



Bulgarian Business Directory 2026-2027

Reserve your ad now!
Print & Online
Call: 416-821-9915

2026-2027

www.BulBiz.com

Greetings from the Family Bogdanović



Ivan и баща Radisav Bogdanović

We wish you all the best of Good Health and much Prosperity *in the New Year!*

С най-хубави пожелания за добро здраве и благоденствие през Новата година.
Наздраве!

When everything feels in motion, tradition grounds us. Stara Sokolova.
Когато всичко е в движение, традицията ни държи в основата. Стара Соколова.

Available year-round

Coming soon

Available Now



LCBO # 576355

Limited stock
LCBO # 28151



THE WORLDS **BEST-TASTING** SLIVOVITZ RAKIJA OD SLIVE



2026-2027

www.BulBiz.com

Запазваме местата в новия бизнес каталог

Print & Online, www.BulBiz.com

Позвънете на тел: 416-821-9915

или ни пишете на info@bulbiz.com



**МОРСКИ ПРЕВОЗ
ДО БЪЛГАРИЯ**
и всички държави
в Европа и Азия.

стр.12, 25

Обадете се на Мето:
647-773-3823



Right at Home Realty

**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**

SOLD **SOLD**
OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339

LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com

Валентино оформяше модния подиум – и червения килим – в продължение на 60 години

(Valentino shaped the runway – and the red carpet – for 60 years)

Автор: Джей Маршал
– Преподавател
по Моден дизайн,
Училище по дизайн
и архитектура,
Swinburne University of
Technology

Декларация за

оповестяване:

Джей Маршал не работи, не консултира, не притежава акции и не получава



финансиране от компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и не

е разкрил никакви съответни връзки извън академичното си назначение.

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

Валентино, който почина на 19 януари на 93 години, оставя трайно наследство, изпълнено със знаменитости, блясък и, по негови думи, знание какво искат жените, за „да бъдат красиви“.

Италианската модна сила осъществи мечтата си да остави трайно впечатление, надживявайки Карл Лагерфелд и Ив Сен Лоран.

Валентино бе известен с уникалната си комбинация от смелата и цветна италианска мода и елегантната френска висша мода – най-високото ниво на майсторство в модата, с изключителни детайли и строги професионални стандарти за

шивачество. Смесването на тези стилове, за да се създаде характерният силует на Валентино, направи стила му отличителен. Стилът на Валентино бе съдържан и през кариерата си той надграждаше уменията си за висша мода, запазвайки своя отличителен стил, докато ръководеше модната си къща в продължение на пет десетилетия.

Но със сигурност не бе без свои собствени противоречиви възгледи за красотата на жените.

Да станеш дизайнер

Роден във Вогера, Италия, през 1932 г., Валентино

Клементе Лудовико започва кариерата си рано, знаейки от ранна възраст, че ще се занимава с мода. Той рисува от детска възраст и учи рисуване в Института за модно рисуване „Санта Марта“ в Милано, преди да усъвършенства техническите си дизайнерски умения в École de la Chambre Syndicale de la Couture Parisienne, модната търговска асоциация в Париж.

Той започва кариерата си в модата в две известни парижки модни къщи за висша мода, първо в Jean Dessès, преди да се премести в Guy Laroche.



Отваря собствена модна къща в Италия през 1959 г.

Ранните му творби са силно повлияни от френското влияние, с прости, изчистени дизайни и сложни силуети и конструкция. Те са с по-скоро минималистичен подход, преди италианската му култура наистина да се прояви по-късно в колекциите му.

Прод. на стр.4 >>

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST



HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

Are you an experienced truck driver looking for your next opportunity? At Transam Carriers, we understand what matters most: steady work, reliable income, and respect for your expertise. Join a team that values you and your contributions. Apply today.

Our requirements:

- two years of verifiable experience
- clean record
- eligible to cross the US border



Contact us

T. 416-907-8101 x5

Toll-Free: 877-907-8101

Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6

Email: hr@transamcarriers.com

ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE

transamcarriers.com/careers

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam_Carriers



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

- **Производство;** Пекари, Оператори на производствена линия (от \$18.50/час), Оператори на мотокари (от \$22.05/час).
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници (от \$21.00/час)
- **Мениджмънт;** Бригадири (от \$50K/годишно), Супервайзори (от \$65K/годишно)

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. 1357)**

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

Валентино оформяше модния подиум – и червения килим – в продължение на 60 години

(Valentino shaped the runway – and the red carpet – for 60 years)

<< *Прод. от стр.2*

Валентино постига ранен успех чрез връзките си с италианската филмова индустрия, включително като облича Елизабет Тейлър веднага след появата ѝ в „Клеопатра“ (1963).

Валентино се присъединява към световната сцената с първото си представяне в двореца Прити във Флоренция през 1962 г. Най-забележителната му колекция през тази епоха е от 1968 г. с „Бялата колекция“ - серия от рокли с А-силует и класически сака. Колекцията е поразителна: изцяло в бяло, докато Италия е изцяло за цвят.

Той бързо набира международна популярност. Обичан е от европейски знаменитости и от елитна група жени, които са готови да харчат пари - роклите достигат хиляди долари.

През 1963 г. пътува до Съединените щати, за да привлече холивудски звезди.

Жената за Валентино

Желанието на Валентино е да прави жените красиви. Той със сигурност привлича знаменитости от А-листата, за това. Жената за Валентино е онази, която се държи уверено и с дамска елегантност.

Искал е да види жените да привличат внимание с класически силуети и балансирани пропорции. Валентино е обличал дами като Джаки Кенеди, Одри Хепбърн, Джулия Робъртс, Гуинет Полтроу и Ан Хатауей.

Неговият аристократичен вкус е наследил идеи за красота и стария европейски стил, вместо да въвежда иновации с нови тенденции. Отличителният му стил е официалният дизайн, който има способността да плаши тихо – включително ненаситното червено на Валентино.



Jacqueline Kennedy in white after her marriage to Aristotle Onassis in 1953. AP Photo

Червеното бе отличителен цвят за неговите колекции. Цветът вдъхваше увереност и романтика, без да отвлича вниманието от красотата на жената.

Френско влияние

С френско образование, Валентино бе добре запознат с правилата на висшата мода. С този опит той бе един от първите италиански дизайнери, постигнали успех във Франция с пускането на първата си колекция в Париж през 1975 г. Тази колекция в Париж демонстрира по-спокойни силуети с много пластове, играейки с небрежния характер на модата.

Докато дизайнерската му база е в Рим, много от колекциите му са били показвани в Париж през следващите четири десетилетия. Италианската му култура, смесена

с техниката на парижката висша мода, прави Валентино дизайнера, който беше.

През цялата му кариера, неговите модели често са поддържали класически силует на бюста, съчетан със смел италиански цвят или текстура.

За разлика от някои дизайнери днес, колекциите на Валентино не се променят драстично всеки сезон. Вместо това, те са продължили да поддържат майсторството и високите стандарти на висшата мода.

„Квинтесенциално красива“ често е описанието на работата на Валентино – но тази отдаденост на високите стандарти за красота е обект на критики от страна на индустрията. През 2007 г. Валентино защити тенденцията на много слаби жени по модните подиуми, казвайки, че когато „момичетата са слаби, роклите са по-привлекателни“.

Прод. на стр.6 >>



► **MERRY** ◀
Christmas
and
HAPPY NEW YEAR



Triple "A" Cheese **BULGARIAN FETA**
available in a variety of sizes

COME VISIT US AT OUR RETAIL OUTLET STORE

7190 TORBRAM RD. MISSISSAUGA 905-678-7053 EXT 205

STORE HOURS: MON-FRI 8 AM TO 4 PM

**WHERE
TO BUY**



TRIPLE "A" CHEESE COUPON

10% OFF

For use in Mississauga Triple "A" Cheese Retail
Outlet and Cash & Carry only located at
7190 Torbram Road Mississauga

This coupon has No Cash Value



**FOLLOW US
ON INSTAGRAM**



WWW.TRIPLEACHEESE.COM

Критиците твърдяха, че неговите дизайни засилват изключването, предпазвайки модата от онези, които не отговарят на традиционните стандарти за красота.



Модните подиуми на Valentino едва наскоро започнаха да представят повече тела със среден размер

и да разширяват определението си за красота.

Продажбата на Valentino за \$300 милиона

Модната марка Valentino бе продадена за \$300 милиона през 1998 г. на Holding di Partecipazioni Industriali, като Valentino продължава да дизайнва до пенсионирането си през 2007 г.



Valentino продаде, за да увеличи размера на марката си: знаеше, че без подкрепата на по-голяма корпорация оцеляването самостоятелно би било невъзможно. След пенсионирането му, модната къща продължи под ръководството на други креативни директори.

Valentino ще остави трайно наследство като италиански дизайнер, който успя да пробие през шума на френския елит на висшата мода и да си изгради име.

Емблематичният

червен цвят на Valentino завинаги ще бъде запомнен със своя блясък и ще живее с неговото наследство. Истински римски визионер с несравнимо майсторство.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/valentino-shaped-the-runway-and-the-red-carpet-for-60-years-273891>

БЪЛГАРИЯ

Нови функционалности в мобилното приложение на Българската православна църква



Източник:
Българска патриаршия (bg-patriarshia.bg)

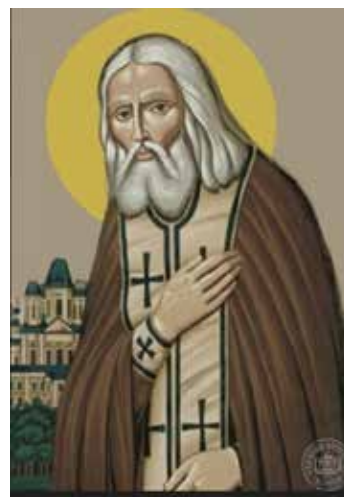
От средата на месец януари 2026 г. са достъпни нови функционалности в мобилното приложение на Св. Синод на БПЦ – БП. В новата версия ще може

да откриете рубриците „Книги“ и „Църковен вестник“, които представят основната дейност на Синодално издателство.

В „Книги“ ще може да се запознаете с изданията, които Св. Синод предлага, а в „Църковен вестник“ да прочетете броевете на печатния орган на Св. Синод от 1900 до 2025 г.

През настоящата година предстои и добавянето на други функционалности, като възможност за слушане на Библията в аудиоформат, както и четене на определените евангелски откъси за всеки ден от годината.

Св. Серафим Саровски – три слова за вярата и добродетелите



Източник: Българска патриаршия (bg-patriarshia.bg)

За поста

Постът се състои в това да се яде малко количество храна. Неразумен е

този, който сяда на трапезата и се предава на ненаситно ядене и с тялото, и с ума си. Истинският пост се състои в непрестанно упражняване на волята. Иисус Христос е показал чрез 40-дневния продължителен пост как можем да се предпазим от грехове и да укрепим вярата си в Бога. Всички светии и подвижници на св. Църква са се въоръжавали с пост. А успехите им в подвижничеството са успехи в поста, в себеотрицанието. Към строгия пост те не са пристъпвали изведнъж, а постепенно. Първо са се научавали

Биохакинг на психическо и физическо изтощение с биорезонанс

Липсата на енергия е проблем номер #1 на нашето общество. Психическото и физическо изтощение са свързани с управлението на енергията. Хората са направени от енергия. Не би ли било логично да можем да използваме енергия, за да се лекуваме?

Биорезонансът използва честоти за лечение по проста формула: **Неутрализирайте. Енергизирайте. Оптимизирайте.** Това е кодът за биохакинг на енергията на биорезонанса.

✓ **Неутрализирайте.** Интерферентните полета блокират комуникацията между клетките, което блокира производството на енергия. Паразити, вируси, плесени, токсини са все интерференции. Най-често срещаните интерференции, които създават прегаряне, са плесен, вирус на Епщайн-Бар и ретровирус, който е свързан с хронична умора. Чрез силата на енергията на нулевата точка, биорезонансът неутрализира въздействието на тези интерференции, позволявайки на енергията ви да тече без съпротивление. Това е **енергийна детоксикация.**

✓ **Заредете се с енергия.** Понякога тялото ви се нуждае от тласък. Стресът нарушава регулацията на HPA axis (хипоталамо-хипофиз-надпочечникова ос). Това създава надбъбречна умора - причина за изтощение. С биорезонанс можете да прилагате честоти, за да енергизирате всяка част от тази ос и да приведете клетките в здравословна вибрация. Това усилва сигналите от вашето собствено тяло, енергизирайки вашите меридиани, позволявайки на тялото ви да се самолекува.

✓ **Оптимизирайте.** Психическото и физическо изтощение отслабва организма ни. Двигателят на клетките (митохондриите) се захранва от АТР. Изтощението лишава клетките ни от гориво. Биорезонансът проверява за енергийни средства, от които организмът ви се нуждае, за да оптимизира митохондриалната енергия.



Krop
BioResonance
Studio

Joanna Krop, MA, BRT



"Treatment here has been the healing experience of a lifetime"
~ H.Ferrie

Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Vicom Bioresonance Technology от Германия
Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

Може също да модулираме емоциите ви, за да внесем баланс в ума ви. Изцелението от психическо и физическо изтощение трябва да бъде без стрес. Биорезонансните сесии са съобразени със специфичните ви нужди за благополучие и поставят нервната ви система

в режим на спокойствие. Това изгражда устойчивост на стрес. Резултатите са усещане за баланс и презареждане, така че новото нормално за вас е да се чувствате добре, вместо да сте изтощени.

РЕМОНТ НА АВТОМОБИЛИ

MAIN AUTO SERVICE

- Brakes
- Tires
- Mufflers
- Oil Chnage
- Front End

George Tel: (416) 693 1212 (416) 305 0888

402 Main Street, Toronto (Just North of Danforth)
Main St. / Danforth Ave



Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

да задоволяват глада си с малко храна. Преп. Доротей приучавал духовния си син Доситей в пост, като постепенно отнемал по нещо от ежедневната му дажба. Обаче не на всеки може да се наложи строгото правило за въздържание. Но нека се знае, че плътта на постелия става тънка и лека. Духовният му живот достига до съвършенство. Външният живот и земните чувства се затварят и умът, откъсвайки се от земята, се възнася в съзерцание на духовния свят.

За отричането от света
Страхът Божий се придобива тогава, когато човек се отрече от всичко, което е в света, събере всички свои мисли и чувства и цял се потопи в съзерцание на Бога и в чувството за обещаните свети блаженства. Не трябва напълно да се отричаме от света и да идваме в състояние на духовно съзерцание, оставайки в света, защото докато страстите не утихнат не трябва да придобиваме духовния свят. А страстите не утихват веднага, защото обкръжаващите ни предмети, желанията и др. подобни възбуждат страстите. За да се достигне до съвършено безстрастно и да се дойде до духовно безмълвие, трябва много да се подвизаваме в постоянна молитва и духовно размишление. Но как е възможно изцяло да се предадем в Богосъзерцание, да се поучаваме от Неговия закон и с цялата си душа да се възнасяме към Него в пламенна молитва, оставайки сред непрестанния шум на страстите, воюващи в света? Всеки християнин знае, че целият свят лежи в зло (вж. 1 Йоан 5:19). Докато не се

освободи от света, душата не може искрено да обикне Бога.

За милостинята
Трябва да бъдем милостиви към бедните и бездомните. За тях са се грижили много светилници и отци на Църквата. По отношение на тези добродетели, милосърдие и благотворителност, сме длъжни с всички сили да изпълняваме Христовата заповед: *бъдете милосърдни, както и вашият Отец е милосърден* (Лука 6:36) и *милост искам, а не жертва* (Мат. 9:13). Мъдрите внимават в тези спасителни думи, а неразумните не ги разбират, оттук и наградата няма да бъде еднаква, както е казано: *който сее скъдно, скъдно и ще по жъне; а който сее щедро, щедро и ще пожъне* (2 Кор. 9:6).

Новата книга „Via canonica – каноничният път на Църквата“ от Александър Смочевски



е вече налична и можете да я закупите от сайта на **Университетското издателство "Св. Климент Охридски"**: <https://unipress.bg/via-canonica>

Български книжици:
knigabg.com

Аз чета:

<https://azcheta.com/novite-knigi-na-sedmitsata-11-yanuari-2026/>

Хеликон:

<https://m.helikon.bg/search/?q=VIA-CANONICA>

Academicabooks:

(с отстъпка от цената)

<https://academicabooks.bg/product/via-canonica/>

Интернет книжарница

"Нова звезда":

(с отстъпка от цената)

<https://www.novazvezda.com/details.php?id=12485>

В настоящия том са събрани различни текстове с каноничноправно и богословско съдържание. Тематичните полета, в които се разполагат публикуваните изследвания, са две: каноничноправно и историко-богословско, а конкретните теми са най-различни и разнообразни (херменевтични, историографски, юридически, методологически, догматически, литургически и пр.).

Целта на книгата е двойка: от една страна, да улесни читателите, като събере на едно място текстове с общо тематично ядро, но разпръснати по различни издания; от друга страна, тя представлява скромнен опит за очертаването на нови проблемни полета пред съвременната каноничноправна и богословска наука и за щриховането на конкретни предложения за тяхното решаване. **Прод. на стр.9>>**

<< Прод. от стр8



Александър Смочевски е магистър по история на философията и по теология от Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Доктор по теология (канонично и църковно право, *magna cum laude*) от Солунския Аристотелев университет. Лектор по канонично и църковно право и религиозна свобода, човешки права и канонично право, както и по други дисциплини в Департамента по богословие към Богословския факултет на Солунския Аристотелев университет. Изследовател в областта на каноничното и църковното право в същия департамент. Член на Управителния съвет на Европейския институт по канонично и църковно право (Атина). Автор на множество студии и статии в областта на каноничното и църковното право, църковната история, еклисиологията и философията на правото.

Пиян шофьор избяга от полицията в Несебър след като сваляха номерата му



/Снимка: БНТ/

Пиян шофьор, опитал да избяга от полицията в Несебър при странни обстоятелства, съобщи БНТ. 57-годишен шофьор избягал от полицейска проверка в Несебър, след като регистрационните табели на колата му бяха свалени. Малко след полунощ полицаи спрели мъжът на улица „Иван Вазов“, където установили, че управлява автомобила с 1.08 промила алкохол.

Докато полицаите оформяли документите, мъжът се качил в автомобила си и потеглил в посока Стария град. Малко по-късно колата е спряна принудително край хотел, а 57-годишният шофьор бил задържан за срок до 24 часа.

GOLDEN DOOR TEAM
Right at Home Realty

**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**

SOLD **SOLD**
OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339
@LinaGluxury@gmail.com
www.MyHomeForSaleToronto.com

Welcome to Bake N Take!

Всеки ден предлагаме различни видове хляб и сладкиши директно от фурната и голямо разнообразие на домашно приготвени супи и други вкусни топли храни.

451 Wyecroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501
Работно време:
Пон. - Съб. 7am - 7 pm, Неделя -затворено



PHARMACY

FAITH HOPE AND LOVE

Аптеката предлага:

- ✓ Лекарства с рецепта и витамини
- ✓ Безплатна доставка на лекарства
- ✓ Разпределяне на лекарства в опаковки
- ✓ Специална отстъпка за пенсионери
- ✓ Спомагателни медицински продукти
- ✓ Преглед на лекарствата с консултация с фармацевт
- ✓ Издаване на рецепти за леки заболявания
- ✓ Ваксинация





Работно време:

Пон - Пет 10am - 6pm
Събота 10am - 2pm
Неделя - Затворено

faithhopeandlovepharmacy.ca



Tel: 905.848.4485 Fax: 905.803.8068

1030 Burnhamthorpe Rd. East
Mississauga

faithhopeandlovepharmacy@gmail.com Tomken/Burnhamthorpe

Директорът на Национален парк «Рила» катастрофира след шофиране с 2.91 промила



Директорът на Национален парк «Рила» Красимир Андонов е катастрофирал, а тестовете за алкохол и наркотици отчели 2.31 промила алкохол в издишания въздух и наличие на канабис, предаде БНТ.

Андонов се е блъснал с личния си автомобил на 19 януари в сградата на гробищния парк на село Боровец, община Кочериново. Пристигналите на място полицаи са направили тестове с дрегер, които са отчели положителни резултати. Андонов е оспорил теста за марихуана.

Резултатите от кръвната проба на директора на Национален парк „Рила“ Красимир Андонов, са отчели първоначално 2.31 промила алкохол в кръвта, но след направена кръвна проба в болницата в Благоевград резултатите за алкохол показват по-високо съдържание – **2.91 промила**,

съобщиха за БНТ от прокуратурата в Кюстендил. Все още се очаква да излязат кръвните тестове за наркотици.

Прокурор Радостина Стоянова коментира, че в момента тече разследване. Красимир Андонов има право да оспорва пробите. Ако не успее да докаже други резултати, най-малко може да му бъде повдигнато обвинение за шофиране след употреба на алкохол.

Все още не е ясно какво точно се е случило с Красимир Андонов, но след като автомобилът му е излязъл от пътя, той се е ударил в постройка в гробищния парк. След инцидента директорът на парк «Рила» е бил хоспитализиран.

Жена почина след удар в дърво на пътя Сопот - Карлово 63-годишна жена е загинала, след като автомобилът ѝ е излетял от пътя между Сопот и Карлово и се ударил в дърво, съобщиха от Областната дирекция на МВР в Пловдив.

Според предварителната информация лекият



Krop
BioResonance
Studio

Joanna Krop, MA, BRT



"Treatment here has been the healing experience of a lifetime"
~ H.Ferrie

Mississauga 905-816-9657
ecohealthcentre.ca

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Vicom Bioresonance Technology от Германия Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

автомобил «Тойота» излязъл внезапно извън платното за движение, преминал през канавка и се блъснал в дърво. От пристигналия екип на спешна медицинска помощ констатирани смъртта на жената.

Причините и обстоятелствата около катастрофата се изясняват в рамките на образувано досъдебно производство.

Арестуваха общински съветник в София за лихварство



Общинският съветник Антон Бранков, изключен от партия «България може» на 14 януари, е бил арестуван при специална акция на полицията във връзка с разследване за лихварство. Новината за ареста съобщи Борис Бонев във Фейсбук, като посочи, че той е бил ключовият глас за

„икономическото мнозинство“.

От Софийска градска прокуратура /СГП/ съобщиха, че като обвиняеми за участие в организирана престъпна група са привлечени четирима. Бандата е действала от началото на 2024 г. на територията в България и се е занимавала с изнудвания. Едно от лицата е привлечено към наказателна отговорност като ръководител на групата, а останалите - като участници в нея.

Досъдебното производство е образувано още на 20.06.2025 г. и се води от ГДБОП - МВР под ръководството и надзора на СГП. Извършени 26 обиски и изземвания в жилищни обекти и офиси на фирми за бързи кредити.

Общинският съветник Антон Бранков влезе в СОС на мястото на Иван Алексиев от листата на «Възраждане», чиито правомощия бяха прекратени предсрочно с решение

Прод. на стр.12 >>>

BLACK SEA GOLD
POMORIE
LCBO # 371047

Налична за продажба
Available for sale now

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

VIN DE GARAGE

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

Tel: 416.740.4411

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

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

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

<< Прод. от стр.11

на Общинската изборителна комисия от 15 декември по сигнал на самия Бранков, в качеството му на заинтересовано лице, като следващ в листата кандидат на партията. Алексиев обжалва това решение на ОИК пред Софийския административен съд, но окончателно решение все още не е излязло.

„От Спаси София категорично се противопоставихме на клетвата му в предходното заседание, докато няма окончателно решение на съда по казуса с общинския съветник Иван Алексиев. Припомням, че той беше отстранен от Общинската изборителна комисия с подправен протокол и фалшиво гласуване. Въпреки становищата на множество юристи, че докато това дело не приключи, не трябва да се заклева нов общински съветник, председателят на Столичния общински съвет Цветомир Петров намери начин Бранков да положи клетвата си, а определени общински съветници не дойдоха или закъсняха,

за да не съберем необходимия брой гласове да отложим клетвата... Е, karma is a bitch!“, коментира задържането Борис Бонев във Фейсбук.

От формацията «България може» пък излязоха с позиция по повод ареста, в която уточниха, че Бранков не е член на партията. Той влезе с листата на «Възраждане», преминал е към

«България може», а вече е независим съветник.

“На извънредно заседание, проведено на 6 януари, Изпълнителният съвет на формацията взе решение да не дава съгласие г-н Бранков да положи клетва като общински съветник. Вследствие на това решение, считано от 6 януари, той не действа

като представител на партията, а от 14 януари вече не е и член на партия “България може”, включително и на нейния Изпълнителен съвет”, съобщиха от организацията. Оттам уточниха, че нямат общински съветници.



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA
& other countries in Europe and Asia.

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

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ
и всички държави в Европа и Азия.

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

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



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

Free Storage *
Free Pick Up *
Small local movings
available as well *

***Call**
for
Details

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

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



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

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

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

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

Италианка е задържана за пет кражби от магазин на летището в София



/Снимка: БНТ/

Софийската районна прокуратура / СРП/ привлече към наказателна отговорност жена с италианско гражданство за кражба на стоки от търговски обект на летище «Васил Левски» в София.

Според събраните до момента доказателства, в периода от 24 ноември 2025 г. до 19 януари 2026 г. обвиняемата е извършила 5 отделни кражби, квалифицирани като продължавано престъпление. Деянията са осъществени в магазин на терминал

2, откъдето са били отнети бижута, бельо и козметика на обща стойност **4,193.50 евро**.

По случая е образувано досъдебно производство за престъпление по чл. 194, ал. 1 във връзка с чл. 26, ал. 1 от Наказателния кодекс, за което законът предвижда наказание “лишаване от свобода”.

От прокуратурата уточняват, че обвиняемата няма регистриран адрес за пребиваване на територията на България. С оглед на опасността да се укрие, тя е задържана с прокурорско постановление за срок до 72 часа.

Предстои Софийската районна прокуратура да внесе в Софийския районен съд искане за налагане на мярка за неотклонение „задържане под

стража“ спрямо обвиняемата.

Българинът е шофьорът на камион с марихуана за 5.5 млн. евро



/Снимка: БТА/

Подробности за опита за контрабанда на близо 700 кг марихуана за около 5.5 млн. евро, предотвратен на граничния контролно-пропускателен пункт (ГКПП) «Лесово», обявиха на брифинг в Областната дирекция на МВР в Ямбол от Главна дирекция «Борба с организираната престъпност» (ГДБОП), Агенция «Митници» и Окръжната прокуратура.

Оказа се, че шофьорът на камиона е 55-годишен българин от Шуменско. Грозят

го от 5 до 15 години лишаване от свобода, както и глоба от 20,000 лева до 100,000 лева.

Наркотичното вещество е установено на 16 срещу 17 януари при специализирана операция на ГДБОП и Агенция „Митници“. Марихуаната е била укрита във 1,186 вакуумирани пакета в дървени плоскости в камион, пътуващ от България за Турция.

Предстои експертиза, но вероятно става въпрос за висококачествен хибриден сорт марихуана с високо съдържание на тетраhydroканобинол, каза заместник-директорът на ГДБОП старши комисар Емил Борисов.

Зам-директорът на ГДБОП припомни и пресечения опит за контрабанда на 739 кг марихуана за над 6 млн. евро на ГКПП



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: (905) 849 4664

C: (647) 999 2010

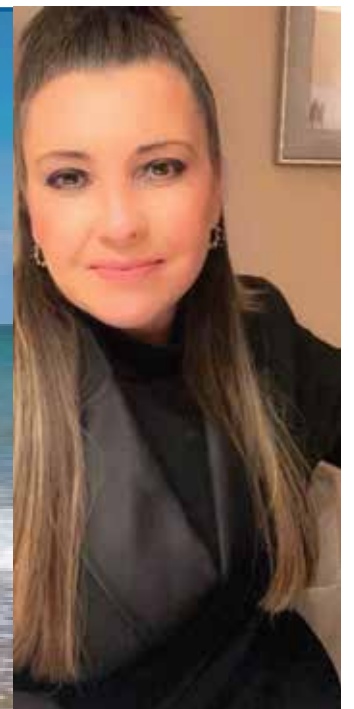
E: info@friendlytravel.ca

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



«Капитан Андреево» преди 10 дни, отново при специализирана операция. На въпрос има ли връзка между двата случая, той отговори, че на този етап не може да се направи такава. „Фирмите са съвсем различни. При предишния товар става въпрос по-скоро за транзит, а в този случай разследването ще се насочи към товар от България“, каза още старши комисар Емил Борисов, цитиран от БТА.



/Снимка: ПРБ/

„Трафикът на марихуана към Република Турция през последните няколко години се е увеличил с над 30 – 40 процента. Това е основание за все по-големи усилия на българските институции в пресичането му“, заяви началникът на отдел „Борба с наркотрафика“ в Агенция „Митници“ Стефан Бакалов. Окръжна прокуратура-Ямбол ръководи разследването по установяване на близо 700-те кг марихуана, обявиха от държавното обвинение.

Марихуаната е заловена на 16.01.2026

г. след проведени редица оперативни действия, извършени от служители на ГДБОП. На пункта в «Лесово» водачът на товарната композиция е представил документи, че превозва транзитно 12 палета с натурален шперплат от България за Турция. При извършената щателна проверка на товара, включително със специализирана рентгенова апаратура, митническите инспектори откриват в четири от палетите с дървени плоскости общо 1186 пакета със зелена тревиста маса. Те са били укрити във вътрешността на декларираните дървените плоскости.

„Лека нощ“



Автор: Павлина Соколова

„Излязохме на чай със стар познат, навремето ми беше като брат, но завъртя животът ни юздите и бяхме си изгубили следите... С дечица две съдбата го дарила, добра жена и служба, малка вила, апартамент в града... и

общо взето, почти му завидях за битието. Но бе един посърнал, омърлушен... Не спря да се оплаква. Аз - да слушам... Реди проблеми като низ мъниста един след друг... докара ги до триста. То службата, то тъщата, колата, и липса на тринайстата заплата... ”Нали поне жената ти добра е...” ”Е, да, но не най-важното това е!”

... Аз слушах търпеливо, много тихо... (за мойта лична драма - има стихове). И после, като си допихме чая, качих се уморена във трамвая и гледах мълчаливо през стъклото край мен как тича шеметно живота... Как този град не иска да заспива, как някой там при някого отива... И аз отивах... в празната си къща, където всяка нощ, една и съща посреща ме - намръщена, студена... Във въздуха летят несподелени милиони думи, жестове, копнежи, и няма кой със дланите си нежни лицето ми, косите... да погали и топлинката в мене - да запали...

Май трябваше на моя стар познат да му разкажа как е в моя свят... Но само листът - моя бял приятел е верният ми най-добър слушател... Затуй, с надежда жив човек да слуша - на листа бял отново аз ще пиша...

На днешно време, друже, е разкош да чуеш простичкото ”Лека нощ!” И имаш ли такъв човек до тебе, за който като хляба си потребен благодари на Бога от душа! Не всеки има някой във нощта! Благодарни и го пази, защото не пожелава ”Лека нощ” леглото, когато сам завиеш се в постеля и сам... от Понеделник до Неделя не се живее, друже! Виж ме мен посърнала, на самотата в плен... И реже тишината като нож, сама си казвам вечер ”Лека нощ!”, сама се будя, гасне младостта ми, болят ме незарасналите рани... А искам само, чакам... тези длани, които да събудят любовта ми...

Огледай се, човеко, има много причини да изпаднеш във тревога... Но този свят не е изобщо лош, щом някой ти прошепва... ”Лека нощ!”

„Тя си тръгна“



Автор: Павлина Соколова

„Тя си тръгна от мен. И сега
някак тихо е.
Чувам само сърцето си как бавно
бие.
Вече няма да шепне във тъмното
стихове...
Изветря ароматът ѝ... Беше
магия!

Тя си тръгна. Най-сетне. Сега е
спокойно.
Не усещам дори как излизват се
дните...
И значение няма дали е дъждовно
и дали ще ме топлят отново
лъчите.

Тя си тръгна... Добре съм!
Напълно добре!
Всъщност няма причина да
страдам за нея!
Тя превърна живота ми в бойно
поле!
Всъщност аз се спасих, за да не
полудея!...

Тя си тръгна... Наместо целувка
поиска
да остави за спомен две сълзи
накрая...
Беше толкова силна, красива и
истинска!...
Сбогом, моя Любов! Ще се
срещнем във Рая.“



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.

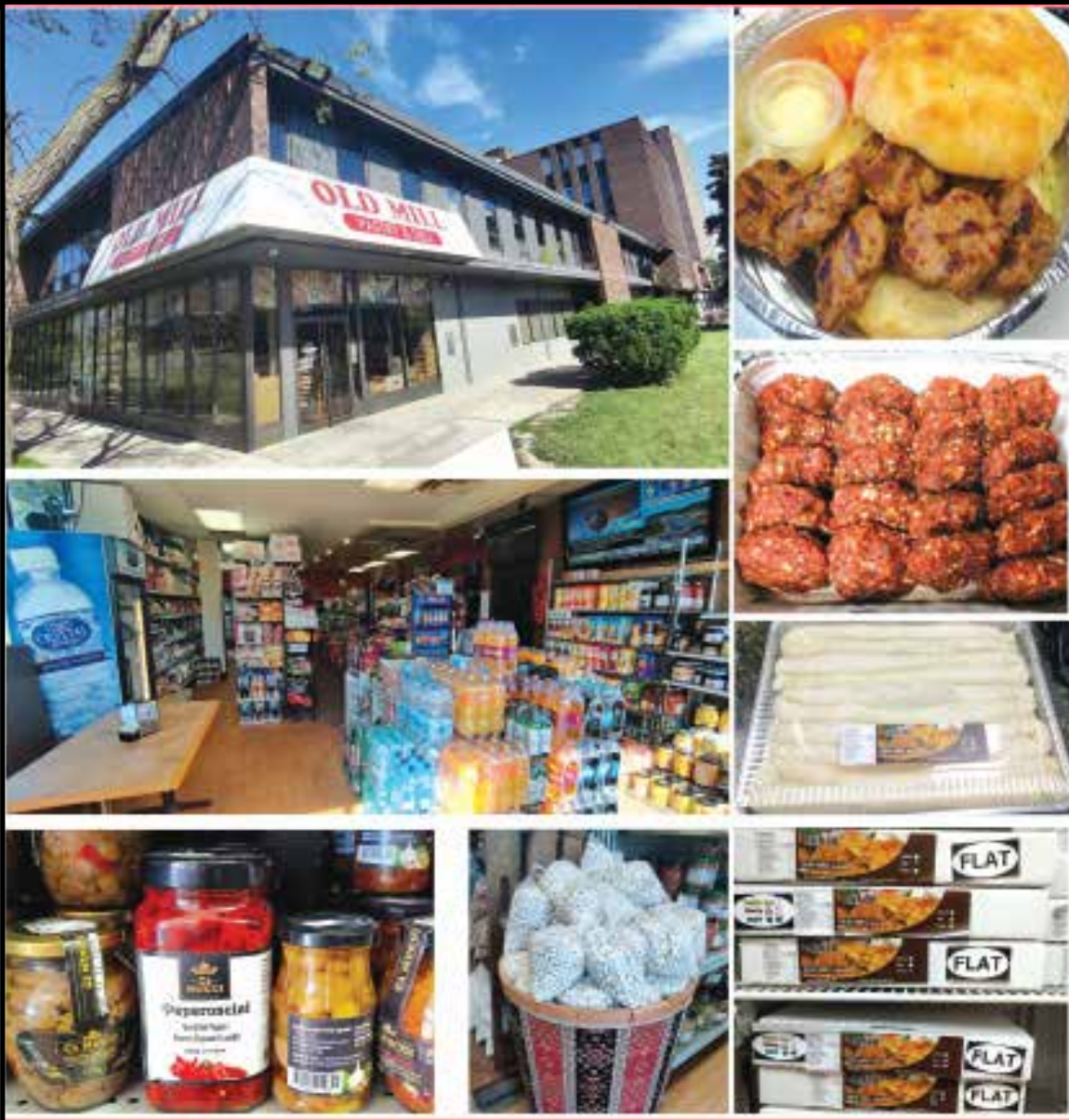
405 Donlands Ave.
(416) 421-2400
info@selectbakery.ca

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.



„Сърце“



Автор: Павлина Соколова
на Мария Янакиева

„Живей, сърце! И щедро се раздавай!
Отмервай дръзко своя календар!
Да те сломят нивга не позволявай!
На себе си бъди ти господар!

С палитра нарисуйвай всички чувства,
родили се от твоите искри.
Живей и всеки миг недей пропуска!
Със всяка своя фибричка тупти!

Живей, сърце! Напук на всичко, дето забавя твоя ритъм тъй лудешки!
Намирай светлинка и там, където спотайва се тъма зад чужди грешки...

Живей сега по своите закони и всяка болка в теб изкорени!
Със своя бяг успявай да догониш най-смелите, най-дръзките мечти!“

3	5			1	7	9		8
	8	2		5	3		1	4
			8					5
7	3							6
				9	5			
5				4	3			
				6	2			
		1				5	2	
9	5		8					

Sweet Gallery

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

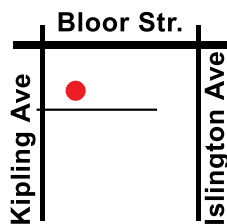
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



Пъстра гъбена супа



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

- 7-8 пресни гъби
- 3-4 средни картофа
- 2 моркова
- 2 яйца
- 1/2 ч.ч. кисело мляко
- 2-3 с.л. олио (или 1-2 с.л. масло)
- черен пипер
- магданоз
- сол на вкус

Начин на приготвяне:

Сварете нарязаните на малки кубчета моркови и гъби в 1,5 л вода. След като поомекнат, добавете нарязаните също на кубчета картофи и доварете. След като отстраните от огъня, застройте с предварително разбитите с киселото мляко яйца, добавете подправките и мазнината.

Кухня: българска

Основни продукти: зеленчуци, гъби

Начин на приготвяне: варена

Тип диета: вегетарианска

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

1	2	3		7			
5	9	7	3		4		
4			9	1			3
		2		8	7	5	9
			4		9	6	1
				3	5		8
8	4				3		5
							7
	7					9	



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





NEW LOCATION in Pickering!



1794 Liverpool Rd, Pickering



инструмент като многофункционален. Досега това е било съобщавано само при шимпанзетата.“

Шимпанзетата показват най-разнообразен спектър от употреба на инструменти извън хората. Те използват пръчки, за да събират мравки и термити, и камъни, за да чупят ядки.

Това е първият път, когато учените са документирали крава, използваща инструмент. Изследователите казват, че откритието им показва, че кравите са по-умни, отколкото си мислим, и че други крави биха могли да развият подобни умения, ако им се даде възможност.

Що се отнася до собственика на Вероника - биофермера Витгар Вигеле - той се надява, че нейните неочаквани таланти ще вдъхновят хората да ценят природния свят.

Както фермера казва: „Спасете природата, тогава ще защитите себе си. Разнообразието на природата е ключът към оцеляването на тази планета.“ Изследването е публикувано в списанието Current Biology.

Хаос след като елен влезна в банка в Ню Йорк



При странен и стряскащ инцидент в окръг Съфолк, Ню Йорк, белоопашат елен проби стъклото на банка **Ridge** на 18 януари, създавайки хаос в сградата. Запис от камера, публикуван от Reuters, показва как уплашеното животно влиза в банката, когато се е задействала охранителната аларма, което е довело до незабавна реакция на полицията.

При влизане в банката служителите са изненадани да открият обзет от паника елен вместо заподозрян. Записът показва как еленът се сблъсква с гишета и скача по маси, докато се опитва да избяга. Полицията в окръг Съфолк прояви изключителна съдържаност и професионализъм, използвайки въжета, за да обезопаси и успокои животното, преди да го пусне обратно в естествената му среда, без да са съобщени наранявания на банковия персонал или служители.

Според Департамента за опазване на

околната среда на Ню Йорк, около 70,000 инцидента годишно в щата са свързани със сблъсъци на превозни средства с елени. В национален мащаб материалните щети от подобни инциденти са средно над \$4,000 на случай, което подчертава рисковете от навлизането на диви животни в човешки пространства.

Експерти казват, че обезлесяването и засиленото градско и търговско развитие принуждават елени и други диви животни да се впускат в градовете в търсене на храна и подслон, което води до увеличаване на необичайните срещи като тази.

Месото може да помага хората да достигнат 100-годишна възраст



Хора, посветили се на темата за дълголетието като Брайън Джонсън, полагат изключителни усилия в стремежа си към безсмъртие, но за тези от нас, които се надяват да достигнат 100 години промените в диетата обикновено са първият избор. Често се препоръчва преминаване към растителна диета,

но ново проучване в Китай разкри, че повечето столетници там ядат месо, което може да е особено полезно за хората с **по-ниско** тегло, предава New Scientist.

Месото е богат източник на определени аминокиселини, които влияят на молекула, наречена **mTOR**, която е свързана с процеса на стареене. Многобройни проучвания показват, че намаляването на приема на месо или елиминирането му може да насърчи дълголетието, както и да намали риска от състояния като сърдечни заболявания. От друга страна, растителните диети са свързани с повишена честота на фрактури и недохранване.

Подобни проблеми биха могли да бъдат особено проблематични за възрастните хора, които са склонни да имат по-слаби кости и се възстановяват по-зле след операция, казва Кайюе Уанг от университета Фудан в Шанхай. За да разберат по-добре връзката между диетата и дълголетието, Уанг и нейните колеги събират данни от централизирана китайска здравна база данни за хора над 65 години.

Използвайки данни от профилите, учените изследват 5,203 участници в базата данни, които са били на повече от 80 години през 1998 г. и не са страдали от сърдечно-съдови заболявания, диабет и рак. От тях около 80% са заявили, че консумират месо, докато останалите, че се хранят с растителна храна, състояща се предимно от зеленчуци и зърнени храни, но понякога и от животински продукти без месо. Изследователите открили, че месоядните са по-склонни да достигнат 100 години, отколкото вегетарианците, пескетарианците и веганите. Това обаче е статистически значимо само когато са взели предвид телесното тегло.

От вегетарианците с индекс на телесна маса

под 18.5 (определено като поднормено тегло) през 1998 г., 24% са достигнали 100 години, в сравнение с близо 30% от месоядните с поднормено тегло, като шансовете изглежда се увеличават допълнително, ако са съобщили, че ядат месо всеки ден. Същата тенденция не е установена при хора с по-високо тегло.

Диетата, богата на месо, е свързана със затлъстяването, но изследванията също така подкрепят животинските протеини за изграждане на по-силни мускули и кости, което може да е особено полезно за хора с поднормено тегло, казва Уанг.

Въпреки това, консумацията на много зеленчуци е много важна, като изследователите също

така установяват, че дълголетието като цяло е по-високо сред участниците, съобщили, че консумират каквото и да е количество зеленчуци всеки ден.

„Възрастните хора може да се сблъскат с различни хранителни предизвикателства“, казва Уанг. „Нашето проучване показва, че хранителните препоръки за най-възрастните хора трябва да наблягат на баланса и хранителната адекватност, а не на стриктното избягване на животински храни, особено за възрастни хора с поднормено тегло.“

Резултатите може да не са приложими за други части на света, където хората имат различен хранителен режим. Въпреки това, „основните биологични

механизми, свързани с храненето и стареенето, вероятно са универсални“, казва Уанг. Джеймс Уебстър от Оксфордския университет казва, че откритията „не би трябвало сами по себе си да променят начина, по който хората се хранят“.

Предишната работа на екипа му, свързваща вегетарианството с повишен риск от фрактура на тазобедрената става, доведе до някои предположения, че подобни диети може да са нездравословни. Но Уебстър посочва, че множество публикации са подчертавали ползите от вегетарианската диета, особено що се отнася до здравето.

Както вегетарианската, така и месната диета могат да бъдат здравословни или нездравословни,

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.

в зависимост от хранителните им качества, казва Уебстър. „Важно е да се разбере какви хранителни вещества са необходими за балансиран и здравословен начин на живот“, казва той. Това включва консумация на много пълнозърнести храни, плодове и зеленчуци, като същевременно се минимизират солта, захарта и наситените мазнини. „В крайна сметка са необходими повече доказателства, преди да можем да бъдем уверени да кажем коя диета е по-добра за по-дълъг живот, но трябва да разгледаме по-голямата картина, когато мислим за хранителните модели“, казва Уебстър.

Вампирският трилъър „Sinners“ влиза в историята на Оскарите с рекордните 16 номинации



Вампирският трилъър „Sinners“ влезе в историята на Оскарите с рекордните 16 номинации, позиционирайки филма на Warner

Bros. като фаворит за най-добър филм и противопоставяйки звездата Майкъл Б. Джордан на Тимъти Шаламе и Леонардо ди Каприо като съперници за най-добър актьор, предаде Reuters.

„Sinners“ - възхвала на блус музиката и черната култура в ерата на сегрегацията в американския Юг - ще се изправи срещу „One Battle After Another“, „Frankenstein“, „Hamnet“, „Marty Supreme“ и други за желаната награда за най-добър филм.

Предишният рекорд за най-много номинации бе 14 - рекорд, постигнат от „All About Eve“, „Titanic“ и „La La Land.“

„Bugonia“, „F1“, „The Secret Agent“, „Sentimental Value“ и „Train Dreams“ също бяха номинирани за тазгодишния трофей за най-добър филм на най-високите отличия във филмовия бизнес.

Заедно номинациите обхващат жанрове - от историческа драма до свръхестествен ужас - и отразяват все по-голяма готовност на филмовата академия да възнагражда неконвенционалното разказване на истории. Няколко номинирани са и комерсиални

хитове, което би могло да помогне за увеличаване на зрителската аудитория за церемонията по награждаването на Оскарите на 15 март.

Джордан бе номиниран за най-добър актьор за двойната си роля в „Sinners“ на братя близнаци, които създават джук бар в Мисисипи през 30-те години на миналия век, предизвиквайки кървава битка между гангстери и вампири, която служи като алегория за сегрегацията и расизма. Филмът на Warner Bros.

спечели номинации и за режисьор Райън Кугълър, поддържащ актьор с Делрой Линдо, поддържаща актриса с Унми Мосаку, както и за операторска работа, дизайн на костюми, оригинален сценарий и визуални ефекти. Джордан ще се конкурира с Леонардо ди Каприо в нестандартния екшън „One Battle After Another“, който получи 13 номинации, и Тимъти Шаламе в разказа за тенис на маса „Marty Supreme“.



Пол Томас Андерсън

спечели номинация за режисура на „One Battle After Another“, в който Ди Каприо играе ролята на бивш радикал, превърнал се в баща на тийнейджър, пушач на трева. Колегите му Шон Пен, Бенисио дел Торо и Тейана Тейлър бяха номинирани в поддържащи категории.

„Кариерата ми бе изпълнена с битки, съмнения и моменти на дълбока несигурност“, каза Тейлър в изявление. „Чувствах се като една дълга борба за пространство, за уважение и за възможности. Но днес се чувства като нежно напомняне, че мечтите наистина оцеляват.“

Носителите на златните статуетки на „Оскар“ ще бъдат избрани от приблизително 10,000 актьори, продуценти, режисьори и филмови професионалисти, които съставляват Академията за филмови изкуства и науки. Комиът Конан О'Брайън ще бъде водещ за втора поредна година.

Защо изневеряват жените



здраве.bg

Разбира се, съществуват редица причини за изневяратата. Може да става въпрос за отмъщение, скука, тръпка от сексуална близост с друг човек или сексуално пристрастяване. Но в по-голямата част от случаите мотивацията е различна при двата пола. Мъжете по-често търсят чисто физически контакт и внимание, докато жените копнеят да „задоволят“ и запълнят емоционалната празнота.

Често жените се чувстват самотни, липсва им връзката с партньора, който ги приема за даденост, твърдят американски психолози, които са убедени, че повечето изневеряващи жени търсят някой, който отново да погледне в техните очи и да ги накара да се чувстват обичани, секси.

Емоционалните причини

Всяка извънбрачна връзка е различна, както и причините за изневяра също са различни. Докато мъжете са по-склонни да оправдават своята постъпка със сексуално увлечение и по-рядко да се влюбват, за жените изневяратата обикновено е въпрос именно на емоции и чувства.

В действителност изневеряващите жени са по-нещастни в своята

връзка. Според скорошно проучване 34% от жените, които имат афера, са всъщност щастливи със своя партньор. Този процент е далеч по-висок при мъжете – 56% от тях се чувстват добре, но въпреки това решават да кръшнат.

Причината е в гените?

Теорията, че похотливостта е характерна черта за мъжете, които изпълняват своя „естествен дълг“ да разпръскват семето си, се радва на голяма популярност. Но връзката, която изневеряващата жена търси, също може да е резултат на еволюцията.

От край време жените се задомяват с един мъж, от който имат деца. Но в първобитните общества е било нещо често срещано, когато жените излязат навън, например за да съберат храна, да преспят с друг мъж - с цел да се презастраховат. Така те имат мъж до себе си, който помага в отглеждането на техните деца и да осигурява прехраната, но и “резерва”, която да запълни празнината - в случай че нещо се случи с основния им партньор.

Любопитен факт: в далечното минало изневеряващите жени са събирали повече храна от другите. Те дори са имали още едно дете, което от гледна точка на еволюцията е внасяло генетично разнообразие в родословието.

Да напуснеш “кораба”

Днес жените често приемат извънбрачната

си връзка като изход от своя несполучлив брак. Те сякаш се намират на потъващ кораб и тяхната единствена надежда да не се удавят е да използват своя любовник като спасителна лодка, смятат психолозите.

Част от жените обаче се впускат в извънбрачна афера само тогава, когато се чувстват уязвими и преживяват труден период - те виждат в изневяратата възможност да преодолеят трудностите.

Друга честа причина е отчаяното търсене на помощ в брака. Някои жени са имали афера с друг мъж, прекратили са я и чак тогава казват за това на своята половинка - за да го подсетят, че нещо в брака не върви както трябва.

Инцидентно или нарочно?

В сравнение с мъжете, жените по-рядко се впускат в афера безпричинно. Те са склонни да обмислят всяка ситуация по-дълго и по-сериозно.

На повечето жени им трябва известно време, за да се настроят към това, което правят. Импулсивното впускане и излизане от ситуацията не е характерно за тях, защото физическият контакт най-често не е първопричина за аферата им.

В крайна сметка: Независимо от своя пол, хората изневеряват на партньора си, защото търсят нещо, което не намират във връзката си.

Затова, ако държите на нея и искате да я запазите, преди да стане твърде късно, говорете с половинката си и разберете дали можете да откриете това „нещо“ с нея или него.

Как се отнасяме към здравето си



здраве.bg

Всеки най-вероятно ще потвърди, че разбира колко важни са физическите натовавания за поддържането на организма в добро състояние. Но не всеки от нас може да победи недостига на време или просто мързела си, както и многото други фактори, които ни пречат да водим здравословен начин на живот.

Психолозите са разработили няколко типологични характеристики, които ще ви помогнат да определите какъв човек сте всъщност (по отношение на собственото си здраве), както и начини да излезете от положението.

- Ако нямате желание да промените своите навици, които не ви позволяват да водите физически активен начин на живот, вие спадате към “равнодушния” тип.
- Типът “противник” са хората, които дори не

допускат мисълта за разходка или поход в планината, но ако те искат да изпитат нови усещания, трябва да започнат физически упражнения.

- “Планиращите” са този тип хора, които в стремежа си да променят живота си, не правят дългосрочни планове. Тази категория е в състояние успешно да преодолява мързела си и да се занимава със спорт.

- На “експериментаторите” е свойствено да се обръщат към миналия опит за водене на активен начин на живот. Тези хора не се отказват да отидат пеша до магазина или до спирката на метрото, те с удоволствие ще изкачат стълбите без да разчитат на асансьора. Този тип практически идеално е готов за прехода си към званието “физкултурник”.

Доказано е, че заниманията със спорт много рядко могат да предизвикат отрицателни емоции. Напротив – след подобно раздвижване човек усеща прилив на сили за предстоящия ден.

Затова според психолозите в основата на всичко стои мисълта какво всеки от нас е готов да плати, за да удължи живота си и да запази своето здраве и работоспособност.

Тайната на женската привлекателност...



здраве.bg

Героят на Ал Пачино във филма “Ухание на жена” е сляп, но това не му пречи да открие сред множеството представителки на нежния пол, истински привлекателната жена. Как е възможно това? Отговорът се крие в самото име на филма, а вече се потвърждава и от науката.

Според доклад на чешки учени, публикуван в сп. *Ethology*, мирисът на женското тяло може да привлече мъжа, ако месечният ѝ цикъл е навлязъл в най-“плодовитата” фаза (когато всъщност настъпи менструация, от жената започва да се излъчва остър специфичен аромат).

Обект на наблюдение на учените били доброволки, които 24 часа в денонощието по време на менструалния цикъл носили под мишниците си меки подложки, излъчващи мирис. На тези жени било забранено да употребяват определени храни, да използват дезодоранти и хормонални противозачатъчни средства.

Логично “съдии” в дадения случай са били мъже. 42-ма представители на силния пол трябвало да “помиришат” жените от експеримента и да оценят привлекателността на аромата. “Миризмата

под мишниците на жените, намиращи се в най-фоликулярната фаза на цикъла, е намерен за най-привлекателен от мъжете – казва д-р Ян Гавличек от Карловия университет в Прага. – Резултатът навежда на мисълта, че ароматът, излъчващ се от тялото на жената, може да се използва като сигнал за мъжете, че у нея настъпва най-благоприятния за оплождане период”.

Опитът на учените се потвърждава и от предишни изследвания, които доказват изменението на миризмата на тялото по време на месечния цикъл и като следствие – промяна в “привлекателността” на приматите. Много хора и днес отказват да повярват, че по отношение на хората, ситуацията е аналогична.

По-добре е не всички да ви харесват



здраве.bg

Взискателността при избора на партньор за романтични отношения повишава привлекателността на човека в очите на околните, твърдят изследователи от Северозападния университет в Еванстън (САЩ).

В проведения от тях експеримент са участвали 156 студенти. Младите мъже и жени са

имали възможност да общуват с представителите от противоположния пол в продължение на 4 минути. След всяка среща участниците са записвали колко симпатичен е всеки от потенциалните им партньори и са определяли неговата сексуалната привлекателност, след което отзивите са били поместени в специален сайт.

Оказва се, че участниците, избрали повече потенциални партньори, са по-често отхвърлени от другите. “Ако вие не сте взискателни, хората ще почувстват това и вие няма да им се харесате, дори в техните очи ще изглеждате отчаяни”, заявява доктор Ели Финкел, един от авторите на изследването.

Психолозите смятат, че най-добрият начин за предизвикване на симпатия е да покажете на човека, че той ви се харесва. Оказва се, че в романтичните отношения действат други закони. Ако всички наред ви се харесват, вие ще изглеждате отчаян. А отчаяният човек въобще не е привлекателен.

“Ако всички ви се харесват, вероятно вие няма да се харесате на никого. Ако сте избрали само един човек има по-голяма вероятност и вие да му се харесате. Много важно е партньорът още от първата минута на общуването да се почувства единствен”, обяснява Пол Истуик за BBC.

“Този, който ви се



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA

& other countries in Europe and Asia.

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

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

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

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



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

*Free Storage **
*Free Pick Up **
*Small local movings available as well **

**Call for Details*

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

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



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български

се обадете на Мето **647-773-3823**,

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

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

харесва трябва да бъде убеден, че на всички останали ще им бъде много трудно да се “сдобият” с вас”. По този начин коментира резултатите от изследването психологът и социологът Сюзън Шречър от университета на щата Илинойс.

8 лесни начина да свалям от годините...



здраве.bg

Бръчките са може би най-видимия признак на напредващата възраст. Акой би имал нещо против без много усилия поне видимо да намали част от годините си. Особено след достигане на определена възраст... И, разбира се, най-вече жените... Вярно е, че чудеса не се случват, а се иска постоянство и правилен подход, през цялото време. Но все пак – има някои не толкова ангажиращи начини да изглеждате по-млади...

Нямаше ли да е страшно, ако всички наоколо можеха винаги да ви виждат млади и жизнени? Каквито наистина сте отвътре!

Всъщност е доста лесно: Да изглеждате по възможно най-добре поне отчасти е въпрос на добра грижа и на подсилване на

естествените черти, които ще ви открият от останалите. Така не само ще сте по-здрави, но и ще повишите самочувствието си.

Например една обикновена промяна в стойката може да подмлади външния ни вид с години, а същевременно да намали болките в гърба и врата. Ако вярвате, че сте готови да започнете истинска битка с възрастта, тогава първо приемете, че заслужавате всичко хубаво в живота, за което си мечтаете. След това пробвайте тези няколко лесни съвета. И съвсем скоро хората около вас ще започнат да ви питат какво се е случило, за да изглеждате така добре...

1. Седете изправени

Прегърбването не само не е секси, то причинява и болки в гърба. Психолозите знаят: хората, които седят изправени, се възприемат като по-млади, по-уверени и по-щастливи от онези, които се прегърбват, отпускат раменете си или стоят наклонени на една страна. Това ще ви накара и да се почувствате по-добре – правилната стойка предпазва от мускулни и ставни болки и помага да предотвратите главоболието като намалява налягането на врата.

За да подобрите стойката си, започнете например курс по

йога или пилатес. Упражненията ще укрепят мускулите в коремната област, таза и ниската част на гърба, което помага за изправената стойка. Когато се налага да седите дълго време, периодично ставайте, правете няколко крачки и се разтягайте – поне веднъж на всеки час. Опитайте и следното просто упражнение: дръжте и двата си крака стъпили на пода, рамената и брадичката отпуснати, ръцете върху бедрата. Бавно придърпайте раменете си назад и притиснете плешките си, пребройте до 5 и се отпуснете. Повторете това 3 или 4 пъти.

2. Повече секс!

Резултатите от любопитно изследване сочат, че двойките на около 40, които правят секс редовно (2-3 пъти седмично), изглеждат с до 12 години по-млади в сравнение с останалите. Не става дума само за вътрешно усещане – според изследователите, лицата на сексуално активните двойки са с по-малко бръчки, кожата им е по-гладка и еластична. Учените обясняват този факт с действието на окситоцина – вещество, което намалява стреса. Известно е също, че сексът вечер помага за добрия сън.

3. Подсилете веждите си

Дайте на пинцетите малко почивка! Мозъкът

асоциира дебелиите, поддържани вежди с младостта. Когато веждите са тънки, те правят чертите на лицето по-невидими, т.е. добавят години и към най-младоликото излъчване. Запълнете редките участъци с тъмни сенки, за да усилят илюзията за гъстота. Нанесете сенките с измита и подсушена четка за грим и след това използвайте върховете на пръстите си, за да прелеете цветовете. Но не повдигайте височината на дъгата - вместо младежки вид това ще ви придаде сърдито изражение. Просто следвайте естествените очертания на веждата.

4. Направете си кичури

Правилният цвят не само прави косата да изглежда по-млада, но и откроява кожата на лицето. Боядисването на сивите коси е добър начин да придобиете по-младолик вид, но за още по-добър ефект добавете и няколко кичура един или два тона по-светли от останалото. Косата не само ще изглежда по-блестяща и здрава, но и ще прикрие промените по кожата, които възникват през 40-те и й придават блед матов цвят. Различните тонове на косъма отразяват светлина и така придават повече цвят на лицето.

Прод. на стр.32 >>

Спор за фаворизиране на Зимните олимпийски игри след като Италия избира дъщерята на директора по кърлинг



Женският отбор по кърлинг на Италия е въввлечен в спор за фаворизиране след противоречивия избор на дъщерята на техния технически директор за Зимните олимпийски игри през следващия месец, които ще се проведат на родна земя, предава Independent.

19-годишната Ребека Мариани, дъщеря на техническия директор Марко Мариани, бе включена в състава от пет жени за Игрите в Милано Кортина.

Това решение предизвика възмущение от Анджеа Ромей, опитна състезателка, която е част от националния отбор, но неочаквано не бе включена. Ромей изрази разочарованието си че е била отстранена по-малко от месец преди Олимпийските игри в полза на по-малко опитна състезателка.

„Ако бе тактическо решение, можеха да го изпробват много по-рано и след това да преценят, обяснявайки причините на пряко замесените“, каза тя пред италианския всекидневник La Stampa.

Тя разкри още, че Марко Мариани я е информирал за решението по телефона, а не лично.

„Винаги съм вярвал в човешките взаимоотношения и честната игра както на терена, така и извън него, а това, което ми се случи, е пълната антилиза на всичко това“, добави Ромей.

Италианската федерация по ледени спортове (FISG) категорично защити избора. В изявление пред Reuters от FISG казват:

„Изборът, направен от техническия директор, след консултация с треньорите на отделните национални отбори, е чисто технически по своята същност, базиран на представянето на отделните играчи през последната година.“

Федерацията уточни ролята на 19-годишната Ребека: „Ребека Мариани, в ролята на заместник (резерва), притежава игрови характеристики, които ѝ позволяват да изпълнява и четирите роли в отбора, за разлика от Ромей, която винаги е изпълнявала само една. Това предлага на техническия директор по-голяма увереност и покритие в случай на нужда.“



Марко Мариани е видна фигура в кърлинга, като е представял Италия на Зимните олимпийски игри през 2006 г. и е бил треньор на женския отбор на Китай, преди да поеме настоящия си пост през 2024 г. Семейство Мариани е родом от Кортина, мястото на провеждане на олимпийските състезания по кърлинг. Ребека Мариани се състезава на Световните младежки олимпийски игри през 2024 г. и вече е участвала в три международни турнира със старшия отбор този сезон.

Женският отбор на Италия за предстоящите игри ще бъде воден от Стефания Константини, която спечели златен медал на смесени двойки с Амос Мосанер на Олимпийските игри в Пекин през 2022 год.

Дионтей Уайлдър е „близо“ до споразумение за битка с Дерек Чисора



Дионтей Уайлдър е „близо“ до постигане на споразумение за мач срещу Дерек Чисора през април **2026**. Бившият световен шампион в тежка категория на САЩ води преговори за мач срещу Чисора, който се готви за 50-ия си професионален мач, предава Sky Sport.

„Водим преговори и е близо“, каза Шели Финкел, съ-мениджър на Уайлдър, пред Sky Sports. Queensberry Promotions, които рекламират Чисора, отказаха коментар.

Обединеният шампион Олександър Усик заяви желанието си да защити световните си титли срещу Уайлдър в Америка, но „Бронзовият бомбардировач“ реши първо да се изправи срещу Чисора. Уайлдър сподели ожесточена сблъсък с Чисора, подхранвайки спекулациите за потенциален двубой на събитието IBA Pro 13 в Дубай миналия месец.

Боксьорът от Алабама се би само веднъж миналата година, като постигна победа в седмия рунд над Тирел Антъни Хърндън с нокаут. Това се случи при завръщането му след загуба от Жилей Джанг. Чисора поднови кариерата си с четири победи в последните си пет мача, включително победи над Джо Джойс и Кубрат Пулев. Той обаче не се е бил от миналия февруари, когато два пъти победи по точки Ото Уолин.

42-годишният Чисора, който намекна, че може да се пенсионира след следващия си голям мач, бе свързан с трилогия срещу Дилиън Уайт и битка за световната титла срещу Фабио Уордли.

Ред Бул представи впечатляваща нова визия за сезон 2026



Ред Бул представиха впечатляващия си нов болид за сезон 2026 във Формула 1 във впечатляващо събитие, проведено в Централната гара на Мичиган. Базираният в Милтън Кийнс отбор демонстрира новия си облик на бляскаво представяне в Детройт, домът на Форд, с когото си партнират, за да създадат първия си двигател за Формула 1. Пилотът на Ред Бул Мартин Сонка направи забележителен каскадьорски трик, предава Formula 1.

Новата им визия бележи завръщане към лъскавото покритие, видно за първи път, когато компанията за енергийни напитки дебютира в спорта през 2005 г. Визията на RB22 за 2026 г. включва „база в традиционен бял цвят“, която според отбора ще „осигури повече дълбочина и яснота и ще позволи на емблематичното лого на слънцето и бика да се открий“.

Четирикратният световен шампион Макс Верстапен ще се присъедини към Исак Хаджар, който премина от сестринския отбор Racing Bulls, този сезон.

Дуото ще се стреми

да върне Световната титла на Ред Бул, които за последно спечелиха отборната титла през 2023 г. Миналата година Ред Бул се пребори, за да си осигури трето място в отборния шампионат, като Верстапен направи невероятен късен тласък, за титлата при пилотите до последното състезание в Абу Даби.

Верстапен ще премине към състезания с номер 3 (любимият му номер) за сезон 2026, вместо 33.

Лоран Мекис, който пое поста шеф на отбора от Кристиан Хорнер в средата на миналия сезон, ще бъде отговорен за отбора, а Пиер Уаш ще ръководи техническия екип.

Ню Йорк Никс разгромиха съгражданите си с рекордна за франчайза победа с 54 точки



Ню Йорк Никс не бяха печелили по този начин от 80 години. Никс прекратиха серията си от четири загуби с най-голямата си победа в историята на франчайза, побеждавайки Бруклин Нетс със 120-66, предаде SportsNet.

Джейлърн Брънсън и титулярният състав вече бяха спечелили след три

полумремена, когато Никс водеха с 88-56. Но вместо да се движат по течението до края, резервите продължиха, като надминаха Нетс с 16-0 в началото на четвъртата част, а преднината им нарасна до 104-56.

„Преживяваме доста труден период и не става въпрос само за един мач в момента. Трябва да има непрекъснат стремеж да се усъвършенстваме и растем“, каза суингменът Ландри Шамет. „Така че, за разгромна четвърта част? Готино е. Това е възможност срещу талантлив отбор от НБА да надградим и да се развиваме някои от нещата, върху които се опитваме да растем и да се усъвършенстваме. Така че поздравления за нашите момчета, които продължават да носят стандарта и да завършват по правилния начин.“

Брансън отбеляза 20 точки, а Шамет 18 само за 15 минути, като вкара 6 от тройката. Никс стреляха с 57.5% успеваемост от полето и водеха с цели 59 точки.

Никс бяха загубили девет от предишните си 11 мача и бяха само на два дни от най-ниската точка на сезона си. Победата с 54 точки надмина три победи с 48 точки, които бяха предишният рекорд на франчайза. Карл-Антъни Таунс, обект

на освирквания преди, бе попитан от какво се нуждаят Никс.



„Победа. Това бе най-важното, просто да намерим начин да разчупим леда и да победим“, каза Таунс. „Добър мач, добър ден за нас да покажем на какво сме способни, но постоянството е онова, което прави шампионите, и ние трябва да намерим това постоянство и да внасяме този вид интензивност, енергия и изпълнение всяка вечер.“

Никс със сигурност го правят срещу Нетс. Те спечелиха последните 13 срещи в тригодишна победна серия и нанесоха на Бруклин двете им най-лоши загуби този сезон. Никс спечелиха със 134-98 на 9 ноември в Медисън Скуеър Гардън.

„Тази вечер бе още по-лошо и аз съм отговорен за това“, каза треньорът на Бруклин Нетс Жорди Фернандес.

Никс ограничиха Нетс до 29% успеваемост при стрелбата, надминаха ги с 12-0 във втори шанс за точки и 29-4 в бързите контраатаки.

„Това бе добра стъпка за нас“, каза Брънсън, „но трябва да продължим да настояваме за това да се подобряваме всеки ден.“



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Катаджии спират за проверка стар рокер.

– Документи за правоуправление!

– Нямам.

– Документите на мотора!

– Нямам.

– Къде му е регистрационният номер?

– Няма номер.

– Защо карате без каска?

– Нямам каска.

– Така... Без документи, без номер, без каска... Слезте от мотора!

– Нека само да го подпрем на онова дърво, че и стъпенка няма!



След лятната ваканция.

– Ученици, нека вдигнат ръка тези, които през ваканцията успяха да прочетат „Война и мир“!

– Ама трябваше да я четем ли?

– Разбира се.

– Аз тогава защо си играх да я преписвам?



Турист стигнал до стар кладенец. Погледнал в него, хвърлил камъче, за да провери дали има вода – не се чуло да цопне. Хвърлил по-голям камък – пак никакъв звук.

Огледал се за нещо потешко, видял подпряна на кладенеца някаква траверса, вдигнал я и я

пуснал вътре.

Тъкмо да се наведе, гледа – към него лети коза с насочени напред рога. Туристът едва успял да се дръпне, а козата паднала в кладенеца.

След минутка дошъл някакъв старец.

– Да си виждал тук една коза?

– Да, дядо, скочи в кладенеца, едва не ме преби!

– Виж ти... Пък аз я бях вързал за по-сигурно за една траверса



Знаете ли, че...

В повечето големи градове пешеходците се делят на две разновидности:

А) бързи

Б) мъртви



В малко курортно градче идва нова учителка.

– Деца, кой от вас ще ми каже колко сезона има?

– Пет, госпожице!

– Как пет?

– Пролет, лято, есен, зима и мъртъв сезон.



– Чух, че си забогатял. Как успя?

– Превозвах туристи до острова и обратно. Билетчето до острова – петарка. Виж, който

иска да се върне – петдесет...

Загубил се един в гората през зимата.

Отчаял се, взел да вика:

– Помо-ощ! Спасете ме-е-е!

По едно време някой го бутнал по рамото.

Обърнал се, гледа – една мечка излязла от бърлогата си.

– Ти какво си се развикал тук? Не може да се спи от тебе!

– Загубих се.

– И защо викаш?

– Може пък някой да ме чуе...

– А, аз като те чух, по-добре ли ти стана?



Младеж с плавници и пешкирче под мишница бодро крачи из Сахара.

Насреща му – керван.

– Момчета, близо ли е морето?

– Три дни пеш.

Младежът с плавниците възхитено казва:

– Ега ти плажа!



Катаджии спират за проверка стар рокер.

– Документи за правоуправление!

– Нямам.

– Документите на мотора!

– Нямам.

– Къде му е регистрационният номер?

– Няма номер.

– Защо карате без каска?

– Нямам каска.

– Така... Без документи, без номер, без каска... Слезте от мотора!

– Нека само да го подпрем на онова дърво, че и стъпенка няма!



Сред океана намерили писмо в бутилка.

Отворили внимателно шишето и прочели:

„Намирам се на необитаем остров.

Тук няма нищо.

Няма магазини, няма автомобили, няма смог, няма телевизия, няма вестници.

Пукайте се от завист!“



...Седнала Червената шапчица до баба си и започнала да разпитва:

– Бабо, защо са ти толкова големи очите?

– За да те виждам похубаво, мое дете.

– Бабо, а защо са ти толкова големи ушите?

– За да те чувам похубаво, мое дете.

– Бабо, защо ти е

толкова голям носът?

– А ти що не се погледнеш в огледалото?



Из Австралия пътуват биолог, физик и математик. По едно време гледат – край пътя пасе черна овца. Биологът казва:
– Вижте, в Австралия има само черни овце! Физикът възразява:
– Не, в Австралия черните овце са минимум една! А математикът:
– Не, колеги! В Австралия живее минимум една овца и поне едната ѝ страна е черна!



Срещат се двама.
– Защо си тъжен?
– Боли ме зъб.
– Иди на зъболекар!
– Страх ме е от тях...
– Е, тогава иди на гарата. Връзваш зъба със здрав конец за последния вагон на някой влак и чакаш да тръгне...
След ден двамата се срещат отново.
– Как е зъбът?
– Шест паршета!
– Шест зъба?
– Не, шест вагона. А шъба машиништът ми го ишби...



В автобуса.
– Извинете, но сте седнал на моето място!
– Да съм седнал на вашето място? Откъде-накъде? Да не е написано някъде, че е вашето място? Как ще ми докажете, че това е вашето място?

– Ами, бях си оставил на него сладоледа...
Полицай спира кола.
– Не видяхте ли червения светофар?
– Не.
– А когато ви свирех, не чухте ли?
– Не.
– А като махах със слънчогледа, не видяхте ли?
– Не.
Полицаят избухва в сълзи:
– На никого не съм нужен аз на тоя свят...



Посред неделната служба в църквата се чува вик:
– Братя, аз пак мога да ходя! Братя, аз мога да ходя!
– Как стана това чудо?
– Откраднаха ми колата!



Сред океана намерили писмо в бутилка. Отворили внимателно шишето и прочели:
„Намирам се на необитаем остров. Тук няма нищо. Няма магазини, няма автомобили, няма смог, няма телевизия, няма вестници. Пукайте се от завист!“

До красив скален манастир може да се стигне само по въжена линия.
Духа силен вятър, кабинката на лифта се люлее. Един турист поглежда нервно през прозорчето към

озъбените скали на стотина метра под него и пита пътуващия с него монах:
– Често ли сменят въжетата на лифта?
– Разбира се, веднага след като се скъсат...

В магазина за играчки идва момченце и иска да си купи автомобил-играчка. Продавачката опакова количката, а детето отива на касата и подава банкнота от „Монополи“.
Касиерката се смее.
– Какъв е проблемът?
– недоумява детето.
– Колата също не е истинска!



Група туристи пристига на екзотичен остров.
– Извинете, може ли да се къпем в реката? – питат те местен жител.
– В реката не може. Има крокодили – отвръща чистосърдечно местният.
– А къде тогава може човек да поплува?
– Там, където реката се влива в океана. Крокодилите не смеят да припарят заради акулите.



Децата донесли при котката котарак, за да си имат котенца.
По някое време приятелчетата звънят по телефона:
– Как върви?
– Лоша работа. Даже

още не се целуват!
В автобуса минава контрола.
– Вашето билетче? Пътникът почва да шари по джобовете си:
– Тука беше... Тука беше... Тука беше...
– Не може ли малко по-бързо?
Пътникът започва да се тупа по джобовете два пъти по-бързо:
– Тука-беше-тука-беше-тука-беше!



Отклонил се от магистралата шофьор се обърква в пътищата и попада в забутано селце.
Край пътя някакъв човек трупа тухли и зида стеничка.
– Какво строиш, чичо?
– пита шофьорът.
– Зависи – отговаря чичото. – Ако успея да го дам под аренда изгодно, ще бъде обект на селския туризъм. Ако пък не – курник...



Турист пристига в Ню Йорк, разглежда града и стига до количка, на която е написано: „Hot dog“.
Човекът се почудил какви са тия топли кучета и решил да опита. Подал банкнота, взел си рестото, после и сандвича, отворил хлебчето, погледнал внимателно вътре, после го върнал на продавача:
– Бихте ли ми дали някоя друга част от дога?

Картофено суфле

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

около 1/2 кг картофи
90 г масло
3-4 яйца
1 с.л. брашно
черен пипер
сол

Начин на приготвяне:

Настържете предварително сварените и изстинали картофи. Разбийте жълтъците с маслото, брашното, черния пипер и солта и постепенно добавете сместа към картофите. Накрая прибавете внимателно разбитите белтъци и леко разбъркайте. Сложете в намазнена и набрашнена тавичка и изпечете в умерена фурна до

порозовяване.

По желание, малко преди да е готово, може да се поръси с настърган кашкавал и след това да се дозопече за 5-10 минути.

Кухня: българска

Основни

Печени картофи със сметана

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 кг картофи
1 1/2 ч.ч. сметана (за готвене)
2 скилидки чесън (ситно нарязан)
1/2 ч.л. индийско орехче
маргарин
чубрица
черен пипер
магданоз
сол

Начин на приготвяне:

В тенджера загрейте сметаната с малко чубрица, чесън и индийско орехче. В намазнена тава наредете на слоеве предварително нарязаните на кръгчета картофи, като поръсвате всеки ред със сол и пипер на вкус и заливате със сметаната. Пече се в предварително загрята до 200-250 градуса фурна.

Може да се приготви и с пресни картофи - подбрани по-ситни, те се объркват предварително със сметаната и след това се слагат за печене в тавичката.

Кухня: българска

Основни продукти: сирене/ кашкавал/мляко, картофи

Начин на приготвяне: печена

Време за приготвяне: 30 - 60

минути **продукти:** яйца, картофи

Начин на

приготвяне: варена, печена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Art & Culture

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame,
PHOTOS © Bulgarian Flame



Колко цветя преброихте?

Новата ми картина "100 flowers" с размери 48" x 18". Цена \$400

За 3D ефект добавих малко моделираща паста.

Насладете се!

Можете да си поръчате картина и за вас с други размери и цветове.

Пишете ми на имейл: info@bulbiz.com

Благодаря,

Вяра, редактор в Пламяк

<< **Прод. от стр.26****5. Купете си нов сутиен**

Гърдите провисват с възрастта - всички знаем това, но пък не е нужно да си личи. При първите признаци за тази неприятна, но неизбежна промяна, си купете нов сутиен с незабележима подвижна подплата в чашките. Това ще ви помогне да върнете линията на гърдите там, където е била в по-младите години - между рамото и лакътя.

Но внимавайте в избора - прекалено отпуснатият сутиен или неправилно разположените презрамки могат да предизвикат болки в гърба, рамената и врата. Специалистите са забелязали, че жените, които се оплакват от този симптом, почти винаги изпитват облекчение, след като сменят сутиена.

6. Направете си маникюр

Ръцете най-лесно издават възрастта, но и тук може да се приложат някои трикове. Лакът за нокти и пръстените могат да отнемат вниманието на околните от знаците на остаряването каквито са например вените и петната. Интересно проучване, в което участниците е трябвало да определят възрастта на жените само на базата на снимки на ръцете им, дава ясни резултати в тази посока - 49% от участниците преценяват ръцете на жените по-млади, когато на ноктите има лак, а 52% правят същото, ако по ръцете има и бижутата.

7. Спрете цигарите!

Лицето на пушача може лесно да се различи от другите. Освен това цигарите наистина

вредят на здравето – според статистиката то намалява живота на жените с 15 години. Специалистите дори използват термина “лице на пушач” – за лице, което е прекомерно набръчкано около очите и устата и кожата му има сивкав оттенък.

Никога не е късно да се откажете, дори ако сте дългогодишен пушач. А кожата се постепенно се възстановява - поне до някаква степен. Само с козметични процедури обаче може да премахнете линиите около очите и устата. За сметка на това здравият изглед на кожата ви бързо ще се възстанови.

8. Придайте блясък на зъбите си

По-бялата усмивка със сигурност ще накара хората да ви възприемат като по-млади. Подсъзнателно свързваме матовата

усмивка с възрастта – емайлът се износва с времето и потъмнява зъбите ни. Бляскавата усмивка от друга страна създава впечатлението за добро здраве и младост. Най-малкото, което можете да направите, е да намалите употребата на продукти, които оставят петна по зъбите ми – кафе, червено вино, цигари.

За да върнете белотата на зъбите си, в домашни условия ползвайте съответна паста за зъби или друг избелващ продукт. Или попитайте зъболекаря си за други възможни варианти за избелване. И разбира се, мийте зъбите си редовно с четка и паста, чистете ги с конец – това е сигурен начин да се предпазите от появата на петна, а и понижава риска от периодонтални заболявания, които са основната причина за загубата на зъби.

Art & Culture

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame,
PHOTOS © Bulgarian Flame



Get Inspired!

Bulgarian Flame Newspaper

Пламяк

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

Editor-in-Chief:

Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

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.

Четете

в. Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

