

## Възстановяването на местните хищници може да контролира инвазивните видове - ако преминат тези тестове

*(Restoring native predators can control invasive species – if they pass these tests)*

Автори:  
Джошуа П. Туининг –  
учен-изследовател по  
екология на населението  
в Cornell University и пост  
докторант,  
Queen’s University Belfast, и  
**Ксавие Ламбин** -  
катедра по зоология,  
University of Aberdeen

дружество и Департамента  
по околна среда и опазване,  
Ню Йорк.

Ксавие Ламбин получава  
финансиране от NERC,  
Комисията по горите в  
Англия, Горско стопанство  
и земя Шотландия,  
Естествена Англия,  
Шотландско природно  
наследство, Управление  
на националните паркове  
Кернгормс, тръст  
Левърхълм

Декларация за  
оповестяване:  
Джошуа П. Туининг  
получава финансиране от  
Британското екологично



Restoring native predators can  
control invasive species – if they  
pass these tests

Статията е  
публикувана от  
*The Conversation.*

Преводът е на  
„Пламък“

*Прод. на стр.2>>*

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

NOW OVER 30 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

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

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

867 Kipling Ave. Toronto

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

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

**BARANS**  
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
416-750-4545

LIVE MUSIC [www.barans.ca](http://www.barans.ca)

**100%**  
SOLD

**15+г.**  
ОПИТ

**1%**  
КОМ.

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

Последни заявки  
за реклама в новия  
бизнес каталог

Print & Online:  
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

**ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА**

**LPI**  
Immigration PATHS

Михаела Керезова  
Тел. (416) 800-3898  
[www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

**RCIC**  
Regulated Canadian  
Immigration Consultant

## Възстановяването на местните хищници може да контролира инвазивните видове - ако преминат тези тестове

*(Restoring native predators can control invasive species – if they pass these tests)*

Тъй като хората сме се разпространили по цялата планета, ние убиваме по-големите хищници и другите видове, от които се страхуваме и с които се конкурираме, унищожавайки ги или ограничавайки до малки остатъци от техните огромни ареали. Този процес е особено успешен

във Великобритания и Ирландия, където вълците и рисовете, с които някога хората са живели заедно, отдавна са изчезнали.

В същото време ние сме транспортирали видове, които ценим, извън техните естествени ареали. Чрез въвеждането на животни, растения

и микроорганизми в екосистеми, където те не са еволюирали, човек по невнимание създава инвазивни видове, които водят до изчезването на местните, като ги ядат, конкурират се с тях и като ги излагат на нови болести. През последния век инвазивните видове са основната причина

за изчезването на гръбначни видове.

Нарастващите доказателства сочат, че тези, някога мразени местни хищници, са от съществено значение за регулирането на инвазивните видове. Нашето ново изследване показва, че унищожаването на местните хищници отчасти е причинило кризата с инвазивни видове, пред която сме изправени днес. Но също така открихме, че не всичко е загубено... Чрез разглеждане на поредица от проучвания, включващи наблюдения между 2007 и 2019 г. в Ирландия на сивите катерици и боровите куници (*латинско наименование Martes martes – б.р.*) – малък хищник и член на семейство невестулки, който е бил ловуван до влизането в сила на законова защита през 80-те години на миналия век – ние показахме как завръщането на местен хищник може да доведе до бърз упадък на отдавна установен инвазивен вид (сивата катерица) в цели райони.

*Прод. на стр.4 >>*

# КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES  
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:  
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: [ca.meest.com/portal](https://ca.meest.com/portal)

FIND OFFICE: [ca.meest.com/offices](https://ca.meest.com/offices)

FOLLOW US:   @MeestCanada





Daphne Kostova CNP, NNCP  
Certified Holistic Nutritionist  
Certified Weight Loss Coach  
416-602-3196  
daphne@dkwellness.ca  
www.dkwellness.ca  
IG @dkwellness101  
FB Dk wellness



**Testimonials:**

*"I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic",  
Kalina T.*

*"I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms",  
Krisa M*

**Дафни Костова**  
изготвя хранителни режими  
за отслабване, които помагат с отстраняване  
на симптомите на менопаузата,  
хормонални дисбаланси и  
отслабване в дългосрочен план.

**Обадете се днес!**

**416-602-3196**

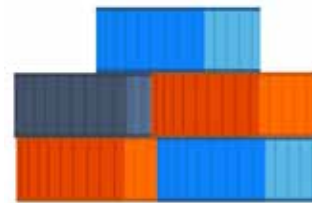


**Shipping & Moving to Bulgaria**

**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**



**OUR VISION IS CLEAR  
EXPECT ONLY  
THE BEST!**



# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

## Fiera Foods Company is HIRING

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



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

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

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

**Sales** (Canada and US)

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



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

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



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

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

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

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

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

**Продажби** (Канада и САЩ)

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

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

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

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



## Възстановяването на местните хищници

### може да контролира инвазивните видове - ако преминат тези тестове

*(Restoring native predators can control invasive species – if they pass these tests)*

<< *Прод. от стр.2*

Проучихме популациите на двата вида, за да открием характеристики, които определят способността на местния хищник да контролира инвазивния вид след възстановяване на популацията си. Те включват способността на хищника да се ориентира между плячката, неуспеха на инвазивния хищник да разпознае или да отговори на заплахата от нововъзстановения такъв и наличието на зони, в които плячката може да се скрие, за да избяга.



#### Наивна плячка и многообразни хищници

От вълци, ловуващи неместен брой корсикански муфлони в планините Меркантур в югоизточна Франция, до змии с червени ленти, предшествващи инвазивните жаби-бик в Китай, местните хищници са склонни да ловуват преференциално инвазивна плячка спрямо местните си събратя с коефициент две или дори три към едно.

Разбирането защо това е така може да разкрие кога и къде възстановяването на местните хищници ще

помогне за контролиране на инвазивния вид. Например, елените са родени в Източна Азия, но станаха инвазивни във Великобритания, Ирландия и в континентална Европа, след като бяха донесени в края на 18 век. Евразийският рис - хищник на елени, който някога е бил широко разпространен в цяла Европа, е изкоренен от по-голямата част от предишния си ареал до началото на 20-ти век. Подобно на сивата катерица с боровата куница, еленът е еволюирал в отсъствието на рис и е вероятно да се държи по подобен начин, когато се сблъска с местен хищник – като не разпознава заплахата и следователно не осъзнават, че трябва да бяга, например.

Рисовете са склонни да превключват между видовете елени, които ловуват, и имат доказана способност да потискат популациите елени. Освен това няма достъпни зони за елени, до които рисът също не може да има достъп. Тези фактори заедно предполагат, че възстановяването на популациите на рисове ще бъде от полза за екосистемите, в които еленът е инвазивен. Рисовете вероятно ще имат по-голям ефект върху тези инвазивни популации, където алтернативната плячка

(като сърната) е оскъдна или липсва, както е случаят във Великобритания и Ирландия.



#### Екологичен аргумент

Естественото възстановяване на някои големи хищници в континентална Европа, включително рисове, мечки и вълци, е в ход, като оспорва дългогодишните установености относно девствено местообитание и изискванията за пространство на хищниците. Въпреки интензивното земеделие и разрастването на градовете, всичко, което е било необходимо на тези видове, за да реколонизират предишния си ареал, е хората да спрат да ги убиват. Заобиколени от море, изчезналите хищници няма да се възстановят във Великобритания естествено. Всякакви усилия за повторното им въвеждане ще изискват обществен консенсус, който не съществува в момента.



Нашите изследвания предлагат екологична обосновка за възстановяването на местните хищници: за подпомагане на контрола и ограничаването на разпространението на инвазивни видове. Но би било наивно да се преструваме, че това е единственият важен фактор. Животът заедно с големи хищници води до последствия, включително случайни загуби на добитък и домашни любимци. Това не може да бъде пренебрегнато, но може да бъде намалено с проактивно управление.

Ако хората искат да приемат възстановяването на който и да е местен хищник, трябва да има еднакво отчитане на ползите – като облекчаване на щетите, причинени от инвазивни видове – и планове за смекчаване на разходите.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/restoring-native-predators-can-control-invasive-species-if-they-pass-these-tests-185151>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

# ВРЕМЕ Е ОТНОВО ДА СЕ СРЕЩНЕМ: СОФИЯ

Пътувайте безопасно, с осигурени всички предпазни мерки,  
до най-малкия детайл, за вашето здраве по време на нашия полет.



**TURKISH AIRLINES**

БЪЛГАРИЯ

## Един от най-търсените британски престъпници е арестуван в Пловдив



“На 14 юни 2022 г. в Окръжна прокуратура - Пловдив е постъпила Заповед за арест, издадена от компетентните власти на Обединеното Кралство Великобритания и Северна Ирландия, спрямо Б.М., на 32 г. Той е издирван за трафик на наркотични вещества на територията на европейски държави“, съобщава държавното обвинение.

На 13.06.2022 г., англичанинът Бенджамин Макан е бил арестуван в Пловдив, защото е бил обявен за международно издирване въз основа на заповед от съда в Рединг, Великобритания.

Задържаният е сред най-издирвани престъпници във Великобритания, пише в Daily Mail. 32-годишният Бенджамин Макан е арестуван в хотел в Пловдив с фалшив паспорт. Макан, който е родом от Норфолк, е издирван от местната полиция, и е обвинен в заговор за доставка на няколко

килограма кокаин през 2020 с помощта на криптирани мобилни телефони.

Смяташе се, че британецът се укрива в Испания и има връзки с Барселона, но бе проследен до България след съвместна операция на Националната агенция за престъпността на Обединеното кралство, българската полиция и испанската Гражданска гвардия.

Макан бе идентифициран като един от най-търсените във Великобритания в списък с имена, публикуван от Crimestoppers през януари, продължава Daily Mail. Испански източници разкрили, че той се е укривал в Южна Испания, когато апелът бил подаден, и е избягал месец по-късно.

Петима от 12-те души - всички мъже - посочени в списъка, оттогава са арестувани.

## Обвиниха в хулиганство 24-годишен, осквернил храм “Света Неделя”



Районна прокуратура София обвини 24-годишен мъж за

хулигански действия в църквата-храм “Света Неделя” в столицата. Деянията се отличават с изключителен цинизъм, съобщават от прокуратурата.

Първият случай е от 12 юни, когато мъжът влязъл гол до кръста с препасана хавлиена кърпа в “Света Неделя”. Мъжът вървял след един от дяконите и отправял обидни и непристойни думи на висок тон в присъствието на посетители. По-късно седял гол на входа на храма и обиждал преминаващи наблизко. След което нанесъл много удари с крака по вратата на външната свещопродавница на храма и влязъл там да преспи през нощта.

На следващия ден мъжът отправил обидни думи и към председателя на църковното настоятелство на храма. Установено е, че мъжът е осъждан, а предвид криминалното му минало и възможността да извърши друго престъпление или да се укрие, прокурор е постановил задържане за срок до 72 часа.

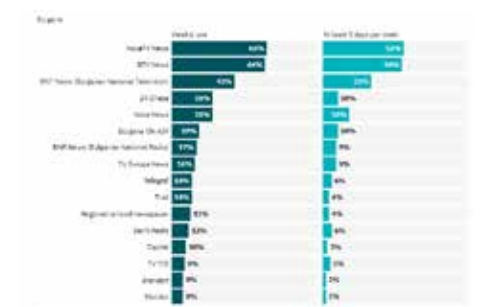
## БНР отново е медията с най-голямо доверие



Българското национално радио / БНР/ е за 5-та поредна година медията, на която българите имат най-голямо доверие. Това е изводът в Годишния доклад за 2022 на Института за изследване на журналистиката Reuters към University of Oxford (Digital News Report).

Най-голям дял от българите – 64% се доверяват на новините на БНР, се отбелязва в проучването. На второ място е БНТ (62%), следвана от “Дарик радио” (56%) и “Нова” ТВ (56%).

В класацията за медии, достигащи до публиката, БНР се нарежда на 7-мо място след “Нова” ТВ, БТВ и БНТ, в. «24 часа», “Нова нюз” и “България он еър”.

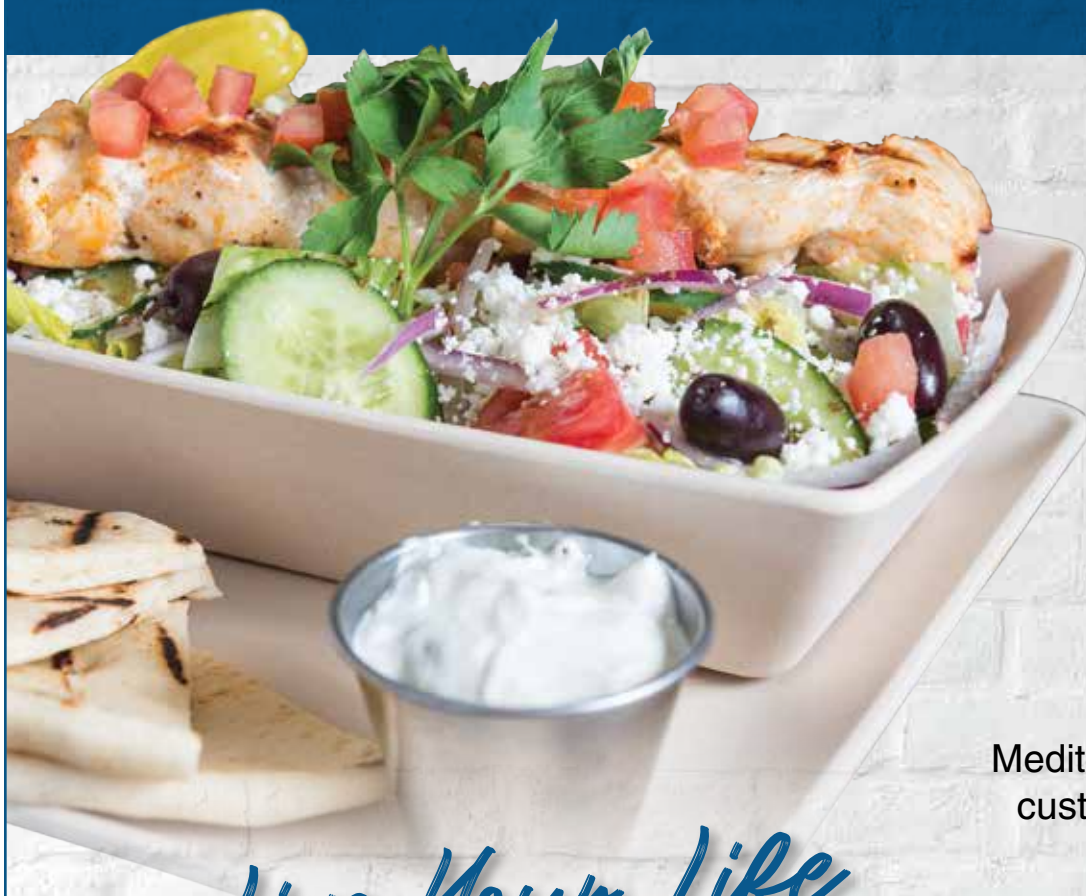


В класацията за медии, достигащи до публиката онлайн сайтът на БНР достига до 13% седмично и до 8% поне 3 пъти седмично.



# FRANCHISE OPPORTUNITY in Ontario

## CUSTOMERS ARE HUNGRY FOR SOMETHING DIFFERENT!



*Live Your Life  
Deliciously!*

Are you craving a unique Fast-Casual franchise opportunity in the Mediterranean category? You aren't alone. Your future customers are craving the very same thing! Diners love the great taste and healthy options at The Great Greek Mediterranean Grill.

**With over 150 US locations in development, now is the time to go Greek!**

**Be the first to become part of our Canadian family. Our vision, your success!**



### Contact Information:

Bhavik Patel  
Radius Apollo Franchisee Group, INC  
The Great Greek Mediterranean Grill  
Ontario Master Partner



CA: +1 647.556.1731  
(Voice Only)

US: +1 402.302.1706  
(Voice & Text)

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

Онлайн новините остават основен източник на информация в България, а спадът на телевизията и печатните медии продължава, се отбелязва още в доклада. Според **86%** от българите основни източници на новини са онлайн, включително социалните медии.

**Българските гимнастички с първа титла на европейско от 1992**



Националният отбор на България по художествена гимнастика спечели първо място в отборната надпревара на Европейското първенство в Тел Авив, Израел. Златото е първо за България в отборно от първенството в Щутгарт през 1992, съобщиха bTV.

Българките събраха 333.150 точки. При ансамблите гимнастичките завършиха на четвърто място, като европейски шампион изненадващо стана отборът на Израел с 69.950 точки. На второ място остана отборът на Италия с 69.650

точки, а на трето Азербайджан с 65.400 точки.

В индивидуалната надпревара Боряна Калейн спечели сребърен медал от европейското първенство по художествена гимнастика, а на трето остана Стилияна Николова.

**Български фирми вече се регистрираха в EU-Ukraine Business Matchmaking Platform**



Две транспортни компании от България са сред първите 6

български фирми /към 18 юни/, които се регистрирани в създадената от Европейската комисия платформа **EU-Ukraine Business Matchmaking Platform**. Платформата цели да улесни контакта между предприятия и фирми от ЕС и Украйна, за да могат да намерят добри решения за износа на селскостопанска продукция от Украйна.

Платформата се фокусира върху производство, рециклиране, износ и внос на селскостопански и хранителни продукти, суровини и др. Онези, които искат да се регистрират, могат да направят това на адрес:

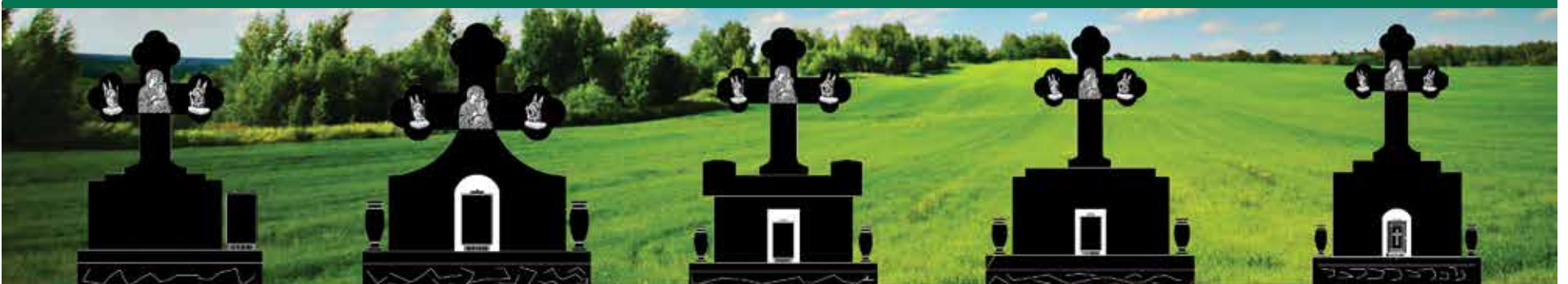
## ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



**Memorial Galleries Inc.**  
Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

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

www.memorialgalleries.ca

eu-ua-solidarity-lanes.  
seu.b2match.io , като  
срокът за регистрация  
е до 27 май 2023.



От ЕК пуснаха и  
мобилно приложение  
GrainLane, което е  
платформа за търговия  
със зърнени култури,  
особено за износа на  
зърно от Украйна чрез  
сухопътен транспорт.  
Приложението е  
достъпно на адрес: app.  
grain-lane.com

**Поръчка за 7.9 млн. лв  
за изхранване  
украинските бежанци  
бе прекратена**



Поръчка на  
Министерския съвет  
на прогнозна стойност  
близо 7.9 млн. лв. без  
ДДС за изхранване на  
бежанци от Украйна  
се провали, става  
ясно от обявление  
в платформата  
за електронни  
обществени  
поръчки. Изборът на  
изпълнители трябваше  
да стане пряко, без  
състезателен елемент,  
мотивирано с нужда от  
неотложно възлагане  
поради изключителни  
обстоятелства.

Поканените са били  
конкретни фирми да  
подадат оферти за  
участие в процедурата,  
разделена на 22

позиции от 28 области  
в страната. Поръчката  
е прекратена със  
следния мотив:  
„След откриване  
на процедурата е  
установено, че част от  
участниците, поканени  
да изпълняват  
дейностите, предмет  
на поръчката, нямат  
възможност да  
осигурят приготвянето  
и изхранването на  
лицата, получили  
временна закрила в  
Република България  
на територията на  
областите, за които  
са поканени. Това  
налага преработване  
на техническите  
спецификации и  
ново разпределение  
на участниците  
на териториален  
принцип“.

Поръчката стартира  
на 10 юни, , а срокът  
за подаване на оферти  
изтече в края на  
календарния ден.  
На 20 май бе приета  
обновена програма  
за хуманитарно  
подпомагане на  
бежанци от Украйна  
с временна закрила  
в България, която се  
изпълнява от 1 юни  
до края на август.  
В нея е предвидено  
местата за настаняване  
или подслон, които  
нямат възможност  
за организиране  
на изхранване на  
настанените лица, да  
участват в програмата  
само с настаняване.

**AKROPOLIS**  
PASTRIES

Akropolis Pastries and Pies is a bakery cafe specializing  
in traditional hand-crafted Greek  
phyllo pastries since 1979.

FRESHLY BAKED EVERYDAY  
OR  
AVAILABLE FOR TAKE AND BAKE

- ✓ 0 g Trans Fat per Serving
- ✓ No Artificial Colors or Flavors
- ✓ No Preservatives

Flavors

- Spinach and Cheese
- Cheese
- Custard
- Vegan
- Beef
- Roasted Red Pepper
- Apple

708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175  
www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

## Западът подклажда „брутален Путинизъм“ в България заради натиска за премахване вето над Скопие



Материалът е публикуван на страницата на EURACTIV на 14 юни [https://www.euractiv.com/section/politics/short\\_news/west-fuels-brutal-putinism-in-bulgaria-over-pressure-to-lift-skopje-veto](https://www.euractiv.com/section/politics/short_news/west-fuels-brutal-putinism-in-bulgaria-over-pressure-to-lift-skopje-veto)

България е заплашена от силна антизападна вълна на фона на руската пропаганда и войната в Украйна, а вдигането на вето върху Северна Македония може да доведе до „брутален Путинизъм“ у дома,

като същевременно се смята, че Скопие е карта в ръцете на Русия, пише EURACTIV. EURACTIV попита български политически анализатори за политическата цена на вдигане вето на страната за започване на преговори за присъединяване на Северна Македония към ЕС в контекста на политическа криза, при която една от партиите в четиристранната коалиция напусна поради разногласия по въпроса за Скопие. България е под натиска на Запада да отмени вето, но смята, че Скопие не е изпълнило условията за това.

„Ако Скопие не направи отстъпки и България отмени вето си, това неизбежно ще засили антиевропейските настроения. Българите веднага ще разберат, че правителството го прави под диктата

на западните ни партньори. Партия „Възраждане“ ще спечели без съмнение“, каза пред EURACTIV Димитър Ганев от социологическата агенция „Тренд“.

„Възраждане“ е екстремистка сила, ръководена от Костадин Костадинов, която е изградила антиваксьорски и проруски настроения. В сегашния парламент партията има 13 депутати от общо 240.

Политологът Първан Симеонов от Балканската агенция „Галъп интернешънъл“ удвои прогнозата на Ганев. Той каза, че близо 70% от българите са против премахването на вето върху Скопие и ако това се случи, Западът ще получи „брутален Путинизъм“ в България.

Политическите

анализатори не изключват възможността „Възраждане“ да бъде втората политическа сила след ГЕРБ на бившия премиер Бойко Борисов и да стане неизбежен фактор в българската политика, ако има нови избори. Това ще стане, ако сегашното правителство, водено от проевропейски настроения премиер Кирил Петков, падне от власт.

Дори „Възраждане“ да бъде изолирано в следващия парламент, тази сила може да продължи да расте на вълната на антисистемния наратив и да се възползва от руската пропаганда в социалните мрежи. „Възраждане“ също призовава за излизане на България от НАТО и преговаряне на членството на страната в ЕС.

## \$0 Fees to Ukraine and Poland

At **Ria** Money Transfer, we continue to stand in support and solidarity with all Ukrainian citizens during this difficult time.

Zero fee for all transfers to Ukraine and Poland from all **Ria** sending countries. All delivery methods, all currencies.

We are including Poland as thousands of Ukrainians have fled to the Polish border due to the conflict.

Also, **Ria** has partnered with **Save the Children** International to give our customers the opportunity to directly support the work **Save the Children** is

doing in Ukraine and neighboring countries like Poland, Romania, and Lithuania to help the displaced population.

We hope that the current conflict comes to an end as quickly as possible and wish that peace is restored in Ukraine soon.

**ria** Money Transfer

Send support to **Ukraine** 🇺🇦 **Poland** 🇵🇱

for **\$0** fee transfers

\*Limited time offer

Also accepting donations on behalf of **Save the Children** to help Ukraine

# 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.

Скорошно проучване на GLOBSEC показва, че много повече българи от другите източноевропейски страни от ЕС биха подкрепили напускането на НАТО. Данните показват, че **38% вече са против членството в НАТО, а 40% от българите го подкрепят.**

Въпреки това и Ганев, и Симеонов заявиха, че „Възраждане“ засега не представлява пряка заплаха за членството на България в ЕС. Проучванията показват, че над 60% от българите изразяват положително или донякъде положително отношение към членството в ЕС. Според Ганев към момента няма заплаха за членството на България в ЕС.

„Следващото правителство на България ще бъде сформирано на базата на геополитическата ориентация на страната – Изток срещу Запад“, коментира Ганев. Сегашното българско правителство беше избрано с обещание за борба с корупцията и съдебна реформа, но сегашната гореща тема се смени с Русия.

„За българите ЕС е рационален избор, докато положителното отношение към Русия е емоционално поради историята, културните прилики и факта, че Русия не е съсед на България. Българите

не го възприемат като непосредствена заплаха“, коментира Симеонов.

И двамата анализатори признаха, че руската пропаганда в страната се е засилила през последните месеци. „Пропагандата в социалните мрежи е инструмент на руската външна политика и няма смисъл да отслабва през последните години, а по-скоро да се засилва“, каза Ганев.

Македонският политически анализатор Слободанка Йовановска коментира, че все още не е ясно дали правителството ще оцелее, но каза, че нейните сънародници „се чувстват зложници на това, че България не функционира като държава-членка на ЕС, минавайки от избори на избори и не решавайки нищо“. Коментирайки влиянието на Русия в България, тя каза пред EURACTIV, че „не само в Македония, но и в самата България съществува убеждението, че структури, близки до Русия, използват двустранния въпрос със Северна Македония, за да възпрепятстват политиката на ЕС и да дестабилизируют региона“.

Македонският журналист Ерол Ризаов добави, че българското вето е още

по-

**100%**

**SOLD**

**15+г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



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

силно след войната в Украйна, защото руското влияние в България драстично се е увеличило. „Нямат един т. нар. „русофил“, който да не защитава яростно българското вето върху преговорите с ЕС със Северна Македония“, каза Ризаов.

Скопие е загрижено, че отстъпването на още повече искания от други страни създава прецедент. Правителството задава въпроси, ако приеме тези искания, дали няма да бъдат помолени да направят и други в бъдеще. Заинтересованите страни призоваха за започване на преговори възможно най-скоро с други въпроси, разгледани при отварянето на главите. Ако не го направи, това може да остави както Скопие, така и Тирана, чиято съдба е свързана със съседа, отворени за влияние от изток.

В края на миналата седмица българското правителство бе разтърсено, след като лидерът на

популистката партия „Има такъв народ“ Слави Трифонов обяви, че напуска управляващата коалиция. Неговите четирима министри, включително тези на енергетиката и външните работи, също подадоха оставки. Правителството на Кирил Петков също загуби парламентарното си мнозинство, оставяйки със 109 депутати при необходимите 121.

В понеделник партията на Трифонов започна да се разпада, като шестима депутати обявиха напускането си заради обвиненията, че Трифонов може да е свързан с мафията. Без мнозинство шансовете Петков да вдигне вето са малки. Друг основен партньор в управляващата коалиция е Българската социалистическа партия, която също се противопоставя на отстъпките на Северна Македония.

## Празникът на Тетевенската саламура ще се проведе на 25 юни



В края на юни се отбелязва Празника на Тетевенската саламура, обикновено на централния площад в гр. Тетевен. Това е едно от най-атрактивните събития в община Тетевен. Събитието е не само културно, но и туристическо, като гостите могат да разгледат забележителностите на Тетевен. Празникът е съпътстван от демонстрация на стари начини за улов на риба, зарибяване с балканска пьстърва в р. Бели Вит

и богата фолклорна програма,

През 2022 Празникът на Тетевенската саламура ще се проведе на 25 юни. Програмата предвижда презентиране на тетевенска саламура (рибена супа) и на типични рибни и домашни ястия от региона. Участие ще вземат и хотелиери и ресторантиери, а организацията е на общината. Най-добрата саламура ще бъде определена от майсторите готвачи, които ще опитат всички рибени чорби, оценявайки на анонимен принцип.



## 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)

Тетевенската саламура е вид рибена чорба, която може да се приготви от всякакъв вид речна риба. Консумира се като предястие, и като мезе. Може да се яде както топла, така и студена.

По правило саламурата трябва да отговаря на три изисквания – много солена, много кисела и много люта. Консумира се с люта тетевенска сливова ракия.

## ЗАБАВНО

На касата в мола:

- Добър ден, 20 лева, моля!
- Но на етикета пишеше 10!
- Знам, че пише 10, но всъщност струва 20 лв.
- Ами добре... Заповядайте!
- Но това са 10 лв.!
- Знам, че пише 10, но всъщност са 20.

Една блондинка отива на конкурс и я питат:

- Коя от следните птици не си прави гнездо? Щъркел, кукувица, фазан?
- Кукувица! - уверено отговаря блондинката и взема наградата.
- Нейна приятелка я пита:
- Е, ама много си умна! Как разбра, че е кукувицата?
- И дете знае, че кукувицата живее в

часовника!

Двама приятели-ловци разговарят на чашка пред бара:

- И как позна, че мечката е стръвница?
- По очите. Гледаше точно като жена ми.

Син отива при баща си и му казва:

- Тате, намерих пари за бензин за колата!
- Браво сине, но откъде?
- Продадох я.

– Теб нещо друго освен пари интересува ли те?

- Да.
- Какво?
- Къде са?

– Защо не ме поканиш да излезем да пийнем по

нещо тази вечер?

- С удоволствие, но не излизам с омъжени жени.
- Но аз съм жена ти, глупако!
- Съжалявам, не правя изключения.
- Ти си ми изневерила?!
- Помислих, че си ме напуснал завинаги...
- В дискотеката сме, ма! Ходих до тоалетната!

Хубаво е да съм пълничка... Докато слабите половин час пълнят ваната, аз хвърлям няколко шепи вода и влизам, а водата ми е до брадичката.

Ако си на 40, време е да оставиш младите момичета и да си намериш жена, която разпознава първите признаци на инфаркт.

Двама се разминават в тъмна улица и единият вади нож:

- Стой! Имаш ли пари?
- Другият вади пистолет:
- Имам, защо?
- Ами така, да ми развалиш малко...

- Кире, и къде се запозна с това момиче?

- Как къде? Под стария фар в Созопол!
- Абе, тоя фар не работеше ли, бе?

Пичага пита блондинка:

- Ще възразиш ли, ако пожелаеш да правим секс?
- Аз никога не съм го правила - отвърнала тя.
- Кое? Секс???
- Не, никога не съм възразявала. Какво е това?

## Дафни Костова изготвя хранителни режими за отслабване, които помагат с отстраняване на симптомите на менопаузата, хормонални дисбаланси и отслабване в дългосрочен план

# DK Wellness



Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. „Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.

Дафни Костова, сертифициран нютришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалих 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. „Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“ добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности.

На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене. Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве.

Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: [www.dkwellness.ca](http://www.dkwellness.ca)

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

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

# ИМИГРАЦИЯ



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

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



## IMMIGRATION PATHS

*Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction*

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

### Art & Culture



Незнам кой е авторът на този арт, но много ми хареса. Клони от дърво приличащи на паек. Пейките са направени от гранит с лъскава повърхност отразяващи красотата на дърветата около тях. Ах, приказен Торонто! Където и да се разходя откривам отпечатък на човешка креативност изразена в арт.

Вяра Димитрова, редактор в Пламяк  
Снимки © Bulgarian Flame



## 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

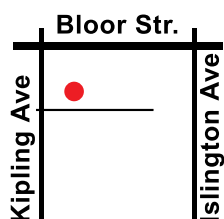
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



## Защо хората флиртуват



здраве.bg  
съвместна публикация с  
Тя.бг

Гледа ли той към мен?  
Усмивва ли ми се тя?  
Флиртът несъмнено е забавен и възбуждащ, но знаете ли, че в крайна сметка (или по-точно “по рождение”) той е неотменна част и от... еволюцията? Този чувствен начин на общуване между хората е ключов момент в живота откакто съществува човешкия род.

**Но кога прекаляваме? И кога не правим достатъчно?**

Привличането към противоположния пол е част от биологичната натура на човека. Отвъд чисто физическото привличане (което все пак също минава през мозъка!) психолозите отчитат и вроден (от еволюцията) стремеж да бъде привлечен другия пол, защото това създава перспективата на репродукцията, т.е. внезапното желание за флирт всъщност е само част от една много важна функция.

Така както човечеството се е развивало, така се е променяло от “изкуството на флиртуването”. Въпреки че в някои елементи то е останало такова, каквото е било и в самото начало – желанието да се флиртува винаги е било всъщност стремеж да се привлече нечие внимание – също както шарената опашка на петела или гривата на

мъжкия лъв.

Флиртът, както и повечето форми на комуникация, се подчинява на неписани обществени правила. Едно от тях е начинът по заобиколен и изтънчен(!?) начин да се попита “Аз те харесвам, а ти мен?”.

В същото време флиртуването е съпроводено и от предизвикателството от неизвестното (което още по-силно привлича) – все пак никой не иска да спечели без да може да оцени победата, защото е преодолел някакви препятствия.

**И все пак, какви са правилата, създадени от обществото?**

За флиртът си има място и време – баровете, партитата и купоните, училището, заниманията в свободното време и понякога работата.

Подходящото “количество” флиртуване също се определя от времето и мястото.

Всеки има своя различен и уникален стил. Затова и един и същ подход дава понякога положителни резултати, а в други ще ви направи персона нон грата. Например в работата флиртът трябва да е максимално близък до приятелското поведение – между флирта. и навлизането в нечие лично пространство има съвсем тънка граница, особено в работна среда.

**Човек може да флиртува по различни причини.**

За едни това е просто начин да се сближат с някого, да спечелят неговата симпатия без непременно зад това да стоят конкретни планове. Хората правят комплименти, разменят си усмивки и погледи, защото това е част

## Caramel Coffee shop

**НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА**

**6 Donlands ave. (Donlands & Danforth).** В района на East York Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeeshop60@gmail.com, Тел: **(647)646-5648**, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



Различни видове банички. Банички с 4 вида кашкавал, с телешко месо, с печени чушки и крема сирене и кашкавал, с 4 вида кашкавал и праз.

**ПРИЕМАМЕ ПОРЪЧКИ ЗА**  
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ  
ТОРТИ и СЛАДКИ  
за рождени дни, сватби и други мероприятия. За бизнес събирания и партита, САНДВИЧИ С КАФЕ.





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

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON  
 647-748-9229



**It's new**  
 Assorted  
 Mini Cakes



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



**Old Mill Pastry & Cafe**

**385 The West Mall, Etobicoke**  
в сградата на ресторант "Фламинго"  
**Flamingo's Restaurant & Bar**



от начина им да общуват, т.е. да се разбират помежду си.

Все пак погледът почти винаги е и първата стъпка във "флирта с цел". Едни предпочитат "хвърления" поглед и кратка усмивка, други – втреченото виждане. И в двата случая това е "началото на играта".

Оттук нататък всичко се определя от **езикът на тялото**, което може да доведе до смесени сигнали, ако не сте достатъчно внимателни или не разчитате правилно знаците на отсрещната страна. Иначе те не са кой знае колко разнообразни – жените обикновено се смеят по-различно от обичайното, отмятат коса, докосват за кратко ръката на мъжа, усмихват му се и го гледат право в очите. Мъжете най-често отговарят с отпусната стойка, директен поглед и наклоняване към жената.

**Кога сме тръгнали накриво?**

Ако "обектът" отклонява погледа си и търси компанията на тези, с които е дошъл/дошла, това почти винаги е недвусмислен сигнал за липса на интерес.

**Умението да се привлича другия пол си има своите "трябва" и "не трябва":**

- Не бива разговорът да започва с оригиналност. Ясно е, че типичните първи реплики са тези за времето или просто комплимент. Ако не се чувствате уверени, че сте умели в този подход, най-добре пробвайте нещо лесно, което звучи приятелски – например "Здравей! Казвам се..."
- Не бъдете твърде настъпателни. Отбягвайте прекомерния физически контакт – разбирането на отделния човек за лично пространство е доста различно.

- Уверете се, че човекът срещу вас проявява интерес. Ако в рамките на 10 минути имате усещането, че разговорът е приключил, май на това място няма какво повече да правите.

- Отбягвайте флирта със семейните и сериозно обвързаните – това неминуемо води до проблеми.

- Не бъркайте приятелското отношение с флирта - някои хора са "по-отворени" и контактни по природа.

- Отпуснете се. Ако изглеждате напрегнати и изнервени, това няма да помогне за разговора.

Флиртуването е естествен инстинктивен процес. Той предполага да бъде приятен. С правилното съчетаване на самочувствие и умения за разговор, удоволствието ще е реално, стига да не подхождате в твърде много очаквания.

**Кожата: еластичност с естествени средства**

здраве.bg

От рекламните послания за различните кремове и лосиони, човек може да остане с впечатление за почти чудодейни свойства на козметиката, съдържаща колаген, коензим Q10, еластин и т.н. Всички те са синтетични компоненти, предназначени за подмладяване на кожата, лифтинг или имат отслабващ ефект.

Като правило тези компоненти са химически аналог на вещества, които организмът на човека

изработва самостоятелно. С възрастта, под влияние на негативното въздействие на екологията или в резултат на небалансираното хранене и вредните навици, естествените процеси се забавят. Образуват се все по-малко вещества, необходими за поддържането на еластичността и здравината на кожата. Този недостиг веднага се проявява под формата на гънки, бръчки, намалена еластичност на кожата. Определено в такива случаи кожата се нуждае от помощ, а в по-тежките състояния трябва да се помисли и за стимулация на вътрешните органи.

Освен синтетични компоненти козметичните средства понякога съдържат и натурални ingrediente. Например често в някои от тях присъства ментолът. Ако той е съставна част от крема или лосиона, то веднага след нанасянето на средството върху кожата се усеща лека прохлада - ментолът предизвиква рязко свиване на съдовете на кожата и с това се обяснява неговия охлаждащ ефект.

При намазване на кожата с крем съдовете започват да се разширяват. Този ефект е полезен за кожата – той способства за извеждането на токсините и излишните течности, подобрява движението на кръвта и лимфата, укрепват кожата. Ментолът има най-голям ефект на въздействие, когато е съчетан с евкалиптово масло, екстракт от лимон и някои други натурални компоненти.

### Тест: Какво знаете за болкоуспокояващите?



здраве.bg

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

Отговорете с **ВЯРНО** или **НЕВЯРНО** на следните пет твърдения, за да установите дали наистина знаете кога кое лекарство ви помага:

1. Парацетамолът ми помага най-добре, когато става дума за болки в мускулите, артрит или слънчево изгаряне.
2. Ибупрофенът е най-ефективното болкоуспокояващо при деца.
3. Всеки медикамент ви е от полза, когато следвате стриктно приложените инструкции.
4. Използването на болкоуспокояващи за продължителен период от време може да увеличи риска от сърдечно-съдово заболяване или дори сърдечен удар.
5. Медикаментите, които съдържат кофеин са особено ефективни при главоболие.

### Отговори:

1. НЕВЯРНО: Вместо

## Alliston Meat & Delicatessen

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

### Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

VIN  
GARAGE



ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$74



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

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

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

100% guaranteed. In business since 1997.



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

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

**Join Us!**

Promote your event  
or business  
today!

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

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

Register your business or event

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

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



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

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

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

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

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

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

консултирайте със своя лекар.

### За да излекуваме цистита



*здраве.bg*

Мъжете практически не познават цистита, но всяка втора жена прекрасно знае какво е. Причината за женската уязвимост към цистит се дължи на анатомични особености - пикочният канал е много къс - само няколко сантиметра, докато при мъжете е цели 25 см. Именно това способства за проникването на инфекция в лигавицата на пикочния мехур. И... постоянно нещо „долу“ дърпа, бегом в тоалетната на всеки 15-20 минути, а облекчение няма...

**Неудобството** на цистита е, че като заболяване то е на границата на две области - урологията и гинекологията. Само по себе си възпалението на пикочния канал е урологичен проблем. Но причината за повечето прояви на цистит е гинекологична – нарушения във вагиналната микрофлора.

Циститът често се провокира от възпалителните заболявания на вътрешните полови органи, които са непосредствено разположени до пикочния мехур и уретрата. Понякога болестта се явява със започването на сексуалния живот, когато в половите пътища попада инфекция.

Освен това по време на менструация и бременност възникват благоприятни условия за развитието на инфекция. Най-силно застрашени от цистит са жените на 25-30 години и тези над 55.

**Правилният подход в лечението** е жената да посети двама лекари – гинеколог и уролог. Но на практика с този проблем по-често се занимават гинеколозите. Ако искат да избегнат възможните усложнения, пациентките задължително трябва да потърсят помощ от лекар. Най-честото усложнение е пиелонефритът, когато инфекцията от пикочния мехур премине в бъбреците. При всяка атака на пиелонефрита се понижават функциите на бъбреците. Друго възможно усложнение е интерстициалният цистит, когато уринирането може да достигне до 100-150 пъти в денонощието. Той се развива при особен строеж на стените на пикочния мехур и практически не са подпада на терапия.

Сравнително отскоро е известно, че циститът е свързан с:

- хормоналния фон - По време на менопаузата рискът от цистит силно нараства. Освен това с възрастта при жените постепенно се извършва отпускане на органите в малкия таз, а това улеснява проникването на инфекцията в пикочния мехур.

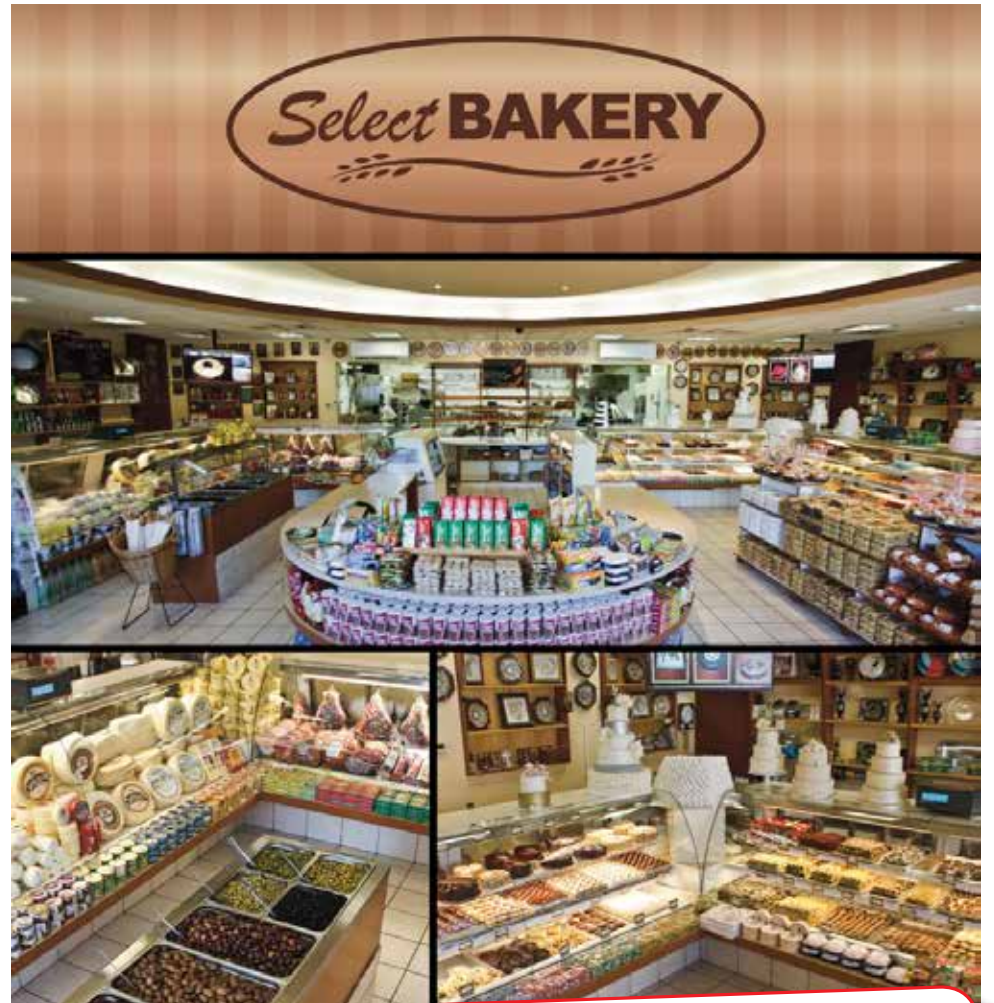
- съпътстващи заболявания - Като уретрит, аднексит, ендометрит, хламидиоза, особено ако жената не се е доизлекувала или е опитвала да се лекува сама.

- чревната бактерия, стрептококите и стафилококите - Сами по себе си тези микроби не

предизвикват заболяването, но отслабват организма, а това увеличава риска от цистит. Ето защо проблемът често се изостря през пролетта, когато организмът изпитва недостиг от витамини и е с понижен имунитет.

**Лечението** на цистита изглежда лесно - антибактериален препарат и малко повече търпение! Но на практика не се получава точно така. Докато не премине острата болка, трябва да се лежи в леглото. Именно затова често назначават дори хоспитализиране. От болница повечето жени се отказват, но задължително трябва да полежат у дома си ден-два.

Болката минава след 2-3 дни и жената престава да взема лекарството, а минималният курс на лечение при цистит е 7 дни. Така циститът остава неизлекуван, а това моментално го превръща в хроничен. Лечението на хроничния цистит е доста по-трудно и може да отнеме от 6 до 12 месеца. Продължително приемане на антибиотици не е необходимо. Последните изследвания показват, че курсът на лечение с продължителност 15-28 дни няколко пъти повишава риска от развитието на инфекциозни заболявания на пикочните пътища в бъдеще. Докато се лекува, жената не трябва да приема силни подправки и консервирана храна. При остър цистит не трябва да



**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.

Great selection of  
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

се пие минерална вода, тъй като тя дразни стените на пикочния мехур.

За лечението на цистита в напреднала фаза не е достатъчна само антибактериалната терапия. С помощта на специален катетър се вкарва лекарство непосредствено в пикочния

мехур. Някои специалисти прилагат ендовезикална йонофореза, т.е. вкарване на лекарството в пикочния мехур под действието на постоянен електрически ток. Този метод позволява на лечебния разтвор да проникне дълбоко в лигавицата на пикочния мехур и способства за

постигането на забележителни резултати.

Спасение за някои жени, страдащи от цистит (особено посткоитален), е операцията за преместване на пикочния канал от зоната на сексуалния контакт с 2 см по-високо. Така бактериите вече не могат да проникват в уретрата по време на полов акт.

Ако имате склонност към цистит, най-добре е да спазвате **няколко основни правила**:

- Не се преохлаждайте! Обличайте се с топли дрехи и не прекарвайте много време на студено.

- Изключете от менюто си острият подправки, киселите и пържените храни и умерено употребявайте солени и мариновани продукти.

- Лекувайте навреме всички хронични възпалителни заболявания – от тонзилит до влагалищни инфекции. Преглеждайте се редовно при гинеколог.

- Коригирайте диетата си така, че да избегнете запек и разстройството, които провокират проблеми, свързани с пикочния мехур.

- Ако водите заседнал начин на живот, опитвайте се на всеки 5-10 минути да ставате и да се разхождате.

- Ако по време на месечния цикъл използвате тампони, сменяйте ги на всеки 2 часа.

- Посещавайте тоалетната на всеки два часа, дори да можете да търпите. Задържането на урина е нежелателно.

- Не взимайте гореща вана - по-добър вариант е топлият душ.

- Преди и след полов акт задължително си взимайте душ и изпразвайте пикочния

си мехур.

- Пийте чай с мляко! Учените не могат да обяснят защо тази напитка помага при цистит, но това е факт.

- Яжте боровинки! Техните активни компоненти не позволяват на микробите да се закрепят към стените на пикочния мехур.

### Как да се предпазим от появата на пърхот



*здраве.bg*

За страдащите от пърхот е изключително важно не само да се грижат за контрола на пърхота си, като прилагат непосредствено лечение върху засегнатите участъци. От голяма важност е да се спазват и някои допълнителни правила, които сами по себе си не могат да се справят с проблема, но помагат много като подкрепящи мерки в дългосрочния контрол на това състояние.

- Научете се да контролирате стреса – той засяга здравето ви като цяло и може да предизвика здравни проблеми или да влоши вече съществуващите, включително и пърхота.

- Поддържайте гребените и четките си за коса чисти и не ги ползвайте заедно с други хора.

- Консумирайте здравословна храна, богата на плодове, зеленчуци, ядки, за да подхраните кожата си добре и да

подобрите циркулацията на кръвта.

- Избягвайте употребата на продукти за коса като гелове, пяна и различни спрейове – твърде възможно е пърхотът ви да е реакция към тези продукти.

- Избягвайте също и носенето на тесни шапки и всякакъв друг вид покривала за коса, които прилягат върху главата твърде плътно.

- Някои специалисти препоръчват изплакване на косата, след измиване с шампоан, с оцет или дори с антибактериална вода за уста, за да се унищожи бактерията и така да се намали пърхота.

- Препоръчва се консултация с лекар, ако пърхотът е много тежък и със силен сърбеж, ако се образува жълтеникава коричка по кожата или се появяват червеникави ивици по линията на врата.

- Страдащите от пърхот е по-добре да не носят бели или светли дрехи.

- Препоръчително е да се консултирате с лекар преди да предприемете самолечение с домашни рецепти.

### 10 начина за контрол на холестерола



*dieti.info*

Холестеролът не е вредно, а важно за организма вещество. Проблеми възникват само когато той е в прекомерно голямо

количество. В такива случаи той буквално засяда по стените на артериите и предизвиква стесняване на съдовете.

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

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

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

Те са вредни за здравето. Също така яйчният жълтък е много богат на холестерол - затова седмичната норма не трябва да надхвърля повече от 3 яйца. Яжте и по-малко мазни колбаси. Употребявайте зехтин. Не използвайте втори път останалата след пържене растителна мазнина.

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

Особено полезни са орехите и бадемите. Всекидневната норма следва да се състои от

минимум 3-4 ореха и 8-10 бадема.

### 3. Борете се системно с наднорменото тегло

Ако излишното ви тегло не се дължи на мускулна маса, тези килограми говорят за наднормено количество мазнини и холестерол.

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

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

### 5. Избирайте обезмаслени млечни

### продукти

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

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

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

### 7. Яжте повече риба, отколкото месо

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

Месото също трябва да присъства във вашето меню, но не повече от 2-3 пъти седмично.

### 8. Консумирайте бяло птиче месо

То е по-постно в сравнение с червеното. Мазната кожа на птицата трябва задължително да се отстранява.

Особено полезно е месото от пуйка, пиле или заек.

### 9. Умерените физически натоварвания са полезни

След обилна вечеря задължително трябва да

направите една разходка, за да се предпазите от натрупването на поетите мазнини в организма.

### 10. Яжте повече зеленчуци и бобови култури

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

### Накратко:

препоръчително е да изключите от своето меню:

- маслените видове сирена, сметана, мляко
- палмовото пасло и тежките видове маргарин
- всички видове мазно месо, кожата на птиците
- пържените картофи, чипса.

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



## ЗАСТРАХОВКИ



## Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

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

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

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

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

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

**Тайсън Фюри: „Покажи ми парите и се връщам!“**



Когато става въпрос за пенсиониране в бокса, нищо никога не е наистина официално. Това е особено вярно, ако правилната цена е сложена на масата, пише британския The Guardian.

Тайсън Фюри, шампионът на WBC в тежка категория, наскоро окачи ръкавиците си, след като победи Дилиън Уайт чрез технически нокаут през април. Феновете бяха шокирани, когато той съобщи плановете си за пенсиониране. Това означава, че той няма да се състезава срещу победителя между Александър Усик срещу Антъни Джошуа, за да определи безспорния шампион в тежката категория.

Говорейки с Франк Уорън от Queensberry Promotions в YouTube обаче, Фюри предположи, че наистина нищо не е на масата.

„Както казаха във филма на Джери Магуайър, ПОКАЖЕТЕ МИ ПАРИТЕ! Покажи ми парите, Франк. Ако някой може да покаже парите, това е Франк“, каза Фюри, когато бе попитан за връщане на ринга чрез Boxing Scene. „Ако може да върне някого от мъртвите, това е магия. Наричам го вълшебник.“



Национален шампион на Англия от 2008 г., Фюри спечели титлата на Англия в тежка категория през 2009 срещу Джон Макдермот. Той победи Дерек Чисора за титлите на Великобритания и Британската общност в

тежка категория през 2011. През 2015 Фюри победи Владимир Кличко, за да стане шампион на WBA, IBF, WBO, IBO и The Ring в тежка категория.

Като шампион, Фюри бе принуден да се откаже от коланите, след като се справи с проблемите с наркотици и алкохол. След известно време извън спорта, Фюри се съсредоточи върху психичното си здраве, тъй като имаше периоди на депресия.

Завръщайки се през 2018 г., Фюри се бори с тогавашния шампион на WBC в тежка категория Деонтай Уайлдър. По време на битката Фюри оцеля след нокдаун в 12-ия рунд.

През 2020 Тайсън победи Уайлдър в реванш с технически нокаут, за да спечели пояса на WBC и The Ring. Фюри нокаутира в шестия рунд Уайлдър в трилогичната битка през 2021, за да запази пояса на препълнения стадион Уембли.

**Надал потвърди намерението да играе на Уимбълдън за първи път от 2019**



Рафаел Надал потвърди, че възнамерява да играе на Уимбълдън за първи път от три години, съобщи ESPN.

Надал, който спечели своята 14-та титла от Откритото първенство на Франция по-рано този месец, ще се опита да спечели рекордно удължаваща се 23-та титла от Големия шлем в All England Club тази година.

36-годишният испанец страда от синдрома на Мюлер-Вайс, който причинява хронична болка в стъпалото. Световният номер 4 каза на Ролан Гарос, че е бил подложен на

чести инжекции в нерв, за да облекчи болката си, но е готов да посети специалист, за да се подложи на нова процедура - радиочестотна аблация на нерв - и няма да играе на Уимбълдън, ако не е успешна.

Но на пресконференция в Майорка, след седмица тренировки на трева, Надал потвърди намеренията си да се състезава в Големия шлем.

„Медицинското лечение, извършено в Барселона, не е със 100% незабавен резултат, но промените са забележими“, каза Надал.

„Забелязал съм ги, странни усещания, намаляха болките в ставите ми. «Намерението ми е да играя на Уимбълдън, да пътувам до Лондон.»

За последно Надал игра на Уимбълдън през 2019, където загуби на полуфиналите от Роджър Федерер. Той е двукратен шампион на сингъл в All England Club, като печели през 2008 и 2010 г. Шампионът на Откритото първенство на Австралия и Франция от 2022 все още има притеснения относно контузията на крака си и добави, че въпреки че възнамерява да участва в състезанието, „е твърде рано да се даде окончателен отговор“. „Ситуацията с краката ми трябва да се оценява ден след ден, така че в този момент нямам тази сигурност, че ще мога да играя. Просто знам, че искам да играя в турнира, но също така трябва да бъдем внимателни.

**Йелена Докич смело сподели подробности от опита си за самоубийство**



Бившата тенис звезда Йелена Докич разкри, че е преживяла опит за самоубийство по-рано тази

година. **39-годишната бивша** номер 4 в света влезе в Instagram на 13 юни, за да сподели емоционално историята си, заедно със селфи, на което плаче.

„28.04.2022 г. - Почти скочих от балкона на 26-ия етаж и посегнах на живота си. Никога няма да забравя този ден. Всичко е замъглено. Всичко е тъмно. Няма тон, няма картина, нищо няма смисъл... само сълзи, тъга депресия, тревожност и болка» написа тя, предаде австралийския Now To Love.

39-годишната австралийка разказа подробно за последните шест месеца и как те са се отразили на здравето ѝ. „Последните шест месеца бяха трудни. Плачеше ми се постоянно. От криене в банята, когато съм на работа, за да изтрия сълзите си така че никой да не го види, до неудържимият плач у дома в четирите ми стени - това бе непоносимо.

„Постоянните чувства на тъга и болка просто не изчезват и животът ми е разбит. Обвинявам се, не мисля, че съм достойна да обичам и се страхувам. „Знам също, че все още имам толкова много неща, за които да бъда благодарна и започвам да се мразя, защото като се чувствам по този начин, знам, че не съм благодарна каквато трябва да бъда, тъй като искам да сложа край на всичко. Порочният кръг е в главата ми», обясни тя.

Австралийката пише, че преживяването на толкова интензивни емоции в продължение на месеци е довело до това, че тя „почти да скочи от балкона си на 26-ия етаж на 28 април. „Никога няма да забравя деня, просто исках болката и страданието да спрат“, казва тя.

За щастие Йелена потърсила професионална помощ. „Измъкнах се от ръба, дори не знам как успях да го направя. Получаването на

професионална помощ  
спаси живота ми.

„Това не е лесно за писане, но винаги съм бил открита, **честна** и уязвима пред всички вас и дълбоко вярвам в силата на споделянето на нашите истории, което ни помага да преминем през нещата и да си помогнем един на друг. „Пиша това, защото знам, че не съм единствената, която се бори. Просто знайте, че не сте сами. Няма да кажа, че се справям страховотно сега, но определено съм на пътя към възстановяване ми“.



„Някои дни са по-добри от други и понякога правя крачка напред и след това крачка назад, но се боря и вярвам, че мога да премина през това“, написа тя.

Накрая Йелена изброи в какво вярва след преживяното. „Добре е да чувстваш това, което чувстваш. Добре е да се чувстваш тъжен, просто продължавай да се бориш и се връщай. Това се опитвам да направя и това ме кара да продължавам. Не се срамувай от това, което чувстваш. Добре е да чувстваш по този начин и да може да се върнеш от това. Възможно е, просто продължавай да вярваш“, написа тя.

„Обичам ви всички, и се боря да оцелея, да живея и да ви видя и друг ден. Ще се върна по-силна от всякога.“



През януари тази година Йелена и нейният партньор от почти 19 години Тин Бикич обявиха, че са се разделили. Бившата тенис

звезда разпространи новината в Instagram с разкъсана снимка на тях заедно, редактирано между лицата им и надпис, който обяснява: „**След почти 19 години заедно, Тин и аз решихме да се разделим.** „Понякога се случват тези неща, хората се разпадат и това е за най-доброто.“

**Бившият капитан на Русия Игор Денисов се страхува за живота си, след като се изказа срещу войната в Украйна**



Бившият руски футболист Игор Денисов заяви, че се страхува за живота си, след като критикува инвазията на страната му в Украйна, събщи News 18.

„Не знам, може би за тези думи ще ме вкарат в затвора или ще ме убият, но аз ви казвам фактите“, каза 38-годишният в интервю, излъчено в YouTube.

„**За мен това дори не беше шок, а ужас... бедствие**“, продължи той, описвайки първоначалната си реакция, след като чул за инвазията. Един от малкото руски спортни фигури, изказали се срещу войната, Денисов настоя, че „обича своята страна“ и не възнамерява да напуска Русия.

Руските власти въведоха закон, предвиждащ до 15 години затвор за всяка публикация за войната, която се счита за невярна, включително простия факт на използване на думата „война“ или „инвазия“ за описание на конфликта в Украйна.

„Искам тук всичко да е добре и спокойно“, продължи бившият полузащитник на Zenit Санкт Петербург, който разкри, че е писал до президента Владимир Путин с молба да спре военната операция. „Написах му: „Готов съм да коленича пред Вас,“ е

написал той.

Денисов прекара по-голямата част от кариерата си в Zenit и Локомотив Москва, където игра до 2019. Той участва 54 пъти за Русия, включително и като капитан. Още през януари 2021 той се изказа в полза на хвърления в затвора критик на Кремъл Алексей Навални.

**Заради крадец полската звезда Анита Влодарчик ще отсъства от Световното първенство по лека атлетика**



36-годишната полска звезда, смятана за най-добрата хвърлячка на чук за всички времена, претърпя операция на крака в резултат на нараняване, получено, когато бягаше след престъпник, който се опита да открадне колата ѝ, съобщава Infobae.

Влодарчик, олимпийска шампионка през 2012, 2016 и 2020 г. и първата жена в историята, хвърлила чука над 80 метра (82.98 м), разказа цялата драма и окончателния репортаж в социалните си мрежи след операцията.

„Понякога съдбата има други планове. Моят пистов сезон приключи. Когато тичах след крадеца, тотално си скъсах сухожилието на бедрото. Адреналинът бе такъв, че дори не го усетих“, написа Влодарчик, който се готвеше да се състезава за потенциален пети златен медал от световно първенство на известния Хейуърд Фийлд в Юджийн.

„Вчера имах успешна операция под наблюдението на д-р Робърт Шмигелски, който ме оперира за пети път през моята спортна кариера. Знаем, че съм под отличната медицинска помощ на лекаря и неговия

екип“, каза Влодарчик, която през 2024 г. може да се присъедини към Карл Люис и Ал Оертер като единствените лекоатлети, които печелят четири пъти индивидуално олимпийско състезание.

„Винаги съм излизал победител от всяка контузия и сега мисля, че ще бъде и така. Имам много работа по рехабилитацията.“

След като си припомни годините преди Токио 2020, когато коляното ѝ беше оперирано и тя успя да се върне на олимпийския подиум, легендарната състезателка увери „след две години ще се върна на подиума в Париж, но сега с крак в гипс за няколко седмици.“



Тя бе в списъка на състезателите за 98-ото първенство на Полша, което ще се проведе този уикенд в Сувалки. Всички смятаха, че тя ще си върне националната титла, която за последно спечели през 2018 г., тъй като контузия я изключи от следващите две издания.

Тя събщи в социалните си мрежи какво ѝ се е случило, когато напусна тренировката си:

„**Скъпи приятели, непознат влезе в колата ми. Хванах крадеца и го предадох на полицията.** За съжаление го платих с мускулна травма. Диагностицирано нараняване. Операция. Благодаря на полицията за бързата намеса“, каза тя.

„След кариерата си мисля, че ще се бия в ММА или UFC като наша шампионка“, пошегува се тя, визирайки срещата си със злосторника. Нараняването би било по-сложно, отколкото тя и нейните последователи си мислеха.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров



- 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)**



## Непал: Първи впечатления

Статията със съкращения се предоставя от *patepis.com*

Автор: Константин Костовски

Снимки: авторът

Идеята за Непал дойде малко неочаквано. Приятел се обади някъде март месец и ми вика... Абе с още двама-трима се каним да ходим до Непал за месец, ще е ноември/декември. Навит ли си? Аз в момента нямах пари да ида и до Ibiza за да почна работа, но без да се колебая потвърдих моето присъствие. Билет си купих около два месеца по-късно, излезе ми към €600 двупосочно с Turkish Airlines. Времето минаваше без да си дам сметка, то покрай работа и всичко останало не се и замислях за предстоящото пътуване. Единствено си купих обувки, че не исках да се окажа из планините на Непал с чисто нови, неразработени обувки. Между другото не разчитайте на марката Quechua на Decathlon. Купих си от високият им клас обувки и ги върнах след един 10 – 12 км проход. Тежки, неудобни, а на всичкото отгоре и боядисват чорапите... и се предполага, че са водонепроницаеми. В последствие се оказа че трябваше да планинарявам баш с нови и неудобни обувки, защото шефа ме преоба и не ми върна багажа в Малага, както ми беше обещал. Аз нямаше как да си ги взема, защото най-сетне направих това, което мислех от две години- прибрах се до Малага с колело.

Както и да е, така или иначе докато се прибера вкъщи и то останали две седмици до полета. Раница ми даде назаем Карлос, приятелят който ми се обади да ме покани в това приключение, защото моята, хубавата, раница е 70л, а според всички това е прекалено много. Така че се обзаведох с една 35 литрова North Face. На мен ми беше с една идея малка в последствие, но и носех 3-4-5 излишни неща, които можех да си спестя.

В интерес на истината за едномесечно пътешествие и планинаряване из Непал не

ви трябват много неща. Аз се изсилих малко с аптеката. В крайна сметка ви трябват /на мен не ми трябваша, но е хубаво да се носят/ хапчета против разстройство и Думох, който помага при височина болест. Не ми е ясно точно как действа, макар да ми обясниха подробно /Алберт, единият от групата ни, е физиотерапевт/, но като цяло те обезводнява много яко. Може би и нещо за гърло и настинка, ако сте от тези, които лесно прихващат. Извън това не ви трябва абсолютно нищо друго. Аз си носех и за в случай на зъбобол, лепенки, ножичка, бинт, марля...абе не знам защо ги носех, но са тотално ненужни.

Изхвърлих се и малко с дрехите. Носех термо тениски- 2 с дълъг и две без ръкав. По една от всяка ви е достатъчна, дори така с дългият ръкав я ползвах само веднъж, а другата 2 или 3 пъти. Но пък аз нося на студ, всеки трябва да прецени спрямо себе си. Носих си и къс термопанталон. Нуждаех се от него единствено при изкачването на прохода Торунг Ла, но въпреки това си струва да го носите, защото е един ден, ама си е студено. Освен панталона с който бях, носех още един против дъжд, какъвто така и не ни валя. Ако има как да си купите един трекинг панталон с GoreTex е идеалният вариант. Друг, според мен, ви е ненужен, макар да е удобство да носите някакъв къс панталон, аз не чувствах липсата му. Други хора залагат на панталони със свалящи се крачоли, което също си е вариант. Аз носех и допълнителен чифт леки обувки, напълно ненужни, но все с нещо трябваше да стигна до Катманду, където вече да си купя боти. Та, не ви трябват. Само ботите и някакви сандали/чехли за по хотелите/баните и за разходки из градовете. Въпреки че бих ви препоръчал и из градовете да ходите с боти, че много от улиците не са асфалтирани, асфалтираните често са

с дупки, а и край самите тротоари нередко има едни улеи, явно канали за оттичане на вода и ако не гледате внимателно е лесно да се стъпи накриво.

**Началото: 17/18.11.2016** Та докато се усетя какво става и дойде време за полета Макар и трудно успях да поспя няколко часа, винаги ми е трудно преди път, вълнувам се и не ми се спи. Хубавото е, че станах рано и имах повече време да изкарам Меджик да се разходи. От няколко дни е тъжен, щот вижда че приготвям раницата, та не му трябва повече за да се усети, че ще изчезна отново. И на мен ми е тъжно, но няма как да го взема с мен.

До летището стигам лесно с метрото, а минаването на контрола няма какво да ви го описвам. На самото летище пих едно кафе за да уплътня времето, но вода отказах да купя. Не че нещо, ама *три евро за бутылка от 0.75л...* оливат се сериозно по тези летища с цените. Между другото и малко смисъл виждам от Duty Free магазините, чиито цени са двойни на нормалните магазини, които си плащат ДДС. Та, взех си кафето и сядам на една маса наблизко, а там ме чака изненада – *пълна и неразпечатана бутылка с вода си седи* забравена. Всичко изчислено, дет има една дума.

После – ясно: чакане, чакане, още чакане и качване в самолета. Там пък кеф – оказа се, че съм *сам на 3 седалки*, мога да се ширя колкото си искам. И щот' пътувам с Turkish Airlines самолетите им си имат екстри, като екранче над всяка седалка, на което можеш да гледаш филми, а избора е добър – поне 50-ина филма, много от които съвсем нови, от тази година. Друга екстра е, че минават и раздават слушалки на всеки, което е удобство ако не си носиш. Аз като неандерталец се оглеждах и чудех защо нямам звук, пузнах филм на

съседният екран и прехвърлих слушалките на съответната седалка... пак нищо... тъкмо се канех да питам персонала и се оказа, че съм изнасилвал жаковете на двете съседни седалки, моят бил на левият ми подлакътник. На десният е за седалката в средата и т.н. Неандерталец, какво да ви



Десертът е върховен между другото, нещо млечно и като крем, а отдолу сладко от касис мисля. А основното ядене беше кюфтенца и ориз. Абе, вкусно. Още повече, че както ме чакаха 5 часа престой в Истанбул ми дойде перфектно за вечеря. Пък и си свих виличката и лъжичката, метални са и супер леки, ще ми дойдат перфектно за колелото. Не че нямам други към готварския ми комплект, но са ми малко късички и не толкова удобни. Видях тази красота за салеп, турска напитка за която съм чел някога в книгите (Рали например), но не знаех какво точно представлява. Викам дай едно, ще го пробвам. Сипва ми в чашата и вика 5 евро... аз си глътнах граматиката. Нямам. Имам само банкноти по 50, ама съм ги скатал. Взех да ровя в портмонето, там имах на монети към 3.80 eur мисля, броя и момичето вика, давай, давай, колкото толкова. Иначе напитката на вкус е мляко с канела, после прочетох в интернет, че се добавя и малко салепово брашно, който иска да знае какво е да потърси в уикипедия (*съдържа екстракт от определен вид орхидея – бел. Ст.*) Скъпо. Ама хубаво. Хубаво. Ама скъпо. Реших, че така не може и отидох да обърна 10 eur в лири на летищното бюро. Курса е редовен, няма никакви тарикатщити, излизаше 3 лири и малко срещу евро, та ми дадоха 30 лири и тръгнах да обикалям да си търся

спокойно място за да пия кафе и да използвам хуйфито. Нямах сандвич с мен, но не бях гладен, в самолета хапнах добре, но нали съм пощенлив един сандвич ми хвана окото. Питам колко струва – 8 eur. Абе ей, вие побъркахте ли се...

Излетях отново в 1:55, самолета този път е малко по-тесен и не съм сам на седалката, но ще се преживее. Не можах да спя, така че се занимавах основно с гледане на филми. Четенето на книга не беше много удобно, защото почти всичко живо спеше и салонът беше тъмен. Чувствах се неудобно да съм единственият с осветление над седалката. Между другото от турските авиолинии минават и подаряват на всеки комплект с тапи за уши, наочници (или както ще да се нарича онова за закриване на очите) и дълги чорапи, които да обуеш на мястото на обувките ти. Отделно ти дават възглавничка и едно тъничко одеялце.



Някъде над Индия или Пакистан В Непал пристигнахме по обяд. Малко преди да се приземим успях да заспя, та записах поне половин час сън. Въпреки това не чувствах никаква умора, което беше добре, имайки предвид какво чакане е за визите. В самолета ти дават да попълниш два формуляра (единият ми го върнаха после без да го погледнат), още един се попълва на самото летище. Малко е объркано, защото нищо не е обяснено. За третият формуляр разбрах от друг турист на опашката, та се върнах да го търся по масите. А там има сума ти разхвърляни формуляри, много от тях полупопълнени и зарязани, навярно сгрешени. Иначе самите формуляри са лесни, през гишетата се минава с едно бързо плащане на 40 EUR за виза, но опашките са мноооого дълги. Още по-дълги, ако не си носите снимки. Така че – хора, носете си снимки! поне 4-5. Да

си имате дет' се вика. Ако не си носите, то има 3 машини, за да си направите на място. Не знам колко струваше, но се виеха дълги опашки, а и явно менюто им беше объркващо, съдейки по физиономиите на хората.

Отне ми почти час и половина за да изляза от паспортният контрол и да си взема багажа от лентата. А още не излязъл от летището ме накачулиха – Taxi! Taxi! Taxi!... Няма отърване.

Така или иначе бях решил да се помотая малко и да изчакам Карлос и Алберт, чийто полет би трябвало да пристигне към половин час по-късно. В крайна сметка се разбрах с един да ни закара до хотела за 600 рупии (1 евро са 115 рупии според официалният курс, по време на престоят ми навсякъде го обменяха за 112-113 рупии). Знаех, че навярно е възможно да сваля още повече (тук всичко се пазари, беше ми почнал от 1000 рупии) от прочетено на други пътуващи в страната, но все пак реших, че и така не е лоша цена, разделена между тримата. Както казах полета им пристигаше половин час по-късно и очаквах да се забавят още час и половина за визите, та до два часа... станаха три... четири... и дойдоха. Полета им тръгна с час и нещо закъснение от Оман, заради закъснял полет от Швейцария, накрая се натрупало малко над 2 часа закъснение, а аз си чаках. Първоначалният ми „план“ беше да стигна до хотела пеша, намираще се на само 6 км от летището, но не бях заредил картата в гпс-а на гугъл, а на летището нямах интернет.

Непал: Първи впечатления от Катманду

Първите ми впечатления от Катманду са от прозореца на таксито. Мизерия! Разбити улици, неизмазани сгради в ужасно състояние, трафик без никакви правила... Мизерия!



Катманду Стаите в хотела не бяха зле, макар да не си струваха 9-те евро за стая. Но ще ни

свършат работа. Пабло трябваше да пристигне няколко часа по-късно, затова излязохме да се разходим и да хапнем нещо, пък и те да обменят някакви пари. Аз бях обменил на самото летище, има обменно бюро точно до гишетото за визите а курса беше нормален.

Докато обикаляхме успях и да падна. Лошо.

Седнахме да ядем в едно ресторантче, не помня какво ни излезе, но не беше много скъпо. На всяка маса имаше бутилка вода, често ги виждах по ресторантите, но не ви препоръчвам да пиете от нея. Минералната вода в градовете е евтина, струват 20-30 рупии, което си е около 20 цента, за литър, та по-добре да пиете от нея. Поръчахме да разделим и бутилка бира, върви по 3 евро и нагоре бутилка от 600-700 мл, зависимост от марката.

Те ядоха някакви местни спагети, нямам точни спомени, а аз поръчах Thukra, нещо като пилешка супа (ако си я поръчал с пиле), ама гъста и с доста нуделс. Много ми хареса. Гореща (току-що направена все пак) и леко пикантна. Момчетата мрънкат, че техните спагети лютяли много. Опитвам. Пикантно, ама чак пък толкова... Аз принципно от доста години люто не ям, не е като да съм привикнал да речеш, но храната им не ми беше никакъв проблем.

Отделно поръчахме момо. Нямахме никаква идея какво е, но решихме да пробваме. Тук беше евтино, около евро и нещо порцията и много ми се услади. Представяват... как да го обясня... тестен джоб със пълнеж и варена на пара. Майка вика, че е като руските пелмени. Вървят около 10-12 бройки в порция. Тук е мястото да спомена, че първите дни се охарчихме доста по ресторантите, основно по вина на Пабло и Алберт. Пабло не за пръв път пътува по такива дестинации и знае, че стомаха му е чувствителен, а Алберт е физиотерапевт, учил е дет се вика, и го е страх да яде в места със съмнителна хигиена. Затова влязохме само в по-лъскавите заведения и храната ни излизаше на почти европейски цени, което е неприемливо за мен, както реших по-нататък.

Прибрахме се в хотела поуморени. Аз бях и доста замаял, не бях спал от доста време, а и тумбака прясно натъпкан. Обаче скоро трябваше да пристигне Пабло, та ще се чака. Глезенъта ме наболяваше, Алберт изкара от онези самозалепящи ленти, които са модни напоследък, и ми стегна крака. Малко след това пристигна Пабло. Той пък ни сервира, че преди няколко дни му пострадал гърба и го болял, дори обмислял да не идва. В крайна сметка решил, че така или иначе билетите са купени, пък в Непал ще обикаля самостоятелно, ако не може да се качи с нас по планините. Алберт го накара да прави едни раздвижващи махания с ръце, които да му помогнат да се възстанови и му казахме да не говори глупости, ще се стегне. Пабло и той гладен пристигна, та излязохме да намерим местенце къде да хапне.



Почти всичко беше затворено, но точно зад нашият хотел имаше друг, доста луксозен, в чийто ресторант хапнахме с удоволствие. И после на гости при Морфей!

**Джет Лаг? Това пък какво е? 19.11.2016**

Беше тежка вечер. Събудих се от болка в глезена. Въртях се, нагласях го как ли не, боли и не спира. Сълзи ми избиха на очите. Не само от болка, ами и от яд, че още първият ден си преобах пътуването. Тук влязоха в действие обезболяващите, изпих един ибупрофен (в Испания го пият както ние аспирина, освен за болката действа и противовъзпалително), добавих един метамизол, който май е най-силното обезболяващо, продаващо се без рецепта в испанските аптеки, и заспах с мисълта, че утре ще трябва да стягам глезена сериозно с бинт и ще карам на обезболяващи, но няма да се откажа.

Обаче се събудих в идеално състояние. Няма и 8 часа, всичко живо още спи яко, глезена ми машинка, въпреки че леко надут. Е, понакуцвам леко, но ще го преживея.

## ПЪТЕШЕСТВИЯ

Взех си кафе от бара на хотела (имаше „ресторант“, но не сме яли ни веднъж там) и се качих на терасата да го изпия и да почета малко. Че то народа спа до късно, вдигнаха се чак към 10 – 10 и нещо. Плановите за днес са обикаляне, обмен на пари, обикаляне, търсене на агенцията за да организираме трекинга, обикаляне... А да, обикаляне и по магазините за набавяне на екипировка. Туй последното не беше много приятно, бая ме поуплашиха с цените.



Улиците на Катманду  
Да уточня:

Thamel е туристическият квартал на Катманду, повечето туристи пристигат и си тръгват от тук. Тук е и концентрацията от магазини за всякакви стоки, необходими за планинарство. В действителност *извън този квартал трудно ще намерите магазини за раници, бастуни и прочие*. Магазините са един до друг, цените са на договорка, сваля се по **50%**, понякога и повече. За сравнение – спалният чувал (-20 градуса) го купих за под **80** евро, цената почна от 230 евро. Обувките от **90** ги свалих на **40** евро. Ръкавиците ми ги даваше за **20**, накрая ги купих за **8** евро. И така. Всички стоки са марка North Face, Mamouth и други супер известни марки за планинска екипировка.

И всичко това са фалшификати. Някои от тях са с доста добро качество, но фалшификати. Тук ми беше другият много сериозен разход, защото от прочетеното из други пътувания бях преценил наполовина по-малко пари за екипировка. Опитвах да сваля още, но отказваха да продадат. Просто цените са се вдигнали повече. Отделно идвахме в края на туристическия сезон и туристите не бяха много, затова пък продаваха на по-високи цени, явно опитваха да поддържат високите печалби. Грозна работа.

И тук, както и в Мароко, те смятат за касичка.



Улиците на Катманду

Та през деня не купих нищо. Бях стреснат от цени. *Всичко струваше по-скъпо, отколкото ако го купя от Испания*, а още не бях готов за твърди преговори, дет' се вика. Минахме покрай агенцията да поговорим. Бяхме я избрали, заради добрите отзиви за носача им с който бяха пътували една испанска двойка преди две години. Излезе ни по-скъпо, защото вече имал изкаран лиценз за екскурзовод, не само носач, и вече взимали **18** евро на ден за него. В последствие разбрахме, че сме първата му група като екскурзовод и още не е сигурен дори какъв процент ще му плати агенцията.

Цената не е ниска, но разделена между четирима е поносимо. Още повече, че Пабло реши да поеме една голяма част от заплащането, за да може да връчи повечето си багаж на него и да не се налага да си товари прекалено много гърба.



Улиците на Катманду

Да спомена – питахме предварително в агенцията и ни казаха, че Йъм може да носи до **12** килограма наш багаж + собствения си. Пабло носеше къмто **3-4** килограма по време на пътуването, а на Йъм връчи други **4-5** навярно. Нашият багаж си го носехме сами. Вярно че затова му плащаме, но не виждам нищо човешко в това да го натоварим като магаре. А вярвайте ми видях много случаи на туристи, които прекаляваха залагайки на принципа „Щом съм платил – ще скачаш“. Та платихме за **13** дни екскурзовод, плащат се и две разрешителни за маане на гащи из планините, общо **40** евро, още **8** евро за да ти резервират билет за автобуса откъдето се потегля (цената е същата дори

да идете сами да си го купите, т.е. агенцията не ви взема процент за услугата) и пак по магазините (и по ресторантите естествено). Карлос се беше притеснил, че още не съм се екипирал, че сме нямали време. Въпреки че се наложи да останем още един ден, защото Йъм още не се беше върнал от предишният курс, та трябваше да го поизчакаме.

В крайна сметка, късно вечерта и с помощта на момчетата, успях да спазаря пухен спален чувал за **80** кинта, двойно на предвиденото от мен. Оттам в друг магазин накупих почти всичко останало – боти, бутилки за вода, яке **3 в 1**... Докато се пазарях като циганин за пръв път чух фразата

**„Вие чужденците всичките сте богати“**. Изгледах я странно, тези хора на идея си нямат за нас. Спомних си за пътуването на една българка на стоп из Африка, там някакъв шофьор и беше казал, че европейците спим на дюшеци от долари или нещо от сорта.

Купих и таблетки за пречистване на водата. Има и капки, по-късно намерихме и купихме и от тях. Не ви препоръчвам да си ги носите, в Европа са доста по-скъпи. Алберт си носеше купени от Декатлон за 20 евро. Аз ги купих оттук за около 2 евро. А капките за същото количество вода (**100л**) излязоха има няма **20**цента.

Денят завърши с книга и бутилче вино от турските аеролинии. Бях си запазил 3 от 4-те за да ги изпием с момчетата, ама нещо много бързо увяхнаха. Прибрахме се в хотела и буквално умряха по леглата. Аз пък се качих да релаксирам на терасата.

**На пазар из Катманду:  
20.11.2016**

Още един „ма·ай гащи“ ден в Катманду. Бяхме се разбрали да се срещнем с водача ни към три часа в агенцията, че да се запознаем, междуременно искахме да посетим New Road заради магазините с фототехника (Карлос искаше да си потърси по-евтино гопро от първата генерация, нямаше) и площад Durban, известен с храмовете си.

Баш до хотела се засяхах със същият от снощи и закусих с омлетено руло. Между другото навсякъде тези колички работеха с бензин или алкохол, така и не питах, но ако съдя по леката миризма от резервоарчето – баш бензин си беше, продават се навсякъде. Жалко че са тежки и обемисти, не стават за колелото.



Снимка без пари По улиците се срещнахме с този образ, искаше пари за да се снимаме с него, Карлос му даде някакви, защото искаше снимка един до друг, аз минах пък гратис.

Всеки ни разправяше, че е най-добре да вземем рикша или такси за да стигнем до New Road. Лъжат ви. Най-добре си е пеша, отне ни около час и половина, но заради постоянните спирания за снимки, зяпане по магазините и постоянно питане за посоката. В последствие открихме, че се стига спокойно за около **30** минути. А таксито ще ви одръсти минимум **4-5**евро и не мисля, че ще стигнете по-бързо.



Улиците на Катманду Тъгли, мизерия и кабели навсякъде. Както виждате на снимката Карлос и Пабло са с маски на лицето. Всъщност голяма част от местните носят такива, защото въздухът е доста прашен. Момчетата казаха, че гърлото и дробовете са им раздразнени та си взеха по една. Аз си взех за да не се цепя от колектива, че... иначе нямаше особени проблеми.



Улиците на Катманду

Рикшите бяха навсякъде, но така и не се качих. То и как да се кача, моят прасец е три пъти по голям от на рикшаджиите, срам ме е направо. Пък и не го намирам за особено екзотично и май не бях единствен, защото рядко видях някой да ги ползва за разходка. Пък и бяха доста грознички. Скърцаха здраво, на места избиваше ръжда, боята грозно олющена... поддръжка нула.

Оттук се преориентирахме накъде е площад Дърбан, а той се оказа на един хвърлей. Всъщност New Road свършваше до едно кръгово, а оттам започва площада.

Площадът е голямо разочарование. Според официалните данни храмовете са се срутили заради земетресението преди няколко години. Ще ме извинявате, то вярно със земетресение не може да се спори, но тези треволяци на покривите не са от вчера. Чак се чудя как не е поникнало и някое дръвче. При нулева поддръжка и без земетресение ще си паднат сами. Засега са подсилени със скелета, но не видях да се извършват никакви възстановителни работи по тях.



Централният площад на Катманду

Самият площад е превърнат в огромен пазар за туристи.

Това е единственият храм в който можеше да се влезне. Всъщност само в двора му, вътре не видях да може да се вмъкне човек. Но като гледам как са подпрени стрехите с греди, то не е и за влизане навярно.



Храм в Катманду

В действителност всичките сгради тук са в кофти състояние, изключение правят новите... само защото са нови. Много от тях не са дори и измазани, а ако са, то е само фасадата. С боята положението е същото, боядисва се само фасадата и явно само веднъж в живота. И дотам с поддръжката.



Съборетини

В началото всичко изглеждаше супер мизерно (то си е де), страшно много прахоляк и блъсканица, но като се замислих... по земята *нямаше* боклуци Прахоляк, камънак, разкопани улици...но нямаше хартийки, опаковки, бутилки... Доста по-чисто от европейските градове в това отношение. И за мой срам – и от България.

Тук реших да пробвам



Улична храна в Катманду  
...традиционен дал бат  
приготвен по красив начин...



Дал бат

...и поднесен както се яде, всичко омесено. Платих **120** рупии, малко над евро. Карлос също се престраши да опита, но реши че му е лютиво. Аз го намерих за вкусно.



Жена

Жената продаваше плод-зеленчук на улицата.

По улицата беше пълно с кучета, почти всички улични, но явно ги хранеха, защото едно не видях гърджаво. А и бяха много спокойни, плътно до тях минават колела и мотори, а те се и не помръдват. Сигурно от малки тренират изкуството на Дзен. Доста по-късно, вече в Испания, научих че в Непал дори имат празник посветен на кучетата и тяхното приятелство.

Усетихме се, че преваля два, а трябва в три да сме в агенцията и си бихме шута в нужната посока.



Катманду

...ама им предложих да минем по друг път, защото бях сигурен че е в нашата посока (в началото се опъвах де, искаха си сигурното)...



Полиция

Край този храм беше и единственото по-сериозно полицейско присъствие, което забелязах в Непал. Реално нямаше много полиция, обаче в нито един момент не съм се чувствал застрашен от обир, джебчий или каквото и да е.

▪



В крайна сметка стигнахме до офиса почти навреме, но Йъм го нямаше. Онзи вика да дойдем към пет, ама ни се стори нещо неориентиран. Пабло го накара да му звънне по телефона и да го пита, за да е сигурен. То пък се оказа, че днес щял да бъде много зает и нямало да може да дойде. Щял да се появи директно утре сутрин пред хотела в 6 сутринта и направо сме щели да тръгваме, Ами добре, не ни хареса много, защото ни се искаше да се запознаем предварително с него, а и да го питаме за някои организационни съвети, ама каквото такова. Така че

отново да се шляем

По магазините Карлос и Пабло си купиха едни гумени патъци, от онези които са като сандали на дупки, които са много модерни последните години. Щяха да са удобни за баня, но се отказах, защото и без това носех другите си обувки...не исках повече товар. Обаче си купих ръкавици. Харесах си едни (много трудно, всички ми бяха малки) и питам за цената, онзи ми вика **20 евро**. *Ааа, прекалено много...Не, не е много, те са Norht face*. Викам му... *Не са, фалшификат са, кажи ми нормална цена. Амии 10 евро*. *Не бе, много са. Не са много, виж какво пише, с GoreTex мембрана са*. Аз се вкиснах и му викам „Виж сега. И двамата пределно ясно знаем, че тук няма никаква мембрана, просто обикновени ръкавици тип шушляк с допълнителни плетени отвътре. Кажи ми нормална цена и ще ги взема!“ Смъкна на **8 евро**...почудих се пък реших че по-евтини няма да ги намеря и ги купих. Оттам се върнахме в хотела. Нямаше топла вода и не можах да се изкъпя. Карлос направо умря, спеше му се зверски. Аз пък си събрах раницата за да ми е готова за сутринта, гушнах си другото бутилче вино и се качих с книгата на терасата. Въпреки че бях станал рано не ми се спеше, успях да заспя чак към полунощ....

**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**



**Пресен хляб печен в българска фурна**



**Beef and Lamb  
wraps and  
sandwiches.**





**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)



# Последни заявки за реклама в новия бизнес каталог

Вяра:  
 416-821-9915

**Юбилейно издание  
 20 години**

Print & Online  
[BulBiz.com](http://BulBiz.com)



**2022-2023**

## ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd  
 Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

**ABBE OPTICIANS**

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

\*Direct billing to all insurance companies

## **Пламяк** Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

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

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

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

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