиш.

Този ход усложнява очакваното прехвърляне на властта след неотдашните чешки парламентарни избори на 8 и 9 октомври, при които трипартийната коалиция „Заедно“ победи ANO. Ден след изборите Земан обаче бе откаран в болница и процесът на формиране на ново правителство изпадна в затруднение, до голяма степен и защото нито болницата, нито персоналът на Земан не предоставиха никаква информация за състоянието му.

Началникът на Централната военна болница в Прага Мирослав Заворал изпрати съобщение до Vystrčil на 19 октомври с подробности за

състоянието на Земан.

Болестта на президента не е посочена, но местните медии, позовавайки се на анонимни източници, съобщават, че той страда от чернодробна енцефалопатия, разстройство на нервната система, причинено от хронично чернодробно заболяване, като цироза.

Комисията по конституционни въпроси в чешкия Сенат последва с решение, с което обяви президента за негоден да изпълнява задълженията си по здравословни причини, обяви и председателят на комисията Зденек Храба.

Ако конституционните правомощия на президента бъдат прехвърлени на Бабиш, той се очаква да поиска от шефа на коалицията „Заедно“ Петър Фиала да оглави новото правителство, когато парламентът се събере отново на 8 ноември.

### В Румъния свършват ковчезите



Поради безпрецедентния скок на смъртните

случаи от COVID-19 в Румъния, собственикът на погребалния дом Себастиан Кокос се бори да намери ковчези и да се справи с нарасналия брой погребения, пише Reuters.

„Имаше семейства, които погребваха по четирима души за две седмици и това не е лесно“, каза той пред Reuters. Базиран в централния град Плоещ, Себастиан Кокос е и президент на национална асоциация за погребални организации. COVID-19 убива по един човек средно на всеки пет минути този месец в Румъния, където процентът на ваксинираните е тревожно нисък. Кокос казва, че активността както в погребалния му дом, така и в цялата индустрия се е увеличила с 50%. И той има ярко послание за мнозинството от сънародниците си, които остават неваксинирани.

„Няма сравнение с това което се случва сега“, казва собственикът на погребален дом, който е в бизнеса от 12 години. «Препоръчвам на всички да се ваксинират, в противен случай те ще се окажат в нашите ръце.»

В целия ЕС 74%

## 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 месо
- Баница и десерти
- Печено месо
- Продукти с намалени цени
- Кашкавал, сирене
- Кейтъринг
- Прясно месо
- Кебабчета

<< *Прод. от стр.13*



**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**

- ✓ 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

от възрастното население е напълно ваксинирано. В Румъния тази цифра е 36% - втората най-ниска в блока след България. Тези цифри отразяват историята на недоверие към румънските държавни институции, както и недоразвитата селска инфраструктура и слабото образование за ваксини във втората най-бедна държава в ЕС.

Някои общественици, включително законодатели, свещеници и някои лекари, призоваха хората да не се ваксинират, подкрепиха протестите срещу ограниченията и дори нахлуха в болници - за отчаяние на здравните специалисти.

„С темповете, с които хората отказват да се ваксинират, тази четвърта вълна беше предвидима“, каза Анди Нодит, управител на болницата за спешна помощ в Букурещ Багдасар-Арсени.

Ръководителят на отделението за спешна помощ Амалия Хангиу определи ситуацията там като „катастрофална, невъобразима“.

„В сравнение с предишните вълни, това е като снежен човек срещу айсберг, и четвъртата вълна е айсбергът“, добави

Нодит. „... Размерът и тежестта на ситуацията в спешното отделение и болницата надхвърлят всякакви думи, които мога да изразя.“

Приблизително **13% от общо 42,000 смъртни случая, свързани с епидемията в Румъния**, са настъпили този месец. Междувременно Световната здравна организация изпрати експерт по кризи в Букурещ, ЕС изпрати апарати за вентилация, а някои пациенти бяха прехвърлени в съседна Унгария, където процентът на ваксинация е 66%, а смъртността от COVID-19 е почти 20 пъти по-ниска. „Стигнахме до тук, като изгубихме представа какво означава да образуваме нация“, каза Нодит.

**Турска поп-дива призна, че е дезертър от израелската армия**



Известната турска поп певица Линет призна, че е дезертър от израелските отбранителни сили (IDF), докато разговаряше с феновете си по време на откриването на място за забавления в Истанбул, съобщава Hurriyet Daily.

*Прод. на стр.15 >>*

<< **Прод. от стр.14**

Пеейки специално за свои фенове дошли от Израел в турския метрополис с частен самолет, Линет сподели, че е родена в Израел, израснала е и живяла там, докато не достигнала възраст, когато е трябвало, но не е искала да отслужи задължителна военна служба.

„Когато училището свърши, те казаха: „ време е за военна служба “. И така, дойдох в Турция. Между другото съм дезертър. Казах, че каквото и да се случи, нека бъде в Турция, нека умра в Турция “, отбеляза тя.

Израелската IDF е една от единствените армии в западния свят, в които жените са призовани на военна служба по закон. Задължителната служба за жените в IDF е 24 месеца.

Певицата продължи: “Аз съм дъщеря на класически турски музикален изпълнител. Гордо нося турското знаме, където и да отида.”

46-годишната Линет Менаше е дъщеря на турската певица Лейла Йозджакан (известна още като Лея Бонана), чиито връх в кариерата е през 1973 г. През 1993 г. тя и майка ѝ вземат участие в предварителния кръг за Евровизия и достигат 10-то място.

Нейните коментари предизвикаха известна изненада в Израел, тъй като тя посещава няколко пъти страната и изнася представления в Израел. През 2020 г. тя дори пее песента на Маргол “Walls of Clay” на арабски и турски език.

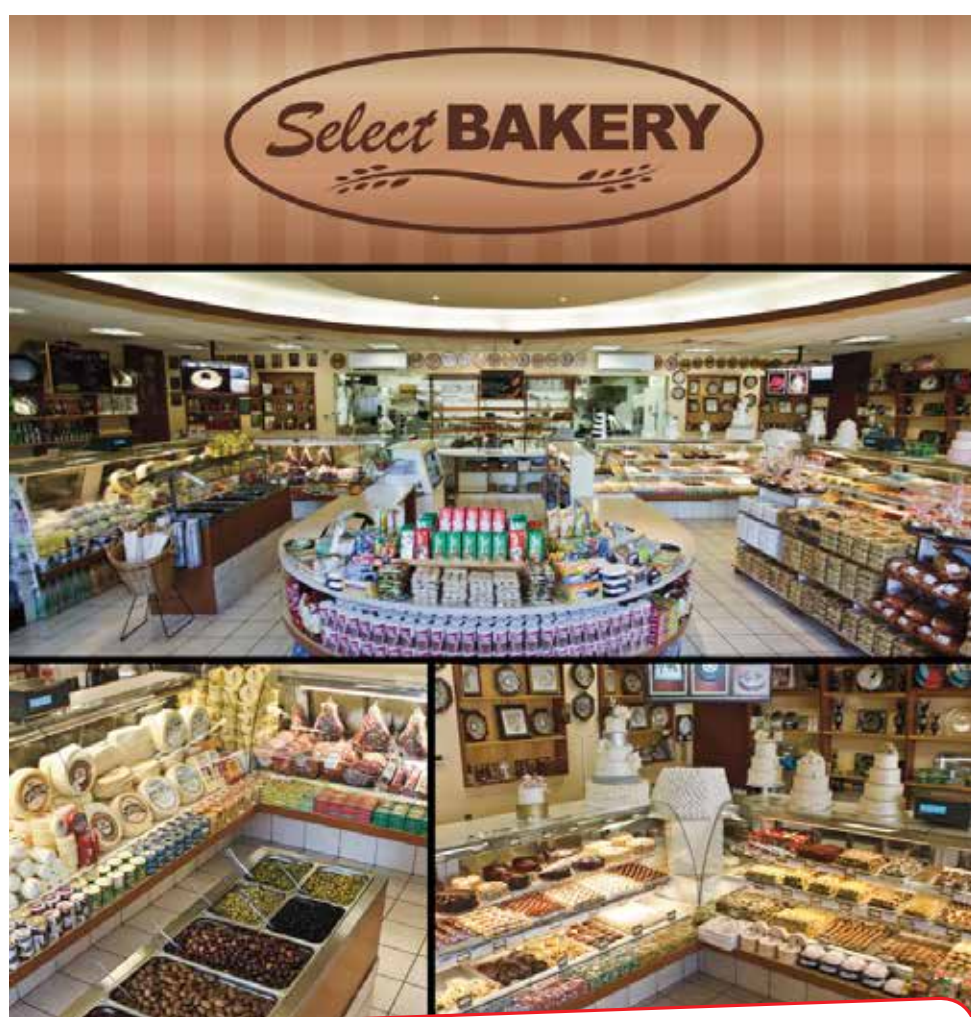


Турско-израелската певица бе спомената неотдавна сред кандидатите за участие в сезон 2021 на израелската версия на The X Factor, която ще избере израелския представител за Евровизия 2022, която ще се проведе в Италия.

**Искат да обвинят президента Жаир Болсонаро в убийство заради действията му при пандемията**



Сенаторът, провеждащ разследване в бразилския Конгрес за справяне с пандемията COVID-19, препоръча президентът Жаир Болсонаро да бъде обвинен в убийство



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

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

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

за предполагаеми правителствени грешки, които доведоха до смъртта на хиляди хора, съобщава Reuters.



Болсонаро отхвърли разследването като политически мотивирано. Малко вероятно е той да бъде изправен пред съдебно привличане по такива обвинения, които ще трябва да

бъдат повдигнати от генералния прокурор на Бразилия, когото Болсонаро назначи.

Документът от почти 1,200 страници, подготвен от опозиционен сенатор за комисията на Сената, която провежда разследването, твърди, че Болсонаро е отказал ранните възможности за правителството да получи ваксини, забавяйки кампанията за ваксиниране на Бразилия, което е причинило загубата на приблизително **95,000** живота.

В доклада се казва, че Болсонаро се е ръководил „от неоснователна вяра в теорията за стадния имунитет чрез естествена инфекция

и съществуването на лечение“.

“Без ваксината смъртността би била стратосферна, както се оказа”, се добавя в доклада. Проектът на доклад все още трябва да бъде гласуван от комисията на Сената и на него може да бъде наложено вето.

**Лидерът на кипърските турци подаде оставка след секс-видео**



Кипърският турски премиер Ерсан Санер, чиято Партия на националното единство (UBP) се оттегли от правителството, управляващо турската част на острова,

трябваше да подаде оставка, веднага след като компрометиращо видео започна да обикаля в социалните мрежи, съобщи Cyprus Mail.

Първоначално видеото не се разпространяваше открито в социалните медии, но бе широко разпространено чрез частни акаунти и бързо стана лесно достъпно. На него се вижда как Санер се занимава с онлайн секс с жена, за която се казва, че е на **20** години и която изглежда прави стриптийз пред камерата.

Санер, който планираше да продължи политиката след предсрочните избори, които ще се проведат вероятно през декември, също трябва да напусне председателството си в партията. UBP ще проведе спешно заседание, за да назначи нов лидер на партията и заместник „премиер“.

В писмено изявление в сряда следобед Санер говори за конспирация срещу него и заяви, че видеото е продукт на редакция от мобилен телефон, който е закупен от гръцко-кипърската част на страна, а целта е да бъде дискредитиран. Доклади на кипърските турци по-рано предполагаха, че видеото е пуснато от лидер на турска мафия.

**Десетки бивши стюардеси на Alitalia**

**протестираха по бельо в центъра на Рим**



Десетки бивши стюардеси на фалиралата италианска авиокомпания Alitalia свалиха униформите си и облечени само по бельо протестираха в центъра на Рим, съобщи Euronews.



Потъналата във финансови проблеми италианска авиокомпания направи последния си полет на **14** октомври. Нова авиокомпания ITA започна да лети на следващия ден, използвайки някои от самолетите на Alitalia.



ITA придоби марката Alitalia, но нае по-малко от 3,000 от 10,000 служители на Alitalia.

Представители на профсъюза казват също, че тези, които ще работят за ITA, ще получават значително по-ниско възнаграждение.

Синдикалните лидери лобираха правителството да удължи обезщетенията за безработица до 5 години.

**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.



Photo © Bulgarian Flame

## Уникално четириетажно художествено произведение „Мария” в центъра на Торонто

В прекрасна мултикултурна Канада, имаме възможност да видим и се насладим на разнообразието на всякакви култури и оригинален арт показващи безкрайната човешката креативност.

След срещата ми с българските зъболекари Др. Минков и Др. Симеонов, излизайки от сградата на 600 Sherbourne St. съвсем на близо видях: Уникално четириетажно художествено произведение „Мария” (“Maria”), завладяващ

портрет на силна жена, която се бори гласът и да бъде чуто.

Произведението е на Канадския художник Даниел Мазоне (Daniel Mazzone), което е инсталирано в офисната кула на Клик Хелт (Klick Health) в центъра на Торонто на ъгъла на Bloor & Church.

Инсталацията стартира благотворителна кампания Shoebox Project през 2021 г., за да помогне на жените, преживели бездомност.

Художникът и майка му някога са живели в приют за бездомни само на няколко пресечки от това място.

Повече информация за художника можете да получите в сайта:

<http://danielmazzoneart.com/>

За информация, свързана с дарителския проект, посетете: [www.shooboxproject.ca/holiday](http://www.shooboxproject.ca/holiday)

Вяра Димитрова,  
Редактор в „Пламък”

## Покана за участие на децата от Канада в коледния брой на училищния вестник "Вазовчета" в гр. Париж

от доц. дпн Елена Сачкова, училищен ръководител

българско училище "Иван Вазов", гр. Париж: <https://ecole-bulgare.fr>

Каним децата от Канада да участват в коледния брой на нашия училищен вестник "Вазовчета". Приемаме рисунки и кратки

текстове /стихове, разказчета или съчинения, както казваме в училище/ на тема Коледа, Нова година, Зима. Може да участва всяко

дете независимо от това дали се обучава или не в българско училище в Канада. Моля, изпратете материалите в срок до 15 декември, 2021г.

на госпожа Янета Димитрова,  
главен редактор на вестника  
[yanetadim@abv.bg/](mailto:yanetadim@abv.bg/)

PRESENTED BY

HERITAGE BEYOND BORDERS INVITES YOU TO ITS

14th Anniversary

Annual Awards And Gala Dinner With Live Multicultural Performances

Please join us for this exclusive event with your friends and family

GRAND PRIZE \$1000 IN TOTAL

- Competition
- Best Dress in Cultural Attire
- Best Evening Wear
- Best Q & A

J & J BUR OAK CONVENTION CENTRE  
50 Anderson Ave, Markham, ON L6E 1A5  
Covid 19 Public Health Guidelines will be strictly followed

\* Terms and conditions apply.

POWERED BY Phoenix Web

Contact: 416-731-7460 • 416-735-7311 • 647-500-2767 Email: neelnanda@hotmail.com

## Miss Heritage Canada - Gala Awards and Cultural Show 2021.

Miss Canada

Heritage will be the most prominent beauty contest reflecting the diverse cultural heritage of Canada.

This is a special edition event, as we are celebrating our 14th Year Anniversary in partnership with United Communities of Canada.

Covid 19 Public Health Guidelines will be strictly followed, making it a invite only event due to capacity limits.

Event will be broadcast live.

Follow us at:

<https://www.facebook.com/events/556055578824698>

## Плодовете и зеленчуците не са това, което бяха! Факт!



здраве.bg

В плодовете и зеленчуците се съдържат 13 най-важни хранителни вещества, но на 6 от тях количеството е намаляло значително в течение на последните няколко десетилетия. Това показват фактите, констатиранни при проучване на екип начело с Доналд Дейвис, биохимик от Университета в Остин, Тексас.

В момента реколтите съдържат до 38% по-малко протеини, калций, витамин С, фосфор, желязо и рибофлавин (витамин В2), сравнени с културите от преди няколко десетилетия.

На какво се дължи тази негативна тенденция? Като във всяка конкурентна индустрия, фермерите се стремят да увеличат печалбите си, а това води до използване на нови технологии за увеличаване на производството. “На фермерите им се плаща на килограм продукция, не според броя на хранителните вещества”, казва Дейвис.

“Бързо израсналите плодове нямат достатъчно време да се развият и да образуват веществата,

абсорбирайки ги от слънцето и почвата. Повечето агро-специалисти не знаят това, хората също не го знаят”, коментира ученият.

Въпреки че Дейвис не е доволен от резултатите на собственото си изследване, той продължава да препоръчва консумацията на плодове и зеленчуци. “Макар количеството на хранителните вещества да е намаляло, плодовете и зеленчуците продължават да бъдат най-богатия източник на важни за организма елементи и са далеч по-добър избор от преработените храни, захарта и мазнините”, казва той.

## Защо сме склонни да надценяваме болката от раздялата



здраве.bg

Повечето хора надценяват болезнеността от евентуална раздяла с партньора, твърдят психолози в статия, публикувана в новия брой на списанието Psychology Today.

Данните, събрани от тях, в резултат на допитване показват, че два пъти по-често човек е склонен да надценява доколко болезнена ще бъде една евентуална раздяла, отколкото да подценява перспективата.

## Sweet Gallery

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

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

Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke**  
**416-232-1539**  
www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe





По време на изследването, на всеки 2 седмици в продължение на 9 месеца, участниците в него е трябвало да отговарят на въпроса “Колко разстроени ще се чувствате, ако се разделите със своята половинка?”.

Тези, на които раздялата наистина се е случила през посочения период, са признавали, че болката е по-малка от очакваното и емоционалното им състояние “не е чак толкова лошо, колкото са предполагали”. Най-черногледни се оказват хората, които са най-привързани към своя партньор.

“Когато става дума за романтика, ние явно сме предразположени да драматизираме заради

емоциите, които изпитваме и които се страхуваме да изгубим. В същото време повечето от нас забравят за положителните страни, които една евентуална раздяла може да има, когато връзката всъщност е безвъзвратно изхабена или пък дори не ни идва на ум за всички хубави неща, които неизвестното бъдеще може да ни донесе”, коментират психолозите и ни съветват: “Следващият път, вместо да се давите в сълзи, просто си кажете: “Ще го преживея”.

**Връзката ни - под заплаха: кои са сигурните признаци**

*Прод. на стр.18 >>**здраве.bg*

Безспорно всяка връзка има своите пикове и проблемни моменти. Но колко дълго може да продължи една криза и колко дълбока може да е тя, за да се замислите дали не е по-добре да я прекратите?! Това е въпрос, на който мнозина търсят безуспешно отговор.

На първо място психолозите изброяват много причини, поради които човек се опитва да запази връзката с партньора си без дори да се замисля доколко

сериозни са проблемите в нея. Най-често “спирачка” е неизвестността какво ще се случи, ако хората напуснат своя партньор. Очертаващите се в съзнанието потенциални проблеми с децата, финансова и/или социалната (реакцията на роднини и приятели) нестабилност силно влияят на евентуалното решение за край.

Все пак специалистите открояват четири сигурни признака, че вашата връзка е в сериозна опасност. Наличието на една или две от тях все още не означава, че по-доброто решение е раздялата, но показва, че трябва да обърнете внимание на проблемите, особено ако искате да опитате и да запазите

отношенията с партньора си. Консултацията с психолог може да е от полза да се ориентирате в своите чувства, както и в тези на човека до вас.

**1. Студенина и чести конфликти.** Ако и двамата партньори не могат да запазят добрия тон в отношенията си дори пред децата, роднините и приятелите, това е сигурен знак, че връзката им е сериозно заплашена. Дефиницията на нездравата връзка според психолозите е когато негативните емоции надвишават позитивните.

**2. Липсата на подкрепа.** Ако в момента сте болни, имате проблеми с работата или с

приятел, получавате ли подкрепа от своя партньор? Друг начин да разберем кого чувстваме наистина емоционално близък, е да си зададем въпроса към кого бихме се обърнали за подкрепа и помощ в такъв критичен момент. Ако предпочитате да потърсите съдействие от друг, а не от своя партньор, кризата в отношенията ви е наистина сериозна.

**3. Нямаме желание да се прибирате.** Предпочитате ли да сте някъде навън вместо да си отидете у дома при своя партньор?

Понякога наистина на човек се налага да работи до късно или има други задължения, които го задържат навън. Ако обаче просто си търсите

## BARRISTER AND SOLICITOR



### ALEKSEI GRACHEV FAMILY LAW

- DIVORCE
- CHILD CUSTODY
- PROPERTY DIVISION AND CHILD AND SPOUSAL SUPPORT

### IMMIGRATION

- SKILLED WORKER CATEGORY
- ALL TYPES OF SPONSORSHIP
- REFUGEES
- ALL TYPES OF APPEALS

- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

### COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

### WSIB APPEALS

FIRST CONSULTATION FREE  
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

Tel: 647.833.3125

### TWO OFFICES:

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO  
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

## АДВОКАТСКИ УСЛУГИ Алексей Грачев

### СЕМЕЙНО ПРАВО

- Разводи
- Родителски права
- Подялба на имущество, издръжка на съпруг и деца

### ИМИГРАЦИЯ

- Skilled Worker Category
- Всички видове спонсорство
- Бежанци
- Всички видове обжалване
- Detention Review and Admissibility Hearing

### ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

### WSIB APPEALS

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА  
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

**Tel: 647.833.3125**

### ДВА ОФИСА

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO  
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

&lt;&lt; Прод. от стр.19

причина и занимание извън дома, имате причина да се замислите дали връзката ви има бъдеще.

**4. Не можете да кажете “обичам те!”.** Всеки е преживявал моменти, в които не харесва и не одобрява нещо в поведението и думите на своя партньор. Думите “обичам те!” може също така да не се произнасят, а да се показват. Нездравата връзка предполага да не сме в състояние по никакъв начин и в никакъв момент да (по) кажем любовта си.

**Хранителните добавки: това, което не ни достига**

**в храната?**



здраве.bg

Някои ги смятат за панацея срещу всичко, а други са убедени, че те не дават никакъв ефект и техните производители са шарлатани.

В случая обобщенията са опасни, а истината не е по средата. Категорията на т. нар. хранителни добавки е твърде широка, за да може да се правят общовалидни

заклучения. За разлика от нашия език, например в английския има 2 отделни термина – *nutraceuticals* (това, което обикновено разбираме под хранителни добавки) и *food additives* – специфични “добавки към храната” - за да я правят по-вкусна или да я обогатяват с определен елемент (например калцият, добавян в прясното мляко).

Това, което е сигурно и задължително трябва да се знае на първо място - **хранителните добавки не са лекарства!** Но пък е възможно някои от тях да си взаимодействат (с отрицателни последици) с медикаментите. Затова,

ако лекарят ви издаде рецепта, задължително му кажете, ако приемате и някакви добавки.

Обикновено ефектът на хранителните добавки се анонсира като средства, подпомагащи укрепването на организма и намаляващи риска от заболявания, т.е. в най-общия смисъл – начин да останем здрави.

Лекарствата се изписват, когато заболяването е вече налице, докато хранителните добавки следва да се прилагат като профилактично средство, което предпазва организма от болест.

С изключение на

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше улеснение:

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

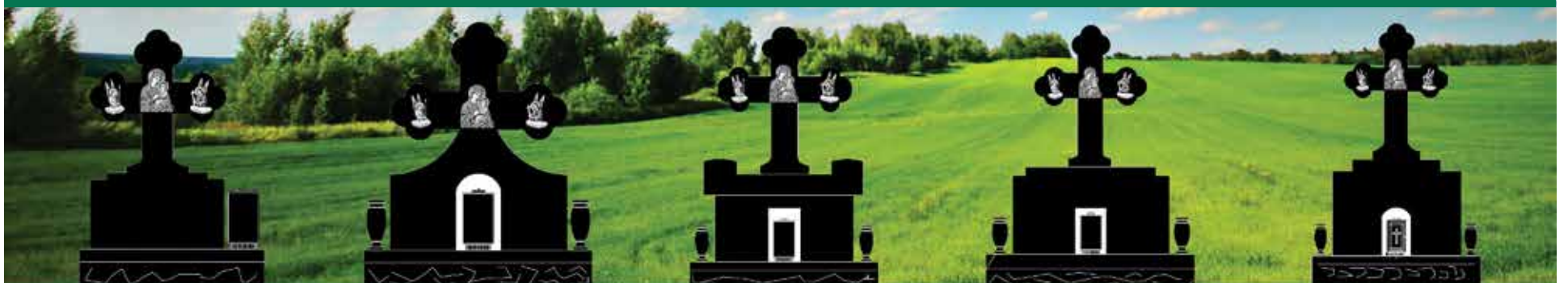
[www.memorialgalleries.ca](http://www.memorialgalleries.ca)



**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)



- 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**

**травмите и инфекциите заболяванията никога не възникват**

**внезапно.** Често развитието им е продължителен процес, през който организмът се опитва да се пребори с патологичните изменения. Въпреки липсата на достатъчно клинични данни, някои изследвания сочат, че ако в този период се приемат определени хранителни добавки, напълно възможно е да се възстанови нормалната работа на органите преди нарушенията да станат очевидни.

Хранителните добавки, приемани в препоръчаните дози, не предизвикват зависимост. Но ако нормите бъдат надхвърляни (особено за продължително време) това може да има негативни последици.

В състава на хранителните добавки влизат (под една или друга форма) вещества, които следва да са неразделна част от процеса на редовното и пълноценно хранене. Тъй като все по-малко хора спазват неговите правила, хранителните добавки стават все по-популярни.

Както задължително трябва да е изписано върху опаковките, хранителните добавки не могат да заменят пълноценното хранене. С тяхна помощ организмът може само се адаптира по-успешно към въздействието на различни външни и вътрешни фактори.

Много хранителните добавки (и най-вече витаминно-минералните комплекси) се препоръчват особено за

есенно-зимния период и пролетта, когато имунната система отслабва заради студеното време и недостига на витамини. Други се оказват от полза при възстановяване на организма след стрес и физическо натоварване.

**В хранителните добавки могат да влизат компоненти от растителен, животински и минерален произход,** както на естествена основа, така и получени чрез биотехнологични и химични методи.

*Съществува списък на официално забранените съставки - силно действащите психотропни препарати и потенциално отровни вещества, хормони и др., както и списък с максимално допустимите количества (например от витамини и минерали).*

Според закона производството и вносът на хранителните добавки задължително се регистрират. Режимът обаче е достатъчно свободен (уведомителен), за да създава (заедно с на практика липсата на текущ контрол) предпоставки за злоупотреби.

Затова е най-добре хранителни добавки да се купуват от места, където техният произход и качество са гарантирани (поне чрез наличието на необходимите документи). За възможните противопоказания всеки може да се информира от самия препарат.

Не трябва обаче да се забравя, че **всеки организъм реагира по различен начин на едни**

**или други продукти.** Затова е най-добре и приемът на хранителни добавки да бъде консултиран със запознат с тяхното действие специалист. За бременните и кърмещите тази консултация следва да е задължителна.

**Диета според гените? Може би наистина има логика!**



*dieti.info*

Ако универсалните диети не ви помагат, опитайте да се храните според своя генотип, съветва списание *Votre Beauté*. Според авторите на статията съществуват 5 вида генотип: следотърсач, ловец-колекционер, откривател, пастир-градинар и танцьор. Тези названия нямат нищо общо с увлеченията и начина на живот. Генотипът зависи от това кои жлези доминират в организма.

Този начин на хранене често е наричан “диетата на Адам и Ева”, тъй като според нейните привърженици позволява човек да се върне към своите предци и да избере най-физиологичното за своя организъм хранене.

За да се възползвате от нея, трябва, разбира се, първо да определите своя генотипа. Това не е толкова лесно, тъй като с годините фигурата на

човек претърпява доста сериозни промени. Затова се постарайте да си спомните как сте изглеждали и в младежките години. Смята се, че именно на тази възраст човек съответства в максимална степен на своя генотип.

**Следотърсач**

*Външност:*

- висок ръст
- липса на ясно изразени форми, плоски седалищни части
- не много големи гърди (има изключения) и липса на талия при жените
- дълги крака и голям размер на стъпалата
- дълги пръсти на краката
- широки рамене, дълги силни ръце, тежки кости
- едри черти на лицето

*Представители* на този генотип са Ума Търман, Джери Хол, Камерън Диас, Бил Клинтън, Том Ханкс.

*Диетата* трябва да се състои от продукти, богати на белтъчини, зеленчуци, и зърнени храни. Трябва да се избягват повечето млечни продукти. Всички едностранни диети вредят на следотърсачите, които могат както бързо да напълняват, така бързо и да отслабват.

*Задължителни продукти:*

- птиче месо
- мазна риба
- ядки и семена
- зелени зеленчуци (90% приготвени, 10% сурови)

*Допустими в малки количества:*

- постно червено месо (но не и свинско)
- зърнени продукти
- пресни плодове (без цитрусовите)

<< *Прод. от стр.23*

- моркови, чесън, лук
- зехтин, царевично и краве масло
- натурален йогурт

**Забранени продукти:**

- свинско месо
- повечето млечни продукти
- маргарин
- мед и захар
- нишесте
- кореноплодните растения: картофи, ряпа, целина.

**Ловец- колекционер****Външност:**

- среден ръст
- стройно телосложение
- малки гърди при жените
- дълги ръце с изящни китки
- удължени стъпала с дълги пръсти
- дълга “лебедова” шия
- тесни кости
- тясно лице класически тип
- хубава кожа, но за съжаление склонна към образуването на ранни бръчки.

**Типични**

**представители:** принцеса Даяна, Рене Русо, Елизабет Хърли, Джоузеф Файнс, Джони Деп.

**Диетата** трябва да се състои от продукти, богати на белтъчини, съчетани със зеленчуци и плодове. Този генотип прекрасно понася диетата на Аткинс. Затова хората трябва да бъдат много внимателни към употребата на мазнини.

**Задължителни продукти:**

- яйца
- птиче месо
- риба
- бобови растения
- зеленчуци (без кореноплодни)
- плодове (оптимален

вариант – ябълки и круши).

**Допустими в малки количества:**

- зърнени храни
- царевично масло и зехтин
- останалите пресни плодове
- червено месо (освен свинско)

**Забранени продукти:**

- пържени ястия
- мед и захар
- бяло брашно и нишесте
- маргарин
- едрите кореноплодни: картофи, ряпа, целина
- кафе и черен чай
- газирани напитки
- алкохол
- плодови сокове (без фреш)

**Откривател****Външност:**

- среден ръст
- дълъг силен торс
- не много дълги силни крака
- добре оформени седалищни части
- доста големи гърди при жените
- недобре оформена талия
- силни ръце с къси пръсти
- мускулесто тяло
- широки стъпала с къси пръсти
- почти квадратна форма на лицето.

**Представители** на този генотип са Катрин Зита Джоунс, Мег Райън, Анджелина Джоли, Сюзан Сарандън, Ричард Гиър, Алек Болдуин, Антонио Бандерас.

Подходящо за този генотип е разделното хранене, т.е. в менюто количеството белтъчини и въглехидрати трябва да бъде еднакво, но те трябва

да се приемат поотделно.

**Задължителни продукти:**

- зърнени храни (кафяв ориз, макарони)
- бобови растения
- всякакви зеленчуци под формата на салата
- всички плодове (без банани и грозде).

**Допустими в малки количества:**

- птиче месо (без кожата)
- риба, особено мазна
- яйца (не повече от 3 броя седмично)
- зехтин, царевично и краве масло
- ядки и семена
- картофи
- мляко и натурален йогурт

**Забранени продукти:**

- всичко солено
- червено вино
- морски продукти
- пържени ястия
- сирене
- мед и захар
- изделия от бяло брашно
- нишесте
- маргарин
- напитки, съдържащи кофеин (кафе, черен чай, кока-кола)
- газирани напитки
- алкохол

**Пастир -градинар****Външност:**

- нисък ръст
- закръглено меко тяло (“пясъчен часовник” - при жените)
- големи гърди и широки бедра при жените;
- закръглени рамене
- меки ръце с пухкави пръсти
- силна окосменост при мъжете
- малки стъпала с къси пръсти
- голяма глава, меки и закръглени черти на лицето

**Представители:** София Лорен, Ивана Тръмп, Доли Партън, Дрю Баримор, Антъни Хопкинс, Мел Гибсън, Боб Хоскинс.

**Оптимална диета** – млечно-вегетарианската. Това е единственият генотип, който лесно понася дори най-строгата вегетарианска диета. Хората от него са склонни към забавена обмяна на веществата и затова трябва да наблюдават по-стриктно приеманите калории.

**Задължителни продукти:**

- млечни продукти: сирене, извара, мляко
- всякакви зеленчуци (под формата на салата)
- всякакви плодове
- зърнени храни

**Допустими в малки количества:**

- птиче месо
- риба
- яйца (не повече от 3 броя седмично)
- зехтин и царевично масло
- ядки и семена

**Забранени продукти:**

- всякакъв вид червено месо
- тестени изделия
- сладолед и сметана
- пържени ястия
- маргарин и масло
- изделия от бяло брашно
- кафе и черен чай
- газирани напитки
- алкохол.

**Танцьор****Външност:**

- ръст от среден до нисък
- изправен плосък торс
- тясна гърдна клетка
- малки гърди при жените
- крехко тяло, но със силни мускули
- къси стъпала
- малка глава с ясно

# 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.**



изразено черти на лицето

*Представители:* Уйнона Райдър, Том Круз, Майкъл Джей Фокс.

*Диетата е* полувегетарианска - включва достатъчно количество белтъчини и бавно преработващи се въглехидрати. Хората от този генотип могат да се приспособят към всякакъв вид хранене. Главното за тях е да не пропускат основните приеми на храна.

*Задължителни продукти:*

- млечни продукти
- зърнени храни
- всякакви зеленчуци
- всякакви плодове

*Допустими в малки количества:*

- риба, особено мазна
- птиче месо
- яйца (не повече от 3 броя седмично)
- зехтин и царевично масло
- ядки и семена

*Забранени продукти:*

- всякакъв вид червено месо
- тестени изделия
- сметана и сладолед
- пържени ястия
- маргарин и краве масло
- мед и захар
- кафе и черен чай
- газирани напитки
- алкохол.

### **Стресът увеличава трайно холестерола**



здраве.bg

Между нивата на стреса и холестерола има пряка връзка. Това доказва изследване на английски учени, според чиито резултати при някои хора стресът причинява бързо повишаване на нивото на холестерол и то се запазва такова за години напред.

Продължилото 3 години проучване е показало ясна тенденция, че в резултат от всекидневен или чест стрес хора в зряла възраст може да поддържат постоянно високо равнище на **холестерол**.

Дори след отчитане на други фактори като тютюнопушене, възраст и тегло, групата на изследвани, водещи живот, съпроводен от стрес, е показала 13 пъти по-често завишаване на общия и 4 пъти по-често – на лошия (LDL) холестерол.

Проучването не успява да открие причината защо само при някои хора, подложени на чест стрес, се стига до тези резултати, но смята, че едно от възможните обяснения е свойството на холестерола да не се изчиства достатъчно от кръвта в резултат на непрекъснатото напрежение.

Според английските изследователи положението може доста да се подобри, ако пациентите променят рязко начина си на живот или се научат да управляват стреса, което би довело до спадане в нивата на т.нар. стрес

хормони – кортизол и епинефрин.

### **Тай-чи: упражнения за ума и тялото**



Тя.bg

Тай Чи е вековна китайска практика, създадена да развива ума и тялото чрез серии от леки, плавни движения, които приличат на синхронизиран танц. Дълбоко вкоренено в китайските медитация, медицина и бойни изкуства, тай чи комбинира концентрация на ума с леки, контролирани движения, за да фокусира съзнанието, предизвика тялото и да подобри потока на това, което китайците наричат “чи” – жизнената енергия, необходима за поддържане на здравето и за успокояване на съзнанието.

**Ползите от Тай Чи**  
Списъкът с ползите, които редовното практикуване на тай чи може да донесе, е дълъг, според застъпници на тази практика. Тя може да подобри силата на организма, гъвкавостта на тялото, баланса и координацията.

Няколко проучвания твърдят, също така, че тай чи може да регулира дейността на сърцето и да намали високото кръвно налягане. Най-значителната полза от упражненията, обаче, е намаляването на нивото на стреса в организма.

### **Тялото и ума**

При тай чи както тялото, така и ума са постоянно “провокирани”. Трудно е да се определи коя от двете части на човешкото единство има по-голяма полза, казват специалисти. В началото обаче, ползите са предимно за тялото. Започвайки със заучаването на серии от движения, всичките в един и същи ред, на човек му се налага да внимава. Когато внимаваме, ние осъзнаваме. Практикувайки тай чи, настроението, емоционалното и физическото състояние започват да се подобряват едновременно. Тай чи е и начин за противопоставяне на повторемостта на дейностите ни в ежедневието, където движенията на тялото са силно ограничени. Седейки, например, цял ден пред компютъра, ние не използваме потенциала и гъвкавостта на тялото, а това води до проблеми.

**Особено за възрастни**  
Разбира се, в процеса

&lt;&lt; Прод. от стр.20

на остаряване силата на тялото намалява, намаляват също гъвкавостта и подвижността на ставите. Тъй като се пренебрегва и баланса, рискът от падане и получаване на сериозни травми също се увеличава значително с годините. Тай чи включва упражнения за пренасяне на тежестта от единия крак на другия, а това

подобрява баланса и силата на краката на възрастните. Проучване от 2001 година на изследователски институт в Орегон, САЩ показва, че възрастни, които са се занимавали с тай чи два пъти седмично по един час са заявили подобряване при изпълнението на някои дейности като ходене, катерене, накланяне, седане, ставане, дори обличане, за разлика от

върстниците си, които не са практикували този вид упражнения.

**Тай чи и теглото**

Тъй като тай чи е с леко натоварване, то е добър избор за хората с наднормено тегло, смятат специалисти. То дава възможност за движения, въпреки килограмите. При редовна практика започва изгарянето на калории и свалянето на килограми. Тай чи дава

също така възможност за осъзнаване нуждите на тялото, то може да помогне за справяне с негативните емоции, които предизвиква натрапчивата нужда от храна, както и да за намаляване на тази нужда, тъй като заниманията помагат за осъзнаване на потребностите на организма в единство – като ум и тяло.

**ЗАБАВНО**

Попитали мъдър индиански вожд какво мисли за лятното часово време, а той отговорил:

- Само един политик може да отреже една педя от горната част на одеялото, да я зашие за долната и да ви каже, че го е удължил.



Първи парадокс на света след пандемията от коронавирус: колкото повече остарявам, толкова повече години до пенсия ми остават.



Двама пенсионери в парка:

- Наборе, помниш ли как в казармата ни сипваха бром в чая и ни даваха разни хапчета, че да не ни привличат жените?  
- Разбира се, че помня.

Що?

- Ми на, почнаха да действат!



- Но не можете ли в края на краищата да живеете честно? - пита съдията.

- Че кога, Вие през цялото време ме вкарвате в затвора!



Отворил българин фризьорски салон в Лондон. Пръв при него дошъл съседа му по магазин, цветаря.

- Колко струва?  
- Нищо няма да струва, съсед си ми, пък и пръв клиент.

На другата сутрин гледа 10 рози пред бръснарницата.

- Колко струват, съседе?  
- Нищо не струват, съсед си сме, а и ме подстрига без пари...  
Дошъл другия съсед,

хлебаря.

- Колко струва?

- Нищо не струва за теб, съсед си сме.

На другия ден гледа пред магазина 10 питки хляб.

- Колко струват, съседе?

- Без пари за теб, нали ме подстрига вчера без пари.

На третия ден дошъл българин.

- Колко струва да ме подстрижеш?

- Нищо няма да струва, нали сме българи, остава и от теб пари да взема...

Идва на другия ден на работа и гледа пред магазина 10 българи го чакат ...



Айшето:

- Пет пари не даваш за мен!!!

Хасан:

- Ми, нямам бе булка!



Съпругата гледа с умиление своя съпруг и казва:

- Интересно как три чашки гроздова могат да те променят толкова много!

- Но аз не съм пил нищо?!

- Ти не си, но аз ги изпих.



Свекърва към снаха си:

- Що си ударила сина ми?

- Щото ми каза, че съм дебела!

- И като го удари, кво? Отслабна ли?!?



Вътрешният ми глас:

- Ожени се, защото когато остарееш, чаша вода няма кой да ти донесе...

Още по вътрешният ми глас:

- Не прави тъпотии, ти вода не пиеш.

## Хюи Фюри – първи братовчед на Тайсън Фюри – с голяма победа в Нюкасъл



Хюи Фюри напомни на боксьорите в тежка категория, че е силен състезател след като победи Кристиан Хамър в Нюкасъл, съобщава DAZN News.

Братовчедът на Тайсън Фюри е напълно наясно как изглежда най-високото ниво на профибокса след като загуби от Джоузеф Паркър и Александър Поветкин, но той твърдо следва големите след впечатляващата си победа над издръжливия германец.



Известен със своята издръжливост, ветеранът Хамър е споделял ринга с редица бойци и е издържал срещу такива състезатели като Поветкин, Луис Ортис и Тони Йока. 27-годишният Фюри обаче го победи едва в 5-ия рунд, след като Хамър не можеше да продължи и от щаба му спряха мача.

Хюи Фюри, едва на 23 години, е оспорвал титлата на WBO в тежка категория през 2017 г., а на национално ниво е носител на титлата на Великобритания в тежка категория през 2018 г. Като аматьор представлява Англия на Световното първенство за младежи през 2012

г., където печели златен медал в супертежка категория.

Той е първи братовчед на Тайсън Фюри. Двамата неведнъж са казвали, че се стремят да станат „новите Кличко“ и да доминират в тежката категория.

## Григор Димитров се придвижи седем места напред и вече е 21 в света



Григор Димитров се изкачи до 21-во място в световната ранглиста на АТР след чудесното си представяне на Indian Wells Masters на което достигна до полуфиналите.

Григор отстъпи на полуфинала на британеца Камерън Нори с 2:6, 4:6. Нори спечели и турнира след победа в финала над 29-годишния грузинец Николоз Башиашвили с 3:6, 6:4, 6:1.

За Григор това беше седми полуфинал на Masters в кариерата му и първи от 2019 г.

## Саудитска Арабия наложил строг дрескод за Grand Prix



Саудитска Арабия ще бъде домакин на състезание на Формула 1 за първи път в историята на състезанието през декември тази година. Гран при на Саудитска Арабия ще се проведе на трасето на Джеда на 5 декември, което ще

бъде и първото събитие на Формула 1 в страната, пише WION.



Гран при на Саудитска Арабия обаче ще има свои собствени правила, когато става въпрос за дрескод и облекло, което да се носи на събитието.

В съответствие с директивите на правителството на Саудитска Арабия, екипите и персоналът от Формула 1 бяха помолени да покриват ръцете и краката си по време на състезанието.

Преди състезанието монархията издаде строг набор от правила и противоречив дрескод за мега-събитието. Формула 1 е издала списък на приемливо и неприемливо облекло от организаторите в Джеда и участващите ще трябва да се придържат към указанията.



Жените не могат да носят дрехи над коляното и са посъветвани да гарантират, че рамената и краката им над коляното няма да се виждат. Жените също са помолени да носят минимален грим, рокли без презрамки, мини поли или бикини, съгласно издадени за състезанието указания, според съобщение в испанския Марса.

На мъжете е наложен списък, който е по-малко рестриктивен. Подобно на жените и мъжете са посъветвани да покриват ръцете и краката си през цялото време. Участниците във Формула 1, помощният персонал и персоналът няма да могат да носят къси панталони, потници или да остават голи без ризи.

Дрескодът може да бъде особено проблематичен за персонала за поддръжка, който ще трябва да работи в силна жегата в Джеда с дрехи, които може да не са по техен избор.

Други ограничения: Освен ограничителния дрескод, тези, които ще участват в Гран при на Саудитска Арабия, бяха помолени да спазват и някои други правила. Хората трябва да се въздържат от проявяване на привързаност публично или от използване на нецензурни думи.

## Висшата лига гласува блокира свързаното със Саудитска Арабия



Най-добрите футболни клубове в Англия блокираха Нюкасъл Юнайтед да подпише спонсорски споразумения с организации, свързани с новите саудитски собственици на клуба, съобщиха Financial Times и британските медии.

20-те клуба на Висшата лига проведоха спешно

<< **Прод. от стр.28**

заседание, на което гласуваха за временна забрана на отборите да сключват търговски сделки, включващи т. нар. „свързани лица“. Предложението бе подкрепено от 18 клуба. Нюкасъл гласува против, докато Манчестър Сити, който е собственост на шейх Мансур бин Зайед ал-Нахаян - милиардер от управляващото семейство в Абу Даби, се въздържа поради правни съвети, че забраната ще бъде незаконна.

Гласуването подчертава съпротивата на съперниците срещу новите собственици на Нюкасъл. Преди това Висшата лига реши да одобри покупката на отбора от ръководената от Саудитска Арабия инвестиционна групировка срещу £305 млн. от британския магнат Майк Ашли.



Подписването на доходоносни спонсорски споразумения с организации, свързани със Саудитска Арабия, може да позволи на Нюкасъл да навакса, а и в крайна сметка да изпревари съперниците си в лигата, със средства, които да харчи за играчи и изплащане на конкурентни заплати.

Правилото за спонсорство ще бъде в сила само за един месец, докато

клубовете обмислят по-дългосрочни опции, които могат да включват регламенти, които да гарантират, че подобни търговски сделки са договорени по справедлива пазарна стойност.

Нюкасъл отказа коментар. Забраната показва продължителни притеснения във футбола относно подкрепяните от държавите клубове и спонсорски пари от свързани лица с близки връзки - финансови или други - към собствениците на клубове.

Висшата лига все още разследва Манчестър Сити за предполагаеми нарушения на правилата за финансов феърплей, предназначени да предотвратят клубовете да получат несправедливо предимство чрез преразход на средства. Миналата година Сити преодоля 2-годишна забрана за участия в Шампионската лига на УЕФА - най-добрият клубен турнир в Европа, след като Спортният арбитражен съд постанови, че УЕФА не е доказала, че клубът е маскирал финансирането от собственика си като спонсорски доход.

Нюкасъл е най-новият клуб, закупен от собственици, свързани с държава, след придобиването от Шейх Мансур на Манчестър Сити и финансирането

от държавата Катар чрез **Qatar Sports Investments** на Пари Сен Жермен.

Този месец Висшата лига разреши продажбата на Нюкасъл на суверенния фонд на Саудитска Арабия, чиято капиталова стойност е \$450 милиарда - основният инвеститор в група за собственост, включваща също британския посредник Аманда Ставели и милиардерите братя Рубен.

Поглъщането, което на пръв поглед се провали миналата година след като не спечели одобрение от Висшата лига, продължи след като Саудитска Арабия прекрати спора за пиратство с базираната в Катар телевизия beIN Sports.

Висшата лига, която преди това отказваше да изясни сделката, също настоя, че „е получила правно обвързващи уверения, че Кралство Саудитска Арабия няма да контролира футболния клуб Нюкасъл Юнайтед“.

Саудитският престолонаследник Мохамед бин Салман председателства РИФ, в чийто борд има шест саудитски министри. Губернаторът на РИФ Ясир ал Румайян, който е един от най-близките лейтенанти на принц Мохамед, председателства Нюкасъл.

Активисти,

включително Amnesty International UK, се противопоставиха на поглъщането на Нюкасъл, изтъквайки загрижеността относно досието на Саудитска Арабия в областта на правата на човека, като се позоваха на убийството на Джамал Хашоги през 2018 г. от саудитски агенти.

**Бившата на Люис Хамилтън, певицата Рита Ора „разгорещи“ Instagram**



Бившата приятелка на Люис Хамилтън, певицата Рита Ора участва в края на Седмицата на модата в Париж, но побърза да остави модата зад



Певица вдигна



Снимките и бяха харесани от много от нейните приятели, включително Кейт Босуърт, **Лили Джеймс**, Уини Харлоу и разбира се от бившият и - звездата от Формула 1 Луис Хамилтън.



## Сулавеси, Индонезия..

Статията се предоставя от *patepis.com*  
Автор: Цвета Брестничка, Снимки: авторът

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

... 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

Неприятната изненада е, че през 2014 г. са повишили цената на входната виза от 25 на 35 долара, но няма къде да мърдаме, плащаме си ги. 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. Само с няколко движения се оказваме милионери – индонезийската рупия върви по 7500 за лев, така че вече тъпчем бали пари по джобовете. Веднага до чейндж бюрото ни връхлита свръхлюбезен дебеланко, който ни обяснява, че трябва да сменим поне два автобуса до

центъра и да потрошим сума ти пари, а той ще ни извози лично само за 140 хиляди. Ние обаче ги знаем тези и с бодра стъпка се отправяме към полицая да питаме за автобус. Автобус има, отива направо до центъра и струва по 27 хиляди на човек. Спирките са по заявка на пътниците и един мил човек ни упътва какво да кажем на шофьора, за да спре близо до хотела ни.

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. Може да си поемем

въздух с облекчение и да отидем да си търсим нещо за вечеря.

Влизаме в първия warung 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. Докато вечеряме, всички комшии на гостилничарката се израждат да надничат във warung-a, да ни кимат радостно и да се усмихват, все едно, че сме им най-близки братовчеди, които с нетърпение са очаквали седмици наред.

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. Вярно, че някои четат от екрана на телефона си фразите „Аз съм еди-кой-си, уча в еди-кое-си училище и имам за домашно да проведя разговор на английски“, но пък не им липсва ентузиазъм и инициативност.

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. Ние любезно им обясняваме, че не сме най-добрите събеседници точно на този език, те разочаровано ни пожелават щастлив Свети Валентин и се хвърлят обратно в джипа да дадат отчет на баща си, който търпеливо ги чака на средата на улицата, на какви смотани чужденци са попаднали. 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.

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.

## Сулавеси, Индонезия..

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 разтърпче 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 цивети, да се върти на въртележките или да се вози на лодките-лебеди в залива. Цялото забавление е малко панаирджийско и някак по детски приповдигнато, но на хората очевидно им харесва. То и като цяло жителите на Макасар оставят впечатлението за детска непосредственост и праволинейност – искрено се смеят, когато не могат да те разберат, любопитно те оглеждат и разцъфтяват в широки усмивки, когато срещнете погледи.

Бедността е очевидна, но просящите 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 разгледаме 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. Тя се намира на 7 км от центъра, на ул. Urip Sumohargo и дотам се стига за 5 000 рупии с бемо – малки микробуси, които са обществения транспорт на Макасар.

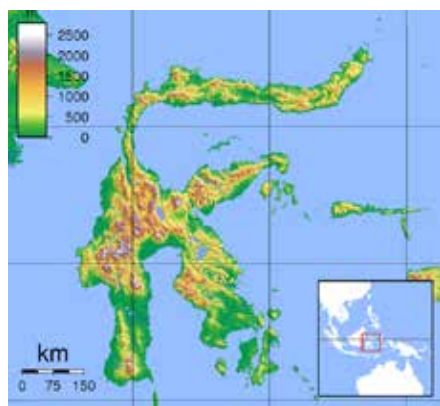
Автогарата на Litha е типичната азиатска автогара, без особени удобства, но автобусите са най-добрите, с които сме пътували: огромни меки седалки с

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 кило 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,

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 любиме 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:

- ogoane (мъже),
- makkunrai (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, Иисус на различни езици. Опитвам се да си представя автобус, който пътува през България и песните от уредбата му са с основна тема “Аллах акбар”. Ами, не мога.

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

<< *Прод. от стр.31*

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 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 от татък реката и зърваме в далечината характерния профил на къщите-лодки. Решаваме, че това е някаква музейна сбирка, като Етъра например и се отправяме натам да я разгледаме. 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 компенсиран 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. Но дори и тези, които избират съвременното строителство, често включват в него характерни елементи от традиционната къща.

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, 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

<< *Прод. от стр.32*

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 помалките, 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. Но не се оплакваме от късмета си – това си е истинска церемония, организирана заради общността, а не за показване на туристите.

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.

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 вкъщи (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. След известни пазарлъци се отърваваме от настойчивите предложения на няколко от местните гидове да ни забавляват през целия ден като ни разведат по церемонии, погребения и борби срещу суми между **500** и **900 000** рупии (**70 – 120** лв.). 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 някаква смола, така че успешно конкурират по реалистичност въсърчните фигури от музея на Мадам Тюсо. Тази аналогия, впрочем, отново ни връща към въпроса доколко дивашки са дивашките обичаи, защото както в музея, така и тук с фигура се сдобиват заслужили и популярни членове на обществото.

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 съкровено, 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. Предишния ден сме ги наблюдавали как на различни места в града къпят, четкат и лъскаят любимците си за празника. 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 – няколко 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

<< *Прод. от стр.33*

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 конферансие 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 по-къдрави и австрало-негроидните черти от Папуа си личат по-ясно, отколкото монголоидните от континента. Цялата мешавица от етноси и култури е на празника.

Най-последно 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 биковете 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 биковете 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.

### **Биковете 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, пляскаят 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 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 претърпено 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. Те ще продължат до вечерта, когато ще завършат с поредното голямо угощение. Всъщност, това е част от очарованието на тази земя – при нея традициите и древните вярвания не са само история и музейни сбирки – това е истинският живот на хората тук.

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 поголемичките 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. Един чаровник успява да ни убеди да се качим на неговото такси и срещу 50 000 рупии ни оставя направо на терминала в Маленкери пред вратата на потеглящия в 6 часа за Бира миниван. Бързо се спазаряваме да платим по 75 000 на човек и се качваме на задната седалка на минивана, за да не се бутаме със семейството с малко дете, което се е настанило на втората седалка. 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 напират 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. На всичкото отгоре на никого и през ум не му минава да се отдалечи по безкрайната пясъчна ивица – всички се бутат в пространството пред дюкянчетата непосредствено под курорта. 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 горедолу сме посвикнали. Повпечатляващо 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

&lt;&lt; Прод. от стр.34

полека да ни плашат – как ще се издържа на всичкото това още два-три дни?

За наш късмет се оказва, че това е суматоката 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. Надяваме се само да са до някъде наблизко, иначе няма да се мине без жертви от задушаване. 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 приборя 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 повнимателно разглеждане те се оказват издигнал се над морето коралов риф, който е запазил отпечатъци от изградилите го гигантски корали и цели еднометрови мидени черупки, вращали се в кораловата плът. Така от откритие на откритие неусетно достигахме до другия край на плажа, където в усамотение е построен малък луксозен курорт – Бара бийч. От чисто любопитство разпитваме за цените (около **140** лв. на вечер за бунгало на първа линия), прием една бира (цената е като навсякъде, около **6** лв. за бутилка **680** мл) и тръгваме да се връщаме. 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 през ум няма да му мине да се изпружи на слънце и да събере 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.



Тази мидичка е от малките

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 оказва, 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:

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

– Добре, нека са пържени с брашно.

След още **20** минути:

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

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

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 джиджифил 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 къпят 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.

Картинката 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 сигнат 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.



**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)



Търсете 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
------	------	------------	--------	------	--------

Specializing In:

<b>Car   Motorcycle</b> • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless 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

**ОПТИКА В МИСИГА - 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.