

## Как да забележите кибербот – пет съвета, за да защитите устройството си (How to spot a cyberbot – five tips to keep your device safe)

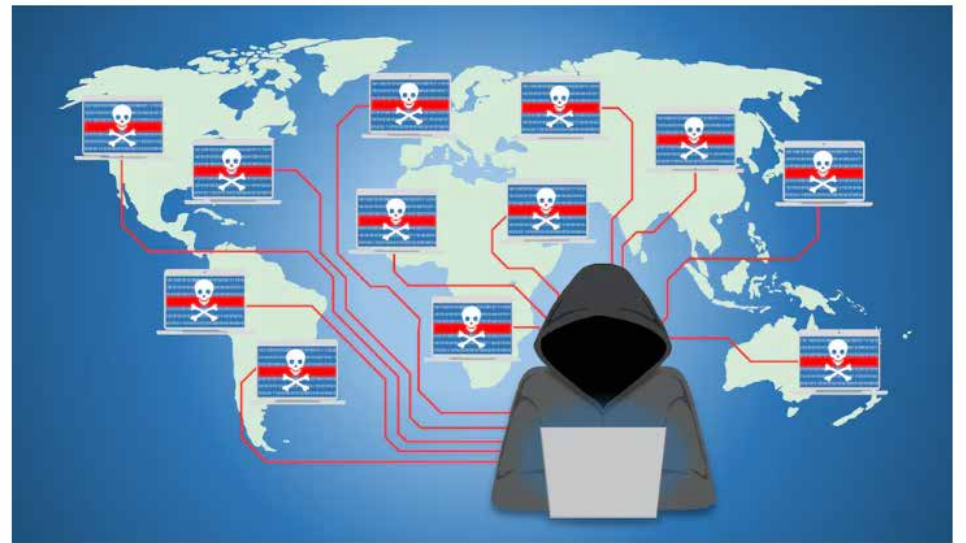
**Автори:** Ейдриън Уинкълс - старши преподавател, Факултет по компютърни и информационни науки, Anglia Ruskin University и Андрю Мур - старши лектор по кибермрежи, Anglia Ruskin University

### Декларация за оповестяване

Авторите не работят, не консултират, не

притежават акции и не получават финансиране от която и да е компания или организация, които биха се възползвали от тази статия, и не са разкрили никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

*Прод. на стр.4 >>*



Malware is designed to hide in your device Jaiz Anuar/Shutterstock

Статията е публикувана в The

Conversation. Преводът е на „Пламък“



## 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](http://healthyplanetcanada.com)



### Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

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

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


# BARANS


## TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

LIVE MUSIC   416-750-4545

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





LINA G. Georguieva, SRS, CNE

BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

[LinaGRemax@gmail.com](mailto:LinaGRemax@gmail.com)

[MyHomeForSaleToronto.com](http://MyHomeForSaleToronto.com)

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

### BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

2023-2024

21 years Bulgarian Canadian Business Directory

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

## ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА



Тел. (416) 800-3898

[immpaths@gmail.com](mailto:immpaths@gmail.com)

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



RCIC

Regulated Canadian Immigration Consultant

# 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](https://ca.meest.com/portal)

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

FOLLOW US:   @MeestCanada





**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



**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](mailto: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



## Как да забележите кибербот – пет съвета, за да защитите устройството си

*(How to spot a cyberbot – five tips to keep your device safe)*

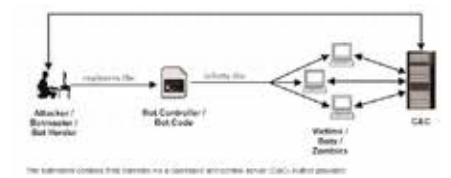
<< Прод. от стр.1

Може да не знаете нищо за това, но вашият телефон – или лаптоп, или пък таблет – може да бъдат превзети от някой друг, който е намерил пътя към тях през задната врата. Той може да са заразил вашето устройство със зловреден софтуер, за да го превърне в „бот“ или „зомби“ и да го използва – може би със стотици телефони на други неволни жертви – за стартиране на кибератака.

Бот е съкращение от робот. Но киберботите не приличат на роботите от научната фантастика като R2-D2. Те са софтуерни приложения, които изпълняват повтарящи се задачи, за които са програмирани. Те стават злонамерени само когато човешки оператор („botmaster“) ги използва, за да зарази други устройства.

Ботмастърите използват хиляди зомбита, за да формират мрежа („ботнет“), **неизвестна на собствениците им.** Ботнетът е в латентно състояние, докато броят на заразените

компютри достигне критична маса. Това е моментът, когато ботмастърът започва атака. Една атака може да включва стотици хиляди ботове, които



Този тип атака се нарича разпределена атака за отказ на услуга (DDoS). Целта и е да претовари ресурсите на уебсайт или услуга с мрежов трафик на данни. Атаките се измерват с това колко заявки за свързване (например връзки към уебсайт/браузър) и колко данни могат да се генерират за секунда. Обикновено самотен бот може да генерира само няколко Мbps трафик. Силата на ботнета е в неговата бройка.

### Незаконни ли са ботовете?

Не изцяло. Всеки може да закупи ботнет. Услугите „ботнети под наем“ започват от \$23.99 (£19.70) месечно от частни доставчици. Най-големите ботнети обикновено се продават чрез препратка. Тези услуги се продават, за

Прод. на стр.5 >>

## 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](mailto:info@kronoscanada.com)  
[www.kronoscanada.com](http://www.kronoscanada.com)



## Как да забележите кибербот – пет съвета, за да защитите устройството си

*(How to spot a cyberbot –  
five tips to keep your device safe)*

<< *Прод. от стр.4*

да можете да тествате вашата лична или фирмена услуга срещу подобни атаки.

Въпреки това, няма да отнеме много усилия да предприемете незаконна атака срещу някой, с когото не сте съгласни по-късно.

Други законни употреби на ботове включват онлайн чат с клиенти с автоматизирани отговори, както и събиране и обобщаване на данни, като дигитален маркетинг. Ботите могат да се използват и за онлайн транзакции.

Зловредният софтуер за ботнет е проектиран да работи незабелязано. Той действа като спящ агент, поддържайки нисък профил във вашата система, след като бъде инсталиран. Има обаче няколко прости начина да проверите ако смятате, че може да сте част от ботнет.

### Антивирусна защита

Компютърните операционни системи (като Windows) се доставят с антивирусна защита, инсталирана по подразбиране,

която предлага първата линия на защита. Антивирусният софтуер използва анализ на подписите. Когато охранителна компания открие зловреден софтуер, тя ще направи уникален подпис за зловреден софтуер и ще го добави към база данни.

Но не всеки зловреден софтуер е известен.

По-усъвършенстваните видове антивирусни решения за откриване включват „евристични“ и „поведенчески“ техники. Евристичното откриване сканира кода на алгоритъма за съмнителни сегменти. Откриването на поведение проследява програмите, за да провери дали правят нещо, което не трябва (като например Microsoft Word, който се опитва да промени антивирусните правила). Повечето антивирусни пакети имат тези функции в по-голяма или по-малка степен, но сравнете различните продукти един с друг, за да видите дали отговарят на вашите нужди.

*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**

<< *Прод. от стр.5***Използвайте файървол /firewall/**

Компютрите са по-уязвими, когато са свързани към интернет. Портове, входни устройства с присвоен номер, които работят на вашия компютър, са едно от местата, които стават по-изложени. Тези портове позволяват на компютъра ви да изпраща и получава данни.

Защитната стена / firewall/ ще блокира определени данни или портове, за да ви предпази. Но ботовете са по-трудни за откриване, ако ботмастерът използва криптирани канали (защитната стена не може да чете криптирани данни като Hypertext Transfer Protocol Secure (https) данни).



Инвестирането в нов широколентов рутер, вместо да използвате този, който вашият доставчик на широколентов достъп ви изпраща, може да помогне, особено ако рутерът разполага с усъвършенствани мрежово базирани защитни стени, уеб сигурност/филтриране на URL адреси, откриване на поток и системи за откриване и предотвратяване на проникване.

**Поведение и решения**  
Пренебрегването на системни и софтуерни актуализации ви прави уязвими към заплахи за сигурността. Вашите компютърни данни също трябва да се архивират редовно.

Не използвайте администраторски акаунти за редовен достъп до компютър както за домашна, така и за служебна употреба. Създайте отделен потребителски акаунт дори за личния ви лаптоп, без администраторски привилегии. За нападателите е много по-лесно да въведат зловреден софтуер чрез фишинг атака или да получат тези идентификационни данни, като използват имитация, когато сте влезли в администраторски акаунт. Помислете добре, преди да изтеглите нови приложения и

инсталирайте само програми, които са цифрово проверени от доверена компания.

Много атаки, като рансъмуер / ransomware/, работят само когато хората не са осведомени. Затова бъдете в крак с най-новата информация относно техниките, които използват киберпрестъпниците.

**Използвайте алтернативна услуга за домейн име**

Обикновено интернет доставчика ви се справя с това автоматично вместо вас (свързване на адреси на уебсайтове към мрежови адреси и обратно). Но ботнетите често използват услуги за домейн имена, за да разпространяват зловреден софтуер и да издават команди.

Можете ръчно да

проверите моделите на известни ботнет атаки от сайтове като OpenDNS срещу ваши компютърни записи.

**Какво ще стане, ако мисля, че съм инфектиран с ботнет?**

Признаците, че устройството ви е зомби, включват уебсайтове, които се отварят бавно, устройството работи по-бавно от обикновено или се държи странно, като например неочаквано отваряне на прозорци на приложения.

Погледнете какви програми работят. В Windows например отворете Task Manager, за да направите кратко проучване и видете дали нещо изглежда подозрително. Например, работи ли уеб браузър въпреки факта, че не сте отваряли никакви уебсайтове?

*Прод. на стр.7 >>*

# Недвижими имоти



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

**C: 647-862-2339**

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ [LinaGRemax@gmail.com](mailto:LinaGRemax@gmail.com)

[MyHomeForSaleToronto.com](http://MyHomeForSaleToronto.com)

**CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!**

<< **Прод. от стр.6**

За повече информация вижте ръководствата за преглед на компютърните процеси на Windows. Други инструменти включват Netlimiter за Windows и Little Snitch за Mac.

Когато има съобщения за ботнет-атака, може да се обърнете към уважавани сайтове за състоянието на ботнет / напр: *checkip.kaspersky.com* – бел.р./, които предлагат безплатна

проверка, за да видите дали във вашата мрежа има заразен компютър.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation

<https://theconversation.com/how-to-spot-a-cyberbot-five-tips-to-keep-your-device-safe-194269>

## БЪЛГАРИЯ

**Разкриха нарколаборатория в Бяла Слатина, скрита зад декоративни рибки**



Нарколаборатория, прикрита под дървен съд за отглеждане на декоративни рибки, е открита в частен дом, като е била разбита и организирана престъпна група за отглеждане и разпространение на наркотични вещества, съобщиха окръжният прокурор на Враца Владимир Сираков и директорът на Областната дирекция на МВР (ОД на МВР) комисар Цветко Нинов, предаде БТА.

Нарколабораторията се е намирала в частен дом, собственост на 40-годишен мъж от Бяла Слатина. Тя е била скрита под дървен съд за отглеждане на декоративни риби, обясни комисар Нинов. След източване и преместване на съда - побиращ 1,000

литра вода - се е разкрил вход към лабораторията. Тя е била разположена в 3 железобетонни помещения, с обща площ от 15 кв.м. Лабораторията притежавала система за отглеждане на растения канабис с лампи за нагряване, вентилационна система, датчици за регулиране на средата. Открити били 42 броя растения с височина 40-50 см.

Собственикът на имота е привлечен в качеството му на обвиняем.

**Убиха 67-годишен мъж за отказан заем от 200 лева**

67-годишен мъж от село Гарваново, Хасковско е бил убит заради отказан заем от 200 лева. Извършителят е 30-годишен мъж, който е задържан в Благоевград и е направил пълни самопризнания. Това стана ясно от съвместен брифинг на директора на полицията в Хасково старши комисар Атанас Ненков и окръжния прокурор на Хасково Иван Стоянов.

**Прод. на стр.8 >>**

# 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

Тялото на жертвата било открито около 23 часа на 16 януари в коридора на къщата му в хасковското село Гарваново от съседни. Извършената аутопсия показала, че става въпрос за множество нанесени удари в главата с тъп тежък предмет. 67-годишният мъж е живеел сам и се е занимавал с животновъдство. С помощта на видеокамери в селото се стигнало до заподозрения. Полицията разкрила, че преди нова година задържаният е работел във фабрика за обувки в селото и е имал връзка с момиче.

укрие веществени доказателства, като е хвърлил дрехите, по които според полицията е имало следи от кръв. След разпити той е признал вината си, уточни окръжният прокурор на Хасково.

Повдигнато му е обвинение за умишлено убийство по особено жесток начин.

**27-годишният англичанин, обвинен в тероризъм, не обжалва екстрадирането си от България**



Задържаният се е опитал да

Англичанинът, задържан в плевенското село Любеново, ще бъде екстрадиран във Великобритания по обвинение в тероризъм. Това реши състав на Окръжния съд в Плевен на 12 януари, съобщи БТА.

Срокът за обжалване изтече на 16 януари и 28-годишният Дейвид Бодил, който бе обявен за издирване с червена бюлетина, не обжалва екстрадирането си от България. По време на делото в съда англичанинът сам даде съгласието си да бъде екстрадиран в Обединеното кралство.

В издадената заповед за арест от съд във Великобритания е посочено, че срещу 28-годишния са повдигнати обвинения за 4 допълнителни престъпления, но те няма да бъдат включени и спрямо него няма да се води наказателно производство за тях, уточниха от Съдебната палата.

Срещу Дейвид Бодил се води наказателно производство за притежание на взривни вещества по британския Закон за взривните вещества от 1883 г., за което е предвидено наказание «доживотен затвор». Бодил е роден на 12 февруари 1994 в Нотингам, за

последно е живял в Бъкстън, Дарбишър.

От края на ноември той се мести да живее в къщата на дядо си Филип в Любеново след изявление в социалните мрежи, че е преследван за «нещо, което дори не е престъпление и предпочита да умре в чужда държава вместо да прекара остатък от живота си в затвора в родината си». Властите в град Манчестър издават Червена бюлетина на Интерпол за издирването му по разследване за подготовка на тероризъм и изпращат искане за задържането му в България.

**„Свети Свети Кирил и Методий“ продължава плаването си към Антарктида**



Българският военен научноизследователски кораб „Свети Свети Кирил и Методий“ продължава плаването си към Антарктида, пресичайки Атлантическия океан. Корабът се доближи до най-източната част на Южна Америка – бразилските брегове край Ресифе. Атлантическият океан продължава да е благосклонен към кораба и екипажа му – добрите метеорологични условия спомагат за

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



91 POINTS  
WINE ENTHUSIAST



CHATEAU  
D'AIGUEVILLE  
CÔTES DU RHÔNE  
VILLAGES

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



**NOW BACK IN STOCK!**

Налично в мрежата на LCBO

LCBO# 544031

поддържане на средна скорост от 8.5-9 възела.

„Вятърът от около 7 м/сек е попътен, вълнението е около 2-3 бала. Времето е ясно и преди залез слънце видимостта от мостика на „Св. св. Кирил и Методий“ бе около 8 морски мили. Същевременно близостта до екватора допринесе за температура на въздуха от 36° и температура на морската вода от 27.3°“, пише БТА.

Корабът плава през Атлантическия океан по пътя си към втората междинна спирка в маршрута до антарктическият остров Ливингстън – пристанището Мар дел Плата в Аржентина. Очаква се корабът да пристигне в Мар дел Плата в началото на февруари.

**Наградиха полицаите, отказали подкуп от €10,000**



/Снимка: МВР/

Полицаят Алек Каленски и колегите му - Любомир Апостолов и Елена Симова, бяха наградени с по 1,200 лева от министъра на вътрешните работи Иван Демерджиев затова, че отказаха

подкуп преди няколко дни в изпълнение на служебните си задължения.

„За мен това е един изключително морален акт“, каза Демерджиев. Според министъра постъпката на тримата е пример за останалите.

На 18 януари около 1:00 часа на бул.

„Княз Ал. Дондуков“ полицаите спират за проверка лек автомобил, шофиран от чужд гражданин. Извършената проба с Дръг Тест 5000 е положителна за канабис, амфетамин и метамфетамин. По време на задържането на шофьора, той пуска на пода на служебната кола две пачки с банкноти в евро на обща стойност €10,000 с искането да не бъде задържан и да получи обратно шофьорската си книжка. Чужденецът е отведен във ВМА за кръвна проба, която отказва да даде. При влизането в сградата на болничното заведение той предлага още 3,000 лв. и скъп ръчен часовник, като поставя същите

условия.

Полицаяте незабавно докладват за случая и в условията на неотложност в Пето РУ-СДВР е образувано досъдебно производство, което се води под надзора и ръководството на СГП.

**Протестираха пред сградата на TELUS в София**

Десетки българи излязоха на протест на 18 януари пред сградата на TELUS, намираща се на площад „Македония“ в София, за да изразят недоволството си

от блокирането на профили във Facebook заради изразяване на политически позиции или такива в подкрепа на Украйна.

Сдружение БОЕЦ организира протеста пред офиса на компанията, която модерира Facebook в България. Протестиращите залепиха листове с надписи „Стоп на цензурата на TELUS и Meta“ на входната врата на офиса на TELUS.

Редица известни българи като Христо Комарницки, Манол Глишев, Иво Балев, Радослав Бимбалов

# DRATHEN

## Ontario's Top Selling German Wines

BIG value  
BIG bottle

1500 mL  
LCBO# 238048

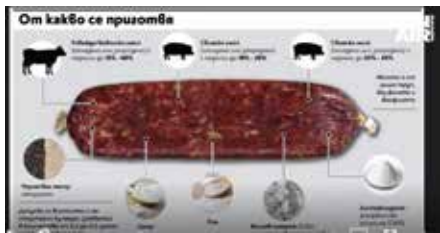
1000 mL  
LCBO# 32631

**NOW BACK IN STOCK!**

Налични в мрежата на LCBO

и ръководителят на „БОЕЦ“ Георги Георгиев бяха или все още са блокирани във Facebook. «Това не са терористи и екстремисти, не ползват реч на омразата. Защо тогава са блокирани? Кой носи отговорност за това?», заяви лидерът на БОЕЦ.

**Троянската луканка е регистрирана в ЕК като български продукт**



ЕК разреши троянската луканка да бъде

добавена в регистъра на гарантираните традиционни специалитети на ЕС, предаде Bulgaria OnAir. Името на продукт го защитава от фалшифициране и злоупотреба. В съобщението на ЕК се казва, че начина, по който тя се произвежда традиционно, прави този продукт типично български. Освен троянската луканка, в списъка попадат още филе Елена, врат „Тракия“, панагюрска луканка, говежда пастърма и роле „Трапезица“.

„Наименованието идва от град Троян,

където луканката е произведена и популяризирана за първи път от майстор Илия Таслаков. Той е един от първите ѝ производители в страната. През 1883 г. Таслаков внася в България първите машини за нарязване на месото“, се казва в съобщението.

ЕК вече одобри включването на българската говежда пастърма в регистъра на гарантираните традиционни специалитети.

Рецептата на троянската луканка, която я отличава от

останалите, е, че освен говеждо, биволско и свинско месо, черен или бял пипер, има процес на студено опушване. Този процес придава специфичен аромат и вкус на луканката след процеса на сушене, който трае минимум 20 дни. Това заяви д-р Диляна Попова от Асоциацията на месопреработвателите в ефира на «България сутрин».

„Ако спазвате рецептата, можете да си я пригответе вкъщи, но трябва да е през зимата и да намерите проветриво място. Използването

## Най-хубавото шампанско за вашите празници!

Малки, сладки бутилки да споделите с вашите любими

LCBO# 25904      LCBO# 172056      LCBO# 16944      LCBO# 18132

**Налични в мрежата на LCBO**

месо също трябва да е от одобрени производители», коментира тя пред Bulgaria ON AIR.

Д-р Попова добави, че България е изпратила и «досието» на търновския суджук до ЕК, а отговор се очаква до 3 месеца.

**Контролът върху фирмите за бързи кредити трябва да е сериозен ...**



...., защото те предоставят услуга, която от една страна е много популярна, а от друга – сред много голяма част от обществото има недостатъчно знания и разбиране за нейната специфика. Освен това, продуктът се ползва основно от уязвими групи потребители – хора, които спешно и неотложно се нуждаят от средства, не отговарят на по-високите изисквания на банките или вече имат необслужвани кредити. Тези хора трудно могат да се защитят сами. Това каза Габриела Руменова, основател на онлайн платформата „Ние, потребителите“ пред bTV радио.

„Когато човек стига до бърз кредит, обикновено неговото финансово положение

не е розово. Затова има и ситуации, при които след изтеглен кредит и невъзможност да бъдат правени вноските, се тегли следващ за погасяването на първия и посрещането на идващите тъй или иначе неотложни разходи. Така немалко хора влизат в дългова спирала, от която излизането е много трудно“, коментира тя.

„При подаването на заявлението за отпускане на кредит, не са попълнени част от реквизитите. Непопълненият реквизит може да е размерът на отпусканата сума. Ако подпишем и предадем на кредитора този полупопълнен формуляр, оставяме в неговите ръце възможността той да попълни липсващите реквизити в наше отсъствие и без нашето потвърждение. Може да сложи по-голяма сума за отпускане. Оттам следва по-висок размер на вноските“, даде за пример Руменова пред bTV радио.

**Прегръдката е най-бързият антидепресант и най-бързият анксиолитик....**



.... това каза за БТА психотерапевтът Мадлен Алгафари, член на Управителния

съвет на Института за неорайхианска аналитична психотерапия, по повод Деня на прегръдката, който се отбелязва на 21 януари.

Алгафари коментира, че променената при прегръдка биохимия и биофизика води до увеличаване на субективното чувство за щастие и комфорт и удължава живота. Според психотерапевта най-противоестественото нещо за един човек е да не бъде докосван и да не се докосва, затова най-голямото престъпление в човешката история е откъсването на бебето от майката след раждането.

Денят на прегръдката е отбелязан като Национален ден за първи път в САЩ през 1986 г., след като е включен в годишния Календар със събития на Чейс, издаван от братята Уилям и Харисън Чейс от 1957 г. Инициативата за деня е на Кевин Заборни от щата Мичиган, който искал да подчертае ползите за душата и тялото от сърдечната прегръдка. Денят започва да се отбелязва и в Канада, Бразилия, Австралия, Германия, Великобритания, Грузия, Швеция, Испания, Италия, Франция, Русия и Република Южна Африка. Датата 21 януари е избрана, защото се пада между коледните

и новогодишните празници и Свети Валентин на 14 февруари.

Това, което се случва в момента, в който се докоснем, е, че поговорката „споделената мъка – половин мъка, споделената радост – двойна радост“ се буквализира, тъй като има енергообмен, посочи Мадлен Алгафари. Тя коментира, че в този момент така, както има топлообмен между телата и по-топлото става по-хладно, ако другото е по-студено, и обратното, по същия начин, ако единият човек е по-напрегнат, а другият по-спокоен, съответно ще настъпи успокояване.

Чисто физиологично това, което се случва в момента, в който прегърнем човек, е, че надбъбречната жлеза започва да намалява производството на стресовите хормони, така наречените кортикостероиди, уточни Алгафари. По думите ѝ страхът намалява, алкализира се тялото, нормализират се кръвното налягане, сърдечният ритъм, мозъчната активност и ритъмът на дишане, имунитетът се подобрява.

**Прод. на стр.12 >>**

Цялата тази променена **биохимия и биофизика** води до **увеличаване на субективното чувство за щастие и комфорт**, и имунитета и физическото здраве, удължава живота и всъщност е най-човешката проява, отбеляза Алгафари.

Мадлен Алгафари засегна и труд на канадския учен Журард, който работи по изследване на докосването и илюстрира труда си с телата на деца, които са схематично заштриховани в различна степен на плътност, според това къде бива докосвано тялото. По думите ѝ изводите му са „плачевни“ - че децата почти **не се докосват вече**. Изводите му са, че живеем в ерата на „обезтелесяването“, а пък липсата на физически контакт вдига много нивата на тревожност и на депресивност, добави Алгафари.

Докосването много повлиява и немалко от **телесните заболявания**, особено **кожните**, посочи психотерапевтът. Тя обясни, че една голяма част от кожните заболявания са психогенни и даде пример с псориазиса, който, по думите ѝ, се лекува и с физическо докосване. **Страхът от докосване се превръща буквално в телесна броня**, материализирана по кожата, каза Алгафари.

## На 21 януари се празнува Бабинден



*/Снимка: Област Велико Търново/*  
Бабинден, отбелязван и като Денят на родилната помощ, е един от големите народни женски празници, посветен на “бабите” - жените, които помагали при раждане на младите булки и невести, които са раждали.

Обредността през този ден е подчинена главно на желанието да се засвидетелстват почит и уважение към възрастните жени, които са “бабували” на родилките, предаде Petel.bg. Този празник е езически и идва от далечните праславянски времена, но се е запазил и по време на Възраждането е бил изключително почитан.

Днес Бабинден се празнува предимно от по-възрастните и е свързан с много смях и веселие. Още преди изгрев слънце майките с деца от една до 3-годишна възраст отиват на чешмата

да наляят прясна вода. В котлето с водата пускат стрък босилек или здравец. Вземат калъп сапун и една нова кърпа и се отправят към дома на бабата да и “поляят”. Обредното поливане на бабата-акушерка се извършва под плодно дърво в градината, върху дръвника или отпред на стълбите. Всяка жена подава на бабата сапуна, полива и вода да се измие и я дарява с пешкира, който е донесла. След това бабата избърсва мокрите си ръце в полите на невестите – да са плодови и лесно да раждат. Бабата закичва невестата и с китка здравец, вързана с “мартеничка” - червен и бял конец. Често при поливането бабата хвърля с шепите си вода нагоре и подскача три пъти, като изрича: “Да рипкат децата и да станат бели и червени! Колкото капки, толкоз берекет и здраве!”.

След поливането жените даряват бабата с ризи, чорапи, платно, които премятат на дясното и рамо. От своя страна, бабата връзва на дясната ръчичка на децата, които е отродила (“хванала”) червено и бяло конче със сребърна монета и също им дава чорапки и ризки. После измива лицето на детето, тъй като се вярва, че на Бабинден водата, минала през бабините ръце, притежава пречистваща сила.

На обяд булките и невестите се събират на празнично угощение в дома на бабата-акушерка. Всяка жена носи прясна погача, баница, варена или печена кокошка и бъклица с ракия или вино. Целува ръка на “бабата” и ѝ подава подноса с храната. Започва весело и буйно пиршество, придружено с песни, танци. Често бабата поставя около врата си наниз от червени чушки и с керемиди кади под полите на жените, за да раждат повече деца. Наричанията и припевките имат в повечето случаи сексуален символичен смисъл. След обедна трапезата у бабата започват да идват и мъжете.

В страницата на област Велико Търново за Бабинден пише, че е чисто женски празник, свързан със семейните обичаи в българския фолклор. Празнува се на **8 януари или на 21 януари, по стар стил**, а през 1951 година е официално обявен за Ден на родилната помощ.

Смята се, че обредността е езическа. В прастари времена бабата е изпълнявала ролята на акушерка. Образът на бабата във фолклора е тъждествен на Духа покровител – тя приема живота в ръцете си. Нейните умения не са човешки, защото служи на другите чрез Божията сила.

*Прод. на стр.13 >>*

Легенда разказва, че празникът е свързан с историята на еврейския народ. Фараонът не бил доволен, че числеността на евреите в Египет се увеличава. Страхувал се, че превъзходството им, ще ги подтикне да си извоюват свободата. По тази причина се стигнало до там, че владетелят заповядал на бабите- акушерки да умъртвят всяко родено момче-еврейче. Има две известни баби, които се противопоставили на страшната заповед – Фуя и Шифра. Вместо да убиват бебетата, те полагали грижи - както повелява свещената им професия. На този ден, бабата става рано и гостува в домовете на децата, които е изродила. Носи със себе си червен и бял конец, които завързва на малките. От вълна прави брада на момчетата, а на момичетата – коса, с пожелание да остаряят и побелеят. Окъпвала пеленачетата и измивала очите на майките. След това, родилите през годината невести, отиват на гости в къщата на бабата. Носят погача, сирене, гозби и вино. Половината се оставя на домакинята, а с другата половина се гощават на пищна трапеза. Веселото пиршество протичало под съпровода на много танци и песни, които имат еротични мотиви. Единствените мъже, които имали право да присъстват са

гъдулар и гайдар. А само на този ден се разрешавало на жените да пият в кръчмата. Към обяд излизали на двора и качвали бабата на двуколка, теглена от четири мъже. Закарвали я на река, езеро или кладенец, където се извършва обредното къпане. Едно от поверията, свързани с този ден, гласи раждането да се пази в тайна. Никой, освен свекървата и бабата, не трябва да знае, иначе процесът ще бъде дълъг и мъчителен. Бабата отвързвала всичко вързано в дома. Родилката не излизала до 40-ия ден – това били най-опасните дни за нея и бебето. Огънят в огнището горял непрекъснато. Според друго поверие, за да се родят здрави и хубави деца, не трябва да се зачева в петък срещу събота, да не се рита куче или котка. Снахите не трябва да дождат хляб, върнат от пътуване, да не

вървят по разлята вода или боклук. Не трябвало и да крадат храна или да ядат скришом, за да не се появи белег на детето.

Бабата е дълбоко

почитана в българските традиции. Обичаят е жив и до днес. Празнува се от всички, свързани с раждане и бабуване - лекари, акушери, медицински сестри.




- 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](mailto:immpaths@gmail.com) | [www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

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

**Анталия бе покрита със сняг: туристи съобщиха за 1.5-метрови преспи**



Турската туристическа провинция Анталия бе „допълнена“ с оригинална туристическа оферта: обилен снеговалеж покри планинските райони на страната, където започнаха да ходят екскурзианти. Туристите съобщават за **1.5-метрови** снежни преспи, а местните метеоролози казват, че на места „снежната покривка е по-дебела, отколкото в Алпите“,

съобщава изданието DIP.

Обилен снеговалеж, както съобщават турските медии, обхвана планинските райони на провинцията.

Дебелината на снега достигна **115 сантиметра в Сакликент и 1.5 метра** на върховете като Карчукуру и планината Тунч в Бейдаглар. Според турски метеоролози по количество паднал сняг, планинските райони на Анталия, а именно Сакликент и платото Ризе-Чамликхемшин, заемат първо място в Европа, а дебелината на снежната покривка

надвишава снежната покривка в Алпите.

Турските медии уверяват, че това се е превърнало в допълнителна „оферта“ за туризъм. Въпреки че се отнася главно за местните любители на „екстремни“ изживявания, които се отдадоха на такава екзотика като туризъм в снега – в провинцията има и фенове на зимните спортове. На туристите бяха предложени и обиколки с джип и барбекюта с изглед към заснежените планини.

**Алек Болдуин е обвинен в непредумишлено убийство заради фаталната стрелба при снимките на “Rust”**



Актьорът и продуцент Алек Болдуин е обвинен в непредумишлено убийство в смъртоносната стрелба през 2021 г. на снимачната площадка на уестърн филма “Rust”, обявиха прокурорите в Ню Мексико, съобщава CBS News. Оръжейникът,

който надзираваше огнестрелните оръжия на снимачната площадка, Хана Гутиерес-Рийд, също е обвинен в непредумишлено убийство.

Болдуин държеше пистолет по време на репетиция, когато стреля, убивайки операторката Халина Хътчинс.

„След задълбочен преглед на доказателствата и законите на щата Ню Мексико, реших, че има достатъчно доказателства за повдигане на обвинения срещу Алек Болдуин и други членове на филмовия екип на “Rust”, каза областният прокурор Мери Кармак. „По мое време никой няма да е над закона и всеки заслужава справедливост.“

На 21 октомври 2021 г. Болдуин бе насочил пистолет към Хътчинс, когато пистолетът гръмна, убивайки нея и ранявайки режисьора Джоел Соуза. Болдуин и Гутиерес-Рийд са обвинени по две обвинения в непредумишлено убийство, престъпление от четвърта степен, което се наказва с до година и половина затвор и глоба от \$5,000. Обвиненията включват и разпоредба, която

**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

може да доведе до задължителни 5 години затвор, тъй като престъплението е извършено с пистолет.

И двете обвинения произтичат от стрелбата по Хътчинс, каза Кармак-Алтуис. Непредумишленото убийство може да включва убийство, което се случва, докато обвиняемият прави нещо, което е законно, но опасно и действа небрежно или напредпазливо. Няма повдигнати обвинения за стрелбата срещу Соуза.

Правният сътрудник на CBS News Джесика Левинсън, професор в Loyola Law School в Лос

Анджелис, каза, че е важно да се разбере, че смъртта на Хътчинс не е била умишлена.

„Говорим за потенциално законно действие, в което участвате, но сте проявили престъпна небрежност“, каза Левинсън. „Така например, ако отидете да стреляте с приятели и не държите пистолет правилно и не полагате необходимите грижи и е трябвало да знаете, че може да се случи нещо опасно и докато правите това случайно убиете приятел, можете да бъдете обвинен в непредумишлено убийство.“

Левинсън каза, че изслушването ще

## 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



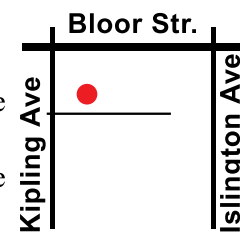
Owned and Operated by the Jelenic Family

**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.**



бъде “много важна” част от един дълъг процес. Тя също отбеляза, че е възможно съдията да отхвърли едно от обвиненията.

„Изправянето срещу тези обвинения е сериозно“, коментира също Левинсън. „Ще бъде по-сериозно ... ако преминем този първоначален праг, при който съдията приеме или едното, или и двете и тези обвинения за непредумишлено убийство продължат напред.“

**Япония ще понижи статуса на COVID-19 до еквивалент на сезонен грип**



Японският премиер Фумио Кишида обяви планове за понижаване статута на COVID-19 до еквивалента на сезонен грип през пролетта - ход, който допълнително ще облекчи носенето на маски и други превантивни мерки, докато страната се стреми да се върне към нормалното състояние, съобщава The Province.

„За да се върнем към обичайното си ежедневие в Япония, докато следваме мерки за адаптиране към живота с коронавируса, ще проучим конкретни мерки, за да преминем постепенно към следващата стъпка“, каза Кишида.

В Япония COVID-19 понастоящем е категоризиран като заболяване от клас 2, заедно със SARS и



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



туберкулозата, и подлежи на ограничаване на движението на пациентите и техните близки контакти, като същевременно позволява на централните и местните власти да издават спешни мерки. Понижаването му до клас 5 би означавало премахване на тези правила.

Планираната промяна ще отбележи повратна точка в политиката на Япония за COVID-19 към нормализиране на социалните и икономически дейности.

Japan to lower COVID-19 status to equivalent of seasonal flu

The move that would further relax mask wearing and other preventive measures.



време, когато Япония е изправена пред широко разпространени инфекции и рекордни нива на смъртни случаи в това, което се смята за осма вълна от началото на пандемията преди три години. Понижаването на правния статут на COVID-19 съгласно закона за инфекциозните болести може да премахне текущите правила за хоспитализация и самоизолация и да помогне за освобождаването на болнични легла, запазени за пациенти с COVID-19.

Миналата есен Япония спря да изисква тестове за COVID-19 за влизащи, които са имали поне три ваксини – част от внимателното облекчаване на мерките

на страната, след като на практика затвори границите си за чуждестранни туристи за около 2 години.

**Певецът Шон Мендес на 24, и д-р Джоселин Миранда на 51, подхранват слуховете че имат връзка след като бяха видени да пристигат в къщата на певица в Лос Анджелис**



Шон Мендес бе забелязан да пристига в къщата си в Западен Холивуд, Калифорния, със своя дългогодишен хиропратор. **24-годишният певец на Treat You Better подхрани слуховете за връзка с д-р Джоселин**

Миранда, на 51 години, след като двамата бяха забелязани да излизат заедно, включително скорошното им посещение на фермерски пазар, пише Daily Mail.



Шон и Джоселин се върнаха в къщата му, придържайки нещо, което изглеждаше като сокове, а известната хиропраторка на знаменитости носеше голяма чанта през рамо, в която имаше достатъчно място, за да побере артикули за една цяла нощ.

Шон бе облечен в сиви карго панталони,

## 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.



черна блуза и имаше чифт слънчеви очила. Джоселин носеше ежедневно облекло с черен клин, розово трико и чифт авиаторски слънчеви очила. Косата ѝ беше вдигната на обикновен кок на тила, а в ръка носеше портфейла и телефона си.



Красавицата се появи в социалните медии в миналото и сподели няколко снимки в Instagram от времето си с Шон на турне, като му пожела честит рожден ден и показа няколко снимки зад кулисите.

Тя също сподели сладка снимка през октомври 2019 г., на която прегръща Шон, и написа: „My „I'm So Proud“ Candid.“ Въпреки постоянните спекулации, нито една от страните не е потвърдила или отрекла, че са в романтична връзка.

Джоселин е работила със знаменитости като Джъстин Бийбър, Хейли Бийбър, Кендъл Дженър, Джъстин Тимбърлейк и Омар Аполо през цялата си кариера. Тя също

лекуваше Блейк Грифин и бе лекар на отбора по време на Голямата тройка лятна баскетболна лига.

Според уебсайта ѝ тя има над 20 години медицински опит. Тя използва „биомеханична оценка, комбинирана с техники за манипулация на ставите и меките тъкани“ за своите лечения и специализира в „Корекции на гръбначния стълб и крайниците“.

През ноември 2021 г. Шон и приятелката му, певицата Камила Кабело, обявиха раздялата си след повече от две години заедно.

Двамата се срещнаха, докато бяха на турне с певеца Остин Махоун и след това издадоха първия си съвместен албум, I Know What You Did Last Summer, по-късно същата година. Те останаха приятели в продължение на няколко години, отричайки слуховете за срещи до лятото на 2019 г., когато едновременно се отказаха от второто си сътрудничество, Señorita, и потвърдиха романтичната си връзка.

## Alliston Meat & Delicatessen

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

### Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

**VIN**  
GARAGE



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



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

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

**WWW.VINDEGARAGE.COM**

*100% guaranteed. In business since 1997.*

## **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.



**www.Balkan.Center**

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

**Join Us!**

Promote your event  
or business  
**today!**

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

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

**Register your business or event**

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

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



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

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

### Сьомга

#### с хрупкава коричка и аспержи

#### Продукти:

3 яйца  
200 г извара  
черен пипер  
2-3 скилидки  
чесън



1 чаша смлени орехи

#### За украсата:

черен пипер на зърна  
1 червена чушка  
1/2 краставица  
1/2 китка магданоз  
кората от половин лимон

#### Приготвяне:

В купа смесете хлебните трохи заедно с наситнения магданоз и пармезана. Разбъркайте всичко добре и в отделна купичка разбийте жълтъците. Потопете рибата първо в тях, а след това в сухата смес.

Сложете ги в тавичка върху хартия за печене, заедно с почистените аспержи. Овкусете зеленчуците със сол, черен пипер и малко зехтин (малко мазнина може да поръсите и върху рибата). Печете в предварително загрята фурна на 180 градуса за около 15-20 минути.



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of  
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

by *Viara Dimitrova, editor of Bulgarian Flame*

Photos © Bulgarian Flame

**The Interior Design Show (IDS) в Metro convention center - January 19-22, 2023**[interiordesignshow.com](http://interiordesignshow.com)

Годишната изложбата за вътрешен дизайн, която се провежда вече 24 години в Канада, показва най-завладяващи модерни тенденции и продукти. Огромно разнообразие на продукти с красиви цветове,

форми и материали, създадени от въображението, креативността и опита на талантили дизайнери, архитекти и производители, които успяват да намерят решения в тези постоянно променящи се времена, продукти

включващи устойчиви материали и компоненти, адаптиращи се към начина, по който хората искат да живеят днес и утре.

Някои от тазгодишните изложители на IDS включват:

Caesarstone, Benjamin Moore, Cosentino, Dekko, Fleurco, House of Rohl, Hudsons Bay, Khayeri Flooring, Miele, Montauk, Sherwin Williams and Weave Arts.

*Вяра Димитрова,*  
*редактор, в. "Пламяк"*



Стена от изкуствена трева



Ръчно изработен арт от издухано стъкло с матиран ефект.



Jungalow модерен дизайн



Корали



Корал



Партици нарисувани с водни бои



Photos © Viara Dimitrova, editor of Bulgarian Flame

# The Interior Design Show (IDS) в Metro convention center - January 19-22, 2023

[interiordesignshow.com](http://interiordesignshow.com)



## Колко пари ще получат пилотите от F1 през 2023?



Лесно е да се предположи, че пилоти като Люис Хамилтън, Макс Верстапен и Шарл Льоклер са най-печелившите в спорта, но размерът на заплатите им може да е малко като игра на отгатване, пише Racing News 365.

Не е изненадващо, че Макс Верстапен оглавява списъка на най-печелившите, като новият договор на холандеца ще му донесе огромните \$55 милиона през 2023 г. – и това е без да се вземат предвид бонусите за победи в състезания и титли.

Driver	Team	Salary (\$ million)	Contract length
Max Verstappen	Red Bull	55	2023
Lewis Hamilton	Mercedes	35	2024
Charles Leclerc	Ferrari	30	2024
George Russell	Mercedes	25	2024
Kevin Magnussen	Haas	20	2024
Nico Hulkenberg	Aston Martin	15	2024
Esteban Ocon	Alpine	10	2024
Yuki Tsunoda	AlphaTauri	8	2024
Logan Sargeant	Williams	5	2024
Valtteri Bottas	Alfa Romeo	5	2024

Заплатата на Люис Хамилтън от \$35 милиона изненадващо го поставя на трето място като най-скъпо платен пилот, след като Ferrari наскоро увеличи възнаграждението на Шарл Леклер до \$36 милиона.

Player	Team	Points	2023
Max Verstappen	Red Bull	55	2023
Lewis Hamilton	Mercedes	35	2023
Charles Leclerc	Ferrari	30	2023
George Russell	Mercedes	25	2023
Kevin Magnussen	Haas	20	2023
Nico Hulkenberg	Aston Martin	15	2023
Esteban Ocon	Alpine	10	2023
Yuki Tsunoda	AlphaTauri	8	2023
Logan Sargeant	Williams	5	2023
Valtteri Bottas	Alfa Romeo	5	2023

В другия край на скалата при „най-зле“ платените са Юки Цунода и Логан Сарджънт, които са „бедняците“ на Формула 1 през 2023 г., като и двамата ще спечелят „нищожните“ \$1 милион за усилията си през сезона.

## Никола Йокич постави франчайз рекорд на Денвър Нъгетс за асистенции



Още една вечер, още едно историческо постижение за словенеца Никола Йокич. В началото на третата четвърт при победата със 122-118 над Минесота Тимбъруулвс, претендентът за MVP изпревари Алекс Инглиш, за да постави франчайз рекорд на Денвър Нъгетс за асистенции с 3,680, съобщава CBS Sports. Йокич е единственият център, който някога е водил франчайз по асистенции за всички времена, а общият му брой в кариерата в края на вечерта беше 3,686.



Йокич завърши мача с 31 точки, 11 борби и 13 асистенции при 12 от 20 стрелби, въпреки че игра само 31 минути поради проблеми с фаул. Той обаче бе на терена когато това беше най-важно, и бе активен когато Нъгетс обърна мача след като губеа със седем точки в четвъртата част. Това бе вторият пореден трипъл-дабъл с 30 точки за Йокич, който вече има 90 трипъл-дабъла в кариерата си. Що се отнася до Нъгетс, те са с 8-ма поредна победа и 15-та поредна домакинска победа.

## Усик продължава да дразни Фюри: „Заекът идва за теб Шкембе“



Александър Усик изглежда хареса прякора, който му

даде Тайсън Фюри /“Заекът“ – б.р./, докато преговорите за тяхната безспорна битка в тежка категория продължават. Битката – сега очевидно наречена „Шкембето срещу Заекът“ /Belly vs The Rabbit/ – бе обещана на феновете за февруари или най-късно в началото на март, но скорошните събития – или липсата на такава – я приближиха много по-близо до април, съобщава Boxing Social.

Тъй като няма обявена дата и мястото все още зависи от очакваното голямо парично предложение от Саудитска Арабия, изглежда малко е направено, откакто и двете страни обявиха интереса си към следващия сблъсък на четирите пояса.

Това, което започна обаче, е едно движение напред-назад между състезателите. Няма много по-забавни бойци от Усик и Фюри, но въпреки това те предлагат напълно различни стилове на демонстрация.

Фюри е по-скоро злословник в стила на WWE и говори глупости, докато Усик се представя в доста по-любезен, често философски начин. В туита, който пусна на 19 януари, Усик държи брадва в ръце и

се обръща към Фюри с думите: Заекът идва за теб Шкембе /**The rabbit is coming for you.Belly!@Tyson\_Fury/**

Действието с брадвата вероятно е част от силова тренировка на украинеца, за когото е известно, че се подготвя по някои странни и креативни начини преди битките си.



Каквото и да прави досега явно работи. Усик вече е обединен шампион във висшата дивизия, след като стана безспорен първи в ранговете на тежка категория. Битката с Фюри ще бъде неговата **21-ва** и възможност да украси историческите книги заедно с Ивендър Холифийлд, който успя да постигне подобно постижение.

Фюри обаче пак ще излезе на ринга като фаворит. Самопровъзгласил се за гигант, повечето прогнози на индустрията посочват неговия размер и сила като решаващ фактор.

**Камила Джорджи отрича обвиненията по време на Australian Open, че е използвала фалшиви документи за ваксина срещу COVID-19**



Италианската професионална тенисистка Камила Джорджи отрича обвиненията, че е използвала фалшифицирани документи за ваксина срещу **COVID-19** миналата година, като твърди, че е получила само една доза от лекарката, която сега е разследвана от властите за предоставяне на фалшиви сертификати и фалшиви ваксини, съобщава Fox News.

31-годишната Джорджи отговори на няколко въпроса относно обвиненията по време на пресконференция след победата ѝ над Анастасия Павлюченкова в първия кръг на Australian Open.

„Докторката е разследвана, тя имаше проблеми през миналата година със закона – няколко пъти“,

каза Георги. „Направих всичките си ваксини на различни места, така че проблемът е в нея, не в мен.“

Камила продължи: „С това съм много спокойна и разбира се, ако не бях, не бих дошла тук да играя тенис.“

Австралия вече не изисква от пътуващите влизачи в страната да предоставят доказателство за ваксинация, но го направи по време на миналогодишния турнир от Големия шлем – ситуация, при която 21-кратният шампион Новак Джокович бе депортиран от страната заради статуса му на ваксинация и специфичната виза, която използваше за влизане в Австралия.

Италианката бе многократно питана по време на пресконференцията дали преди е излъгала или е използвала фалшиви документи, за да получи достъп до Австралия за миналогодишния турнир. Джорджи остана категорична, че е спазила протокола, за да може да се състезава и допълни, че е получила други дози ваксина от други лекари.



Според Ройтерс д-р Даниела Грилоне е била обвинена миналата година и сега се разследва от италианските власти за предоставяне на фалшиви сертификати и фалшиви ваксини. Джорджи бе едно от имената, замесени от италианските медии. Преди турнира главният изпълнителен директор на Tennis Australia Крейг Тайли каза, че не е напълно запознат с твърденията за фалшиви сертификати.



„Мисля, че има още много да се разкрие по въпроса че в крайна сметка това ще зависи от съответните власти“, каза той.

„Наистина не знам повече подробности.“

Джорджи е родена на 30 декември 1991 в Макерата, Италия и понастоящем е класирана на 70-то място в класацията на WTA.



На строеж очакват инспекция. Шефът събира работниците и ги инструктира:

- Каквото и да се случи по време на проверката, дръжте се така, като че ли точно това е трябвало да стане! Комисията се разхожда из обекта и изведнъж една стена се срутва. Бай Гошо си поглежда часовника и казва:

- Супер, точно в девет и половина, какъвто бе планът!



- Знаеш ли кое е най-трудното в нашата работа? - пита фармацевт млад колега.  
- Кое?  
- Да измисляш все нови и нови имена на едно и също лекарство.



- Миме, оня мъж вече един час ме гледа!  
- Забелязах, Тинче, сигурно е антиквар...

Лети си пътнически самолет, и по някое време се обръща с главата надолу. Стюардесата съобщава по уредбата:  
- Уважаеми пътници, без паника! Пилотът просто си слага капки в носа, като ги сложи и пак ще сме в нормално положение.



Излита пътнически самолет. Пилотът пита втория, който лети за първи път:

- Какъв е вятъра?  
Новобранецът отваря страничното прозорче, подава си главата и казва:

- Ууу... Насрещен!



- Дами и господа - съобщава стюардесата - летим на височина 8,000 метра. Температурата навън е минус 34 градуса. Намираме се над океана, на около

250 километра от най-близката суша. Капитанът на самолета ви пожелава приятен полет и пита дали на някой от вас случайно не му се намират 15 тона керосин?



След позорна загуба с 0:4 вратар решил да се маскира, за да си няма проблеми в града. Сложил си изкуствена брада, черни очила и бейзболна шапка. За да е спокоен, че няма да го познаят, отива при една бабичка, която продава семки до стадиона, и я пита:

- Бабо, познаваш ли ме?

- Да, ти си нашият вратар!

- Как се сети, бабо!

- Ами, синко, аз съм треньорът!!!



Седя си в хола, пия ракия и гледам телевизия, а детето обикаля около мен и пита:

- Тате, какво пиеш, бе?

- Ракия.

- Може ли да пробвам малко?

- Пробвай.

Пийна малко, намръщи се и вика:

- Ей, много е гадно това, бе тате!

- А така мойто момче!

Гадно е, я! А майка ти вика, че кефа съм си правел!



Баба на сватба на внука си:

- Чедо, отдека намери невестата си?

- От Инстаграм, бабо.

- Т>ва в Пловдивско ли е?



Мъж черпи колегите си в службата с бонбони.

- Какво става, какъв е повода?

- Роди ми се момченце.

- Браво! А как е жена ти?

- Ами добре е засега...

Още не съм й казал.

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



**ЗАСТРАХОВКИ**



**Extended Health & Dental**

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

**Toll Free: 1-877-838-0020**

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

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

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

*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*



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



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

[sales@firstautogroup.ca](mailto:sales@firstautogroup.ca)

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

**SALES:**

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

**MECHANIC SHOP:**

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



## До Килиманджаро и назад или Akuna Matata

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Боримир

Снимки: Стефан



### Бакшишите

Вечерта започна с напрежение. Годи повика „американката“ за да си говори с нея по един „таен въпрос“ — за бакшишите. С нея, защото водачът ни винаги изглеждал сърдит. Предварително ни бяха казали от фирмата, че негрите (носачи, готвачи, водачи) очакват над 100 долара от всеки един от групата. Годи започна даже с 200 долара на човек, после каза поне 150, накрая свали до 100. Беше му разяснено от американката, а в последствие и от водача, че от българи няма как да получи такъв бакшиш.

Въпросът с бакшиша е много сложен. Има два варианта: общоприетото е, че човек работи за заплата, а бакшиша е нещо отгоре — може да има, може и да няма, и никой не може да определя какъв бакшиш трябва да му бъде даден. Има обаче и друг вариант: работи се за минимални пари или без пари, като се очаква, че бакшишът е с точно определен размер и работещите разчитат само на този бакшиш. В този случай е доста неловко да плащаш в пъти по-малък бакшиш, особено ако хората са си свършили добре работата.

Ние не разбрахме кой от двата варианта е налице. Не бяхме подготвени да даваме такива бакшиши. Имаше хора, които бяха тръгнали от България само със сто долара джобни пари — яденето и нощувките бяха включени в цената на екскурзията, а и тази цена хич не е малка — цяла година работиш за да си позволиш екскурзията. Това са си нашите аргументи, но цялата ситуация беше много изнервяща — не си сигурен дали все пак си постъпил неправилно. Със сигурност бих предпочел тези бакшиши да са включени в цената на местната

фирма или в цената на българската фирма, която организира екскурзията, за да няма после недоразумения и напрежение вътре в групата. Прочетохме в интернет, че стандартно очаквания бакшиш е 10% от цената на услугата. В крайна сметка се разбрахме помежду си в групата всеки да даде между 30 и 40 долара. Събрахме ги накуп и ги връчихме на Годи заедно с една фланелка от България за спомен. Годи не остана доволен и вечерта пак имаше някакви обсъждания, на сутринта — пак. За да не стане нещо по пътя, Годи реши да каже за малката сума на хората си, чак като слезем долу на Марангу гейт. Беше видимо притеснен, включително за това — да не си помислят хората, че е прибрал той част от парите, както и как точно да разпредели малкото пари между хората си. Последното разбира се не беше наш проблем.

Някои от групата, които имаха собствени водачи и бяха останали доволни, им дадоха лични бакшиши, както и разни шоколади, ядки, сушени плодове и други. На сутринта Годи и хората му изпълниха няколко африкански песни; някои от тях дори танцуваха малко. Годи, който водеше представлението не беше в добро настроение, което съответно се предаде и на другите участници — представленията на другите групи бяха доста по-енергични и по-весели.

Слязохме до хижа Мандара, където хапнахме топъл обяд. Хората се пръснаха да търсят маймуни за снимки, а някои по пътя из националния парк Килиманджаро направиха „уникални кадри, за които други плащат страшно много пари“. По пътя за трети път отидохме със Стефчо до кратера Maundi, за да го заснемем в хубаво време. Въпреки че си бяхме починали вече една нощ, пак се задъхахме при изкачването на малкото кратерче.

В хижата пак ни казаха, че няма бира. След което един от групата пак отиде да попита и негрите го дръпнаха настрана. Попитаха колко бири ще прием и отидоха в гората сочейки разни дървета. Изведнъж — хоп! — и се върнаха с чувал с бири. Явно в тази гора бирите растат по дърветата? Хапнахме, починахме си и пак тръгнахме надолу. Почнахме да срещаме децата с хамелеоните, които този път не ни предлагаха снимки, а направо питаха за шоколади и сладки — да им раздадем остатъците. Малко преди Марангу Гейт имаше едно отклонение за водопад. Отидохме

## До Килиманджаро и назад или Akuna Matata

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Боримир

Снимки: Стефан

да го видим. Там имаше „еко-пътека“, която водеше до една голяма стена с много зеленина по нея и малко вирче отдолу. Вероятно е много красиво при пълноводна река, но ние бяхме на края на сухия период, т. е. прецакахме се. И трябваше пак да катерим баир с изплезени езици. Слизането беше безкрайно и ми излязоха мазоли на краката, които не се оправиха до България. Други пък имаха проблеми с глезените, а трети — с пищялите. На Марангу гейт отново се регистрирахме кой до къде е стигнал, накупихме разни сувенири, бири и безалкохолни и дойде време да товарим багажа на буса. Тогава Годи извика нашия водач пред неговите хора и говорейки ту на английски, ту на суахили обясни колко са ни благодарни, че сме им предоставили възможност да работят за нас. Съобщи на хората си (в присъствието на нашия водач), че и ние сме доволни, както и колко пари сме им дали и по колко (малко) се падат на човек. При което веднага сред негрите започнаха разпавии и започнаха да се сочат един друг

с пръст — вероятно някои бяха носили по-малко от други. Ние се натоварихме на буса и потеглихме бързо, като си мислехме дали няма да ни чакат с мачета в хотела... Сафарито Като пристигнахме в хотела отново ни посрещнаха с чаша сок. Взехме си оставените багажи и почна едно пренареждане на багажи и токсични торби, зареждане на батерии и други суматохи. Възползвахме се от басейна и интернета, релаксирахме и си приготвихме минимум багаж за двата дни фото-сафари. Вечерта двамата „новобранци“ качили се над Мусала ни почерпиха за успеха. Потеглихме с два джипа Land Rover, на които покривите им се повдигат и може да се стои изправен и да се снима. Тръгнахме късно (след 9:30), въпреки че искахме да тръгнем максимално рано, за да има повече време за сафарито. Пътят беше доста и спряхме за да обядваме при един магазин за сувенири, пред който имаше беседки.



Към 15 часа започнахме обиколка на парка Тарангире. Имахме удоволствие да видим отблизо и да снимаме зебри, гну-та, импали, слонове, жирафи, прасета, разни птички и термитници със странни форми. Беше пълно с баобаби и типичното за Африка дърво с равна корона — на един етаж.

За моя изненада се оказа, че това е акация. Някой каза, че се нарича „чадъреста акация“. За съжаление не успяхме да видим големи котки. На едно място група слонове пресичаха пътя и нашия шофьор ни предупреди да сме много тихи. Ако слонът се почувства заплашен, може да ни нападне. Нашият джип тежи два тона, а африканския слон — до 6 тона и половина. Може с едно движение на главата да ни обърне. После поехме към хотела, който е близо до езерото Маняра. По пътя видяхме прекрасен залез над езерото, както и жирафи извън парковете. Спряхме за малко край един магазин край село на Масаи да изчакаме другата кола, влязохме да разгледаме и веднага ни нападнаха да ни предлагат разни

неща. Казваха ни ужасно високи цени, след което ни обясняваха, че можем да се пазарим. Понеже никой не желаше да се пазари, дори ни обясниха какво означава пазарене и как се прави. В крайна сметка аз започнах да се пазаря за една дървена купа и накрая купих две на първоначалната цена за една. Вероятно струват поне два пъти по-евтино от цената, за която се спазарих 😊



Нашият шофьор искаше да си приказва с нас, но английският му беше ужасен. Водачът ни направо се ядоса и започна да си мърмори на български „говори по-ясно, че нищо не ти разбирам!“ 😊 Мини ДВ касетките ми вече бяха на привършване и шофьорът ме заведе до познат, който можел да има такива неща. Сред GSM-ите имаше и касетки Сони, които предлагаше за 25 долара. Аз му казах, че е луд, и че моите касетки съм ги купил от България за по пет лева. Той намали цената на 23 долара. Аз му предложих

## До Килиманджаро и назад или Akuna Matata

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

Автор: Боримир

Снимки: Стефан

10 долара и за пръв път пазаренето не сработи — ток каза, че не е достатъчно, прибра си ги и ми обърна гръб.



Пристигнахме по тъмно в хотела, който беше ограден с бодлива тел. Там ни чакаха „масай“ с огромни дупки в ушите за да ни пренесат малкото багаж от колите до рецепцията и после до стаите.

На вратата една девойка ни предложи навлажнени кърпи — като си тръкнахме с тях лицата, белите кърпи станаха черни. За вечеря имаше месо от импала, което някои от групата обявиха за най-хубавото месо на света. Други се мръщеа, че не можело да се яде такова хубаво животно. Изядоха го с отвращение ☹

Вечерта имаше програма — местна група свиреше на ударни инструменти + нещо като клавишин. Три девойки въртяха и тресяха негърски

задници. После три момъка почнаха акробатични и жонгльорски номера. Накрая минаха за бакшиши и да предлагат диск на групата. Отново почна голяма пазарене — „You support the group this way!“ . След което нямаха да ми върнат долари и отидохме на рецепцията, където ми развалиха 100 долара на по един!

Като стана дума за долари, в Африка отказват да приемат банкноти по 50 и 100 долара от емисии преди 2000 година.



Сутринта изкупили магазина за сувенири и след снимки с масай с дупки на ушите се натоварихме на джиповете за езерото Маняра. По пътя имахме среща с маймуни на пътя, едно маймунче беше яхнало майка си и се возеше доволно. На входа на парка срещнахме група добре облечени малки деца от приют. След като получиха разни шоколади и плодове,

изпълниха няколко стихчета (може би песни?) — стандартна програма за чужденци. Последваха снимки и ръководителят им ни даде адресът им, за да изпратим снимки и дарения.



В парка около езерото имаше основно маймуни и птици. Отново видяхме слонове, жирафи, импали, зебри и гну-та. Две гнута се бяха сбили и битката продължи доста време, докато едното не избяга. Стадата на зебрите и гнутата често се движат заедно. Явно не си оспорват храната, а пък има взаимопомощ — вид симбиоза. Гнутата много лесно намирали питейна вода и зебрите ги следват. Зебрите от своя страна много лесно подушвали лъвовете и други котки и ако хукнат да бягат, гнутата бягат след тях.

Основната атракция на парка са птиците. Имаше бели и черни щъркели, фламинго, ибис, марабу и много други видове. Имаше малки ярко-цветни птичета. Също така

видяхме и хипопотами да се въргалият в калта. Хипопотамите и птиците ги гледахме от далече. Трябваше да видим и дървесни лъвове — такива, които се катерят по ниските клони на дърветата и си лежат там, но отново не видяхме никакви котки.



Излязохме от парка и след малко каране стигнахме до един къмпинг с поляна, на която обядвахме. Там дойде трета кола и групата се раздели на две — четирима от групата останаха за още един ден сафари, след което щяха да продължат да разглеждат други места от Танзания, включително и остров Занзибар. Останалите поехме към хотела. Там отново се възползвахме от басейн, интернет и магазина за сувенири. Нямахме включена вечеря и ядохме ядки, сушени плодове и вакуумирано козе сирене донесено от България. Отново спахме с балдахини заради комарите.

## До Килиманджаро и назад или Akuna Matata

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

Автор: Боримир

Снимки: Стефан

Обратният път  
Сутринта приготвихме  
багажа и отново  
го теглихме.  
Въпреки многото  
сувенири бяхме  
горе-долу в нормата.  
Освободихме стаите  
и отидохме на басейна.

На летището  
се оказа, че пак  
трябва да попълваме  
адресни карти —  
къде сме ношували.  
Чекирахме багажа  
до Атина и се качихме  
в самолета  
до Найроби. Там  
ни очакваше 13 часов  
престой. Много  
се чудехме, дали  
да не си платим за визи  
и да се разходим,  
но няхаме познати  
сред местните,  
а и повечето от престоя  
беше през нощта,  
така че се отказахме.  
В следствие  
разбрахме, че имало  
фирми, които  
организират разходка  
из града. Времето  
мина неусетно сред  
барчетата и магазините  
за сувенири. След  
12 дори подремнахме  
2—3 часа. С Петя  
и Стефчо излязохме  
извън основната зала,  
защото там миришеше  
ужасно — вероятно  
някой се беше посрал.  
На летището имаше  
молитвена стаичка,  
която беше пълна със  
спящи хора. По техния  
пример Нейков  
си легна на мокета



в коридора ☺ А един  
беззъб тип  
ни предлагаше лични  
стаи с бани и легла.  
Така и не попитахме  
за цената.

Самолета за Кайро  
закъсня с около час.  
Полетът е дълъг  
и пак подремнахме.  
Следващият полет  
беше много скоро след  
този, но го задържаха  
заради нас (вероятно).  
Пристигнахме в Атина  
и там се оказа, че един  
багаж липсва. След като  
приключи процедурата  
по описване  
и документиране,  
излязохме от летището  
и стигнахме  
до „централната“  
ЖП гара. Там оставихме  
багажа на съхранение  
срещу 2 евро за 8 часа

и излязохме на разходка.  
Някои искаха да видят  
акропола (не е кой  
знае какво), а други  
се разхождахме  
лежерно из парка.  
Купихме си бира  
от малко магазинче,  
в което продаваха  
негри (!) — на влизане  
Петя ги поздрави  
с Jambo! ☺ След това  
пък минахме покрай  
малко ресторантче,  
на което пишеше  
на кирилица „Кафе  
Ямбол“ — там имаше  
български ястия  
и българска бира.

Вечерта имахме малък  
проблем с хващането  
на влака. Оказа се,  
че не го композират там,  
и че престоят  
му на гарата е само  
две минути. Докато  
се чудехме в кой вагон

да се качим, влакът  
щеше да тръгне.  
Натоварихме се в най-  
близкия, който се оказа,  
че е правилния. И тук  
последва изненада —  
Нейков беше изчезнал.  
Тръгнахме да го търсим,  
и се оказа, че е завардил  
някакво купе за групата  
и не пуска никой  
да влезе там ☺

Пристигнахме живи  
и здрави в София.  
На някои им предстоеше  
още път. Обадиха  
се за загубения  
багаж — бил в Кайро  
и щял да пристигне  
същия ден в София.  
Разменихме координати  
и се разделихме по живо  
по здраво. И заживели  
щастливо до...



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



To Our Valued Customers,  
**WE ARE STILL OPEN!!**

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our Hot-Lunch Counter is available.

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of homemade ready-to-eat frozen family-sized meals. From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times.

Vienna Fine Foods,  
 416-759-4481,  
[www.viennafinefoods.com](http://www.viennafinefoods.com)



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

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

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

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

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