

Ех, да имах едни \$2 милиона ...

Автор: Вяра Димитрова, редактор в. Пламък



CHOOSE ONE? /Снимка: Wikipedia/

Преди дни попаднах на статия в New York Post*, която прочетох бързо, бавно разбрах и за която дълго после мислих. Почточно продължавам да мисля... В статията се разказва за богат софтуерен бизнесмен на средна възраст,

който харчи по \$2 милиона всяка година, за да „биохагне тялото си и възвърне младостта си“.

45-годишният Брайън Джонсън, натрупал богатство като продал компанията си за обработка на

плащания Braintree Payment Solutions на eBay срещу \$800 милиона, рекламира ежедневната си рутина, която според него е „превъртяла“ сърцето му на 37-годишен, кожата му на 28-годишен, а белодробния капацитет

и физиката му на 18-годишен. Джонсън разполага с екип от 30 лекари и експерти по регенеративно здраве, които наблюдават режима му, споделя самият той пред Bloomberg News.

Прод. на стр.4 >>

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

NOW OVER 32 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

100% SOLD
20г. ОПИТ
1% КОМ.

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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
2023-2024

21 years Bulgarian Canadian Business Directory
Print & Online
www.BulBiz.com

Запазваме рекламните места в новия бизнес каталог

За да резервирате местото си, моля се обадете на 416-821-9915

Благодаря Вера

Reserve your ad now!
Call: 416-821-9915
Thanks, Vera

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS
RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant

Тел. (416) 800-3898
immpaths@gmail.com
www.immigrationpaths.ca

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



Meest

**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

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada



<< Прод. от стр.1

Ех, да имах едни \$2 милиона ...

Целта на Брайън, за която харчи по около \$5,500 всеки ден, е в крайна сметка всички негови основни органи - включително мозъка, черния дроб, бъбреците, зъбите, кожата, косата, пениса и ректума - да функционират така, както са били в късните му тийнейджърски години.....

За да постигне това, богатият техногул спазва строг режим. Джонсън се събужда

всяка сутрин в 5 сутринта, приема две дузини хранителни добавки, тренира един час, пие зелен сок, наситен с креатин и колагенови пептиди, и почиства зъбите си с конец докато изплаква устата си с масло от чаено дърво и антиоксидантен гел. Спазва строга веганска диета от 1,977 калории на ден, придържа се към дневен режим на упражнения, който продължава 1 час, подлага се на упражнения с висока интензивност 3 пъти седмично и си ляга всяка вечер по едно и също време.



Преди лягане Джонсън носи очила, които блокират синята светлина в продължение на два часа, непрекъснато следи жизнените си показатели и се подлага на ... ежемесечни медицински процедури - включително ултразвук, **MRI**, колоноскопия и кръвни изследвания. Той също прави ежедневни измервания на телното си, индекса

на телесната маса, телесните мазнини, нивата на кръвната захар и вариациите на сърдечната честота.

Докато спи пък, Джонсън е свързан към машина, която отчита ... броя на нощните му ерекции...



Не знаех дали да приема написаното като интересно, научно, модно, или просто любопитно.

Прод. на стр.4 >>



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



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is **HIRING**







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

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

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

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

Sales (Canada and US)

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

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

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

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

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

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

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

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

Продажби (Канада и САЩ)

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

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

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

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

FULL- OR PART-TIME POSITIONS | BENEFITS | GROWTH OPPORTUNITIES





produce



kitchen



bakery



deli



grocery

Experience Life at Yummy Market
where a job can become a fruitful career!


We are hiring experienced:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Stock Associates
- Cashiers
- Counter Clerks for Various Departments
- Department Managers

Apply today, start right away!
Email your resume to careers@yummysmarket.com



4400 Dufferin Street
North York, ON M3H 6A8
(Just South of Finch Ave.)
Tel: 416-665-0040
9 am to 9 pm 7 days a week



1390 Major Mackenzie Drive West
Maple, ON L6A 4H6
(Just East of Dufferin St.)
Tel: 905-417-4117
Mon-Sat: 8 am - 10 pm / Sun: 8 am - 8 pm



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



Ех, да имах едни \$2 милиона ...

<< Прод. от стр.3

Прочетох статията и продължих работа, но не престанах да мисля за нея. Разбирам добре какво може да накара човек да иска младостта – няма по-хубаво нещо от нея. Разбирам колко бързо напредват технологиите и че онова което довчера ни се е струвало невъзможно утре може да е ежедневие – това ме радва и плаши едновременно. Разбирам, че технологичната революция променя и обществото ни – правейки го по-информирано и конкурентно, но и по-малко свободно и одухотворено. Разбирам и защо човек, който има \$800 милиона харчи по \$2 милиона на година, за да се бори със старостта така както го разбира. Това което не разбирам е защо легаси медиите** / харесвам това определение поради краткостта му и не се опитвам да го превеждам/ представят това което прави 45-годишният Брайън Джонсън като реклама, без грам критика

или поне нюанси на такава. Защо критика ли?

Статията на New York Post е публикувана на 25 януари тази година. Към януари 2023 г. 10,000 деца умират в света всеки ден от хронично лошо недохранване, 45% от всички смъртни случаи на деца под 5 години се дължат на липсата на храна (почти 3 милиона живота годишно), а 780 милиона души – или 11% от световното население – живеят с по-малко от \$1.90 на ден***.



Но защо да се интересуваме от случващото се в Азия, Африка или Латинска Америка, където са „заслужили“ да живеят в бедност?... Нека гледаме в собствената си паничка, страна, или континент...

Прод. на стр.5 >>

Ех, да имах едни \$2 милиона ...

<< Прод. от стр.4

Добре, нека. В САЩ, където живее Брайън Джонсън, 12% от населението се бори с глада - около 41 милиона души, а 22 милиона деца разчитат на училищата за храната си ****.



В САЩ - където репортажите за борещият остаряването с по \$5,500 всеки ден техногул се появиха през януари – именно този месец е определен за борба с бедността (Poverty Awareness Month). Страната пък е на второ място



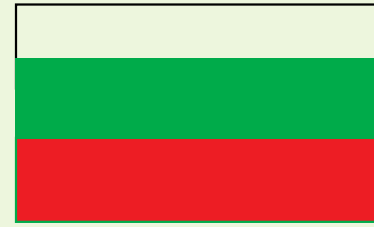
по ниво на бедност сред сравнимите държави, а януари се възприема като възможност американците да научат повече за това социално заболяване.

В Канада пък, СВС съобщава, че по данни на Second Harvest, хранителните банки и други програми, свързани с осигуряване на храни са обслужвали по 5,141,481 души на месец през 2022, а очакванията през 2023 г. са за 8,208,679 – приблизително 60% увеличение. Global News пък предаде думите на Кирстин Биърдсли - изпълнителен директор на Food Banks Canada, че около една трета от онези, които разчитат на канадските хранителни банки, са деца – близо **400,000** всеки месец....

Отклоних се ...
Наистина отидох в съвсем различна посока от онази, която исках...

Какво общо има между онова, което прави техногул с милионите си, нощното измерване на ерекции, легаси медиите, и гладуващите в света, САЩ и Канада?

Прод. на стр.6 >>



ПОДПИСКА ЗА СВИКВАНЕ НА РЕФЕРЕНДУМ ЗА БЪДЕЩЕТО НА БЪЛГАРСКИЯ ЛЕВ

Здравейте мили сънародници от Голямо Торонто!

Бихме искали да съобщим, че всички, които се вълнуват за бъдещето на българския лев и въвеждането на еврото в родна България, могат да се подпишат за свикване на Референдум за българския лев.

Понастоящем подписи се събират при **бате Ники в ресторант Амур**, намиращ се на **556 Church St. Toronto, ON M4Y 2C9**

Очакваме подписката да е достъпна и на други адреси, които може да уточните с хората, описани по долу. Те са доброволци, които не получават заплащане за това.

Молим, нека организираме безпристрастно подписката - да не се коментират мнения за или против и да се вреди на бизнесите и организациите, които помагат за това начинание.

Това обръщение е само към онези, които искат да изразят гражданската си позиция по този въпрос, а не знаят къде да го направят.

За отбелязване името в подписката са нужни трите имена, адрес в България по лична карта или шофьорска книжка, ЕГН и подпис.

Контакти за Toronto:
Iliya Iliev
(m: 416-558-5323),
Sashka Vasileva,
Galina Nedyalkova

Ех, да имах едни \$2 милиона ...

<< Прод. от стр.5

Със сигурност нищо освен може би едно месиджа - както му казваме на побългарен английски. Посланието, обръщението, онова което остава в нас. Думите са силни. Образите още повече. Хората сме склонни да следваме, което ни се показва, представя като правилно, да подражаваме. Особено ако всички го искаме – като младостта например. Така се възпитава обществото, моделира се поведението му, така сме придържани към стандартите, които корпоративния свят ни налага. Трябва да мислим за себе си на първо място, за нашите деца на второ, защото те са гаранция за собственото ни безсмъртие и за онези, от които имаме полза на трето. За нищо и никого повече. Ние и децата ни сме свързани с ползата, защото тя носи печалби, парите - материални блага, а с тях може да купим всичко, дори младостта Стани богат и давай по \$5,500 на ден, за да подмладиш всичко в себе си - включително мозъка, черния дроб, бъбреците, зъбите, кожата, косата, пениса

и ректума ... \$5,500 – с които във времето в което мериш ерекцията си, преживяват ежедневно 2,894 души на тази планета, която все още споделяме заедно....

Увлякох се... Ама наистина, много ... Откъде започнах и къде отидох... И с какъв патос изредих всичко? Звуча като кръвожаден социалист - ама не от онези костюмираните дето ги помня от началото на Перестройката в България, а обути в кубинки, като истинска ученичка на Хуго Чавес. Какво толкова е станало, че именно в месецът на бедността легаси медиите пропагандират животът на Брайън Джонсън? Та нали това им е работата – да пропагандират. Те са корпорации, които се поддържат и респективно поддържат властимащите, задачата на които е общественото внимание да е насочено там където те искат. Дали ще е богатството на едни, медицинските успехи на други, технологичната еволюция на трети,

зелената революция на четвърти или пък дигиталните долари и евро – важно е пропагандата да работи! Шоуто трябва да продължава... И то безотказно ... При мен също работи ... Аз харесвам Брайън Джонсън*****, и то много! Страхотен глас, страхотна група, страхотно време! Бяхме млади, вярвахме в едни романтични ценности, които сега звучат тъпо, легаси медиите не ни преследваха от телефоните, и бяхме убедени, че технологиите ще ни помогнат да бъдем по-добри, по-умни и по-свободни. Защо не съм млада отново? Или поне да имах едни \$2 милиона годишно ...

* *Tech mogul Bryan Johnson, 45, 'spends \$2 million per year to get 18-year-old body'* - <https://nypost.com/2023/01/25/bryan-johnson-45-spends-2m-to-get-18-year-old-body>

100%
SOLD

15+г.
ОПИТ

1%
КОМ.



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

** *The legacy media* - медии, които са част от утвърдената, елитна „Стара гвардия” медии. Тези медийни групи са корпоративна собственост, като няколко корпорации притежават по-голямата част от основните медии, които се консумират ежедневно от обществеността – /изт. Urban Dictionary/.

*** Данните са публикувани в Barbecue Lab - <https://thebarbecueclub.com/world-hunger-statistics>

**** Данните са публикувани в Barbecue Lab - <https://thebarbecueclub.com/hunger-in-america>

***** Брайън Джонсън - английският певец и автор на песни, който през 1980 г., след смъртта на Бон Скот, стана третият вокал на австралийската рок група AC/DC.

Млада полицайка бе задържана с марихуана в личния ѝ автомобил ...

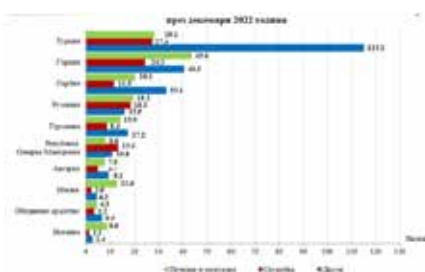


..., съобщи NOVA. При провеждане на специализирана полицейска операция до град Разлог е спрял лек автомобил. При проверката **25-годишната** полицайка, която е шофирала, се легитимира със служебната си карта на полицай от столичното Седмо РУ.

Колегите ѝ обаче проверяват автомобила, където откриват пакет със суха зелена тревиста маса. Полевият наркотест реагира на махируана, а теглото е близо половин килограм.

Образувано е следствено действие, уведомена е прокуратурата в Благоевград.

Най-предпочитаната дестинация през декември 2022 за българите е Турция ...



... това посочват данните на Националния статистически институт (НСИ).

Пътуванията на българите в чужбина през декември 2022 са **604,700** което е с 9.7% повече от декември 2021, съобщи НСИ.

През декември 2022 най-голям брой български пътувания са към Турция – **170,600**, Гърция – **108,300** и Сърбия – **64,700**. Следват Румъния - 53.3 хил., Германия - 39.5 хил., Република Северна Македония - 31.9 хил., Австрия - 21.3 хил., Италия - 18.9 хил., Обединеното кралство - 13.9 хил., Испания - 12.1 хиляди.

През декември 2022 са се увеличили и посещенията на чужди граждани в страната. България е посетена от **761,900** души - с 60.3% повече в сравнение с декември 2021. Най-много посещения в България през декември 2022 са реализирали граждани на Румъния – 155,000, Турция – 153,500 и Гърция - 119.700.

Следват гражданите на Украйна - 57.3 хил., Сърбия - 38.5 хил., Република Северна Македония - 33.4 хил., Германия - 29.6 хил., Италия - 18.7 хил., Израел - 14.4 хил., Обединеното кралство - 14.3 хиляди.

18 български туристи задържани в Канкун



ŻUBRÓWKA
Е НА ПРОМОЦИЯ
 с по-ниска **цена \$1.50**
 До 29 януари, 2023

цена \$29.50

LEGENDARNA POLSKA MARKA
 LEGENDARY POLISH BRAND

THE ORIGINAL

№1 VODKA IN POLAND

LCBO 35840

www.eurovintage.com T. 416.494.2881 info@eurovintage.com

Преди дни българските медии съобщиха, че на 9 януари български туристи пристигнали на почивка в Канкун, Мексико, са били задържани и затворени в килии, където прекарали до **5 дни**.

Пред NOVA Милена Иванова, посланик на България в Мексико, заяви, че за момента се знае такива случаи с 18 българи.

„В последната седмица беше изпратено писмо от „Обединение Бъдеще за туризма“, което подаде информация за още случаи. Очакваме пълен

списък на българските граждани, за които те имат информация, за да може ние да я предадем на мексиканските власти”, заяви Иванова. До момента не е получен отговор за причините, поради които български граждани не са допуснати до територията на Мексико.



„Разстоянието между столицата и Канкун е около 1,500 км, за съжаление там нямаме почетно консулство. Не

успяваме, когато близките на българските граждани се свързват с нас и подават сигнал, че те са задържани, в малките случаи в които успяваме да се свържем с миграционните власти на летището в Канкун, информацията е била, че техните документи не отговарят на условията за влизане в страната. Получили сме информация само за един от всичките тези случаи, че хотелската резервация не е била предплатена”, сподели Иванова.

Две семейства са престояли четири денонощия на летището в Канкун – потвърди посланик Иванова.

Задържаха петима за €32 млн. трансгранични измами с ДДС

Петима граждани в Чехия, България и Словакия са били задържани при спецоперация «Дисплей», реализирана под ръководството на Европейската прокуратура в 10 държави от ЕС.

Разследването е свързано с данъчни измами с ДДС. Извършени са 61

претърсвания на офиси и домове на заподозрени.

Дейността на групата, занимаваща се с трансгранична измама с ДДС, е довела до щети около **€32 милиона**, се посочва в съобщението на Европейската прокуратура. Заподозрените са търгували с малки електронни устройства от Германия и са ги продавали чрез така наречените «липсващи търговци» в цяла Европа.

Разследването е извършено и в Австрия, Естония, Германия, Унгария, Литва, Холандия и Словения. То е започнало през 2021, като се цели събирането на доказателства и повече информация за организираната престъпна група.

Жена нападна фризьорка и се барикадира в ателието ѝ във Велико Търново...



..., а полицията успя да я обезвреди вечерта. Случката се развива в един от оживените квартали

Добре дошли в Южна Франция, където вината са богати и пълни с аромат!



91 POINTS
WINE ENTHUSIAST



CHÂTEAU
D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE
VILLAGES

Еlegantно структурирано червено вино.
Интензивен аромат и вкусът е плодов и концентриран, идеален за вашата вечеря.



CHÂTEAU
D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE
VILLAGES

NOW BACK IN STOCK!

Налично в мрежата на LCBO

LCBO# 544031

на Велико Търново, където 46-годишната нападателка нахлула във фризьорското ателие около 9:30 ч. сутринта. По непотвърдена информация тя била въоръжена, първо стреляла с пистолет в пода, след което с оръжието ударила фризьорката по главата, предаде БТВ.

Заложничката е успяла да избяга и да се скрие във входа, откъдето подаде сигнал до полицията. През това време похитителката се заключила, а районът бил отцепен часове наред.

Близо 10 часа продължиха опитите на полицията да склонят барикадиралата се да отключи, която била изведена невредима малко преди 20 часа. През цялото време психолози преговаряли с нея.

По непотвърдена информация двете жени в момента водят съдебни дела. Според БНТ става въпрос за имотен спор.

Бум на незаконната търговия с домашни любимци в България



60% от кучетата в страната се продават без микрочип и паспорт, твърдят от организацията «Четири лапи», а половината от купените кучета са на възраст 6 седмици или по-малко, въпреки че българското законодателство изрично посочва минимум 8-седмична възраст, предаде NOVA.

От БАБХ коментираха, че получават множество сигнали от хора, които твърдят, че техни съседни развъждат домашни любимци с цел търговия. Институциите обаче няма какво да направят.

“Ние нямаме право и те не ни допускат. За да влезем вътре ние трябва да позвъним, някой да отвори и да ни покани”, каза д-р Силвия Пеева от БАБХ.

Покупката на домашен любимец с неясен произход може да донесе емоционални, а понякога и здравословни рискове. “Рискът е стопаните

да получат домашен любимец, който е със скрито заболяване, което може да застраши живота на новия им любимец”, посочи ветеринарят д-р Иво Вълков.

В борбата срещу незаконното развъждане на кучета институциите настояват за законодателни промени.

Нови избори на 2 април



Президентът Румен Радев ще издаде указ, с който ще разпусне 48-ото Народно събрание на 3 февруари и ще насрочи извънредни парламентарни избори на 2 април.

“Отчитайки техническите предизвикателства през ЦИК, за които всички вече разбрахте, изборите ще бъдат на първата възможна дата, на която няма да има риск за машинното гласуване и за да може да бъде спазен законът, който повелява, че всеки български гражданин трябва

DRATHEN

Ontario's Top Selling German Wines

BIG value BIG bottle

1500 mL
LCBO# 238048

1000 mL
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!

Налични в мрежата на LCBO

да може да избира дали да гласува с машина, или с хартия», посочи Радев и изрази надежда оставащото време да бъде използвано от народните представители, за да докажат, че борбата с корупцията, Планът за възстановяване и устойчивост и европейската интеграция са реален приоритет, а не само предизборни обещания.

Президентът ще говори с всеки един министър от настоящото служебно

правителство и тогава ще има конкретна информация за бъдещия служебен кабинет. До момента това, което се знае със сигурност, е, че **служебен премиер остава Гълъб Донев.**

Президентът проведе среща и с ръководството на Централната избирателна комисия (ЦИК). «Организацията на предстоящите парламентарни избори трябва да гарантира честността и прозрачността на вота и правата

на гражданите», отбеляза на срещата президентът. Пред депутатите в парламента, пък, председателят на ЦИК Камелия Нейкова заяви, че ЦИК има готовност да организира и произведе избори на 2 април.

Политолог: Не съм от най-големите оптимисти за редовен кабинет след 2 април



/Снимка: БНР/

В България на 2 април предстоят поредните пети парламентарни избори, но да правим прогнози в това динамично време е в способностите само на хора със свръхестествени способности, каза пред БНР Димитър Ганев -доктор по политология, експерт в сферата на политическите изследвания и анализи пред БНР.

Ситуацията е сходна с изборите в октомври, но това може да се

Най-хубавото шампанско за вашите празници!



LCBO# 25904



LCBO# 172056



Малки, сладки бутилки да споделите с вашите любими



LCBO# 16944

LCBO# 18132

Налични в мрежата на LCBO

окаже илюзорно, счита той.

Според него, огромната част от кампанията ще е свързана с това кой е виновен. Основните играчи ще се опитват да доказват своята невинност.

“Общественият натиск за съставянето на кабинет след 2 април ще бъде доста посилен. В следващото Народно събрание политическата цена в това да не участваш ще бъде по-висока отколкото в това да участваш. Но не съм от най-големите оптимисти за редовен кабинет след 2 април”, прогнозира политологът.

“Не смятам, че НДСВ ще направи пробив. ИТН и “Български възход” са близко до ръба,

но те не променят политическото уравнение, което трябва да се реши. А то е следното: ГЕРБ, ДПС и „Възраждане“ имат мнозинство в това НС и ще имат живот и в следващото. Коалиция помежду им е невъзможна. Или ГЕРБ, или ДПС трябва да бъдат част от някаква управляваща коалиция, но не виждам как ще стане това, освен ако няма обществен натиск», завърши Ганев.

Председателят на Българската асоциация на заведенията: „В България НАП приема бакшиша като кражба“



„В чужбина има практика бакшишът

да бъде добавен към сметката в ресторантите. Тогава могат да бъдат обложени. Когато държавата наложи законово всички, които влизат в заведенията, да дават 10% - тогава е възможно“. Такъв бе коментира в предаването „Тази сутрин“ на bTV Ричард Алибегов, председател на Българската асоциация на заведенията. **„В България НАП приема бакшиша като кражба.** Вие плащате с карта в заведение 60 лева – доволен сте от обслужващия персонал и искате да оставите 10 лева. Ние ви издаваме фискален бон за вашата консумация за 50 лева, а от устройството, по което вие плащате, излиза бележка за 60 лева. Тези 10 лева НАП ги

смята за нереализиран оборот и кражба от фиска, а заведението да бъде запечатано за 30 дни“, уточни той.

Алибегов добави, че инспектори на агенцията имат право да проверяват и наличния оборот на всеки сервитьор. „Ако сервитьорът има 500 лева оборот по наличност в касовия терминал, а в джоба му установят 560 лева. Тогава заведението може да бъде глобено до 2,000 лева“, посочи председателят на Българската асоциация на заведенията.

Според него легализирането на оставянето на бакшиш е нещо хубаво, но той трябва да бъде необлагаем.

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper 2023-2024



21 years

Bulgarian Canadian Business Directory

Print & Online

www.BulBiz.com

Coming end of May!

Запазваме рекламните места в новия бизнес каталог

За да резервирате мястото си,
моля се обадете на:
416-821-9915

Благодаря
Вяра

Reserve your ad now!

Call: 416-821-9915
Thanks, Viara

Шефът на “Северен поток 2” проговори за разговорите си с Путин



MATTHIAS WARNIG

Матиас Варниг даде първото си голямо интервю за немския Zeit в апартамента си на Канарските острови. Изпълнителният директор на Nord Stream 2 каза, че е разговарял с руския президент Владимир Путин в Москва след началото на войната в Украйна и по-специално се е опитал да изясни целите на „специалната операция“, предаде Charter 97.

„Какви са вашите цели?“ - попитал той Владимир Путин (те почти винаги говорели на немски, отбелязва вестникът, цитирайки Варниг).

„Говорите за Донецк и Луганск, в същото време вашите войски са близо до Киев. Как това е последователно? Искате Одеса или Харков, или пък цяла Украйна? Или дори още повече?“ — попитал Варниг. Путин отвърнал лаконично: „Това е държавна тайна“.

Варниг каза, че руския президент му е предложил да се

премести със семейството си в Москва: „Елате със семейството си в Москва, ние ще намерим нещо за вас тук“, му казал той.

„Няма да спечелите войната, защото не може да има победители в нея“, казал пък германецът на Путин в друг разговор, пише вестникът, отбелязвайки, че Варниг нарече действията на Русия в Украйна „грешка“ след избухване на войната.

През пролетта руският президент го поканил на „истинска визита“ за няколко дни, казва Варниг, твърдейки, че „все още не е решил“.

Варниг сега нарича себе си “токсичен”. В Германия малко хора искат да поддържат отношения с него, сметките му са запорирани, а кредитните карти

са блокирани. Той разбира това когато иска да плати сладолед на сина си. Трябва да свикне с положението с парите си. Целият му живот е „замразен“, пише вестникът.



Варниг е бил агент на източногерманските секретни служби ЩАЗИ през 70-те години на миналия век. Както съобщават WSJ и Focus, в Дрезден той се срещна с Владимир Путин, който тогава работи в резидентурата на КГБ в ГДР. През 90-те години Варниг започва кариерата си в бизнеса, заемайки ръководни позиции в **Dresdner Bank**. По-късно става член на борда на директорите на редица руски компании, включително на Роснефт. Варниг е изпълнителен директор на Nord Stream 2 AG.

Миналата пролет Варниг, подобно на бившия германски канцлер Герхард Шрьодер, напусна борда на директорите на Роснефт.

Руски хакери предприеха кибератака срещу Германия като отмъщение за предоставените танкове за Украйна



Уебсайтове на ключови германски администрации, включително компании и летища, са били обект на кибератаки,

съобщи Федералната агенция за киберсигурност (BSI), съобщава EuroNews.

Прод. на стр.13 >>



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

BSI е информиран за „DDoS атаки (хакерска атака чрез отказ на услуга) в момента срещу цели в Германия“, каза говорител.

„Индивидуални цели във финансовия сектор“ и сайтове на федералното правителство също бяха атакувани, без големи последствия на този етап.

Атаките за отказ на услуга (DDoS) включват насочване към компютърна система чрез наводняване със съобщения или заявки за връзка.

Руският хакерски сайт **Killnet** пое отговорност за атаката, според BSI. Медийната група Handelsblatt съобщи, че атаките са отмъщение срещу одобрението на Берлин за разполагането на танкове **Leopard 2** в Украйна.

Ясното идентифициране откъде идва атака като тази обаче е „особено трудно за хакерските колективи“, добави говорителят на BSI.

Хакерите „отправят конкретни призиви за действие и след това много хора участват“, но „е трудно да се докаже чие е авторството“, добави той.

„Някои сайтове в момента не са

достъпни“, потвърди говорителят на BSI пред AFP, след като два щутгартски всекидневника споменаха блокажи на страниците си.

„Понастоящем няма индикации за преки последици върху съответните услуги и, според оценката на BSI, не трябва да се очакват последици, ако се вземат обичайните защитни мерки“.

Сайтът на регионалната полиция на Баден-Вюртемберг също е бил атакуван, според регионалното вътрешно министерство.

През последните години Германия бе обект на няколко кибератаки, за които Русия пое отговорност, включително една през 2015 г., която включваше Бундестага, долната камара на германския парламент, и офиса на бившия канцлер Ангела Меркел.

„Изгубеният град“ е застрашен от изчезване ако Полша разкопае около него



Открит от учени през 2000 г., на повече от 700 метра под повърхността, хидротермалното поле на Изгубения град е най-дълго живеещата вентилационна среда, известна в океана. Нищо друго подобно не е намерено, съобщава Science Alert.

В продължение на поне 120,000 години, а може би и повече, издигащата се мантия в тази част на света е реагирала с морска вода, за да издухва водород, метан и други разтворени газове в океана.

В пукнатините на отворите на находището

въглеводородите подхранват нови микробни общности дори без наличието на кислород. Комините, изхвърлящи газове с температура до 40 °C, са дом на изобилие от охлюви и ракообразни. По-големите животни като раци, скариди, морски таралежи и змиорки са редки, но все още присъстват. Въпреки екстремния характер на околната среда, тя изглежда гъмжи от живот и изследователите смятат, че заслужават нашето внимание и защита.

Докато други хидротермални полета като това вероятно съществуват другаде

Насладете се на чаша Аварино, Насладете се на чаша Гърция!

AVARINO е сух, с освежаваща киселина, средно тяло и интензивност. Аромати на прясно нарязани цитрусови плодове, балансиран вкус и дълготраен послевкус.

Налично в мрежата на LCBO

LCBO# 15822

в световните океани, това е единственото, което дистанционно управляваните превозни средства са успели да открият досега. Въглеродородите, произведени от отворите на Изгубения град, не се образуват от атмосферен въглероден диоксид или слънчева светлина, а от химически реакции на дълбокото морско дъно.



За съжаление, учените не са единствените,

които са привлечени от този необичаен терен.

През 2018 г. бе обявено, че Полша е спечелила правата да копае дълбокото море около Изгубения град. Въпреки че няма ценни ресурси, които да бъдат изкопани в самото термично поле, унищожаването на околностите на града може да има непредвидени последици. Учените считат, че евентуални изхвърляния, предизвикани от минно дело, могат лесно да залееят забележителното местообитание. Затова и някои експерти призовават Изгубения град да бъде включен в списъка на световното културно наследство,

за да се защити природното чудо.

Хидротермалното поле на Изгубения град, често наричано просто Изгубеният град, е зона с морски алкални хидротермални извори, разположени на масива на Атлантис в пресечната точка между Средноатлантическия хребет и Трансформационния разлом на Атлантис в Атлантическия океан.

Филм за Мерлин Монро е най-лошият за 2022



Наградите „Златна малинка“ - известни още като Razzies - дадоха на филмът **Blonde** осем номинации, включително за „най-лош филм“, в годишния си избор за най-лошите филми и изпълнения на годината, предава Hollywood Reporter. В съобщението си организаторите на Razzie казаха, че филмът „...изследва“ експлоатацията на Мерлин Монро... като продължава да я експлоатира посмъртно“. Blonde също получи номинации за най-лош сценарий и най-

лош режисьор за Андрю Доминик, „чиято работа тук говори повече за него, отколкото за неговия обект“, казаха Razzies.



Също така с няколко номинации са Том Ханкс и Пийт Дейвидсън, които са кандидати за най-лош актьор и най-лош поддържащ актьор. Ханкс бе цитиран за превъплъщението си на Джебето в Пинокио на Дисни и неговото „натоварено с латекс, нелепо акцентирано превъплъщение в полковник Том Паркър в иначе критично аплодирания Елвис“, докато Дейвидсън бе изтъкнат за гласовата си роля в Мармадюк и епизодичната си роля в Good Mourning.

Good Mourning, между другото, ще се „съревновава“ с **Blonde** за съмнителната чест за най-лош филм. Филмът спечели общо седем номинации, като Razzies го нарекоха „безсмешна комедия, постигаща рядкото постижение да получи перфектна НУЛА на Rotten Tomatoes“.



Също така за най-лош филм е „напълно ненужният (и странно

ORIGINAL G HOMELAND GERMAN RIESLING

Модерен и освежаващо свеж ризлинг, изпълнен с аромати на мед, круша и бели цветове; сухо и средно тяло.

Удоволствието от напитката!



Налично в мрежата на LCBO

LCBO# 18132

страховит) римейк на живо на Пинокио на Дисни“, който получи общо шест номинации; The King’s Daughter, който спечели общо три номинации; и Morbius с общо пет номинации, включително за най-лош актьор на Джаред Лето.

Колсън Бейкър (известен още като Machine Gun Kelly) също получи множество номинации с четири споменавания за Good Mourning: като най-лош актьор, най-лоша екранна двойка (с Mod Sun), най-лош режисьор и най-лош сценарий (с Mod Sun). Също така за най-лоша екранна двойка са номинирани „и двамата герои от истинския живот в измамната сцена в спалнята на Белия

дом“ в Blonde, „Андрю Доминик и проблемите му с жените“ за Blonde и „Том Ханкс и неговото натоварено с латекс лице (и нелеп акцент)“ в Elvis.



Razzies също многократно спомена двете продължения, излезли през 2022 г. на еротичния трилър 365 Days: The Next 365 Days — включително най-лошия римейк/продължение и най-лошата екранна двойка.

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

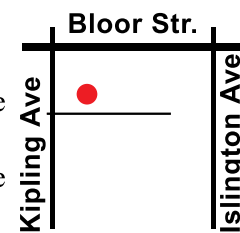


Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe
 @thesweetgallerycafe



REMY PANNIER

SAUVIGNON
VIN DE PAYS DU VAL DE LOIRE
LCBO #471318

ROSÉ d'ANJOU
LCBO #12641

SAUVIGNON BLANC
ROSÉ d'ANJOU

Налични в мрежата на LCBO

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)


Are you ready for a party? Order now!**Tel: 647-646-5648**


Caramel Coffee shop


НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York

Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

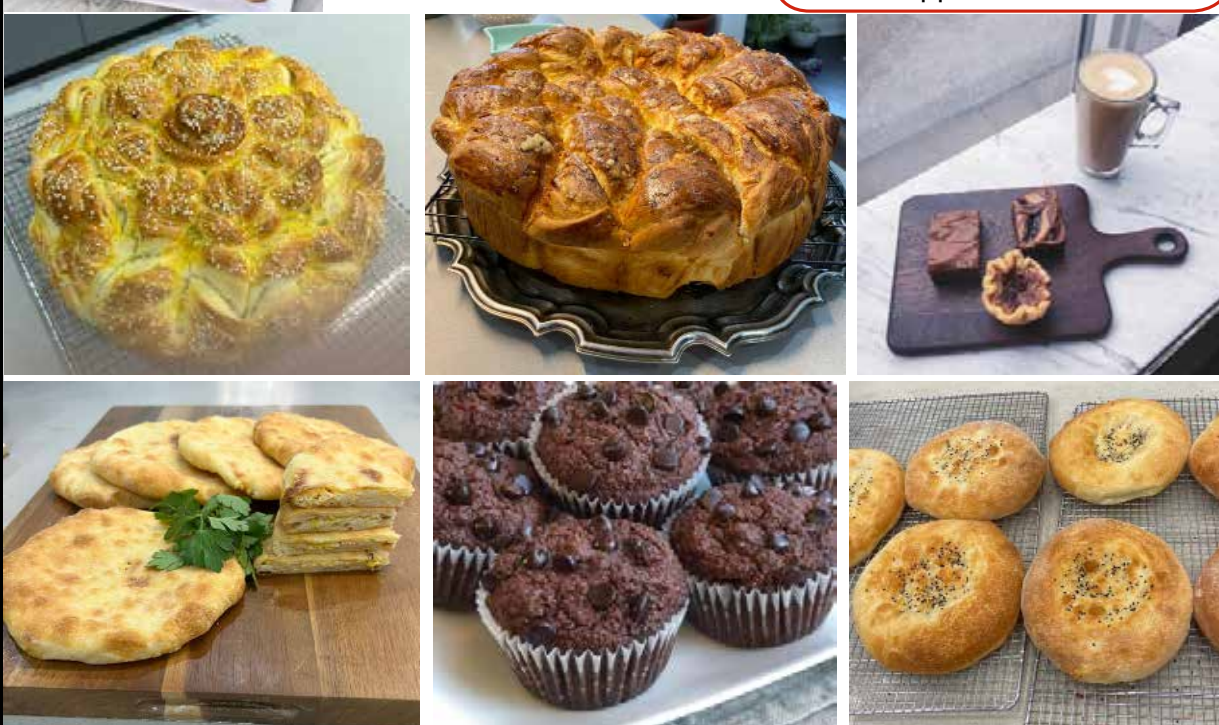
caramel.coffeeshop60@gmail.com, Тел: **(647)646-5648**, Ваня


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.**



Отслабването изисква ясен и правилен мотив



здраве.bg

Излишните килограми за едни са символ на спокойствие и благополучие, а за други - външен признак за неуспех, зад който стои психологически проблем, дори понякога комплекс от проблеми.

Именно тук е необходима помощта на специалист, който да ни помогне да разберем проблема и да осъзнаем първопричината за нашето напълняване.

Защо ви е необходимо да отслабвате? Въпросът не е толкова глупав, колкото изглежда на пръв поглед.

Човек трябва да е наясно защо иска да намали теглото си, с каква цел. Да си запазиш здравето, да изглеждаш добре, да се омъжиш, да си намериш хубава работа..., мотивите могат да бъдат различни. Всяка диета, била тя "месна" или "оризова", ще даде резултат само когато имаме ясно определени мотиви.

Важно е човек добре да разбира, че с намаляването на теглото може из основи да промени и живота си. Затова психолозите съветват да се създава нагласа както за самото отслабване, така и за един нов живот, за да придобие човек увереност в необходимостта на това, което прави.

Комплексната програма, насочена към отслабване, никога не включва само



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



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036

@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



психологическа нагласа, но и планиране на здравословен хранителен режим и провеждане на физиотерапевтични процедури. Разработените методи са достъпни и комфортни. Самото отслабване е само половината от поставената цел. Да се отслабне е трудно, но още по-трудно е да задържим новото си тегло.

По-голямата част от хората все някога през живота си са опитвали да отслабнат, но са прекратявали това на определен етап. Защо? Старите навици. Борбата с тях изисква усилия, а на човек му е по-лесно да остане пасивен, намирайки оправдания възрастта, децата, болестите.

За да променим външния си вид и да отслабнем, трябва да сме готови да направим крачка срущу самите себе си, да осъзнаем настоящия си живот, да погледнем в бъдещето – какви искаме да бъдем.

Мъжете: както ядат, така и обичат...



здраве.bg

Наистина ли любовта на мъжа минава през стомаха... Може би пък наистина е така, поне при някои. А може и при някои от жените да е така!? Западни психолози наскоро дефинираха

няколко основни типа мъже именно според проявяваната от тях склонност и предпочитания към една или друга храна, а и към яденето изобщо. Това без съмнение издава различни черти от характера, твърдят те. Например:

Чревоугодникът
Това е човек, който постоянно се вълнува от мисълта за ядене. В любовта той реагира по същия начин - нищо не трябва да го отклонява от процеса на насищане, а наситил се, предпочита спокойствието.

Изтънченият
За него яденето е забележително събитие с нежна музика, цветя, красиво подредена маса, изискани ястия. Такова е и отношението му към жените - също

цветя, музика и изискване дамата да бъде задължително във "форма" - тоалет, прическа, парфюм.

Придирчивият
Придържа се към принципа "Да се яде, за да се живее, а не да се живее, за да се яде". Такъв е и в леглото: уморен, равнодушен, преситен, с големи претенции.

Скучният
Няма да опита ястие, което не познава или не е пробвал преди. Към изобретателността на кулинарите се отнася с подозрение и няма да се докосне до нищо екзотично. В секса трудно може да се развълнува по същите причини - той е лишен от фантазия, а към разкрепостеността се отнася отрицателно.

Веселякът

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.











Девизът “Когато ям, съм глух и ням” не се отнася за него - по време на ядене той повече говори, отколкото яде. Храненето без компания го кара да унива. Такъв е и в любовта - невзискателен, но многословен.

Инатът

Към храната не е взискателен, но има няколко пристрастия, към които се стреми постоянно. В живота той е без особени претенции. “Каквото повикало, такова се обадило” е неговият принцип. Затова не изисквайте от него повече от това, което вие самите правите.

Лакомникът

Не обича печено месо и супи, но затова пък е любител на сладките неща. Умее красиво да ухажва, грижовен и любезен, той често целува ръка, но в леглото не блести, тъй като не му достига потентност.

Кулинарят

Готви сам и проявява истински талант. Планира секса до най-малката подробност, рядко се съобразява с желанията на партньорката си.

Строгийт

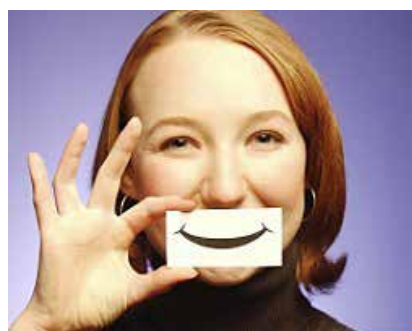
Непретенциозен към храната, невзискателен в любовта.

Тромавият

Винаги нещо ще разсипе, разлее, ще

си изцапа дрехите. Непохватен е и в любовта.

7 здравословни навика, за които никога не е късно



zdrave.bg

Може би сте пропуснали при посрещането на Новата година да си обещаете какво в себе си ще промените – поне така правят повечето хора. Хубавото е, че никога не е късно да сложите едно добро начало, а началото на годината е само един от добрите поводи да го направите.

По-долу ви предлагаме 7 възможности да добавите към живота си навици, които ще ви помогнат да бъдете здрави всеки ден, без да е необходимо кой знае какво усилие. Разбира се, желанието да го направите е от първа необходимост. Сигурно някои от тях ще се окажат добре познати, но пък някои може и да ви изненадат. Ако първите

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

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.

преобладават и вече са ваше всекидневие, още по-добре. Но може би има и още нещо, което да добавите по пътя към по-доброто си здраве.

1. Не пропускайте да вземате 8-те си часа сън

Множество изследвания показват, че сънят по-кратък от 8 часа се отразява негативно на способностите на човека да работи пълноценно и спокойно, а освен това скъсява живота, защото се отразява върху общото здравословно състояние.

Недостатъчният и неспокоен сън влошава уменията на човек да внимава – дори една безсънна нощ е достатъчна да ви убеди, че това е така. Нищо не възстановява силите така както пълноценния сън. По-сериозни последици от постоянното недоспиване могат да са повишаване на кръвното налягане и риска от диабет.

2. Изпивайте 8-те си чаши дневно

Статистиката показва, че независимо колко често чуваме за важноста на това да приемаме достатъчно течности – като оптимална доза 8 чаши вода на ден, малцина го правят. Ползата от това да се пие достатъчно вода

минава далеч над това, което повечето са чували. Например знаете ли, че по този начин може и да се отслабва? Така е, защото водата подобрява обмяната на веществата в клетките и по този начин им помага да се освобождават от повече остатъчни материали след преобразуването на мазнините. По същата причина намалява и опасността от камъни в бъбреците. Водата ни дава възможност да бъдем и по-съсредоточени – особено след обяд. Чувството а налегнала ни умора в следобедните часове в повечето случаи се дължи на дехидратиране. Затова - опитвайте се да приемате повече течности от сутринта. Накрая – водата има и козметичен ефект, защото прави кожата да изглежда по-млада и изпъната.

3. Изяждайте си 5-те порции дневно

Да, става дума за плодове и зеленчуци и да – сигурно не чувате това за пръв път. Въпреки това статистиката показва същото, както и при водата – почти всички са чували какво трябва да се прави, но малцина го правят. Ползите от това да се ядат плодове и зеленчуци са толкова много, че едва ли е тук мястото да се



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

изреждат всички, но ако трябва да споменем някои:

- Те заздравяват сърцето и така намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания.
- Помагат да не се покачва теглото, защото повечето съдържат малко калории в голям обем.
- Благодарение на антиоксидантния си ефект намаляват риска от някои видове рак.

Дори вече да сте достигнали своите 5 порции дневно, опитайте се да добавите още 1-2 – в случая принципът е “Колкото повече, толкова по-добре”.

4. Движете се

Тук никой не може да оспори важността на съвета. Всички специалисти са единодушни, че повече доказателства не са необходими – упражненията, разходките са сред здравословните навици, без които не бива да минава ничий ден.

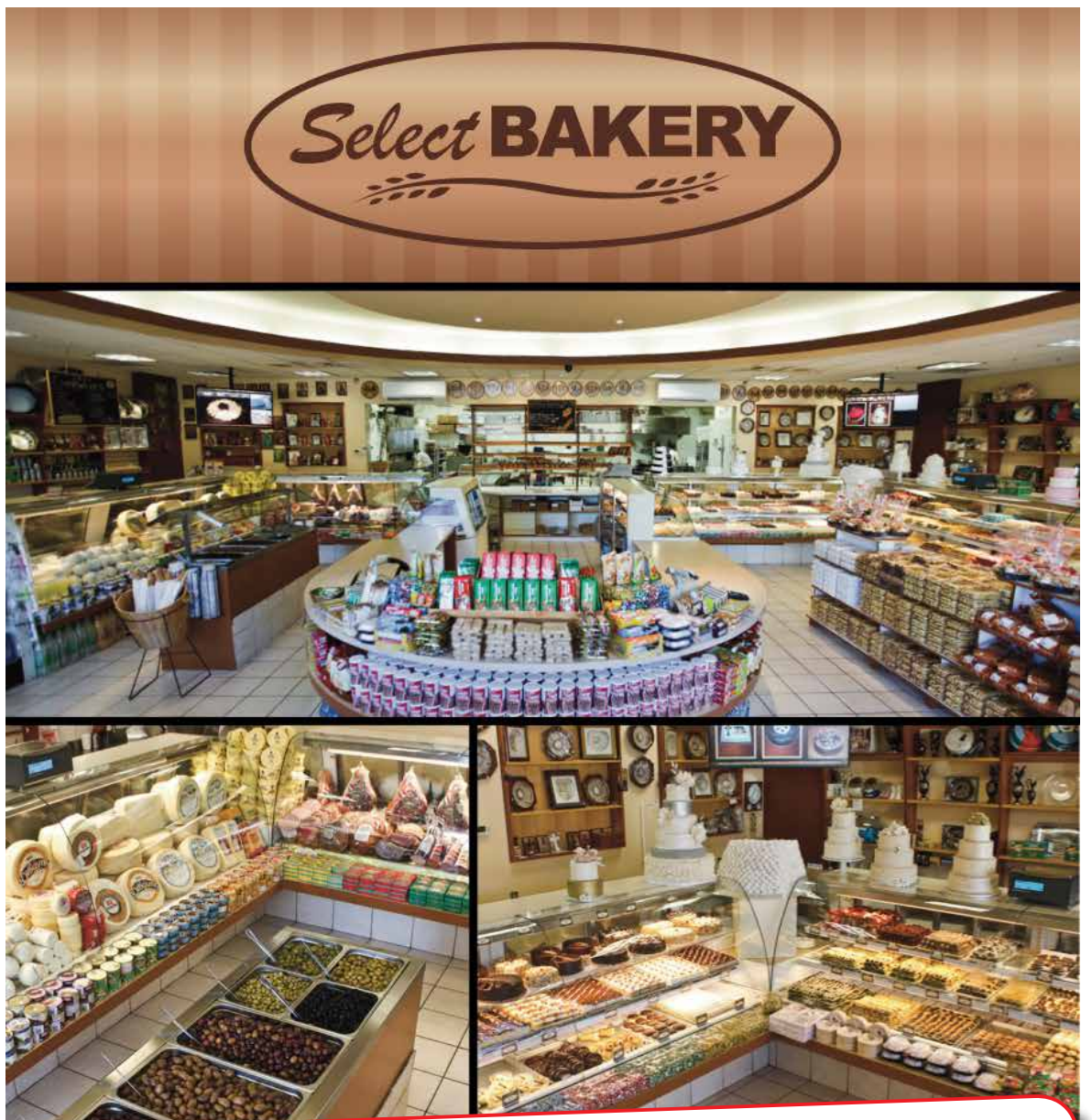
В САЩ например са изчислили, че ако повече хора придобият този навик, това би спестило 70 милиарда! от годишните такси за здравеопазване.

Днешните препоръки на специалистите са: поне 30 минути средно интензивно физическо натоварване дневно, 5 дни в седмицата. За средно натоварване се считат например карането на колело и плуването. Разходката също е успешен начин да накараме сърцето да работи по-ефективно, като изпомпва повече кръв към останалите органи.

За максимален ефект се препоръчва тез натоварвания да се съчетават с по-интензивни тренировки 2-3 пъти седмично и кратки (3-4 минутни) натоварвания всекидневно.

5. Преборете стреса

Не е тайна, че стресът ни заобикаля все повече във всекидневието. Той влияе негативно и върху физиката и върху душевното състояние. Продължителният стрес значително понижава функцията



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered to
Your doorstep.

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

на имунната система и с това спомага за появата на някои заболявания. Умението да го управлявате е сред най-важните за съвременния човек.

Напълно ясно е, че това не е “най-лесното нещо на света” и че никой не е свършен, т.е. колко са тези, които могат да свършат през деня всичко, което са запланували!? Но ако в стремежа си да свършите всички задачи, пожертвате времето например за точка 2, 3 и 4, ще постигнете обратния на желанието ефект. Аналогията с лавината в този случай е подходяща – колкото по-малко от здравословните навици имате, толкова по-неработоспособни ще сте и така всеки ден ще е по-зле. Не всичко полезно изисква толкова много време (което мислите, че нямате!). Може би е добре да откриете и ползата от контрастния душ и масажа.

6. Използвайте предпазните колани.

Е, това най-вероятно вече е изненадващо за мнозина. Вярно е, че у нас все още няма никакви статистики за това важно или не за здравето е да сте винаги с колан в колата. Но пък в САЩ вече са изчислили, че ако 90% от хората ползват колани, това ще спаси живота на поне 5000 души, да не говорим за намаления брой травми. В крайна сметка – този навик не е толкова сложен и не изисква нищо особено.

7. Смейте се

Има стара поговорка, която гласи: “Живей добре, смей се повече, обичай повече”. За това, че “Любовта е всичко, от което се нуждаем”, разбира се, има и песни.

Смехът... Всеки знае, че ако някой се смее, значи се чувства добре. Но това важи не само за духа, а и за тялото. Изследвания показват, че

например хората, страдащи от сърдечни заболявания, се смеят с 40% по-малко от тези, които са напълно здрави.

Ако това не ви звучи достатъчно мотивиращо... смехът заздравява мускулите на торса и “гори” калории. Може и да не се равнява на половин час във фитнеса, но пък всяка калория е от значение.

И накрая - не се опитвайте да започнете всичко наведнъж – нека е постепенно, като не забравяте даде наградите за това, че 2-3 седмици вече сте добавили някой здравословен навик към всекидневието си.

Мусака от спанак с картофи



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

2 глави лук
1 кг спанак
500 г картофи
200 г сирене
олио
магданоз
сол

за заливката:

3 яйца
1 кофичка кисело мляко
1 с.л. брашно

Начин на приготвяне:

Задушете ситно накълцания лук в малко олио, добавете почистения, измит и ситно нарязан спанак. След като се задуши и омекне, прибавете натрошеното

сирене, наситнения магданоз и посолете на вкус. Отделно запържете леко нарязаните на кръгчета картофи, наредете ги в намазнена тава, като между редовете слагате от сместа със спанака. Най-отгоре завършете с картофи. Изпечете в силна фурна. Малко преди да извадите, залейте със смес от разбитите яйца, млякото и брашното и запечете, докато се зачерви.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** сирене/ кашкавал/мляко, картофи
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

Оризови кюфтета с извара



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

1 ч.ч. ориз
1 ч.ч. извара
2 яйца
1 жълтък
олио
брашно
черен пипер
магданоз

Начин на приготвяне:

Сварете ориза в 3 ч.ч. подсолена вода и след това го оставете да се охлади. Добавете изварата, едното яйце, жълтъка, ситно накълцания магданоз и черния пипер, омесете добре и от получената смес оформете кюфтетата, оваляйте ги в брашно (или галета), потопете ги в разбито яйце и

В ЕДНА НОЩ

В една нощ

- безсънна и бяла -
аз препуснах с южняка.
Твоя пролет разцъфна
станах.

Чернилото на нощта
и беззвездната зима
изтече.

Ледът се стопи,
разлистих надеждите.

В съцветия бухнах -
зелени и розови.

В една нощ -
безсънна и бяла.

Пазиш още
в прегръдки и шепи
от топлия полъх?!

Стихотворения

Цветана Качерилска

**ДВЕ ЧАШИ**

Между нас
две чаши от кристал –
кипнало пенливо вино
и възторг прелял
от думи, ласки и обичане.

Необяснима страст
в две чаши от кристал –
звън и стон.

Целувки с дъх на вино
и зов, отключващ
новото начало...



Ако някой се
интересува
да си купи
от новия ми
Арт,
моля да ми
се обади.
416-821-9915

Благодаря
Вяра



ги изпържете в предварително
сгорещена мазнина.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** ориз, сирене/
кашкавал/мляко
- **Време за приготвяне:** 60
- 120 минути

Супа от леща по хайдушки

Рецептата е публикувана
в *dieta.info*

Необходими продукти:

1/2 кг леща
2 средно големи моркова
1 глава лук
2 червени чушки
4-5 скилидки чесън
1 с.л. доматино пюре
2-3 с.л. олио
червен пипер
чубрица
риган
магданоз
сол на вкус

Начин на приготвяне:

Лещата се слага да ври на
тих огън. По ред се добавят
лукът (накълцан на ситно),
морковите (нарязани на
кубчета) и чесънът. След

като морковите поомекнат, се
добавят почистените от семето
и нарязани на средни парченца
чушки. Прибавят се сол,
чубрица, риган, предварително
разтвореното в малко хладка
вода доматино пюре и всичко се
слага да уври.
5-10 минути преди да е готова
се слага запърженият в мазнина
червен пипер.
Поднася се поръсена със ситно
нарязан магданоз, стрита суха
люта чушка или счукан чесън,
подправен със сол, оцет и олио.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** фасул/грах/
леща, зеленчуци
- **Време за приготвяне:** 30
- 60 минути

Шефът на Байерн Мюнхен предупреди Серж „Гучи-Гнабри“ за „последствия“ след като крилото прекара почивния си ден в Седмицата на модата в Париж



Треньорът на Байерн Мюнхен Юлиан Нагелсман предупреди Серж Гнабри, че трябва да се справи на терена, след като крилото посети Седмица на модата в Париж ден след равенството им с РБ Лайпциг, предаде Daily Mail.

Гнабри, наричан от някои „Гучи-Гнабри“ заради увлечението му по модната марка, прекара почивния си ден до модния подиум и бе облечен от глава до пети в дизайнерски дрехи, което доведе до критики от привържениците на Байерн, след като публикува снимки в социалните медии.



Лидерът в Бундеслигата Байерн загуби две точки при равенството 1-1 срещу Лайпциг, като Айнтрахт Франкфурт и Унион Берлин впоследствие намалиха преднината на върха. Нагелсман не изглеждаше особено доволен от избора на Гнабри за занимание по време на уикенда. „Ако това води до лошо представяне, не е добре“, каза той.

„Мисля, че един играч може да прави каквото си поиска в свободното си време. Като цяло, като нормален работодател, не можете да кажете на служителите си, че трябва да ходят на църква в неделя в 10, да обядват в 12 и да спят в 2 следобед.



„Важно е всеки да може да организира свободното си време така, че да е щастлив. Но винаги трябва да е от полза за работата му.

„Като треньор трябва да оправдавам някои почивни дни пред моите шефове. Защо не тренирахме след равенството 1-1? **27-годишният** Гнабри често публикува снимки в **Instagram**, облечен във висша мода - не бе по-различно по време на посещението му в Париж.



Но много коментари бяха „защо не се концентрира върху футбола си?“

Засега Гнабри се радва на добър сезон с 10 гола и 11 асистенции за Байерн във всички турнири.

Букмейкър вече изплаща залози, че Арсенал е шампион



Един от букмейкърите вече изплати залози затова, че Арсенал ще спечели Висщата лига след като отборът се придвижи до 50 точки от 19 мача при драматичната и завладяваща победа с 3-2 над Манчестър Юнайтед на стадион Емирейтс, пише Football London.

Момчетата на Микел Артета без съмнение бяха най-добрият отбор досега през сезона и не успяха да спечелят само три мача, като загубиха от Юнайтед в първия мач и завършиха наравно с Нюкасъл и Саутхемптън.

Двата мача срещу Манчестър Сити са онези, които феновете и експертите очакват да решат титлата.

Това обаче не попречи на един букмейкър да награди онези, които са подкрепили „артилеристите“ за първа титла от **19** години. Залогът вече е изплатен на фенове, подкрепили хората на Артета.

След като започнаха сезона като аутсайдери, с коефициент 28/1, идвайки на пето място след Сити, Ливърпул, Челси и Тотнъм, Арсенал се придвижи до коефициент от **7/10**. Един от залагащите вече спечели удивителните £14,000 от предсезонен залог, който е на стойност от £500.

В изявление, Джаред Фабиано, ръководител на маркетинга на спортните залагания за Stake.com, той каза: „Решаваме го по-рано – Арсенал е шампион на Висщата лига за този сезон. Видяхме достатъчно от „артилеристите“, за да вземем решение да изплатим всички залози, за да бъдат короновани за шампиони, така че феновете, които имаха вяра в началото на сезона, няма да трябва да чакат повече печалбите им да бъдат изплатени.

„Въпреки че започнаха сезона като петата сила с най-голяма вероятност да спечели титлата, те се на върха на таблицата със стил и не виждаме как Сити, Манчестър Юнайтед или друг съперник ще ги победи. Ще направим ранни изплащания на залозите, така че червената страна на Северен Лондон да може да започне партито за титлата рано.“

Ето как коефициентите се променяха за Арсенал през сезона:
В началото на сезона: 28/1
След победа над Тотнъм с 3-1 на 1 октомври: 6/1
След като победи Челси с 1-0 на 6 ноември: 5/1
Влизане в паузата за Световната купа: 9/4
След победа над Тотнъм с 2-0 на 15 януари: 5/6
След победа над Ман Юнайтед с 3-2 на 22 януари: 7/10 със Stake.com начало на изплащане залозите, че Арсенал ще спечели титлата.

Конър Макгрегър:
„Можеше да съм мъртъв“,
след като колата блъсна
колелото му



/Снимка: thenotoriousmma/
Instagram/

Конър Макгрегър изглежда успя да избегне нараняване, след като бе блъснат от кола, докато караше велосипеда си в Ирландия, предаде ESPN.

34-годишният Макгрегър публикува множество видеоклипове от инцидента в социалните си медии. Може да се чуе задъханият Макгрегър да казва: „Можех да съм мъртъв там“, докато шофьорът на автомобила се извинява.

В началото на видеото мъжът се извинява на Макгрегър, докато върви към велосипеда от колата си, а Макгрегър отговаря: „**Всичко** е добре, приятелю, всичко е наред. Не се тревожи за това.“ След това Макгрегър се разхожда наоколо, оглеждайки щетите и по-късно отбелязва, че велосипедът му вече е „прецакан“, пише New York Post.



След това двамата са в колата на мъжа, с велосипеда на Макгрегър отзад и Конър пита шофьора за името му.

„Все още съм тук“, каза Макгрегър преди края на видеото. «Слава Богу. Това е всичко, което има значение.»

„Току-що получих удар от кола отзад“, написа също Макгрегър в Instagram.

„Слънчев капан, шофьорът не можеше да ме види. Пълна скорост право през мен. Слава ти, Боже, не бе още моето време. Благодаря също на борбата и джудото. Знаейки как да падна ми спаси живота.“

Макгрегър е най-голямата звезда в историята на MMA и UFC (22-6), въпреки че не се е бил, откакто получи сериозна контузия на крака по време на загубата от Дъстин Поарие през юли 2021 г.

По-рано тази седмица Макгрегър каза, че **UFC са го помолили да се яви като треньор** в риалити сериала «**The Ultimate Fighter**» по-късно тази година. Той не посочи дали е приел офертата или не. Макгрегър вече бе треньор на предишен сезон на TUF през 2015 г.

Също тази седмица испански официални лица потвърдиха пред ESPN, че Макгрегър е разследван за предполагаемо физическо нападение над жена на яхтата му през 2022. Жена го обвини, че я е удрял в лицето, ритал я е в корема

и е заплашвал да я удави миналото лято по време на парти на яхтата му в Ибиса. Макгрегър отрече обвиненията, но жената каза пред Majorca Daily Bulletin, че той „**все едно е бил обладан**“ - което я кара да се страхува за живота си.

„Преди повече от шест месеца се твърди, че е имало инцидент и след полицейска проверка случаят не е проследен. Г-н Макгрегър е непоколебим в отричане на всички обвинения, отправени от гост на неговата лодка“, каза Карън Кеслър, говорител на Макгрегър, в изявление пред Majorca Daily Bulletin.

Гаджето на Микаела Шифрин направи сладък жест с 4 букви след като тя разби световния рекорд на Линдзи Вон



Сензационната състезателка по ски алпийски дисциплини Микаела Шифрин счупи дългогодишния рекорд на Линдзи Вон от Световната купа при жените през 1982 г. 27-годишната атлетка влезе в историята в дисциплината гигантски слалом с 83-ата си победа за Световната купа в Кронплац, Италия, пише Essentially Sports. Изненадващо, това е нейният 9-ти успех в

световната купа за сезона.

Приятелят и аплодира уникалното й постижение с любящ жест.

Норвежкият алпийски скиор и партньор на Микаела Александър Аамод Килде я поздрави за големия й триумф, като добави в Instagram. По-конкретно, той прибави към епичния момент като написа “GOAT” />Greatest of All Time“ – бел.р./ за половинката си, докато тя изразяваше гордостта си, вдигнала ръце от радост.



Очевидно това е страхотен старт за професионалните кариери на дуото, тъй като и Килде спечели Световната купа по спускане за мъже през **2023** в Кицбюел. Той изпревари конкурентите си със значително темпо и завърши славно.

Шифрин възнамеряваше да счупи световния рекорд откакто бе само с една победа в Световната купа. Сега спортистката се стреми да подобри върховния рекорд от 86 победи на бившия шведски скиор Ингемар Стенмарк.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

- Толкова години сте женени с жена ти, а колкото пъти ви срещна в града винаги се държите за ръка.

Възхищавам се на чувствата ви!

- Ако я пусна веднага ще купи нещо.



Селският зевзек седи на пейката пред двора.

Минава попа и пита:

- Как си бай Петре?

- Какво да ти кажа, отче?

Когато съм болен мисля за тебе, когато съм добре

- за попадията.



В манастир, игуменката води лекция за вредата от секса. След дълги монолози, тя завършва лекцията с думите:

- Заслужава ли си за един час удоволствие, цял живот да си с гузна съвест?

От последните редове се чува въпрос:

- А как да удължим удоволствието до един час?

- Дядо попе, откъде имаш тозо огромен

джип?!

- Ами, молих се за колело, ама май съм прекалил с молитвите...



- От кой географски район предпочитате да е червеното вино?

- Ми дайте ми шише вино от географски район дето е около 12 лв.



На преглед при психиатър.

- Докторе, мисля че полудявам... Мебелите

ми говорят, и аз им отговарям!

- Интересно. И как разбра това?

- Дрема си с жената в спалнята, а гардеробът казва:

- Според мен той заспа...

Жена ми му отговаря:

- Да, заспа...

Гардеробът:

- Тогава аз ще тръгвам вече...

Аз викам на гардероба:

- Къде ще тръгваш, бе?

Не съм изплатил още последната вноска за тебе.



Ученик отишъл при равина:

- Рави, искам да живея вечно! Какво да правя?

- Ожени се!

- И какво? Ще живея вечно?

- Не! Но желанието бързо ще премине.



- Адвокатът на бившия ви съпруг ви обвинява в 3 опита за убийство. Как ще пледирате?

- Непохватна, но упорита!



Две врачки се срещат и едната пита другата:

- Здравей... Какво става с теб?

Другата и подава ръката си:

- Виж сама...



Две жине си говорят:

- Аз днес си взех котка.

- За какво ти е?

- Мъжът ми се страхува от мишки.

- Откъде имате мишки?

- Аз ги донесох.

- Защо?

- Отдавна исках да имам котка!



Телефонен разговор:

- Ало! Аптеката ли е?

- Не, сбъркали сте номера.

След малко пак:

- Ало! Аптеката ли е?

- Не, нали ви казах, грешен номер сте набрали!

Трети път:

- Ало! Аптеката ли е?

- Не, грешка имате! Кой номер набирате?

- Ами тук копчето REDIAL.



Разговор между две приятелки на чаша кафе:

- Браво! Отслабнала си. Нова диета?

- Да, килограм моркови, два картофи, три цвекло...

- Изяждаш толкова?

Вариш ги или ги печеш?

- Не, копая ги.



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

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.



- 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

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)



На 28 януари, 2023 г. в гр. Плевна, Онтарио - Генералното консулство на Република България и Генералното консулство на Република Румъния организираха "Ден на България и Румъния" в чест на канадското културно многообразие.



Anna Spielmann

1d · 🌐

Ето и кадрите от чудесното ни тържество 🇷🇺❤️🇬🇧 днес, проведено пред гражданите на Плевна, Онтарио. 🇬🇧🇷🇺

Всички, домакини и участници, бяха много щастливи от срещата.

Ние, българите, представихме достойно Родината си 🇷🇺 и гр. Плевен. Румънците 🇷🇺, участващи в срещата, също чудесно представиха своята родина и малкото им градче Плевна.

Още снимки и видеа, вижте тук: <https://www.facebook.com/AccreditedSISinc>



Consulate General of the Republic of Bulgaria - Toronto
January 28 at 6:46 PM · 🌐

България вече и в северно Онтарио, Канада.
Страната ни става все по-популярна и местните хора знаят все повече факти за нас и нашата история.
Генералното консулство на Република България в Торонто организира и подготви голямо събитие, част от проекта "Дни на България".
То се проведе в град Плевна, провинция Онтарио при изключителен интерес от страна на канадската общност на място.
Проектът "Дни на България", който набира скорост в Северна Америка, се оказва доста търсен и доста популярен сред канадската общественост.
Поредното откритие от нашата инициатива е свързано именно с град Плевен и обсадата при града. Така получава своето наименование и град Плевна, провинция Онтарио.
На 28 януари 2023-а година екипът на генералното консулство на Република България заедно с доброволци от българската общност в Канада посетиха града и запознаха кмета и жителите с историята на Плевен и с историята на България.
По инициатива на генералното консулство в Торонто заедно с нас бяха и съседите ни от Румъния.
Като част от събитието беше включена и специална презентация, подготвена от Военно-историческия музей в град Плевен, България.
Местните меди вече публикуваха обширни информации, свързани с България и посещението на екипа на генералното консулство в Плевна, Онтарио.
През 2023-а година екипът ни планира "Дни на България" да бъдат проведени на територията на провинциите Онтарио, Британска Колумбия и Албърта.
Провеждането на "Дни на България" са част от инициативите, които ще запознаят местното население с различни места в нашата страна и с нейната история.
Оставаме на разположение за предложения и коментари!
С благодарност към всички, които взеха участие!
Екип на генералното консулство
Consulate General of the Republic of Bulgaria - Toronto



Дубай - Впечатления

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Надди

Снимки: авторът

В Дубай съм от около 2 седмици. Поне засега се очертава, че ме командирова тук за следващата година две. Може и да не е вярно и да си тръгна в края на месеца, може и да е много вярно и да изкарам цялото лято с всичките му 90% влажност на въздуха и 45 градуса температура в офис в средата на пустинята. Ето защо започвам споделяйки малко – първите три неща, изпречили се на пътя ми, които заслужават да бъдат споделени:

1. Пустинните бури

Излизайки от летището, след доста дълго чакане, очаквах да видя небе над главата си. Небе имаше, но нямаше нищо синьо по него:



Пустинна буря

2. По-по-най

Съвсем случайно, в ресторанта под офиса попаднах на опит за поставяне на нов Гинес рекорд. Господина от снимката по-долу трябваше да бие рекорда за изяждане на **26** см пица (италианска, маргарита с кашкавал отгоре) на някакъв японец. Рекорда беше **1 мин. 8 сек.** Ануп, индиеца от снимката, наслага парчетата едно върху друго, на лапа ги наведнъж и след **4** хапки и **1 мин. 4 сек.** би световния рекорд!

**3. Фонтаните**

Да настръхна от главата до петите (включително петите) при 35 градуса температура... това може да се случи само под звуците на Whitney Houston – I will always love you и най-големия фонтан в света. Струята на водата се издигна до 150м, достигайки 1/5 от височината на [Бурж Калифа](#)

Дубай и метрото. Виждам много чисти градове, по улиците на които даже и хартийка не мога да намеря да се търкаля самотно. Всички, абсолютно всички метра обаче (от тези които съм посещавала) са друга гледка: разлят сок, размазана дъвка, опаковка от сандвич, вестник, оставен на седалката...

Първото нещо, което се забелязва в метрото в Дубай обаче, са *глобите*. До всяко нещо, което може да докара глоба има табелка точно колко е глобата – въпрос на избор дали искаш да похарчиш парите за това или не.

Второто нещо е начина по който са разделени вагоните – най-близкият до ескалатора е за хора със златна карта (първа класа), вторият е за жени/майки с деца, третият е предимно за инвалиди. След това са всички останали, като в повечето случаи, пътувайки с метрото в определени райони съм единствената представителка на женския пол (И съответно оглеждана от глава до пети какво ли прави това същество в тяхното пространство). Усилието да се запазва ниската температура е също видимо по всяка спирка

– имат допълнително поставени врати, които се отварят само когато влака наближи. И естествено архитектурата! **80%** от спирките са с еднаква архитектура, излязла като че ли от някой sci-fi филм:



Та относно глобите, сигурна съм, че ще пропусна някоя, но ще се пробвам да направя списъка възможно най-детайлен. И сериозно ви казвам, има проверки навсякъде и до всеки вход/изход има поне 3ма полица, така че наистина си ги получавате:

200 Дирхама (в лева):

- Пътник без билет
- Използване на чужда лична транспортна карта
- Действайки в несъответствие на инструкциите на упълномощения транспортен персонал
- Невъзможност да предоставите транспортна карта, при изискване на такава
- Използване на невалидна транспортна карта
- Препродажба на транспортна карта
- Плюене, правене на боклук или **причиняване на петна** по спирките или вагоните
- Пушене по спирките или вагоните
- Носене на оръжия, запалими вещества или каквото и да е друг потенциално опасен предмет по спирките или вагоните
- **Притежание на алкохол и пренасянето му с градски транспорт**
- **Продажба или промоция на каквото и да било по спирките или вагоните**
- **Разсейване на шофьора или извършвайки каквото и да е действие, което може да го разсея** (

метрата **нямат шофьори**) **100 Дирхама (в лева):**

– Причинява неудобство, дискомфорт или стрес на останалите пътници по каквото и да е начин

– **Влизайки във вагон или сядайки на седалка, запазени за друга категория хора, на която не отговаряте...**

– Поставяне на краката на седалката

– **Ядене или пиене по спирките и вагоните** (обаче имат киоски на всяка гара...)

– **Използване на ескалатори и асансьори по неподходящ начин** (какво е “неподходящо” сигурно се решава на място от полицията, защото не е описано подробно)

– Катерене или скачане от каквото и да е вид транспорт

– Използвайки транспорта по грешен начин, различен от този от инструкциите

– Влизане в забранени зони

– Отваряйки врата или опитвайки се да излезете от движещо се превозно средство

– Носене на животни (освен куета водачи, естествено)

– Носене или използване на предмети или съоразение, което може да смуги или застраши други пътници

– Стояйки или седяйки на места на които е написано, че това не е позволено

– Паркиране за повече от 24 часа на места за паркиране, предназначени за клиенти на метрото

250 Дирхама (в лева):

– Паркиране за повече от 48 часа на места за паркиране, предназначени за клиенти на метрото

300 Дирхама (в лева):

– Спане/дремане в чакални, по спирки или което и да е друго място от градския транспорт

500 Дирхама (в лева):

– Използвайки подправена транспортна карта

– Повреждане на каквото и да е вид устройства по спирките или вагоните

2000 Дирхама (в лева):

– Натискайки аварийна

спирачка, отваряйки аварийна врата или използвайки каквото и да е, свързано със сигурност, без да има нужда от това

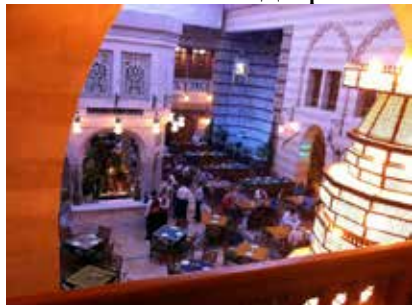
Вчера не беше толкова натоварено в метрото и успях да щракна няколко снимки на забраните в метрото. Дали ще проработи ако и в България наслагаме толкова забрани + по един полицаи до всяка табелка?



Съвети за хранене

В Холандия ресторантите си имат принцип – добро и бързо обслужване, за да може да напълним ресторанта с 2-3 вълни. В Холандия (и не само, естествено) си имат и друг принцип. Ако в менюто пише Starter означава, че е предястие, което получаваш **предястието**, **основното ястие** го получаваш след предястието, а поръчаното първо питие идва **преди** всичко останало.

Да де, но в Дубай е малко по-различно. Всичко идва наведнъж или което е по-бързо възпроизводимо, а натуралния ти сок може да дойде и половин час след храната.



Ето защо започнах да обръщам специално внимание на сервитьорите, че искам да изчакат с основното, докато не изям предястието. Без резултат. **Урок за поръчване на храна в средностатистически ресторант в**

Дубай: Та гениалното решение което измислих за проблема е да поръчвам едно по едно. Първо казвам, че искам само да пия и чак след като си получа пиенето поръчвам предястие. След като отнесат предястието поръчвам основно. Те са достатъчно бързи, така че не отнема много повече време от обичайното. Да се върнем обаче на европейската (и не само) култура на ядене в ресторант: Служителите се стремят да те обслужат качествено, и след като си готов да те изпратят по живо по здраво възможно най-бързо, за да се запълни масата още един път. Е, в Дубай ще те обслужат изключително бързо, но после няма и да те погледнат и ще те оставят половин час да си седиш на празна маса, мъчейки се да им привлечеш вниманието и да поискаш сметката. Все още нямам решение на този проблем.

Пустинята е нещо с което мисля, че никога няма да свикна. Като я гледаш от далече изглежда все едно се изпарява. Вятърът подмята пясъка и го прави да изглежда като пара, почти като фата моргана. Пътувайки към пустинята всичко стана по-битово. Звездният Дубай изчезна и дойде нещо, което беше по-близо до мен. Чувствах се, все едно навлизам в света на Малкия Принц. Липсваха само боата, шапката, лисицата, розите и самолета. Може би липсите бяха повече от приликите, но наистина донесе същата емоция.

East 102 - Sharjah - Обединени арабски емирства Навлизайки в пустинята и виждайки бръчките й, причинени от вятъра осъзнах, че май тези бръчки са единственото реално нещо в тази страна. И ние, движейки се по ръба на дюните в нашия хладилник (кола с шофьор) в конвой с 50 други хладилника създавахме едни други бръчки в пустинята, такива, каквито тя или приемаше или променяше, за да може да заседнем и да се принудим да излезем от хладилника и да усетим истинската й сила – топлината. Сложих няколко снимки, за да видите и вие част от пустинните ми впечатления.



Ни камилата, ни камиляра Цялото пътуване с джиповете из пустинята включваше и вечеря в пустинята и ядене на камила и belly dancing шоу. Та след 2 часа подскачане по дюните дойде време на вечерята. Камилата си чакаше отвън, но всички напиреха за вечеря, та реших, че първият ми път на камила ще е след вечеря.



Мястото си беше заградено парче пустиня, имаше кът за наргиле, място където ти правят хена татуйровка, магазинче за сувенири и естествено зоната за кючек по среда на кръга от масички, покрити с прашни килими... Храната беше доста приятна (ливанска) и реших да **“отложя” камилата за след вечеря**. Докато свършим с яденето, танцьорката беше вече там. Та реших да **почакам с камилата за след танците**. В края на последния танц, танцьорката се обърна към всички и каза: “Мерси, довиждане.” Мерси, довиждане? Довиждане, каза и някакъв глас през продънените тонколони след което всички станаха и се отправиха към колите. **И отведеха камилите...** И от голямото ми отлагане така и не успях да се кача на камила. Та дотук с оплакването за пропуснатата камила. Да се надяваме ще има следващ път

НОВА СТИХОСБИРКА на Магдалена Димитрова

Редакцията на в. "Пламък" има удоволствието да ви представи Магдалена Димитрова от Мисисага, Онтарио, която има издадени два романа "Съдба, наречена Ковид" и "Алис", а преди няколко дни излезе и стихосбирката и **"Само минавам през живота ти"**.

Ако желаете да поръчате книгите и, можете да и изпратите имейл на:
mdimitpublishing@gmail.com, mdimitbg.com

Магдалена Димитрова (псевдоним М. Димит) е от град Гоце Делчев, България. Емигрира в Канада със семейството си през 2007 год. Живее в град Мисисага, Онтарио.

Пише още от ученическите си години – в началото поезия и кратка проза, а впоследствие също новели и романи. Произведенията ѝ са огледало на философския ѝ поглед към живота. Вдъхновена е от

обикновените предмети и ежедневните преживявания, превръщайки ги в творби с дълбок, често многослоен смисъл.

Използвайки опыта от успешната си медицинска практика (като дългогодишен лекар в България и РМТ в Рехабилитационен център в Канада), Магдалена умело преплита реалистични медицински казуси в поредица романи и

новели. Отнася се към героите си с топлина и състрадание, дори към тези, които не го заслужават. Тя е вечен оптимист и искрено вярва в доброто у хората. Нейните произведения карат читателя да се замисли за смисъла на живота и цената на щастието. Умело жонглира с тъжните нотки и жизнерадостния смях.

Има редица публикации и награди. Най-голямата награда



за нея е признанието на читателите.

Харесва ѝ да се занимава и с фотография, градинарство и рисуване. Част от приходите си заделя за благотворителност.



Само минавам през живота ти

Само минавам през живота ти.
 Да разроша косите ти като палав вятър.
 Да парна лицето ти със слънчева целувка.
 Аз само минавам.
 Да ти кажа няколко думи.

Не ме моли.
 Няма да остана.
 Отбих се за малко.
 Не се влюбвай в мен.
 Защото боли.
 Защото си отивам.
 Но ще останат спомени...

Любовта

Като вятъра е.
 Немислен, нечакан.
 Усещаш, че попива сълзата напъпила,
 за да бодне усмивка.
 Чувстваш воал на плещите си.
 Задушевно ти е.
 Поръсва върху ти тръпнене -
 рояк пеперуди.
 И желание.
 Да си желе в прегръдката му.
 Но те прави въглен -
 все още горещ,
 задължен на огъня -
 да не угасне.





Warden Ave.
Birchmount
Eglinton Ave.

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



**Запазваме
рекламните места
В НОВИЯ
бизнес каталог**

За да резервирате мястото си,
моля се обадете на:
416-821-9915

Благодаря
Вяра

Reserve your ad now!

Call: 416-821-9915
Thanks, Viara

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

**Четете
в Пламяк
онлайн:
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 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.