

Финансово грамотен ли си? Ето 7 признака, че сте на прав път

(Are you financially literate? Here are 7 signs you're on the right track)

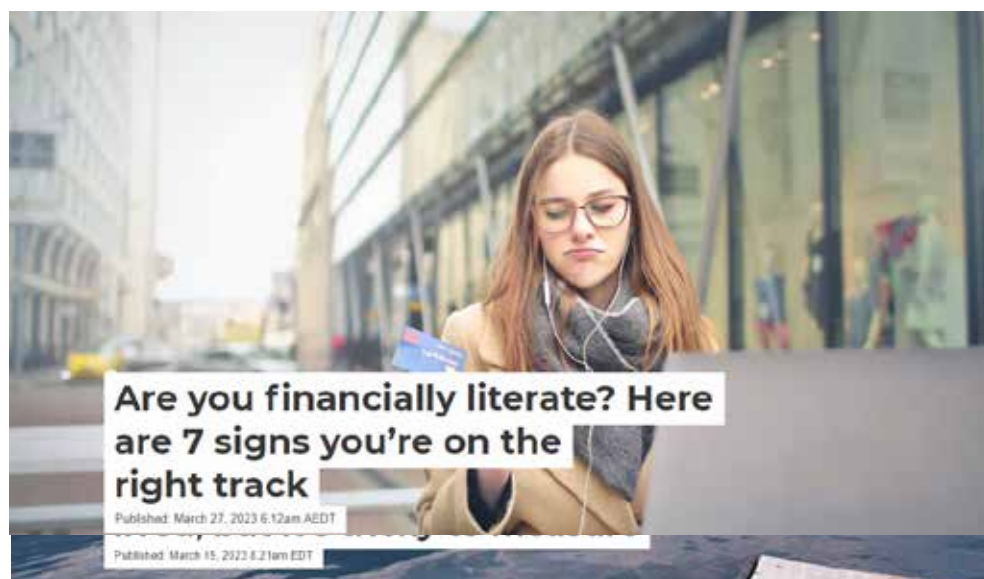
Автор: Бомикази Зека - асистент по финанси и финансово планиране, University of Canberra.

тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

Декларация за оповестяване: Бомикази Зека не работи, не консултира, не притежава дялове и не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от

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

Прод. на стр.4 >>



Healthy Planet

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 32 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

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

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS

TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

LIVE MUSIC 416-750-4545

www.barans.ca

100% SOLD 20г. ОПИТ 1% КОМ.

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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper 2023-2024

21 years Bulgarian Canadian Business Directory

Print & Online www.BulBiz.com

Запазваме рекламните места в новия бизнес каталог

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

Благодаря Вярно

Reserve your ad now!

Call: 416-821-9915

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



**WANT TO SEND A PACKAGE
TO BULGARIA AND SAVE MONEY?**

**REGISTER AT MEEST PORTAL TILL APRIL 1, 2023,
AND GET 10% OFF YOUR FIRST PACKAGE**

➤ **MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL**

WWW.MYMEEST.CA/MEESTPORTAL

➤ **PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE**

➤ **CHOOSE "PARCEL TO MEEST VIA CANADA POST"
AT THE CHECK OUT AND **GET 10% OFF****

Don't miss this chance. Register now and enjoy fast
and affordable shipping with Meest!





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



Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА
в района на East York
6 Donlands ave.
(Donlands & Danforth)
До спирката на метрото
"Donlands".

КОЗУНАЦИ ЗА ВЕЛИКДЕН

Със стафиди, орехи, плодове и бадеми.
ЗА ПОРЪЧКИ една седмица преди Великден:
(647)646-5648, Ваня
caramel.coffeeshop60@gmail.com



КОЗУНАЦИ
ПОРЪЧКИ
НА ТЕЛ 6476465648

CARAMEL COFFEE SHOP



Предлагаме различни видове
ароматно кафе и домашно
приготвени сладкарски изделия.





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@fierafafoods.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.

Финансово грамотен ли си? Ето 7 признака, че сте на прав път

(Are you financially literate? Here are 7 signs you're on the right track)

С нарастващите разходи за живот и лихвени проценти, все по-голям брой австралийци се борят да управляват финансите си. Мнозина изпитват истински финансов стрес.

Но дори и в най-добрите времена управлението на финансите е трудно. Всеки ден вземате сложни финансови решения (някои от които имат огромни последици) и има повече финансови продукти и услуги, налични от всякога досега. Навигирането в това минно поле може да бъде непосилно и да доведе до финансово безпокойство.

Да си финансово грамотен помага. Но какво на практика означава „финансова грамотност“?

Ето 7 знака, че имате основни познания.

1. Проследявате паричния си поток

Проследявайки редовно паричния си поток, вие си гарантирате, че разходите ви няма да надвишат приходите. С други думи, уверявате се, че печелите повече, отколкото харчите. Добър знак, че успешно сте управлявате паричния си поток е ако имате излишък или финансов буфер.

Тези остатъчни средства могат да се използват за увеличаване на спестяванията, изплащане на дълг или изпълнение на други финансови ангажименти. Управлението на паричните потоци ви позволява да прецените дали има възможности да увеличите спестяванията си и/или да намалите разходите. Да можеш да управляваш приходите и разходите си е ключово финансово умение.



2. Имате бюджет – и го следвате

Определянето и спазването на бюджет изисква финансова дисциплина, която е ключова част от финансовата грамотност. Като следвате бюджет, вие въвеждате мярка, за да живеете в рамките на средствата си и намалявате риска от преразход.

С всички други изисквания, които идват с управлението на парите, наличието на бюджет може да бъде инструмент, който да ви държи на правия път. И развитието на този

навик с течение на времето може да ви даде сили да вземате мъдри финансови решения.

3. Разбирате разликата между добър и лош дълг

Обичате или мразите, дългът е част от нашите финансови портфейли и поддържа финансовите институции, с които взаимодействаме. Да знаете как да накарате дълга да работи за вас е умение и знак за добри финансови познания. От решаващо значение е да разберете разликата между добър и лош дълг.

Добрият дълг е онзи, който е използван за подобряване на дългосрочното ви финансово състояние или нетна стойност, като жилищен заем.

Лошият дълг обикновено е воден от потреблението и няма трайна стойност.



4. Имате пари на различни места

Една от ключовите концепции на финансовата грамотност е разбирането на значението на диверсификацията.

Разпределяйки парите си на различни места (като спестовна сметка, собственост, пазар на акции, пенсионни вноски и т.н.), вие намалявате концентрацията на риск.

Това помага да защитите богатството ви в трудни икономически времена.

5. Разбирате как работят финансовите активи, заедно с техните плюсове и минуси

Финансовите активи се отнасят до неща като пари в брой, акции и облигации. Важно е да разберете как работят финансовите активи и как те могат или да помогнат, или да навредят на финансовото ви състояние.

Например спестовните сметки са безопасен финансов инструмент, който печели лихва върху сумата, натрупана в сметката. Но фактът, че са толкова безопасни също означава, че няма да надминат инфлацията. Този вид знания са задължителна част от финансовата грамотност.

6. Вие сте наясно със силните си и слаби финансови страни

Финансово грамотните хора отразяват своите

Прод. на стр.6 >>

<< Прод. от стр.4

възможности.

Когато можете да оцените къде се крият финансовите ви силни и слаби страни, можете да вземате по-добри финансови решения и да приоритизирате нуждите си.

От друга страна, да не обръщате внимание на силните и слабите си страни означава, че пропускате възможности да подобрите финансовото си здраве. Така например, може би купувате ненужни неща, когато се чувствате тъжни. Или може би изпадате в паника, когато сте изправени пред труден финансов избор и да вземате пребързани решения, само за да накарате проблема да изчезне.

Пренебрегването на отразяването на



7. Поставете си финансови цели и предприемате мерки за постигането им

Финансово грамотните хора планират финансите си. Това включва определяне на цели за печалби, спестявания, инвестиции и управление на дълга или въвеждане на мерки за защита на

богатството (чрез например застраховка срещу загуби).

Поставянето на цели е едно нещо, но също така е важно да имате система и навици за постигането им.

Уверете се, че разбирате какво се опитвате да постигнете с целите си, защо не само целите са важни но и как ще ги постигнете.

Повишаването на

финансовата ви грамотност може да се постигне трудно в началото. Но да се справите с финансите си, да контролирате разходите си, да участвате във финансовите пазари, да управлявате дългове, да можете да разбирате финансовите активи и да работите за постигане на финансови цели, може да ви помогне да почувствате, че контролирате финансовото си

състояние.

Финансовото състояние на всеки е уникално, така че нищо от това, което казах тук, не трябва да се приема като финансов съвет.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/are-you-financially-literate-here-are-7-signs-youre-on-the-right-track-202331>



МИНИСТЕРСТВО
НА ОБРАЗОВАНИЕТО
И НАУКАТА



БЪЛГАРСКО СЪБОТНО-НЕДЕЛНО
УЧИЛИЩЕ 'РОДОЛЮБЧЕ', ТОРОНТО

прием за учебната 2023/2024

Подготвителна-детска група - за деца 2-4 год.
Подготвителна-предучилищна група - за деца 5-6 год.
Начален етап - I-IV клас
Прогимназиален етап - V-VII клас
Гимназиален етап - VIII-XII клас

Присъствена и Дистанционна форма на обучение по:
Български език и Литература
История и География на България

Извънкласни дейности :
Български традиции и обичаи - "Фолклорна дъга";
Драматизация - театрален състав - "Смехурко";
Детски песни и танци - "Музикална магия";
Клуб "Родинознание"

БСНУ 'Родолубче' е включено в списъка на българските училища в чужбина на МОН на България по Постановление на министерски съвет ПМС 90, с правото да издава легитимни удостоверения за проведено обучение.

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПИСВАНИЯ:
тел: (647) 300-8828
имейл: rodolyubche@yahoo.com

<< Прод. от стр.5

Най-високото българско знаме издигнаха до Пловдив



Българи, живеещи в Чикаго, издигнаха най-високото българско знаме на 70-метров пилон, събщи NOVA. Знамето се намира край околоръстния път на Пловдив - между пещерско и пазарджишко шосе.



За изграждането на пилоната са събрани десетки хиляди долари. В инициатива са се включили и деца от местното училище в село Кадиево.

€100 е станала „таксата“ в Кюстендил за адрес за българско гражданство



€100 е станала «таксата» за предоставен адрес за кандидатстване за българско гражданство с регистрация в Кюстендил, казаха хора, които съдействат за такава процедура. Желаетелите да

предоставят адреса си са намалели драстично - намалял е капацитетът за града и съставните села, предаде БНР.

Преди 10-15 години цените са били по 50 лева на собственика на имота, предоставил адреса си за регистриране при кандидатстване за българско гражданство. Тогава на един адрес е имало регистрирани над 500 души. Сега таксата е станала €100 заради малкото предлагане на адреси - просто капацитетът на града се е изчерпал. С двойно гражданство, регистрирани в Общината, са към **15,000, такива са около 15% от включените в изборителните списъци** за предстоящите избори на 2 април.

Там, предимно северномакедонците, са записани с две, не с трите, имена.

Прави впечатление това, че последните месеци, откакто отношенията със Северна Македония се влошиха, а в съседната държава антибългарските настроения ескалират, и кандидатстващите за българско гражданство намаляват.

100%

SOLD

15+г.

ОПИТ

1%

КОМ.



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

Летище Бургас посрещна първия за летния сезон редовен полет от Варшава ...

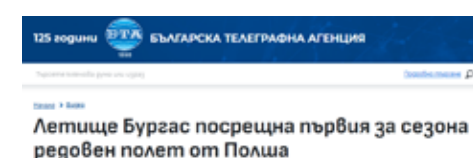


/Снимка: БТА/

..., събщи БТА. От полската столицата Варшава кацна „Боинг“ 737 със 173 пътници, които ще почиват на българското Черноморие - предимно в хотели в Несебър и к.к. „Слънчев бряг“. Гостите бяха приветствани с «воден салют», а от ръководството на аерогарата получиха подаръци.

„Започваме сезона с около две седмици по-рано от миналата година, което е добра новина за нас. Сарттираме с полети до Полша и Словакия. Утре добавяме дестинация Австрия,

а от вторник и Литва. Очакванията ни са за повече полети през тази година“, обяви директорът на Летище Бургас - Георги Чипилски.



„Към момента прогнозата ни е, че ще достигнем ниво от 67 на сто от изпълнените през 2019 г. полети. В следващите дни започваме активно да обслужваме дестинациите Братислава, Познан и Краков», каза още директорът на летището. Чартърните полети на бургаския аеропорт трябва да започнат през месец май.

Първият чартърен самолет в Бургас трябва да кацне на 5 май тази година. На 12 май ще бъдат посрещнати и първите за предстоящия летен сезон организирани групи от Израел.

Прод. на стр.7 >>

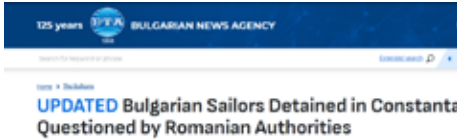
Естонец, превозващ нелегални мигранти, катастрофира между Драгоман и Калотина
За поредна катастрофа с мигранти, този път водени от шофьор от Естония на отсечката между Драгоман и Калотина, съобщи МВР, предаде БНТ.

Естонецът е блъснал две коли и според думите на полицаи е бил “неадекватен”. Инцидентът е станал около 19.30 в петък вечер.

Колата, в която са пътували чуждите граждани, е с

българска регистрация. В нея са се намирали най-малко шестима мигранти, уточнява БТА.

Румъния задържа 3 български кораба, ловящи калкан и акула



Румънската брегова охрана е задържала десет български моряци на три риболовни кораба, които са били заловени да браконьерстват калкан и акула в изключителната икономическа зона

на Румъния в Черно море, на около 100 км от курорта Мамая, предаде агенция Аджерпрес.

Корабите, екипажите, риболовни уреди и рибният улов били ескортирани до военното пристанище в Констанца за по-нататъшно разследване под координацията на прокуратурата на Апелативния съд в Констанца. Има образувано наказателно производство.

Няма арестувани български моряци, а

само задържани кораби на пристанището в Констанца, съобщи Огнян Илиев, първи секретар в посолството на България в Румъния, предаде БТА.

От българската Изпълнителна агенция по рибарство и аквакултури съобщиха, че за задържането на трите български риболовни кораба, като уточни, че единият от морските съдове е от Варна, другите - от Каварна и Бургас.

79-годишен кара 15

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

години в насрещното движение на автомагистрала "Хемус"



Шофьорът, който бе заснет на 22 март да кара с висока скорост в насрещното движение на автомагистрала "Хемус", е бил задържан и отведен в районното управление на полицията в Ботевград, съобщава bTV. Той се оказал 79-годишен мъж, а пробите му за наркотици и алкохол са отрицателни.

Нарушителят с "Фолскваген" бе сниман в сряда следобед да шофира в посока Ботевград в изпреварващата лента на магистралата. Като по чудо пътуването му се разминава без пътен инцидент.

Пред разследващите полицаи мъжът обяснил, че е объркал пътя и над 15 километра се е движил в насрещното

по автомагистрала "Хемус", предаде БНР.

От разпространено в социалните мрежи видео се вижда как шофьорите на автомобили, които се разминават с водача, натискат клаксоните си в опит да го вразумят. В началото на март ЕК предложи пакет законодателни промени за модернизиране правилата за придобиване на свидетелство за управление на моторно превозно средство. Сред тях е водачите да бъдат насърчавани да актуализират своите шофьорски умения и знания, за да бъдат в крак с технологичното развитие.

Григор Димитров получи предложение за брак от фенка



Фенка издигна плакат на Григор Димитров по време на мача му с германеца Ян-Ленард Щруф в Маями в САЩ. Жена от публиката привлече вниманието на българската спортна звезда, издигайки плакат с

надпис "GRIGOR DIMITROV, WILL YOU MARRY ME?"

Григор Димитров покани дамата на корта и дамата получи серия от снимки с любимия си тенисист, които бяха публикувани в Twitter, предаде Дарик.

На Румен К.Радев бе отнето имущество за 2,204,050 лв.



Силистренският окръжен съд е одобрил иск на Комисията за противодействие на корупцията и отнемане на незаконно придобито имущество срещу съименник на президента и е отнел в полза на държавата имущество в размер на 2,204,050 лв., съобщиха от КПКОНПИ.

Румен К.Радев е бил привлечен като обвиняем от прокуратурата за данъчни престъпления, което е послужило за започване на проверка от комисията. Мъжът от Силистра не е успял да представи доказателства за законен източник на доходи, който

да обоснове придобиването на 393 налични автомобили на стойност 1,788,000 лв.

След внасянето на иска в Окръжния съд в Силистра са проведени две съдебни заседания и са приети заключенията на 2 съдебни експертизи.

Освен колите от Румен К. Радев е отнета и сумата от продажбите на 118 автомобили на стойност 416,050 лв.

Режисьорът на филма за Ружа Игнатова: Криптокралицата е била убита. Защо централата на OneCoin в София е все още активна? Кой са собствениците на OneCoin сега?



Екстрадирането в САЩ на българската юристка Ирина Дилкинска, която е работила за криптокралицата Ружа Игнатова, отвори темата за това къде е Ружа, дали е жива, след като е в неизвестност повече от 5 години. Броят на ощетените и заведените дела продължават да растат като сумата надмина \$4 млрд., предава NOVA.

Прод. на стр.10 >>

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:



ria

Money Transfer

Fast. Safe. Guaranteed.

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

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 availablility may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availablility, 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.

<< **Прод. от стр.8**

Ирина Дилкинска е била човекът за пране на пари на Ружа Игнатова. Тя имала задачата заедно с други да изгради мрежа от фирми по цял свят, за да изпира парите на жертвите на измамата, прехвърляла е парите по различни мрежи. Това каза режисьорът на филма за криптокралицата - Йохан фон Мирбах, с когото разговаря кореспондента на NOVA Германия Натали Пашева в предаването „На Фокус“.

Тя е била официално на чело на правния отдел, каза фон Мирбах. Разполагам с вътрешната листа и тя там официално е посочена под номер 9“,

каза фон Мирбах.

“След изчезването на Ружа тя е станала още по-важна. Работила е още 2 години за **OneCoin** и след това е приключила”, разказа режисьорът. Той я определи като “важен човек за цялата мрежа”.

Освен в листа със служители, името на Дилкинска присъства и на много вътрешни документи на OneCoin. “Това показва, че тя е била много важна”, смята той.

Според него дори и да не е знаела произхода на парите, с които работи, действията на Дилкинска за наказуеми. “Когато човек трябва да

придвижва големи суми пари по цял свят, да ги пере и да не плаща данъци - това само по себе си е наказуемо. В този ред на мисли е безачение дали е знаела какъв е произходът на парите”, посочи фон Мирбах.



Той разказа още, че след успеха на OneCoin във фирмата са идвали повече пари, отколкото самата Ружа си е мислила. “Налице са били огромни проблеми парите да бъдат изпрани. Имало е много пари кеш. В офиса в София са приситали хора с пачки в кеш, които са

искали да ги обърнат в **OneCoin**. Сред тях са били и криминални личности. Искали са и да ги изперат”, каза журналистът.

„Ружа Игнатова е била много самодеейна и не се е вписвала навсякъде. Като цяло не се е вписвала навсякъде“, казва също режисьорът. Игнатова е притежавала пентхаус в Лондон, построила си е вила в Созопол, карала е скъпи коли и е купувала само луксозни стоки и диаманти.

“Било й е все едно. Когато получаваш стотици милиони на сметката си, каквото като харчиш по милион на ден?”,

Прод. на стр.12 >>

Over 25 years in business

Elite Bakery and Delicatessen

EASTER IS COMING!



Specialized In:

- Greek & Middle Eastern Pastries
- Wedding & Birthday Cakes
- Grocery



1961 Kennedy Rd, Scarborough (just South of 401), Tel: 416-754-7857



eddiesmarket.ca

Eddie's

MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617





- Огромен избор на прясно месо от Онатрио - свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на меса без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени Европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Предлагаме и катеринг
- Посетете сайта ни eddiesmarket.ca или ни харесайте във [facebook](#) и [instagram](#).

Великденски
козунаци
Бои за яйца



Sweet Gallery

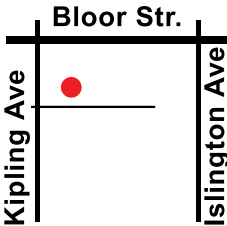
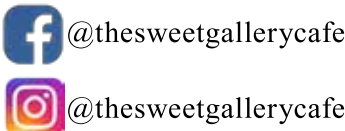
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



<< Прод. от стр.10

каза режисьорът, според когото Игнатова е празнувала рождени дни, които са стрували €800,000. Краят на пищния й начин на живот идва през 2016 г.

”Тогава започват първите разследвания и тя не може да се върне в Лондон. Тогава разбира, че ФБР я разследва в Германия. Това се случва през април 2017г.”, каза фон Мирбах. Германските служби искат да обискират и централата на OneCoin в София.

Пред режисьора говори най-добрата приятелка на Ружа - Асдис Ран. Тя разказала, че в този период Ружа е плакала и не се е чувствала добре. Усещала е, че всичко приключва.



“Във филма Асдис заявява, че нейната най-добра приятелка е била много разстроена. Имала е и страхове за живота си. Били са много тежки времена за Ружа”, допълва режисьорът.

Той и негови колеги все още не могат да

стигнат до края на историята на Ружа Игнатова. След изчезването й се уповават само на предположения.

Според бившия ръководител на разузнавателната агенция в Люксембург - Франк Шнайдер, в деня на изчезването на Игнатова той е бил в контакт с нея през целия ден. Тя е избягала в Гърция, след това се е върнала в България. Но това отново са само прдположения, уточни фон Мирбах. “Вероятно е живяла известно време в страната. Аз и много от колегите предполагаме, че тя е пътувала за Дубай и там е била около година”, допълва фон Мирбах.



Хората, които следят живота на криптокралицата, предполагат, че със завръщането си у нас, се е оставила в ръцете на хората, които я защитават в България. Така тя става зависима от тях. Той и негови колеги все още не могат да стигнат до края на историята на Ружа Игнатова. След изчезването й

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





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 - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.

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



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

<< Прод. от стр.12

се уповават само на предположения. Според бившия ръководител на разузнавателната агенция в Люксембург - Франк Шнайдер. Той разказва на режисьора, че в деня на изчезването на Игнатова той е бил в контакт с нея през целия ден. Тя е избягала в Гърция, след това се е върнала в България.

“Вероятно е живяла известно време в страната. Аз и много от колегите предполагахме, че тя е пътувала за Дубай и там е била около година”, допълни той.

„Хората, които следят живота на криптокралицата, предполагат, че със завръщането си у нас, се е оставила в ръцете на хората, които я защитават в България. Така тя става зависима от тях. Тя е била принудена да работи за тези хора“, добави фон Мирбах.



Според Франк Шнайдер Ружа Игнатова е била убита. “Последното

съобщение, което той получава от нея, е “Вкъщи съм в безопасност”. Според него обаче това е написано от хората, които са я убили в нощта, в която е била убита. Защото Франк Шнайдер и Ружа винаги са си писали на немски, а съобщението е било на английски”, каза режисьора.

Имам имена на вероятни убийци и работя върху това, добави също той. Журналистът разследва в още няколко държави. Заподозрял е и няколко убийци, които според него са откриваеми.

Има и следи. Но продължава да се пита: Защо централата на OneCoin в София е все още активна? Защо OneCoin продължава да работи? Защо фирмата и продажбите са все още активни; Кой стои зад това? Кой са собствениците на OneCoin сега?

“Мисля, че това е работа на българското правосъдие и журналисти - да открият и да се погрижат да няма повече измамени хора”, категоричен е Йохан фон Мирбах.

Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

в района на East York
6 Donlands ave.

(Donlands & Danforth)

До спирката на метрото
"Donlands".

КОЗУНАЦИ ЗА ВЕЛИКДЕН

Със стафиди, орехи, плодове и бадеми.

ЗА ПОРЪЧКИ една седмица преди Великден:

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



Предлагаме различни видове
ароматно кафе и домашно
приготвени сладкарски изделия.



Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!



Empire State Building празнува 50-та годишнина на "The Dark Side of the Moon" на Pink Floyd



Empire State Building
(ESB) отпразнува
50-та годишнина от
легендарния албум на
Pink Floyd "The Dark
Side of the Moon",
събщи Audacy.

Дисплеят, който включва
специална юбилейна
версия на прочутата
оригинална обложка на
албума, въртяща се в
неговата мачта, бе видим
в целия Ню Йорк, както
и онлайн чрез камерата
на живо Empire State
Building.

„The Dark Side of
the Moon“ е толкова
автентичен, глобален и
емблематичен албум,
колкото Empire State
Building е емблематичен
като сграда, така че е
съвсем логично да го
отпразнуваме на върха
на световноизвестната
кула „ каза Антъни Е.
Малкин, председател,
президент и главен
изпълнителен директор
на Empire State Realty
Trust.

Издаден през 1973 г.,
"The Dark Side of the
Moon" е един от най-
продаваните албуми на
всички времена, с повече
от 45 милиона продадени
копия по целия свят.
Албумът е възхваляван
за своите иновативни
производствени техники

и творческо използване
на инструменти и е
повлиял на безброй
артисти през своята
50-годишна история.



Pink Floyd ще издадат
нов луксозен бокс-сет,
който включва CD и
винил от ремастерирания
студиен албум от 2023 г.
и Blu-ray + DVD аудио
с оригиналния 5.1 микс
и ремастерирани стерео
версии.

Луксозният комплект
ще включва и нов Blu-
ray диск с микса Atmos,
CD и LP на „The Dark
Side of the Moon—Live
at Wembley Empire
Pool, London 1974,“ 160
страници фотокнига с
твърди корици, музика
книга, реплика 7" сингли
и сувенири.

В Япония откриха нова „стъклена“ орхидея



Японски учени откриха
нов вид орхидея с
деликатни, подобни на
стъкло цветове, като
розово-бялата орхидея е
откриха на видно място,
предаде France 24.

Въпреки присъствието

и в парковете и градините на Япония, на изследователи от университета в Кобе им отне десетилетие, за да потвърдят, че растението – наречено „*Spiranthes hachijoensis*“ – е неизвестен досега вид.

„Бе изненада да открием нов вид *Spiranthes*, който е толкова често срещан, че можете да го видите в паркове, градини и сред саксийни растения“, каза водещият изследовател Кенджи Суецугу пред AFP.

Някои от пробите са “от саксийни растения и градини”, включително такива, съхранявани в гимназия в централния регион на Япония Гифу, каза професорът по фитология. „Заради любопитния си вид и изящните си цветове, които приличат на стъклени изделия, това цвете отдавна е обичано от хората“, се казва в съобщение за пресата от университета.

Растението със своите спираловидни цветове дори се споменава в най-старата антология за стихове в Япония - „Manyoshu“, написана през осми век.



Откриването на новия вид *Spiranthes*, известен и като “дамски коси”, бе обявено в *Journal of Plant Research*. Дадено му е

името “*hachijoensis*”, защото много проби са открити на остров Хачиджоджима намиращ се в Токио.

Осъдиха IT мениджър в австралийското посолство в Тайланд заради поставени камери в женските тоалетни



Бивш IT мениджър в австралийското посолство в Тайланд бе осъден на две години затвор за инсталиране на шпионски камери в женските бани в мисията, предаде Al Arabiya.

39-годишният Найот Тамсонгсана се призна за виновен по две обвинения за извършване на непристойни действия съгласно законите на кралството за сексуално и обществено безпокойство.

Камерите бяха открити, след като карта с памет бе намерена на пода в банята през 2021 г., съобщи Австралийската радио и телевизионна корпорация (ABC). Не е ясно колко време камерите са били монтирани.

„Ако сигурността е била достатъчно слаба, за да позволи устройства като камери да се инсталират навсякъде в защитена зона, това предполага, че не е достатъчно

засилена, за да защити посолството“, каза Хю Уайт, почетен професор по стратегически изследвания в Австралийския национален университет, предаде Hindustan Times.

„Съдът го призна за виновен по две обвинения и го осъди на две години по всяко, но с признанията му наказанието бе намалено наполовина“, каза прокурор пред AFP.

Найот бе уволнен и арестуван през януари 2022, когато посолството подаде официална жалба. Шестдесет жени са представили показания в полицията по време на разследването, според ABC.

Цифровите сексуални престъпления, включително споделянето на интимни снимки или видеоклипове без разрешение, остават относително необичайни в Тайланд.

Двама затворници избягаха, изкопавайки тунел с четки за зъби, след което ги хванаха докато ядат палачинки



Двама затворници в американския щат Вирджиния избягаха, изкопавайки тунел от килията си с четки за зъби, след което отидоха в местен ресторант

за палачинки и бяха заловени няколко часа по-късно, пише India Times.

Според изявление, публикувано от службата на шерифа в Нюпорт Нюз, двама затворници са изчезнали от затвора в Нюпорт Нюз в понеделник вечер.

Според официалното съобщение двамата затворници са използвали “примитивно изработени инструменти, направени от четка за зъби и метален предмет”, за да си пробият път към свободата. След като избягали затворниците отишли до най-близката Международна къща за палачинки (ИНОР) за да похапнат. Посетители разпознали бегълците и сигнализирали в полицията. Служители от полицейското управление в Хемптън пристигнали в ИНОР и арестували и двамата, които не оказали съпротива. Шерифът изрази благодарност на общността за съдействието при задържането на избягалите затворници.

След като историята придоби популярност, мнозина в социалните медии не можаха да спрат да рецитират реплики от филма за бягство от затвора „Изкуплението Шоушенк“, който е истинска холивудска класика.

Дафни Костова

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

Първи час е винаги безплатен !

DK Wellness



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 нутришънист, 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



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospchora 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



Authentic Greek Desserts

NOW HIRING
Предлага работа

265 ELLESMERE ROAD,
TORONTO, ON M1R 4E4
@kostas_bakery
647.748.9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**



Почърайте
АГНЕСКО месо
за Великден!



LAMB, GOAT &
КОКОРЕТСИ

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.



Компютърът вреди най-вече на очите, ръцете и гръбнака



здраве.bg

Много хора, които прекарват почти целия си ден пред компютъра, ще разберат лесно за какво става дума. Няма нищо учудващо в това, че към края на работния ден те усещат умора и напрежение. Постоянната работа с компютъра може да доведе до доста сериозни здравословни проблеми. Разбира се, ако не се вземат своевременни мерки!

Синдром „сухо око”

Няколко часа непрекъснато стоене пред монитора са достатъчни очите да се уморят, като нерядко се появява и болка. Може да се появи и усещането, че в окото е “попаднала някаква прашичка”. Това ни принуждава да мигаме често, но без положителен резултат. Според статистиката, синдромът „сухо око” съвсем не е толкова рядък – с него се сблъсква всеки 20 човек.

Специалистите съветват по възможност да се използват LCD монитори, но само като необходимост да се избира по-малката от двете злини.

Днес се предлагат разнообразни лекарствени препарати под формата на капки - за овлажняване на роговицата на окото. Те се купуват по лекарско предписание и в общия случай не бива да се употребяват по-често от 2-4 пъти дневно.

Препоръчва се и специална гимнастика на очите, както и да се използват защитни очила.

Най-главното обаче е да спазвате правилото работно-почивка, т.е. на всеки час работа пред екрана да правите поне 10 минути почивка.

Проблеми с китката

Характеризира се с изтръпване, треперене, пробуждане в пръстите, болка в основата на китката след продължителна работа с мишката. Този синдром е професионално заболяване, което възниква при хората, извършващи почти през целия ден еднообразни действия с ръцете (например набиране на тест или движение на мишката).

Причината за заболяването е оток или притискане на средния нерв в канала в основата на китката. В отделни случаи този проблем може да доведе дори до инвалидност.

За да се предпазите от появата и задълбочаването

на този проблем, е добре да се вземат навременни мерки: научете се до седите правилно пред компютъра, купете си подвижен стол (с гръб и височина, които можете да регулирате) - трябва да седите така, че гръбът ви да бъде разположен под прав ъгъл спрямо бедрата, а ъгълът между рамото и предмишницата да бъде около 90 градуса. Клавиатурата трябва да бъде разположена на височина 65-75 см над пода (т.е. бюрата, при които тя е поставена на специална изтегляща се поставка под плота на бюрото, не са подходящи – особено с увеличаване на ръста на човека).

Ако клавиатурата е разположена правилно, китките на ръцете могат свободно да лежат върху нея. Ако тя е твърде висока, можете да си купите специално приспособление за ръцете.

И тук на всеки час работа се препоръчва пауза от 10-15 минути. През това време можете да извършвате упражнения за раздвижване на китките на ръцете (например да ги свивате и рязко да ги разтваряте или да извършвате въртеливи движения с китките навътре и навън). Всяко упражнение трябва да се повтаря не по-малко от 10 пъти.

Остеохондроза и проблеми с гръбначния стълб

Повечето хора, прекарващи дълго часове пред компютъра, се оплакват от болки в шията и гърба. Това може да бъде признак за остеохондроза или друго гръбначно заболяване. Ако болката се появява редовно, за съжаление е време да потърсите съдействие от лекар.

Едва ли е случайно, че
остеохондрозата е сред
петте най-разпространени
заболявания...

За да намалите риска, трябва да седите пред компютъра с изправен гръб. Погрижете се за удобен стол - седалката трябва да бъде твърда, а облегалката с извивка в областта на кръста. Седейки на стола, променяйте по-често позата си. Правете упражнения за раздвижване на шията. Периодично ставайте от стола и се разхождайте.

5 наши заблуди, свързани с медицината



здраве.bg

Мнозина биха се съгласили, че в днешно време темата за здравето е актуална за все повече хора. Поне справка на най-търсените думи в Мрежата показва така. Но въпреки това (а може би именно заради това!?) все още битуват много недомислици и подвеждаща “информация”.

Пореден опит да дефинират и развенчаят няколко от най-опасните заблуди, свързани със здравето, правят група учени от Университета на Пенсилвания, САЩ, цитирани от списание Prevention.

**Заблуда №1: ще се
лекувам, само ако
лекарят ми дава 100 %
гаранция за оздравяване**

Медицината е наука,
в която практически
нищо не може да бъде

Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331

Just West of Cawthra Rd.

www.allistonmeats.com

Bloor St

Cawthra Rd.

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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





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.



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

гарантирано “на 100%”. Твърде много зависи от индивидуалните (и често непредсказуеми) особености на човешкия организъм. Лекарят може да направи всичко правилно, но пак да не се получи очаквания ефект. В САЩ например за добър се смята лекарят, който помага на 75% от пациентите си. Но понякога и най-добрият специалист не може да излекува някакво наглед „дребно” заболяване.

По същият начин едно и също лекарство, прилагано еднакво, при двама души може да даде различни резултати и в единият от случаите да се стигне до нежелани реакции и в крайна сметка до липса на ефективност.

Въпреки забележителният прогрес на медицината в много области, все още няма достатъчно ефективно лечение на различни заболявания - например вродени аномалии на развитието, много видове рак и др.

Заблуда №2: защо са нужни профилактични изследвания, щом съм здрав!? Това е чиста загуба на време и средства

Превантивната (т.е. профилактична) медицина излиза на все по-преден план. Разбира се, по-лесно е да се предотврати болестта, отколкото да се излекува. Затова, ако периодично се правят изследвания за наличието на някакви бактериални (туберкулоза, стафилокок) и вирусни (хепатит В и С) инфекции, развитие на онкологични заболявания (рак на гърдата, простатата, шийката на матката), рискът от далеч по-опасното откриване на патологията в нейния късен стадий

ще бъде намален. А ако изследването покаже че няма отклонения от нормата, това също е резултат!

В някои случаи профилактичното изследване дава възможност за прогноза. Например, ако у бременната не са открити инфекции на пикочно-половите пътища (херпес, цитомегаловирус, токсоплазмоза, хламидиоза, микоплазмоза и др.), с голяма вероятност може да се твърди, че бременността ще протече гладко и детето няма да има вродени аномалии в развитието.

Заблуда №3: колкото по-скъпо е лекарството, толкова по-ефективно е то

Цената на медицинските услуги и препарати зависи от много фактори и голяма част от тях нямат отношение към качеството. Възможно е личният лекар да ви препоръча евтино и ефективно лечение, а скъпо платен специалист необосновано (от медицинска гледна точка) да ви назначи по-малко ефективна терапия. В медицината цената не означава качество.

Заблуда №4: ще се посъветвам с няколко лекари и тогава ще избира оптималното лечение

Да, при едно и също заболяване могат да се използват различни схеми за диагностика и терапия. В някои страни при определени заболявания (или съмнения за тях) лекарят дори е задължен да ви препоръча второ мнение. Това обаче не е презастраховане и в никакъв случай не означава, че можете след това самостоятелно да си изработвате схема за

лечение, състояща се от съветите и на двамата лекари. Изборът в много случаи ще се окаже ваш, но след като го направите, изпълнявайте препоръките на избрания лекар. В противен случай не се учудвайте от липсата на положителен ефект.

Заблуда №5:
някога съм си правил това изследване, не ми откриха нищо. **Защо е необходимо да се изследвам пак!?**

Много изследвания и прегледи, които сте направили преди седмица, месец или година могат да не съответстват на днешното положение на нещата. Организмът се променя непрекъснато. С възрастта вероятността от поява на заболяване се повишава. Ето защо някои изследвания трябва да се повтарят периодично децата до 5 години трябва не по-малко от 2-3 пъти годишно да се правят изследвания за хелминтози (глисти). Всеки човек не по-малко от веднъж годишно трябва да си прави общи изследвания на кръвта и урината, а жените поне веднъж годишно трябва да се консултират с гинеколог. 1-2 пъти в годината трябва да се посещава и стоматолог.

Народна медицина:
чесънът лекува хеморойдите



здраве.bg

Без съмнение, едно от заболяванията, които се характеризират с все по-широко разпространение са хеморойдите, като в развитите страни броят на страдащите от тях е по-висок. Това увеличаване на случаите на хеморойди се дължи на заседналият начин на живот, на влошените хранителни навици, на проблемите в околната среда.

На практика хеморойдите се появяват, когато настъпи разширение на вените, намиращи се в долната половина на дебелото черво и ануса. Тъй като това заболяване не е от вчера, народната медицина е установила доста практики за ефикасно и дълготрайно лечение.

Едни от най-често препоръчваните рецепти за лечение на хеморойди в домашни условия се основават на употребата на чесън под различни практики. Методът за премахване на хеморойдите с чесън, който се радва на най-голяма популярност, препоръчва терапия



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

със сок от чесън.

Процедурата се прилага, като две скилидки чесън се счукват внимателно, така че сокът им да не изтече встрани, след което се прецеждат през марля или тензук. Към отделилия се сок се добавя една кафена лъжичка сол. Сместа се оставя да престои няколко часа в хладилник, след което се нанася върху самите хемороиди. Обработените участъци от тялото се „запечатват“ със свинска мас, за да може сокът да действа.

За да доведе процедурата до търсения ефект – премахването на хемороидите, тя трябва да се изпълнява всяка вечер.

Ако хемороидите обаче са кървящи, не бива да се прибягва до приложението й. В подобни случаи народната медицина препоръчва да се провежда терапия, при която вечер преди лягане в ректума се поставя цяла скилидка чесън, която предварително е внимателно обелена - така че да не се нарани повърхността.

Тази рецепта предвижда лечението да продължи минимум месец, за да има ефект от него. За съжаление втората предложена рецепта за лечение не гарантира, че хемороидите няма да се появят отново.

За какво подсказват болките в гърба



здраве.bg

Често изпитвайки неприятни болки в гърба, се надяваме те да изчезнат от само себе си и не се замисляме върху това, че може би проблемът е по-сериозен и нелекуван ще доведе до тежки последици.

По данни от медицинската статистика повече от 90% от европейците на възраст над 30 години страдат от болки в гърба, като с възрастта проблемът се влошава - болките стават по-чести и/или все по-интензивни.

Болките в гърба могат да бъдат предизвикани от доста и различни причини. Най-разпространената е **преохлаждането**, което е характерно не само за студеното време, но и за горещините - когато сме отворили широко прозорците или сме включили климатика.

В такъв случай проблемът може да се разреши чрез използване гел със загряващ ефект, завиване с топло одеяло и лежане в леглото. Но все пак, ако постоянно работите при подобни условия, трябва да се замислите за мерки, които трайно биха решили проблема.

Те могат да помогнат и при болки, предизвикани от **миозит на мускулите** - възпаление, което може да бъде предизвикано не само от преохлаждане, но и от инфекциозни и паразитни заболявания, прекалено голямо напрежение и токсично въздействие.

Освен от затопляне, за да се справите с неприятните усещания, често се налага и употребата на противовъзпалителни и

обезболяващи препарати, тъй като интензивността на болката е доста голяма.

Без болкоуспокояващи няма да се справите и с **лумбагото** – остра кратковременна болка в областта на в кръста, която често се предава и върху крака. Тази болка като правило се появява след вдигането на тежко или при резки движения и е първият признак за появата на радикулит.

Следващият етап от заболяването е **дисковата херния**, която се проявява с постоянни болки в кръста, засилващи се при ходене и дори при най-малкото движение.

Как да се справим с болките

Лечението на гърба трябва да започне още при първите тревожни симптоми. Бездействието може да доведе до сериозни последици и тогава се налага хоспитализация и продължителна терапия.

При възникване на болки в гърба е необходимо да се използват обезболяващи препарати (диклофенак, волтарен емулгел) за външна употреба, които непосредствено се справят с неприятните усещания и не оказват системно въздействие върху организма. Благодарение на своята структура те проникват дълбоко в тъканите непосредствено към източника на болката и бързо и ефективно я отстраняват.

Не трябва да се пренебрегва ефекта и от физическото натоварване и специалните упражнения за укрепване на гръбначния стълб. За тази цел е най-добре да

се обърнете за съвет към мануален терапевт, който ще ви помогне да подберете специалния комплекс от упражнения.

Салата от зрял боб



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

500 г зрял фасул
1-2 глави червен лук
1 морков
2-3 скилидки чесън
3-4 кисели краставички
2 добре сварени яйца
олио
джоджен
магданоз
сол

Начин на приготвяне:

Сварете предварително накиснатия на една нощ фасул с едната глава лук и нарязания на кубчета морков. Отцедете добре, добавете другата глава лук и чесъна, нарязани на филийки, олио, магданоз, джоджен и сол на вкус. Украсете салатата с варените яйца, нарязани на шайби.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** зеленчуци
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame, Photos ©Bulgarian Flame

Spring Cottage Life Show

March 23-26, 2023 | International Centre, Mississauga

Много интересно шоу разположено на огромна площ със

всичко за вилата, което се провежда вече 28 години в Торонто.

Същото се провежда и през есента Fall Cottage Life Show на

NOVEMBER 11-13, 2022 | International Centre, Mississauga





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



TICO # 4631602

Остров Флорес и езерата Кели Муту (Индонезия)

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автори: Жени Русева и Стефан Русев

Снимки: авторът

Енде, остров Флорес ,
Индонезия

Красивата гледка на островърхи островчета сред безкрайното море е нарушена от остите виражи на самолетчето, което захожда за кацане. Самолетната писта започва от самия плаж и се притеснявам дали колесника няма да заоре в пясъка. Леко ръми и пред стъпалата е застанал местен който раздава чадъри за да не се намокрим докато повървим към единствената масивна постройка наоколо, служеща за аерогара. В очакване на раниците пред дългата 3-4 метра лента в малката заличка се запrikaзваме с единствените двама бели. По акцента се разбира че са славяни. Украинци – Артьом и Костя. Идеално! Дотоваряме се да си споделим колата до Мони и започваме оживено да се разпитваме кой, откъде, закъде...



Вулкан и езера Кели Муту



Кели Муту

Пътят следва дълбокото и стръмно ждрело изкачвайки се в планината. Релефът е хималайски- пропасть от едната страна и високи скали от другата. С една съществена разлика – Зелено... Много зелено... Всички нюанси на зеленото... Толкова зелено че си мислиш че нещо ти е станало на очите и виждаш само в зелено. Малкото открити площи са терасирани и превърнати в оризища. На няколко места булдозери избутват

падналите от скорошния дъжд големи камъни и тонове пръст. Шофьорът, дали от икономии или може би Тойотата е чужда и я пази, се опитва да кара под 2000 оборота по стръмните завой, което неминуемо довежда до загряване на двигателя. Докато пушим цигари и чакаме колата да изстине, провеждаме кратък инструктаж за начин на управление на МПС при постоянен наклон съчетан с многобройни завой. След десетина завоя пак се влачим, задминавани от всякакви превозни средства, за да спрем след половин час пак “да пушим”. 2 часа по-късно най-после преодолели разстоянието от **50 км** стигаме **Moni – “базов лагер” за вулканичните езерата Kelimutu.**

Къщи, сковани от различни по размер, дебелина и произход дъски разположени покрай виещия се път.

Кели Муту, Taman Nasional Kelimutu, Woloara, Kelimutu, Ende,

Индонезия
Селцето

30-40 бараки, е не повече от три завоя. Няколко прасенца ровят съсредоточено край пътя. Заобикалят ни две дузини хлапета и ни се радват на техния език. Местните ни се усмихват, накацали по тераски и прозорци. След кратки огледи и пазарлъци в няколко бараки с надпис “Guesthouse” поддаваме на любезно и много добре говорещо английски хлапе, което ни отвежда в неговия “евтин и чист хотел” в заден двор на циганската махала на селото. Бунгалата са сносни на пръв поглед но пейзажа е леко смуцаващ. Изкушени от ниската цена се настаняваме.

Maria inn е кръстен на възрастна жена, която не спира да предлага всевъзможни трекове и екскурзии на учудващо сносен английски само и само за да ни задържи по-дълго.

Прод. на стр.25 >>

<< Прод. от стр.24

Остров Флорес и езерата Кели Муту (Индонезия)

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автори: Жени Русева и Стефан Русев

Снимки: авторът

Тук сме извън активния сезон и сме им много ценни. “Ооооо, мистър! Ама как само две нощувки. Има толкова неща за гледане”. Чудя се откъде ми дойде идеята да стигнем чак до тук, на около 12 000 км, на майната си! Докато си говорим с бабката пред нас с тихо гухтене преминава дребно малко черно прасенце, с бутчета по- малки от нашенските пуйки и бузеста глава по- голяма от него. Артъом се изправя, с игрива усмивка вади телефона и ни пуска..... **“Буба Мара” на Брегович!...** Много точно и подходящо – направо сме си във филм на Костурица!

При огромните количества дъжд който се изсипва годишно и пълноводните реки наоколо повече от странна е липсата на вода. Трябва да се включи помпа за да има дори и за санитарни нужди. Дали защото са християни в най-голямата мюсюлманска държава и правителството е отписало този планински остров. Или си ги мързи да направят нещо повече от най-елементарното и достатъчно необходимото!

Още по тъмна доба ни събуждат петленцата из селцето. Нямаат ни

умора, ни спиране тия дребни гадчета. Снощи трябваше да не отказвам пилешкото! – “Мистър, чикен?” – “По колко бройки са в порция?” питам ‘Иван гледайки живото пиленце в ръката му.

(Остров Флорес е християнски и повечето са с имена на апостоли. Има и един **13** годишен Стефа’н, сираче което са приютили и се грижат за него, а той помага в “бизнеса” докато не е на училище.) След петленцата идва ред и на баба Марийка да доразбуди къщата и на висок глас да разпреди задачите, преди да тръгне за сутрешната молитва в селската църква. А ние да се стягаме за каквото сме се домъкнали чак тук,най-далечната точка до която сме стигали досега – вулканичните езера Kelimutu. **15** км догоре ги преодоляваме с автомобил защото денивелацията е сериозна. За да не се повтор и разочарованието от Врто, днес тръгваме около 10ч. след като мъглата се е разнесла и слънцето напича. Най-послед! След два неуспешни опита най-послед виждаме отблизо как изглежда вулкан.

Красиво е! Приказно красиво! Наоколо няма жива душа – само

ние, заплеление от магията на природата!

Минералното съдържание в комбинация с отделениет газове кара водите на езерата да променят цветовете си. Не така мислят местните. Според легендите в зеленото езеро отиват душите на мъдрите хора, в синьото – на младите, в червено-черното – на грешните души. Само не разбрах къде отиват женските души



Вулкан и езера Кели Муту – о.Флорес, Индонезия

Слизането по пустия криволиещ път в началото е приятно и весело и минава в снимки и анекдоти, докато не се задават следобедните облаци и замислят компанията. Стопираме някакъв товарен камион и част

от нас се качват отзад, в празната каросерия, да послушам индонезийски рап на свеж въздух от супер голяма тонколона ! “Давай, брат’чед, че дъжда иде!”

Пребити от ходене молим да пуснат помпата и след хладкия душ се трупяваме за следобеден сън. Нещо не ни се излиза на разходка и оставяме Артем и Коля да намерят транспорт за връщане до Енде. Те са решили да наемат кола за няколко дни за да доразгледат острова и пътом да ни оставят на летището в Енде откъдето ние ще започнем нашето завръщане към дома през Labuan Bajo – отправна точка за



На сутринта бавно и спокойно си вземаме довиждане със семейството. Докато минавам край боботещата помпа обръщам глава и виждам



Селото



Отговорите са на стр 32 >>

Джими Гарополо получи оферта за „безплатен секс за цял живот“ от бордей в Лас Вегас



Куортърбекът Джими Гарополо е в Лас Вегас само от една седмица и вече получава пълно изживяване в **Sin City**, предаде New York Post.

Новият куотърбек на Raiders, който подписа 3-годишен договор за \$67.5 милиона, за да се присъедини към Raiders в NFL, получи оферта за „безплатен секс за цял живот“ от известния бордей **Chicken Ranch** във Вегас, казаха от там в изявление на TMZ.

„Почти припаднах, когато чух, че Джими подписа с Raiders“, каза Кейтлин Бел, една от работничките в Chicken Ranch. „Той заслужава безплатен секс само за това, че се присъедини към нашия тим. Но той получава безплатен секс за цял живот от нас само защото е толкова готин!“

Алис Литъл, друга труженичка от Chicken Ranch, посочи, че Super Bowl 2024 е на Allegiant Stadium в Лас Вегас — и тя иска

да помогне на Джими да доведе Raiders до голямата игра с всички необходими средства.



„Джими доведе **Niners** до Super Bowl и можеше да направи същото и за Raiders“, каза Литъл. „Следващата голяма игра е във Вегас, така че ще направя каквото е необходимо, за да вдъхновя Джими да го направи и за нас!“

Това не бе единственият момент на възхищение, който красивия Гарополо получи при кацането си във Вегас.



„Ще си купя **фланелка с номер 10, човече**“, каза фенът н в твит, който Raiders оттогава изтри. „XXL мъж. XXL само за теб. Ти си красив

мъж, човече. „Не знам какво да кажа на това“, заяви Гарополо пред камерата.

До какво ще доведе това горещо посрещане от феновете на терена, предстои да видим.

Бивш английски национал проговори след мистериозното си „изчезване“



Английският футболист Деле Али оспори твърденията на своя мениджър, че е „изчезнал“ от тренировка на Бешикташ.

Бившият национален полузащитник, който изпитва затруднения откакто се премести в турския гранд, бе обвинен, че не се е върнал към тренировка от Шенол Гюнеш, пише британския Daily Mirror.

В публикация в социалните медии обаче Деле отвърна: „Хей, момчета, **получих много съобщения**, така че искам да изясня нещо. Клубът ми даде разрешение да отида на преглед при лекар днес. Трябва да се върна на тренировка утре, както обикновено.“

Деле бе принуден да излезе с изявление, след като Гюнеш публично разкритикува 26-годишния играч, предполагайки, че е взел неразрешено продължително отсъствие от тренировки.

„Дадохме разрешение на Деле Али за малка почивка, той още не се е върнал. Вали дъжд, вероятно затова не дойде. Опитваме се да разберем къде е.“

Бившата звезда на Тотнъм се присъедини към Бешикташ под наем за цял сезон от Евертън и се надяваше да възстанови репутацията си далеч от блясъка на Висшата лига. Но той успя да вкара само 2 гола в 13 изяви и е в немилост след назначаването на Гюнеш на треньорския пост през октомври.

Откакто той замени Валерин Исмае, Деле изигра само четири мача, а медиите в Турция предполагат, че няма да играе отново за клуба. Сегашната му ситуация е най-новата най-ниска точка в кариерата му, започнала по зашеметяващ начин.



Играч на MK Dons, през лятото на 2015 влезна във Висшата

лига където бързо се превърна в една от звездите, спечелвайки наградата за „Млад играч на годината“ през 2016 и 2017. Той бе редовен играч на международната сцена и изигра ключова роля, когато Англия достигна полуфинал на Световното първенство през 2018. Но след като Маурисио Почетино бе заменен от Жозе Моуриньо в Тотнъм, изглежда, че кариерата му тръгна надолу за неопределено време. Моуриньо се бореше да извлече най-доброто от него и позорно му каза да повиши стандартите си, предупреждавайки го, че „времето лети“.

„Шпорите“ в крайна сметка взеха решение да му позволят да напусне клуба миналия януари, присъединявайки се към Евертън в същия ден, в който Франк Лампард бе назначен за мениджър. Но Лампард, подобно на Моуриньо преди него, не успя да предизвика най-добрата му форма и след половин сезон те одобриха преминаването му в Бешикташ.

Деле има още една година от сегашния си договор с Евертън и остава да видим как шефовете ще подхождат към неговата ситуация през лятото. Изглежда почти сигурно, че Деле ще напусне Турция, като отношенията между мениджър и

играч изглеждат на най-ниското ниво за всички времена.

„Ще изчакаме международната пауза, защото новините предполагат, че той няма да участва там“, обясниха от турския гранд

„Ще трябва да изчакаме, да видим и да преценим нещата през лятото сега, когато всички се съберем отново. Защото сме почти сигурни, че той има договор до края на сезона в Бешикташ, така че ще вземем това по време на международната пауза.“

Тайсън Фюри отвори устата си след провалената битка с Усик и го засипа с обиди



Тайсън Фюри наруши мълчанието си, след като битката му с Олександър Усик се провали - като хвърли вината върху своя съперник, предаде британския Metro.

„Циганският крал“ гледаше към шанса да стане първият безспорен шампион в тежка категория от 1999 г. насам

след сблъсък срещу обединения шампион Усик, който мач бе насрочен за 29 април на стадион „Уембли“. След месеци на преговори обаче двубоят бе отменен.

Фюри обвини Усик за това, че двубоят не се е състоял, като се обърна към социалните медии, за да се изрече по негов адрес:

„Усик, ти, малък бок**к, ти истинска малка бок ***ва чанта, грозен малък плъх с блатни очи и щръкнали зъби, б****к. Ти, лигав шибаняк, опитваше се цяла седмица да се измъкнеш от това, молейки за реванш като малко момиченце. Получи реванша си, след което не поиска да се биеш с мен, малка ку**а.“

„Винаги знай, п***о, че никога не си бил достатъчно мъж, за да се забъркваш с Циганския крал, някога в живота си, ти, малка гаднярке. Целият ти екип също го знае и всички адвокати разполагат с пълната информация, ти, малко грозно к*****це. Бийте се с Дюбоа в Correr Box сега, п***о, и винаги знайте че ти, и всеки друг като теб, никога не би могъл да се забърка с Циганския крал, смръдлив страхливец.“



Шампионът на WBC Тайсън Фюри призова Усик, който държи коланите на WBA, IBF и WBO, след победата му над Дерек Чисора на стадион Тотнъм Хотспър през декември. Промоутърът Боб Аръм разкри седмици по-късно, че е постигнато споразумение за провеждането на обединителен двубой.

Преговорите продължиха, с много спорове между двамата големи в тежка категория в социалните медии, но на 10 март украинският боксьор Усик прие разделяне на приходите 70-30 при условие, че Фюри дари £1 милион на Украйна, за да подпомогне усилията им във войната срещу Русия.

WBA също разкри, че е получила потвърждение, че е налице споразумение за хитовата битка, но то вече е пропаднало. Не може да бъде постигнато окончателно споразумение за условията между двата лагера за двубой на 29 април. Усик, който победи Антъни Джошуа през август, сега ще насочи

вниманието си към задължителна защита на един от коланите си по-късно това лято, като Даниел Дюбоа вероятно ще бъде в противоположния ъгъл.

Фюри ще трябва да защитава титлата си срещу съперник, класиран в топ 15 на WBC, но провалът на битката му с Усик може да доведе до нови преговори с Антъни Джошуа. Двойката проведе разговори миналата година, но не успя да постигне споразумение и може да се върне на масата, ако Джошуа победи Джърмейн Франклин.

Съпругата на Михаел Шумахер е била „затворник“ от 10 години, борейки се да запази състоянието му в тайна



Съпругата на Михаел Шумахер Корина е била «като затворник», докато неуморно се е борила да запази здравето му в тайна, каза бившият шеф на F1 Еди Джордан, пише британския The Sun.

Корина - наричана

«ангелът-пазител» на Майкъл - наблюдава усилията да гарантира, че желанието му за уединение се зачита, докато той продължава да се възстановява от ужасяващата ски-катастрофа преди десет години.

54-годишната жена рядко говори за съпруга си и се смята, че е в центъра на управлението на делата на семейството - като се грижи те да могат да продължат да живеят своя спокоен живот.

И това е в допълнение към подпомагането на кариерата във F1 на техния син Мик и постоянния интерес от страна на феновете за това как Михаел, също на 54 години, 7-кратен световен шампион, се справя след инцидента през декември 2013 г.



Michael described Corinna as his 'guardian angel' | Twitter: Corinna - Getty

В прочувствено интервю приятелят на семейството Еди - който даде на Шумахер големия му пробив във Формула 1 с Гран При на Йордания през 1991 г. - каза, че постоянната битка и натиск са

оставили Корина да се чувства почти като «затворник».

Малко след катастрофата на Майкъл, на Еди бе отказано посещение от Корина, за да види приятеля си - ход, който той каза, че напълно разбира и подкрепя на фона на силния интерес около поразения ас.

„Това бе най-ужасната ситуация за Мик и Корина“, коментира Еди пред The Sun Online.

„Вече минаха почти десет години и Корина не може да отиде на парти, на обяд или това-онова, тя е като затворник, защото всеки би искал да говори с нея за Михаел, когато тя няма нужда да си напомня за това всяка минута.“

Предполага се, че Корина е наложила правилото „само семейството“ за посещения с Михаел.

И един от хората извън техния близък кръг, на които е позволено да го посещават, е шефът на F1 и бивш шеф на Ferrari Жан Тод. Говорейки чрез участието си в компанията за залагания OLGB, Еди продължи: „Поверителността е толкова важен аспект за спорта, бизнеса и личния ви живот

„Корина наложи някои правила, познавам я много добре и много време преди Михаел Шумахер.

„Тя е прекрасно момиче и аз я познавах, когато се омъжи за Михаел, така че има дълга история на добри отношения.“ Еди продължи: „Направих усилие да отида да видя Михаел в първите дни, но Корина отказа и с право, защото твърде много хора искаха да го видят.

„Жан Тод получи привилегията да отиде да го види, защото бяха близки от времето им заедно във Ферари, което е напълно разбираемо.

„Не можах да отида да видя Михаел и те казаха: „Обичаме те, Еди и сме свързани с теб от много дълго време, но имаме нужда от уединение и защита на Михаел“.

Еди управлява отбора на Jordan F1 от 1991 до 2005 г. - с яркожълтия отбор, известен с насърчаването на млади таланти, включително Шумахер и брат му Ралф.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Двама разглеждат картина.

- Това изгрев ли е или залез?

- Залез. Познавам художника, той не става преди обед.

Габровци, баща и син, излизат от книжарницата, бащата:

- Хареса ли ти новата книга на Адри "Неравноделни времена" ?

- Страхотна е...

- Добре, утре пак ще те доведе да я видиш.



- Мите, запомни! Червено вино - с месо, Бяло вино - с риба.

- А ракия?

- Хмм. Ракията е универсална... дори с баклава става.



Брат, вчера свалям една мацка в бара, а барманът ми намига и вика:

- Не е за теб!

Питам го:

- Що, бе?

А той:

- Имитираш продукт е...



Някакъв чете дебела книга в тролея и коментира на глас:

- А стига, бе! Не може да

бъде! Егати простотията!

Ама сериозно ли? Тия се бъзикат с хората!

Съседът по седалка любопитства:

- Какво четете?

Читателят обръща книгата

така, че да се види

корицата: „Правописен

речник на българския език”.



Позвъняване в три през нощта.

- Ало, номер 0889 XXXXXX ли е?

- Брех, майка ти стара! Как пък една цифра не улучи, бе...



Влиза шистокласник в магазин:

- Лельо, дай едно тафе!

- Моля?

- Тафе бе, лельо, тафе!

- Не знам какво е тафе!

- Абе, тафе за пиене, тафяво тафе със захар!

- Съжалявам, не разбирам!

- Е да ми ядеш тура тогава!

- Марш от тук, калпазанин

неден! Не те е срам!

- А-а-а, тура знаеш, а тафе не знаеш!



- Защо си обула обувки с токчета, като не можеш да ходиш с тях?

- Мислех, че ти харесват високи жени!?

- Харесват ми умни!

- Е, аз съм си сложила и очила!



Рано сутрин разтревожена мутра звъни на своя шеф:

- Шефе, нощеска сънувах, че съм картоф. Какво значи т'ва, бе?

Шефът:

- Лоша работа, Тиква. Или ще те закопят напролет, или ще те приберат наесен.



Жена с любовник...

Внезапно се прибира съпругът и тя в бързината скрива любовника си зад масичката с телевизора.

Мъжът се плъосва на дивана и започва да гледа футболен мач. За да отвлече вниманието на съпруга си, жената виква от кухнята:

- Ела да видиш, чудо!

Изпуснах чинията със супата на пода и не се разля нито капка.

- Разбира ти главата от чудеса! Тука показаха червен картон на левия защитник и той мина край мен на път за съблекалнята...



- Обвиняеми, защо откраднахте колата?

- Много бързах за работа.

- Защо не се качихте в автобуса?

- Ами.. нямам книжка за автобус.



Две приятелки:

- След като напуснах моя бивш, сега всеки ден ми звъни целия в сълзи!

- Аха, прошка иска, гадината?!

- Не, благодари.



Прокурор разпитва вещото лице на съдебно заседание.

- С какво е била удряна жертвата?

- На жертвата са ѝ били нанесени няколко удара с тъп предмет.

- С какъв тъп предмет, имате ли представа?

- Да, с глава.



Система за овладяване на гнева:

1. Поемете дълбоко въздух.

2. Затворете едното си око.

3. Издишайте.

4. Стреляйте!

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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





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

EASTER IS COMING!



**Large variety of
Chocolates, cookies and sweet gifts
from Germany and Austria.**

Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

Отговори от Сканди:

Водоравно: Шахмат,
А капела, Ритмо,
Лоурекс, Ренегат, Рур,
Ветрило, Сатен, Веде,
Теч, Орталък, Посох,
Палец, Тъжък, Ласкатель,
Епител, Пестил, АНТ,
Резен, Протон, МАН,
Епсилон, Кротал, Хале,
Обратен, Провал, Кодек,
Цирей, Претор, Карлос,
Резил, Привод, Серме,
Дренак, Гаскония,
Магия, Енот, Султан,
Бис, Апис, Алавес, Пек,
Фантазия, Аланин, Туба,
Таурус, Привия, Машаб,
Билкар, Глезен, Белина,
Сиам, Кретей, Кулинар,
Баян, Маавии, Корона,
Линцер, Калем, КИА,
Тил, Олеин, Пелинаш,
Спирали, Рамазан, Оле,
Тирана, Керамик, Смет,
Сони, Демон, Каони,
Риск, Дарител, Пикник,
Мис, Екстъзи, Орешарка,
Ятак, Балатум, Тара.

Отвесно: Галета, Небце,
Абатиса, История,
Хотелът “При загиналия
алпинист”, Амурче,
Сари, Истукан, Ирис,
Ари, Церител, Арам,
Лора, Кек, Отело, Пелей,
Азур, Милано, Кортизон,
Препис, Канела, ДСБ,
Час, Тътен, Прения,
Грации, Дата, Сажен,
Принос, Плевен, Керъл,
Паралел, Креват, Аретир,
Ремиза, Петък, Проток,
Ализеи, Паротит,
Фенек, Провод, Славей,
Кемане, Лен, Леотар,
Гуанин, Калам, Лом, Лаг,
Пастал, Салвия, Колизия,
Апостол, Кестен,
Буренак, Пет, Арт, Скин,
Каркас, Меломан, Киша,
Воал, Хормон, Талин,
Сакар, Утрехт, Мадлен,
Пущинак, Омон Ра,
Муд, Егалео, Икебана,
Игленик, Л’Ореал,
Нексия, Кабарга, Етика.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

f @Abbeopt

ABBE
OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies



Пламяк Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

**Четете
в. Пламък
онлайн:**

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.