

Новият бизнес каталог е вече наличен.

Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини.

Каталогът е безплатен.

Вземете за вас и ваши приятели.

Пълен е с полезна информация.

Скоро ще бъде качен и онлайн.

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

## Какво казва науката за най-добрите начини за охлаждане (What science says about the best ways to cool down)

Автор:  
Клои Бримикомб  
- докторант по  
изменение на климата  
и здраве,  
University of Reading

Декларация за  
оповестяване:

Клои Бримикомб  
получава финансиране  
от NERC чрез

SCENARIO DTP и  
University of Reading.  
Тя е гостуващ учен в  
ECMWF. Клои също  
е свързана с Walker  
Institute and Evidence  
for Development.

*Статията е  
публикувана от  
The Conversation.  
Преводът е на  
„Пламяк“*



Heatwaves can leave you desperate to cool down. Shutterstock

# 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



Прекарваме по-голямата част от годината, оплаквайки се, че Великобритания е твърде студена и влажна, но изпитваме също толкова ентузиазъм и от жегата. Въпреки че мрънкането за времето е приемливо, по-добре е да вземете мерки и да се охладите.

Трябва да внимавате, особено в Обединеното кралство, когато температурите достигнат **24 °C**, тъй като това е моментът, когато топлинните заболявания и смъртните случаи започват да се увеличават.

Прекаленото топло влошава състоянието ви и дори може да ви убие. Някои са по-уязвими към топлината. Хората над 65 години, децата под 5 години, бременните жени, тези със заболявания (като сърдечни и психични заболявания) и онези, които работят навън, се нуждаят от допълнителна защита при горещо време.

*Прод. на стр.4 >>*



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**



**KRONOS**  
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

**Shipping & Moving to Bulgaria**

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



For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

**Contact us today at:**

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



**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](mailto:HR@fierafoods.com)



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

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

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

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

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

**Продажби** (Канада и САЩ)

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

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

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

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



# Какво казва науката за най-добрите начини за охлаждане

*(What science says about the best ways to cool down)*

<< *Прод. от стр.2*

Можете да увеличите толерантността си към топлина, ако се аклиматизирате бавно с течение на времето.

## Остани спокоен

Изследванията показват, че поставянето на краката в студена вода е добър начин да намалите телесната температура и поддържате работата на органите си. Освен това ще помогне за намаляване на подуването на глезените и краката.

Хладкият душ или вана ще ви охладят по-бързо и е най-ефективният начин за охлаждане.

Не се изкушавайте да се накиснете в леденостудена вода, тъй като студеният шок може да бъде опасен. В условия на суша пестете вода и се съсредоточете върху охлаждането на краката, ръцете или врата и лицето.

Важно е да останем хидратирани и да възстановим минералите, които губим, когато се потим. Средно при много горещи условия (високите 30 градуса) потим 3-4 литра на час и до 10 литра на ден, колкото 40 чаши чай. За кратко време горещите напитки повишават основната телесна температура. Но предизвиква изпотяване, което след това понижава температурата ви. Студените и ледени напитки също ви охладят. Смята се, че топли напитки

може да са малко по-ефективни от студените. Каквато и да е температурата, пийте много течности.



Друг начин да победите жегата е дивото плуване. Но внимавайте със студения шок. Бавно потопете тялото си във водата, разберете границите на способности си за плуване и правилата за това къде е безопасно да плувате, защото много хора се давят в горещо време.

## Градски дизайн

Тези влажни, сънливи нощи в гореща вълна може да ви накарат да се чудите дали е време да намалите спестяванията си и да инсталирате климатик. Топлината може да бъде особено лоша в градовете, които създават градски топлинни острови (столичен район, много по-топъл от околните пространства). Но има решение, което е по-ощадящо за енергийната ви сметка.



Зелените стени и покриви не само изглеждат красиви, но могат да охладят сградите под тях с до 12°C, докато зелените стени могат да бъдат с до 32 °C по-хладни от конвенционалните

стени и да спестят 59% от разходите за енергия, както и да осигурят звукоизолация.

Освежаващият бриз от въздушен вентилатор върху кожата ви може да се почувства добре, но не винаги охлажда. Вентилаторите всъщност могат да ви накарат да се почувствате по-зле, особено в условия на суха топлина, ускорявайки дехидратацията и топлинните заболявания. Насоките на Световната здравна организация са, че използването на вентилатор при температури над 35°C няма да намали шанса ви да получите топлинно изтощение и топлинен удар.

Те разцъфтяват в кварталите на Лондон, където са част от местната политика за планиране от 2008 г. Охлаждат сградите с плосък покрив през лятото и ги изолират през зимата, намаляват риска от наводнения, като попиват дъждовна вода, филтрират замърсения въздух и осигуряват убежища за редки и застрашени диви животни – които също могат да се борят с жегата.

## Животни и топлина

Оставянето на съдове с прясна вода в градината или на балкона ви може да направи всичко различно за дивите животни. Птиците и таралежите ще оценят

храната, която им предлагате по всяко време на годината, но през лятото земята може да се втвърди, което затруднява търсенето на храна. Растенията също страдат от топлина. Можете да помогнете, като научите кога е най-доброто време за поливане.

И внимавайте с домашните любимци. Не ги оставяйте (или пък хора) в колите. Най-добре е да разхождате домашните любимци сутрин или вечер, когато настилката и земната повърхност са по-хладни.

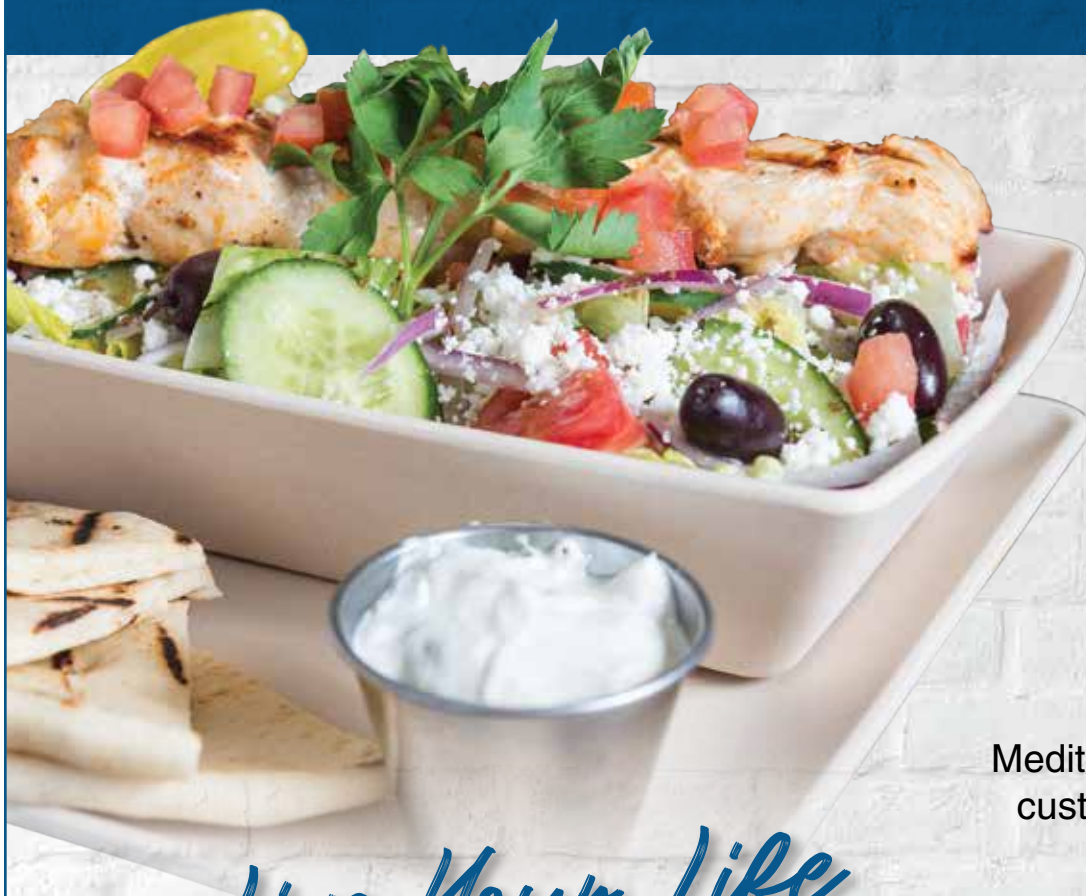
Изменението на климата води до увеличаване на горещините. Едно проучване показва, че някой, роден през 1960 г., има средна вероятност да преживее около четири горещи вълни, докато някой, роден през 2020 г., има вероятност да преживее 30 горещи вълни с 1.5°C затопляне. Имаме 50% шанс да достигнем това ниво през следващите десет години.

Така че защитата от топлина може да изглежда като здрав разум, но тя може и да е разликата между живота и смъртта.

-----  
- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/what-science-says-about-the-best-ways-to-cool-down-185643>

# 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)

**“Петият вариант на Омикрон протича по-леко, но трябва да ограничаваме контактите си, да проветряваме”...**



... заяви в ефира на «Нова телевизия» проф. Тодор Кантарджиев. “Есента ще си сложим ваксини за петия вариант. По-интелигентните хора си слагат бустерна доза, а ако започнеш сега да се ваксинираш и досега си се крил, но дори и сега да се вакинираш, ваксината ще те пази и от новите варианти», каза той.

**19-годишен влезна с BMW в заведение в Разград**



/Снимка: Razgrad News/

19-годишен младеж от с. Каменар влязъл с автомобил BMW в заведение в Разград на 22 юли. Сигналът за катастрофата е подаден около 1:00 часа, съобщиха от МВР – Разград, предаде Razgrad News. При удара са нанесени значителни материални щети на заведението и колата. Шофьорът напуснал местопроизшествието, но минути по-

късно е издирен от полицията и тестван за употреба на алкохол и наркотици. Пробите му са отрицателни.

**Четири деца спасиха от пожар карловското село Каравелово**



Учениците се опитали да спрат пожара преди да обхване близката гора, съобщи Нова ТВ.

Огънят настъпвал към първите къщи в село Каравелово. “Беше много страшно! Пламъците бяха огромни!», споделя едно от децата.

Докато играели, Александър, Димитър, Илиян и Денислав забелязали огън и огромни кълба дим в края на селото. 11-годишният Александър първи се затичал към мястото на пожара, който тръгнал от купчина суха трева

“Огънят бе обхванал доста от поляната и дървета. Гореше суха трева. Даже се бяха запалили и бали горе на поляната. Горедолу до тук стигаше огънят и бе тръгнал към гората, много навътре към гората», разказва Александър Костов на 11 години.

Без да губят време децата изтичали до най-близката къща и взели лопати, с които

започнали да гасят пламналите треви, в опит да спрат огъня. “Гасихме с крака, вода... с каквото можехме. Ние много бързо трябваше да вземем вода от съседните къщи. Да наливаме и да се връщаме. Над 10 туби, но огънят беше много силен», споделя Димитър Георгиев. “Пламъците бяха доста високи и като видяхме, че няма да можем да ги изгасим, решихме да се обадим на 112”, твърди Александър. Две от децата изтичали към центъра на селото, за да посрещнат пожарната, която за минути потушила пожара.

“Имаше риск и към къщите, а същото така и към гората... можеше да изгорят доста къщи», категорична е Славка Червенкова, кмет на с. Каравелово. Заради смелата си постъпка, четиримата ученици, които прекарват ваканцията си на село, бяха наградени със статуетки и грамоти от директора на пловдивската пожарна. “Останах безмълвен, тъй като много ме трогнаха. Теза малки герои, които са за мен големи, големи постъпиха както трябва да постъпи всеки един гражданин. Навременно хванат пожар може да се гаси с чаша вода след това и тонове няма да стигнат», посочва комисар Георги Мангараков, директор на РДПБЗН-Пловдив.

**Гърция иска екстрадирането на мъж на 26 и жена на 43 за телефонни измами**



Окръжният съд на Варна разглежда искания на гръцките власти за предаването на българи - **26-годишен мъж и 43-годишна жена, заради водено срещу тях разследване за участие в организирана престъпна група, извършвала измами, съобщиха от магистратурата.**

Мъжът е обявен за международно издирване от Първоинстанционния съд в Солун с Европейска заповед за арест, издадена през септември 2021. Заповедта за жената е издадена от прокуратурата към Апелативния съд в Солун. И двамата са задържани във Варна през юли тази година, припомня БТА.

Според обвинението на гръцките власти, българите са участвали в престъпна организация, която действала от август 2017 г. до януари 2019 г. Измамниците мамели възрастни хора по телефона с твърдения, че техни близки са претърпели здравословен проблем или автомобилна катастрофа.

По този начин членовете на групата успели да вземат от жертвите си с близо €120,000.

Според Варненския окръжен съд искането на гръцките власти да им бъде предаден мъжът е съобразено с всички законови изисквания. Жената ще остане в ареста, докато делото за нейната екстрадиция бъде разгледано по същество.

**Конституционният съд отмени избора на шефът на Комисията за енергийно и водно регулиране**



Конституционният съд се произнесе по дело № 4/2022 г., с което обяви за противоконституционно решението на Народното събрание за избирането на Станислав Тодоров на председател на Комисията за енергийно и водно регулиране.

Решението на КС е прието с 9 гласа за, и един с особено мнение. Народните представители гласуваха отмененото назначение в КЕВР на 9 февруари 2022 със 128 гласа “за”, 13 гласа “против” и без “въздържал се”. С решението Станислав Тодоров от «Продължаваме

промяната» стана председател на КЕВР. Станислав Тодоров е завършил право в Софийския университет, както и Международно комерсиално право в Централноевропейския университет в Будапеща, Унгария. Има 9 години мениджърски опит в бранш енергетика по време на работата си в AES Марица Изток 1. През последните години е управлявал отдели за търговски контракти, доставки и логистика във водещи в своята промишленост задгранични вложители в България.

**ТЕЦ «Република» в Перник системно изпускат неорганизиран прахови емисии**



Системно изпускане на неорганизиран прахови емисии от котелен цех е установено при проверка в ТЕЦ «Република» в Перник. Проверката е направена по повод сигнали на граждани за запрашаване на въздуха в райони на Перник. Неорганизираните прахови емисии са в резултат на процепи и неуплътнени участъци от сградата, в която са разположени





## 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

<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 5px;"> Spinach and Cheese</li> <li style="margin-bottom: 5px;"> Cheese</li> <li style="margin-bottom: 5px;"> Custard</li> <li style="margin-bottom: 5px;"> Vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 5px;"> Beef</li> <li style="margin-bottom: 5px;"> Roasted Red Pepper</li> <li style="margin-bottom: 5px;"> Apple</li> </ul>
--	---



708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175

www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

парогенераторите. Дружеството ще бъдат съставени два акта, като наказанието е от **10,000 лв. до 500,000 лв.**

На “Топлофикация Перник” са дадени две предписания. От Изпълнителна агенция по околна среда е изискано съдействие за разполагане на мобилна автоматична станция за измерване качеството на атмосферния въздух в района.

**Мъж почина от инфаркт на плажа на Бургас след като изпи много бира**

Инфаркт стана причината 47-годишен мъж да почине на плажа в Бургас, съобщиха очевидци на

Флагман.бг. Мъжът е издъхнал на място. Той стоял твърде дълго на слънце, влязъл във водата, за да се разхлади и буквално минути след това бил посечен, разкриха ужасени свидетели на инцидента.

До шезлонга на починалия полицейски служители открили 10-ина бири, които изглежда е консумирал в последните часове.

Лекари препоръчват хора със сърдечни проблеми да не се излагат продължително време на слънце, както и да не се препива с алкохол на плажа.

**Вървим категорично към нови избори, останалите въпроси...**



... - за КПКОНПИ, за шеф на КЕВР - те ще бъдат решавани в нов парламент. Това заяви Боряна Димитрова «Алфа рисърч» пред БНТ.

Тя посочи два знака, които са били видни по време на преговорите. Първият - няма да има правителство, въпреки, че видяхме смирени, благи, диалогични коалиционни партньори. Нито един остър проблем не е решен, работи се за избори и въпросът е дали ще са по-рано или по-късно.

Това бе предшествано

от думите на Нинова, че мандатът ще бъде задържан до 15 август - това показва, че има проблем. Това посочи Слави Трифонов - че има разминаване между думи и дела.

Втори е проблемът между програми и персонален състав. Видяхме, че тежестта на тази програма е 5-7%. Големите проблеми са персонални проблеми, втората крачка е ще има или не министри.

Относно преговорите социологът каза: «Ако влизаме с едни и същи обувки в една и съща река, няма начин да излезем по-сухи от тази река. Разликата е, че се разговаряше с всички,

*Прод. на стр.9 >>*

## 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

<< **Прод. от стр.8**

включително и с отцепниците от ИТН».

Относно полемиката за КПКОНПИ, Димитрова каза, че има и преди това две смущаващи обстоятелства, едното е, че Бойко Рашков бе вписан персонално

в програмата. Това е повече от странно, показва, че по-малко значение има програмата, процедурата, в сравнение със значението на личността. Второто нещо е спорната фигура

на Бойко Рашков. «Видяхме един, меко казано, неуспешен министър на вътрешните работи, който трябва да стане успешен шеф на КПКОНПИ», каза тя и даде пример казусът с катастрофата на «Черни връх». Вече

не може да броим в колко - един министър трябва да детектира, че има проблеми на ниво районни управления. Един министър, който трябва да разплита по-сложни неща, да не може да разплете едни полицейски казус, обясни социологът.

## СВЯТ

**Приднестровието обяви планове да стане част от Русия**



Властите на непризнатото Приднестровие отново напомниха за плановете си за отделяне от Молдова и присъединяване към Русия. Така нареченият външен министър на Приднестровието Виталий Игнатиев заяви на 22 юли, че външният вектор на Тираспол остава непроменен, събщи The Odessa Journal.

Молдова реагира на това с искане за изтегляне на руския контингент от Приднестровието.

„Това е отразено в резултатите от референдума от 17 септември 2006 г., където ясно е посочено: независимост с последващо свободно присъединяване към Руската федерация. Независимостта на

страната е абсолютен приоритет“, каза Игнатиев. Той също така заяви, че с получаването на статут на кандидат за членство в ЕС Молдова уж е сложила край на създаването на общо политическо пространство. Според «министъра» трябва да се подпише споразумение за мир и добросъседски отношения.

Бюрото за реинтеграция на Молдова отбеляза, че международните партньори и конституционните власти са за мирно уреждане на конфликта при зачитане на териториалната цялост на Молдова. Тоест основната цел е реинтеграцията на окупирания регион в единна държава. Молдова също нарече престоя на руския военен контингент в Приднестровието незаконен и поиска изтеглянето му.

„Имаме само един отговор на това: всеки трябва да уважава границите на

Република Молдова. Конфликтът трябва да се реши по мирен път... Чухме много декларации и всички имат приблизително еднакъв смисъл. Надяваме се, че един ден подобни изявления вече няма да са възможни“, каза президентът Мая Санду.

„Честно казано, видях съобщения в медиите, но не знам с какво е свързано. Не мога да кажа нищо“, каза говорителят на руския президент Дмитрий Песков. А в Държавната дума на Руската федерация заявиха, че желанието на непризнатото Приднестровието да стане част от Русия трябва да се разглежда сериозно.

„Днес Приднестровието е онзи анклав на Молдова, който не иска да бъде с Румъния и в същото време с радост прие руския мироопазващ контингент“, каза Дмитрий Белик, член на комисията по международни въпроси

на Държавната дума.

„Следователно предложението на Приднестровието да се присъедини към Русия не е някакво безкрайно и далечно бъдеще, а по-скоро посока в близкото бъдеще. И тъй като там живеят рускоезични хора, които са близки до нас, трябва да разгледаме сериозно това предложение“, добави депутатът от Държавната дума.

**Испания одобрява закон за изричното съгласие при сексуални отношения**



Нов испански закон, изискващ изрично изразяване на съгласие при сексуални отношения, все още няма да влезе в сила, след като Сенатът на страната поиска незначителна промяна във формулировката в преамбюла на закона и го върна обратно в парламента, написа AP.

**Прод. на стр.10 >>**

<< **Прод. от стр.9**

Законодателството, популярно известно като закона „**Само да означава да**“, трябваше да бъде прието в Сената, но малка партия спечели подкрепа за искането си за промяна. Това може да забави влизането на закона с няколко месеца.

Законодателството, отдавна поддържано от ръководеното от социалистите коалиционно правителство на Испания, има своите корени в недоволството срещу групово изнасилване, което шокира страната по време на фестивала за бягане с бикове в Сан Фермин в Памплона през 2016 г.

Първоначално съдът намери петимата мъже, обвинени в делото, известно като „**La Manada**“ (**Глутницата**) за виновни за сексуално насилие, но не и за изнасилване, тъй като не бе доказано, че жертвата в безсъзнание е възразила срещу случващото се.

Съгласно новия закон мълчанието или пасивността няма да се считат за индикация на секс по взаимно съгласие, което ще изисква изрично изразяване на съгласие от страна на партньорите.

Законодателите от консервативната Народна партия, която е основната

опозиционна партия, и крайнодясната партия Vox, бяха против законодателството.

Първоначалните присъди по делото Сан Фермин предизвикаха широко разпространени протести в цялата страна и призови Испания да се присъедини към други страни в Европа в законното дефиниране на изнасилването като секс без съгласие.

Върховният съд на Испания по-късно отмени две по-ниски инстанции и осъди петимата обвиняеми на 15 години затвор за изнасилване.

**Руската байкерска банда „Нощните вълци“ е засегната от санкции на ЕС, но лидерът „Хирургът“ казва, че те „нямат значение“**



Последният кръг от санкции на ЕС направи ново допълнение към списъка на санкционирани в Европа: непокорна байкерска банда, подобна на Hell's Angels, с дълга история на подкрепа на руския президент Владимир Путин, написа Fortune.

**„Нощните вълци“**

## Недвижими имоти



**LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE**  
BROKER

**C: 647-862-2339**

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ **LinaGRemax@gmail.com**

**MyHomeForSaleToronto.com**

**CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!**



– байкерска банда с клонове в Русия и няколко други европейски държави – сега е обект на санкции на ЕС в отговор на участието на групата във войната Русия-Украйна и близките отношения между Путин и лидерите на бандата.

Европейската комисия обяви, че Нощните вълци са част от последния пакет от санкции, които ще бъдат насочени към самата група и четирима от лидерите на бандата. През 2018 г. „Нощните вълци“ наброяваха над 5,000 членове, включително Рамзан Кадиров – диктаторският лидер на Чеченската република, който се обяви за близък съюзник на Путин.

ЕК, която нарече „Нощните вълци“ „националистически мотоциклетен клуб“, заяви, че групата има 45 клона в редица страни, включително в ЕС. Бандата е „активно замесена“ във военната кампания на Русия срещу Украйна от

2014 г. насам – когато Путин анексира Крим – като разпространява проруска пропаганда и дори се бие заедно с руските войски, според пакета от санкции.

Това не е първият път, когато „Нощните вълци“ попадат под чуждестранни санкции, тъй като САЩ се насочиха към бандата през 2014 г., след като се появиха доказателства, че е участвала във военни нахлувания в Крим.

Санкциите на ЕС не са „изненадващи“ за бандата, каза лидерът и основател Александър Залдостанов, известен също като Хирурга. Пред FT той сподели, че ограниченията са „без значение“ за него или неговата група. Залдостанов е лично обвинен от ЕС в „активна подкрепа на руската държавна пропаганда чрез публично отричане на правото на Украйна на държавност и призоваване за „денацификация“, както и „деукраинизация“ на страната“.

В допълнение към групата като цяло, ЕС санкционира четирима отделни членове на „Нощните вълци“, включително Залдостанов и Йозеф Хамбалек, ръководителят на европейското подразделение на бандата, който установи европейския щаб на групата в бивша военна база в Словакия с няколко бронирани превозни средства и танкове където ЕС твърди, че е обучавал членове на „Нощните вълци“ да се бият в Украйна.

Лидерът Залдостанов първоначално основа „Нощните вълци“ като рокендрол и мотоциклетен фен клуб през 1989 г., но колоритната и облечена в кожи история на групата оттогава се състои от близки отношения с Кремъл, приятелски изяви с Путин и силен подкрепа за руските военни действия в Украйна. Групата дори е известна като „Ангелите на Путин“.

Преди да започне „Нощните вълци“, Залдостанов е бил успешен лекар по реконструкция на лицето през 80-те години на миналия век – оттук и прякорът му – според подробен профил от Vice през 2015 г.

„Хирургът“ е роден в Украйна от съветската епоха, но прекарва по-голямата част от

живота си в Москва и отдавна е близък поддръжник на Путин и неговата политика, особено по отношение на Украйна.

Шефът на „Нощните вълци“ често пътува до Крим преди, по време и след руската анексия на територията през 2014 г., оправдавайки присъствието на Русия в Украйна като необходимо, за да я „защити от фашистите, дошли на власт“.

Самият Путин също показва, че е фен на бандата и близък съюзник на Залдостанов, като го награди с медали през 2015 г. за неговата „патриотична работа“, потушаваща продемократичните протести в Русия. Залдостанов и Путин също се впуснаха в мотоциклетни веселби заедно в Крим, развявайки руски знамена и празнувайки анексията.

Последните санкции на ЕС имат за цел да сложат край на една от най-често използваните тактики на „Нощните вълци“: разпространение на пропутинска пропаганда далеч отвъд границите на Русия.

**Русия добавя Хърватия, Дания, Гърция, Словакия, Словения към списъка с „неприятелски нации“**

## 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)



Русия добави Хърватия, Дания, Гърция, Словакия и Словения към списъка си с държави, които «извършват неприятелски действия спрямо руски компании и граждани», съобщи Radio Free Europe.

В изявление на руското правителство се казва, че министър-председателят Михаил Мишустин е подписал заповедта на 22 юли.

Според правителствената пресслужба посолствата на посочените страни вече ще трябва да ограничат числеността на персонала.

“Гърция не може да има повече от 34 души персонал, Дания -

20, а Словакия - 16. Словения и Хърватия няма да имат право да наемат [руски граждани като] служители в своите дипломатически мисии и консулства», каза пресслужбата.

По-рано през март, само няколко дни след като Русия започна своята продължаваща непровокирана инвазия в Украйна, която беше осъдена от Запада и много други страни, президентът Владимир Путин нареди на правителството да създаде регистър на „неприятелски нации“.

**NASA определи края на август и началото на септември за изстрелване на Artemis 1, който за първи път след 1972 трябва да стигне Луната**

NASA запази три дни в края на август и

*Прод. на стр. 12>>*

началото на септември за първото изстрелване на ракетата **Space Launch System**, за да изпрати космическия кораб Orion в орбита около Луната и обратно, съобщи SpaceNews.

На брифинг на 20 юли представители на NASA обявиха, че имат целеви дати за изстрелване на **29 август, 2 септември и 5 септември** за мисията Artemis 1, тестов полет без екипаж на космическия кораб Orion и първото изстрелване на SLS. Orion ще прекара до шест седмици в цислунарното пространство, преди да се спусне край бреговете на Сан Диего.

„Смятаме, че сме на добър път да стигнем до опит през тези дати“, каза Джим Фрий, асоцииран администратор на NASA за разработване на системи за изследване, по време на разговора.

Екипите работят по SLS и Orion, откакто се завърнаха в Сградата за сглобяване на превозни средства (VAB) на 2 юли след четвъртия репетиционен тест, където ракетата бе заредена с течен кислород и течен водород и премина през обратно броене. Това включваше работа за отстраняване на теч на течен водород на основния етап, открит по време на този тест.

По време на работата техниците откриха хлабаво приспособление, наречено цанга, където пъпната връзка на течния водород се свързва с ракетата. Това изисква влизане в частта на двигателя на ракетата, за да се затегне фитингът. „Това всъщност ни даде малка пауза да видим дали ще успеем да направим дата за стартиране на тези три дати“, каза Фри. С приключването на тези ремонти той каза, че е по-уверен, че е готов за тези дни.

Фрий и други служители на NASA в разговора предупредиха, че все още трябва да работят върху SLS и Orion, за да подготвят за изстрелване. Ако тези подготовки останат по график, те ще се върнат обратно на стартовия комплекс 39В около 18 август, въпреки че окончателното решение за продължаване на опита за изстрелване ще дойде само след преглед на готовността за полет около седмица преди изстрелването.

Трите дати на стартиране имат различни прозорци за стартиране и продължителност на мисията:

1. Прозорецът за

изстрелване на **29 август се отваря в 8:33 ч. източно за два часа и ще доведе до 42-дневна мисия**, завършваща със спускане на 10 октомври.  
2. Прозорецът за стартиране на **2 септември се отваря в 12:48 ч. Източен за два часа и ще доведе до 39-дневна мисия**, която ще се спусне на 11 октомври.  
3. Прозорецът за стартиране на **5 септември се отваря в 17:12 ч. Източен за 90 минути и ще доведе до 42-дневна мисия**, която ще се спусне на 17 октомври.

**Роджър Федерер с над \$200 млн. по-малко богат заради спад на акции**

Състоянието на швейцарският тенисист Роджър Федерер е намаляло най-малко \$200 милиона, съобщи швейцарският Bluewin. Федерер е акционер в компанията “On”, която се занимава с производство на спортни обувки.

Спекулира се, че той притежава 3% от споменатата компания, а когато е инвестирал пари в нея, цената на една акция е била \$38.95.

Войната в Украйна, пандемията от коронавирус и други фактори доведоха до спад на цената на акции до \$17.37, което донесло огромна нереализирана загуба на Федерер.

Роджър Федерер е спечелил \$130,594,339 само от награди от тенис турнири в кариерата си и е трети в списъка с приходи за всички времена след Рафаел Надал (\$131,338,131) и безспорния лидер Новак Джокович (\$158,996,253).

„Трябва да се подчертае, че фондовият пазар е непредсказуем и че със скок на акциите за кратък период от време Федерер може да компенсира всичко това и дори да спечели още по-бързо“, каза Танюг.



**LPI**  
Immigration PATHS



**RCIC**  
Regulated Canadian  
Immigration Consultant

- ЛИЦЕНЗИРАНИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ

## IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

**DK Wellness**

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



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

## Как да се избавим от кашлицата без последици



здраве.bg

Кашлицата е съпътстващ симптом на много заболявания - особено такива, типични за преходните сезони и най-вече за зимата. Едновременно с нея студът, влажният въздух и отслабналият имунитет също са постоянни спътници на бронхита. Именно затова през зимата той е сред особено широко разпространените заболявания.

Бронхитът всъщност представлява възпаление на лигавицата на бронхите, причинено от инфекция. Той може да възникне самостоятелно, например след разходка на студен вятър, или да бъде усложнение от друго заболяване – грип, ОРВИ, фарингит.

**Първите признаци на бронхит** са дращени в гърлото и пресипнал глас, а след това към тези симптоми се добавя и сухата кашлица, която се засилва през нощта. След 3-4 дни тя става влажна. Понякога при бронхит се повишава температурата, но тя рядко е много висока.

Ако заболяването протича тежко, може да се появи задух и болка в ребрата. Средната продължителност на заболяването е около 2 седмици, когато проходимостта на бронхите се възстановява и кашлицата преминава.

**Ако бронхитът не се лекува**, той може да се превърне в хроничен. Хроничният бронхит е сериозно заболяване, което често се изостря,

белите дробове постепенно склерозират, появата се белодробна недостатъчност, задух и при най-малкото натоварване, патологични изменения в сърцето (склерозиралите бели дробове не могат да насищат кръвта с кислород).

Сред усложненията на острия бронхит са такива сериозни заболявания като пневмонията и емфизема на белите дробове.

През първия стадий от болестта, когато кашлицата не е съпроводена с мокри храчки, лекарствените средства могат да задълбочат възпалението на лигавицата. През този етап трябва да се приемат топло мляко, горещ чай, затоплена минерална вода.

Голямото количество течности способства за разреждането на храчките и извеждането на токсините от организма. Но ако имате сърдечни проблеми, бронхиална астма, псориазис или екзема, по-добре се въздържайте от подобно лечение.

Ако не сте успели да се излекувате от сухата кашлица, трябва да приемате средства за отхрачване. Не си струва да приемате самостоятелно антибиотици. Специалистите назначават тези лекарства само при усложнено протичане на болестта и при подозрения за развитието на пневмония. В другите случаи антибиотиците дори могат да навредят – в лигавицата на бронхите живеят полезни микроорганизми, които възпрепятстват размножаването на вредните микроби. Приемайки антибиотик, вие губите не само вредните, но и полезните микроорганизми, а възстановяването на нормалната микрофлора е доста трудно.

Ако искате да се погрижите предварително

за **профилактиката на бронхита**, можете да си промивате носа и да изплаквате гърлото с леко подсолена вода, в която е добавена 15% отвара от евкалипт (1 ч. л. отвара на 0,5 литра вода).

Лукът и чесънът също са способни да помогнат на организма да се противопостави на болестта. Ако се притеснявате от миризмата на тези продукти, можете да си правите инхалации с тях. За целта настържете на ренде 1 глава лук и 1 скилидка чесън и ги поставете в чаша вода. Направете си малка хартиена фуния, с която ще можете да вдишване от сместа в продължение на 3-5 минути.

Любопитен факт е, че хората с отлично емоционално състояние много рядко боледуват от простудни заболявания. Веселите и спокойни хора прекарват тези болести значително по-лесно в сравнение с онези, които са в мрачно и потиснато настроение.

Друг интересен факт е открит от американски учени според които сутрешното бързане и отказът от закуска са основни причини за по-честите настинки. Изследователите обясняват това с ранното приемане на храна, което влияе положително на имунната система.

**Народната медицина също предлага средства за лечение на бронхита.** Повечето от тях отлично допълват (но не заместват!) медикаментите:

- Микстура от анасон - към 1 ч.л. мед се добавят 2 с.л. семена от анасон и сместа се залива с топла вода. След 2 часа се прецежда и се приема по 1 ч.л. на всеки 2 часа.
- Чай от теменужки - 2 с.л. сухи теменужки са заливат

с чаша гореща вода и са запарват в продължение на 15 минути. Чаят се пие 2-3 пъти дневно по 0,5 мг.

- Инхалация с лайка (3 с.л. лайка на 3 чаши вряла вода)

- Отвара от подбел - 1 с.л. листа от подбел се сваряват и се запарват в продължение на 30 минути. На всеки час се приема по 1 с.л. от отварата.

### Ябълка за „свежи“ целувки



*dieti.info*

Корейски учени разработват специален сорт ябълка, който ще освежава дъха с цел по-приятни целувки, съобщава Ройтерс.

Изследователите от Южнокорейската администрация за селскостопанско развитие, които са си поставили като задача разработването на въпросната ябълка, възнамеряват да нарекат продукта си „ябълка за целувки“. Големината на новия сорт от плода няма

да надхвърля тази на топка за пинг-понг, а за да има ефект, ябълката трябва да се консумира непосредствено преди любовна среща.

Все пак пред учените все още стоят редица неизвестни по отношение на прилагането на новия им продукт, като например дали хрускането, което без съмнение ще бъде предизвикано от изяждането на плода, няма да окаже негативен ефект върху нагласата за размяна на интимности. Надяват се обаче наистина несравнимата полза – освежаването на дъха – да заличи всички негативни страни на разработката и да я превърне в любима храна за корейските младежи, а и за хората по целия свят.

В основата на труда си изследователите поставят необходимостта именно подрастващите да консумират колкото е възможно по-големи количества плодове, в това число и ябълки. Именно поради това те са пристъпили към осъществяването на нетрадиционния си проект. Съобразили са и особеностите му с всички предпочитания на днешните тийнейджъри – като

размер, вкус и пр.

Очаква се най-късно до две години първите „ябълки за целувки“ вече да са на пазара.

### Калориите в алкохола



*dieti.info*

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

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

Правените изчисления показват, че ако сте на ниско-въглехидратна диета за отслабване, все пак бихте могли да си позволите да пиете в умерени количества от някои алкохолни напитки. Питиета като брндито и рома не съдържат въглехидрати. Половин чаша червено вино съдържа 2 г въглехидрати, а същото количество бяло вино – 0,9 г. Въглехидратите в бирата варират в зависимост от марката, но една малка бира (330 мл) съдържа приблизително около 12 г въглехидрати.

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

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

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

## Прозявката – рефлекс за оцеляване



здраве.bg

Прозявката продължава да е една от най-големите загадки, свързани с човешкия организъм. Специалистите я отнасят към т.нар. безусловни рефлексии. Човек се прозява, когато е уморен, когато му се спи или просто му е скучно. Прозяването наистина е „заразно” - ако някой се прозее, околните като по команда повтарят същото.

Причините за прозяването все още не са напълно изяснени и съществуват различни версии:

### Нервните клетки са уморени

Някои специалисти смятат, че прозяването възниква, когато работоспособността на нервните клетки е понижена (например в резултат на физическа умора, преди сън или веднага след ядене). Прозяваме се, когато четем скучна книга или слушаме лекция, която не ни

е интересна. Скуката действа на нервната система подобно на сънотворно.

Някои функции на организма се проявяват в състояние на задържане: дишането става рядко и дълбоко. В резултат на това в кръвта се натрупват продукти от обмяната на веществата. За да се избавим, от тях се включва рефлексът на прозяването. Тъй като при това възниква напрежение на мускулите на лицето (особено около устата) и шията, кръвта се обогатява с кислород, подобрява се

кръвоснабдяването и подхранването на съдовете на главния мозък, вредните вещества се отстраняват и се активизира мозъчната дейност.

Не напразно прозяването е типично и преди някакво отговорно събитие – изпит, публична изява, спортно състезание. Това помага да се понесе натоварването - мозъкът се обогатява с кислород и се потиска чувството за страх.

### Мозъкът се охлажда

Група британски учени под ръководството на проф. Андрю Галъп са стигнали до извода, че една от основните причини за прозяването е прегряването на мозъка. Нагрял се до определена критична температура, мозъкът започва да функционира по-лошо. Прозяването по своята същност е дълбоко вдишване и бързо издишване, което осигурява постъпването на прохладен въздух в организма и

## 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 – Kremplita, 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**

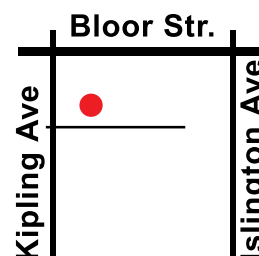
www.thesweetgallery.com



@thesweetgallerycafe



@thesweetgallerycafe



способства за охлаждането на кръвта и мозъка.

Резултатите от изследването показват, че при изкуствено повишаване на температурата количеството на прозевките се увеличава почти два пъти.

Според изследователите, при преумора мозъкът се прегрява и се нуждае от охлаждане и именно затова в подобно състояние хората обикновено се прозяват. Поради тази причина при охлаждане на челото и учестено дишане през носа прозяването се прекратява.

Учените смятат, че прозяването може да насочи и към определено заболяване, свързано с нарушения в терморегулацията на мозъка. Не напразно честото прозяване е един от симптомите на множествената склероза. Освен това то често предшества пристъпите на епилепсия и на мигрена. Ето защо хората, страдащи от често и безпричинно прозяване, трябва да се консултират с лекар.

### “Рефлекс на оцеляване”

Заразителността на прозяването е само подражателен

рефлекс. Проведените експерименти доказват, че от прозяването се заразяват 60% от околните, а най-склонни към този вид “зараза” са хората, склонни към съпреживяване. Някои са способни да се прозаят дори ако видят снимка на прозяващ се човек.

Според някои учени прозяването не е просто неосъзната имитация, но и важна поведенческа реакция. Прозявайки се “за компания”, човек подсъзнателно сигнализира, че е член на общността. Тъй като при прозяването се подобрява снабдяването на организма с кислород и това влияе благотворно на кръвоносната и дихателната система, прозяващият се човек на нивото на инстинктите подава на останалите сигнал за необходимост от попълване на запасите от кислород.

### Тест: Разбирате ли и доколко другия пол



здраве.bg

Доколко добре разбирате мислите и желанията на другия пол? Отговорете на поставените по-долу въпроси и ще разберете в каква степен умеете да “четете” какво иска той/тя.

Настоящият тест, наречен The Mating Intelligence Scale е разработен по поръчка на сайта *Psychology Today*. Той е предназначен за хетеросексуални от двата пола, като за всеки един от тях са предназначени по 24 въпроса (по-скоро твърдения).

Според думите на самите му създатели тестът има за цел да даде обща представа за уменията да бъде разбран другия пол, а не да определя конкретни черти на съответния индивидуален характер.

За да преминете през теста, отговорете с Вярно или Невярно на всеки от въпросите, сумирайте първите и вижте коментара за своя резултат.

#### За мъже:

1. Смятам, че повечето жени ме харесват “просто като приятел”.
2. Спал съм с много хубави жени.
3. Умея да преценявам дали една жена е привлечена от мен.

4. Определено от мен не става много добър баща.

5. Умея да говоря на жените, ухажвайки ги, това, което те искат да чуят.

6. Не съм имал толкова интимни връзки, колкото повечето мои връстници.

7. Изпитвам трудности, когато трябва да обяснявам на другите, какво точно искам да им кажа.

8. Със сигурност умея да “улавям сигналите” от жените, които ме харесват.

9. Принадлежа към най-горния кръг на моята социална група.

10. Съмнявам се, че някога ще постигна голям финансов успех.

11. Ако поискам, мога да убедя една жена, че съм “истински принц” от страна, която тя слабо познава.

12. Честно, наитина не разбирам жените.

13. Често се случва жените да флиртуват с мен.

14. Ако някоя жена не прояви интерес към мен, смятам, че тя не е на ясно какво всъщност пропуска.

15. Жените определено ме намират привлекателен.

16. Срещал съм се с много интелигентни жени.

17. Казвали са ми, че имам много добро чувство за хумор.

18. Когато лъжа, жените, те винаги ме разкриват.

19. Обикновено

бъркам, когато се опитам да разбера коя жена проявява към мен романтичен интерес.  
20. Изпитвам трудности да покажа на жените кои са моите наистина силни страни.  
21. Когато съм на парти, предпочитам да разказвам истории, които привличат вниманието на жените.  
22. Нямам никакви

особени артистични таланти.  
23. Мога да привличам жените, но всъщност рядко се стига до това те да проявят сексуално влечение към мен.  
24. Когато някоя жена ми се усмихне, първата ми мисъл е, че тя просто е приятелски настроена.

**За жени:**

1. Лесно разбирам кога един мъж е истински романтично настроен към мен и искрено ме харесва.  
2. Не обичам да ми правят фалшиви комплименти колко съм хубава.  
3. Изглеждам по-млада от повече моите връстнички.  
4. Когато някой мъж не проявява интерес към

мен, го приемам лично и смятам, че нещо в мен не е наред.  
5. Добре изглеждащите мъже никога не ми обръщат внимание.  
6. Имам усет към стила и се обличам секси.  
7. Привличам повечето успели, богати мъже.  
8. Честно, не смятам, че разбирам мъжете изобщо.  
9. С мен мъжът получава наистина това, което вижда.  
10. Ако поискам да накарам мъжа, с когото съм, да ревнува, мога лесно да привлека вниманието на някой друг.  
11. Мъжете явно не се чувстват привлечени от моя ум и ниво на интелигентност.  
12. Определено съм по-креативна личност от повечето останали.  
13. Трудно разбирам кога някой мъж ме харесва като жена и иска да има нещо общо с мен.  
14. Смея се много и искрено на мъжките шеги.  
15. Ако някой мъж не пожелае да има нещо общо с мен, приемам, че той всъщност не разбира какво изпуска.  
16. Не съм много артистична натура.  
17. Мъжът, с когото съм в момента, харчи доста пари за подаръци (от типа на бижута) за мен.  
18. Обикновено отгатвам какво всъщност искат



# 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 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



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



мъжете от мен.

19. Определено не смятам, че моето тяло е толкова красиво, колкото на повечето други жени.

20. Интелигентните мъже обикновено не искат да имат лични (интимни) отношения с мен.

21. Смятам, че повечето мъже всъщност искат подълготрайна връзка, отколкото дават да се разбере на пръв поглед.

22. Повечето мъже, които ми обръщат внимание, всъщност просто искат да правят секс с мен.

23. Когато отношенията станат наистина сериозни, смятам, че повечето мъже искат да се оженият и да имат деца.

24. Знаем, че ако твърде бързо стигнем до секс с някой мъж, той много скоро ще ме остави.

### Как да пресметнем резултата си

**За мъжете:** Сложете си по една точка за всеки отговор Вярно, ако той е на въпроси 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17 и 21. Добавете си по още една, ако сте отговорили с Невярно на въпроси 1, 4, 6, 7, 10, 12, 18, 19, 20, 22, 23 и 24.

**За жените:** Сложете си по една точка за всеки отговор Вярно, ако той е на въпроси 1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 22 и 24. Добавете си по още една, ако сте отговорили с Невярно на въпроси 2, 4, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 19, 20, 21 и 23.

**Ако точките ви са 18 или повече: умеете добре да разбирате другия пол.**

Наистина “четете” мислите и чувствата на срещуположния пол, умеете да го привличате и да правите така, че той/тя да се интересува от вас (като използвате, дори и подсъзнателно, разнообразни психологически тактики). Когато става дума за лични отношения, обикновено постигате това, което искате.

### 14-17: вие сте в златната среда.

В приемлива степен разбирате другия пол и обикновено сте в състояние да го привлечете физически и психологически. Обикновено стратегиите ви по отношение на връзките са в рамките на стандарта – “един път губя, друг път печеля”.

**13 или по-малко: не се справяте добре.** В психологията ви по отношение на другия пол преобладават остановки, които определено се нуждаят от корекция и подобрене. Почесто не се чувствате комфортно, когато трябва да бъде разбран срещуположния пол, и в повечето случаи не се чувствате убедени, че можете да привлечете неговото/нейното внимание, независимо, че искате да го направите. Но нещата могат да се променят към добро, стига да положите усилия.

### Да слушаме гласа на тялото си!

[zdrave.bg](http://zdrave.bg)

Понякога тялото ни се опитва да ни каже нещо – например че

Old Mill Pastry & Deli

**385 The West Mall, Etobicoke**  
(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.











му липсват витамини, че не получава достатъчно сън или че наистина е уморено от всичките тези сандвичи, чипс и други подобни.

Невинаги е лесно да разберем как да интерпретираме тези сигнали. Но какви са тези знаци, които тялото ни дава и от какво се нуждае, за да поправи ситуацията?

**1. Крехки и нацепени нокти:** Това предполага дефицит на желязо, цинк и важни мастни киселини и може да се поправи с повишен прием на месо, риба и бобови култури.

**2. Сухи очи:** Този симптом подсказва, че на тялото може би му липсват витамин А и важни мастни киселини. Добре е да повишим приема на млечни продукти, зелени, жълти и оранжеви плодове и зеленчуци.

**3. Напукани ъгълчета на устните:** В този случай е възможен недостиг на желязо, витамин В6, В12 и фолиева киселина. Консумацията на повече месо, бобови култури, млечни продукти и зелени зеленчуци ще е от полза.

**4. Язви в устата:** Този проблем сигнализира за потенциален недостиг на желязо, витамините В6 и В12, както и на фолиева киселина. Месото, бобовите култури, млечните продукти и зеленчуците трябва да присъстват по-често в диетата ни.

**5. Напукани устни:** Това е симптом на дефицит на витамин В2. Млечните продукти и бобовите култури ще помогнат.

**6. Уголемени вкусови луковици:** Във вкусовите луковици се намират така важните вкусови рецептори. Те сигнализират за дефицит на витамините В2 или В6 и могат да бъдат третирани с повишена консумация на млечни продукти, месо и риба.

**7. Зачервявания и мазни петна по кожата на лицето:** Този симптом е свързан с възможен недостиг на витамините В2 и В6, на цинк или на важни мастни киселини. Решението е да наблегнем на яденето на млечни продукти, месо, риба и морски дарове.

**8. Пъпчици по**

## 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**

*100% guaranteed. In business since 1997.*

**горната част на ръцете и бедрата:** Възможен е дефицит на витамин В комплекс, витамин Е и важни мастни киселини. Препоръчително е да консумираме повече животински продукти, зърнени продукти.

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



*dieta.info*

Холестеролът не е вредно, а важно за организма вещество. Проблеми възникват само когато той е в прекомерно голямо количество. В такива случаи той буквално засяда по стените на артериите и предизвиква стесняване на съдовете.

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

най-вече от неговото 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**



**www.Balkan.Center**

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

**Join Us!**

Promote your event  
or business  
**today!**

Visit the website **www.Balkan.Center**

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

**Register your business or event**

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

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



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

### 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.

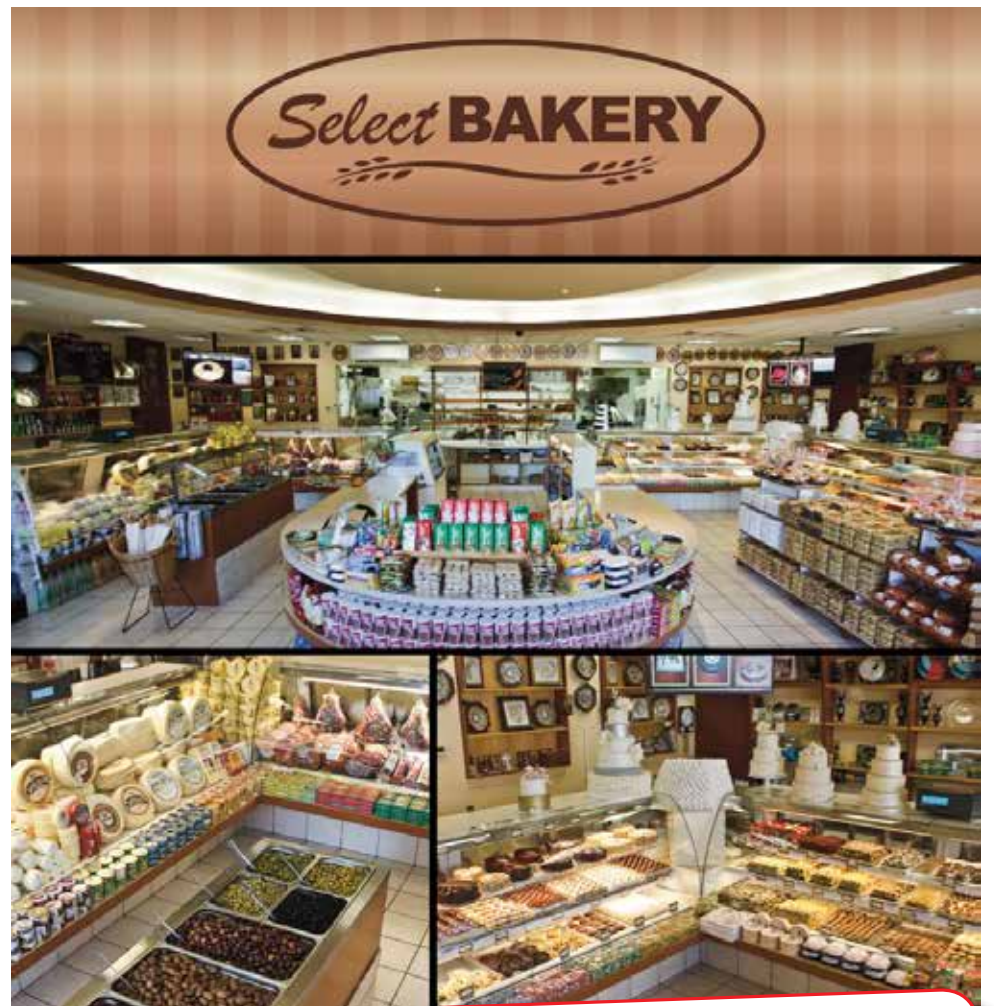
### 9. Умерените физически натоварвания са полезни

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



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

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

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

и тежките видове маргарин  
- всички видове мазно месо, кожата на птиците  
- пържените картофи, чипса.(а)

## Чесънът: ползи за здравето



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

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

### Чесънът ограничава производството на холестерол

Той може да играе ключова роля в

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

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

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

### Чесънът понижава кръвното налягане

Ако имате високо

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

### Чесънът лекува някои гъбични инфекции по кожата

Консумирането му може да е форма на лечение за някои гъбични инфекции по кожата. Според резултатите от някои изследвания прилагането на гел от чесън върху кожата има позитивно въздействие върху облекчаването на тези инфекции. Тъй като е трудно всеки сам да прецени нужно ли е ползването на такъв гел, е най-добре предварително да се консултирате с вашия лекар или специалист.

### Пиле с доматиен сос



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

### Необходими продукти:

1 по-малко пиле (около 800 г)  
1 глава лук  
6-7 домати  
3-4 скилидки чесън  
100 г наденица  
100 мл олио  
1 ч.л. захар  
магданоз  
сол

### Начин на приготвяне:

Изпържете пилето цяло в мазнината, след което го извадете и посолете.

В същата мазнина задушете дребно нарязания лук.

Добавете последователно наденицата, нарязана на парченца, наситнения чесън, нарязаните на едро домати, захарта и сол на вкус.

Оставете сместа на ври на слаб огън и добавете пилето.

Варете ястието още 15-20 мин., след което

го поднесете наръсено

с наситнен магданоз.

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

- Бабе, да знаеш от мене  
 - всяка жена има една  
 голяма любов в живота  
 си.  
 - А твоята, бабо, коя  
 беше?  
 - Моята беше моряците,  
 бабе, моряците!



Съпругата:  
 - Скъпи, хайде да  
 изиграем една ролева  
 игра!  
 Съпругът:  
 - Хайде.  
 Съпругата:  
 - Ти си шофьор на такси,  
 а аз съм младо и красиво  
 момиче, което току-що  
 е пристигнало в града и  
 няма пари да си плати.  
 Съпругът:  
 - Хайде.  
 Съпругата:  
 - Чичо таксиметров  
 шофьор, хайде да ме  
 закараш, но да знаеш,  
 че нямам пари, за да си  
 платя! Моля те, ще ти се  
 реванширам!  
 Съпругът:  
 - Да се махаш от колата  
 ми...



Двама адвокати си  
 говорят:  
 - Жена ми утре има  
 рожден ден и не знам

какво да и подаря,  
 всичко си има..  
 Другият:  
 - Направи като мен:  
 подари ѝ официален  
 документ, заверен от  
 нотариус, че има право  
 на секс два часа по всяко  
 време.  
 Срещнали се двамата  
 след време:  
 - Направи ли подарък на  
 съпругата ти?  
 - Да, толкова ѝ хареса,  
 че взе документа и  
 изчезна веднага някъде  
 за два часа...



Учителката по  
 български на Иванчо  
 дала домашно да се  
 напише съчинение, в  
 което да има примери  
 за добро и зло и  
 поуки от тях. Иванчо  
 написал следното:  
 "Вчера, както си  
 гледах през прозореца,  
 видях на улицата едно  
 премръзнало врабче.  
 Още малко щеше да  
 умре от студ, но мина  
 една крава и пусна  
 отгоре му едно голямо  
 топло лайно. Врабчето  
 се освети от топлината,  
 размърда се и зачирика.  
 Нашата котка го видя и  
 го изяде. Поуки: Първо,  
 не всеки, който ти сере

на главата, ти е враг.  
 Второ, не всеки, който  
 те вади от лайната ти е  
 приятел. Трето, като си  
 се намърдал на топло  
 място, много - много не  
 шавай и си трай!"



Мама кенгуру се чеше  
 неистово по корема,  
 изважда малкото  
 кенгурче от джоба, удря  
 му един шамар и му се  
 кара:  
 - Колко пъти съм ти  
 казвала, да не ядеш  
 бисквити в леглото...



Две руси мацки пред  
 банкомат. Едната  
 започва да се смее.  
 - Защо се смееш?  
 - Научих ти PIN-а...  
 - И какъв е?  
 - Четири звездички  
 \*\*\*\*...  
 - Ха-ха-ха, грешка. 1989  
 е...



Бележки по хладилника:  
 - Скъпи, изхвърли  
 боклука!  
 Отговор:  
 - Скъпа, изхвърли си го  
 ти, ти си го готвила!

Клиент посещава  
 психотерапевт:  
 - Аз имам проблем.  
 - Мда, вие имате  
 проблем.  
 - Ненавиждам себе си.  
 - Мда, вие ненавиждате  
 себе си.  
 - Аз искам да се  
 самоубия.  
 - Мда, вие искате да се  
 самоубиете.  
 Клиентът отива до  
 прозореца и скача от 15-  
 ия етаж.  
 Психотерапевтът:  
 - Мда, плъок...

Чебурашка е  
 събирателен образ на  
 жената изобщо: мека,  
 топла, обича с ушите  
 си и цял живот живее с  
 някакъв крокодил.



Една тумба роми  
 отиват пред Народното  
 събрание и започват да  
 скандират.  
 - Искаме, искаме,  
 искаме...  
 Излиза един политик и  
 ги пита какво искат.  
 - Ами, бате, каквото  
 дадеш...



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.

„Карах 75 мили, за да върна портфейла на звездата на Байерн Мюнхен Мануел Нойер... а той дори не ми каза благодаря.. „



A taxi driver was left furious after Manuel Neuer didn't even say thank you for returning his lost wallet, which included £700 in cash and his cards (credit: Getty)

Шофьор на такси разкри гнева си, след като измина 75 мили, за да събере отново Мануел Нойер с портфейла му, но германската футболна легенда дори не му благодарил.

Мъжът, посочен само като Хазир С, откарал 36-годишния вратар на Байерн Мюнхен от тренировъчната база на клуба до луксозен жилищен комплекс в изключителния жилищен район Лехел на Мюнхен, написа британския The Sun.

След като приключил смяната си, таксиметровият шофьор намерил портфейл, съдържащ £700 в брой, Platinum Visa и Black Mastercard в задната част на колата си, според Sky Germany.

Осъзнавайки, че принадлежи на вратаря Нойер, Хазир С се впуска в мисия от 75 мили, за да му върне портфейла. Пътуването би струвало на клиент умопомрачителните £340 - но Хазир С. тръгнал, за да гарантира, че Нойер няма да е без портфейл.

Шофьорът на таксито обаче останал бесен и разочарован, след като Нойер не му благодарил дори и му предложил само фланелка на Байерн Мюнхен, според съобщенията.

Хазир С разказа чрез Sky Germany: „Името и адресът на Нойер бяха в личната му карта. „Намерих много пари в брой, кредитна карта и шофьорска книжка, принадлежащи на Нойер в колата.

„Около 10 дни след като върнах портфейла, в дома ми пристигна кутия. „В кутията имаше само фланелка... нямаше дори благодарствена бележка.

„Този „хонорар“ е подигравка! Имам четири деца... той ми се

подигра. Не мога да направя нищо с фланелката... това е пълно разочарование.» Съгласно германските закони всеки, който се натъкне на пари от £425 или повече, има право на пет процента такса за намирането - с допълнителни три процента над тази стойност.

Следователно Хазир С има право на £29 по закон. Вместо това Нойер изпратил фланелка на Байерн, която се продава на дребно за около £85.

Sky Germany твърди, че Хазир С е останал разочарован от факта, че е останал без £340 за отиването и връщането на портфейла на Нойер. Междувременно Нойер ще започне сезон 2022-23 като част от нов облик на Байерн.

**Звезден спринтьор напусна атлетиката и се върна в NFL заради една хилядна от секундата**



Allen competes in the men's 100-meter hurdles at the world championships in Eugene, Oregon. Allen won the gold medal at a later point in Sunday's final. (credit: USA Track & Field)

След петгодишно отсъствие звездата в леката атлетика Девън Алън се завръща в американския футбол през това лято, съобщи NFL.com.

Трикатният национален шампион на САЩ и двукратен олимпийски, Алън просто се нуждаеше от силно представяне на Световното атлетическо първенство, за да завърши трифекта от забележителни постижения.

Вместо това той бе дисквалифициран с .... една хилядна от секундата. **Атлетът** още не може да повярва натовата. Участвайки във финалите на бягане на 110 метра с препятствия, Алън реагира на стартовия пистолет за 0.099 секунди, започвайки блестящо в най-важното състезание от сезона на писта и едно от най-важните в успешната му кариера.

Но прагът за реакция след пистолета е една десета или 0.1 секунди. Алън се оказа твърде бърз с ... 0.001.

„Обикновено, ако погледнете всичките ми времена за реакция, вероятно съм в топ 1-5 процента от всички спринтьори на всяко състезание, на което участвам, така че обикновено съм просто с бърза реакция при изстрела на пистолета“, обясни Алън по време на изява във вторник в Шоуто на Дан Патрик, „а тази седмица очевидно бе изключително състезание за мен, световното първенство в Юджийн, Орегон. Наистина е жалко, че това е правилото. Искам да кажа, разбирам правилото и то е налице, така че да няма фалстартове, но да нямаш малко свобода на действие за граница на грешка или нещо друго, което продължава за хилядна от секундата - това е разочаровашо. Нямах шанс да се състезавам.»

Поради бързият си старт и представянето му през Алън през този сезон – той зае първо място в три състезания този сезон, включително спечелването на Гран при на Ню Йорк, като записа третото най-бързо време в историята на 110 метра с препятствия от 12.84 секунди – атлетът имаше добри шансове за победа. Вместо това бе принуден да гледа как колегите му бягат без него.

„Да, би било хубаво да спечеля световното първенство, но както казах, това е едно от онези неща, при които е разочаровашо, че се случи“, каза Алън. **„Но вече се случи и не мога да се спирам** заради станалото, защото имам работа за вършене след седмица.“

След седмица е официалното завръщане на Алън в американския футбол. След като остави спорта настрана в продължение на пет години, Алън участва в професионалния ден на Орегон през пролетта и впечатли скаутите със скоростта си от световна класа, като спечели посещение на Eagles и убеди Филадельфия да подпише с него като 27-годишен недрафтен новобранец.

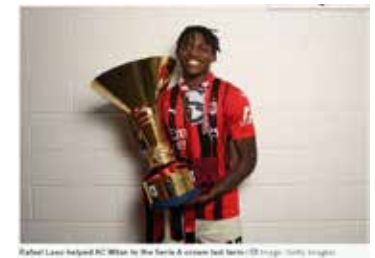
Алън направи впечатление като приемник в Орегон, като хвана 41 подавания за 684 ярда и седем тчдауна като първокурсник, преди да

насочи фокуса си към леката атлетика. Сега обаче Алън вижда късното си пристигане като предимство.

„Мисля, че хубавото е, че не съм бил бит в NFL от шест години и хубавото е, че съм може би най-бърз и атлетичен от цялата си кариера“, каза той на водещия Патрик. „Много по-бърз съм отколкото бях в колежа, което бе силната ми страна, когато играех, така че като цяло това е нещо добро.

„Трудното нещо сега е да се върна в системата на NFL и всъщност да играя футбол. Но аз съм играл футбол през целия си живот, така че мисля, че би трябвало да е леко да се върна в разгара си.“

**Рафаел Леао отговори, след като фен на Милан заплаши с ампутация на крака си заради слухове за трансфер**



Rafael Leao helped AC Milan to the Serie A crown last year. (credit: Getty Images)

Нападателят на Милан Рафаел Леао отговори на изключителната заплаха на фен, че ще си отреже крака, ако не подпише нов договор на Сан Сиро, съобщи The Mirror.

Португалският нападател е свързан с напускане на италианския гранд през това лято, като отборът от Висшата лига Челси се смята за заинтересован от трансфер. В момента му остават само две години от сделката, която първоначално подписа през 2019 г. след преминаване от страна на Лил в Лига 1, което постави бъдещето му в клуба под въпрос.



Милан се надява той да остане за по-дълго от това време, въпреки че се предполага, че се стремят да го обвържат с нова сделка, за да предотвратят този интерес.

<< **Прод. от стр. 26**

Gazzetta dello Sport съобщава, че италианският клуб има желание да договори условията за нов „дългосрочен“ договор, като същевременно не възнамерява да продава нападателя за нищо по-малко от внушителните £127 милиона.

Един фен обаче изглежда е взел нещата в свои ръце на фона на съобщенията, че португалецът е поверил бъдещето си на действащите шампиони от Серия А. Потребител на Twitter с псевдонима **@gabbocin се обърна към социалната медийна мрежа с думите: „Ако той [Леао] не поднови, ще си отреже крака.“**

Този надпис придружава видеоклип, показващ татуировка на крака на Леао в игра за Милан. Самият нападател дори отговори на туита с поредица от емотикони с плачещи и молещи се ръце, но отказа да даде намек за потенциална нова сделка. Това не означава, че Леао не е говорил за слуховете за бъдещето си в миналото.

Говорейки пред DAZN през миналия сезон, **23-годишният футболист потвърди задоволството от живота си в Милан.** Той каза: „Щастлив съм с Милан и искам да пиша история тук. Наистина обичам живота си с този клуб.“

Леао със сигурност се радваше на изключителен сезон миналия сезон, тъй като Милан сложи край на дългото си чакане за короната в Серия А. Той записа 42 мача във всички състезания, като отбеляза 14 гола и направи още 12 асистенции.

**Руска тенис звезда говори за своята сексуалност в Русия и затаящите се анти-ЛГБТ закони**



Руската тенисистка Дария Касаткина се превърна в един от малкото руски спортисти, които говорят публично за своята сексуалност. Дария го направи по време на интервю в Youtube с блогъра Витя Кравченко в Испания, събщи UbiTennis.

Световната номер 12 и преди е споделяла, **че е бисексуална**, но досега не е говорила повече за личния си живот. Касаткина потвърди, че има връзка с друга жена и публикува снимка на двете малко след видеото. Нейната приятелка е фигуристката Наталия Забияко, която спечели сребърен медал в отборното състезание на Зимните олимпийски игри през 2018 г., представлявайки Русия, но която вече представлява Канада.



Касаткина проговори за личния си живот, след като похвали руската футболистка Надежда Карпова, която обяви, че е гей. 25-годишната жена каза, че решението на Карпова е ход, който вярва, че ще помогне на другите, особено на онези, които може да не са открити за своята сексуалност по някаква причина.

„Радвах се за нея, но и за други хора, особено за момичетата, които трябва да знаят това. Това със сигурност им е дало сили“, каза тя. „Надя помогна не само на себе си, като се пречисти и свали това бреме от гърдите си, но помогна и на други.“

„Важно е за младите хора, които имат затруднения в обществото и имат нужда от подкрепа. Мисля, че е много важно влиятелни хора от спорта или от всяка друга сфера наистина да говорят за това. Помага.“

Продължавайки интервюто си, Кравченко попита тенис-звездата дали е щастлива да говори за своята сексуалност.

„**Малко съм нервна, защото никога не съм била толкова открита пред камера**“, каза Касаткина, добавяйки, „но като цяло съм доста готина“.

В момента Касаткина живее в Испания, която е класирана като 10-та най-добра в региона страна за права на ЛГБТ според изследване, проведено от Европейския регион на Международната асоциация на лесбийките, гейовете, бисексуалните, транс и интерсексуалните. За разлика от тях Русия е класирана на 46-то място, като само Армения, Турция и Азербайджан имат по-нисък резултат от тях.

„В нашата страна има толкова много теми табу. А има и по-важни теми, които са забранени, така че няма какво да се чудим“, отговори Касаткина на въпрос за ЛГБТ общността в Русия.

„Съществува тази фраза **„ако искаш да си гей“**. Ако искаш или не, ако станеш или не. Що за глупост е това?

„Наистина, струва ми се, че няма нищо по-лесно на света от това да си прав. Ако имаше избор, кой би избрал да бъде гей и направи живота си труден? Сериозно? Особено в Русия.“

Признанието на състезател може да не изглежда като сериозен проблем в Западна Европа, но в родината на Касаткина това е напълно различен сценарий. В същия ден, когато бе публикувано видеото с тенисистката, законодателите в Русия внесоха предложение за затаяване на анти-ЛГБТ закони. В страната вече има закон, който забранява показването на това, което те наричат **„пропаганда на нетрадиционни сексуални отношения“** спрямо непълнолетни. Сега някои искат да въведат политика, при която всяка информация, считана от руските власти за „ЛГБТ пропаганда“, може да бъде забранена.

Като се има предвид настоящият климат, не е изненадващо, че Касаткина

казва, че вероятно **„никога“ няма да е добре еднополовите двойки да се държат за ръце на публично място в Русия.** Въпреки че някои региони в страната са по-толерантни от други.

Тенис спортисти в рамките на това, което е до голяма степен представлява консервативна Русия, изразиха подкрепата си за Касаткина. Андрей Чесноков, който е бивш тенисист от топ 10 и достига до полуфиналите на Откритото първенство на Франция през 80-те години бе един от тях.

„Моята позиция е много обикновена – това е неин избор и неин личен бизнес. Дори не искам да се намесвам. Подкрепям Даша. Всеки човек има право на личен живот. Тя е нормално момиче, не убива никого. Даша живее своя прекрасен живот. Касаткина е прекрасен човек и е удоволствие да общувам с нея. Тя също е страхотна тенисистка,“ каза той пред Спорт 24.

Бившият номер 1 в света Евгений Кафелников също каза пред Спорт 24, че признанието на Касаткина „няма да повлияе на отношенията му с нея“ по никакъв начин. Пред «Мач ТВ» агентът и София Тартакова каза, че признанието не би трябвало да повлияе на кариерата ѝ и я нарече вдъхновение за другите.

„Как това може да попречи на кариерата? Притеснява ли ви, че обичате някого, любовта по принцип може да пречи на някого? Независимо от какъв пол е. Трябва ли да се страхуваме от реакцията на руската общественост? Мисля, че нашата публика трябва да се развива както духовно, така и психически. Слава Богу, че има играчи като Дария Касаткина, която не се страхува и говори за себе си много искрено и човешки. Трудно е да бъдеш човек, но е възможно дори докато живееш в Русия“, каза тя.



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)**



## Пътуване до Слънчевата Планина (Оман, Jabal Shams)

„-От Харманли до Михайловград са четиринадесет часа път.-От Дубай до Ню Йорк пак са толкова” Из разговор по време на обяд с братовчед ми

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

Автор: Николай Кирилов

Името е арабско, Jabal означава планина, а Shams – слънце. Всъщност това е началото на Off Road маршрута, който носи името на планината. От сутринта съм минал към 400 километра. Станах в пет. Имамът призова правоверните за молитва малко преди това, но аз вече бях буден. Предполагах, че за един час ще се оправя. Нищо подобно, отне ми три часа да се изкъпя и да приготвя всичко. След като спях в колата миналата година, когато ходихме до Ras Al Jins, за да гледаме, как гигантските костенурки снасят яйца, вече си правя „списък за идиоти”, когато тръгвам. По-добре да проверявам като тъпак едно по едно по списък, отколкото да спя на камъните или още по-лошо – в колата. Май пропуснах да уточня, че миналата година забравих надуваемите дюшеци. Хубаво нещо е GPSa, само че той си перка по неговите си маршрути (картите, които са инсталирани в момента) и въобще не му пука, че в страните от Близкия Изток строят пътища със скорост, с която в България те се съсипват. Помотах се около половин час около границата, докато разбере, че има и алтернативен маршрут.



През целия път слушах музика на Горан Брегович. Бях си свалил предишната вечер разни MP3ки и с почуда установих, че има издадени албуми с негови песни на полски и на гръцки. Има нещо очарователно в това да слушаш „Чай Шукарие” на полски.

Първата забележителност по маршрута, която спирам да разгледам, е Hoota Cave – естествено не работи. След като в продължение на няколко минути се опитвам да разбера, кога точно ще отворят (след осмото запитване най-накрая установявам, че става дума за: “On the tenth sir, Insh Allah”), момичето на касата

ми предлага да разгледам експозицията и да изгледам филма. За филм нямам настроение, разглеждам експозицията набързо, правя няколко снимки на експонатите и продължавам по пътя. Следващото място където спирам е Misfat Al Abriyin. Пропуснах да спомена, че изписвам имената на английски, така както са написани на табелите по пътя, защото не съм сигурен как се произнасят.



Над гора от палми се извисява скалист хълм с накацали по него каменни къщички. Струпани са на две групи. След като правя няколко снимки, решавам и аз не знам защо, да направя още една на автоматичен режим и потеглям отново. След няколко километра спирам на нарочна площадка, предлагаща панорамен изглед. Пейзажът наистина е невероятен, но аз откривам с огромно неудоволствие, че снимките на скалното селце с изключение на последната, са направени на режим за стайно осветление. Продължавам напред към Слънчевата Планина. **Оманското министерство на туризма и транспорта се е погрижило сериозно.** По-голяма част от очаквания Off Road е перфектно асфалтирана. Ура! Най-накрая асфалтът свършва. Карам около десет километра по наистина стръмен, черен път. На два пъти се налага да преминавам на 4x4. Стигам до Базовия Лагер на Jabal Shams



На рецепцията ме посреща изключително любезно индийче, което говори сравнително разбираем английски. Обяснява ми, че има два маршрута за преходи: W4 който води до върха и отнема около шест

часа и W6 – до Големия Каньон – с приблизителна продължителност два, три часа. Избирам каньона, заради липсата на време, но го отлагам за следващия ден, понеже трябва да намеря място, където да ношувам. Къмпингът (Базовият Лагер) е голо и скучно място. Има постоянно разпънати големи шатри, които предлагат скромни хотелски комфорт и няколко малки бунгала от Итонг, повечето от които все още в строеж. Няма едно храстче за разнообразие, а за дърво и дума не може да става. Иначе е удобно. Освен вече споменатите шатри и бунгала има ресторант, кафене (също все още в строеж) и Majilis – място подредено в арабски стил с миндери и възглавници, телевизор и няколко книги на френски?!. Оставям колата на паркинга и излизам от къмпинга, за да разгледам терена от другата страна на асфалта. Тръгвам по страничен черен път и стигам до заградено място. Докато се възхищавам на хвърлените усилия и резултата от тях, изневиделица се появява местен с омотан около кръста шал и тениска. След като разменяме задължителните любезности на арабски, се оказва, че поради скромни лингвистични способности и от двете страни разговорът не може да продължи много дълго. Английският на местния не е брилянтен, а в интерес на истината същото се отнася и до моят арабски. Преди две години направих усилие – започнах всяка сутрин да ставам един час по-рано и да уча езика. Бързо напредвах, докато стигнах до необходимостта да ползвам азбуката. Оказа се невъзможно или поне за мен. Говоримият арабски е доста далеч от писмения. Много от думите са съвсем различни. За арабите е лесно, понеже те проговарят езика още съвсем малки и когато по-късно тръгнат на училище, научават книжовния като чужд. Отделно от това се изправих и пред други пречки. В Дубай, където живея повече от три години, официален

език е английският и това е напълно разбираемо, като се има предвид, че тукашното население е едва около петнадесет процента. С други думи, дори да говоря арабски, бих се разбирал с много малка част от хората и то в редките случаи, когато срещна местни. Освен това, бях силно изненадан от факта, че езикът който говорят в Средния Изток, този в Египет и Арабският от Северна Африка са доста различни. Понякога самите араби не могат да се разберат помежду си. Така безславно приключи моята лингвистична Одисея. Нищо, при добро желание, човек може да се разбира с хората и без да знае езика, стига да иска.

Благодарим си учтиво един на друг с местния (за какво ли?! не че има лошо де) и се разделяме. Виждам едно място малко по-надолу, което ми се струва добро за разпъване на палатката и слизам да го проверя. Голяма равна площадка разположена на ръба на пресъхнал поток, който се спуска стръмно надолу по скалите. Влива се в нещо като малка планинска река, също пресъхнала в момента. Гледката от тук е вълшебна. Ясно, ще ношувам на равното над дерето. Сега обаче трябва да изнеса няколко клона от сухото дърво горе. Взимам два и тръгвам. Докато се изкача, душата ми ще изскочи през гърлото. Часът е 5:30 и скоро слънцето ще залезе, а аз съм наникъде. Трябва да побързам. Отивам да докарам колата. Спирам на избраното място и тръгвам отново надолу за още дърва. Избирам още един голям клон, нарамвам го и почвам да се катеря. По средата на пътя вече съжелявам и се питам дали наистина ще ми трябват толкова много дърва за вечерта. В този момент се сещам, че последните две седмици, откакто Александра се прибра за ваканцията, съм зарязал фитнеса и продължавам. Когато стигам горе, не мога да си поема дъх. Спирам за кратко, да си взема сулука и се захващам

## Пътуване до Слънчевата Планина (Оман, Jabal Shams)

с палатката. Слънцето върви към залез. Духа силен вятър и това много ме бави. Освен това теренът е каменист и не мога да забия нито един фиксатор за палатката в земята. Чудя се какво ще правя, защото ако не фиксирам палатката, вятърът ще я отнесе. Майната и на нея, ами ако това се случи, когато съм вътре... Решавам да сложа четири големи камъка в четирите края отвътре. Става. Докато приключи и виждам, че съм пропуснал залеза. Нищо, залези много, а и тук толкова ми харесва, че смятам да дойда отново. Решавам да си лягам. Прибирам всичко в колата и се пъхам в спалния чувал. **БЛАЖЕНСТВО.**



Палатката плющи от вятъра и почти не може да се спи, но на кой му пука. Ще свикна със шума. Събуждам се след два часа. Дюшекът се е спихнал. Излизам, запалвам двигателя на колата и включвам помпата към запалката. Чакам да се надуе и клямам с глава. Чудя се колко ли ще издържи. Лягам си и след като придрямвам от време на време, се будя отново поради същата причина, точно след два часа.

Часът е шест и се развиделява. Ставам. Не съм се наспал, но навън е толкова красиво. Изгревът обагря отсрещните хълмове в различни цветове. Правя снимки. Дали ще хвана нюансите на цветовете?



*Изгрев в пустинята*

Въпреки че е светло, слънцето все още не се е показало. Луната е срещу мен. Преди няколко дни беше пълнолуние и сега е започнала леко да се нащърбва. Точно в момента пред нея високо в небето преминава самолет. Време е да се приготвям и да тръгвам. Имам да обикалям доста, а и трябва да се връщам в Дубай. Не искам да закъснявам много – нощното каране ме уморява. Измивам съдинките и прибирам багажа.

Палатката се стъва лесно. Две ужасно любопитни кози ме наобикалят с надежда да изкрънкат нещо за ядене. Прекаляват. Навират се в багажа ми. Скарвам им се. Отдалечават се малко, но продължават да любопитстват. Багажът е готов. Измивам си зъбите и лицето и тръгвам. Бях решил да правя прехода W6, но се отказвам. По-добре да обиколя и разгледам повече места, отколкото да ходя три часа по сравнително еднообразен терен. Идеята за преход никак не е лоша, само че се иска повече време, а аз го нямам. Все пак отивам да видя каньона. Има само едно място, където мога да заседна, преди да изляза на асфалта. Слава богу, успявам да го преодоля.

Вчера в базовия лагер индийчето ми каза, че два километра по-нататък започва **маршрута W6**. Отправлям се натам. От лявата страна на пътя виждам малко селце, кацнало на ръба на каньона. Цялото е десетина къщи. Отбивам се да го разгледам и да хвърля едно око на каньона отгоре. Стигам до място, което досущ прилича на двор на българска селска къща – разхвърляно, козички се мотаят наоколо и няколко кокошки кълват каквото намерят (какво ли намират?!). Стигам до ръба на скалата, върху която е разположено селцето. Гледката е изумителна.



*Каньонът*

Не мога да преценя добре, но **дълбочината на каньона е поне седемдесет, осемдесет метра**. Може и повече да е. Правя снимка и се обръщам, за да тръгна към колата. Пред мен стои дете с неопределен пол. Облечено е в дълга до петите роба, а главата му е увита с кърпа. Предполагам, че е момче. Предлага ми нещо много пъстро, изработено от вълна. Оказва се, че е ключодържател. Носи найлонова торбичка в ръка, която е пълна с подобни неща. Има и гривни също изплетени от вълнена прежда. Много

са хубави. Питам го колко струва. Казва ми един реал и половина. Сигурен съм, че иска повече, отколкото се надява да вземе за нея. Аз обаче го изненадвам и не се пазаря. Винаги съм си мислел, че когато ходя на такива места, трябва на всяка цена да похарча малко пари. Нали хората, които живеят там, разчитат на това, а и честно казано, май нямат други шансове да припечелят нещо. Когато попадна в подобна ситуация, в главата ми винаги изплува една случка:

*Пътувахме с речно корабче от Асуан за Луксор. По пътя спирахме на няколко места. На едно от местата – вече не помня името, а и няма голямо значение – решихме с Ива да не ходим на организираната екскурзия, а да се помотаем безцелно сами из градчето. Тръгнахме по улиците. По едно време насреща ни се зададоха група деца, които явно се връщаха от училище. Едно от децата се приближи до нас и каза „ Give me some bakshish sir! “. Аз силно се изненадах, защото по моите разбирания бакшиши се дава за свършена работа. Попитах го „ Why should I give you any bakshish? “. Отговорът дойде светкавично и беше произнесен с тон, като че ли това не само се подразбира, ами е абсолютно ясно. „ Because you are rich sir. “ Веднага извадих един долар и му го дадох. Детето го прие съвсем естествено и ми благодари. По-късно разбрах, че това е един от петте стълба на Исляма – плащането на Закат. Всеки е длъжен да споделя част от това, което има, за да бъде раздадено като милостиня на бедните.*

Та взимам аз гривничката и отивам до колата за пари. Докато плащам детето ме пита, интересувам ли се от килими. Разбира се, че се интересувам. То влиза в къщата и се връща с две малки парчета козях, които дори и при най-голямо усилие на добра воля няма как да се нарекат килими. Както и да е. Питам го колко. Казва ми че струват 20 реала – около 55 долара парчето. Цената е смешно висока, а и на мен козяхи не ми трябват. Благодаря му и си взимаме довиждане. На тръгване го питам може ли да го снимам. Съгласява се.



*Дете на пустинята*

Правя няколко снимки, които се оказват впоследствие любимите ми от това пътуване. Качвам се на колата и тръгвам. По пътя виждам три сергии и спирам. Две момичета в пъстри хиджаби седнали на сянка, щом ме виждат, че спирам, скачат и махат чергата метната върху сувенирите, за да не избеляват от слънцето.

**Странна работа са оманците.** И те са мюсюлмани и жените им носят хиджаби, но не са облечени целите в черно като жените в страните от Персийския Залив. Всъщност май в корана за черни дрехи не става дума. Греховно е да се вижда женската коса. Вероятно се счита за тайното оръжие, с което жените прелъстяват мъжете. Хрумва ми аналогия в Хиндуизма. Силата на бог Шива е в косата му, явно силата на арабската жена е също там. На сергиите виждам същите гривни и ключодържатели, които предлагаше и детето в селото. Решавам да купя две гривни. Избирам си ги от едната сергия, след което разбирам грешката си и оставям едната, за да взема и от другото момиче една. Питам, колко струват. Искат ми два реала за двете. Плащам, без да се пазаря. Питам, може ли да снимам сергиите. Позволяват ми.

Продължавам нататък. **Стигам до скална площадка**

## Пътуване до Слънчевата Планина (Оман, Jabal Shams)

над каньона. Правя няколко снимки и решавам да тръгна обратно. Искам да потърся Ghul и да снимам отново Misfat Al Abriyin. По пътя правя снимки на базовия лагер, без да слизам от колата, ей така, просто за документ.



Пътувам по черния път надолу. Отдясно забелязвам навес, под който са проснати черги на дървени пръти. Видях ги и вчера, но понеже имаше няколко местни мъже коленичили с лица в една и съща посока, помислих, че се молят. Оказа се, че продават черги. **Качвам се на колата и продължавам.** Няколко километра по-надолу виждам отклонение за три села. Решавам да ги разгледам. Пътят е черен и на места доста стръмен. Мисля си, че на връщане ще трябва да превключвам на 4x4. Успоредно на пътя започва нещо като малък каньон. Вероятно затварят животни в тях за през нощта или по пладне. Само предполагам. Качвам се на колата и продължавам. Минава ми през главата да се връщам обратно към главния път, но нещо ме кара да продължа още малко. Не съжалявам. Стигам до каменни постройки от двете страни на пътя. Тези отляво са изоставени, а тези отдясно обитаеми. Слизам и правя снимки.



Малко над къщетата отдясно има огромен мраморен къс наклонен към пътя с бели жилки в посока на наклона. Като че ли някой е лиснал ведро с козе мляко и то е потекло по каменната плоча... Обръщам колата и потеглям обратно. Излизам на асфалта и спирам за малко да погледна в картата, къде трябва да се отклоня за **Ghul**. Виждам, че преди това, на няколко километра от едната страна има нещо като оазис. Решавам да го разгледам. Стигам до

отклонението и влизам по черния път. Скоро разбирам, че са били прави и се налага да се върна. Изумително красиво е. Стената и къщите са се надвесили над малък оазис с палми и зеленчукови лехи. Веднага отбивам от пътя и слизам в реката. Спирам колата и отивам да разгледам зеленчуковите градини отблизо. Отделени са със стена от бетон и са вдигнати на метър и половина, два от речното дъно. Качвам се на стената. Хората са сели лук, домати, някакви подправки, има и няколко стръка хилава царевица. Карам през чакъл. Превключвам на 4x4 защото съм засядал в чакъл и никак не ми се ще да ми се случи отново. Все едно, че загъваш в пясък. Не знам дали не е и по-лошо. Следвам посоката на речното корито, което прави ляв завой. Стигам до място, където виждам две къщи вдигнати високо горе на скалите. Пътят свършва.



Обръщам и тръгвам обратно. Отдясно остават крепостната стена и каменните къщи по склона. Изведнъж решавам да спра и да се кача да ги разгледам. Оказва се, че го правя на най-подходящото възможно място. Без да искам съм спрял точно пред отправната точка на маршрут W6A. Качвам се по нарочно издълбани каменни стъпала и радост обзема душата ми. Туристическата пътека е изоставена, каменните стъпала са полуразрушени – с една дума напълно позната картинка от родната страна. Става ми мило и започвам да чувствам оманците някак си близки. Правя снимки на каменния град и оазиса под него и продължавам. Пламен ми беше казал, че в Misfat Al Abriyin по обяд мъжете танцували на площада. Ще ми се да стигна навреме и да ги снимам. Термометърът в колата показва 35°. Следвам табелите и излизам намалко площадче в центъра на Misfat около 1:30 следобед. Жега. Няма никой,

само няколко паркирани коли от двете страни на улицата. Паркирам и аз. Отнякъде ненадейно изниква възрастен мъж с бял шал омотан около кръста. Спира на улицата, полива се с вода и радостно пръхти. Поздравяваме се. Тръгвам да се разхождам из селото. Удивително. Каменни къщи строени по такъв начин, че да приютят скалата в себе си. Някои от тях са полуразрушени и успявам да надникна вътре. На места скалите заемат почти половината пространство от помещенията. Невероятно. Вместо да изсекат и разрушат камъка местните са строили около него и са го превърнали в част от интериора на домовете си. И ние си мислим, че сме откривателите на „Архитектура в хармония с природата“. Глупости на търкалето. Вървя по тесни улички. Толкова тесни, че ако протегна ръце мога да пипна зидовете от двете страни. Слизам надолу. Оазис с финикови палми и бананови дървета. Много зелено. В каменна вада тече вода.



Оазис

**Сещам се за приликата на думите в българския и арабския.** Уади на арабски е място, където водата си е издълбала легло. Голяма част от Off Road маршрутите минават именно по такива пресъхнали, естествени водни канали. Те така се и наричат: Уади Би, Уади Асима, Уади .... И на български вада е канал, по който тече вода. Може и да е съвпадение. Имаме много общи думи. В момента веднага се сещам за кетаб – хартия и ламба – лампа. Ако предположим, че думата лампа идва от арабски, явно сме я преиначили. В арабския не съществува звука „П“. Арабите казват „Бица“ вместо „Пица“ и „Bark“ вместо „Park“. По този повод има и виц. Арабин отива в Лондон и си наема кола. Спира на една улица и пита случаен минувач на тротоара „Excuse me where can I bark?“ англичанинът го поглежда учудено и отвърща: “You can

bark anywhere my friend”. “Bark” на английски е лая. Температурата в оазиса е с поне 10 градуса по-ниска. Решавам да обядвам под сянката на палмите. **Палми в оазиса.** Отивам до колата да си взема храна. Отварям хладилната чанта и най-отгоре виждам няколко кутийки студена биричка. С огромно усилие преодолявам желанието да си отворя веднага две. Взимам си храна и слизам надолу към оазиса.



Орнаменти

Хапвам набързо и се приготвям с неохота да тръгвам. По обратния път оттук нататък планирам само едно спиране – за зареждане на бензин. Чакат ме около 450 километра. След около час, когато вече съм излязъл на главния път за Бурейми, застигам пясъчна буря. На места видимостта е по-малка от 50 метра. Красиво е. За около два часа и половина стигам до границата. Имам не повече от 150 км до къщи. Нищо работа, като се има предвид състоянието на пътищата в ОАЕ. Стигам до околоръстния път на Дубай – шосе 611 – и завивам наляво по него. Карам както обикновено във втората лента отляво надясно. След около 10 минути пред очите ми се открива невероятна картина. Слънцето залязва сред облаци зад сградите на Дубай Марина. Гледката е изумителна. Докато успея да се престроя и отбия в аварийната лента, докато се кача на покрива на колата и наглася апарата за снимка слънцето се скрива. Жалко. Нищо, часът е точно 6.33. Ако успея в някой от следващите дни да се организирам и да дойда на същото това място, по същото време, може и да стане снимка. Пътувам към къщи с мисълта за душ и студена биричка и на сърцето и душата ми става леко и приятно.



**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)



Новият бизнес каталог е вече наличен. Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини. Каталогът е безплатен. Вземете за вас и ваши приятели. Пълен е с полезна информация. Скоро ще бъде качен и онлайн.  
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

**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.