

## Пушачите имат по-високо ниво на вредни бактерии в устата – ново проучване

*(Smokers have a higher level of harmful bacteria in the mouth – new study)*

### Автори:

Ивон Принс - доктор по биомедицински науки (Микробиология), Cape Peninsula University of Technology, Гленда Мери Дейвисън - доцент, Cape Peninsula University of Technology и Танди Матша-Еразъм - DVC Academic and Research, Sefako Makgatho Health Sciences University

Декларация за оповестяване:  
Гленда Мери



Дейвисън получава финансиране от Националната изследователска фондация като временен председател на DSI-NRF Nedbank SARChI.

Танди Матша-

Еразъм и Ивон Принс не работят, не консултират, не притежават акции и не получават финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не са

разкрили никакви съответни връзки извън академичното им предназначение.

Статията е публикувана в The Conversation. Преводът е на „Пламяк“



### Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

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

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



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

# КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



# CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://CA.MEEST.COM/OFFICES)
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL [CA.MEEST.COM/PORTAL](https://CA.MEEST.COM/PORTAL)
- › PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE
- › SKIP THE LINE AND DROP OFF AT OUR REPRESENTATIVES
- › DROP OFF AT ANY CANADA POST
- › OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z

**TRANSAM CARRIERS INC.**  
HERE FOR THE LONG HAUL

**DRIVE WITH TRUST**

**WE ARE HIRING**

**EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z**

Our requirements:  
 • Two years of verifiable experience  
 • Clean record  
 • Eligible to cross the US border

**Why us?**  
 At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.

**Contact us today**  
**T. 416-907-8101 x5**  
 Toll-Free: 877-907-8101  
 Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6  
 Email: hr@transamcarriers.com

**ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE** [transamcarriers.com/careers](https://transamcarriers.com/careers)

Icons: Competitive Pay, Sign-On Bonus, Equal Opportunity, Work-Life Balance, Health Benefits, Dental Benefits.

Logos: SmartWay, E-TRAC, ZEDNet, PIP, CSA, and others.

Twitter: @TransamCarriers, Facebook: @Transam\_Carriers

# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



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;** Скалери, Пекари, Оператори на производствена линия, Общо производство, Оператори на мотокари, Спедитори
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-проектанти



Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност. Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ [jobs@fierafoods.com](mailto:jobs@fierafoods.com)

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

## Пушачите имат по-високо ниво на вредни бактерии в устата – ново проучване

*(Smokers have a higher level of harmful bacteria in the mouth – new study)*

<< Прод. от стр.1

Скорошен доклад на Световната здравна организация (СЗО) изчислява, че **8 милиона души умират годишно от усложнения, свързани с тютюнопушенето.** Въпреки усилията на правителствата и различни организации да осведомят за опасностите, около 1.3 милиарда души все още използват някаква форма на тютюн, като **80% от тях живеят в страни с ниски до средни доходи.**

Няма безопасно ниво на пушене! Дори пасивното пушене може да доведе до сериозни усложнения като сърдечно-съдови заболявания и рак.

Устата (устната кухина) е първият порт за навлизане в останалата част от тялото и е дом на сложна и разнообразна общност от микроорганизми, известна като орален микробиом. Тези организми живеят в хармония един с

друг. Те защитават нормалната орална среда, подпомагат храносмилането, регулират имунната система и поддържат здравето.

Ако обаче този баланс бъде нарушен, това може да доведе до развитие на пародонтит (инфекции на венците), възпаление и сериозни заболявания, като сърдечни заболявания, рак, чернодробни и бъбречни заболявания.

Промените в бактериалния състав на устата могат да бъдат причинени от няколко фактора - като лоша орална хигиена, диета, алкохол и тютюнопушене.

Разгледахме кои точно видове бактерии са засегнати. Нашето изследване направи това чрез проследяване оралното здраве на 128 индивида, които са участвали в проучване от

2014/2016 г. за съдово и метаболитно здраве. Открихме ясни разлики в бактериите, присъстващи в устата на пушачите в сравнение с тези на непушачите.

Пушачите са имали по-високи нива на вредни бактерии – като *Fusobacterium*, *Campylobacter* и *Tannerella forsythia* – в устата си.

Тези бактерии могат да причинят заболяване на венците и да увеличат риска от сърдечни заболявания, тъй като могат да предизвикат възпаление и други вредни ефекти в тялото.

Как пушенето влияе на оралния биом

Тютюнът и цигарите съдържат няколко токсични вещества, които включват никотин, катран, радиоактивни химикали, олово и амоняк. Много от тях се образуват от изгарянето на тютюна. Докато цигарата се пуши, тези химикали

навлизат в устната кухина и променят околната среда, намалявайки нивата на кислород, като променят рН (нивото на киселинност) и предотвратяват адекватното производство на слюнка.

Слюнката не само поддържа устата влажна и подпомага храносмилането, но има и важни антибактериални свойства, които помагат за унищожаване на опасните микроби и поддържането на устната кухина здрава.

Сухотата в устата заедно с ниските нива на кислород в устата позволяват на вредните бактерии да се размножават. Свърхрастежът на тези организми разрушава баланса на здравите бактерии, които обикновено се намират по повърхностите на зъбите, езика и небцето.

Прод. на стр.6 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

# YOU ARE HERE NOW

## UNIQUE ISTANBUL EXPERIENCES

Free with **TURKISH AIRLINES**

Instead of waiting for departure time,  
join free tours that Touristanbul organized  
for you and make your layover a journey!



 **TURKISH AIRLINES**

# touristanbul

## Пушачите имат по-високо ниво на вредни бактерии в устата – ново проучване

*(Smokers have a higher level of harmful bacteria in the mouth – new study)*

<< Прод. от стр.4

### Никотин

Един често срещан химикал в цигарите е никотинът. Този токсин може да увеличи броя на протеините на повърхността на някои вредни бактерии като *P. gingivalis*.

Тези протеини или рецептори дават на бактериите предимство пред нормалните микроорганизми и им позволяват да се прикрепят здраво към повърхности, където се размножават в колонии и образуват биофилми. Зъбните биофилми са сложна общност от микроорганизми, които могат да се образуват върху зъбите и други твърди повърхности. Ако не се контролират, те могат да доведат до образуване на плака, пародонтит, заболяване на венците и кариес.

### Тютюнопушене и сериозни заболявания

Тези необичайни колонии могат да повлияят на

имунната система, което води до бавно заздравяване, възпаление и дори резистентност към антибиотици.

Хроничното възпаление, причинено от заболяване на венците, може да доведе до загуба на зъби и разрушаване на тъканта на венците, което е свързано със системни заболявания като сърдечно-съдови заболявания. Друга бактерия, *Streptococcus mutans*, също може да е в огромни количества при хора, които пушат много. Този микроорганизъм често присъства в здравословни условия, но когато околната среда е нарушена, той може да се размножи и да образува част от зъбните биофилми, което води до кариес и рак на устната кухина.

### Вейпинг и електронни цигари

Електронните цигари или вейпове работят с батерия

и нагревателен елемент, който загрява течност. Това произвежда аерозол, който се вдишва от потребителя. Течността съдържа различни аромати, както и вредни химикали като никотин и олово.

Ранните изследвания показват, че електронните цигари не са добра алтернатива на пушенето на тютюн. Въпреки че ефектите им върху оралната микробиота не са добре проучени, увеличеният растеж на бактерии като *Fusobacterium* и *Bacteroidales* е наблюдаван при хора, които изпаряват.

И двете бактерии могат да причинят пародонтит (заболяване на венците).

### Могат ли тези промени да бъдат обърнати?

Ясно е, че вредните химикали в цигарите и другите форми на тютюн могат да доведат до сериозни заболявания, които

често започват в устната кухина. Добрата новина е, че те могат да бъдат предотвратени и рискът да бъде намален.

Въпреки че може да отнеме време, здравословното разнообразие на оралния биом може да бъде възстановено чрез отказване от пушенето. Това намалява риска от заболяване на венците, насърчава производството на слюнка и подобрява здравето.

Превенцията е по-добра от лечението и правителства и организации като СЗО трябва да продължат да повишават осведомеността относно опасностите от тютюнопушенето, особено сред младите хора.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/smokers-have-a-higher-level-of-harmful-bacteria-in-the-mouth-new-study-239250>

**Църквата означава  
събор и единство  
– разговор с  
митрополит  
Григорий  
(Папатомаc)**



**Източник:** Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)  
**Автор:** Софийска света митрополия

Перистерският митрополит Григорий (Папатомаc) е роден на 9 септември 1960 г. в гръцкото планинско село Намата (бълг. Пипилища), област Кожани, където завършва и началното си образование. Гимназиално образование получава в гр. Птолемаида. Завършва Богословския и Юридическия факултет на Солунския Аристотелев

университет. Отбива военната си служба през 1983 г. През 1988 – 1989 г. завършва магистърска програма в Сорбоната (Париж XI) със специалност „Канонично право“. По същото време завършва още една магистратура в Сорбоната (Париж IV) по специалността „История на религиите и антропология на религията“. През 1994 г. му е присъдена докторска степен по канонично право за

успешно защитената дисертация на тема: „Константинополската вселенска патриаршия, православните автокефални църкви на Кипър и Гърция и монашеската държава Света Гора според единния европейски правноканоничен подход“ (974 с. текст + 650 с. приложения), за която получава награда от Френската академия.

*Прод. на стр.8 >>*

 <b>OAK PARK DELI</b> HOMEMADE MEALS & CATERING 213 Oak Park Ave. (416) 424-3354		 <b>EAST YORK DELI</b> HOMEMADE MEALS & CATERING 903 Coxwell Ave. (416) 429-3663	
--	---	--	---

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

	ORDER ONLINE	<a href="http://www.oakparkdeli.com" style="color: white;">www.oakparkdeli.com</a>		
	DELIVERY			
TAKE OUT	FAST FAMILY SPECIALS	HOLIDAY DINNER		

Order before December 17<sup>th</sup>!

  
**EAST YORK DELI**  
 HOMEMADE MEALS & CATERING

  
**OAK PARK DELI**  
 HOMEMADE MEALS & CATERING



HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner

Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)  
[www.oakparkdeli.com](http://www.oakparkdeli.com)  
 213 Oak Park Avenue,  
 Toronto, ON M4C 4N2

## CHRISTMAS DINNER SPECIAL

<p><b>Roast Turkey Meal</b> \$35+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Mash potato</li> <li>● Dinner roll</li> <li>● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash</li> </ul> <p><b>Ham Dinner</b> \$30+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ham</li> <li>● Scallop potatoes</li> <li>● Apple sauce</li> <li>● Gravy</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Dessert</li> </ul> <p><b>Roast Turkey Package</b> \$350+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mash Potato</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Butternut Squash</li> <li>● Feeds 10 people</li> <li>● Stuffing</li> <li>● Gravy</li> <li>● Rolls</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Sides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red &amp; yellow peppers Small \$45 serves 6-8 people</li> <li>● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$25 Full tray (20-25 ppl) \$55</li> <li>● Spinach salad with cranberries, goat cheese &amp; pumpkin seeds Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$75 serves 10-12 people</li> </ul> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">OAK PARK DELI</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">www.oakparkdeli.com Plus Applicable Taxes</p>
--	---

<< *Прод. от стр.7*

През 1997 г. защитава постдокторски труд на тема:

„Как е установено монашеството в каноните на Църквата и законите на Римската империя (III – VII век). Принос към каноничноправното изследване на установяването на монашеството“ (260 с.).

От 1985 г. преподава в системата на гръцкото средно образование, а от 1992 г. е преподавател по богословие и новогръцки език в гръцките училища в Париж, Естония и Литва. От 1994 г. преподава канонично право в Православния институт „Свети Сергий“ в Париж. В периода 1998 – 2000 г. е директор на Църковното училище в гр. Килкис (Кукуш). През 1998 г. приема монашество в манастира „Св. Георги“ край гр. Килкис. Същата година е ръкоположен за йеромонах. Малко по-късно е назначен за игумен на манастира. От 2001 до 2004 г. е протосингел на Светата митрополия на Франция (Вселенска патриаршия) и председател на катедралния храм „Св. Стефан“ в Париж. От 2008 г. е редовен професор по канонично право в Богословския факултет на Атинския национален и Каподистриев университет. Бил е лектор в множество университети в Европа, Азия и Африка. Автор е на много книги, както и на стотици студии и статии в областта на каноничното и църковно право и религиознанието. През 2021 г. е избран за митрополит на Перистерии (многолюден район на Атина).

По време на последната фаза на българския разкол оказва

решаваща експертна помощ в защита на каноничността на Българската православна църква. На своето редовно заседание на 10 септември 2024 г. Светият Синод взе решение да награди митрополит Григорий (Папатомак) с най-високото си отличие – ордена „Свети Йоан Рилски“, първа степен, в знак на признателност и за особени заслуги към БПЦ. По този повод решихме да се обърнем към него с няколко въпроса.

**Ваше Високопреосвещенство, наскоро бяхте в България по повод представянето на книгата „Гражданскоправен статус на Българската православна църква“ (Зографска света обител, 2024, поредица „Каноничен пътепоказател“) от доц. д-р Мария Кьосева, в която се разглежда мястото на БПЦ в българския правен ред. Какви са вашите впечатления от срещите, които проведохте в България и как оценявате мястото на БПЦ?**

С особена радост приех поканата да участвам в представянето на този научен труд. Става дума за едно юридическо изследване, работата по което започна преди повече от едно десетилетие. Тогава приснопамятният Неврокопски митрополит Натанаил ме запозна със своето духовно чедо Мария Кьосева. Тя, като млад учен, се нуждаеше от методологична помощ и напътствия. Опитах се да дам насоката, да очертая траекторията, която според мен трябваше да следва едно подобно изследване, посветено на Българската православна църква като субект на правото.

С Мария Кьосева имахме поредица от срещи – в Солун, в Неврокоп (Гоце Делчев) и в София (на Всеправославната среща през 2009 г.), по време на които обсъждахме различни аспекти от нейната докторска дисертация. Работата по подобно научно изследване в условията на посткомунизъм, в една постсхизматична ситуация, в каквата се намираше Българската църква тогава, беше трудна и отговорна задача, с която Мария Кьосева се справи отлично. Запознах се с една млада жена с вяра в Бога и с любов към Църквата Христова, която преживяваше въпроса за преодоляването на разкола в БПЦ като своя лична кауза. Разколът в БПЦ беше повод за това авторката да се занимае с тази тема и по един научно обоснован начин да изясни всички аспекти на правосубектността на БПЦ. Последната фаза от преодоляването на разкола в БПЦ съвпада по време с началото на работата по този научен труд. В основата на книгата стои каноническият принцип за едната и единствена (уникална) Българска православна църква – Българска Патриаршия с едно-единствено наименование, с една-единствена канонична йерархия. Стои принципът, според който юридическото следва каноническото, а не обратното. Действително нейните дългогодишни усилия дадоха много добри плодове. Новопубликуваният научен труд е единствен по рода си в българската и международната юридическа литература.

*Прод. на стр.9 >>*



<< *Прод. от стр.8*

Това се доказва на практика и от изключителния интерес към премиерата в препълнената зала на Българската академия на науките,

на която присъстваха много клирици, учени, богослови, юристи и държавници.

**Какви са накратко основните приноси моменти в книгата?**

Мария Къосева заслужава да бъде поздравена за това, че съумя да съчетае в едно три равнища

на анализа: богословско (христологично и еклисиологично), каноническо-юридическо (отношения държава – Църква) и чисто юридическо (гражданскоправен аспект). Става дума за един синтез, който ни позволява да разберем както църковния, така и държавноправния аспект на въпроса, при това с един строго научен подход. Заслужава си човек да се запознае внимателно с този научен труд

*Прод. на стр.10 >>*

**BLACK SEA GOLD**  
POMORIE

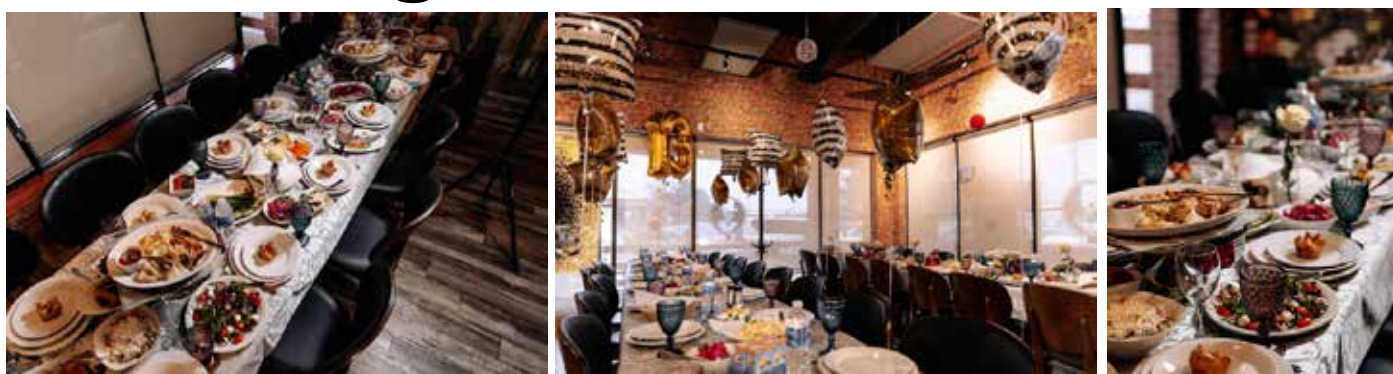
Скоро в LCBO  
Soon at LCBO

LCBO # 39376

pentagram  
Pinot Noir  
BLACK SEA GOLD • POMORIE

Demetra Vino Prospera Inc. • www.bsgold.bg • office@demetravp.ca

# Stroganoff Restaurant



**Автентичен европейски ресторант,  
с много вкусна храна  
и дневни специалитети.**

Frozen meals also available:  
potato & meat pierogi, chebureki,  
manty, shish kebab, mititei



Обяд,  
вечера,  
алкохолни  
напитки

Подходящ  
е за групи,  
деца,  
партита

**Walk-In | Patio | Take Out | Catering**

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill  
www.stroganoff.co

**(905) 780-7575**

Major Mackenzie Dr  
/ Just East of Bathurst

<< *Прод. от стр.9*

и да се задълбочи в тези въпроси, които са от жизнено значение за миналото, настоящето и бъдещето на Българската православна църква.

**В деня на представянето на книгата Светият Синод на БПЦ взе единодушно решение да ви награди с най-високото си отличие – ордена „Свети Йоан Рилски“, I степен, „за особени заслуги за преодоляване на разкола в БПЦ – БП“. Как оценявате това отличие?**

Както казах в началото, поводът да дойда в България беше премиерата на гореспоменатата книга. Предложението да бъде удостоен с това високо отличие от Светия Синод на БПЦ

ме свари неподготвен. Това за мен беше изненада, една радостна изненада. Ордена, който носи името на покровителя на българския народ – великия отшелник преподобни Йоан Рилски – за мен е още едно свидетелство за това, че всички православни сме едно, част сме от една Църква. Неслучайно в издадената преди няколко години на български език книга с мои студии и статии „Съвременни и бъдещи предизвикателства пред Православната църква“ написах в началото като посвещение нещо, в което дълбоко вярвам: „На Българската църква, която – бидейки също Христова Църква и

Негово Тяло – е и за мен моя Църква, за добрия подвиг, който осъществява в Историята“. Прочетох с интерес мотивацията на Светия Синод за награждаването ми с това голямо отличие, която по много точен начин описва и моята особена – бих казал, благословена от Бога – връзка, която имам с БПЦ вече повече от десетилетие и половина: „В резултат от разкола в БПЦ – БП (от 1991 г. и след това: 1992 – 1998 – 2009 г.) и предявените произволно материални и имуществени претенции от страна на отделилите се от единството на Църквата клирици, след дълъг 20-годишен времеви период те

напуснаха българските държавни граници и достигнаха вече до най-висшия съд, който съществува в Европейския съюз за такива или подобни на тях казуси – до Европейския съд по правата на човека. Поради недостатъчната осведоменост на членовете на ЕСПЧ относно църковноканоничните особености на Православните поместни църкви схизматиците спечелиха на първата инстанция. По това време (2009 г.) Българската патриаршия се нуждаеше от едно канонично експертно мнение, което би могло да изясни въпроса пред европейските съдии

*Прод. на стр.11 >>*

Elite

Over 25 years in business

## Bakery and Delicatessen





**Specialized In:**

- Greek & Middle Eastern Pastries
- Wedding & Birthday Cakes
- Grocery



1961 Kennedy Rd, Scarborough (just South of 401), Tel: 416-754-7857

<< *Прод. от стр.10*

от църковноканонично гледище, и така тя се обърна към архим. Григорий Папатомас в качеството му на експерт канонист, професор по канонично право в Богословския факултет на Атинския университет и в Православния богословски институт „Свети Сергий“ в Париж. Експертната помощ от страна на архим. (сега митрополит) Григорий Папатомас е била винаги напълно безвъзмездна. Предоставеното канонично експертно мнение от архим. Григорий Папатомас заедно с неговото по-късно допълнение (относно термина „източноправославна църква“) послужи за оправдаването на БПЦ – БП в гореспоменатия съдебен процес и станаха една от предпоставките за по-сетнешното пълно преодоляване на разкола в БПЦ – БП. Заслугата на архим. (сега митрополит) Григорий Папатомас за БПЦ – БП, за признаване на нейната каноничност е безспорна. Той подкрепи БПЦ – БП в изключително труден за нея и за българската държава момент“. Действително точно такава беше последователността

на събитията преди петнайсет години. Контактът от страна на Светия Синод на Българската църква и по нареждане на приснопаметния патриарх Максим беше осъществен тогава от гръцкия възпитаник – Неврокопския митрополит Натанаил, който поиска от мен, в качеството ми на акредитиран специалист, едно канонично експертно мнение, понеже бях участвал и като представител на Гръцката църква в официалната Всеправославна среща на представителите на Православните поместни църкви в София (март 2009 г.). В случая бях помолен да съставя експертното мнение директно на френски език (т.е. на официалния език на Европейският съд по правата на човека (ЕСПЧ), за да бъдат избегнати случайни двойни преводачески недоразумения (в случай че експертната би била съставена първо на гръцки, както в началото беше поискано, да се преведе след това от гръцки на български, а после – от български на френски език, за да бъде изпратена в ЕСПЧ). Така експертното мнение беше съставено същия месец, непосредствено след Всеправославната среща в София,

организирана от Българската патриаршия (11 – 12 март 2009 г.), както и след първоинстанционното решение, което Европейският съд по правата на човека прие против каноничната БПЦ и в полза на българските разколници (22 януари 2009 г.). Експертното мнение беше официално изпратено тогава на патриарх Максим и до Светия Синод в София, който от своя страна – със синодно решение – заедно с официално придружително писмо го изпрати в ЕСПЧ в Страсбург в началото на лятото на 2009 г. При своето произнасяне Европейският съд по правата на човека взе предвид решително експертното мнение по време на съдебния процес по делото за Българската църква с ответник схизматичната така наречена (със същото наименование) „Българска православна църква“ и се опря – в църковно отношение – върху аргументите за правноканоничност, които бяха изложени в обширния му текст, за да отсъди по този казус. Накрая петчленният състав на ЕСПЧ оправда тържествено Българската църква пред разколниците и

издаде окончателното си решение на 22 юни 2010 г. в полза на историческата и канонична Българска църква.

**В края на юни т.г. беше избран нов председател на БПЦ – Негово Светейшество патриарх Даниил. Какви са вашите впечатления от първата ви среща с него?**

Най-важното нещо при всяка първа среща – и това се отнася до всички – е човек да подхожда без предубеждения. През двудневния си престой в София на няколко пъти имах възможността да разговарям с Негово Светейшество Българския патриарх Даниил. При нашите разговори с него по време на награждаването ми, след премиерата на книгата, както и на следващия ден в сградата на Софийската света митрополия, установих, че става дума за един председател на Българската църква, който живо се интересува, преживява и страда за православното единство – както във вътрешен, така и във външен план. Тоест той осъзнава отговорността по съхраняване и укрепване

*Прод. на стр.12 >>*

<< **Прод. от стр.11**

както на вътрешното единство в своята Църква, в самата Българска патриаршия, така и за единството на междуправославно равнище.

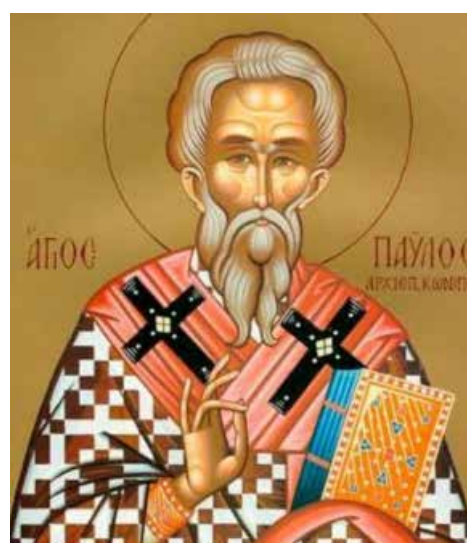
Що се отнася до вътрешното единство, при разговорите си с патриарх Даниил установих, че у него има доброто желание за сътрудничество с членовете на Светия Синод на БПЦ. Това според мен по най-очевиден начин стана ясно от факта, че заедно с моето награждаване Светият Синод в София е взел единодушно решение за награждаване със същото отличие и на Вселенския патриарх Вартоломей в качеството му на носител на отговорността за координацията – винаги и задължително по един съборен начин (συνδικῶ τῷ τρόπῳ) – на всеправославното единство. Освен това, що се отнася до вътрешното единство в БПЦ, мога да кажа, че премиерата на гореспоменатия научен труд на Мария Кьосева се превърна също така в израз на това толкова ценно и важно за Църквата вътрешно единство. Всички се обединиха около факта, че подобна книга, в която се разглежда фундаментален въпрос като този за правосубектността

на БПЦ, е важно събитие. Защо? Защото става дума за самата Църква Христова, за нейния статус като лице на правото. Това означава, че в България има немалко хора, които желаят тяхната поместна Църква да бъде с активно присъствие в обществото, да има своето законово гарантирано място в него, да има всички онези обективни предпоставки, които са необходими за нейната спасителна мисия. В кръга на шегата нека споделя и следното. След премиерата патриарх Даниил ме покани на коктейла по повод на представянето. Мигновено обаче той беше заобиколен от множеството, буквално окупиран от присъстващите, което не му позволи да се освободи дори за минутка. Това показва още веднъж, че нашите братя и сестри в България имат живата потребност да имат пред себе си предстоятел, който да ги обединява, да общува, да съдейства за това всички да бъдат едно в Христа. Това е и моето пожелание: да пазим единството! Това единство е твърде скъпо, за да бъде рискувано или разрушавано. Защото Църквата означава събор и общение.

С Перистерския митрополит Григорий (Папатома) разговаря Александър Смочевски

Публикувано в сп. „Християнство и култура“, 2024, брой 8 (195)

**06 ноември 2024 г. - Св. Павел изповедник, архиеп. Константинополски**



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

Павел солунянин, архиепископ Цариградски, бил от жертвите на оня смут, чрез който гибелната Ариева ерес дълго разтърсвала православната Църква. Няколко пъти се възкачвал Павел на патриаршеския престол и няколко пъти бил свалян от него в зависимост от това чие влияние преобладавало в ожесточената и често пъти кръвопролитна борба между арианите и православните. Но и в заточение, и на патриаршеския престол той винаги еднакво показвал

себе си непоколебим изповедник и стълб на православието. Тази твърдост станала причина за неговата мъченическа смърт. Император Констанций, привърженик на Ариевото учение, го изпратил на заточение в малоазийската област Кападокия, в град Кукуз. Там Павел бил удушен във време на богослужението със собствения му омофор. Това станало в 350 г. В 381 г. мощите му били пренесени в Цариград, а оттам – във Венеция, където се намират и сега.

**Ловец уби приятеля си докато стреля по глиган**



/Снимка: БТА/

39-годишен мъж бе привлечен за обвиняем от Окръжната прокуратура в Смолян за причиняване на смърт по непредпазливост по време на лов, съобщи пресцентърът на Апелативната прокуратура в Пловдив. Инцидентът е станал в събота около 11ч. при организиран лов

**Куратор св.13 >>**

<< *Прод. от стр.12*

край село Орехово, община Чепеларе. Извършителят, който е бивш горски служител, стрелял с пушката си по глиган.

Изстрелът се оказал неточен и улучил намиращия се на около 150 метра от него втори ловец - 34-годишен мъж. Вследствие на наранявания в областта на корема от патрон с голям калибър, мъжът починал.

И двамата ловци били много близки приятели, разказаха местни жители, цитирани от БТА.

По делото са извършени оглед на местопроизшествие, разпити на свидетели, назначена е съдебномедицинска експертиза, приобщена е документация за провеждането на лова и условията за безопасност и др., уточняват от прокуратурата.

“Окръжна прокуратура упражнява надзор върху разследване за причинена смърт на ловец. По време на лов е получен сигнал за прострелян ловец, и докато пристигне екипа на Спешна помощ на мястото, той е починал. Извършен е оглед, на място са иззети и оръжия, назначена е

съдебно-медицинска експертиза, извършена е аутопсия, която установява кръвозагуба в резултат на прострелна рана в коремната област”, каза окръжният прокурор Недко Симов, който е наблюдаващ по разследването.

Той посочи, че предстои да бъдат извършени и други експертизи, включително балистична. Разпитани са част от свидетелите на станалото, предстоят още разпити, изискани са и всички документи по организиране на лова.

“Има привлечен обвиняем, тъй като първоначалните доказателства указваха извършител. Впоследствие той е разказал за инцидента. Чакаат се обаче резултатите от назначените експертизи за достатъчно доказателства за случилото се”, каза Симов.

Извършената аутопсия показва, че причината за смъртта е остра кръвозагуба в коремната кухина в резултат на причинената огнестрелна рана.

“Жалко е, че млад човек е загинал. Опасно хоби е ловът

и наистина мерките за безопасност трябва стриктно да се спазват, защото виждаме, че и най-малкото невнимание може да бъде съпроводено с фатални последици», каза още окръжният прокурор.

**Иззеха крадени в Германия авточасти за над 8 млн. евро в софийско село**



/Снимка: Пресцентърът на МВР/

Авточасти за 8 млн. евро бяха открити в имоти в софийското село Волюяк при съвместна операция на МВР и Софийската градска прокуратура (СГП), в изпълнение на Европейска заповед за разследване, издадена в Германия, съобщиха от прокуратурата и от МВР.

Разследването, водено от Европол, е за тежка кражба в организирана престъпна група, извършена на 22 юни в баварския град

Валерсдорф. Европейската заповед за разследване, издадена от прокуратурата в град Ландсхут, е изпратена от националното бюро на България в Евроджъст и е призната от прокурор в СГП. По време на разследването на българска територия са присъствали прокурор и двама служители на Криминална полицейска инспекция в Ландсхут. В средата на октомври са били проведени действия на територията на няколко европейски държави, включително и в България. След разрешение от Софийския градски съд (СГС), на 15 октомври са били извършени действия по претърсване и изземване във Волюяк. При претърсванията на складово хале, на търговски и прилежащи към тях помещения са открити и иззети авточасти за моторни превозни средства. Частите са предмет на разследваната от партньорските служби кражба и са оценени на 8 млн. евро. При претърсванията са иззети и документи, разпитани са и свидетели.

**Европол иззе фалшиви банкноти за над €14 млн. от 18 страни, включително България**



/Снимка: Mike Corder/ AP/БТА/

Полицейските органи в 18 държави са иззели банкноти с номинална стойност над €14 млн. при поредица от обиски, събщи правоприлагащата агенция на ЕС Европол.

По-голямата част от конфискуваните банкноти са с променен дизайн, често наричани «филмови пари». Тези репродукции имат подобна форма и цвят като истински банкноти, но включват малък отказ от отговорност, който показва, че са фалшиви. Въпреки това тези откази от отговорност често се пренебрегват, което позволява на престъпниците да ги представят за истинска валута, заяви Европол.

Най-много са конфискуваните банкноти от 50 евро, следвани от тези от 20 евро. Открити са също щатски долари и британски лири.

В обиските, проведени в Австрия, България, Германия, Гърция, Ирландия, Испания, Италия, Нидерландия, Обединеното кралство, Полша, Португалия, Румъния, Сърбия, Турция, Франция, Хърватия, Чехия и САЩ, са участвали полицаи от Испания, Португалия и Австрия, пише БТА.

Иззети са 174 пратки с фалшива валута. Легални филмови или игрални пари могат да бъдат поръчани по интернет или закупени в специализирани магазини. Тези банкноти лесно се различават от истинските пари, отбелязва ДРА.

**„ОБАДИ СЕ, ЛЮБОВ!“**



Автор: Дамян Дамянов

„Позвъни, обади се, Любов!  
Ти, която да си, намери ме!  
Аз те чаках с години, готов да запиша и номер, и име!  
Ти мълча. Със години и с дни.  
Ти не звънна, дори и

погрешка.  
Извъняха се сума жени –  
ни една между тях ти не беше.  
И напразно с писалка и лист  
все те чаках... Ни глас, нито ласка.  
Що цигари изпепелих и на листа що глупост надрасках.  
Пак съм сам... Обади се, Любов!  
Вън вали. И април е тъй хладен.  
Телефона поглеждам (в дълбок сън заспал). А край него – кълбо жици, жици...  
Контактът – изваден“

**„ИНТИМНО“**

Автор: Дамян Дамянов

„Не ме допускай толкоз близо ти  
До себе си, щом искаш да съм влюбен  
Ех, вярно е, даленото гнети но за това пък близкото погубва!  
Щом искаш да съм тво, далеч ме дръж –  
Далечното е всъщност ореолът.  
Една мечта се срива отведнъж  
Разбулиш ли я, видиш ли я гола.  
Дори една „Мадона“ от Рембранд  
Погледната от близичко е грозна  
И целия и гений и талант  
Е в нейната далечна грациозност.  
Дори земята, таз, околоръст,

Която отдалеч е рай вълшебен  
Отблизо ти се вижда буца пръст –  
Пръст, във която ний сте легнем с тебе...“

**„ВЪЛНИТЕ НА МОРЕТО СА ЖЕНИ“**



Автор: Евтим Евтимов

“Вълните на морето са жени,  
избягали от къщите – окови.  
Ела, една вълна сама стани,  
сестра на вятъра бъди отново.  
**Ела, сред най-дълбокото иди,**  
при царството на тъмните стихии.  
Била ли си обичана преди-  
едва сега ще можеш да откриеш.  
**Страхливия ще седне на брега,**  
ще шепне колко много ти е верен,  
безсилния ще плаче от тъга,  
а истинския сам ще те намери.  
**Ще иска той с прегръдка да те спре,**  
но ти не се завръщай,  
нито спирай.  
Вълната е вълна насред море.  
А тръгне ли към плиткото – умира.”

## Докторант случайно откри древен град на майте



Не всеки ден човек се натъква на руините на древна цивилизация, особено на тези, които все още не са открити. За Люк Олд-Томас, докторант от университета Тулейн в САЩ, любопитството му да използва лазерно картографиране, известно като **Lidar**, е довело до възможността да проследи цяла мрежа от сгради, които от векове са били покрити от джунгла в мексиканския югоизточен щат Кампече, пише НуреВeast.

Археолозите откриха пирамиди, спортни игрища, пътеки, свързващи квартали и амфитеатри. Разкрити бяха обекти, равни на размера на столицата на Шотландия Единбург, като се смята, че са били населени от над 50,000 души през периода 750-850 г. сл. Хр. Изследователите са кръстили

новия древен град Валериана на името на местна лагуна. Откритието опровергава предишни предположения в научните среди, че тропиците са били мястото, където „цивилизациите са отишли да умрат“, според професор Марчело Кануто.

„Древният свят е пълен с примери за градове, които са напълно различни от градовете, които имаме днес“, обясни Олд-Томас. „Имаше градове, които са разпръснати селскостопански мозайки и свръх гъсти; имаше градове, които бяха силно. Като се имат предвид екологичните и социални предизвикателства, пред които сме изправени от бързото нарастване на населението, това може само да помогне и да разшири представата ни за това как може да изглежда градският живот.“

Няма предишни изображения на Валериана, тъй като местните жители рядко, ако изобщо са се осмелявали да навлизат в гъстата

растителност. Ранните сканирания показват, че градът някога е бил с размерите на огромен град на майте - с множество площади, храмове, резервоар и дори игрище за топка.



Валериана има „отличителните белези на столица“ и е на второ място по гъстота на сгради след грандиозния обект Калакмул, на около 100 километра, предава ВВС. Той е „скрит на видно място“, казват археолозите, тъй като е само на 15 минути пеша от главен път близо до Кспуджил, където сега живеят предимно хора от племето на майте.

Градът, който е около 16.6 кв. км, има два големи центъра с големи сгради на около 2 км една от друга, свързани с гъсти къщи и пътеки. Има два площада с храмови пирамиди, където хората

от майте биха се покланяли, скривали съкровища като нефритени маски и погребвали своите мъртви. Има и доказателства за резервоар, което показва, че хората са използвали ландшафта, за да поддържат голямо население.

Общо Олд-Томас и проф. Кануто изследваха три различни места в джунглата. Те откриха общо 6,764 сгради с различни размери.

Професор Елизабет Грѐъм от Лондонския университетски колеж, която не е участвала в изследването, казва, че то подкрепя твърденията, че майте са живели в сложни градове, а не в изолирани села. Изследването предполага, че когато цивилизациите на майте са се разпаднали от 800 г. сл. н. е., това е било отчасти защото са били толкова гъсто населени и не са могли да оцелеят при проблеми с климата.

Технологията Lidar революционизира начина, по който археолозите

*Прод. на стр.16>>*

## Sweet Gallery

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

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

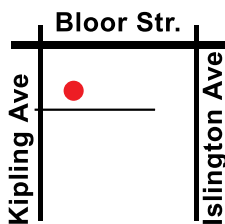
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

изследват райони, покрити с растителност, като тропиците, отваряйки свят на изгубени цивилизации, обяснява проф. Кануто.

видео, показващо хора около Янжин и се среща с хората, които живеят там.



В „най-тесния град в света“ живеят 450,000 души в „постоянна заплаха от бедствие



It's sometimes known as the 'narrowest city in the world' (YouTube/DrewBinsky)

Във видеото си от преди дни Бински споделя, че е там, за да види града, който е изправен пред „постоянната заплаха от наводнения и земетресения“ и „седи на ръба на бедствието“, както и на „постоянната заплаха от катастрофа“ поради опасност от наводнения и земетресения.

Пътешественик с канал в YouTube, който отиде в Китай, посети „най-тесния град в света“ където хиляди хора живеят в тясна долина точно до река. Пътешественикът Дрю Бински казва, че е бил във всяка една страна по света и наскоро е бил в отдалечена част на Китай, наречена окръг Янжин, предава Lad Bible.

Янжин е разположен в тясна долина, през която тече река Хенг, а сградите са точно на брега, като много от тях са построени върху кокили в опит да се предпазят от заплахата от наводнения.

Тези, които не са построени на кокили, често са построени в склона на долината, Някои от хората във видеото разказват,

Прод. на стр.18 >>

Дрю получил идеята да посети мястото от друг пътешественик в YouTube, Ян, която преди това бе направила собствено

## 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 Durrës 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 DG 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







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

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON  
647-329-3026



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



<< *Прод. от стр.16*

че районът ще бъде наводняван „почти всяка година“ и ще има големи аварии в резултат на това. Когато Ян ги попитала как се справят с ежедневната опасност, те й казали „ще свикнеш“.

Въпреки че живеят под заплахата от непрестанни наводнения, хората, които Дрю и Ян срещнаха по време на пътуванията си, бяха доста

приятелски настроени и приемаха спокойно опасностите на местната география.

Разходката по скалите включваше изкачване по тясна пътека, изсечена в склона с отвесна пропаст от едната страна, където на моменти скалистият надвес бе такъв, че Дрю трябваше да приклекне, за да премине.



Той също беше спрял от полицията и си помисли, че има проблеми, тъй като управлява дрон без разрешение, но се оказа, че те всъщност искат да му кажат някои от по-добрите места за снимане. Това място вероятно ще загуби репутацията си на „най-тесния град в света“, ако Саудитска

Арабия някога се заеме да построи гигантското чудовище, което наричат „Линията“. Представен кредит на

изображението:  
*Youtube/Drew Binsky*

**11 наследени черти, които идват от родителите**



Лоша памет? Лоши навици за сън? Тези наследени черти може да идват от вашите родители. Но кой е виновен? Ето какво казва науката – така започва материал на Дениз Ман, публикуван в Reader's Digest.

Всичко за генетичното наследство

Имате ли носа на майка си? Баща ви предаде ли ви проклятието да кихате на ярка слънчева светлина? И откъде идва червената, къдрава коса на вашето бебе, когато в семейството ви не е имало червенокоси от поколения? Тези въпроси може да звучат прости, но отговорите бързо се усложняват. Защо? Защото науката зад наследените черти е сложна.

**VIN**  
DE GARAGE



**ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$79**

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

**Tel: 416.740.4411**

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

**[www.vindegarage.com](http://www.vindegarage.com)**

*100% guaranteed. In business since 1997*

<< *Прод. от стр.18*

Вашият рядък цвят на косата, лунички, трапчинки и дори интелигентност могат да се предават генетично, но е сложно.

„В тялото ви има **20,000 гена** и **половината идват от майка ви, а другата половина идват от баща ви**“, казва Хедър Хампел, генетичен съветник в City of Hope Cancer Center в Дуарте, Калифорния. „Всеки ген кодира един протеин или вещество

и тази комбинация е рецептата за вас – от цвета на косата и цвета на очите до височината и предразположението към определени заболявания.“

Разбира се, гените не са съдба и само малка част от гените са напълно проникващи, което означава, че ако наследите този ген, той 100% ще се изрази, казва Хампел. Но кои характеристики са повлияни повече от майка ви или баща

ви? Разговаряхме с Хампел и Тейлър Сабато, лицензиран генетичен съветник в Охайо, за да разбием науката.

Какво представляват наследените черти?

Има много начини, по които можете да наследите черти от родителите си, казва Сабато. Първият е чрез доминантен ген - ако наследите доминантен ген, ще развиете тази черта. Вземете например цвета на очите. Ако

някой от родителите ви има кафяви очи, вие вероятно ще имате кафяви очи, тъй като това е доминираща черта. Второто е чрез рецесивен ген - и двамата родители трябва да имат рецесивен ген, за да имате тази черта. Например, ако имате сини очи, тогава и двамата ви родители трябва да носят ген за сини очи, дори ако цветът на очите им не е син.

*Прод. на стр.20 >>*

## 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

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

King Square Shopping Centre

9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310

E-mail: [mark@memorialgalleries.ca](mailto:mark@memorialgalleries.ca)

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

„За доминантното унаследяване един вариант на ген от майка ви или баща ви може да повлияе дали ще получите тази черта“, обяснява Сабато. „С рецесивен белег трябва да наследите генен вариант и от майка си и баща си.“

Има по-сложни модели на генно наследяване, които изискват множество генни варианти от майка или баща, за да развиете черта или състояние, но най-често срещаният модел на наследяване е X-свързаното наследяване. Това са състояния, повлияни от генни варианти на X-хромозомата. „Вариантите/вариациите в кодиращата последователност на гените причиняват разликите между нас, включително доброкачествени

неща като цвят на косата и/или медицински състояния, като сърповидноклетъчна анемия или кистозна фиброза“, казва Сабато. По-надолу може да прочетете кои от тези наследени черти получавате от майка си и кои идват от баща ви.

### 1. Интелигентност

Наследство от: Мама

Наследява ли се интелигентността? Частично. И ето добрата новина за майката: изследванията разкриха, че децата са 2 пъти по-склонни да получат своята интелигентност от майките си. Здравият разум може да подсказе, че децата наследяват интелигентност и от двамата родители. Въпреки това, няколко проучвания са установили,

че някои гени работят по различен начин. Гените, които определят интелигентността, се намират в хромозома X. И тъй като жените носят два X хромозома, а мъжете носят само един, заключението е, че жените са два пъти по-склонни да предават наследени черти, свързани с интелигентността.

Доказателствата датират от десетилетия. Един надлъжен анализ, извършен от Отдела за социални и обществени здравни науки на Съвета за медицински изследвания в Глазгоу, Шотландия, интервюира 12,686 души на възраст от 14 до 22 години годишно между 1994 и 2004 г. Техните резултати? След като отчетоха коефициента им на интелигентност, раса, образование

и социално-икономически статус, изследователите установиха, че най-добрият показател за интелигентност отново е коефициентът на интелигентност на майката. Всъщност коефициентът на интелигентност на младите хора варира само средно с 15 точки от този на майка им.

Имайте предвид, че интелигентността се формира от много повече от генетиката. Учените изчисляват, че едва около 40% от интелигентността е наследствена, според Международната енциклопедия на социалните и поведенческите науки, а останалите **60% са повлияни от фактори на околната среда и негенетични влияния.**

*Прод. на стр.21 >>*



## BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive“ почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5



 friendly  
travel inc.  
TICO # 4631602

<< *Прод. от стр.20*

## 2. Риск от някои видове рак Наследство от: Мама и татко

Гените за чувствителност към рак са доминиращи гени, казва Хампел. „Ако имате една грешка в един ген от едната страна на вашето семейство, имате 50% по-голям шанс да наследите този раков ген и 50% шанс да не сте го направили, и нямате повишен риск от този рак.“

Един от най-често срещаните е синдромът на Линч, който включва мутация в гените MLH1, MSH2, MSH6, PMS2 или EPCAM. Това може да означава повишен риск от колоректален рак, рак на ендометриума, рак на яйчниците и други свързани ракови заболявания. Гените BRCA също могат да увеличат риска от рак на гърдата и рак на яйчниците.

Но ето го главната идея: не е необходимо да имате орган, за да имате гена, казва Хампел. Всъщност можете да получите гена за рак на яйчниците от баща си, както и гена за рак на гърдата от майката. А мъжете, които имат генна мутация на BRCA1 или BRCA2, имат по-висок риск от развитие на рак на простатата и други видове рак.

## 3. Вашите модели на сън

Наследство от: Мама

Въртите ли се цяла нощ?  
Прозявате се през цялото време?  
Вероятно майка ви има същите или подобни проблеми със съня.

*Прод. на стр.22 >>*



# ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of  
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

# 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.



<< *Прод. от стр.21*

Изследване в изданието от ноември 2023 г. на Journal of Child Psychology and Psychiatry показва, че генетичната предразположеност към развитието на безсъние при децата е свързана със симптоми, подобни на безсъние, докладвани от техните майки.

## 4. Висок холестерол

Наследство от: Мама и татко

Ядете диета с ниско съдържание на мазнини и спортувате редовно, холестерола ви все още е изключително висок. Какво става? Някои гени също могат да се предават от двамата родители, включително този, който причинява висок холестерол, казва Хампел.

Фамилната хиперхолестеролемия засяга около 1 на 250 души и увеличава вероятността от развитие на сърдечни заболявания в ранна възраст. Предава се от грешки в гените LDLR, APOB и PCSK9, които влияят на това как тялото ви регулира и премахва холестерола от кръвта ви, казва Хампел. Предлага се генетично изследване за проверка на мутации в тези гени. Ако сте наследили висок холестерол, добре е да говорите с вашия лекар за активни начини да защитите сърцето си.

&lt;&lt; Прод. от стр.22



## 5. Способност да се фокусирате

Наследство от:  
Мама

Деца, чиито майки са имали по-ниски от нормалните мозъчни химични нива на серотонин, са били от 1.5 до 2.5 пъти по-склонни да развият хиперактивно разстройство с дефицит на вниманието (ADHD) по-късно в живота, отколкото деца, чиито майки са имали нормални нива на серотонин, според проучване, публикувано в JAMA Psychiatry .

## 6. Проблеми със зрението

Наследство от:  
Мама и татко

Има няколко състояния, ограничаващи зрението, които могат да бъдат предадени от родителите ви, включително болест на Старгардт,

синдром на Ушер и пигментен ретинит (RP). Понастоящем няма начин да се обърнат тези рискове, ако наследите генни варианти, които са свързани с болестите. Въпреки това, разговорът с офталмолог или генетичен консултант може да бъде от полза, ако тези заболявания присъстват в семейната ви история или ако лично сте били диагностицирани с някое от тези зрителни заболявания, казва Сабато.

## 7. Вашата способност да губите или наддавате тегло

Наследство от:  
Мама и татко

В тялото ви има 2 вида мазнини: кафява мазнина - която повишава метаболизма ви и ви помага да поддържате здравословно тегло, и бяла мазнина - „лоша“ мазнина, която може да причини затлъстяване и болести.

Прод. на стр.24 >>

## Alliston Meat & Delicatessen

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

### Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Пушени меса
- Печено месо
- Кашкавал, сирене
- Прясно месо
- Кебабчета

- Внос на продукти от Европа
- Баница и десерти
- Продукти с намалени цени
- Кейтъринг

<< *Прод. от стр.23*

Всеки има малко от двата типа, но колко кафява мазнина имате - и следователно колко висок е вашият метаболизъм - може да бъде наследено от майка ви, според проучване, публикувано в Nature.

Въпреки това, докато майка ви може да ви помага с кафявата мазнина, вие можете да обвинявате баща си за бялата. Същото проучване на Nature установи, че колко мазнини съхранявате, особено около органите си, може да се определя отчасти от гени, предавани от баща ви, казват изследователите.

Не е толкова просто обаче, казва Сабато. Няма нито един ген, който може да повлияе

на способността за отслабване. „Има много фактори на околната среда и генетични фактори, които все още не сме установили, които играят роля в способността ви да наддавате или отслабвате“, казва тя. „Има медицински състояния, като диабет или синдром на поликистозни яйчници (PCOS), които могат да затруднят отслабването. От генетична гледна точка изследванията показват, че има много генни варианти, които могат да увеличат риска от тези състояния.

### **8. Ако навлезете в пубертета рано**

Наследство от: Татко

Пубертетът и всички забавни етапи, които идват заедно с него, като акне, спривави гласове или получаване на менструация, е ритуал на преминаване - и очевидно, една от тези наследствени черти. Генетиката на двамата родители играе роля в това кога точно ще започне голямата промяна, но ако сте започнали пубертета рано – преди 8-годишна възраст при момчетата и 9-годишна възраст при момчетата – това може да се дължи на ген, който сте наследили от баща си, според проучване публикувано в New England Journal of Medicine. По-конкретно, те установиха, че

генетична мутация води до вид преждевременен пубертет, което означава, че ако го имате, ще трябва да се справите с всички тези неща преди някой от вашите приятели.

### **9. Памет**

Наследство от: Мама

От известно време е известно, че фамилната анамнеза за болестта на Алцхаймер значително увеличава риска от развитие на болестта, но ново проучване, публикувано в Biological Psychiatry, установи, че генетичният риск идва предимно от вашата майка. Болестта на Алцхаймер е най-

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.*



<< **Прод. от стр.24**

честата причина за деменция на по-късен етап от живота, засягаща близо 6 милиона души само в Америка, така че е важно да знаете кои фактори увеличават риска – включително медицинската история на майка ви – за да можете да започнете да предприемате стъпки за защита на здравето на мозъка си сега, отбелязват изследователите.



## 10. Вашата

### ПЛОДОВИТОСТ

Наследство от: Татко  
Плодовитостта на жената може да бъде повлияна от ген, който тя е наследила от баща си, според проучване, публикувано в Science. В нормалната яйцеклетка част от клетката, наречена центриоли, се елиминира като част от естествения процес на развитие. Въпреки това, ако центриолите не се елиминират - често поради генетична дисфункция, предадена от бащата - тогава жената

може да бъде стерилна, обясниха изследователите.

### 11. Вашата намаляваща коса

Наследено от: Мама ... може би

Може би сте чували, че как и кога мъжът губи косата си се дължи на наследствена черта от страна на майка му. Въпреки това, проучване, публикувано в PLoS Genetics, което анализира повече от 55,000 мъже, предполага, че това

вероятно е мит. Изследователите са открили 287 независими генетични сигнала, които са свързани с косопад по мъжки модел, и докато 40 са открити на X хромозомата, което означава, че са наследени от майчината страна, останалите са разпръснати в ДНК, наследена от двата модела. Интересното е, че някои гени, свързани със загубата на коса, също изглежда са свързани с повишен риск от сърдечни заболявания при мъжете.

## Ден на народните будители - 1 ноември

Денят на народните будители възниква в трудното време на душевна разруха след Първата световна война. За българското

общество възрожденският идеал е рухнал. За мнозина е ясна реалната заплаха от разпадане на

националната ни ценностна система. В такъв момент, българите се вглеждат в делата на онези, които в

трудно време, с мощта на своята мисъл, са връщали равновесието и духовната стабилност на народа.



Най-съкрушителното нещо на този свят е баба ти да ти каже че трябва да отслабнеш!



Отивам на психиатър. Той ми бута някакъв лист с петна по него и ме пита:

- Какво виждате?

- Виждам самотен и тъжен човек изморен от общуване с идиоти, скучна работа, много алкохол и смачкан от живота.

Доктора подшмъкна и избърсвайки една сълза:

- А на листа?



Мъж се прибира. Звъни на вратата, но не му отварят. Изнервен от подозрения се засилва и разбива вратата. От спалнята излиза жена му по бельо и казва:

- Какво направи бе идиот?! Разби вратата! Добре че тука случайно има един дърводелец.



**ОБЯВА**  
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
на вход В, на жилищна кооперация:

“Знам че сме най-древната цивилизация на Балканите, в Европа, във Вселената, наясно съм че динозаврите, маймуните и покемоните са произлезли от нас.

Знам, че сме били на три морета, три планети и ставаме мъже на три ракии. Знам, че сме народ който играе в ледени води, ходи по огън, пие вода с уран и яде лютеница с наркотици. Запознат съм, че сме измислили компютъра, автоматичната скоростна кутия, тройния чушкопек и левия мигач с десен завой. Знам, че имаме песен в космоса и сърбите и гърците са смляха да ни джамбазят хитовете. Запознат съм, че сме създали кирилицата, глаголицата, шльокавицата, телепатията и езика на делфините. Наясно съм, че разбираме от футбол, политика, варене на ракия, генно инженерство и ядрена физика. Знам за всички тия патриотични неща, колко велик народ сме и никога не съм спирал да се гордея с това, ама сънародници, хайде моля ви се припомнете си кои сме и спрете да ходите по голяма нужда в общото мазе!”  
От Домоуправителя!



Казали на Жабата:

- Виж се колко си отвратителна, грозна, зелена, лигава...

- Аз сега нещо съм болна. Иначе съм една такава беличка и пухкава...



Жената на програмист му носи кафе. Той без да отделя поглед от монитора, взима кафето и отпива. Казва е:

- Не мога да го пия без захар!

- Знам, скъпи, - отговорила жена му. - Просто исках да ти чуя гласа...



Става катастрофа - руски самолет пада в океана. Двамата пилоти плуват и се карат:

- Разправях ли ти аз да не сипваш водка и на автопилота? А ти - традиция било, така трябвало...



“Вървя си аз по улицата вчера, и гледам - чудно красива девойка. Реших да се запозная, а тя - кой знае защо - се развика и избяга с писъци. Жалко че бях пиян като мотика и не можех да говоря, иначе щях да ѝ обясня защо съм целият насинен и дрехите ми са в кал и къде съм намерил ножа...”



Баща към петгодишната си дъщеря:  
- Стига с този телефон, по цели дни гледаш

в него, направи нещо полезно.

Дъщерята:

- Тате, в детската градина ни казаха, че трябва да се запознаем с всички герои от известните приказки, но е желателно да е от книжките. Но аз да чета още не мога, почети ми малко, тате.

Бащата:

- Добре де, дъще, пошегувах се, гледай си телефона.



- Татко, викат те на малка родителска среща.

- Как тъй малка бе?

- Аз, ти и директора.

- Защо?

- Подпалих кабинета по химия.

След няколко дни.

- Татко, пак те викат.

- Защо?

- Взривих кабинета по физика.

След още няколко дни.

- Татко, пак те викат.

- Е, тоя път няма да отида.

- Ми прав си, кво ще правиш в тези развалини.



- Подсъдими! Вие сте десетхилядният клиент на нашия

съд! По случай това събитие може сами да изберете в кой затвор ще излежите присъдата си.

- В женския!



by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame, Photos ©Bulgarian Flame

## Koi Pond on Oak Ridges Corridor Conservation Reserve

### Ричмънд Хил, Онтарио

121 Barnwood Dr, Richmond Hill, ON L4E 5A2

Красиво малко езеро изградено с новия квартал и включено в коридора Oak Ridges, служи за управление на дъждовните води. Преди няколко години в това езерце са били добавени златни рибки, които сега дават още живот. Създава се нова екосистема и

водните лилии също процъфтяват. Можете да се насладите на красивите залези и отражението на луната и дърветата във водната повърхност на езерото. Шурци, жабки и други песнопойни правят мястото още по-живописно.

Oak Ridges Corridor Conservation Reserve (ORCCR) е важна екологична връзка на Oak Ridges Moraine. Разположен в Ричмънд Хил, този имот с площ над 175 хектара е зает от млади гори, влажни зони, ливади, малки езера и значителна мрежа от пътеки за

отдых. Местните жители и посетителите могат да използват обширната система от пътеки на, за да се насладят на естествената красота на района, като същевременно защитават целостта на околната екосистема.



**Диего Форлан:  
Никога не съм си  
представял, че ще  
играя професионален  
тенис**



Бившият нападател на уругвайския национален отбор Диего Форлан сбъдна една от мечтите си, тръгвайки на пътешествие в професионалния тенис на 45-годишна възраст. Легендарният голмайстор, който никога не е крил уменията си с ракетата, ще се състезава на двойки на турнир на **Montevideo Challenger** заедно с аржентинеца Федерико Кориа от 11 до 17 ноември, предава FootBoom.

След като се оттегли от футбола, Форлан участва във веригата на ITF за за играчи над 30 години, след края на невероятна футболна кариера, в която триумфира в Индепендиенте, Атлетико Мадрид и Виляреал, както и с националния отбор на Уругвай.

„Ако някой ме бе попитал дали ще играя тенис, когато бях футболист, честно казано, никога нямаше да си го представя. След като спрях футбола, започнах да

играя тенис, и то мач след мач. Опитвах се да се подобрявам. Записах се за шампионати, които са много състезателни и приятни и имах възможността да пътувам и тогава започнах да се наслаждавам повече и да тренирам по-упорито“, каза Форлан пред EFE Agency.

Относно това, което предстои, бившият нападател каза: „Очевидно ще бъде трудна ситуация предвид нивото, на което ще са играчите срещу които ще се изправите. Но, както казах, това е привилегия за мен да имам възможност да играя. Да си бивш професионален футболист и да имаш шанс да бъдеш професионален тенисист, дори и само за един мач, е лукс, който малцина имат на този свят.“

„И, добре, аз наистина оценявам възможността да направя това, благодаря на Диего и Феде Кориа, че ми дадоха възможността да си партнирам на двойки, и добре... Както казах, всичко е успех за мен, всичко е приятно и продължавам на корта, на корт номер 10 на Carrasco Lawn Tennis Club, който е моят клуб, с всички

хора, които ще гледат, приятели, семейство, моите деца, това наистина ще бъде мечта“, добави той.

Когато бе помолен да сравни футбола и тениса, Форлан каза: „Те са различни неща; очевидно ще играя този ATP мач за първи път, но в действителност играя повече на аматьорско ниво, въпреки че ми харесва изключително много и това е голямо предизвикателство. Благодарен съм за кариерата, която имах във футбола и за това, което успях да постигна през 21 години, в които играх професионално; наслаждавам се на всеки момент и само две седмици до моя професионален дебют за мен това е всичко, всичко е привилегия.“

**Бивша звезда на Реал Мадрид татуира името на новородената си дъщеря... за да разбере седмица по-късно, че НЕ е бащата**



Бившият защитник на Реал Мадрид Винисиус Тобиас татуира на ръката си името на детето, което смяташе за свое, преди бившата му приятелка да разкрие, че бебето не е негово. Бразилският краен защитник прекара 2 години под наем в Лос Бланкос, а в момента играе в украинската Висша лига с Шахтьор Донецк, предава Daily Mail.

На 8 октомври инфлуенсърката Ингрид Лима приветства дъщеря си Маите на бял свят заедно с Тобиас, въпреки раздялата им. Тобиас реши да татуира името на Маите на ръката си за да отпразнува раждането, заедно с „te amo“, което означава „обичам те“ на португалски.



Неговата бивша приятелка обаче се появи в Instagram, за да сподели пред своите 103,000 последователи, че Тобиас не е баща на дъщеря й.

Тя разкри, че след раздялата с Тобиас преди време е имала връзка с друг мъж. Било решено Лима

да направи тест за бащинство, от който става ясно, че Маите не е дъщеря на Тобиас.

„Реших да направя изявление за нещо, което става досадно и за което, за съжаление, ще трябва да изляза публично, за да дам обяснение“, каза Лима.

„Винициус и аз не сме били заедно от известно време. През това време имах връзка с някого, той също имаше. И двамата продължихме живота си.

Междувременно Маите се роди. Решихме да направим ДНК тест и Маите не е дъщеря на Винициус.“



Едва 20-годишен Тобиас подписа с академията на Реал Мадрид, след като войната в Украйна му попречи да играе за Шахтьор Донецк след преминаването му от бразилския Интернационал.

Той направи само една поява през двете си години в испанската столица, преди най-

накрая да дебютира за Донецк през този сезон.

### Ландо Норис критикува Макс Верстапен по време на Гран при на Мексико: Този човек е опасен



Ландо Норис и Макс Верстапен се сблъскаха в разгорещена битка по време на Гран при на Мексико през 2024 г., като пилотът на Макларън нарече съперника си от Ред Бул „опасен“ след два инцидента на пистата в бърза последователност, предаде Total Motorsport.

Драматичната надпревара видя множество сблъсъци между двамата пилоти, докато се бореха за позиция на Autodromo Hermanos Rodriguez, което остави и двамата разочаровани и доведе до наказания за Верстапен.



Гран при на Мексико

започна с голямо напрежение, тъй като първите обиколки на състезанието бяха белязани от хаос. Тъй като лидерството на Верстапен е под натиск от Норис, двамата пилоти се впуснаха в ожесточена битка, сблъсквайки се 2 пъти само в рамките на няколко завоя. Когато пилотът на Макларън се опита да изпревари в обиколка 10, той бе принуден да напусне пистата, довела до силна реакция от Норис, който нарече Верстапен опасен.

### „Този човек е опасен“

Очевидно разстроен от агресивното шофиране на Верстапен, Норис се ядоса по радиото на отбора си: „Бях напред през целия път през завоя, този човек е опасен. Просто трябва да избегна катастрофа, след минута ще се озова в стената.“ Сблъсъкът накара Норис да напусне за кратко пистата, преди да се присъедини отново към състезанието, само за да влезе отново в контакт с Верстапен няколко минути по-късно.

Докато тази разгорещена битка се разгръщаше, Шарл Льокаер от Ферари се възползва от възможността да

се измъкне и покрай двамата пилоти. Верстапен, който бе зает с проблеми с акумулатора, изрази разочарованието си по радиото на собствения си отбор: „Мейт, какво мога да направя с празен акумулатор? Какъв е този глупав режим?“



Състезанието продължи, но Верстапен получи две отделни наказания от по 10 секунди за ролята си в инцидентите с Норис.

Критиките на Норис към шофирането на Верстапен повдигнаха допълнителни въпроси относно агресивните тактики, използвани на пистата и дали наложените наказания ще бъдат достатъчни, за да предотвратят подобни инциденти в бъдещи състезания.

**Усик се облече като наемен убиец и поиска подписа на Фюри на снимка, в която го удря в лицето**



Облечен като наемен убиец, Александър Усик отвори куфарче, извади снимка на която удря Тайсън Фюри и отиде при британеца, за да накара своя съперник в тежка категория да я подпише, предава испанския Марса. Снимката бе как Фюри получава удар в челюстта от Усик по време на битката им на 19 май в Саудитска Арабия, когато украинецът спечели

с разделено съдийско решение и стана първият безспорен шампион по бокс в тежка категория от 24 години.

„Чудесно“, каза Фюри, след като положи подписа си. На пресконференция в Лондон, действията и външният вид на Усик се откриха, докато двамата бойци се опитваха да съберат публичност за техния реванш на 21 декември в Рияд.

Усик се появи като агент 47 от видеоиграта «Hitman» - облечен в костюм, червена вратовръзка, черни ръкавици и носещ куфар.

„Трябва ли да направи нещо различно

в реванша“, бе запитан Усик. „Не“ бе отговорът на украинеца.

„С какво бе изненадан в първата битка?“ «Не си спомням», отвърна Усик.

Попитан дали има да каже нещо на Фюри, Усик каза: „Не“.



Фюри продължи като имитираше еднословните отговори на Усик, макар че по-рано даде по-подробен отговор за това какво очаква да се случи в реванша, когато на масата ще има три колана - WBA, WBO и WBC. През май Усик

спечели и титлата на IBF, но трябваше да я освободи през юни.

„Трябва да бъда малко по-концентриран, малко по-умен, за да спечеля победата“, каза Фюри. „Всичко, което мога да направя, е да се подготвя добре, да тренирам здраво, да се храня добре, да си лягам рано, да се събуждам рано, да слушам хората около мен. А останалото е в Божиите ръце... Вярвам, че този път ще дойде моето време. Вярвам, че всички неща, които се случват - отрицателни или положителни, са уроци, които трябва да научим от тях.“



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров



# BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

S: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive“ почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5



**friendly travel inc.**  
TICO # 4631602



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



[www.FirstAutoGroup.ca](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:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



Large variety of European products.  
 Chocolates and cookies from Germany and Austria.  
 Smoked and Fresh meat, Cheese, Homemade salads and fresh bread.  
**HOT MEALS:** Schnitzels, Soups, Hamburgers, Goulash. Sausages, Fish, Ribs, Chicken, Potato Pancakes.



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

**Пламяк**  
 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)

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.

**Четете**  
**в Пламяк**

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

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

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



Вази - ръчно нарисувани с акрилни бои. Добавила съм сухи цветя. Има покритие за предпазване от светлина и влага. Може да се почиства с влажна кърпа.

Можете да си ги купите от **Preston Gallery**

77 Brock St W, Uxbridge, (905) 550-8825

Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк