

Най-накрая! Налични в LCBO

Toronto ♦ Montreal ♦ Ottawa ♦ Vancouver ♦ Calgary



ПЛАМЪК

Bulgarian Flame

Bulgarian Community Newspaper



#432, May 15, 2023 | 416-821-9915 | info@bulbiz.com | www.Bulga



Вглъбеност, медитация и състрадание към себе си – клиничен психолог обяснява как тези подкрепени от науката практики могат да подобрят психичното здраве

(Mindfulness, meditation and self-compassion – a clinical psychologist explains how these science-backed practices can improve mental health)



Автор: Рейчъл Голдсмит Туроу - асистент по наука и практики за здравето на населението, Seattle University

Декларация за оповестяване: Рейчъл Голдсмит Туроу не работи, не консултира, не притежава дялове и не получава финансиране

от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрила никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Четете на стр.6 >>

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

NOW OVER 33 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group Продажба, покупка и ремонт на автомобили
867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: Monday to Friday 9:30am- 5pm

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

Татуировки и Пирсинг

Иван: (437)226-9497
Email: viperink88@gmail.com
 viperink8873

стр.3 >>

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



Meest

**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada



За ПРОЛЕТЕН ДЕТОКС и здравословно отслабване с дългосрочни резултати, обадете се на Дафни
416-602-3196



Daphne Kostova CNP, NNCP
Certified Holistic Nutritionist
Certified Weight Loss Coach
416-602-3196
daphne@dkwellness.ca
www.dkwellness.ca
IG @daphnekostova
FB Dk wellness



Testimonials:

- "I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic", Kalina T.
- "I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms", Krisa M

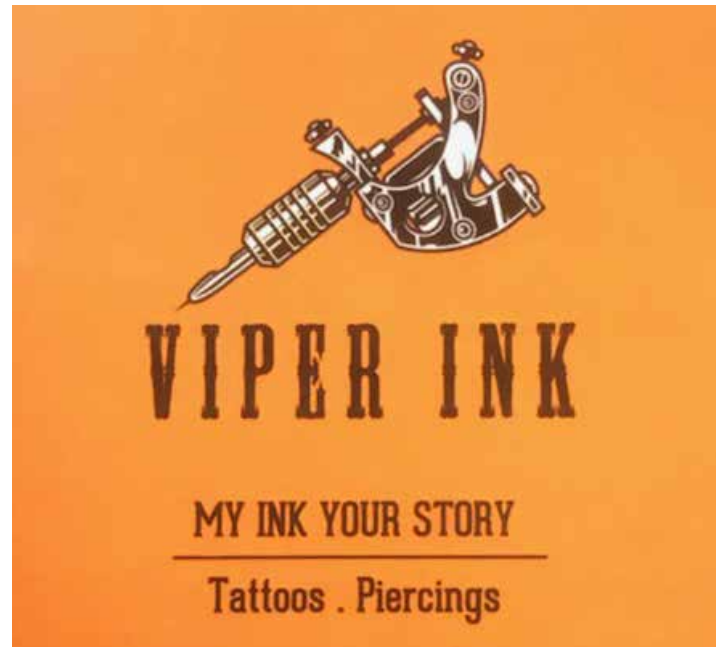
Дафни Костова
хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните симптомите
на менопаузата и
натрупани килограми ефективно.

Първи час е винаги безплатен!

Обадете се днес!

416-602-3196

Татуировки и Пиърсинг



Иван: (437)226-9497

Email: viperink88@gmail.com

viperink8873

215-7163 Yonge Str.

Thornhill, ON, L3T 0C8

намира се на втория етаж

(Yonge Str; just North of Steeles)

Безплатен подземен паркинг



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY
THE BEST!



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

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

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:
jobs@fierafaods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Вглъбеност, медитация и състрадание към себе си – клиничен психолог обяснява как тези подкрепени от науката практики могат да подобрят психичното здраве

(Mindfulness, meditation and self-compassion – a clinical psychologist explains how these science-backed practices can improve mental health)

Вглъбеността и самосъстраданието вече са модни думи за самоусъвършенстване. Но всъщност все повече изследвания показват, че тези практики могат да доведат до реални ползи за психичното здраве. Това изследване – продължаващо обемно и в световен мащаб – ясно показва как и защо работят тези две практики.

Един ефективен начин за култивиране на вглъбеност в сегашния момент и състрадание към себе си е чрез медитация.

В продължение на повече от 20 години, като клиничен психолог, изследовател и преподавател, преподавах медитация на студенти и клинични пациенти и се потопих дълбоко в изследователската литература. Моята неотдавнашна книга “The Self-Talk Workout: Six Science-Backed Strategies to Dissolve Self-Criticism and Transform the Voice in Your Head,” подчертава голяма част от това изследване.

Научих повече, когато оценявах програми за психично здраве и класове по психология, които обучават участниците в техники, базирани на внимание и състрадание.

Дефиниране на вглъбеност и самосъстрадание

Вглъбеността означава целенасочено обръщане на внимание на настоящия момент с отношение на интерес или любопитство, а не на преценка. Самосъстраданието включва това да бъдете мили и разбиращи спрямо себе си, дори в моменти на страдание или провал. И двете са свързани с по-добро съществуване. Но не бъркайте състраданието към себе си със самочувствие или егоцентризъм и не предполагайте, че то по някакъв начин понижава вашите стандарти, мотивация или продуктивност. Вместо това изследванията показват, че състраданието към себе си е свързано с по-голяма мотивация, по-малко отлагане и по-добри взаимоотношения.



Бъдете търпеливи, когато започвате медитативна практика

Не харесвах медитацията – специфичните практически сесии, които тренират вниманието и състраданието към себе си – първия път, когато я опитах като студентка в колежа в края на 90-те. Чувствах се като

провалила се, когато умът ми се луташе, и го тълкувах като знак, че не мога да го направя.

Както в моите собствени, така и в практиките на други медитиращи, забелязах, че началото често е нестабилно и пълно със съмнение, съпротива и разсейване.

Но това, което изглежда като пречки, всъщност може да подобри практиката на медитация, защото умствената работа по справянето с тях изгражда сила. През първите шест месеца през които медитирах, тялото и умът ми бяха неспокойни. Искях да стана и да свърша други задачи. Но аз не го правех. В крайна сметка стана по-лесно да забелязвам желанията и мислите си, без да действам според тях.

След около година постоянна медитация умът ми изглеждаше по-организиран и по-контролируем; вече не се забиваше в самокритични цикли. Изпитвах чувство на доброта или дружелюбие към себе си в ежедневни моменти, както и по време на радостни или трудни преживявания. Обичах повече обикновените дейности, като разходка или чистене.

Отнема известно време, за да разберете, че всеки път, когато седнете и се

опитате да медитирате, това е медитация. Това е по-скоро умствен процес, отколкото дестинация.

Как медитацията действа върху ума

Само общото намерение да бъдете по-внимателни или състрадателни към себе си е малко вероятно да работи. Повечето програми, за които е показано, че правят значими разлики, включват поне седем сесии. Проучванията показват, че тези повтарящи се тренировки подобряват уменията за внимание и намаляват преживяването или повтарянето на негативно мислене. Те също така намаляват самокритиката, която е свързана с множество психични проблеми - включително депресия, тревожност, хранителни разстройства, самонараняване и посттравматично стресово разстройство.

Медитацията е не само за поддържане на вашето внимание – тя също така е за изместване и връщане на фокуса ви след разсейването. Актът на изместване и префокусиране култивира умения за внимание и намалява руминацията*.

Прод. на стр.6 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

CONNECT TO AMAZING FLAVOR

with delicious choices



TURKISH AIRLINES

Products and services are subject to change depending on flight duration and aircraft.

<< *Прод. от стр.4*

Многократните опити да се въздържате от самоосъждане по време на сесията ще тренират ума ви да бъде по-малко самокритичен.

Взаимосвързана група мозъчни региони, наречена мрежа на режима по подразбиране, е поразително повлияна от медитацията. Голяма част от дейността на тази мрежа отразява повтарящо се мислене, като преразглеждане на продължило десетилетия напрежение със сестра ви. Най-забележимо е, когато не правите много от нищо. Дейността на мрежата по подразбиране е свързана с размишления, нещастие и депресия.

Изследванията показват, че само един месец медитация намалява шума на мрежата в режим по подразбиране. Видът медитативна практика изглежда няма значение.

Установяване на формалната практика

Често срещано погрешно схващане за вниманието е, че то е просто начин за отпускане или пречистване на ума. По-скоро означава умишлено да обръщате внимание на преживяванията си по неосъждащ начин. Считайте медитацията за официална част от вашата практика – тоест отделяне на време за работа върху специфични техники за внимание и самосъстрадание.

Култивирането на внимание с медитация често включва фокусиране върху това да обръщаме внимание на дишането си. Често срещан начин да започнете практиката е да седнете на удобно място и да обърнете внимание на дишането си, където и да го усещате най-силно.

В един момент - вероятно след дъх или два - умът ви ще се отклони към друга мисъл или чувство. Веднага щом забележите това, можете да върнете вниманието си към дишането и да се опитате да не се самоосъждате, че сте загубили фокус за пет до 10 минути.

Когато току-що започвах да медитирам, трябваше да пренасочвам вниманието си десетки или стотици пъти в рамките на 20-30-минутна сесия.

Преброяването на 10 вдишвания и след това още 10 и така нататък ми помогна да свържа ума си със задачата да обърна внимание на дишането си.

Най-утвърдената техника за култивиране на състрадание към себе си се нарича „медитация на любяща доброта“. За да практикувате, можете да намерите удобна позиция и в продължение на поне 5 минути вътрешно да повтаряте фрази като: „**Може ли да съм в безопасност. Да съм щастлива. Да съм здрава. Да живея спокойно.**“

Когато вниманието ви се разсее, можете да го върнете обратно с възможно най-малко самоосъждане и да продължите да повтаряте фразите. След това, ако желаете, поднесете същите добри пожелания на други хора или на всички същества.

Всеки път, когато извърщате фокуса си, без да осъждате, вие огъвате умственото си съзнание, защото сте забелязали, че умът ви се лута. Освен това подобрявате способността си да пренасочвате вниманието, ценно умение за борба с руминацията, и вашата неосъждаемост, противоотрова срещу самокритиката.

Тези практики работят. Проучванията показват, че мозъчната активност по време на медитация води до по-малко самоосъждане, депресия и тревожност и по-малко преживяване.

Съзнателността се появява и когато се настроите към усещания в настоящия момент, като например приготвяне на храната или миене на чинии.

Прод. на стр.7 >>

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

<< Прод. от стр.6

Продължаващата рутина на формална и неформална практика може да промени вашето мислене. И отново, правенето му от време на време няма да помогне толкова много. Това е като коремните преси: една единствена коремна преса няма вероятност да укрепи стомашните ви мускули, но правете няколко серии всеки ден.



Медитацията намалява самокритиката

Проучванията показват, че медитацията за вгълбеност и медитацията за любяща доброта намаляват самокритиката, което води до по-добро психично здраве, включително по-ниски нива на депресия, тревожност и посттравматично стресово разстройство. След 8-седмична програма за вгълбеност, участниците изпитваха по-малко самоосъждане. Тези промени са свързани с намаляване на депресията и тревожността.

Една последна точка: Начинаещите медитиращи може да открият, че самокритиката се влошава, преди да се подобри.

След години или десетилетия на

обичайно самоосъждане хората често се съдят строго за загубата на фокус по време на медитация. Но след като учениците преминават през първите няколко седмици практика, самоосъждането започва да намалява, както относно медитацията, така и спрямо себе си като цяло.

Както един от моите ученици наскоро каза след няколко седмици медитация: „Аз съм по-стабилен, по-способен да се отделя от безполезните мисли и мога да правя всичко това, докато съм малко по-състрадателен и обичащ себе си.“

* Руминация - „когнитивно-емоционален процес, който е свързан с тенденцията да мислим за негативни преживявания отново и отново или да си спомняме минали събития отново и отново, които предизвикват отрицателни емоции (Sukhodolsky et al. 2001)“.

** Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/mindfulness-meditation-and-self-compassion-a-clinical-psychologist-explains-how-these-science-backed-practices-can-improve-mental-health-198731>

Най-накрая! ŻUBRÓWKA Worlds Trusted Vodka NOW in Canada



MADE IN POLAND
PURE TASTE INSPIRED
BY UNTOUCHED NATURE

3 BEST SELLING
VODKA
IN THE WORLD
-THE SPIRITS BUSINESS

1 VODKA
IN POLAND



LCBO #35840



LCBO #15862

КАК СЕ РИСУВА ХОРО?

Отговорът дава културната организация "Таратанци", съхранила фигури от стъпките на над 130 български народни хора

Представяли ли сте си някога, че докато танцувате български народни хора, всъщност рисувате със стъпките си уникални фигури? До това вдъхновяващо откритие достига екипът на културната организация Таратанци преди почти 10 години.

През 2014 г. група момчета и момичета решават да тестват дали биха могли да "нарисуват" стъпките на народно хоро в близкия парк и да поканят случайни минувачи да го изиграят, следвайки очертанията... Подготвени са с розов и син тебешир за лъв и десен крак. Номерират стъпките, за да е ясна и последователността на движенията. Хорото е нарисувано и играта започва. Всички в парка много се забавляват и си тръгват с нови танцови умения.



Снимки от парка "Св. Никола" в София през 2014 г. (Фотограф: Петра Марино)

Така се ражда Таратанци - организация, посветена на мисията да съхранява българските народни хора за поколенията чрез визуални графични фигури от стъпки. Един забавен и креативен подход, който впечатлява съвременния човек. Екипът се захваща със задачата да изобрази още няколко други хора чрез новосъздадения метод, за да си докаже, че той наистина работи. За тази цел вече ползват помощта на професионалиста по български народни танци - Николай Корчев. Така няколко месеца по-късно поставят основите на един универсален танцов "език". За три години успяват да визуализират стъпките на 34 хора, които представят в пътуващата изложба "Последвай стъпките". За отрицателно време изложбата обикаля големите градове в България, няколко села и два пъти излиза в чужбина. През 2018 г. е представена в парка пред Народния театър в София.



Снимки от изложбата "Последвай стъпките" в парка пред Народния театър в София през 2018 г. (Фотограф: Петра Марино)

В България обаче има над 500 традиционни хора, някои от които се знаят и играят единствено от възрастни хора в малки и труднодостъпни населени места в страната. През лятото на 2022 г. екипът на Таратанци прави обиколка из всички български етнографски области и работи с местни танцови дейци, за да събере отпечатъци от стъпките на още 100 хора, които впоследствие да визуализира графично. По време на обиколката събират и доста интересни фолклорни истории, които можете да слушате в подкаста "На размисъл", достъпен свободно в Spotify.

Снимки от обиколката на Таратанци из етнографските области в България през лятото на 2022 г.

(Фотографиите са на Ива Тодорова и Емануела Живкова)



В гр. Шумен Борис Иванов оставя отпечатъци на хората Пистилче, Зелник и Базаурската, които впоследствие екипът на Таратанци дигитализира



Отпечатъци от стъпките на хорото "Лито селско", изиграно от Калина Марянска от ТС "Веселие"

Рисуването на хоро с боя е много забавно занимание, затова екипът на Таратанци вече предлага и тиймбилдинг програма, наречена "Нарисувай ми хоро". Все повече малки и големи корпоративни екипи се потапят в боя, за да изрисуват стъпките на любимото българско хоро.

На 25 април в к.к. Боровец (България) се проведе тиймбилдинг на една от най-големите компании за международни парични преводи RIA Money Transfer. Над 70 участници от три континента се хваната ръка за ръка, за да "обиколят" с танцова стъпка българските фолклорни области и да научат по нещо любопитно за всяка от тях. Всички заедно нарисоваха стъпките на Ширто хоро, като оставиха своите автентични отпечатъци, които Таратанци впоследствие дигитализираха и им изпратихме за спомен в офисите по света.



Снимки (Фотограф: Иван Зарков)



А за да доближат хорото още повече до сърцето на съвременния човек, екипът създава мобилната игра с добавена реалност Taratanci*, с която ученето на хоро е по-лесно от всякога - просто насочвате телефона към земята и следват стъпките, които се появяват по пода върху екрана на телефона ви.

Изображение 13 на мобилна игра с добавена реалност Taratanci Началната версия на играта включва четири хора: Право, Ръка, Еленино и Граовско, но екипът на Таратанци ще работи за добавянето на още хора в бъдеще. Това, разбира се, се случва с подкрепата на всички ни, защото закупувайки фолклорни игри и подаръци от онлайн магазина на Таратанци, подпомагаме добавянето на нови хора в приложението, които да можем да учим и играем безплатно.

ПРИЯТНА ИГРА НА ХОРА!

*Играта Taratanci е достъпна в Google Play Store за свободно теглене от устройства с Android 7 и нагоре, поддържащи функция за добавена реалност.

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 3B9
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Video Arena (Raduga)
5885 Bathurst St
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501

Danforth Wireless
3158 Danforth Ave
Toronto, ON, V5R 5K4
Tel: 647-957-6549

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-0204

Punjab International
822 Queenston Road,
Hamilton, ON, L8G 1A9
Tel: 905-664-9003

Receive money from any of our payout partners in Europe, including:



Fast. Safe. Guaranteed.



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

Заловиха пловдивчанин да шофира с алкохол близо до смъртоносната доза

Жител на Пловдив бил заловен да шофира с 4.14 промила алкохол. Той е бил заловен от полицаи извън смяна, съобщиха от полицията в Пловдив.

Дежурството на полицаите било приключило, когато забелязал на бензиностанция в града мъжът да слиза от автомобила олюлявайки се. Виждайки неадекватното състояние на шофьора, полицаите му взел ключовете от колата и подал сигнал

до колегите си в Първо Районно управление.

След тест с дрегер шофьорът се оказал с над 4 промила алкохол в кръвта, но отказал да даде кръвна проба. Законът разпорежда, че кръвна проба се взима най-много 40 минути след изследването с дрегер, в което време обикновено алкохолът се излъчва от организма.

Лекарите считат, че смъртоносната доза алкохол е над 5.5 промила.

„Райският газ те кара да се чувстваш безсмъртен“



..., това предупреждение отпрати в предаването „Тази неделя“ на bTV доктор Цветеслава Гълъбова.

Според нея райският газ се използва с медицински цели при контролирана среда, но е много опасен, когато се използва неконтролируемо. „Той няма да убие, но предизвиква еуфория, която бързо отминава. А под тази еуфория може да се случат много неща“, каза тя.

„Това, че си го комбинирал с алкохол още повече подвига настроението и излиташ, като един Икар“, каза док. Гълъбова.

„Това е нещото, което кара младежите да го употребяват“, заяви тя. Това има много дълбоки корени. Това е консуматорското отношение към живота, а то води до опитване. Само че опитването води до процеси, които ние не знаем как ще завършат.

Олимпийската шампионка Екатерина Дафовска показва лазерни пушки за биатлон в Чепеларе

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше удобство, скоро отваряме офиса си и на още един адрес:

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



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



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



Sweet Gallery

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


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

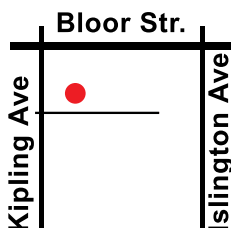
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



/Снимка: Община Чепеларе/

Знаменитата българска биатлонистка Екатерина Дафовска и спортният клуб «Рожен-Чепеларе» демонстрираха стрелба с лазерни пушки за биатлон и щафетни игри. Биатлонистите получиха тениски и грамоти за участие в празниците през месец май в община Чепеларе. Те бяха връчени им от олимпийската шампионка от 1998 г. и председател на спортния клуб Екатерина Дафовска, както и от кмета и зам.-кмета на Чепеларе.



/Снимка: Община Чепеларе/

“Това оръжие е подходящо за начинаещи и тренировки, но не вярвам скоро да се използва в професионалния биатлон. Единственият проблем при него е, че когато вали сняг, снежинките могат да попречат на лъча. Също така има разлика в изстрелването на самия патрон, но лазерното оръжие е много добра алтернатива за начинаещи”, добави също Екатерина Дафовска.

“Благодарение на Българската федерация “Биатлон”, която разполага с две такива пушки, за първи път имаме възможност да покажем как се провежда стрелба с лазерно оръжие за биатлон. Международната федерация се опитва да налага вече тези оръжия, защото са безопасни за децата, не са толкова скъпи и нямат никакъв консуматив», каза Дафовска. Тя добави, че досега са стреляли с въздушни пушки, които също са безопасни, но при тях има сачми. Зареждането на бутилките е с въздух и отнема повече време на треньорите, докато лазерното оръжие е много икономично и достъпно.

Рибар оцеля след повече от 3 часа престой в ледените води до Китен. **Загуби приятеля си.**



Рибар бе спасен и оцеля след повече от 3 часа престой в ледените морски води до Китен. Той вече е изписан от болницата и разказа пред bTV за огромната вълна, която е заляла лодката му и за загубата на приятеля му. В утрото на 8 май Христо Илчев заедно с приятеля си Недко влизат навътре в морето с моторна лодка, но уловът е слаб и решават да се прибират.

Прод. на стр.13 >>

KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

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



AT LAST! ZUBROWKA BIALA VODKA now @ your local LCBO



Vesper Martini
30 ml Zubrowka Biala
90 ml Gin
15 ml Aperitif Lillet Blanc
Garnish: Lemon twist



White Zu
50 ml Zubrowka Biala
25 ml coffee liqueur
1 tbsp single cream
Garnish: Ice



Woo Woo
50 ml Zubrowka Biala
25 ml peach schnapps
100 ml cranberry juice
1 tbsp lime juice
Garnish: Lime



Cosmo Zu
50 ml Zubrowka Biala
50 ml cranberry juice
1 tbsp orange liqueur
1 tbsp lime juice
Garnish: Lime



LCBO #15862

For more cocktails SCAN QR-CODE



Share your favourite recipes to be entered in a WEEKLY DRAW to win a ZUBROWKA VODKA PRIZE PACK.

BARTENDER'S FAVORITE VODKA! And you too can make in your own HOME!



Apple ZU
50 ml Zubrowka Bison Grass
100 ml apple juice
Squeeze of lime
Garnish: Apple



ZU Raspberry
60 ml Zubrowka Bison Grass
30 ml lemon juice
15 ml honey syrup
Garnish: Raspberry & fresh mint



Think Pink ZU
60 ml Zubrowka Bison Grass
30 ml juice of 1/2 a Grapefruit
30 ml Canada Dry (ginger ale)
Garnish: Grapefruit & lime



Apple Zutini
60 ml Zubrowka Bison Grass
30 ml Triple Sec
30 ml lime juice
2 tbsp sugar/1 tbsp salt
Garnish: Apple



LCBO #35804

For more cocktails SCAN QR-CODE



Share your favourite recipes to be entered in a WEEKLY DRAW to win a ZUBROWKA VODKA PRIZE PACK.

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING
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 Din-

ner, 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

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING
903 Coxwell Ave.
416-429-3663



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.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings
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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



<< Прод. от стр.15

Тогава ги връхлита огромна вълна, която залива лодката.

“Голямата вълна заля и го удари. Същата вълна удари и мене, зъбите си счупих, краката си натроших. Голяма вълна, ние не можахме да я видим, не бяхме с носа към вълната, ако бяхме с носа нищо нямаше да стане, лодката щеше да си мине. Лодката се напълни с вода и тогава се обърна», разказва Христо Илчев.

“Викам, “Недко, дръж се, ще дойда при теб, дръж се.” Отидох, хванах го и го измъкнах. “Викам, хвани се ей тук. Не ти трябва багаж, всичко потъва, всичко потъва””, спомня си още той.

Борбата за живот сред водите на бурното море продължава с часове. Христо прави всичко, за да спаси приятеля си.



“Качих Недко на носа, то носа се вижда. Викам “Дръж се тук, на мен” като че ли не беше толкова студено, плюс това бяхме с жилетки.

Викахме за помощ, ама то не се чува. Отгоре е видял сигурно и е казал, че ние сме там, иначе големи вълни, голямо чудо”, споделя рибаря. Христо твърди, че чудо е изпратило спасители към тях. Бедстващите мъже са забелязани от двама рибари от Карнобат, които рискуват и пускат лодка в бурното море, за да ги извадят. Това са последните спомени на Христо, след което губи съзнание и едва в болницата разбира, че приятелят му се е удавил.

“Дрехите ми бяха целите в пясък и не могат да ме вдигнат, те са двама човека, по пясъка ме теглят. Искам да ги видя. Аз ще ги намеря, ще отида в Карнобат, в полицията няма как да не ги знаят кои са. За мен са герои, това са герои”, казва Христо Илчев.

Прод. на стр.15 >>

<< **Прод. от стр.14**

Загиналият 62-годишен мъж работи като стругар в Ямбол, има жена и дъщеря. Лодката била негова сбъдната мечта. Купил я миналата година, а Христо му помогнал да я избере, после се снимали за спомен.

Мъж загина в Бургас затиснат от скулптура, вероятно си е правил селфи



Мъж от село Изворище е загинал, след като каменна скулптура пада и го затиска в Морската градина в Бургас, съобщи БНР. Инцидентът е станал в района на парк «Езеро» около 19.40 ч. на 4 май, съобщиха от полицията.

31-годишният мъж, заедно със свой приятел от Бургас, се покатерил върху монумента, висок около 2 метра, **вероятно с цел** да си направят селфи. Каменният блок обаче паднал, затискайки фатално единия от мъжете, предаде БНР.

Задържаха казахстански терорист от “Ислямска държава”



Мъж, издирван чрез

Интерпол от Казахстан заради активно членство в «Ислямска държава», е задържан в България съобщиха от Окръжна прокуратура – София, предаде БТА. Мъжът - на **60 години, казахстански гражданин**, е задържан за постоянно в ареста.

От прокуратурата съобщават, че през 2015 г. К.Б. заминал от Казахстан за Сирия, където е преминал през курс на бойно обучение във военен лагер на терористичната организация на границата между Турция, Ирак и Сирия. Участвал е във въоръжени акции против законните сирийски и иракски власти. Пропагандирал, привличал съмишленици и участвал в «свещен джихад».

По данни на съдебните власти в Казахстан мъжът е извършвал престъпните действия от името на казахстанската ислямистка терористична група United Kazakh Jamaat. Първоначално мъжът е бил задържан на 07.05.2023 г. при гранична проверка, по време на която се представил с друго име., използвайки подправен украински паспорт, допълват от прокуратурата. Самоличността му е била разкрита с помощта и на направена лицева идентификация, включително и по снимков материал, споделен в системата на Интерпол, и експертна справка. **Прод. на стр.16>>**

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





























Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

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

Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!caramel.coffeshop60@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.

<< **Прод. от стр.15**

Случаят е докладван на районната прокуратура в Костинброд, която го привлича в качеството на обвиняем за извършено документно престъпление и задържа за срок до 72 часа.

**Wizz Air пусна полети
София-Рияд. Очакват се и
Рияд-Варна и Джеда-Варна**



Ръководители на Летище София, представители на Wizz Air и екипажи преди първия полет от София към Рияд

/Снимка: Bgtourism.bg/

„Силно вярвам, че новата самолетна линия на Wizz Air между София и Рияд е необходимата стъпка за развитието на бизнеса и на туризма между двете държави. Арабите са предпочитани туристи и бизнесмени за нашата държава. Искам да ви уверя, че усилията не свършват до тук. Водим напреднали разговори с компания Flynas за директни полети по направленията Рияд-Варна или Джеда-Варна“, заяви за Bgtourism.bg Петър Мойсов – първи секретар и ръководител на „Служба по търговско-икономически въпроси“ към посолството на Република България в Кралство Саудитска Арабия (КСА), предаде TheSite24. Петър Мойсов очаква през 2023 България да посрещне между 5,000 и 6,000 посетители от Саудитска Арабия, а това е значителен ръст спрямо данните от предходните години. През 2019 г. страната ни е посрещнала 1,199.

“Рияд има за цел до няколко години да стане конкурентен хъб на Доха и Дубай, затова инвестира много в развитие на въздушна мрежа и в увеличаването на капацитета на летищата си. Няколко нови саудитски авиокомпани се създадоха и в най-близко бъдеще

Прод. на стр.17 >>

<< Прод. от стр.16

ще влезем в контакт и с тях. За подобни разговори имаме пълната подкрепа от Министерство на транспорта и съобщенията, Министерство на туризма, ГВА и на частния сектор», добави Мойсов. **“Подкрепата, която България даде за Експо ‘2030 на Кралство Саудитска Арабия, бе отразена много силно в саудитските медии и страната видя в лицето на България един наистина сериозен партньор от ЕС. Подкрепата е обвързана с много двустранни инициативи и беше ключова за подпомагането на много инвестиции в България. Тепърва този положителен жест към тях ще доведе много инвестиционни възможности за България и част от тях предстоят да се случат тази година. С това си действие България наистина спечели един силен икономически партньор в лицето на Саудитска Арабия”,** заяви още той. **“Търговските отношения между България и Саудитска Арабия възлизаха преди 4 години на 46 млн. долара, а сега надхвърлят 300 млн. долара. И продължават да се покачват! Значим, но и недостатъчен е ръстът на саудитски инвестиции у нас. От клонящ към нула то сега по данни на БНБ е над 35 млн. долара, а след последните активности се очаква за 2023 г. да надмине 1 милиард долара, което е изключително голям**

успех за България», каза Мойсов.

Предлагат Обединен регистър за признаване висшето образование в чужбина



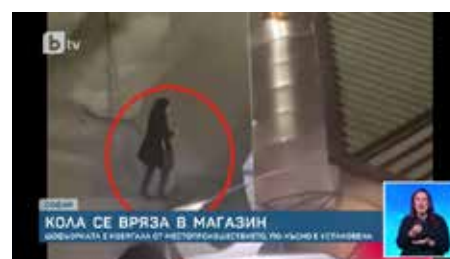
Създаването на Обединен Регистър за академично признаване на висше образование в чужбина предлага Министерството на образованието и науката. Проектът за изменение и допълнение на наредбата, която урежда тези процедури, е публикуван за обществено обсъждане на сайта на МОН. В момента Националният център за информация и документация (НАЦИД) поддържа три регистъра: на издадените удостоверения за академично признаване; на обезсилените удостоверения за академично признаване; на отказите за академично признаване, съобщиха от МОН.

Целта им е да предоставят информация за процедурите за признаване на висше образование, придобито в чуждестранни висши училища. Проверката на лице във всеки един от тези регистри създава ненужна административна

тежест, както и риск от пропуски. С изграждането на единен регистър се допълват и изменят действащи разпоредби, като се отстраняват някои несъответствия с нормативната уредба в областта на електронното управление. Част от данните ще бъдат публични, но достъпът до удостоверенията за признаване на висше образование ще е индивидуален. Предвижда се такъв да имат и конкретни държавни органи или други лица, които по силата на нормативен акт могат да изискват предоставянето на удостоверения, свързани с академичното признаване.

Промените ще улеснят както българските така и чуждите граждани. Новите разпоредби ще бъдат от ползва и за потенциални работодатели, висши училища, които имат право да получат достоверна информация за съответствието на чуждестранна диплома с изискванията на нормативната уредба на Република България.

Шофьорка влезе с автомобила си в цветарски магазин в „Люлин“



Шофьорка загуби управление над автомобила си и влезна с него в магазин в столичния квартал «Люлин». Поради късния час на произшествието няма пострадали.

След полунощ Илияна Илкова получава обаждане по телефона, че в магазина ѝ в «Люлин 3» е станало произшествие, предава bTV.



На любителски клип, се вижда, че колата се връзва в цветарския магазин, напускайки пътното платно. Дамата, която го управлява, е с черното палто.

“Дошла е втора кола, качили са се с мръсна газ, тя напуска произшествието и по данни на полицията са я хванали в четвърти микрорайон до Мебелната къща», обяснява собственичката на цветарския магазин Илияна Илкова.

На кадрите се вижда как колата напуска местопроизшествието с цветя на предния капак.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

FRANCHISE OPPORTUNITY



THE BEST GREEK RESTAURANT FRANCHISE



We're a fast-casual restaurant that specializes in Mediterranean fare, which has experienced surging popularity in recent years. Our menu is made up of traditional Greek favorites that generate excellent sit-down meals as well as to-go items that easily compete with QSR (quick-service restaurant) offerings. We prioritize quality, and our entire menu is made from fresh ingredients, with many healthy options to be found. As such, our model appeals to a wider customer demographic than the typical sub or burger chain.

A DELICIOUS FRANCHISE INVESTMENT

The Great Greek has been experiencing steady growth in the U.S. for years, and we've now set our sights on expanding throughout Canada.

We believe that now is an excellent time to introduce our brand to the Canadian market. There's a strong demand for great fast-casual restaurants in Canada, and family restaurants are also a popular destination. The Great Greek fits into both industry trends, spelling opportunity for new franchisees.

Furthermore, like American consumers, Canadians are becoming increasingly conscious about the foods they choose to consume and have shown a preference for foods that they believe to be healthier. As Canadians seek healthier lifestyles, they'll likely be conflicted about swapping the convenience of the QSRs they love for fresher food. With The Great Greek, they can enjoy the best of both worlds.



THE NUMBERS



INITIAL FRANCHISE FEE
***\$37,500** CAD



LIQUID CAPITAL REQUIRED
\$150,000 CAD



INVESTMENT LOW
\$400,000 CAD



INVESTMENT HIGH
\$700,000 CAD

*TRADE SHOW SPECIAL, VALID UNTIL FEBRUARY, 1, 2023.

SITE SELECTION



1600 – 2000 sq. ft.



Residential Focused



Business District Areas



Neighborhood Shopping Centers with QSRs Preferred



Daytime Working Population



Preferrable Main Road Facing Units

FRANCHISE OPPORTUNITY

WHY JOIN THE GREAT GREEK MEDITERRANEAN GRILL?

In a world where pizza, spaghetti, and tacos dominate the restaurant landscape, customers are hungry for something different. That's why Mediterranean food is steadily growing in popularity. Our menu is loaded with roasted meats, a variety of fresh vegetables, and whole grains that give customers a unique and flavorful dining experience that meets the standard for healthy eating. Best of all, we were founded by third-generation restaurateurs! We've spent nearly a century learning what it takes to satisfy customers, and we pass our expertise on to franchisees.



THAT'S NOT ALL, WE'VE GOT FULL-SERVICE CATERING AT YOUR FINGERTIPS!

If there's one thing we can do, it's making events memorable. All of our catering items are made with our same in-restaurant promise to provide the freshest-possible ingredients and made-in-house preparation whether you're serving a group of 10 or hosting an event for 500 individuals.

Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.

FRESHNESS



Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.

QUALITY



Delicious food is our business. A restaurant franchise is only as good as its food. Our brand has grown because we work together to maintain the quality of our offerings.

EXPERIENCE



The Great Greek transports customers to the vibrant colors, delicious tastes, and spellbinding aromas of the Mediterranean – and they won't even need a passport for it.

UNPARALLELED SUPPORT

Real Estate & Financing



Location and set-up assistance to ensure your locations capitalize on exposure opportunities. Our dedicated real estate team assists with demographics and lease negotiations on your behalf.

Marketing



Grand opening program, PR campaigns, digital marketing solutions, printed materials, and ads created by professional in-house marketing team. Advertising programs designed to provide ongoing solutions for driving traffic to your store and creating brand awareness for this exciting new brand in the fast-casual restaurant industry.

Training



Comprehensive training program followed by on-site training at your location. Access to online training tools and collaborative systems with in-depth franchise operations manual.

Ongoing Support



Ongoing visits and communications from our support and executive staff. Private access to valuable information and ongoing programs to help your location grow with regional meetings and national conventions.



MISSION STATEMENT

Our mission is to give our customers a place to celebrate life's special moments by offering the best food, service, and ambiance in Ontario.

"We have one customer: Our Franchisee. When they are successful, we are successful."

VISIT US ONLINE WWW.THEGREATGREEKGRILL.CA
OR CALL +1 647.556.1731 (VOICE ONLY)

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.

Бира, направена от рециклирана вода за душ, мивки и перални. Това ли е вкусът на бъдещето?



След години на историческа суша в Калифорния, рециклирането на водата се превърна в неотложен проблем – но колко точно може да се направи с това което остава?

Компания за рециклиране на вода търси отговор на този въпрос с помощта на местна пивоварна. Резултатът е бира, направена от отпадъчни води и мога да ви кажа от личен опит, че е доста добра, пише в материал на The Guardian.

Epic OneWater Brew, от Epic Cleantec и Devil's Canyon Brewing Company, се произвежда от вода, рециклирана от душеве, перални и мивки в банята в 40-етажна жилищна сграда в Сан Франциско, където Epic разполага с оборудване на място за улавяне, третиране и повторно използване на вода с непитейни цели.

Няма обаче да намерите бирата от отпадни води в продажба скоро. Epic бяха ясни, че това е „демонстрационен продукт“: целта на компанията е да накара хората да говорят за възможностите за рециклиране на вода, а настоящите

търговски разпоредби за рециклирана питейна вода са строги.

„Искахме да направим нещо забавно, което щеше да бъде увлекателен инструмент за разговор с хората, да ги развълнува, но също така да демонстрира неизползвания потенциал на повторното използване на водата“, каза Аарон Тартаковски, съосновател и главен изпълнителен директор на Epic Cleantec. Те избраха Kölsch: „Искахме да изберем бира, която да бъде по-харесвана от всички.“

„Мисля, че много хора, първоначално и разбираемо, бяха скептични относно проекта или се колебаеха да го пробват, но бих казал, че от 99%, които дойдоха с малко притеснение, след като го опитаха, наистина се развълнуваха“, добави Тартаковски.

Всъщност правенето на бира с вода на Epic – чиято безопасност е тествана във външна лаборатория, както и на място – идва с предимство. „Много пъти в пивоварна пускате крана и каквато вода получите, с нея варите. В нашия случай имаме толкова голям контрол върху процеса на обработка, че всъщност успяхме да коригираме някои от стъпките“.

В бъдеще той очаква много компании да произвеждат подобни продукти за пиене и да ги продават. По отношение на превръщането на използваната вода в питейна той счита, че



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

„това изобщо не е проблем, от технологична гледна точка. Можем да направим това следващата седмица“, твърди той. „Истинското предизвикателство просто е да се уверим, че сме на една и съща страница с регулаторите. В крайна сметка тяхната работа е да защити общественото здраве.“

Актрисата от филма *Emily in Paris* е отседнала в хотела, отишла в спа центъра и заключила вещите си, казват източници на PEOPLE. Когато се върнала, пръстените и другите ѝ вещи ги нямало.



Няма доказателства за насилствено влизане и полицията преглежда охранителните кадри, за да се опита да идентифицира всякакви следи, казват източници. Докладът за откраднатите вещи е категоризиран като кражба «над \$10,000».

Откраднаха годежния пръстен на Лили Колинс



Полицията разследва кражба на годежния пръстен и други вещи на дъщерята на Фил Колинс Лили Колинс. Вещите са откраднати от хотел в Западен Холивуд на 6 май, съобщава PEOPLE.

Отделът на шерифа в Лос Анджелис потвърди пред PEOPLE, че служителите са се отзовали на обаждане за кражба в хотел **Edition** на булевард Сънсет, след като вещите на знаменитостта са били откраднати от защитено шкафче.

34-годишната актриса обяви годежа си със сценариста и режисьор Чарли Макдауъл в Instagram през октомври 2020 г., публикувайки две снимки на двойката и близък план на нейния уникален пръстен с шлифован диамант в розова рамка и тънък златна лента.

„Чаках целия си живот за теб и нямам търпение да прекараме живота си



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

заедно...“ така дъщерята на Фил Колинс озаглави поредицата от снимки, направени по време и след интимното предложение, което се случи по време на пътешествие, осигурено от [Outdoorsy.com](https://www.outdoorsy.com).



Макдауъл – който е син на актрисата Мери Стийнбъргън и актьора Малкълм Макдауъл – също сподели вълнуващите новини на собствената си страница в Instagram заедно със снимка на усмивка на новата си годеница, която блести с пръстена си: „Във време на несигурност и тъмнина ти освети живота ми.“

Сол в кафето?



Солта има още едно неподозирено предимство. Добавянето и към кафето може да намали част от горчивината. Осоляването на кафе е традиция, която датира от стотици години в Турция, Унгария и Сибир, а напоследък стана популярна и

във Виетнам, където кафето се комбинира с бита солена сметана или мляко, пише престижното издание *Von Appétit*.

Защо солта би направила кафето по-малко горчиво? Свареното кафе има естествено горчив вкус. Някои хора дори са генетично предразположени да бъдат по-чувствителни към тази горчивина. Но горчивината не е нещо лошо: мнозина я търсят, тъй като „мозъците ни научават, че пиенето на чаша кафе осигурява положително подсилване под формата на неговата стимулираща активност“, пише Ник Шарма за Food52.

Често обаче естествената горчивина на кафето се усилва прекалено много от по-дълго време за приготвяне, твърде фино смилане на зърната или когато смляното кафе се е окислило или остаряло. Именно тук солта влиза в игра. Натриевите йони от солта се свързват с рецепторите за сол на езика ни, като основно блокират мозъците ни да възприемат горчивия вкус и засилват възприятието ни за други вкусове като сладост.

Колко сол трябва да добавите към кафето? Алтън Браун, който популяризира това

в САЩ в сегмент на Food Network от 2009 г., предложи да добавяте ¼ ч.л. сол към 12 с.л. прясно смляно кафе. Добавянето на малка щипка към вече сварена чаша кафе може да работи също толкова добре. Вкусът трябва да стане забележимо по-малко горчив и остър. Свободни сме да коригираме съотношението - стига кафето да не започне да става солено.

Най-голямата котка в света идва от Мейн и живее в Русия



Има котки и котенца. А има и толкова голяма котка, че често се бърка с куче и въпреки размерите си тя дори още не е пораснала напълно, пише *India Times*.

Юлия Минина, която живее в Оскол в Русия, притежава котка на име Кефир, която е определена за „най-голямата котка в света“ и не е трудно да се разбере защо. Тя купила коте от породата Мейн куун / Maine Coon / преди две години. Сега Юлия казва, че повечето хора смятат, че нейната гигантска бяла котка

всъщност е куче.

Котката е на малко под две години и може би има още години, преди да спре да расте, съобщава *New York Post*. Въпреки че действителната дължина на Кефир не е известна – от изображенията става ясно, че е много по-голяма от средната домашна котка.

„Не можех дори да си представя, че едно обикновено котенце може да стане толкова голямо. Той не само порасна голям на външен вид, но е и много умен и винаги се държи спокойно“, каза Юлия, цитирана от *The Mirror*.

“Видът като цяло е като на човек, а Кефир има страхотен външен вид, но е много привързано и скромно дете. Когато приятели и познати идват в къщата - цялото внимание е върху него и той с готовност си позволява да бъде погален“, добави тя.



Въпреки това, тъй като размерът му изглежда плашещ, Юлия казва, че когато непознати, които никога преди не са виждали Кефир идват в къщата, те остават объркани от царственото същество,

BOBBI DONEVA Вашият травел агент

T: 905 849 4664
C: 647 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca

- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

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

friendly travel inc.
TICO # 4631602

<< Прод. от стр.22

което ги посреща на вратата.

„Той има още един навик: нощем обича да се качва върху мен и да спи. Когато беше коте, не ми създаваше никакви неудобства. Но сега стана голям и тежък и, разбира се, трудно се спи така.”

Такъв огромен размер за котка, казва Юлия, идва с необходимостта да отричам, че редактирам снимките на Кефир. „Не използвам **Photoshop**“, твърди тя.

Мейн кун котките могат да станат едни от най-големите в света и обикновено се смятани за най-голямата порода домашни котки. И както подсказва името ѝ, породата идва от щата Мейн и се счита за една от най-старите домашни породи в Северна Америка.

Момчетата в Афганистан няма да ходят на училище след 6-ти клас



Момчетата в Афганистан, надяващи се да продължат да учат след 6-ти клас, се сблъскаха с нова забрана от талибанското правителство, което се опитва да ограничи образованието за ученички, предава ДРА.



Управляваното от талибаните министерство на образованието

обяви, че всички училища ще останат затворени за момичета след 6-ти клас до второ нареждане, съобщи държавната информационна агенция Vakhhtar. Откакто се върнаха на власт през август 2021 талибаните въведоха строги закони и ограничения, сред които бе забраната за момичета и жени да посещават училище след шести клас, припомня агенцията.

Междувременно училищна униформа за момичета трябва да бъде проектирана въз основа на шериата, афганистанската култура и традиция. Говорителят на министерството на образованието Азиз Ахмад Роян каза пред Deutsche Presse-Agentur (DPA), че училищата ще отворят отново за момичета, но при специфични условия като разделяне на училищните сгради,

покриване на лицето на момичетата с хиджаб и преподаване само от жени-учители.

В традиционното афганистанско общество момчетата и момичетата вече посещават отделни класове и всички ученички и учителки трябва да носят хиджаб. След превземането на властта, хардлайнерите наложиха още ограничения. Например, момичетата и жените са били лишени от техния социален живот като правото им на образование, работа и свобода на движение.

Талибаните лишиха жените от правото на работа и образование, когато управляваха страната през 90-те години.

За пролетен детокс
и здравословно отслабване
с дългосрочни резултати,
обадете се на Дафни
416-602-3196

DK Wellness



Дафни Костова
хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните симптомите
на менопаузата и натрупани килограми
ефективно. Първи час е винаги безплатен !

Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. „Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.

Дафни Костова, сертифициран нутриционист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им **помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми** чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалих 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. „Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“ добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности. На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене. Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве. Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196** • IG @daphnekostova • FB @Dk wellness

МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ, ВИД МЕХАНИЧНО ПИАНО СВОБОДНО ОТ РАБОТА ВРЕМЕ	АНТИСЕПТИЧНО СРЕДСТВО С ЖЪЛТ ЦВЯТ US ФИЛМ С НАОМИ УОТС И А. МОЛИНА /2002/	ПЕРИЛЕН ПРЕПАРАТ ОТ БЛИЗКОТО МИНАЛО	ВИД ДРЕБНА ЯСТРЕБОВА ПТИЦА СТАРА МЯРКА ЗА ЗЪРНО	МОДЕЛ НАШИ КАРТЕННИ ПИСТОЛЕТИ	РАВНИЩЕ НА УМСТВЕНО РАЗВИТИЕ	ТИП КЪСИ ПАНТАЛОНИ ЗА СПОРТ, ТУРИЗЪМ И ДР.	БОСНЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „SUZUKI“	СПОРТНА ИЛИ ПАЗАРСКА ЧАНТА	ФРЕНСКА УНИВЕРСИТЕТСКА ТИТЛА	ВИД СТАРА БОЙНА ПУШКА С ШИРОКА ЦЕВ ОБЕЗЩЕТЕНИЕ НА КУПУВАЧ ЗА ЛИПСИ
АТЕИСТ, БЕЗБОЖНИК	ВИД ИГРА С РАЗМТРАВАНЕ НА ПЕЧАЛБИ	ЛЕНЕНА ТЪКАН	МАРКА НАШ КРЕМ ЗА БРЪСНЕНЕ	УСЕТ ЗА НЕЩО ДОЛАВЯНЕ ПАРАЗИТНО НАСЕКОМО ПО ДОБИТЪКА	РОМАН ОТ АНАТОЛ ФРАНС ВОКАЛЕН СЪСТАВ ОТ СЕДЕМ ДУШИ /МУЗ./	ВИЗАНТИЙСКА ТИТЛА	ФРЕНСКА ПИСАТЕЛКА „ИНДИАНА“	МАРКА ПОЛСКА ВОДКА ОТ КАРТОФИ	ОБЩЕСТВЕНО МНЕНИЕ ЗА ЧОВЕК; РЕПУТАЦИЯ ПАРФЮМ /РАЗГОВОРНО/	
МНОГОФУНКЦИОНАЛЕН КОМПЮТЪРЕН ЕЛЕМЕНТ	ПОЕМА ОТ КАЗИМЕЖ ТЕТМАЙЕР ЕПИЧНА ПОЕМА ЗА ТРОЯНСКАТА ВОЙНА	ВИД МАЛКА БОЛНИЦА КЪМ ВОЕННА ЧАСТ МЪЧИТЕЛНО ФИЗИЧЕСКО УСЕЩАНЕ	ПЛАНИНА В ТУРЦИЯ /5165 М./	УС ФИЛМ С УИЛ СМИТ И ДЖ. ВОЙТ	ГЛАСОВИТА ГРУПА ФУТБОЛНИ ФЕНОВЕ /РАЗГОВОРНО/	РАЗКАЗ ОТ ГЕОРГИ РАЙЧЕВ	ФРЕНСКА АЛКОХОЛНА НАПИТКА	МАЛКО ТЪМНО ПЕТЪНЦЕ ПО КОЖАТА НЕПРАВИЛЕН ДЕБЮТ В ШАХМАТА	ВАЖНА ЧАСТ ОТ ОКОТО /АНАТ./	
ВЛИЯТЕЛНА ГРУПА ЛИЦА В НЕЧИЯ ПОЛЗА	РОБСТВО, ТЕПЛО, ЯРЕМ	ХЪРВАТСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	РАЗПОРЕДБА НА ВИСШ ДЪРЖАВЕН ОРГАН ЕДЪР, СИЛЕН МЪЖ /РАЗГ./	СТИХ ОТ ЕМАНИЛ ПОПДИМИТРОВ СЪДБА, ПРЕДПРЕДЕЛЕНИЕ /ПОЕТ./	ЧАСТ ОТ ТЯЛОТО НА ЧОВЕК СБОРНИК РАЗКАЗИ /1885/ ОТ МОПАСАН	РАНЕН СОРТ КАРТОФИ	КЛАСНА МАРКА ФРЕНСКИ КОНЯК	ВИД ТРОПИЧЕСКО ДЪРВО ЗА СКЪПИ МЕБЕЛИ	ЙОВКОВ ГЕРОЙ В ДРАМАТА „БОРЯНА“	
СИГНАЛНА КАМБАНКА В СПОРТНИ ИГРИ	РОД ДЕЛФИНИ В ИНДИЙСКИЯ И ТИХИ ОКЕАНИ	ДЪЛЖНОСТНО ЛИЦЕ - ПАЗАЧ НА ГОРИ /РАЗГОВОРНО/	ПОДОБНА НА КАОЛИН ГЛИНА ОТБРАНЯВАНЕ НА НЯКОГО С БОЙ ИЛИ БОРБА	СЛЕДВАНЕ НА НЕЧИЯ ПРИМЕР КАТО ЕТАЛОН /ПРЕН. РАЗГ./ БАРЪКОВ ПЛОЩАД В РИИ	ОПЕРА /1683/ ОТ ЖАНБАТИСТ ЛЮЛИ ПЕСЕН /2003/ НА ГРУПА „КАФФЕ“	ВЯРВАЩ В ТАЙНСТВЕНИ СИЛИ МОВЕК	ВИД СЪТЪКЛО В ПРЕИВАЩИ СЕ ЦВЕТОВЕ	БЪЛГАРСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ		
МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „KIA“ /1999-2007/	ЛЕЧЕБНО СРЕДСТВО, ЛЕК /РАЗГОВОРНО/ НЕЩО, КОЕТО Е ИЗМИСЛЕНО, ЛЪЖА	ДУШЕВНО СПОКОЙСТВИЕ; УСПОКОЕНИЕ	ВИД КОЖНА ЗАРАЗНА БОЛЕСТ	ОСТРОТА ПРИ ГОВОРЕНЕ ИЛИ ДВИЖЕНИЕ	ЗАЛЕДЕНА РОСА ПРЕЗ СТУДЕНИ НОЩИ	ВИД РЕЧНА РИБА ОТ РАЗРЕД КОСТУРОВИ	ПЪЛНО БЕЗВОЛИЕ КАТО БОЛЕСТНО СЪСТОЯНИЕ /МЕД./	КОРЕННИТЕ ЖИТЕЛИ НА НОВА ЗЕЛАНДИЯ ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ПЕСЕН /1998/ НА НЕЛИ РАНГЕЛОВА	
КОРИТО ЗА ХРАНЕНЕ НА ЖИВОТНИ	ДЪЛГОТРАЙНА РАНА НА КОЖАТА /МЕД./	ВИД ИГРА НА КАРТИ С ДВЕ КОЛОДИ	ПЕСЕН НА МАДОНА ОТ 1988 ГОД.	НАША РОК ГРУПА „ПЪТУВАНЕ“	ЗАСЯТА С ОРИЗ ЗЕМНА ПЛОЩ	ГЕРОИНЯ НА ВЕСЕЛИН СТОЯНОВ В ОПЕРАТА „САЛАМБО“	ЗНАК КАТО ОСНОВЕН БЕЛЕГ НА НЕЩО	УМСТВЕНО НЕДОРАЗВИТИЕ, ОЛИГОФРЕНИЯ	АВСТРИЙСКА ИНФОРМАЦИОННА АГЕНЦИЯ	
										*** ПОМОЩНИК *** БРАЗИЛ, ФАВРИЛ, ТААНАХ, НАКРИТ, ИЛИРИК, БАЛТИК, ДАНСОН, ОКТОИХ, ИНУИТИ, АТАЛИЯ, ДЪРКИН, ОРЦЕЛА

ЗА В. „ПЛАМЪК“ - © ГЕОРГИ НЕДЕЛЧЕВ, BG.PLOVDIV@GMAIL.COM

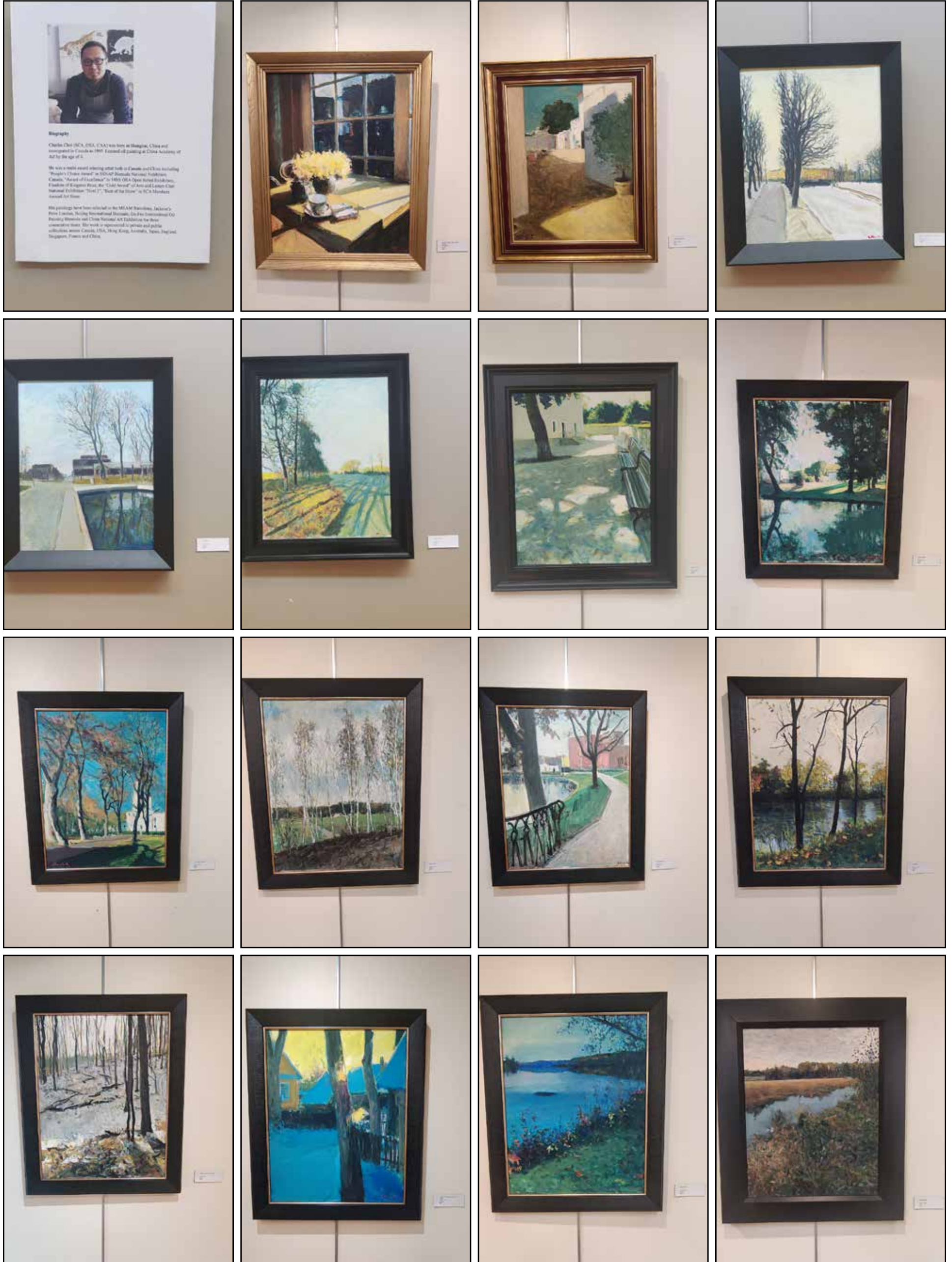
Отговорите са на стр 32 >>

Изложба с красиви картини на художника **Charles Choi** можете да видите от **6 май до 1 юни**, представена от галерията **Kent Farndale Art Gallery** в библиотеката **Scugog Memorial Public Library**, която се намира до парка на езерото в **Port Perry** на **231 Water Street**.

Галерията е отворена 7 дена в седмицата в през работните часове на библиотеката.

За повече информация позвънете на: **905-985-7686**.

Вяра Димитрова, Редактор в Пламяк

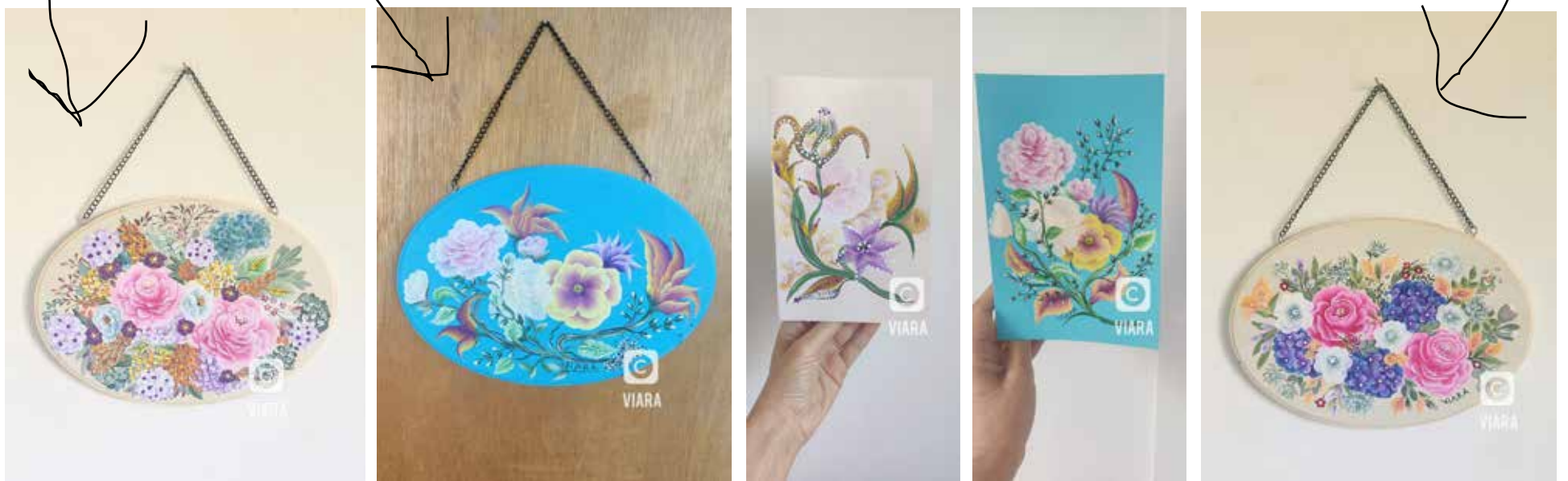


Изложба с красиви картини на художника Charles Choi в Port Perry на 231 Water Street.



Enjoy my new art! *Art for your the front door. Welcome to my home.*

Want to buy ? Call me: 416-821-9915, Viara



**Вашингтон Командърс
отново е най-скъпия
спортен бранд в света
24 години по-късно**



Вашингтон Командърс най-накрая бяха продадени след като консорциум, ръководен от Меджик Джонсън придоби франчайза за рекордно висока сума, събщи британския Metro.

Продажбата бе съвместно обявена, след като съсобствениците Дан и Таня Снайдер се съгласиха да продадат тима, който Джош Харис и групата Харис поемат. Сделката все още подлежи на одобрение от NFL, но договорената сума от \$6 милиарда ще я направи най-скъпата в историята на спорта.



„Много сме доволни, че постигнахме споразумение за продажбата на франчайза Вашингтон Командърс с Джош Харис и неговата впечатляваща група партньори“, казаха Дан и Таня Снайдер в изявление. „Очакваме с нетърпение бързото приключване на тази транзакция и подкрепата

за Джош и екипа му през следващите години.“

Новата група собственици се ръководи от Харис – съсобственикът на Philadelphia 76ers – и очакваното завършване ще сложи край на едно от най-противоречивите царувания в спортната история на САЩ, откакто Снайдер придоби франчайза през 1999 г.

„От името на цялата ни група собственици – включително Мич Рейлс, моят дългогодишен партньор в спортния бизнес Дейвид Блитцър и Ървин Меджик Джонсън - искам да кажа колко много сме развълнувани да бъдем считани от NFL за следващите собственици на Вашингтон Командърс и колко сме ангажирани да осигурим истински шампионат за този град и неговата фенбаза“, се казва в изявление на Харис.

„Като израснал в Чеве Чейс, аз изпитах от първа ръка вълнението около отбора, включително неговите три победи в Super Bowl и печелившата култура. Очакваме с нетърпение официалното одобрение на сделката от NFL през следващите месеци и честта да служим като отговорни настояници на франчайза Вашингтон Командърс, който върви напред.

„Благодаря на Таня и Дан Снайдер и персонала на

„командирите“ за тяхното партньорство и сътрудничество по време на процеса на продажба. В допълнение към Мич, Дейвид и Меджик Джонсън нашата изключителна група включва - местния бизнес лидер Марк Ейн, Лий Ейнсли, Ерик Холман, Майкъл Ли, собственик на Range Group, семейство Морган, собственик на Morgan Properties, семейство Санто Доминго, Майкъл Сапир, **съосновател и главен изпълнителен директор на ProShares**, Ерик Шмид - бивш главен изпълнителен директор и изпълнителен директор на Google и Анди Снайдер.

„Заедно тези хора и семействата им имат колективните ресурси и споделен ангажимент да подкрепят нашата визия.“

Бившият собственик Снайдер закупи Вашингтон Командърс за 800 милиона долара през 1999 г. Това бе най-скъпият спортен франчайз в света по онова време и успя да си върне това признание 24 години по-късно, но на огромна цена.

Дани Алвеш остава в затвора, след като съдия потвърди, че има „висок риск“ да избяга



Бившата звезда на Барселона Дани Алвеш остава в испански затвор, обвинен в сексуално насилие, след като съдия отказа да го освободи под гаранция за втори път, пише британския Mirror.

Бразилецът, който на 6 май навърши 40 години, бе арестуван през януари, след като бе обвинен в сексуално насилие над жена в нощен клуб в Барселона на 30 декември. Той отрича каквото и да е нарушение и каза, че сексът с 23-годишната жена е бил по взаимно съгласие.

Дани е зад решетките от задържането си, след поредното неуспешно искане за освобождаване под гаранция, като съдията постанови през февруари, че има риск да избяга.

Правният екип на Алвеш, който твърди, че е събрал документ от 200 страници с доказателства, за да дискредитира обвинението, каза на съдията, че футболистът ще приеме условна гаранция - включително носенето на проследяваща гривна и предаването на бразилския и испанския му паспорт.

Но съдията, председателстващ изслушването, каза, че има „висок риск“ той да се опита да избяга. Не е определена дата за съдебен процес.

Мексиканският клуб

Romas UNAM прекрати договора на Алвеш, когато той бе задържан през януари.

Бразилският бранител е спечелил 42 големи трофея през цялата си кариера, в която е играл за Ювентус и Пари Сен Жермен. Той спечели три титли в Шампионската лига и шест първенства в Ла Лиги и записа повече от 400 мача за Барселона. Алвеш също се появи на три Световни първенства за Бразилия - включително две участия в Катар месец преди да се случи предполагаемият инцидент.

Лудо парти след първата титла на Наполи от 33 години



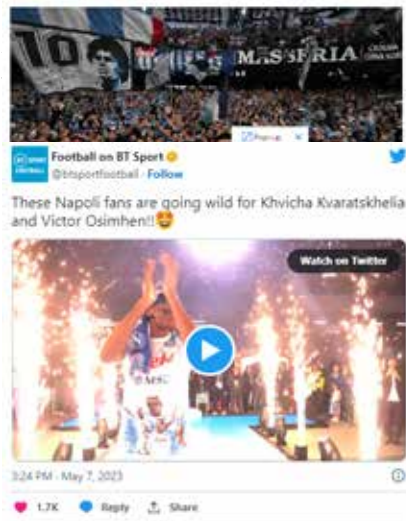
Наполи отпразнува лудо първата си шампионска титла от 33 години насам с огромно парти на стадион „Диего Армандо Марadona“, а Football Italia публикува най-добрите видеоклипове и снимки от събитието.

Играчите и треньорът Лучано Спалети дадоха начало на празненствата след като спечелиха титлата в Серия А след равенството 1-1 като гост на Удинезе. След последния съдийски сигнал стотици фенове нахлуха на терена, за да отпразнуват победата. По време на празненствата обаче

около 50 ултраси на Удинезе влязоха на терена и започнаха да се бият с феновете на съперника, като избухнаха схватки и сбивания на игралната повърхност. Веднага след това започнаха партита в Неапол, които и след победата над Фиорентина с 1-0 с дузпа на Виктор Осимен.



Това обаче бе само предшественикът на главното събитие - грандиозно шоу за феновете в арената, включващо музикални изпълнения и епизодични роли от известни фенове на Наполи, като



Братовчед на Тайсън Фюри: „Ще нокаутирам Дионтей Уайлдър и Антъни Джошуа“



Братовчедът на Тайсън

Фюри казва, че иска да докаже, че е „най-добрият“ в тежка категория в света, след като обяви война на Дионтей Уайлдър и Антъни Джошуа, съобщава Daily Express. **28-годишният Хю Фюри**, който преди това предизвика Джоузеф Паркър за световната титла на WBO през 2017 г., вярва, че най-накрая е готов да разгърне потенциала си след няколко разочаровани неуспехи. Сега той заяви, че е готов да нокаутира Уайлдър и Джошуа - заявявайки, че смята двойката за „лесна работа“.

Той каза пред BBTV Boxing: **„Това са битките, които искам. Вярвам, че ще ги получа и че ще бъда най-добрият.“**

За Уайлдър каза: „Бих го нокаутирал. Вече не съм тук, за да си играя игри. Хората не разбират. Почивах си малко, заредих се, сега съм готов“.

За Джошуа каза: **„Нокаут. Голям и твърд. Честно казано, не вярвам, че тези хора / Джошуа и Уайлдър/ са способни да ме победят. „Наистина вярвам, че ако се случат тези битки, имах своя опит, имах своите падения, но сега съм готов и ще го покажа.“**

Фюри в момента може да се похвали с 26 победи и само 3 загуби - печелейки 15 от своите победи с нокаут.

Въпреки това отчаяно

му липсва активност, тъй като не се е боксира от октомври 2021 г., когато успешно победи Кристиан Хамър в Нюкасъл.



Базираният в Манчестър боксьор в тежка категория трябваше да се изправи срещу Майкъл Хънтър през миналото лято, но бе принуден да се оттегли от битката поради заболяване. Сега има оптимизъм, че може да започне да възстановява инерцията си и да продължи своята серия от три победи. Междувременно двама от възможните опоненти, които Фюри предизвика в лицата им - Уайлдър и Джошуа - продължават да водят активни преговори за мегабитка в Саудитска Арабия, която може да се проведе през декември.

Промоутърът на Джошуа Еди Хърн наскоро отлетя за Близкия изток, за да проведе разговори с Skills Challenge и принц Халид бин Салман Ал Сауд относно перспективата за организиране на двубоя в края на 2023 г.



Пред св. Петър се изправят двама души - шофьор на автобус и свещеник. Шофьорът е приет с най-големи почести, а на свещеника не обръщат почти никакво внимание. Той възмутено пита св. Петър:

- Защо не приемате и мен с почести? Целият си живот съм отдал на Господ и на енориаршите, а този шофьор едва ли е стъпвал в черква!

- Да, но на твоите проповеди всички спяха, а когато той караше автобуса, всички се молеха.



Спира те полиция:

- Пил ли сте?

- Не!

- Изпратете SMS на бившата си.

- Луди ли сте?!

- Благодаря ви, заповядайте документите.



По телефона:

- Здравсти.

- Да.

- Трябва да кажеш първо

“Здравсти”, а не “Да”. Ти у вас ли си?

- Здравсти.



В ресторанта.

- Келнер, какво сте ми донесли? Това пиле ли е? Само кожа и кости!

- Сега ще погледна в кухнята дали са останали пера!



Една баба продава ябълки на пазара и вика:

- Я-а-абълки от Чернобил! Купете си ябълки от Чернобил! Един човек я пита:

- Абе, бабо, ти акъл имаш ли, кой ще ти купи ябълките като им правиш такава реклама?

- Ааа, купуват, чедо, купуват - я снаха за свекърва, я свекърва за снаха...



- Марче, какво мислиш за моя мъж?

- Ами симпатичен е, интелигентен, весел, ама много хърка!



Питат Радио Ереван:

- Какво правят

младоженците през 21 век в първата брачна нощ?

- Мъжът брои парите, а булката качва снимки във Facebook.



- Пешко, и къде се запозна с това момиче?

- Как къде? Под стария фар в Несебър!

- Е, тоя фар не работеше ли, бе?



Семеен скандал. След като е покрещяла известно време, жената млъква, изважда куфар и започва да си събира багажа.

- Къде пък тръгна сега ?

- попитал мъжът.

- Махам се, писна ми от тебе, не издържам повече.

- Ясно де, ама къде отиваш все пак, при майка си ли ?

- Отивам във Вегас!

-изтърсила жената.

- Във Вегас ли? Че какво ще правиш във Вегас? - учудил се мъжът. - Една приятелка ми каза, че мога да взимам по 300 долара, за същото нещо, което ти получаваш безплатно от мен,

мръсник такъв...

Мъжът помълчал за момент, после извадил куфар и започнал да си събира багажа.

- Сега пък ти къде тръгна? - на свой ред се учудила жената.

- Във Вегас - отговорил мъжът.

- Ти пък какво ще правиш във Вегас? - още повече се учудила тя.

- Ами, просто ще ми бъде много любопитно да видя, как ще я караш с 900 долара годишно.



Скучаещ пасажер пита стюардесата:

- Какво означава «ТУ-174-4-2П»?

- Ами, “ТУ” – от “Туполев”, “174” – местата в салона, “4” – броя на екипажа.

- А “2П”?

- Ааа, това сме ние двете с колежката...



В Ню Йорк спрели тока. Хиляди американци прекарвали нощта, заседнали на ескалаторите..

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 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:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

Отговори от Сканди:

Водоравно: Почивка, Ренглола, Име, Неверник, Таис, Кесар, Лотария, Усещане, Санд, Линон, Вселена, Бенка, Каро, Аръ, Пета, Дансон, Ила, Агитка, Вълци, Чип, Лазарет, Портиера, Лоби, Врат, Саския, Иго, Ирен, Мистик, БТА, Карловац, Фаетон, Крин, Декрет, Парник, Бранд, Бабаит, Равнис, Оризар, Накрит, Анати, Гонг, Заптие, Флотилия, Рио, Авиал, Илирик, Цяр, Щорм, Скания, Туа, Неистина, Сливен, Сеир, Лекота, Аталия, Черта, Радика, Абулия, Максим, Смадок, Маори, Краста, Прим, Парчетии, Ясла, Олио, Шат-шат, Язва, Икос, Колело, Пта, Канаста, Масеру, Крик, О татко, Ролери, Гринч, ФСБ, Оризище, Малоумие, Таанак, Символ, АПА.

Отвесно: Фонола, Илиада, Орцела, Рязкост, Четири погребения и една сватба, Риванол, Болка, Горски, Слана, Веро, Али, Орис, Токата, Атон, Крина, Ивет, Защита, Искра, Каня, Разврат, Навона, Октоих, ВЪгарец, Рапира, Амплоа, Аркус, Иран, Пак там, Абарис, Рис, Септет, Фаврил, Студио, Мощи, Интелект, Марние, Слалом, Калем, Гащета, Сиенит, Икилик, Шосе, Лиана, Пастис, Флавия, Палермо, Босна, Восток, Алинея, Материал, Дъркин, Онорин, Маршлу, Сак, Балтик, Братия, Чао, чао, Гоа, Есенция, Критик, Секрет, Круп, Лисансие, Бразил, Терсит, Прима, Манко, Ретина, Инуити, Истини, Берданка, Андрея, Арамии, Акче.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
 Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE
 OPTICIANS

Eye Exams
 Designer Eyewear
 Contact Lens Fiting
 Safety Eyeglasses
 Prescription Glasses
 Prescription Sunglasses



*Direct billing to all insurance companies

Пламяк Print & Online

ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

Четете
в Пламяк

онлайн:

www.bulgarianflame.com

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

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

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