

Обвинителният акт срещу Trump Organization наемква за недостатъци на липсата на независим надзор - за разлика от компаниите, търгувани на Уолстрийт

(Trump Organization indictment hints at downsides of having no independent oversight – unlike companies traded on Wall Street)



Автор:

Берт Спектор - доцент по международен бизнес и стратегия в D'Amore-McKim School of Business, Northeastern University

Декларация за оповестяване

Берт Спектор не работи, не консултира, не

притежава акции или не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън академичното им назначение.

Статията е публикувана на страницата на *The Conversation*.

Прод. на стр.2>>

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

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Reserve your ad now!

Запазете място в новия бизнес каталог!

Call: 416-821-9915
Email: info@bulbiz.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

100% SOLD 15г. ОПИТ 1% КОМ.

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.
ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето:
647-773-3823
Още на стр. 24 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Обвинителният акт срещу Trump Organization наемква за недостатъци на липсата на независим надзор - за разлика от компаниите, търгувани на Уолстрийт

(Trump Organization indictment hints at downsides of having no independent oversight – unlike companies traded on Wall Street)

На 1 юли 2021 Голямото жури в Манхатън повдигна обвинение срещу Trump Organization и един от нейните топ мениджъри, главният финансов директор Алън Вайсселберг, заради неплащането на данъци в продължение на 15 години. Компанията и Вайсселберг не се признаха за виновни.

Аз съм учен по корпоративно лидерство и управление. Въпреки че не мога да коментирам спецификата на случая, знам, че спрямо частните компании като Trump Organization липсват предпазните мерки на публичните корпорации - **като външна собственост и независим надзор.**

Освен това, импулсивното вземане на решения от отделна или малка, изолирана група хора, без наличие на тези предпазни мерки, може често да доведе до катастрофални резултати.

Изглежда, че това показват текущите криминални

разследвания срещу Trump Organization.

Публична собственост

Преди няколко години разгледах подробно разграничението между публичните и частни компании, когато Американската адвокатска асоциация ме покани да пиша на тази тема за младите корпоративни юристи. Въз основа на изследването искам да посоча важен набор от **разграничения между публичните и частни корпорации** и какво всичко това означава за Trump Organization.

Публичните корпорации са онези предприятия, които търгуват своите акции на публичен пазар, като Нюйоркската фондова борса (NYSE). Те се регулират от Комисията за ценни книжа и борси (SEC) и са предмет на редица важни федерални закони, най-вече Закона за отчетност на корпоративните измами, известен като **Sarbanes-Oxley.**

Частни компании като Trump Organization **не търгуват публично своите акции.**



Собствеността се държи плътно от ограничен брой



Външен надзор

Главният изпълнителен директор на публично дружество е обект на редица ограничения и различна, винаги значителна степен на надзор.

Има Съвети на директорите, които преглеждат всички основни стратегически решения. Има и **отделни комисии, които оценяват работата на изпълнителния директор** и определят компенсации, съставени изцяло от независими директори, които нямат постоянно участие в управлението на бизнеса.

Освен това публичните акционери имат право да гласуват директно за обезщетението, присъдено на топ-мениджърите. Цели категории решения на изпълнителния директор, включително

сливания и придобивания, международни разширения и промени в устава на корпорациите, са предмет на мнението на акционерите и директорите.

Съставът на Съвета на директорите също се регулира от закона.

Половината от директорите трябва да са независими от компанията.

А комитетите на борда, натоварени с провеждането на одити, наемането и уволнението на изпълнителния директор и определянето на заплащането на ръководителите, трябва да бъдат 100% независими. Вътрешни лица на компанията и **близки членове на семейството могат да седят в публичните бордове, но не се считат за независими.**

Пълно разгласяване

SEC изисква от изпълнителните директори на публични корпорации да **оповестяват изцяло и публично своите финансови резултати.** Редовните отчети изискват оповестяване на оперативни разходи, значими

Прод. на стр.4 >>

Лудогорец се разделя с Моци, Дяков и Стоянов



Вратарят Владислав Стоянов, легендата на отбора Козмин Моци и Светослав Дяков приключват с Лудогорец. Това става ясно от официално съобщение на сайта на футболния клуб. "Да изпратим Моци, Дяков и Владо срещу Шахтър в сряда. С тях изпитахме емоцията на Шампионската лига, десет пъти вдигнахме шампионската титла и спечелихме още куп трофеи. Светльо Дяков, Козмин Моци и Владо Стоянов повече няма да носят екипа на Лудогорец по футболните терени, но остават завинаги в историята и сърцата ни.

Нека на мача с Шохтър (Солигорск) в сряда да ги изпратим както заслужават. Да се съберем на "Хювефарма Арена" и да кажем заедно: "Благодарим ви, легенди"!

Задържаха трима да купуване на гласове

Акцията срещу купуването на гласове в България продължава. В Хасковско бяха задържани трима души със списъци с 28,000 избиратели, потвърди служебният вътрешен министър Бойко Рашков.

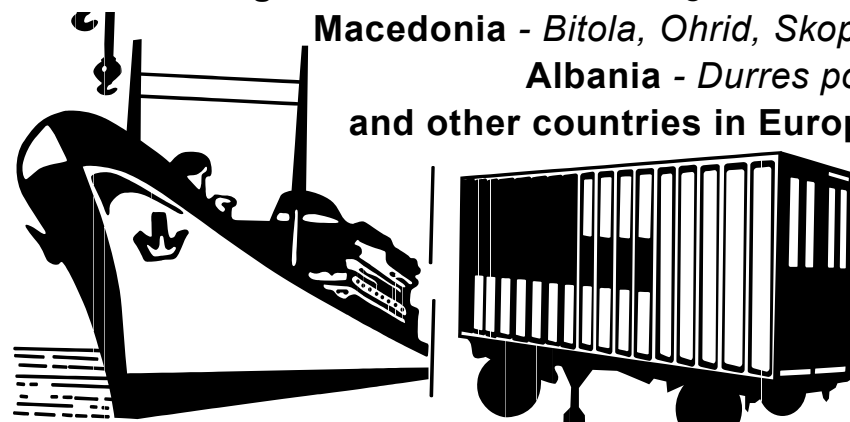
По негови думи има данни, че те са осигурявали гласове на предишните избори. Най-вероятно е плащано за тези гласове, посочи Рашков и назова името на конкретна партия, за която по първоначални данни са били предназначени гласовете.

Прод. на стр.5 >>



SHIPPING & MOVING TO BULGARIA

Bulgaria - Sofia, Varna, Bourgas, Plovdiv
Macedonia - Bitola, Ohrid, Skopja
Albania - Durres port
and other countries in Europe



Intl Shipping & Moving of:

- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO

Services:

- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

29 Skagway Ave,
Scarborough
(416) 265-4686
Toll: 1-877-681-3353
Fax: (416) 265-4121
info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com

Eglinton Ave
Danforth Rd
St. Clair Ave E • Skagway Ave

SINCE 1982 IN SERVICE
We Take Care of Your Things
Because we Protect our Name
Chicago Pireaus
2520 S. State 7-9 Arachtou S
Chicago, Ill.60607 Moshato, GR.183
Tel:(312)326-7590 Tel:(210)483359



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.



<< **Прод. от стр.2**

партньорства, пасиви, стратегии, рискове и планове. Освен това публичните компании трябва да наемат независима одиторска фирма, одобрена от Съвета за счетоводен надзор на публичната компания, която да провежда и проверява изчерпателността и точността на тези финансови отчети. Всяко измамно докладване може да доведе до наказателни обвинения срещу изпълнителния директор и финансовия директор.

Всички тези правила имат за цел да защитят целостта на корпорациите, да им помогнат да станат прозрачни за публичните инвеститори и да се предпазят от корупция. **Те далеч не са перфектни, но са полезни. От частните корпорации обаче не се изисква да се съобразяват с нито едно от тези правила.**

Как работеше „Trump Inc.“

Добре управляваните компании, като Microsoft и PepsiCo, дават по-добри резултати от лошо управляваните, често драстично. Това до голяма степен се дължи на всички фактори, отбелязани по-горе, **включително отчетността.**

От друга страна, ръководството на

Trump Organization не е отговорно пред никого, освен пред самия Тръмп. Изпълнителният екип на Trump Organization - компания с ограничена отговорност, която е притежавала и управлявала стотици бизнеси, свързани с недвижими имоти, хотели, голф игрища и много други - **е съставена изцяло от неговите деца и лоялни към него хора.** А неговите правомощия за вземане на решения не са били ограничени от никакъв външен надзор или вътрешни ограничения. Решенията относно това какъв бизнес да започне или от кой да излезе, колко пари да се заемат и при какви лихвени проценти, как да се предлагат продукти и услуги на пазара и как да се плаща на доставчиците или как да се отнасят към клиентите, са взимани централизирано и не подлежат на надзор.

Трябва да се отбележи, че Тръмп **направи един опит с публична компания в средата на 90-те:** Trump Hotels and Casino Resorts*. Това беше безмилостно бедствие, което доведе до пет отделни обявявания в несъстоятелност, започвайки през 2004 г., всички по време на период, когато други казино-компания

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

процфтяваха.

Като частна компания Trump Organization **не е била задължена да следва указанията за добро управление.** Тъй като според мен той доброволно реши да игнорира такива насоки, **обвинението може да е само първото от многото.**

- Статията е актуализирана след оповестяване подробности за обвинителния акт.

- Тази история е актуализирана версия **на статия, публикувана на 16 февруари 2017 г.**

* Trump Entertainment Resorts, Inc. е компания за хазарт и хотелиерство. По време на съществуването си притежава и управлява разрушените вече Trump Plaza и Trump World's Fair (и двете в Атлантик Сити), затворената в момента Trump Marina, Trump

Casino & Hotel в Гери, Индиана, Trump 29 в Коачела, Калифорния и Trump Taj Mahal в Атлантик Сити. Основана е през 1995 г. като Trump Hotels & Casino Resorts от Доналд Тръмп, който след 2004 г. притежава миноритарна собственост. Компанията подава молба за несъстоятелност през 2004 г., 2009 г. и 2014 г. Тя става дъщерно дружество на Icahn Enterprises през 2016 г. Оттогава всички имоти на компанията са затворени и продадени (бел.р. **Източник - Wikipedia**).

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation: <https://theconversation.com/trump-organization-indictment-hints-at-downsides-of-having-no-independent-oversight-unlike-companies-traded-on-wall-street-163698>

<< **Прод. от стр.3**

Най-вероятно е плащано за тези гласове, посочи Рашков и назова името на конкретна партия, за която по първоначални данни са били предназначени гласовете.

Стив Ханке: Има кукловод, който дърпа конците. Името му е Борисов.



Проф. Стив Ханке, известен като „бащата“ на българския Валутен борд, за пореден път е открит за действителността в България. Ханке е бил икономически съветник на президента Петър Стоянов, старши икономист при президента на САЩ Роналд Рейгън, а през 2018 е обявен за един от 25-те най-влиятелни хора на света от World Trade Magazine.

Днес той е професор по приложна икономика към Johns Hopkins University в Болтимор, Мериленд. Проф. Ханке гостува в предаването „Събуди се“ по "Нова телевизия". Ето част от онова което каза:

Много икономисти тук твърдят, че приемането на еврото ще донесе основно позитиви: стабилност, ниски лихвени проценти,

по-висок кредитен рейтинг за държавата, повече инвестиции и по-високи доходи.

– Никога не е имало официален доклад за това. Тези икономисти не знаят какво говорят. Те просто ви хвърлят прах в очите.

Заговорихте за отклоняване на вниманието от същественото, но в България сега управлява служебно правителство, чийто мандат скоро ще приключи.

– Това е друга прекрасна измислица в България. Просто имаме кукловод, който дърпа конците. Името му е Борисов. Точка. Сега се осъществява точно това, което Борисов и неговите министри започнаха да правят посред нощ, когато COVID кризата избухна и всички бяха притеснени от вируса. Точно тогава те вкараха темата за Евронзоната в играта.

Германец спечели 68-та Обиколка на България по колоездене



Германецът **Имануел Щарк спечели 68-**

та колоездачна Обиколка на България. Щарк финишира шести в групата от откъснали се състезатели в последният пети етап от 188-километра от Карнобат до Габрово. Състезателят преодоля разстоянието за 4:26.04 часа и завърши с общо време 18:45:46 часа.

Това е **вторият път в историята германски колоездач спечели Обиколката на България.** До момента

това бе направено от представител на бившата Източна Германия през 1977 г., припомня NOVA.

Победител в етапа стана Тимо Килих (Белгия) от "Алпесин" с 4:26.01 часа.

На второ място в генералното класиране след Щарк на 34 секунди завърши друг германец - Георг Щайнхаузер (Германия) от "Тирол-КТМ".

Ulpia Serdika

Online store for traditional Bulgarian Embroidery Designs Clothing, Bulgarian Traditional Folk Costumes, Shirts, Souvenirs, Spices, Sweets, Bio and Natural Products & more.

Безплатна Доставка при поръчка над \$30 за цяла Канада.



ОНЛАЙН МАГАЗИН

Богат избор от традиционни дизайнерски български дрехи с бродерии, облекла, български традиционни народни носии, ризи, сувенири, подправки, сладкиши, Био и натурални продукти и още!

20% OFF
All CLOTHING
Free Shipping

Промоция!
от 10 юли до 1 август
20 % off на всички дрехи
Безплатна доставка.

Поръчайте онлайн:
www.ulpiaserdika.com

Email: info@ulpiaserdika.com, Tel: 250-858-5171



100 % Органичен памук Ризи с бродерия, туники и рокли



Сувенири



Нищетета, богата гама, избор на вкусове

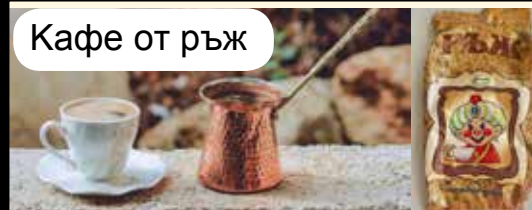


Подправки



Очаквайте скоро
Български Био
продукти
Harmonica

Кафе от ръж



Кафето от ръж е богато на витамини и аминокиселини. Кафето от ръж не съдържа кофеин, а в същото време на вкус се доближава до оригиналната напитка. Освен това е полезно, защото в него се съдържат много витамини, както и полезни микро- и макроелементи. Напитката от ръж помага за изхвърлянето на токсините от организма.

ИМИГРАЦИЯ

В Свиленград унищожиха десетки хиляди фалшификати на световни марки

61,000 имитации на световни марки парфюми, текстилни изделия, спортни обувки, чанти, колани и портмонета бяха унищожени под контрола на ТД "Южна морска" - Агенция „Митници“ в началото на юли в Свиленград. Стоките са били предназначени за реализация на българския и европейския пазар.

Фалшификатите са задържани от митническите служители на МП "Капитан Андреево" през 2021 и 2020 при опити да бъдат пренесени в нарушение на европейски Регламент № 608/2013 и Закона за марките и географските означения. За всички унищожени стоки представители на правоприитежателите на марките са установили, че артикулите са фалшиви.

Столетничката баба Неделя от Велико Търново разказва за тайната на дълголетие



МИРАЕЛА KEREZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

Родената на 1 юли 1921 г. Неделя Вангелова, която живее във Велико Търново, отпразнува своята 100-тния си рожден ден.

Баба Неделя е отгледала син и дъщеря, има четирима внуци, четирима правнуци и един праправнук. Известно време е работела в ТКЗС-то в Леденик, а след това в ДАП Велико Търново, участвала е и в певческата група към читалището в Леденик.

Баба Неделя споделя, че се е стремела да се храни разнообразно и балансирано и без да прекалява, а дълголетие си смята, че се дължи на приема на много зеленчуци. На младини много държала всеки ден да се яде постно, с изключение на

събота.

Според нея най-важното, което човек трябва да направи в живота си, за да има добро бъдеще е да учи, като това най-често дава за съвет на своите деца и внуци.

България може да изхвърли ваксини следващия месец

"Страната ни разполага с богат избор от ваксини, болнични заведения и разкрити центрове за ваксинация, но въпреки това резултатите към ваксинирането не са задоволили очакванията". Това заяви пред БНТ проф. Красимир Гигов от Националния обществен съвет по ваксинации.

Според проф. Гигов към момента

ваксинираните в България с първа доза са около 1.8 млн. души - около 25% от населението, а тези с втора доза около 800 хиляди.

"Въпреки всичко резултатът не е добър, не е очакваният резултат. Това не е задача само на Министерството на здравеопазването, на Обществения съвет или на Ваксинационния щаб. Това е задача на цялото общество", заяви проф. Гигов.

Той счита, че интересът към ваксинирането е угаснал което се дължи на по-малкия брой заболели, хубавото време и факта, че все повече хора излизат в отпуска. По думите му така грижата към ваксинирането е минала на заден план. Според него в България има ваксини,

Прод. на стр. 7 >>

<< Прод. от стр.6

чиито срок на годност изтича следващия месец и не трябва да се допуска изхвърляне на ваксини.

"Това е просто недопустимо.

При наличието на тези ваксини не да бракуваме ваксини. Разбира се, като им изтече срокът на годност те ще трябва да бъдат бракувани. Ние

трябва максимално да ускорим тази кампания и всички да участваме, за да можем да ги използваме ваксините", допълни проф. Гигов.

Според експерта

рискът от болестта е много по-голям отколкото риска от усложнения от някоя от ваксините и споделят мнение, че повече хора трябва да се ваксинират.

СВЯТ

Шведски супермаркет е поредна жертва на колосална хакерска атака



Близо 500 магазина на веригата супермаркети Соор в Швеция са били принудени да затворят

поради "колосална" кибератака, засягаща организации по целия свят. От Соор-Швеция заявиха, че са затворили повече от половината от 800-те си магазина, след като касите на пунктовете за продажба и касите за самообслужване са спрели да работят, съобщава Reuters.

Самата верига

супермаркети не е била обект на хакерската атака - но е една от многото организации, засегнати от атака срещу голям доставчик на софтуер, който компанията използва косвено.

Кибер-изследователи казват, че около 200 фирми са били засегнати от тази

"колосална" атака на рансъмуер, която е засегнала предимно САЩ. Фирмата за киберсигурност Huntress Labs заяви, че хакът е насочен към базираната във Флорида ИТ компания Kaseya, преди да се разпространи чрез корпоративни мрежи, които използват нейния софтуер. Фирмата смята, че

Прод. на стр. 8 >>



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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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

Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka,

1/4 Chicken, Souvlaki Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.

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



Our second LOCATION is OPEN!

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP



Walk-in Pizza Special
16" with one topping for \$11.95

Add large poutine for \$5.00

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

Family Lasagna (includes 4 cheese buns and large Caesar)

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

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

Students Lunch Special

Breakfast - Pizza - Burgers - Desserts

All our food can be picked-up or delivered!

<< **Прод. от стр.7**

отговорна за това е бандата за рансъмуер REvil, свързана с Русия.



Kaseya заяви в изявление на собствения си уебсайт, че разследва „потенциална атака“. Уебсайтът на Kaseya казва, че има присъствие в повече от 10 държави и над 10,000 клиенти. "Това е колосална и опустошителна атака на веригата за доставки", заяви в имейл старшият изследовател по сигурността на Huntress Labs Джон Хамънд.

18.3° C - нов температурен рекорд на Антарктика



Антарктика регистрира нов рекорд за висока температура от 18.3°С по Целзий (64.94 градуса по Фаренхайт) през 2020 г., потвърдиха учените от Световната метеорологична организация (WMO), предаде The Hill.

Температурата, която бе съобщена на 6

февруари 2020 г. и потвърдена от агенцията на Обединените нации (ООН), бе отчетена в аржентинската изследователска станция Esperanza. Агенцията на ООН заяви, че предишният рекорд за Антарктида за всички времена е бил 17.5 градуса по Целзий (63.5 градуса по Фаренхайт), който е бил записан на 24 март 2015 в същата изследователска станция.

Генералният секретар на WMO Петтери Таалас отбеляза, че новият рекорд е „в съответствие с климатичните промени, които наблюдаваме“. „Антарктическият полуостров (северозападният край в близост до Южна Америка) е сред най-бързо затоплящите се райони на планетата през последните 50 години. Следователно този нов температурен рекорд е в съответствие с климатичните промени, които наблюдаваме“, каза Таалас в изявление.

„WMO работи в партньорство със системата на Договора

Адвокатски услуги Нотариални заверки

Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing **Notary services** to her clients.



DK Legal Practice
Десислава Йорданова
Тел:(416)906-6663
www.dklegalpractice.ca

Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court**
(Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets**
(Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits**
(заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public**
(Нотариални заверки)

за Антарктика, за да помогне за опазването на този девствен континент.“

Според The Washington Post аржентинската изследователска станция Esperanza се използва за изучаване на климатичните науки, метеорологията и океанографията, наред с други области.

Онлайн петиция за преиграване на мача Франция-Швейцария събра над 250,000 подписа



Онлайн петиция, призоваваща да се преиграе мачът от осминафиналите на Евро 2020 между Франция и Швейцария, бе подписана от повече

от четвърт милион души преди да бъде свалена, съобщи ESPN.

Петицията бе публикувана на френския уебсайт Les Lignes Bougent от Пиер - потърпевш фен на Франция, който организира протест за осъзната несправедливост в края на дузпите, които Швейцария спечели с 5-4, с което извади световните шампиони от турнира.

В петицията се твърди, че швейцарският вратар Ян Сомер не е бил на или зад голлинията, преди да спаси решителния дузпа на Килиан Мбепе, в съответствие с правилата на играта.

„По време на дузпите на мача Франция-Швейцария, вратарят Сомер не бе на

Прод. на стр.9 >>

<< Прод. от стр.8

неговата линия при удара на Мбапе“, гласи петицията, адресирана директно до УЕФА. "Искаме отмяна на квалификацията с Швейцария и следователно преиграване на мача. Спортът трябва да се играе в рамките на правилата и тази вечер правилата не бяха спазени."

Удивително е, че

петицията привлече над 270,000 подписа от също толкова възмутени привърженици на Франция. Постът получи много медийно внимание във Франция и Швейцария и дори подтикна запитвания до УЕФА за официален отговор.

По отношение на протокола на УЕФА, дузпата на Мбапе бе внимателно

проверена от VAR преди официалният сигнал за края на мача, което още повече подкопа аргумента зад петицията.

Това накара Les Lignes Bougent да се свърже с Пиер за сваляне на петицията.

„Говорихме с автора на петицията, за да разберем последващите действия, които

той иска да даде на петицията си, и той ни посочи, че предпочита да я спре“, пише в блог на сайта. "Нека бъде добър спорт. Швейцарците напълно заслужиха победата си и французите няма от какво да се срамуват, когато се бият до края!"

Прод. на стр. 10 >>
НАТО: Черно море не е на Русия и

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

НОВО !!!

За ваше улеснение:

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

www.memorialgalleries.ca

Използвайки нашата персонализирана технология, създайте персонализиран надгробен камък от вашия собствен компютър.

Изберете оформление, размер, цвят, материал и цена.

Можете да напишете думите на български или на друг език.



Memorial Galleries Inc.
Monument Factory Outlet

Save Your Budget

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

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

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

www.memorialgalleries.ca

<< **Прод. от стр.9****ще продължим да присъстваме в региона**

NATO не счита, че Черно море е руско и ще продължи да присъства в региона, за да подкрепя своите партньори, съобщава ТАСС. Това се казва в интервю със специалния представител на генералния секретар на НАТО за Южен Кавказ и Централна Азия Джеймс Апатурай на уебсайта на Първия канал на грузинската обществена телевизия.

"Определено няма да приемем, че Черно море е руско и ще запазим нашето присъствие, за да подкрепяме съюзници и партньори от НАТО. Един от въпросите, които обмисляме, е задълбочаване на сътрудничеството с Грузия по въпросите на грузинската сигурност в Черно море," каза още той.

Грузия си сътрудничи с НАТО от края на 90-те години.

Румъния изстрелва космически спътник през август

Първият спътник на Румъния ще бъде изстрелян от района на Черно море с помощта на ракета, проектирана и произведена изцяло в страната. Румънската EcoRocket ще бъде изстреляна през август в близост до военен транспортен кораб. Букурещ ще изведе в орбита първия си космически спътник, като по този начин ще стане втората страна в ЕС след Франция с космически спътник, информира Dir.bg.

Проектът е дело на частната компанията ARCA, която притежава опит в космическата индустрия. Най-известният проект на ARCA досега е свързан с мисия на ЕКА до Марс. Румънците разработваха и тестваха парашута, на неуспешно кацналата европейска сонда ExoMars.

С участието си в изстрелването на първия сателит на Букурещ, ARCA цели да спечели наградата от €10

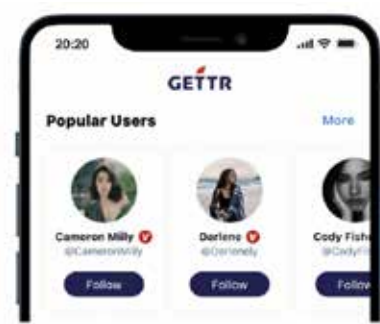
млн., предложена от Европейската комисия. Наградата има за цел да стимулира европейската авиокосмическа индустрия да изгражда ракети за сателитно изстрелване с ниско въздействие върху околната среда и ниски разходи за изстрелване.

EcoRocket ще може да приземява първата си степен, подобно на ракетите на SpaceX. Горивото на първата степен на практика е водна пара под налягане, което изпълнява изискването за екологичност и устойчивост.

Височината на ракетата е 13 м. Тя ще излети потопена във водата, само на няколко метра от кораба, който ще служи и като контролен център. Степените на EcoRocket са три, първата от тях е парна, а другите две са по-конвенционални.

"Ракетата ни ще бъде изстреляна от приблизително 36 км. от Констанца. Хората, които ще бъдат в пристанището и на плажа, ще могат да видят изстрелването. Те ще видят бяла линия, издигаща се от морето. Съветваме

ги да донесат своите камери с телеобективи, за да запечатаме историческото събитие. Предварително ще обявим началния час, за да може светът да види старта", съобщават от ARCA.

Стартира платформата GETTR, свързана с Доналд Тръмп

Тимът на бившия президент на САЩ Доналд Тръмп стартира платформата за социални медии GETTR, целяща да привлече интереса на американските консерватори.

Платформата GETTR ще бъде ръководена от бившия старши съветник на предизборната кампания на Тръмп, Джейсън Милър. От GETTR обявиха мисията си като „борба с културата на отмяна, насърчаване на здравия разум, защита на свободата на словото, оспорване на монополите в социалните медии и създаване на истински пазар на идеи“. Приложението е в бета версия и бе пуснато

Прод. на стр.12 >>



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
 Tel: 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



Old Mill Pastry & Cafe

НОВО!



Call us to order: 905-232-5246

New! Delivery to your home



Преместихме се
на нов адрес:
385 The West Mall, Etobicoke
в сградата на ресторант "Фламинго"
Flamingo's Restaurant & Bar



OLD MILL Pastry & Deli

New Address!

385 The West Mall

@OLDMILLCAFE

VISIT US ON OUR NEW ADDRESS AND GET 5% Off WITH THIS COUPON

<< Прод. от стр.10

официално на 4 юли, написа Politico.

Участието на Тръмп в проекта е неясно, както и дали той ще създаде свой акаунт в GETTR или не и дали ще го използва.

„Бившият президент ще вземе свое решение. За него има резервиран акаунт и той го чака, но това е решение, което той трябва да вземе“, каза човек, участващ в приложението.

Името GETTR е вдъхновено от думите “Getting Together.” Постовите ще са с дължина 777 знака, приложението ще хоства видеоклипове с дължина до три минути и също така ще може да хоства стрийминг на живо, каза човекът, работещ по приложението. Централата на приложението се намира в Ню Йорк. Потребителският интерфейс на GETTR изглежда подобен на този на Twitter.

ЗДРАВЕ

Склонността да се доверяваме е признак на висок интелект



здраве.bg

Хората, които предпочитат да се доверяват на думите на непознати, по-добре от недоверчивите успяват да преценят кое в думите е лъжа и кое не. Недоверчивите от своя страна по-често се подвеждат от чуждите думи, независимо от първоначалните си съмнения. Това е мнението на група изследователи, публикувано в изданието Social Psychological and Personality Science.

„Хората, които са склонни да се доверяват на изказванията на другите, съвсем не следва да се възприемат като наивни мечтатели. Всъщност те са много по-предпазливи и тяхната точност в отношенията с останалите им е от полза и в работата и в личния живот“, пишат авторите на статията.

„С други думи, готовността да се доверяваме на практика е признак на висок интелект“, твърдят социолозите Нанси Картър (Nancy Carter) и Марк Уебър (Mark Weber) от Университета на Торонто, Канада.

Мъжете по-рядко

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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




**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$65**

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

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

WWW.VINDEGARAGE.COM
100% guaranteed. In business since 1997.



www.Balkan.Center
Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Join Us!
Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

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

Register your business or event

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

Contact us at center@balkan.center Follow us on 

Great advertisement opportunities at competitive prices
Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



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

**от жените изпитват
чувство за вина**



здраве.bg

Мъжката половина в значително по-малка степен е склонна да изпитва чувство за вина отколкото жените. Това показва допитване до представители на двата пола на възраст от 15 до 50 години. Въпросите в анкетата са засягали поведението им във всекидневни житейски ситуации, съобщава британският в. "Дейли мейл".

Оказва се, че в по-голямата част от ситуациите, например това, че са забравили нечий рожден ден или се стига до изневяра, мъжете далеч по-рядко изпитват угризения на съвестта, не преживяват твърде много ситуацията, не са склонни към гняв или състрадание.

Испанските психолози, провели допитването, дават и вероятния отговор на въпроса защо неверните мъже нерядко отказват да признаят, че не са били прави, дори когато срещу тях има достатъчно доказателства: "Мъжът най-често показва липса на чувствителност към чуждия проблем, дори ако самият той го е създал, докато жените обикновено реагират прекалено емоционално, като се поддават на чувството на гняв и дори агресия".

**За неподозираната
сила на думите и това
да сме позитивни**



здраве.bg

Всеки има най-доброто желание и се стреми да бъде по-добър като личност, съпруг/съпруга, приятел/приятелка, любовник/любовница, колега... И, разбира се, за да го направи, едно от нещата, към които се стреми е да избира и използва внимателно думите. Още от ранно детство – когато научаваме първите си думи – до деня, в който те се "леят" така свободно върху листа в училище или когато ни защитават по време на спор, ефектът на думите ни върху самите нас, както и върху другите хора, също е един от факторите, които влияят върху здравето ни.

Едно такова изследване върху ефекта от думите може да бъде открито в книгата на японския изследовател д-р Масару Емото: "Тайните послания на водата". В нея д-р Емото излага своя научен подход към връзката между думите, мислите, музиката, картините и здравето и хармонията на водата на молекулярно ниво. Според откритията на д-р Емото ние започваме своя живот като ембриони, съществуваме като 99% вода и се раждаме, запазвайки 90% от нея. В зряла възраст достигаем до "само" 70% съдържание на вода, а по пътя към нашата смърт тя намалява до 50%. Какво означава това и защо е важно? Ами най-малкото защото ние като хора от физиологична гледна точка съществуваме главно

<< Прод. от стр.14

благодарение на водата.

Това откритие е довело д-р Емото до няколко експеримента като подложената на много критики фотографска изложба, в която той взима няколко бутилки дестилирана вода и им залепя различни думи. От време на време той прочита думата високо на водата, което предизвиква неочаквана за повечето хора реакция. След като заснема молекулите на водата, той открива, че позитивни думи като “любов” и “благодаря” предизвикват “деликатни и красиви формации в молекулата”, докато негативните думи като “глупак” и “омраза” предизвикват “бурни разпилени картини”.

“Тайните послания на водата” продължава да разкрива ефектите на различни видове музика, замърсяване и технологии, приложени върху водата - наистина интересна перспектива, която хвърля съвсем нова светлина върху значението на това как подбирате думите си.

Като човешки същества, които се имат за нещо значимо, не винаги ни е лесно да се цензурираме в разгорещени моменти или когато е замесена физическа болка. Но Емото ни предлага **нещо, което да пробваме следващия път**, когато водим разгорещена дискусия с обичан от нас човек или сме въввлечени в работна ситуация, която ни причинява стрес:

- Ако се чувствате предизвикани да кажете нещо, направете пауза и вдишайте дълбоко.
- В съзнанието си си кажете една съвсем проста мисъл: “Знам, че във всеки от нас има едно чудесно същество – искам да видя това същество у теб и ти искаш да го видиш у мен”.
- Отново вдишайте дълбоко.

“Това упражнение върши чудеса в живота на много хора”, твърди д-р Емото, “След това можете да направите още една крачка и да изследвате негативните особености на гласа си, които проявявате от време на време, и да създадете алтернативни фрази, които имат по-позитивно влияние. Може да е нещо просто като да не използвате думата “глупав” по отношение на себе си или на когото и да е около вас. Имайте предвид, че **покриването на емоциите ви с “щастливи” думи или потискането на чувствата**, няма да накарат проблемите да изчезнат като с магическа пръчица - по-скоро самото правене на малки неща, за да понижите напрежението в себе си ще промени начина, по който гледате на нещата. Всичко това в дългосрочен план ще доведе до по-доброто ви здраве”.

Тест: определете своя характер



здраве.bg

Швейцарският психолог Карл Юнг пръв характеризира хората с понятията “екстраверт” (насочен навън) и “интроверт” (насочен навътре). Според него, по един от тези начини човек се приспособява към заобикалящия го свят. Малцина обаче знаят, че съществува и трети тип – “амбаверт”. Може би пък



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.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

принадлежите именно към него?

Екстравертите се стремят към общуване, постоянно разширяват своите контакти, делови връзки, стараят се да вземат всичко от живота. Интровертите ограничават контактите си, затварят се в себе си, скриват се от околните, не допускат излишни разходи и си пазят силите.

Ако искате да определите своя психологически тип, съгласете се или отхвърлете следните предполагаеми изказвания.

Вие сте тип „екстраверт” ако:

1. В един и същи ден можете да гледате два филми и спектакъл, да четете книга или списание в градския транспорт, да си уговорите няколко срещи.

Прод. на стр.16 >>

<< *Прод. от стр.15*

2. Разваля се настроението ви, ако телевизорът или компютърът не работи. А когато телефонът е изключен, се чувствате самотни и изолирани от целия свят.
 3. Броят на приятелите ви се увеличава с всеки изминал ден.
 4. Лесно запомняте лица, случаи, биографии, а трудно помните формули и чужди думи.
 5. Избягвате самотата, мрачните и затворени хора. Обичате вкусната храна, веселите компании. Вие сте оптимисти и търсите контакти с подобни хора.
 6. Често се шегувате и разказвате весели истории или вицове. Имате общителен характер.
 7. Доставя ви удоволствие да вдигате тост, да се изказвате на публично място. Обичате да сте в центъра на компанията. На масата сядате на място, което ще ви позволи да общувате с всички.
 8. Винаги сте в течение на събитията. Знаете кога, какво и къде става.
 9. Бързо влизате в контакт с непознати, лесно се ориентирате в нова обстановка и без особени затруднения намирате изход от сложна ситуация.
 10. Бързо взимате решения, готови сте да рискувате. Командировките са развлечение и удоволствие за вас.
 11. Способни сте за един миг да прецените ситуацията и да решите какво ще предприемете, след което действате в зависимост от обстоятелствата.
 12. Винаги имате много планове, задачи, проблеми и идеи, но сте в състояние да осъществите само част от тях.
 13. Стараете се да не общувате с хора, които постоянно се тревожат за вас.
 14. Смятате за важно какво впечатление правите на околните.
- Вие сте тип „интроверт” ако:**
1. Дори най-незначителното събитие може да ви спре да вземете важно решение.
 2. Често се затваряте в себе си и живеете със спомените си. Хубава книга, филм или концерт ви носят приятни впечатления за цял месец.
 3. Имате малко приятели. Трудно общувате с хората, особено с непознати.
 4. По-добре запомняте ситуацията като цяло, отколкото отделни детайли.
 5. Стараете се да избягвате суетата, високата музика, шумните компании.
 6. Предпочитате да работите с по-малък, но систематизиран обем информация, отколкото с целия поток информация.
 7. Обичате да се фотографирате, харесват ви сувенирите и различните украшения.
 8. Трудно се приспособявате към нова обстановка, колектив, ситуация.
 9. Чувствате се уютно в голяма компания, където може да останете незабелязани.
 10. Предпочитате да сте сами и се държите по-свободно и непринудено в домашна обстановка.

11. Вие сте целеустремен човек, който винаги отстоява принципите си.

12. Грижите се за здравето си и смятате, че профилактиката е за предпочитане пред лечението.

13. Първо обмисляте проблема, а след това решавате.

14. Понякога ви казват, че трябва по-просто да гледате на нещата, но вие не мислите така.

Ако сте събрали най-много положителни отговори от една от групите, значи сте 100% “екстраверт” или “интроверт”. Но ако имате еднакъв брой отговори от двете групи, сте “амбаверт” – двойствена натура, за която са характерни и едните, и другите признаци. Всъщност едва ли е изненадващо, че повечето хора са именно от този тип.

Недостатъчната физическа активност провокира психични разстройства



здраве.bg

Липсата на достатъчно движение застрашава човека не само с появата на наднормено тегло, но и с психични разстройства, започвайки от депресивни състояния и завършвайки със сериозните психични заболявания.

Според британски учени,

днес в Европа само 35% от мъжете и още по-малко - 24% от жените поддържат своята физическа активност на оптималното ниво.

Проф. Нанет Матрай - експерт по спортна физиология в университета в шотландския град Стратклайд отбелязва, че хората съвсем наскоро са забелязали връзката между заседналият начин на живот и психичните разстройства. “Днес съществуват ясни доказателства за това, че физическата активност може да предотврати депресията”, подчертава Матрай, цитирана от BBC.

При хората, които водят заседнал начин на живот, рискът да изпаднат в депресивни състояния е 2 пъти по-голям в сравнение с тези, които се движат повече. Редица изследвания дори показват, че физическото натоварване е най-доброто средство за лечение на депресията.

Изследователи от английския град Бристол са установили, че физическата активност намалява с 1/3 риска и от развитието на болестта на Алцхаймер. Учените обясняват този факт с подобряването на функционирането на сърдечно-съдовата система и с промените в химичните процеси, извършващи се в главния мозък.

Джуди Батрис - генерален директор на Британската организация по проблемите за храненето отбелязва, че през последните години властите са акцентирали силно върху здравословното хранене, но са оставили на заден план нуждата от движение.

Британското Министерство на здравеопазването определя **нормата за физическата активност за зрелите хора** по следния

<< Прод. от стр.16

начин: движение или спортуване 30 минути дневно 5 пъти в седмицата.

Според данните от различни изследвания много малко част от хората изпълняват тези препоръки. Особено тревожна е тенденцията, наблюдаваща се сред децата – почти всички от тях предпочитат заниманията, които не изискват физическа активност. 30% от момчетата и 40% от момичетата не покриват нормите за физическа активност.

Тиквата: малко калории, много ползи



здраве.bg

Печени, варени, сложени като плънка в баницата – тиквата е вкусен и подходящ за всеки плод. Но оказва се, малко от нас знаят доколко и за какво точно тиквата е полезна. Предлагаме ви няколко причини, които може и да

не знаете:

Дори да изядете с удоволствие цяла купа тиква, няма защо да чувствате талията си застрашена – едва ли сте изконсумирали повече от 30 калории, при това почти без мазнини. Затова тиквата може да е добър заместник на високо калоричните десерти - например когато се сервира топла и поръсена с канела. Разбира се, ако я сложите в баницата, ще увеличите многократно калориите, но дори и така те ще са по-малко отколкото в повечето десерти.

Замисляли ли сте се някога какво придава на тиквата този ярък оранжев цвят. Причината е в бета-каротина, на който тя е много богата. Бета-каротинът е антиоксидант, който се преобразува във витамин А щом попадне в тялото. Той подобрява работата на имунната система и помага за възстановяването на увредените от свободните радикали клетки. Поради съдържанието на същия витамин подобен цвят имат и морковите.


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

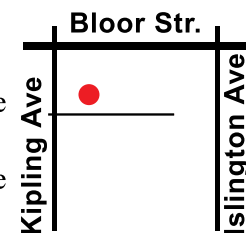
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



Тиквата е и богат източник на витамин С и калий, които предпазват от сърдечни заболявания и нормализират кръвното налягане.

Не само месната част на тиквата е полезна. Тиквеното семе също има свои специфични ползи. Изследвания показват, че те подобряват работата

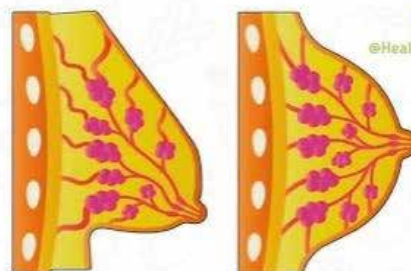
на отделителната система и намаляват проблемите с простатата, защото екстрактът от тиквено семе блокира производството на тестостерон - мъжкият хормон, който причинява увеличаването на простатата.

NATURAL MAKEUP PRIMER

Aloe vera creates a perfect base to your makeup and makes it last long. Simply spread a thin layer all over your face. Wait a minute for the aloe to dry before applying your makeup.



DID YOU KNOW?



Massaging your breast with olive oil will help increase blood flow to your bust, and help the lymph with circulation. Also, you'll get firmer, toned, and perkier breasts. Your skin will be soft, moisturized, and more elastic.

TURMERIC GINGER lemonade

TO RELIEVE JOINT PAIN AND REDUCE BLOOD PRESSURE

- 1/3 tsp dried ginger
- 1 tsp fresh turmeric root
- 1/4 tsp black pepper
- 1 tsp raw honey
- 1 lemon slice

BOIL A CUP OF WATER, THEN ADD THE SPICES AND STEEP FOR 5 MINUTES. STRAIN AND SWEETEN WITH HONEY. ADD IN BLACK PEPPER AND THE LEMON SLICE



Болките в гърдите: кога са наистина опасни



здраве.bg

Когато се появят, болките в гърдите тревожат голяма част от хората, защото те често се приемат като проблеми със сърцето. Всъщност този тип болки могат да бъдат не само кардиални (т.е. предизвикани от проблеми в сърдечно-съдовата система), но и резултат например от остеохондроза или настинка.

Това, което трябва да се направи незабавно, е да се определи причината за болките. Ако те са предизвикани от нарушения в работата на сърцето и неговите съдове, максимално ефективна медицинска помощ може да се окаже само през първите 1-1,5 часа.

Кардиалната болка има определени особености:

- Продължителност повече от минута, но

не повече от 10-15 минути.

- Понякога болката има вълнообразен характер.

- Болката се усеща и в шията, зад плещите, в лявата половина от тялото и долната челюст.

- Болката може да бъде придружена със задух, обща отпадналост, потене, гадене, болки в стомаха.

- Често възниква при едни и същи условия: по време на бързо ходене, след обилен обяд, при изкачване на стълби, дори и в легнало положение.

- Може да се появи при емоционално или физическо натоварване и да спре с неговото прекратяване.

- Такава болката най-често преминава след приемането на съответен медикамент – например нитроглицерин.

Мнозина погрешно смятат, че болката при инфаркт е толкова нетърпима, че тя не може да се обърка с друга. Това всъщност не е така. Кардиолозите постоянно се сблъскват със случаи на хора, прекарвали инфаркт, които търсят помощ

дори една седмица след пристъпа – дотогава болката е била търпима или е преминавала след приемането на нитроглицерин.

Бъдете внимателни към себе си и не се отнасяйте лекомислено към появата на болка. Незабавно потърсете лекарска помощ. Междувременно можете да вземете таблетка аспирин или да поставите нитроглицерин под езика.

Кардиалната болка може да бъде маскирана и да се проявява с нетипични синдроми. В този случай хората подозират различни органи, но не и сърцето – такъв е например случаят с хора, страдащи от заболявания на гръбначния стълб. Често болката предизвикана от остеохондроза се бърка с болката при инфаркт. Инфарктът на миокарда може да протича нетипично и затова пациентите от рисковата група (с повишено артериално налягане, пушачите, употребяващите хормонални контрацептиви, хората с наднормено тегло

и т.н.) се нуждаят от допълнителни изследвания.

Разбира се, болката в гърдите може да се дължи и на проблеми в гръбначния стълб, мускулите на гръдната клетка и т.н. Ако работите в затворено помещение, обърнете внимание на въздушните потоци в него – отворените прозорци, евентуалното наличие на климатик. Летните настинки и честото седене на течение понякога предизвикват не само хрема, но и болки в областта на гърдите – също толкова колкото и грипа и настиването през зимата.

Интересен случай от медицинска гледна точка е кожният лишей – дерматологично заболяване, което често е съпроводено със симптоми, аналогични на инфаркта.

При появата на болка в гърдите, се опитайте да не изпадате в паника. Спомнете си дали някои симптоми не са били налице и през предишните дни. Потърсете незабавно помощ от специалист. Неговата бърза намеса понякога може да е от решаващо значение.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com





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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

416-823-2403, 416-821-1221 (Angelo, Peter)

MECHANIC SHOP:

416-786-7259, 647-504-6579 (Plamen 1, Plamen 2)



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time /Dry van work only/
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- 2019-2020 Trucks and trailers

OWNER OPERATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- \$1.50 per mile /Long and short runs/
- Steady runs
- Fuel cards with huge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRAT parking
- CAD/USA BONDED
- PIP AND FAST APPROVED

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823**



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA

& other countries in Europe and Asia.

- **VEHICLES**
- **HOUSEHOLD ITEMS**
- **BOATS**
- **MOTORCYCLES**
- **ATV and other commercial cargo**

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

- **КОЛИ**
- **ЛИЧНИ ВЕЩИ**
- **ЛОДКИ**
- **МОТОРИ**
- **ATV и др. товари**

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- *Контейнери до всяка точка на България*
- *Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.*
- *Цели контейнери и частични пратки.*
- *Оформяне на митнически документи в България.*

*Free Storage **

*Free Pick Up **

**Call for Details*

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- *Цената не е на килограм а на обем.*
- *Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.*
- *Изпращане на контейнер всеки месец.*



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823,**

Email: **metsub.corp@gmail.com**

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

Малтиец подобри световния рекорд като плува над 52 часа



Малтийският спортист и активист срещу замърсяване на природата Нийл Агиус преплува дистанция от над 125 км. без прекъсване в Средиземно море, с което постави световен рекорд, пише The Times of Malta. Той изплува 125.6-те километра от италианския остров Линоса до малтийския остров Гозо, за малко повече от 52 часа.

35-годишният бивш олимпийец подобри предишния световен рекорд за най-продължителното непрекъснато плуване по естествен маршрут в океан, море или залив, който досега бе 124.4 км. Първоначалният план бе да стигне до Малта и преплува над 130 км., но бурното море го принуди да промени маршрута си. На всеки 29 минути плуване малтиецът спираше за 1 минута, за да се подкрепи с прясна вода и течни храни, посочиха още от екипа му.

Нийл Агиус иска да

насочи общественото внимание към замърсяването на моретата и океаните с пластмаса. Рекордното плуване се проведе като част от кампания за повишаване на осведомеността за пластмасовите отпадъци в морето. Хората бяха призовани да го подкрепят, като се включат в предизвикателството 'Double the Wave'.

„Ако Нийл може да плува две нощи и два дни, без спиране и без излизане от водата, ВСЕКИ ОТ НАС МОЖЕ да събере шест парчета пластмаса“, казват от екипът му.

От екипа призовават за:

- вземане на шест парчета пластмаса;
- публикуване на видеоклип на себе си в социалните мрежи, като правите шест повторения на любимото си упражнение с парченцата пластмаса във видеото;
- Използвайте #doublethewave и маркирайте Wave Of Change Malta;
- Маркирайте и номинирайте шестима души.

Ливърпул е отново с Nike, разделя се с играчи



Решението на Fenway Sports Groups да сключи договор със спортния гигант Nike за реклама на New Balance от лятото на 2020 се изплати според последните данни за продажбите за четвъртото тримесечие, съобщава Liverpool Echo.

В резултат на пандемията Nike успя да увеличи продажбите си, тъй като много магазини бяха затворени за дълги периоди от време, принуждавайки много клиенти да купуват артикули онлайн, нещо, с което Nike превъзхожда.

New Balance иска подновяване на сделката с Ливърпул от началото на сезон 2020/21. New Balance предложи на Ливърпул £45 млн. на сезон.

Nike и Ливърпул се споразуяха за с £15 млн. по-малко предварително, но Nike ще плаща на Ливърпул 20% роялти за всякакви продажби на клубни стоки по целия свят

от магазините на компанията онлайн.

Ливърпул освобождава и редица играчи. От 1 юли Ливърпул си взеха довиждане Джини Уйналдум и Ясер Ларучи. За продажба са обявени Хари Уилсън, Марко Груич и Лорис Кариус.

Хабиб Нурмагомедов: в MMA липсват интелектуалци. Да, бойците не четат много

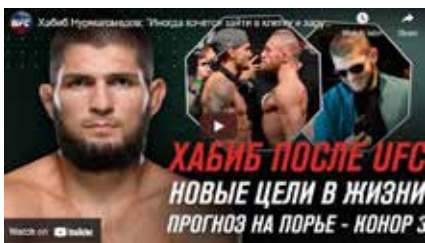


Бившият шампион на UFC в лека категория, Хабиб Нурмагомедов даде пред UFC Русия задълбочено интервю по много въпроси, свързани с MMA. „Орелът“, както наричат дегестанецът, изненада когато говори по темата за интелектуалността в MMA. Най-вече защото това е нещо, за което не се говори често в света на спорта, камо ли в света на MMA, съобщава Essentially Sports.

Нурмагомедов обясни как много от MMA-бойците не са прочели никакви книги и обясни как могат да разширят своя кръгзор.

„Като цяло в ММА има много малко интелектуалци. Много бойци, но ММА-спортистите не четат много книги. Като видите човек, може веднага да разберете дали той чете или не - от неговите нрави, от неговите беседи. Винаги казвам на момчетата си:

„Прочетете повече, интересувайте се от нещо повече, гледайте собствените си интервюта и помислете какво бихте могли да направите по-добре.“, каза бившият шампион.



„Един мъдър човек веднъж каза: „Не можеш винаги да си прав, може да направиш грешка случайно, но да не я признаеш поради собствената си гордост“.

Винаги е по-добре от

вън. Можете да имате собствено мнение, друг човек да има негово. Не е нужно да настоявате на своето, не е правилно. Така че, мисля, че в ММА липсват интелектуалци. Да, не четат много. Не искам да обиждам нашата общност, това е просто факт.“

Бордо бе изваден от Лига 1 след оттегляне на основния акционер



Френският футболен клуб Бордо бе изваден от елитната Лига 1 и изпада във втора дивизия, след като основният му акционер реши да се оттегли, съобщава USA Today.

Клубът заяви, че ще обжалва решението, след като представи на финансовия надзор

на Лигата проект на бизнесмена Жерар Лопес, който да поеме финансирането на тима. Бордо заяви, че има „добри надежди“ изпадането във втора дивизия да бъде отменено, след като проектът бъде финализиран.

Клубът се постави под закрилата на търговския съд на града през април, след като американският собственик на клуба King Street оттегли финансовата си подкрепа. King Street пое клуба през декември 2019.

Френският футбол бе силно ударен от колапса на доходоносна телевизионна сделка с телевизионния оператор Mediapro и бе лишен от приходи поради празните стадиони по време на пандемията от коронавирус.

Бордо бе изключително

силен футболен клуб през 80-те години когато спечелил четири титли на Франция. Последната му от общо шестте бе през 2009 г. **Ивет Лалова ще бяга само на 200 метра на олимпиадата в Токио**



Голямата българска лекоатлетка спечели квота и за 100 м., но е решила да се съсредоточи в спринта от 200 м. Токио ще бъде пета олимпиада за Лалова-Колио.

Заедно с Ивет, олимпийски квоти в леката атлетика спечелиха и Инна Ефтимова (100 и 200 м), Мирела Демирева - висок скок, Габриела Петрова - троен скок, и Тихомир Иванов във високия скок при мъжете



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Семейство разиграва секс игра. Жената:

- Скъпи, хайде все едно аз съм момиче на повикване и са ме изпратили при теб...

Мъжът се прави, че говори по телефона:

- Ало, други момичета нямате ли?

- Докторе, кажете има ли секс след смъртта?

- Ами какво да ви кажа! Всичко зависи от вашия патоанатом!

- Каква е разликата между обикновената проститутка и политическата?

- Почти никаква. Първата трябва да имитира оргазъм, а втората - патриотизъм.

Обява във вестник: “Мъж 40 години търси секс”. Седя и се чудя - пропусната запетая или огромна трагедия!?

Баба към внучето си:

- Чедо, на тоя кантар къде ми пише килограмите?

- Бабо, да ми слизаш веднага от таблета!

Irina's cleaning services

is **currently hiring**
reliable cleaning staff
for residential and commercial cleaning.

Starting immediately.

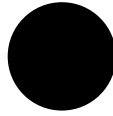
Training provided.

Tel: **647-702-1334**Email: irinacleanup@gmail.com**Irina's cleaning services**

предлага работа
за **почистване на жилища**
и **търговски обекти.**

Можете да започнете веднага.

Осигурено обучение.

Тел: **647-702-1334**Email: irinacleanup@gmail.com

Жена се вози в такси и се обръща към шофьора:

- Господине, бихте ли ми спрели ей там... до онова котараче?!

Шофьорът:

- До предните или до задните лапички, госпожо...



Младоженец се пазари с попа за сватбената церемония:

- Отче, ама 300 лв. са много пари за мен...

- Айде сега! Човек един път се жени! - опонира попът. - Пък и като ви венчая, като седнете на софрата, после първата брачна нощ.... Ще забравиш за парите!

- Добре, отче - примирено дал парите младоженецът. Идва време за венчавката, довеждат булката...

- И во имя Божиееее, и во слава Егоооо.... Махнете

булото..... Аааау... И да върна 200 лв. на грешного младоженцааа...

Двама габровци говорят:

- Ако ти се появят проблеми, имаш ли ми номера?

- Имам го!

- Изтрий го тогава!!!



Два месеца след сватбата младоженката дотичва в апартамента на майка си и още от вратата започва:

- Мамо, мамо-о-о, имам три новини: ужасна, кошмарна и радостна!

Първо ужасната!

Представяш ли си, намерих таен дневник на мъжа ми... който е пълен със списък на жените, с които е спал... като всяка е оценена по десетобалната система!

- Ужас!!! Мръсник, извратеняк! Ох, усещах го аз, усещах го... Казах

ти аз... ама ти не ме слушаш...

- Да, но най-големият кошмар е, че всички дати на изневерите му са след нашата сватба!

- Гад мръсен... нерез ненаситен... Аз казах ли ти? Само не разбирам, на какво пък успя да се зарадваш?!

- Ха-ха... защото аз имам 9 точки... а ти само 6!



Разликата между свинята и мъжа е: Свинята като се напие, не става мъж.

Срещат се две блондинки.

Едната оглежда изпитателно другата и учудено възкликва:

- Ама, муцка, много щастлива изглеждаш!

Какво се е случило?

- Как да ти кажа, муцка...

Миналия вторник някой

звъни на вратата. Отварям аз, а там стои един готин

пич и ме пита "Мъжът ти

вкъщи ли е?" Отговарям

му аз, че го няма, а той

ме взема на ръце, занася

ме на спалнята и цял час

прави секс с мене. В сряда

пак се звъни. Отварям -

същият пич. Пак ме пита

"Мъжът ти вкъщи ли е?"

и когато му казвам, че

го няма, пак ме взема на

ръце, носи ме в спалнята

и два часа прави секс с

мен. Ей, на - вчера пак

същото...

- Муцка, ама това е

върхът!

- Абе, върхът е, обаче

нещо взе да ме мъчи един

въпрос...

- Какъв, бе?

- Какво толкова иска тоя

от мъжа ми...



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.cawww.VISITORSinsurance.cawww.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

**НОВ ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



НОВО! Пресен хляб печен в българска фурна



НОВО!
**Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.**



Из Андора и Каталония

Из Андора и Каталония

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: Мария Найденова

Снимки: авторът

Сиеста, фиеста и маняна... Трите ключови думи в речника на испанеца, които научих още първия ден в Барселона. До края на пътуването ни успях да разбера истинското им фундаментално значение. В студа и тъмнината на януарските дни най-честият мираж е ходенето на море – слънце, пясък и мързел. Погледът ми се заковава върху организирана екскурзия до някакъв курорт, някъде в Испания около Барселона. Цената е повече от прилична, сделката е сключена и плановете за подобна почивка в края на май включват изключително и само търкаляне по пясък и тук – там коктейли в изпотени чаши. И мързел, никакво обикаляне, гонене на автобуси по препълнени автогари, търсене на евтини нощувки и боравене с картите на Гугъл. Единственият труд, който положих преди заминаването, беше да проверя отстоянието на нашия хотел до плажа. Оказа се точно 400 метра. Доволна въздъгнах, сложих банските и джапанките в куфара и поехме.

Полетът е на нискотарифната

Wizzair до... По средата на полета долита гласът на стюардесата, съобщавайки, че след малко кацаме в Барселона. Как в Барселона, нали трябваше на летището в Жирона? “Отпусни се, нали си куфар, не си обърнала внимание, пристигах където трябва, има кой да се грижи.” – това е вътрешният ми глас, една червена лампичка обаче светва. Кацаме в буря с проливен дъжд, багажът закъснява, групата е изнервена, последни и полумокри се добираме до автобуса, който ще ни отведе до онова малко градче, какмубешеимето. Само знам, че сме на Коста Брава. Упс, изненадкааа! Попаднали сме в групово карго с екскурзианти от програмата “Златна възраст +55”. По пътя към хотела симпатичното момиче, което ще отговаря за нас през следващата седмица, обяснява програмата, предлага допълнителни екскурзии и уточнява часа на срещата преди обратния полет. Пристигаме по късна доба в Lloret de Mar, курортно градче от калибъра на Китен. На следващата сутрин посещаваме групово Барселона, това е част от програмата,

предварително платена от България. Препускането по булевардите на този твърде интересен град ми дава възможност да нащракам няколко фотоса през стъклото – къщите на Гауди, “Саграда фамилия”, хълма Монжюик, пристанището. Доста облачно и ветровито е, особено за разходки из парка Гюел. Не мога да преразказвам градове, а само емоции, и затова за Барселона няма да кажа нищо съществено, освен – Идете и я вижте, заслужава си!



Само едно денонощие е изминало, откак сме в Испания, но леко започвам да се изнервям. Няма го плажа, няма го слънцето, вали на пресекулки, качване-слизване от автобуса – погледни наляво- а сега надясно- а тук спираме, за да ви покажа... Не, това не е моето.



Дочувам съседите по седалка, че питат за Тоса. “Може и с корабче, може и с автобус” – следва отговора на екскурзоводката. Хващам се като удавник за сламка. Бърз набег до крайбрежната, на плажа има няколко будки, в които се продават билети за корабчета за кратки плавания до съседните градчета. На следващата сутрин, първи наредени пред гишето, вземаме билети за катамаран до Tossa de Mar, първото съседно село на север от Lloret. Пътуването е около 50 минути, корабчето спира на две места и капитанът ви кани да слезете едно ниво под палубата, където през остъклените стени да разгледате малко подводния живот. С нас пътуват два класа полски средношколци, които предпочетоха през цялото време да стоят “долу”. Обстановката е поинтимна, светлината по-приглушена, а и учителите стояха на палубата.



Прод. на стр.27 >>

<< Прод. от стр.26

Тоса де мар (Tossa de Mar)

– древно поселище с останки от крепостна стена, морски фар, запазено и добре реставрирано кварталче от каменни къщи, и нова част с хотели, магазини за сувенири и ресторантчета. Заглеждам се в пощенските картички. На една от тях сниман града с лека снежна покривка от около 1,5 сантиметра. Споделям го с една от сервитьорките в хотела ни, родом от Днепропетровск. Тя се засмя искрено и каза – „Не, тук никога не вали сняг, защото средногодишната температура не пада под нулата. Но действително в един мартенски ден преди две години стана студено, заваля сняг, колите не можеха да тръгнат, защото всички карат само с летни гуми. Нямахме ток за около 3 денонощия и на помощ ни дойдоха военните. За местните беше ужас“.

На връщане взимаме междуградския автобус, хапваме набързо порция калмари (двойно по-евтини от тези на Халкидики) и решаваме, че в мрачната сивота и студения бриз единственото, което е смислено за вършене, е да се разходим до рекламираните на

местно ниво градини на Санта Клотилда

Откривам най-близката автобусна спирка до хотела ни, преброявам спирките до района, в който очаквам да се намират според картата в ръката ми, трикратно проверявам посоката на автобуса, да не би да запиша и тук поредното си излизане от града и снимка с табелата “край” на населеното място, хващам другарчето и тръгваме. Попитах шофьора, той потвърди посоката, но все пак не уцелихме добре спирката. След 10 – минутно скиторене из нов квартал, между блокчетата надникна горичка от кипариси и ботаническите ми познания спомогнаха да уцелим входа на парка. Създаден е от графа – владетел на този приморски участък, в памет на починалата твърде млада негова съпруга, която се казвала Клотилда.



На връщане автобусът

прегръ и спря, та се наложи да прекосяваме пеша и транзит поредния хълм с поредната крепост из диви, лъкатушещи сокаци, и да излезем като партизани от гората наред оживен площад.

Няколко часа по-късно седим на балкончето, помислихте си, че е спряло да вали ли? Почивката ни върви леко към провал, остават пет дни нищонеправене, банските стоят необлечени, гледам с насмешка плажните хавлии, домъкнати от другия край на Европа. А дъждът вали, а дъждът валии....

– Хайде да скочим до Андора?

– Хайде! / и да беше на Луната, в този момент ми е толкова депресивно – равнодушно, че ми е все тая къде искам да кацна утре/ -Знаеш ли кой ще ни го организира? /нямаме wi – fi, или имаме, но той е на 500 метра в едно кафене/ – Децата!

Звъним по телефоните, кратки справки, уточняване на маршрута, който включва и Жирона, и слънцето заблестя в очите ни. На следващата сутрин отиваме до автогарата и започваме да разпитваме- билети, откъде, как и кога. Удряме на камък. Билетите се продават само в

Жирона

Има два дни, в които оттам тръгва автобус за Андора- в петък и събота, и толкоз. Мислямислямисля и измислям – ще отскочим до Жирона, хем да си купим за по-сигурно билети за след 2 дни, хем да я разгледаме. Речено – сторено!

Дотам пътуването е около час. На слизане сградата на автогарата ме впечатлява с размерите и дизайна си, другарчето се шмугва в сервизните помещения набързо, а аз заставам на едно от гишетата и поисквам два билета до Андора в петък. Чичото, приличащ на Минчо Празников, се засмива с глас и започва да ми обяснява, че до Андора не пътува влак, защото няма жп линии.

– Аз това много добре го знам, не ми го обяснявайте! Затова съм дошла да си купя билети за автобуса!

– Драга госпожо, това е жп гара. Автогарата е надолу вляво по улицата.
– Пардон, пор фавор, неволна грешка!
Откривам автогарата, гишета, лека опашка.
– Два билета за Андора в петък, моля!
– Разписанието е това, билетите струват..., обратният автобус е в ...

– Да, де, добре, знаем, дай сега билетите!
– Не мога, билети за Андора се продават само онлайн или на

<< *Прод. от стр.27*

място, от шофьора на автобуса.

Ами сега?!

Сядам на пейката, набирам спасителните SOS – телефони на младите потомци, хващам първия, седнал пред лаптопа, диктувам паспортните ни данни, купуваме билетите, остава да намерим и интернет-кафене, където да ги принтираме. Защо са ни принтирани и защо хабим хартия ли? Защото, ако нямам хартиен носител, при липса на wi fi, може да си гледам през крив макарон дестинациите. Намирам, отпечатваме, как стана с блокиран и – мейл адрес в gmail и разпознаване на акаунт във Фейсбук от ново, неразпознато IP, не питайте!

Билетите са готови, сега да поразгледам града. Стара част, нова градска част, река, мост – старинен, павиран, с орнаменти, и туристическо открито влакче, което предлага 40 – минутна разходка из стария град. От същата атракция се възползвахме и в Тоса де Мар. Удобно, плавно, интересно, върви на запис на пет езика кратко обяснение за нещата, които виждаш при

обиколката. Влакче – мечта за хора, скарани с туризма, фитнеса и всякакви подобни физически напрежения.

Пътуването от Жирона до Андора трае 4,5 часа в едната посока. Цял ден прекарваш из Пиренеите, полянки, селца, естакади от новострояща се магистрала, кончета пият вода, картинг – писта високо в планината, зъбери и чукари и *две неспирно говорещи* млади, сладки и руси шведки точно зад гърба ни. Разкош!



Имаме на разположение точно час и 15 минути

до тръгването на обратно. Магазините са затворени – сиеста, въртим се в някакъв квартал като мухи без глави за някакви сувенири, такъв магазин така и не открихме, снимаме нон- стоп каквото ни падне, без да подозираме дори къде сме, защото в Андора има все пак четиринадесет града.

Ние попаднахме в

Ла Веля

– дотам е пътят от Испания.



Андора е държавата с най – голяма търговска площ в МОЛ – ове на глава от населението и всички стоки са безмитни. Един огромен фри – шоп, в който се продават всевъзможни стоки- от игла до автомобил, но сувенири не открихме. Май не сме търсили добре.

На връщане търся табелата упорито, оказва се, че сме били в една от енориите Sant Julia de Loria. Влизането в държавата е бързо и лесно, излизането е през огромен хангар с

обособени паркоместа и всяко превозно средство преминава обстойна митническа проверка за закупени промишлени количества стоки, примерно десет парфюма от една марка са неприемливо количество. Не разбрах какви са санкциите, но никой не минава гратис.



Ами, това беше, слънцето пекна най – накрая, плажът се превърна в реалност, калмарите и прошутото не загубиха вкуса си, допълнени с пригответената по три различни рецепти сангрия.



Мисля си за Коста дорада, Коста дел Сол, а бе Коста да има! :))

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



ЗАБАВНА ИГРА С 41 ДЪЛГИ КЛЕЧКИ СХВАЩАНЕ ПО АКТУАЛЕН ВЪПРОС	МЯСТО, КЪДЕТО СЕ ВЪДЯТ МНОГО ЖАБИ	ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ /МН. Ч./ БОДЛИВО РАСТЕНИЕ	МИТИЧЕН ОСНОВАТЕЛ НА РИМ ФРЕНСКА АКТРИСА „ИСТИНАТА“	ПРЕСЛЕДВАНЕ И УБИВАНЕ НА ДИВЕЧ	US ФИЛМ С НАСТАСЯ КИНСКИ /1979/	ИЗКРИВЕНА МИМИКА НА ЛИЦЕТО ВТОРО ИМЕ. ПРИБАВЯНО СЛЕД ЛИЧНОТО	РОМАН ОТ ФРАНСОА ШАТОБРИАН СЪТРУДНИК НА ТАЙНИ СЛУЖБИ	ВИД ТЕЧНО „СИНЬО“ ГОРИВО	ЧОВЕК, КОЙТО УТОДНИЧИ И РАБОЛЕПНИЧИ	ВИД МЪЖКА ПРИЧЕСКА US ФИЛМ /2004/ С ДЖЕНИФЪР ТИЛИ И ПАМПЪР ПЕРАБО
БЪЛГАРСКИ ХАН /777-803/ ЕДЪР, СИЛЕН МЪЖ; МЪЖАГА, ЮНАЧАГА /РАЗГ./				УКАЗАНИЕ ЗА СПРАВКА; ПРЕПРАТКА				ЧУВСТВО НА СИЛНА НЕПРИЯЗЪН	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ	
СТОЛИЦАТА НА БАНГЛАДЕШ			КАНАЛ НА ОГНЕСТРЕЛНО ОРЪЖИЕ ПЕСЕН НА РОК ГРУПА „ТЕ“	СКАЧЕНИ МЕТАЛИ БРЪНКИ; СИНДЖИР СТИЛИСТИЧЕН ПОХВАТ В ПОЕЗИЯТА	ОРАТОРИЯ /1743/ ОТ ГЕОРГ ХЕНДЕЛ ПРИГОТВЕНО ЧРЕЗ ВАРЕНЕ ЯСТИЕ, ГОЗБА	ПОВЕСТ /1998/ ОТ КЕРАНА АНГЕЛОВА СТЕПЕН НА ЗНАЧЕНИЕ В НЯКАВА ОБЛАСТ		ОБГРАДЕНО С ВИСОЧИНИ ТЯСНО МЯСТО	НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО ДЪРВЕНО ПЕЛЛО, МИНДЕР /ОСТ./	
ЕСТЕСТВЕН МЛЕЧЕН СЕРУМ; СУРОВАТКА	ПЪЛНА ВЛАСТ, ВСЕМОГЪЩЕСТВО	ЗАКОПЧАЛКА НА КОЛАН ИЛИ НА ОБУВКИ КОНТРОЛЕН ОРГАН ПО ПЪТИЩАТА НИ	МУЗИКАНТ, КОЙТО СВИРИ НА КИТАРА				ПЛОСКИЯТ ЗАВЪРШЕК НА КРАКА РАЗКАЗ ОТ ВЛАДИМИР МУСАКОВ			
МЕКА ИЗКУСТВЕНА КОЖА ЗА ЧАНТИ, ЯКЕТА И ДР.	УЧАСТНИК В КОРИДА /КНИЖОВНО/ МЯСТО ЗА КЛАНЕ НА ДОБИТЬК	ЗАВЕДЕНИЕ, В КОЕТО СЕ ПОДНАСЯ КАФЕ СОРТ КАРТОФИ, ОТГЛЕЖДАНИ В БЪЛГАРИЯ	ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ВИЕТНАМ МИНЕРАЛИ ЗА ДОБИВАНЕ НА МЕТАЛИ				ПРЕПАРАТ ЗА ЛЪСКАНЕ ПРИМИТИВНО ЗЕМЕДЕЛСКО ОРЪДИЕ ЗА ОРАНЕ		СИНТЕТИЧНО ТЕКСТИЛНО ВЛАКНО	ПРОБА ЗА ЗЛАТО В СПЛАН
ПОДАДЕНА МОЛБА В СЪДЕБНА ИНСТАНЦИЯ	ГРУБА НАПАДКА; ЗЛОСЛОВИЕ СВЕТЕЩА ЧАСТИЦА ОТ ОГЪН			ВИД ПОДЕМНА ТРАНСПОРТНА МАШИНА ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ХАИТИ			ПАРЛИМЕНТАРНО КНЯЖЕСТВО В ЕВРОПА ПЕСЕН НА ДУЕТ „РИТОН“			
ЕПИЧНА ПОЕМА ЗА ТРОЙСКАТА ВОЙНА ГЛАСЕН ЗВУК ОТ ЧОВЕШКА РЕЧ			РЕШИТЕЛНА АТАКА НА ВОЙСКА НЕЩО, КОЕТО Е ЗА ЧЕТЕНЕ				ВИД ДОМАШНА ДРЕХА С ШИРОКИ РЪКАВИ ВИД ИТАЛИАНСКИ МАКАРОНИ		КУХНЕНСКИ ПРИБОР ЗА РЯЗАНЕ	
МОДЕЛ ПИКАПИ НА „SEAT“ /1996-2005/ ЗРЕЛИЩНО СЪБИТИЕ /РАЗГОВОРНО/	ЛИБЕ, ИЗГОРА /НАР./ СТОМАНЕН ПЕЧАТАРСКИ НОЖ	ЧОВЕК, КОЙТО ВОДИ СКИТНИЧЕСКИ ЖИВОТ ТИП ПО-МАЛКИ НАСЕЛЕНИ МЕСТА					ИЗКАЗАНИ ПОЖЕЛАНИЯ ПРИ НАЗДРАВИЦА ТОЧНО КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ		СВЕТЕНО БЛАГОВОННО МАСЛО /ЦЪРК./	ВОДНО ЖИВОТНО ДИШАЩО С ХРИЛЕ
ЧАСТ ОТ ДРЕХА ОКЪЛО ВРАТНАТА ИЗВИВКА	ДРАМА /1949/ ОТ ХУЛИО КОРТАСАР ВИД ГРАПЛАВ ПАМУЧЕН ПЛАТ	ОПЕРА ОТ Г. ДОНИЦЕТИ ВЪТРЕШНА ЦЕНТРАЛНА ЧАСТ НА НЕЩО		ИЗРАБОТЕН ОТ ЧОВЕК ЛЕТАЩ ПРЕДМЕТ ОПЕРА /1685/ ОТ МАРК ШАРПАНТИЕ			ГОЛЯМО УКРАИНСКО ПРИСТАНИЩЕ ВИД ТЮТЮН НА ПРАХ ЗА СМЪРКАНЕ		СГОВОР, ЛИПСА НА РАЗДОР МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „NISSAN“ /1989-1992/	
ДЪРВОДЕЛСКО СЕЧИВО С ОСТРИЕ	БИБЛЕЙСКИ ПАТРИАРХ, СИН НА ИСАК НАПИТКА ОТ СМЛЕНИ ПЛОДОВЕ		ТЕСТЕНО ИЗДЕЛИЕ СПЛЕТЕНИ ЗАЕДНО ГЛАВИ ЛУК				ЧИСТО ТЕПЛО НА СТОКА БЕЗ ОПАКОВКАТА ИРАНСКАТА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ		НЕУЖДАЩ СЕ ОТ КИСЛОРОД ОРГАНИЗЪМ US ФИЛМ С УИЛ ФЕРЕЛ И ДЖ. КААН	
УКРАШЕНИЕ, БИСЕР	ОСТРАТА СТРАНА НА НОЖ ИСПАНСКА АВИОКОМПАНИЯ /1948-1999/			ВИД ИТАЛИАНСКА ПАСТА /КУЛ./ ИТАЛИАНСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ			ДРЕВНО ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ В РОДОПТЕ		СТАРИЯТ КОНТИНЕНТ	КРИМСКИ ЧЕРНОМОРСКИ КУРОРТ НЕЩО, КОЕТО Е СЪЗДАДЕНО СКОРО
ОРГАН НА ЗРЕНИЕТО НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ	ФРЕНСКА КРАЛСКА ДИНАСТИЯ СМЪКВАНЕ НА ВЪТРЕШЕН ОРГАН /МЕД./	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ MITSUBISHI МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ LAMBORGHINI					ВИД НЕГОЛЯМ ПЛАВАТЕЛЕН СЪД СТОЛИЦАТА НА БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА		МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ, ВИД ПИАНО ЯСТИЕ ОТ ЗАДУШЕНО МЕСО С ЛУК	ЗВУЧНА СЪГЛАСНА БЕЗ АНАЛОГ ПРОЗВИЩЕ НА ХУДОЖНИКА Г. БОЖИЛОВ
ПАНДЕЛКА ЗА ПРИВЪРЗВАНЕ НА КОСА /РАЗГ./	ОПЕРА ОТ ФРАНЦ ШУБЕРТ /1819/ СУБТРОПИЧНО РАСТЕНИЕ		ЦЪРКОВНА КНИГА С МОЛИТВИ ПО ЧАСОВЕ ГЪНКА ВЪРХУ ПЛАТ, ПЛИСЕ				ТИТЛА ВЪВ 2-ТА БЪЛГАРСКА ДЪРЖАВА ЗАНАЯТЧИЯ, ПРАВЕЩ ЧЕХЛИ			US ФИЛМ /1970/ С ПИТЪР БОЙЛ И ДЕНИС ПАТРИК
ПИСМЕНО ИЛИ УСТНО ОПЛАКВАНЕ	ТЕЛЕФОНЕН ПОВИК КЪМ СЪБЕСЕДНИК МАСЛОДАЙНО РАСТЕНИЕ		ОПТИЧЕН УРЕД ЗА НАБЛЮДЕНИЕ УПОЙВАЩА ТЕЧНОСТ /МЕД./				ОБКИЧЕНО ДРЪВЧЕ ЗА КОЛЕДА АВТОПИСТА В БЕЛГИЯ ОТ ФОРМУЛА 1			РАЗМЕР ПЕЧАТАРСКИ БУКВИ
ВИД МЕК ГОФРИРАН КАРТОН	МАЛЪК НОЖ С ТРИРЪБЕСТ РЕЗЕЦ /КНИЖ./						ЗАГАР НА КОЖАТА ОТ СЛЪНЧЕТО ЕДИНИЧЕН ПРЕДМЕТ, ЧАСТ ОТ ЧИФТ		БРИТАНСКИ ТОПМОДЕЛ ОТ 90-ТЕ НАШ ФИЛМ С Т. КОЛЕВ И К. ПАСКАЛЕВА	МАРКА ИСПАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ
ДОВЛЕЧЕНА ПЕЛНА УТРАВА			МАТРИЧНА МАШИНА В ДРЕВНОСТТА						ЧИЛИЙСКИ РЕЖИСЬОР - „В ЛЕГЛОТО“ МАРКА ЧЕРВЕНО ИСПАНСКО ВИНО	
									АРМЕНСКА БОГИНЯ НА ПЛОДОРОДИЕТО	

Отговорите на сканди са на стр 30 >>



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



Отговори на сканди

Водоравно: Виждане, Отпратка, Гал, Кардам, Верига, Злоба, Бабаит, Семела, ДСБ, Дака, Цев, Зана, Донор, Щора, Китарист, Ходило, Катарама, Малък юс, Цвик, Кафене, Полир, Скай, Донг, Роман, Она, Тореро, Харч, Април, Иск, Хула, Телфер, Алпи, Илиада, Герои, Андора, Гласна, Щурм, Роба, Нож, Инка, Чергар, Тост, Сеир, Севда, Одеса, Мир, Царете, Летало, Тиви, Яка, Алина, Нето, Аероб, Яков, Кифла, Европа, Ренде, Острие, Ялта, Перла, Пене, Фонола, Око, Валоа, Бот, Сонор, БНТ, Пинин, Севаст, Джо, Адраст, Часослов, Кариока, Перископ, Мос, Ало, Елха, Тен, Бисе, Жалба, Стиллет, Балиста, Велпапе, Авела, Анаит, Нанос, Артрок, Пенал.

Отвесно: Микадо, Всесилие, Крепон, Агава, Жабарник, Кланица, Нектар, Лен, Драка, КАТ, Искра, Ядро, Диабло, Радиа, Йохана, Ракел, Пролапс, Нат, Как, Руда, Село, Авиако, Рем, Цитадела, Четиво, АНСА, Спа, Метафора, Щевен, Сплит, Етер, Лов, Варено, Гурд, Актеон, Пли, Тес, Ранг, Тергал, ИРНА, Чехлар, Презиме, Херма, Енфие, Сараево, Гримаса, Рало, Ротеле, Беси, Тек, Агент, Порфир, Дата, Новост, Атала, Момче, Отело, Таскебап, Хала, Рабосо, Елф, Слона, Газ, Долина, НАСА, Автостоп, Лан, Одър, Пад, Терано, Бина, Угодник, Орлон, Миро, ОНД, Мисал, Абсолютни противоположности, Алаброс, Алиаж, Риба, Аро, СЕАТ.

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 рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

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