

Toronto ♦ Montreal ♦ Ottawa ♦ Vancouver ♦ Calgary

The Largest newspaper for Bulgarians in Canada

Пламяк



Bulgarian Flame



177 - Jan 29, 2016 | Tel: 416-821-9915 | info@bulbiz.com | www.BulgarianFlame.com

Запазваме рекламни места за новия каталог 2016 Позвънете на: 416-821-9915



Най-дълголетният свещеник в Торонто Отец професор Благой Чифлянов бе награден с почетна грамота от Република България

Генералният консул на Република България в Торонто г-н Петър Крайчев, връчи почетна грамота на протопрезвитер проф. Благой Чифлянов на 10 януари 2016 г. в Македоно-българската източноправославна църква

„Света Троица“ в Торонто. Грамотата е признание към бележития български духовник за дългогодишния му принос за съхраняването на българската духовност, култура и идентичност в Канада.



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

416-823-2403, 416-821-1221

- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



ЯМБОЛСКА ГРОЗДОВА
Е ВЕЧЕ В КАНАДА! Само \$23.95

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА



Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898



Тимерманс: България трябва да започне да прилага мерките срещу корупцията

България трябва да започне да прилага мерките срещу корупцията. Това каза днес зам.-председателят на ЕК Франс Тимерманс пред БНТ във връзка с публикувания доклад на Брюксел за напредъка на България по механизма за сътрудничество и проверка (МСП). "Българското правителство предприе редица много важни законодателни

стъпки. Сега трябва да минем към фазата на прилагането им, така че положението на място наистина да се промени", обясни Тимерманс. Българите много искат корупцията да бъде преборена и да се засили независимостта на съдебната система, допълни зам.-председателят на ЕК. "Наистина искаме да благодарим на премиера

Борисов за предложението му да окажем на България техническа помощ, за да се случи това по най-добрия начин. Комисията е готова да помогне". "2016 трябва да бъде годината, през която българите ще усетят действителен напредък. Постигането на реални резултати в борбата с корупцията по високите етажи на властта и по

делата, свързани с организираната престъпност, продължава да бъде най-сериозното предизвикателство пред България и затова трябва да е първостепенен приоритет", коментира още Тимерманс по-рано през деня.

Брутният външен дълг в края на ноември 2015 г. е 77.4% от БВП

Брутният външен дълг в края на ноември 2015 г. е 34.542 млрд. евро (77.4 на сто от БВП), показват данните на БНБ. Това е с 4.814 млрд. евро (12.2 на сто) по-малко в сравнение с края на 2014 г., когато дългът е бил 39 356.5 млн. евро, 92.1 на сто от БВП). Дългът намалява с 4.020 млрд. евро (10.4 на сто) спрямо ноември 2014 г. Като процент от БВП нетният външен дълг възлиза на 15.6 на сто в края на ноември, намалявайки с 16.5

процентни пункта спрямо края на 2014 г. (32.2 процента от БВП). Брутният външен дълг на сектор "Държавно управление" в края на ноември 2015 г. е 5.642 млрд. евро (12.6 на сто от БВП). Дългът на сектора се повишава с 590.8 млн. евро (11.7 на сто) спрямо ноември 2014 г. През януари - ноември 2015 г. получените кредити и депозити от нерезиденти са 5.354 млрд. евро (12 на сто от БВП) при 6419.5 млн. евро (15 на сто от БВП) за януари

- ноември 2014 г. От тях 2.158 млрд. евро (40.3 на сто от общия размер) са за сектор "Държавно управление" основно поради придобитите от нерезиденти ценни книжа от емитирания през март 2015 г. от България облигации на международните капиталови пазари. В периода януари - ноември 2015 г. извършените плащания по обслужването на брутния външен дълг са 7.492 млрд. евро (16.8 на сто от БВП) при 5.062 млрд. евро (11.8

на сто от БВП) за същия период на 2014 г. Нетният външен дълг в края на ноември е 6.971 млрд. евро, като намалява с 49.3 на сто спрямо края на 2014 г. Понижението се дължи както на намалението на брутния външен дълг (с 4.814 млрд. евро, 12.2 на сто), така и на нарастването на брутните външни активи (с 1.965 млрд. евро, 7.7 на сто).

Борисов: Мафията не иска правителство

Приходите в бюджета през януари се очаква да са с 900 млн. лв. по-големи, отколкото през същия месец на миналата година, а това е и най-видимият признак, че правителството има право да държи главата си високо вдигната, когато обяснява как се справя с борбата с корупцията при контрабандата. Това казва премиерът Бойко Борисов пред министрите по повод констатациите в доклада на Европейската комисия по

Механизма за сътрудничество и проверка, се вижда от част от стенограмата на днешното правителствено заседание, публикувана от правителствената пресслужба. "Приказките са хубаво нещо, да сочиш с пръст е хубаво нещо, но ако става въпрос за корупция, 900 милиона могат да се разпределят по хиляди начини. Сиреч, това правителство трябва с много вдигната глава да обяснява как се бори с корупцията при

контрабанда, защото основното на корупцията са парите. Всъщност няма по-видим признак – в тези сфери: контрабанда на цигари, горива, алкохол, меса, захарни изделия, измамите с ДДС – резултатът е на сайта на Министерството на финансите", казва министър-председателят. Борисов очаква засегнатите от това "олигарси и мафиоти" да търсят политическа подкрепа, за да компенсират загубите си от

ефективните мерки на властта. "Затова имайте предвид, че всички тези олигарси, мафиоти, които години наред са взимали пари, смятайте какви щети им се нанасят.. Всички те ще се възползват от всяка политическа възможност за подкрепа, която им се даде", казва той. Тя изтъква като приоритет в съвместната си работа с Министерството на финансите и промени в Търговския закон, които да попречат на кражбите на фирми.



Up2date Accounting

Chartered Professional Accountants

- Пълно счетоводно и данъчно обслужване
- Данъчни декларации - частни лица, фирми, корпорации
- Accounting, bookkeeping, and tax services
- Income tax returns - individuals, sole proprietorships, corporations



Зорка Арсова, CPA, CGA

Професионализъм, коректност, доверие
Professional, accurate and friendly service

Office: (647) 495-8850, Office: (905) 432-3596
Mobile: (905) 922-6000
zorka@up2dateaccounting.com, www.Up2dateAccounting.com



Всяка Продажба през 2015 г. с **1%** commision

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



Тодор Тодоров
Sales Representative



Proud member of



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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova
Marketing Director: Stanimir Petkov
Publisher: VIRAD
Layout Design: Margarita Ivanova
Contributors: Pravda Mihailova,
Vesselina Nikolaeva

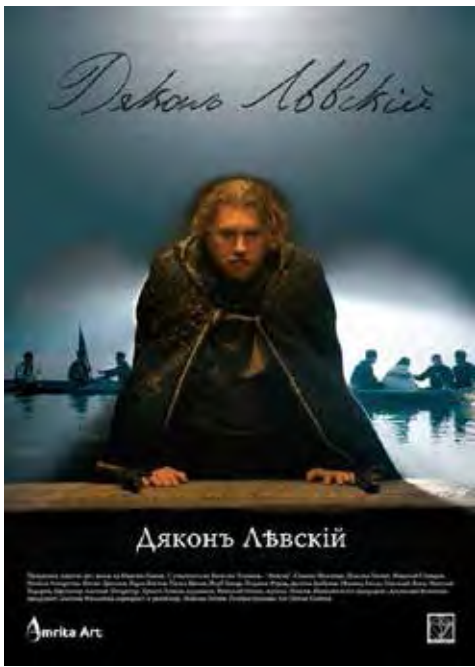
408-11 Dervock Cres, Toronto, ON, M2K1A6
Tel: 416-821-9915, Fax: 647-477-6423
E-mail: info@bulbiz.com, Web: www.bulgarianflame.com

Store and box price € 50
Subscription:
\$30 per 3 months
\$50 per 6 months
\$80 per 12 months

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.



"Дякон Левски"
Събота 20 Февруари
от 5pm и 8pm
BROADVIEW PLACE
 296 Broadview Ave. Toronto
Билети се продават онлайн
www.ticketrookie.com

„Дякон Левски“ е първият български, исторически, пълнометражен филм за Апостола, от 2015 г., и разказва за живота и делата на Васил Левски.

Режисьор: Максим Генчев
 Продукция: Златина Филипова
 Сценарий: Максим Генчев
 Музика: Исихия

За информация: Анастасия Върбанова (647)740-3358
 Капацитетът е ограничен.
 Предварителната продажба е препоръчителна.

EMANUELA
 SAT. FEB 20, 2016
9pm
 Tickets: \$35
 647 740 3358; www.balkanio.ca
 515 Broadview Ave. Toronto

Sales/Design Consultant

Гъвкаво работно време
 Работа близо до вкъщи
 Toronto, North York, or Durham Region
 Печели се \$2K-\$4K комисион на седмица
 Правят се срещи - No cold calling
 Идеално говорене, четене и писане на английски
 Трябва да имате собствен автомобил
 Провеждаме пълно обучение

416-712-7171

hrtoronto@closetsbydesign.ca



555 Burnhamthorpe Road
 Suite 201, Toronto, ON
 M9C 2Y3 CANADA
 T: +1 416-800-3898
 F: +1 416-800-4164
 E: immipaths@gmail.com
www.immigrationpaths.ca



MIHAELA KEREZOVA, MA
 Immigration Counsel, RCIC
 Commissioner of Oaths

Member of:

IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ПРОГРАМИ ПРЕД ИМИГРАЦИОННИТЕ ВЛАСТИ НА КАНАДА
- СЪДЕБНА ЗАЩИТА НА БЕЖАНЦИ, ПРИ ЗАДЪРЖАНЕ И ОСВОБОЖДАВАНЕ ПОД ГАРАНЦИЯ И ПРИ ДЕПОРТИРАНЕ
- НОТАРИАЛНИ И ЮРИДИЧЕСКИ УСЛУГИ, ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ ОТ/НА ВСИЧКИ ЕЗИЦИ
- ПРИЗНАВАНЕ НА ИМИГРАЦИОНЕН СТАТУТ, СПОНСОРСТВА И ПРОЦЕДУРИ ПО ОБЖАЛВАНЕ
- СТУДЕНТСКИ И РАБОТНИ ВИЗИ, КАНАДСКИ СТАЖ И ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ
- ИМИГРАЦИЯ ПО ХУМАНИТАРНИ ПРИЧИНИ И ПРОГРАМА ЗА ДЕТЕГЛЕДАЧКИ
- ПРОГРАМА ЗА СВОБОДНИ ПРОФЕСИИ (ДЕЙЦИ НА КУЛТУРАТА, СПОРТИСТИ, ФЕРМЕРИ)
- БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ И ТЪРГОВСКИ ДОГОВОРИ
- ПОМОЩ НА НОВОПРИСТИГНАЛИТЕ В КАНАДА

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА Fiera Foods Company is HIRING



As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to jobs@fierafafoods.com

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

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

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

Производство (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

Продажби (Канада и САЩ)

Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, както работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля, изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: jobs@fierafafoods.com

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



ИМИГРАЦИЯТА ЗА ЕДНА ПО-КОНКУРЕНТНА КАНАДА

представена от Михаела Керезова, RCIC

Member of Immigration Consultants of Canada Regulatory Council (ICCRC)



МИХАЕЛА КЕРЕЗОВА

Лицензиран канадски
имиграционен консултант

Тел. (416) 800-3898

E: immpaths@gmail.com

SKYPE: ImmPaths



Member of
icrc
cric



През м. януари т.г. канадската Търговска Камара (The Canadian Chamber of Commerce) публикува доклад със заглавие „Имиграцията за по-конкурентна Канада - защо висококвалифицираните таланти са под риск“.

Докладът разглежда съвременните тенденции в световната и в частност, канадската имиграция, като на своите 30 страници ясно очертава съществуващите проблеми и препоръки за тяхното решаване.

Според направеното проучване, една година след стартирането на Експрес-системата (Express Entry), Канада рискува

да загуби своите икономически и конкурентни преимущества по отношение на привличането на висококвалифицирани кадри. Самото устройство на системата има негативен ефект върху много от растежните сектори на канадската икономика поради бариерите, които са поставени пред работодателите за привличане на чуждестранен работен капитал. Така, през първото тримесечие на 2015 г. е отбелязан 37% спад в броя на работни визи, издадени на чужди работници, по сравнение със същия период на 2014 година. Сред другите проблеми са

чуждестранните студенти и сериозното забавяне в издаването на студентски визи. Международното образование е съществен компонент в глобалната конкуренция за привличане на таланти. Това е състезание между държави с доказана репутация на своите образователни системи, в което кандидатите се борят за последващи възможности за постоянна имиграция в тези страни.

През 2014 г. Канада бе поставена на 7-мо място в света като една от най-популярните дестинации за чуждестранни студенти. Според статистиката, в страната

са се обучавали близо 294 хиляди студенти, от които 55% в университети, 26% в други колежи и 16% в средни училища.

Федералното правителство на Канада има за цел да удвои броя на редовно-обучаващите се студенти и те да достигнат над 450 хиляди към 2022 година. Приблизително 50% от чуждестранните студенти имат дългосрочен план да кандидатстват за постоянна имиграция в страната. И това никак не е чудно, тъй като към днешна дата, макар и сравнително скъп, това си остава най-сигурният път за имиграция в Канада.

По всички въпроси свързани с канадската имиграция, можете да се свържете с нашия офис:

IMMIGRATION PATHS - Toronto, CANADA

Тел. (416) 800-3898 или E-Mail: immpaths@gmail.com

БЪЛГАРИЯ

Еврокомисията: Цялата съдебна система трябва се реформира

Докладите имат холистичен подход към цялата система и той трябва да бъде приложен на практика. Така от Европейската комисия (ЕК) отговориха на въпроси за оценката на работата на прокуратурата в доклада по Механизма за сътрудничество и проверка, който беше представен официално днес. На т.нар. технически брифинг пред медиите по доклада в Брюксел бяха

представени основните му изводи и препоръки. Догодина е възможно да има по-голям доклад за десетгодишнината от началото на механизма за оценка, като той ще е подобен на този за 5-годишнината, казаха още представителите на Брюксел, но не дадоха повече подробности дали и как това ще се отрази на наблюдението. На фона на критиките към София Румъния беше похвалена за

показания напредък, като съветът беше да продължи работа в същата посока. От Брюксел отбелязаха, че реформите там още са предмет на дебат заради противоречивите поправки в тях, предложени от парламента, и препоръчаха да се започне работа не само по борбата с корупцията, а и по превенцията ѝ. Механизмът за сътрудничество и проверка бе създаден през 2007 г. при влизането на България и

Румъния в ЕС. Целта му бе да улесни съдебните реформи и борбата с корупцията и организираната престъпност, като едновременно с това гарантира нормалното функциониране на европейските политики и институции. Той ще се прилага, докато показателите му не бъдат изпълнени задоволително, е позицията на комисията.

Руският природен газ ще е източник на суровина за проекта за газов хъб "Балкан"

Руският природен газ е един от източниците на суровина за проекта за газов хъб "Балкан". Това са отбелязали участниците в междуправителствената българо-руска комисия за икономическо и научно-техническо сътрудничество, която заседава в София. Сътрудничеството между двете страни в газовата и петролната област, ядрената енергетика и електроенергетиката

са били основната тема на разговорите, посочват от пресцентъра на енергийното министерство. България е уведомила руските си партньори за развитието на проекта за газов хъб. Той е част от инфраструктурата, която ще позволи диверсификация на доставките на природен газ за Европа. Русия е важен енергиен партньор за България, основен доставчик на петрол, природен

газ и ядрено гориво, както и ключов партньор в процеса по модернизация на АЕЦ „Козлодуй“, посочили са още участниците в заседанието. България пък продължава да бъде важен транзитър на руски природен газ за Турция, Гърция и Македония. Освен развитието на проекта за газов хъб, участниците в комисията са разгледали и въпроса за продължаването на

срока за експлоатация на пети и шести блок на АЕЦ "Козлодуй", както и потенциалът за развитие на двустранните отношения в сектор "Електроенергетика". Преносните оператори на електрическа енергия на двете страни ще започнат обмен на опит, в това число и за работа при тежки климатични условия, допълват от енергийното министерство.

Voted Milton's The Best Wine



Since 1994

Make Your Favourite Wine Gift Certificates Available

3-Times Cheaper LCBO



ИЗПИТАНИ И ЛЮБИМИ ВИНА!

Ще направим Вашето любимо вино веднага и за всякакви тържества във Вашия живот.

Вино - това е великолепен подарък за приятели и колеги.

Повече от 100 различни вина.

Chardonnay, Amarone, Brunello, Shiraz, Merlot и други, а дори и Ice wine (бяло и червено).

Конкурентни цени
Безплатна доставка

3-пъти по-евтино от LCBO без консерванти

Cell: 416-302-0039, Tel: 905-876-9463

342 Bronte Str. South, Unit #2, Milton, Ontario L9T 5B7

www.justwine.ca justwinemilton342@gmail.com

YOUR AD HERE
Call now!
416-821-9915

TWO CAMPUSES:
DOMINICA & ST. VINCENT

LICENSED GRADUATES IN
THE USA, CANADA &
EUROPE

UP TO 50% TUITION FEE
SCHOLARSHIPS
AVAILABLE

ACCREDITED MD DEGREE
PROGRAM

AFFORDABLE TUITION

NO MCAT REQUIRED

ENROLLMENT
IN PROGRESS



Dream
Discover
Realize

Upcoming Seminars:

January 29, 2016

TORONTO

MEERC Offices

5145 Steeles Avenue, West
Entrance C, Suite 223

February 20, 2016

EDMONTON

Delta Edmonton South Hotel

and Conference Centre- 4404 Gateway Boul.
Edmonton Alberta, T6H 5C2

Space is limited! To register call 1-866-602-9555

Study Medicine at...

ALL SAINTS UNIVERSITY

School of Medicine

5145 Steeles Avenue West, Entrance B, Suite 210

Toronto, Ontario. M9L 1R5, Canada Tel: 1.866.602.9555 Fax: 647-436-1635

1727 South Indiana Avenue, Suite 2

Chicago, IL 60616, USA Tel: 1-312-583-1034

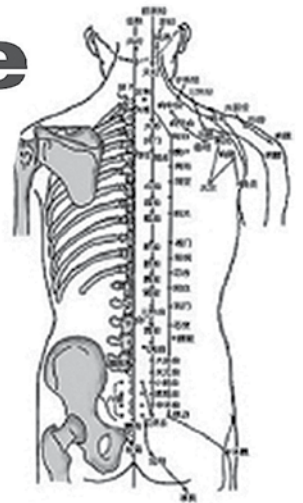
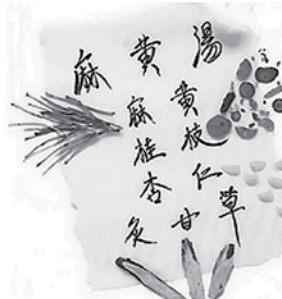
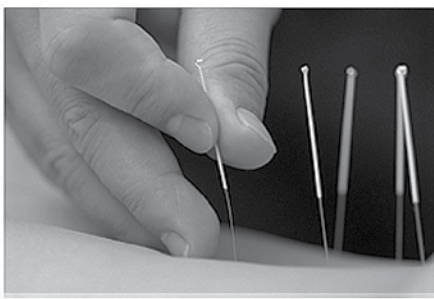
- a great place to study!

www.allsaintsu.org | www.allsaintsuniversity.org



Chinese Acupuncture and Herbs Clinic

"BALANCE AND TUNE YOUR ENERGY NATURALLY"



Истински професионалисти с дългогодишен опит, на които можете да се доверите.



Over 35 years clinical experience.
Director of china's pain hospital.
Holds several medical awards
in China

Dr. Xiyao Cao

CMD, AC. Professor

Dr. Yangji Cao

TCMD, AC

Liping Zhang

R.M.T

Fully Licensed:

- Акупунктура
- Китайски билки
- Шведски масаж
- Китайски масаж

Accept:

- Групови застраховки
- W.S.I.B
- MVA Case

Specializing in:

- Помощ при болки
- Екзема & Псориазис
- Артрит & Ишиас
- Депресия & Стрес
- Понижена енергия & Настинка
- Проблеми при мъжа
- Проблеми при жената
- Проблеми при менструация
- Безплодие
- Алергия
- Проблеми със съня
- Пристрастяване & Наднормено тегло
- Високо кръвно налягане & Диабет

www.drcao.com

147 Finch Ave. West
(west of Yonge)

Тел: 416-733-7660

Затягат отпускането на кредит при покупка на имот

По-строго оценяване на финансовите възможности на желаещите за теглят ипотечен кредит и завишаване на критериите за оценка на имотите, които ще служат като обезпечение на заема, предвижда проект на напълно нов Закон за кредитите за недвижими имоти на потребители, който бе одобрен от Министерския съвет. С него се въвеждат евроизисквания, които трябва да направят пазара на ипотечни кредити у нас по-прозрачен, по-ефикасен и по-конкурентен пазар и в същото време да са по-защитени потребителите, кредиторите и кредитните посредници. Регламентирани са кредитите, обезпечени с ипотека

върху недвижим имот, и заемите, чиято цел е придобиване или запазване на вещно право върху недвижим имот. От банките ще се иска да дават по-детайлна информация за кредита преди отпускането му, включително и да дават съвети на желаещите да теглят такива заеми. При рекламирането на ипотечни кредити пък не трябва да има текстове с дребни шрифтове. Когато с потребителя са уточнени всички подробности по договора за кредитирането, той ще има право да получи проект на контракта, с който да се запознае на спокойствие и да реши дали иска в крайна сметка да го подпише. Предвиден е срок от "не по-малко от седем дни, през който

потребителят да има достатъчно време да сравни предложенията, да оцени последиците от тях и да вземе информирано решение". Със законопроекта се предлага този срок да бъде въведен като "срок за размисъл" преди подписването на договор за кредит. Той ще започва да тече от момента на предоставяне на потребителя на проект на договор за кредит, което ще се счита за отправяне на обвързващо предложение от страна на кредитора. Преди отправянето на обвързващо предложение обаче кредиторът следва да извърши оценка на кредитоспособността на потребителя, която вече ще се прави при по-строги изисквания. Банките

ще трябва да вземат предвид всички фактори, които биха могли да повлияят на възможността на потребителя да плаща заема си през договорения период. Със законопроекта се повишават и изискванията за извършването на оценка на недвижимите имоти, които се залагат за получаването на кредита или се купуват със заема и стават обезпечение за погасяването му. Имотните оценки за ипотека ще се правят от сертифицирани независими оценители и кредиторите трябва да гарантират, че дейността по извършването на оценка на недвижимите имоти е отделена от процеса по отпускане на кредити.

България е на 69-о място по възприемане за корупцията

За поредна година България е на 69-о място по възприемане за корупцията в класацията на организацията "Прозрачност без граници" (Transparency International) сред включените 167 държави. Така страната остава най-корумпираната сред всичките 28 държави в ЕС. Сравнението с предишногодини показва, че от 2012 г. насам показателите на България практически не са се променили и с един пункт, с изключение на минимално подобрение през 2014 г. В класацията за 2015 г. България е на 69-о място с 41 точки от 168 държави. Миналата година страната е имала 43 точки, но позицията е била същата, защото повече държави

са участвали в сравнителното проучване - общо 175. Това означава, че реално резултатът на България се влошава. Показателите при изготвянето на индекса са от 0 до 100, а методиката е основана на комбинация от публични данни и резултати от глобално допитване. От страните в ЕС преди България са Италия (61), Гърция и Румъния (поделящи си 58-о място) и заелите 51-о място Хърватия, Унгария и Словакия. От съседите извън ЕС само Сърбия е малко по-назад (71), но пред България са Турция и Македония (66). Държави като Лесото, Турция, Сенегал са преди България в тази класация. Румъния се представя много по-добре от нас,

миналата година сме били на едно ниво, сега северната ни съседка бележи чувствителен напредък. "В Румъния освен антикорупционните мерки, до голяма степен бяха променени и обществените нагласи. Съществува връзка, в която управляващи и гражданско общество се чуват", коментират от "Прозрачност без граници". В рамките на ЕС назад се движат две държави - България и Унгария. Дания, Финландия и Швеция са най-малко корумпирани. Сред отличниците в първата десетка на класацията са също Норвегия, Холандия, Швейцария, Сингапур и Канада. Десета е Германия, заедно с Великобритания. САЩ си разделят

16-о място, заедно с Австрия. Сред държавите с най-високи нива на корупция е и Русия, която заема 119-о място. Украйна е на 130-о място. Китай е на 83-то място. Северна Корея и Сомалия си поделят последното място в класацията. Ето кои държави попадат в топ 10 на тазгодишната класация: 1. Дания (91); 2. Финландия (90); 3. Швеция (89); 4. Нова Зеландия (88); 5. Холандия (87); 5. Норвегия (87); 7. Швейцария (86); 8. Сингапур (85); 9. Канада (83); 10. Германия (81); 10. Люксембург (81); 10. Великобритания (81).

С В Я Т

Първи еднополов брак в Гърция

Общинските власти в Гърция подписаха в понеделник първия брачен договор на гей двойка, съобщи местната телевизия Sky. Подписът под договора бе поставен от кмета на Атина Йоргос Каминис. Еднополовият брак е сключен между лекар с инициали А.Р. и

преподавател - с инициали С.М. Атинският градоначалник изказал пожелания на гей двойката, като отбелязал, че днешният първи ден от прилагането на закона е много важен за правата в Гърция и за хармонизирането на страната към международната реалност. В

края на миналата година гръцкият парламент взе решение да легализира еднополовите бракове в страната на фона на силното противопоставяне на гръцката православна църква и опозиционните партии. Новият закон решава въпросите за собствеността и наследството, но не съдържа

разпоредби за осиновяването на деца от еднополови двойки. Гърция е 14-ата членка на ЕС, одобрила еднополовите бракове, които са легитимирани и в други европейски държави като Великобритания, Испания и Кипър.

"Ислямска държава" ще извършва още атентати в Европа?

Имаме всички причини да смятаме, че "Ислямска държава", терористи, вдъхновени от нея, или друга религиозна терористична групировка ще отново ще извърши атаки в Европа и особено във Франция, пише в доклад на европейската полицейска агенция Европол", анализиращ дейността

на джихадистите. "В избора си какво да атакува, къде, кога и как, "Ислямска държава" показва способността си да удря по желание, по всяко време и почти по всяка избрана цел", предупреждава докладът. Няма конкретни доказателства, че терористите систематично използват притока на

бежанци, за да влязат незабелязано в Европа, уточнява докладът. "Ислямска държава" има нова стратегия, ориентирана към глобално разрастване и атаки, конкретно насочени към Франция. За чуждестранните бойци религията вече не е толкова важна, колкото натиска на околните и

примера на другите около тях. Атентаторите-самоубийци се възприемат повече като герои, отколкото като мъченици на вярата. Експертите напомнят, че "Ал Кайда" още е активна и може да реши да приложи заплахите си на практика заради съперничеството си с "Ислямска държава".

Саудитска Арабия никога не е имала толкова много проблеми,

..... както сега. Равносметката от едногодишното управление на крал Салман ибн Абдулазиз ал Сауд е унищожителна, пише Насер Шруф в коментар за Deutsche Welle. Салман ибн Абдулазиз ал Сауд се възкачи на кралския трон в Саудитска Арабия преди година - непосредствено след смъртта на своя брат Абдула, ръководил кралството десет години. Никой друг саудитски крал не се е сблъсквал още от самото начало на управлението си с толкова много проблеми: войни в Сирия и Йемен,

взривоопасни отношения с Иран, растяща опасност от тероризъм, сериозни проблеми в икономиката и засилващо се социално недоволство в страната. Според "Амнести интернешънъл", при управлението на крал Салман картината с човешките права се е влошила още повече. Образът на Саудитска Арабия също никога не е бил толкова лош. Войната в Сирия и конфликтът със сирийския диктатор Башар Асад заплашват да се превърнат в истинско фиаско за Рияд: въпреки милиардните

финансови помощи за различните бунтовнически групировки в Сирия, Саудитска Арабия не може да се похвали с никакви успехи срещу така омразния й режим в Дамаск. Сунитският режим в Рияд стори всичко по силите си, за да не допусне излизането на шиитския Иран от международната изолация. Само че след вдигането на западните санкции Техеран е в изключително изгодна позиция. Същевременно "Амнести интернешънъл" и други международни организации

редовно подчертават, че състоянието на човешките права в саудитското кралство е катастрофално. На крал Салман не му остава много време, за да измъкне страната си от това незавидно положение. Кралството му се нуждае спешно от реформи. Както от мерки срещу корупцията, така и от разширяване на индивидуалните свободи на гражданите.

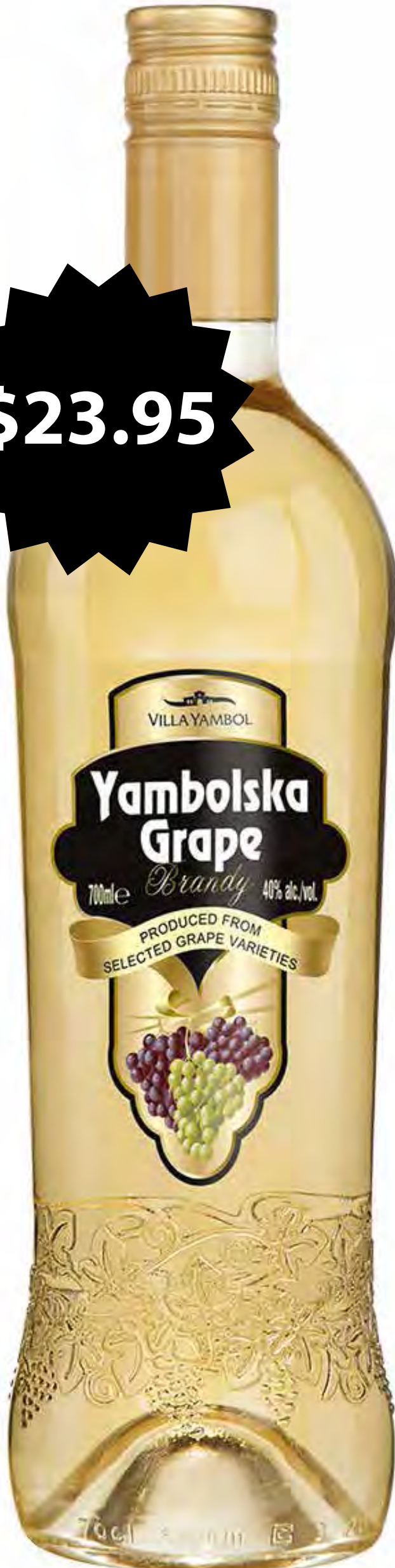
ЯМБОЛСКА ГРОЗДОВА

е вече в Канада!

Търсете в магазините на

LCBO, Vintages# 123646

Супер Цена само \$23.95

**РАКИЯТА Е В МНОГО
ОГРАНИЧЕНО КОЛИЧЕСТВО.****ПОБЪРЗАЙТЕ ДОКАТО****НЕ Е СВЪРШИЛА!****СПИСЪК С LCBO МАГАЗИНИТЕ,****ОТ КОИТО МОЖЕТЕ****ДА КУПИТЕ****\$23.95**www.eurovintage.com

Address
Newmarket Yonge & Davis (Yonge - Davis Centre)
Woodbridge Hwy 7 & Weston
Vaughan Dufferin & Major Mackenzie
Thornhill Bathurst & Centre (The Promenade)
Maple Major Mackenzie & Jane
Richmond Hill Yonge & Hwy 7
Maple Bathurst & Rutherford
Kitchener Ottawa & River (Stanley Park Plaza)
Kitchener Highland & Westmount (Highland Rd Plaza)
Waterloo Columbia & Fischer Hallman (Laurelwood)
Toronto-North York Hwy 401 & Weston (Crossroads)
Toronto-Central Yonge & Summerhill
Toronto-Central Queens Quay & Yonge
Toronto-Etobicoke Bloor & Royal York (Kingsway)
Toronto-Etobicoke Dundas & Hwy 427 (Cloverdale)
Toronto-Central Dundas & Jane
Toronto-North York Wilson & Dufferin
Toronto-Etobicoke Burnhamthorpe & Hwy 427
Toronto-North York Allen Rd & Rimrock
Toronto-Central Eglinton & Laird
Toronto-North York Yonge & Wedgewood (North Of Finch)
Toronto-North York Bayview & Sheppard (Bayview Village)
Toronto-Scarborough Ellesmere & Victoria Park (Parkway Mall)
Markham Hwy 7 & Birchmount/Village Pkwy
Niagara Falls Ferry & Stanley
Hawkesbury Hwy 34 & Hwy 17
Ottawa Bank & Walkley
Ottawa Rideau & King Edward
981 WELLINGTON STREET WEST
Mississauga Bloor & Tomken Rd
Oakville Dundas & Trafalgar (Oak Park)
Oakville Cornwall & Trafalgar
Mississauga Dundas & Winston Churchill (Woodchester)
Mississauga Dundas & Mavis
London Wonderland & Southdale (Power Centre)
Stoney Creek Centennial & Queenston (Eastgate Sq)
Mississauga Winston Churchill & Aquitaine/Battleford

Норвегия. Къде, какво, как?

Статията се предоставя със съкращения от patepis.com

Автор: Жена Чукова

Снимки: авторът

Потърсих материали за туктаме из Норвегия и разбрах, че на български е почти невъзможно да се намери нещо. Наистина няма никакво инфо. Малкото, което има е непълно и човек не може да си направи реална равностметка какво всъщност има за разглеждане. И така реших да напиша туй-онуй с цел да задоволя любопитството на българския пътешественик, да запълня времето на някой на който му се чете туристическо инфо и да направя едно добро дело за хората, които искат да знаят, но няма откъде. Говоря от първо лице единствено число, повечето описани места познавам и съм виждала и не обвързвам никого с мнението си. В Норвегия няма небостъргачи. В Норвегия няма златни полилеи и хотели седем звезди, нито нещо лъскаво и блестящо. В Норвегия няма карнавали (не и във вида, в който си ги представяте) и няма градове-мегаполиси. Всъщност изобщо няма големи градове. Столицата Осло, която е най-големият град е половин милион души. Принципно, градовете в Норвегия са доста „разлети“ като територия. Тоест погледнато отгоре изглежда като огромен град, но това е защото е много разпръснат. Особено ако е около морето, обикновено има един куп острови наоколо. Най-ценните неща са спокойствието, тишината, чистотата, усмихнатите хора и природата. Най-вече зеленият цвят, който е толкова много зелен, особено наситено зелен, такъв който не съм виждала никъде другаде. Норвегия е твърде различна държава, за да се разбере и оцени с едно посещение. Тя е прекалено голяма като територия и има големи различия между различните региони. Дори в начина на говорене. Например южняците не разбират диалекта на северняците и обратно. Не че съвсем не се разбират, но дори и за човек, който не знае езика е очевиден каква огромна разлика има в произношението. И въпреки тази огромна територия, в Норвегия има само 5 милиона души население. И не, това не е защото няма никой на север, нито защото хората са съсредоточени в няколко големи града. Няма ненаселено място из цялата държава. Норвежците обичат да живеят широко, не обичат да са в апартаменти, високи блокове или кооперации един до друг. Обичат да живеят в къщи с големи градини и по възможност без хора наоколо. Това е лек парадокс, защото хората са изключително социални и приятелски настроени, винаги готови за парти или барбекю или каквото и да било събиране с познати и не-толкова познати хора. Но ненавиждат идеята да живеят

сбити един до друг и отваряйки прозореца да се здрависват със съседа. Къщата-мечта за един норвежец е върху малко островче, на което няма никой и нищо друго и няма и как да има защото до там се стига с лодка. За тях личното пространство е скъпоценност, линия, която не трябва да се пристъпва, или ако се пристъпи е само в здраве и животно-застрашаващи моменти. Не биха се примирили някой да им отнеме това. Обичат да имат малка ваканционна къща, кабина, в планината и такава около брега на някое езеро, задължително с хубав изглед и място за лодка. Затова много от къщите из планините са празни, те всъщност не са къщи, в които някой живее постоянно. Норвежците са изключително открити хора, толкова, че дори не ползват пердетата за прозорци. Купуват си пердетата, но само за декорация и не ги ползват, за да се скриват от някого или нещо. Но пък никой не отваря глава дори за миг да погледне през нечий прозорец. Дори и да минава точно до него. Затова трябва да се внимава къде се паркира, защото ако паркирате за по-продължително време пред нечия къща, нищо чудно домакиня да се обади в полицията, просто защото не знае чия е тази кола и защо е паркирана пред неговата къща. Първо да развенчая митовете: 1. Норвежците са всичко друго само не и депресирани хора, което може много лесно да се провери с една статистика на броя самоубийства в страната. „According to ‘The 2013 World Happiness Report’ which launches Monday from Columbia University’s Earth Institute, is where you find the happiest countries in the world. Denmark tops the list, followed ie Norway, Switzerland, the Netherlands and Sweden.“ 2. Не, в Норвегия не е вечна нощ или вечен ден. Тези неща не са общовалидни, защото държавата е много дълга – от най-южната до най-северната точка е около 3000 км, така че няма начин да няма разлики. Полярните нощи се наблюдават в северната част. В останалата част нощта и деня са почти като в България. 3. Норвежците не са алкохолици, най-малкото защото не могат да си го позволят. Една бутилка 700 мл твърд алкохол в магазина струва около 100 лева. Слънчев бряг не е място, от което човек може да си прави изводи или статистика за цяла една държава. 4. Норвежците не са затворени особняци. Напротив, това са най-отворените, усмихнати, позитивни



и толерантни хора, които някога съм срещала (а съм срещала доста). Ако обаче се затворите в себе си, изолирате, така да се каже, няма да понечат да ви извадят от вашата си дупка. Както казах за тях личното пространство е свещено и щом вие искате да се изолирате в дупка, значи така ви е ОК и те няма да посмеят да ви се намесят. Ако пък сте твърде негативен просто ще спрат да общуват с вас. По възпитаните ще ви изслушат плядата и занапред ще избягват кореспонденция с вас, по-не възпитаните просто ще ви прекъснат и ще ви кажат, че не ги интересуват вашите проблеми. Когато норвежец иска да каже за някого, че не му е приятна компания, казва, че той не е п о з и т и в е н . 5. Да, в Норвегия е много скъпо. В много от случаите обаче, не може да става дума за директно сравнение, защото стоките в магазините са много по-високо качество от стандартните европейски. И въпреки това, има доста неща като кашкавал, сирене, ядки и грозде, които странно, но или са колкото в България или по-евтини. Храната е изключително високо качество и те много държат на това. 6. В Норвегия не е вечна зима, нито минус 40 градуса, нито се разхождат бели мечки и лосове по улиците. Както казах много пъти досега, държавата е много голяма и много зависи къде се намирате. Обикновено около брега на морето не става по-студено от минус 15. На някои места в горната част на държавата се усеща влиянието на Гълфстрийм, така че нищо, че е доста на север, температурите не падат под минус 5, но пък зимата е по-продължителна и с повече сняг. Всичко зависи от мястото. 6. В Норвегия не отвличат деца, не им крадат органите и не ги затварят насилно в помещения без прозорци и без храна. Това е някакво пълно безумие, което се разпространява из съмнителни сайтове ‘.ru’ и анонимни форуми от не повече от 1-2 жени. Но да, има организация, която следи изкъсо за спазване

правата на децата, понеже те сами няма как да се предпазят. Тоест ако си биете детето, заплашвате го, крещите му, тормозите, държите го гладно, спите с него до късна неподходяща възраст тоест има друг освен родителски аспект, или сам вие имате непреодолими психични разстройства да – детските социални грижи ще ви потърсят отговорност. Тук децата както и човешките права са издигнати в култ. Какво да видим ? 1. Лофотен. Не Лофонтен нито Лафонтен, а Лофотен. Намира се в Северна Норвегия и е с непрекъснато нарастваща слава на най-известното курортно място в Норвегия. Правителството в момента е замразило плановете за работа по един петролен кладенец в морето отсреща, за да не смущава туризма там. Много местни, споделиха, че мястото е божествено. Принципа е да се ползва круизен кораб от южна до северна Норвегия с по-продължителен престой в Лофотен. Hurtigruten.no предлага тези круизи, но са много скъпи (10 000 лева за най-нисък клас каюта за двама) и самите норвежци често си планират ходенето там с години. <http://www.lofoten.info/> 2. Свалбард Най-любопитното място от много гледни точки. Белите мечки, голямото разстояние, изследователските центрове. Там има градове, в които живеят хора. Постоянно. Това изживяване е once-in-a-lifetime и е също толкова скъпо. Разстоянието е голямо, круизния кораб специален арктически вид, настаняването там е трудно, както и осигуряването на условия да видите истинска бяла мечка в реална среда, без това да коства вашия или нейния живот. Който се интересува може да провери Hurtigruten.no и spitsbergen.tgravell.no. 3. Geiranger fjord – може би най-известният фиорд. Фиорди се разглеждат от водата, тоест с кораб, круиз, ферибот или каквото и да е друго плавателно средство. С кола може да се стигне

до една допълнително изградена над нищото тераса, с божественарски изглед към огромния фиорд и мазната ледено чиста вода, където корабите изглеждат като малки точки. Намира се в северна Норвегия и пътя дотам, понеже е доста стръмен, е отворен само през лятото. С кораб е възможно да се разгледа по всяко време. <http://www.geirangerfjord.no/>

4. Trollstigen – Тролстиген, или в превод „стълбата на троловете“. Трол не е равносилно на дядо торбалан и всъщност троловете са герои от детски приказки. Все пак, за сигурност, да си знаете, че троловете които са навсякъде из пътя са просто статуи. Не са истински и не ви дебнат из гората. Пътя до там е в класацията на топ десет на най-опасните европейски пътища, криволича доста, но е много живописно и красиво. Не мисля, че като цяло пътя е опасен или представлява някакъв проблем, освен ако не решите да го взимате за време. След този път има няколко огромни тераси, под тях – нищо, низина, а вие сте точно по средата на низината с уникална гледка към назъбените планини. Просто нечовешко. А ако времето е ясно видимостта е толкова голяма, че имаш чувството че виждаш края на света, там където земята се заобля и свършва. Освен това, по пътя натам е пълно с водопади и малки планински езера и рекички, които са наситено светлосин цвят, нямам идея защо. Ако продължите напред, а не обратно откъдето сте дошли, тук-там се виждат мини глетчери, някои съвсем достъпни – на ръка разстояние. Макар слънцето и положителните температури си стоят непокътнати

и заледени. А пък ако продължите още по-напред ...

5. Gudbrandsjuvet – някога знаех какво означава името, сега обаче не помня. И немога да обясня какво ще видите, sorry ама речника ми не е толкова богат да го опиша с думи. Това са странни форми мостове, прозрачни отдолу, между тях дървета, отдолу огромни висини, отвесни скали и до тях страшно мощно се изливат някакви води. Водата от водопада така се разбива в скалите, толкова силно се чува бученето и че не знам с какво да го сравня. Не разбирам защо не е толкова популярно това място, но е от онези нечовешките. Както и да се заснеме не може да се добие представа, понеже мястото е доста особено, ту високо ту ниско, ту водопад, ту издълбана от водата скала, ту дървета ту някакво огромно количество вода се излива със страшна сила. Искам да се запозная с човека, който може да го опише с думи.

6. Preikestolen (Pulpit Rock) – не спира да добива популярност последните години и стремително се изкачва нагоре във всички класации. Най-известната скала в Европа, намира се в южна Норвегия, има изглед към Лисефиорд.

7. Kjeragbolten – което се изговаря Хераболтен и се намира близо до Прейкестолен, из Лисефиорд – със сигурност сте виждали снимки в интернет. Това е онова топче (викат му „болтен“), което е затиснато между две отвесни скали. Височината е километър и качването е по-стръмно от това до Прейкестолен. Отнема 3,5-4 норвежки часа катерене, което ще рече 5 часа за нормален човек. Не че нещо, просто норвежците имат

адската физическа подготовка, та тяхната мярка за трудност е малко по-различна. Не е желателно да се ходи в мъгливо, влажно или дъждовно време.

8. Bergen е много популярно туристическо място. Може би по-популярно от столицата Осло. Любимия град на хората настроени за парти. Там има няколко университета, единия от които музикален, поради което града кипи от живот, партита и фестивали. За по-възрастните Берген изобщо не е атракция. Принципно ако си търсите нощен живот и партита може би било доста по-добра и евтина идея да отидете някъде в Англия или Амстердам. Просто защото да ходиш по заведения в Норвегия е наистина много скъпо. Иначе да, така е, вали почти постоянно, защото града е заобиколен от висока планина, а облаците са много на ниско, така че всеки един облак минаващ оттам се разбива в планината и започва да вали.

9. Hammerfest – Nord cape. Това е не само най-северния град в Норвегия, а и най-северната точка в света. Там съвсем не е безлюдно, защото най-голямата норвежка петролна фирма има огромна база точно там. Лятото слънцето там почти не залязва. Зимата също има какво да се види.

10. Aurora – Nordlys. Това е северното сияние. Онези красиви зелени петна разлети по небето. През последните години Норвегия регистрира много голямо покачване на интереса към северното сияние, най-вече от страна на англичаните. То си е цяло приключение да го наблюдаваш. Планира се доста от рано, доколкото знам има туристически агенции, които предлагат точно и само това. Там можете да срещнете всякакви хора – най-вече фотографи, любители на силни усещания, любопитни хора, туристи, журналисти ... И да знаете, местните са толкова свикнали със сиянието, че изобщо не му обръщат внимание и не разбират захласващите се по него хора.

Норвежкия изследователски център в Свалбард има бесплатно приложение, създадено с цел да показва интензивността на сиянието както и в кой момент и къде точно ще има най-силни сияния.

11. Северният път, Oslo, Ålesund (Олесунд), Stavanger, Lilehamer. И всички фиорди са прекрасни, аз споменах само фиордите на които аз лично съм била. Но всички са хубави. Гледките с огледалните езера са навсякъде, не е нужно да търсите някое конкретно, те всички изглеждат по този начин, въпроса е да уцелите точния момент, в който вятъра е в подходящата посока, за да е спокойно езерото. Разбира се има още един куп прекрасни места, особено от гледна точка на природа може да се счете за вълшебно почти всяко място в тази държава, но аз писах само за най-популярните. Как да стигнем? Най-лесно със самолет, макар че мисля, че разхождайки се из центъра на някой град няма да уловите „норвежкото“ и няма да срещнете много норвежци. Тях ще ги намерите в гората, по игрищата, по велоалеите, в парковете и къмпингите. Има много варианти как се стига до там, директни полети има от София и Бургас. Нискобюджетната фирма Norwegian.no лети от Бургас и често има промоции. Както обикновено е практиката на нискобюджетните фирми, едната посока е много евтина, другата много скъпа. Затова комбинацията отиване с една фирма, връщане с друга би била много удачна. Norwegian на отиване, Air Berlin на връщане (тук има прикачане, не е директно) или пък Norwegian в едната посока, Ryanair от Пловдив до Франкфурт и оттам Осло в другата. Комбинации има много. С кемпер – е най-перфектния начин. Това с кемперите в Норвегия и останалите скандинавски държави не е просто почивка, то е начин на живот. Има перфектни условия за къмпинг на страшно много места. Ако сте фен – това е начина. Camping.no С кола – трябва повече време и добро планиране. Който иска да пита за тестваните вече маршрути. Заслужава си, защото ще имате свободата да обикаляте на повече места. С влак – нямам идея как става, предполагам е възможно (NSB.no). С яхта – доколкото знам, Норвегия има най-добрата подводна карта и е рай за яхтари. Не мога да споделя впечатления обаче, защото никога не съм пробвала.

BOBBY DONEVA

- Самолетни билети
- „All inclusive“ почивки
- Cruises
- Хотели навсякъде по Света
- Туристически застраховки

За клиенти на "Bancheva's Tax and Accounting Services" преференциални цени за почивки и застраховки

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

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

friendly travel inc.
TICO # 4631602



Silvana Nedialkova
Senior Travel Consultant

Office: (416)966-0606
Direct: (416)858-4440
Email: silvana@handatravel.com
www.handatravel.com

TICO Reg # 50015189

HANDA travel

Самолетни билети до България и целия свят

CRUISES DESTINATION WEDDINGS FLIGHTS VACATION PACKAGES



Самолетни билети до България и по света

Бизнес пътувания, почивки на Карибите

Застраховки

Коли под наем, хотели

Билети за вашите гости от България

Kati Neykova
Senior Consultant

Office: (905)660-7000 ext.301
Direct: 416-992-4030

YYZ Travel Group
TICO#04332359
1.877.(999-4768)x301
neykov6568@rogers.com
7851 Dufferin St., Ste.100, Thornhill, ON L4J 3M4



VOYAGES LEXUS IATA Tel: 514 861 3949 | 514 849 7711 # 132 | 1 800 764 4479

Експерт по самолетните билети за и от България и света

25-годишен опит и най-ниски цени с всички авиокомпани

Интересни оферти за вашата ваканция на юг и в Европа

Специализирани услуги:

- Организиране съпровождането на деца над 5 г., пътуващи сами - стюардеса, заверка на пълномощни и т.н.
- Цялостно обслужване при посещението на близки от България - покана, резервация за виза, здравна застраховка и т.н.

e-mail: eva@uniglobelexus.com VP-BG TRAVEL
www.vp-bgtravel.com
skype: evaaslanian



Sion Art Cakes

Всички торти се правят от прясни материали, като продуктите се купуват в деня на производството. Предлагаме:

- **Европейски стил торти** с крем или мус. (с шоколад, карамел, лимон, ванилия, мока)

- **Канадски стил торти.** Само пандишпан покрит с маслен крем.

- **Малки кекчета** "Cupcakes"

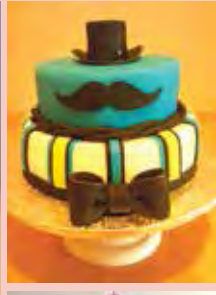
По ваше желание можем да нарисуваме от снимка картинки на герои от приказки или други. Само ни изпратете снимката по емайл или ни я доставете в печатен формат.

Направете своето тържество незабравимо!

Най-вкусните и красиви торти домашно приготвени ОТ

Надя Кръстева

СПЕЦИАЛНО ЗА ВАШЕТО ТЪРЖЕСТВО



Tel: 647-887-7969

nkrasteva@hotmail.ca

www.sionartcakes.weebly.com

retail price \$ 27.95

Burgas 63
Special Selection
Rakia
LCBO # 278317

Demetra Vino Prospera Inc.
Email: sales@demetravp.ca

LCBO #: 272674
\$ 28.95
+ 50 ml БОНУС + 50 ml FREE

Налична в мрежата на LCBO от ФЕВРУАРИ!

„ХАН КРУМ“ КЛАСИК РАКИЯ
Khan Krum Classic Rakia

Висококачествена гроздова ракия, произведена по класическа технология от селектирани сортове, и отлежала повече от 3 години в малки дъбови бъчви.

Premium grape rakia, distilled by classic technology from selected varietals, aged over 3 years in small oaks casks. It has well developed aroma and soft noble taste that gives it a style and individuality

KHAN KRUM
www.khankrum.bg

Family Bakery Cafe

1220 Woodbine Ave. East York,
Тел: 416-696-8585
(Woodbine Ave. / Mortimer Ave.)

Баници, хляб, домашно произведени сладки, кроасани, торти и кремове. Предлагаме и топла храна. Можете да се нахраните при нас или да си купите за вкъщи.

Valentine's Day

14 ФЕВРУАРИ ОТ 19:30

Пълно меню и шампанско на всяка маса! Танцово шоу и нашето гостоприемство!

КАНИМ ВСИЧКИ ДА ОТПРАЗНУВАТ ДЕНЯ НА СВЕТИ ВАЛЕНТИН!

905-761-1028
416-735-4641

2180 Steeles Avenue West
Unit 7-8, Concord, ON
L4K 2Z5

Tatiana

Banquet Hall & Restaurant



Коя е ракията "Стара Соколова"?
"Стара Соколова" е най-добрата сливова ракия и се произвежда в Сърбия. "Сливовица" или "сливова ракия" е традиционна напитка от Централна и Югоизточна Европа. Сърбия е най-големият производител на сливи в региона и неговата традиция в дестилането е вековна. Сливовите насаждения се отглеждат в най-слънчевите места и всяко дърво получава възможно най-добрата грижа. Почти всеки земеделец произвежда своя собствена сливовица и си има специални малки тайни за постигането на превъзходно качество. Добрата сливовица е гордост на всеки от тях и те се конкурират помежду си кой е направил най-хубавата ракия.

Кой и кога е създал "Стара Соколова"?
Отговор: "Стара Соколова" се основава на вековната традиция на семейство Богданович от село Костоевичи в Западна Сърбия. Името "Стара Соколова", което означава "Старият сокол", произлиза от историческото име на водосбора на река Дрина в Западна Сърбия, наименуван така на средновековния град крепост Сокол (Falcon). Западните части на Сърбия не са много индустриални. Климатът е идеален за отглеждане на сливи, а средата е чиста и няма замърсяване.

Каква е тайната на успеха на "Стара Соколова"?
В продължение на много поколения, семейство Богданович (Bogdanović) усъвършенства и изглажда вековните технологични тънкости за производство на сливовица. Тя се произвежда от традиционни сортове сливи, които имат най-добър вкус и аромат. Тези видове сливи придават на ракията невероятен аромат и вкус, които остават за дълго време в устата след като отпие от тази божествена напитка. Вкусът наподобява много на отлежала гроздова ракия със специфичен плодов аромат, идващ от сливите. Сливите се дестилат в традиционни медни казани.

Бихте ли издали някоя от тайните на "Стара Соколова"?
Добрата сливовица трябва да бъде оставена да старее в дървени бъчви. Използват се различни видове дърво, но най-добрите са изработени от дъб. "Стара Соколова" отлежава 7

години в дъбови бъчви направени от дървета от източната част на Сърбия в близост до румънската и българската граница. Отлежаването на Стара Соколова я прави с приятен мек вкус с нотки на ванилия, които се раждат от любовта между сливовата ракия и дъбовата дървесина. Модерното производство на "Стара Соколова" е вече трето поколение в семейството на Богданович, а през последните две десетилетия е получила многобройни награди в Сърбия, както и в чужбина. Спечелила популярността си и е станала по-широко разпространена извън Източна Европа.

Какво е мястото на "Стара Соколова" в съвременния свят на толкова много и разнообразни напитки?
"Стара Соколова" се счита най-добрата сливовица в Сърбия и в света и е лидер в продажбите в най-висококачествените напитки. Други видове "Стара Соколова" са кайсиева ракия, крушова ракия, бренди дюля, сливов и меден ликьор. Около 70% от продукцията се изнася в цял свят, в Канада и Съединените щати, Западна, Централна и Югоизточна Европа, в Русия и Австралия. В Онтарио се продава в магазините на LCBO вече 15 години. Тя печели много награди за качеството си в Сърбия и по целия свят. Последните две години получи името "победител на Белград" за най-добра ракия в

Интервю със създателя на "Стара Соколова" Радисав Богданович (Radisav Bogdanovic)

Най-добрата сливова кария "Стара Соколова" е налична във всички магазини на LCBO в Онтарио



търговията на дребно в Сърбия. През есента на 2014 г., канадското списание "Cullinarie" присъди на Стара Соколова значка "Judge's selection" за нейното превъзходно качество и през 2013г. Wine & Spirits Wholesalers of America присъди златен медал за качество на "Стара Соколова" на изложението в Лас Вегас сред стотици други напитки.

И накрая все пак като последен въпрос бихте ли издали наистина някоя от тайните, довели до този успех на "Стара Соколова"?
Тайната на качеството на "Стара Соколова" се състои в множеството

малки тайни, като най-хубавата от които е растящата с времето любов между ракията и дървената бъчва от дъб. Подобно на другите форми на любов, тази любов също се обогатява. Колкото по-дълго трае любовта, толкова по-добра става и ракията. Традиционната сливовица се консумира като аперитив, за да се подготви устата и стомаха за добро хранене. Добрата отлежала сливовица "Стара Соколова" често се консумира и след хранене. Консумирайте я леко охладена при 16-18 °C.

THE SPIRIT OF PLUM

BEST SLIVOVITZ IN THE WORLD,
15 YEARS IN CANADA!



Alberta Beverage Award 2014
Judges' Selection



Slivovitz festival 2006,
best slivovitz,
Minesotto, USA



Gold medal for quality
WSWA Convention 2012
Las Vegas, USA



Nine double gold medals
for quality, Navi Sad Convention, Serbia



"Belgrade winner" - Rakia Fest 2014
Best brandy in retail in Belgrade

Brandy section of LCBO stores
LCBO # 576355
Proudly Represented by Eurovintage.com

PRODUCED AND BOTTLED
R.B. Global doo, D. Tucovića 40, Ulice, Srbija
Tel: +381 31 516 751, +381 11 2418 295

www.StaraSokolova.com



VOLI European Delicatessen
647-345-4788 1052 A Pape Ave.

Срецу McDonald's, до бензиностанцията

НОВ ХРАНИТЕЛЕН МАГАЗИН



NEW!



Внос на хранителни продукти от Европа.
Суши салами, кашкавали, печено прасе
(цяло или на порции).

Домашно приготвени кроасани и десерти.



Прясно домашно приготвени
щрудели с ябълки и орехи, със
семена от мак или
само с орехи.



Cream Cheese rolls

VIN
DE GARAGE



ПОРЪЧАЙТЕ
20 LITRES OF MERLOT
FOR \$60

and up

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

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

KOSTAS MEAT & DELI



ОГРОМНО РАЗНООБРАЗИЕ НА ВСЯКАКВИ ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ, ПРОДУКТИ ОТ БЪЛГАРИЯ

ВСЯКАКВИ ВИДОВЕ СИРЕНА И КАШКАВАЛИ, ВИНАГИ ПРЯСНО МЕСО-СВИНСКО, АГНЕСКО, ТЕЛЕСКО, ПИЛЕСКО, ГОВЕЖДО



259 Ellesmere Rd, Scarborough
(SW corner of Ellesmere & Warden) 416-444-3036

Kostas Bakery

Всеки ден нови сладкарски изделия.
Пресен хляб, торти, сладкиши, кремове, баклава, кадаиф. Питу и жито.

265 Ellesmere Rd
(647) 748-9229



beyti - KEBAB

1650 DUNDAS ST. E.
MISSISSAUGA, ON, L4X 2Z3
(DUNDAS & DIXIE)
(905) 848-2590

ISTANBUL COUSINE



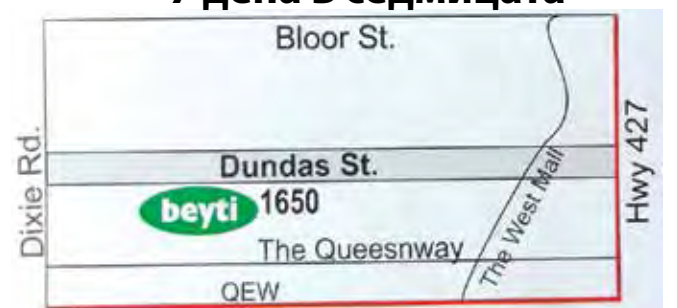
Заповядайте в нашия ресторант с турска кухня. Разполагаме с богато меню за всеки вкус.

При нас всичко е прясно пригответо. Опитайте фантастичните дюнери, кебаб, лахман, пица и пайд изпечени във фурна с дървени въглища.

Предлагаме супи и всякакви десерти.



Отворено 10am - 10pm
7 дена в седмицата



Да платиш £750,000 за снимка на ирландски картоф

Богат европейски бизнесмен, пожелал да остане анонимен е платил £750,000 за снимка на ирландски картоф. Известният фотограф Кевин Абош споделя: "Не за първи път клиент изявява желание да закупи снимка от

стената на галерията ми. Пийнахме чаша вино и купувачът каза: "Наистина я харесвам". След още две чаши вино думите му бяха: "Наистина искам да я купя". Две седмици по-късно договорихме цената"... Фотосът "Картоф#345" е

бил оценен доста по-високо. Той е бил принтиран в три копия, като едното е част от личната колекция на Абош, вторият е дарен на музей на изкуствата в Сърбия, а третият е бил продаден на въпросния бизнесмен. Ирландският визуален

фотограф е един от най-известните и скъпоплатени фотографи на знаменитости. Абош работи в Дъблин и Париж и е снимал известни личности като Стивън Спилбърг и Дъстин Хофман.

Неразгаданата мистерия за Атлантида?

Любителите на мистериите продължават да се опитват да разбулят тайната за съществуването на една от най-развитите цивилизации, която се предполага, че е населявала земите на Древна Атлантида. Днес, мястото е останало единствено в легендите, а за съществуването на

свръх раса там няма категорични доказателства. Историите, които го свързват със съществуването на извънземен живот го превръщат в една от най-интересните теми за любителите на древните цивилизации. Най-ранните легенди за мистичното място са известни още от времето на Платон.

Най-разпространената теория пък е за високо интелigentна раса, населявала мястото по това време. Теориите се различават по въпроса къде точно се е намирала Древна Атлантида – дали е била около Гърция, или е останала под водите до Испания. Някои аналитици твърдят, че развитата

цивилизация на египтяните се дължи на знанията, които им предали древните от Атлантида. Въпреки, че всички открити легенди са различни, обединяват ги данните за масова гибел на хората, населявала тези земи преди 9-10 хил. години.

Капацитетът на човешкия мозък е 10 пъти по-голям

..., отколкото мислеха досега учените и може да съхранява 4,7 милиарда книги, съобщи в Daily Telegraph, позовавайки се на американски учени. Екипът на проф. Тери Сежновски от института

за биологични изследвания "Солк" в Калифорния измери капацитета за съхраняване на информация на синапсите - мозъчни връзки, които запазват спомените. Оказа се, че един синапс може да съхранява

грубо 4,7 бита информация. Това означава, че човешкият мозък е с общ капацитет един петабайт. Това обаче е общото количество информация, която мозъкът може да съхранява в даден момент.

Действителният архив от спомени е много по-малък. Откритието според проф. Сежновски е "истинска бомба в областта на невронауките".

Откриха 9-та планета в Слънчевата система

Учените са открили доказателства за девета планета в Слънчевата система, която се движи по странна удължена орбита. Тялото, наречено „Планета 9“ е с 10 пъти по-голяма маса от Земята и обикаля Слънцето за между 10 и 20 хиляди години. Всъщност нейната гравитация доминира в толкова голям район, че изследователите я окачествиха като „най-планетната планета в

Слънчевата система“. Планетата е открита от изследователи от Калифорнийския технологичен институт, които са били озадачени защо 13 големи обекта в зоната отвъд Плутон, в Кайперовия пояс, се движат заедно, сякаш са хванати от гравитацията на друг голям обект. След компютърни симулации те достигнали до извода, че само масивна планета може да предизвика това странно

движение. Според астронома Мартин Рийс телескопите трябва да могат да видят планетата. „Ако тя съществува, тя ще бъде видима. Така, че ще трябва да чакаме докато бъдат извършени търсения с големите телескопи“, заяви Рийс. Изследователят Майк Браун, който заедно с Константин Батигин е открил доказателствата за „Планета 9“ заяви, че тя е толкова голяма, че няма да има спорове дали

е истинска планета. За първи път от 150 години насам има истински доказателства, че планетите около слънцето са повече от 8. За разлика от по-малките обекти като планетата-джудже Плутон, „Планета Девет“ гравитационно доминира над своите съседи в Слънчевата система.

Боровинките, касиса, червеното вино предотвратяват еректилната дисфункция

Богатите на флавоноиди плодове като боровинките и касисът, както и червеното вино, са суперхрани за мъжете, защото предотвратяват еректилната дисфункция, съобщи в Daily Telegraph. Изследване на учени от Харвард и от университета на Източна Англия, продължило 40 години показва, че мъжете на средна възраст, които редовно

пият по чаша вино и наблягат на citrusовите и горските плодове, по-рядко имат еректилна дисфункция. Рискът за проблема намалява само след три или четири порции богата на флавоноиди храна или напитки. Флавоноидите са най-широко познати заради действието си като антиоксиданти. От всички флавоноиди най-голяма полза в това отношение има от

антоцианините в боровинките, касиса, къпините, черешите, репичките, както и флаваноните и флавонолите от citrusовите плодове. Шоколадът също е богат на флавоноиди, но въздействието от него е по-малко. Известно е, че за намаляване на еректилната дисфункция помага и движението. Ефектът от богатата на флавоноиди храна е съпоставим с този от

бързото ходене пет часа седмично. Консумацията на плодове намалява с 14% риска от еректилна дисфункция, а комбинирането на плодове с движение - с 21%. Храните с много флавоноиди намаляват също опасността от диабет и сърдечносъдови болести.

Най-старото сухоземно животно е на 183 години

Подсилена храна поддържа в добра форма най-старото известно сухоземно животно на Земята - гигантска костенурка на 183 години, съобщи СВС. Костенурката Джонатан живее на атлантическия остров Света Елена. До неотдавна той се хранел с листа и трева - доста постна храна за толкова

старо животно. Джонатан обаче не изглеждал добре, кератиновата му уста била омекнала и трудно дъвчел. Затова вече го подхранват с ябълки, моркови, краставици, банани. Животът на Джонатан е дълъг, но не е бил лек. Той е роден на Сейшелските острови и през 1882 г., когато е бил на

около 50 години, е подарен на губернатора на Света Елена. Оттогава на острова са завъдили и други гигантски костенурки - Дейвид, Ема, Фредерика, Миртъл. Те обаче са от различен вид. Продължителността на живота на сейшелските гигантски костенурки е 150 години. Джонатан

отдавна е надхвърлил тази възраст. "Старият джентълмен" вече е слеп заради катаракта и няма обоняние, но слухът му е отличен. Джонатан е най-старото сухоземно животно. Край хавайския бряг пък има дълбоководен корал, който е на около 4200 години.

Най-студеното населено място в света е в Якутия

Оймьон е най-студеното населено място на земята и затова си печели името „Северен полюс на студа“. Най-ниската измерена температура тук е била -79°C в метеорологичната станция Томтор

през 1963 г. По неофициални данни температурата в селото е падала до -83 °C през 1914 г. Оймьон е село в република Якутия, Русия. Намира се на левия бряг на река Индигирка. Името на селото

означава „незамръзваща вода“ и идва от това, че край него има термален извор. Оймьон се намира близо до полярния кръг и продължителността на деня варира от 3 часа през декември до 21 часа

през краткото сибирско лято, когато нощите са "бели" и е светло почти през цялото денонощие. Селото е разположено на около 987 м надморска височина и има население от 420 души.

Най-лоялни към марката са собствениците на Subaru

Лоялност към марката автомобил? Според този показател изданието Forbes създаде класация, базирайки се на данните на Experian Automotive за пазара на САЩ. Лидер в подреждането е японската Subaru, като цели 67,7% от клиентите й обикновено избират същата марка при покупка на следващ или допълнителен автомобил. Второто място е за Ford с резултат 66,7%, а след това се нарежда Mercedes-

Benz с 65,1%. Ето и останалите марки в топ 10: 4. Toyota: 63,5%; 5. Kia: 63,2 %; 6. Hyundai: 61,3%; 7. Nissan: 61,1%; 8. Chevrolet: 60,7%; 9. Lexus: 60,7%; 10. Honda: 59,9%. При отделните модели с най-лоялни клиенти е SUV-то Range Rover - 48,2% от собствените на този модел го избират отново при смяна на автомобила. Втората позиция е за Mercedes-Benz S-Class - 46,6%, следван от Lincoln MKZ с 44,8%.

Honda разкри модел, насочен главно към колоездачите

... Той носи името Active Life и към момента е само концепт. Прототипът е базиран на Civic Tourer и предлага както достатъчно място за пътниците, така и за багажа им. Най-отличителната му черта обаче е товарното

пространство, предназначено за два велосипеда. Прототипът на модела не е случаен. Напомняме ви, че марката е един от генералните спонсори на събитието "Triathlon 2016", където и ще бъде показан Active Life.

Ferrari 335 S Spider от 1957 г. може да достигне €30 млн.

Ferrari 335 S Spider от 1957 г. ще бъде предложено на търг в началото на февруари по време на Artcurial Motorcars Salon Retromobile, като се смята че наддаванията за ще достигнат до над 30 млн. евро. Автомобилът е с шаси тип 520/B и е създаден специално, за да доминира на пистата. Първоначално Ferrari-то е оборудвано с 3,8-литров V12 двигател, като с него взема участие на състезанието 12 часа на Себринг. Не след дълго автомобилът получава 4,1-литров V12 двигател с 400 к.с., с който

участва в 24 часа на Льо Ман, управляван от легендите Майк Хоторн и Луиджи Мусо. Въпреки че по-късно се появява проблем с двигателя, който принуждава тимът да се оттегли, това Ferrari 335 S е първият автомобил със средна скорост от над 200 км/ч за обиколка на Льо Ман. Освен на 24 часа на Льо Ман и 12 часа на Себринг, уникалният автомобил е участвал и в Кубинското Гран При, Road America 500, както и Гран При на Венецуела.

BMW се отказва от огледалата за задно виждане

През 2019 г. BMW ще започне серийно производство на автомобили, при които традиционните огледала за задно виждане ще бъдат заменени с камери. Това съобщава изданието Focus.de, което цитира шефа на отдела за развитие на компанията Елман Фрикенщайн. Според създателите на технологията тези цифрови „огледала“ не само предлагат по-добър обзор на водача

и съответно по-висока безопасност по време на движение, но и повишават икономията на гориво. Причината е, че използването им подобрява аеродинамиката на превозното средство. Все още не е ясно кой ще бъде първият серийен автомобил, оборудван с новата система. Очаква се тя да се появи или при купето i8, или при фейслифта на 7-Series, предвиден именно за 2019 г.

Koenigsegg разпродаде всичките си 25 суперколи Agera RS

Моделът е на стойност около US\$2 млн.

Шведската компания Koenigsegg е разпродаде всичките 25 бройки от суперколата си Agera RS, съобщава Autocar. Цената на автомобила е около US\$2 млн. Това е постигнато само за 10 месеца, което прави Agera RS най-бързо разпродаденият модел на марката. Автомобилите вече са собственост на клиенти от САЩ, Великобритания, Япония, Китай,

Тайван, Сингапур, Малайзия, Саудитска Арабия, Катар и ОАЕ. Под капака на модела е поставен 5,0-литров бензинов турбомотор, развиващ 1160 к.с. и 1280 Нм въртящ момент. Стандартната Agera разчита на същия агрегат с 1115 к.с., като с него ускорението от 0 до 100 км/ч отнема 2,9 секунди. Максималната скорост е 390 км/ч.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 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)



От 1-ви септември
Десислава Йорданова се присъедини
към адвокатски екип състоящ се от
две адвокатски компании
KERBEL & WICKRAMASINGHE LLP и
WIJESUNDERA AND ASSOCIATES
с нов адрес:

7100 Woodbine Ave, Unit 118, Markham, ON L3R 5J2
Woodbine Ave/ Steeles Ave.



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел:(416)906-6663

(289)371-3196

info@dklegalpractice.ca

www.dklegalpractice.ca

- Small Claims Court (Граждански Дела)
- Landlord and Tenant Board (Дела между Наемодател и Наемател)
- Traffic tickets (Пътно Транспортни Нарушения)
- Criminal Law: Drugs, Drinking and Driving, Fraud, Domestic Assault, Bail Hearings (Криминално право: Наркотици, Шофиране в нетрезво състояние, Измама, Домашно насилие, Освобождаване под гаранция)
- Bankruptcy Litigation (Банкрут)
- Real Estate Law (Сделки с Недвижими имоти)
- Wills and Estates (Завещания и Наследство)
- Family Law (Семейно право)



STARA SOKOLOVA



ЯМБОЛСКА ГРОЗДОВА

A large grid-based word search puzzle. The grid is composed of small squares, with a central image of a religious figure (likely a saint or historical figure) partially visible. Numerous words are hidden within the grid, each enclosed in a dashed-line box. The words are related to Bulgarian history, culture, science, and geography. Some words are in Cyrillic, while others are in Latin script. The puzzle is designed to be solved by finding these words within the grid.

Отговори от този брой на сканди вижте на стр.23



Защо са вредни наситените мазнини

здраве.bg

Ако трябва да се отговори кратко на въпроса, то отговорът ще бъде “защото наситените мазнини покачват нивото на вредния LDL холестерол и могат да блокират артериите на сърцето”. Наличието на твърде много “лош” холестерол в кръвта увеличава сериозно риска от коронарна сърдечна недостатъчност – най-честата причина за смърт във всички страни от Европа и Северна Америка. Според оценките на експертите, ако се намали употребата на наситени мазнини само с 20%, това сериозно ще повлияе на броя смъртни случаи в резултат на инфаркт и инсулт.

Що е “добри” и “лоши” мазнини? Всеки човек има нужда в храната му да присъстват мазнини. “Добрите” включват:

- Омега-3 ненаситени мастни киселини, които се съдържат най-вече в рибата – херинга, скумрия, сардина, тон, сьомга, и
- Омега-6, на които най-богати са маслините, орехите, семената и произведените от тях видове олио, много зеленчуци и житни култури. Тези мазнини поддържат здравината и еластичността на кръвоносните съдове и увеличават нивото на “добрия” (HDL) холестерол. “Лошите” мазнини произхождат най-вече от храните от животински произход – особено червеното месо, маслото и пълномаслените млечни продукти. Друг тип са т.нар. трансмазнини, които се получават при производството на

маргарин, бисквити, кексове и др. Те увеличават равнището в кръвта на “лошия” (LDL) холестерол, чието натрупване по стените на кръвоносните съдове ги отслабва и стеснява и с това увеличава риска от инфаркт и инсулт.

Колко е нормалното количество? По оценките на диетолозите, не повече от 11% от енергията, произвеждана от тялото, трябва да произхожда от наситените мазнини. Което на практика означава, че средното количество, приемано от тях на ден от един мъж трябва да е не повече от 30 г, а от една жена – до 20 г. Също толкова следва да е цифрата и при децата между 5 и 10 г. При по-малките трудно може да се посочи точна цифра, защото техният организъм по правило има нужда от повече наситени мазнини заради растежа. Все пак на децата около и над 2 г. специалистите препоръчват да се дава мляко с до 2% масленост, за да може енергията, произвеждана от наситени мазнини да не превишава 13% от общото количество. Високомаслените храни съдържат над 20 г мазнини на 100 г продукт, докато за нискомаслени се считат тези, които имат под 3 г мазнини на 100 г. С високо съдържание на наситени мазнини се определят храните, които съдържат над 5 г такива мазнини на 100 г продукт. Тези с ниско следва да съдържат под 1,5 г на 100 г.

Най-големите вреди? Големите количества мазнини

в храната могат да доведат до затлъстяване, което носи съответните по-късни рискове за здравето. Но най-непосредствената опасност от прекалената консумация на наситени мазнини е появата на сърдечно-съдови заболявания, които в крайна сметка повишават сериозно риска от инфаркт и инсулт. Именно този тип болести в продължение на десетилетия са причина №1 за преждевременна смърт в нашата част на света.

Защо ядем твърде много? За вредите от прекаляването с мазни храни се говори много и отдавна. Взети са и съответните мерки върху храните да се изписва точното съдържание и типа на мазнините. И въпреки това статистиката показва, че употребата им не намалява, а случаите на наднормено тегло и затлъстяване се увеличават. Според диетолозите, причините за това са няколко:

- Хората все още не правят достатъчно разлика между мазнини и наситени мазнини. Те мислят далеч повече, кота остава дума за здравословно хранене, за намаляване на калориите и теглото.
- Храните днес наистина съдържат по-малко наситени мазнини (поне по-голяма част от тях). Съответно хората приемат по-малко количество, но то все още е твърде голямо, отнесено към необходимото.
- Данните показват, че за последните 20 г. средно статистическият

човек е започнал да се движи по-малко, т.е. има нужда от по-малко енергия (съответно и мазнини). И това намаление на нуждите е по-малко от намаляването на количеството приемани наситени мазнини (около 47 г на ден през 1980 г. срещу 30 г/ден през 2000 г.).

Как да намалим наситените мазнини в храната? Най-ефективните правила са свързани със съвсем малки на пръв поглед промени, които обаче имат значителен ефект:

- Ако махнете кожата на пилешкото месо, това ще намали наситените мазнини с около 1/3. Още по-голямо ще е намалението, ако избирате месо без видими мазнини по него.
- Заменете маслото в яденетата с олио – независимо дали е произведено от маслини, слънчоглед, рапица или царевица.
- Избирайте по-нискомаслени млечни продукти и избягвайте млечните сосове.
- Подбирайте храни, които са богати на Омега-3 и Омега-6 ненаситени мастни киселини.
- Винаги четете етикетите на храните, които купувате.
- Когато ви се яде нещо сладко, предпочитайте тъмния шоколад или сушените плодове пред тортата и пая.
- Когато готвите месо, избирайте рецепти, които не включват пържене, а задушаване на пара, варене или в краен случай печене на фурна.

За здрава коса: храни срещу косопада

Косопадът е проблем на много хора. Не само по-възрастните, но и много от по-младите се оплакват от постоянно капене на косата си, за което сякаш няма ясна причина. Често обвиняваме за този проблем променящия се климат, некачествените шампоани, твърдата вода, а, ако не намерим какво друго – гените. Но това, което често забравяме, е, че нездравословната диета също кара косата ни да загуби блясъка си и да стане по-слаба, което неминуемо води до косопад. В наши дни почти всички се тъпчем с нездравословни и направо вредни храни, които съдържат всичко друго, но не и полезни хранителни вещества – витамини и минерали. За да имаме бляскава и най-важното здрава коса, трябва да се придържаме към по-здравословна диета, включваща храни и продукти с полезни за растежа на косата свойства. Нека видим кои са част от най-популярните храни, които ще ни помогнат да спрем косопада и да се радваме на здрава и гъста коса.

Морски дарове
Морските дарове, най-вече рибата тон и скаридите, са най-отгоре в

списъка с храни, които подпомагат растежа на косата. Богати на цинк, морските дарове помагат за удължаването и заздравяването на косъма и фоликулите, което от своя страна води до растеж на косата.

Кълнове

Суровите бобови кълнове са богати на силиций, минералът, използван от тялото ни за абсорбиране на други минерали и витамини. Добре известно е, че витамините осигуряват подхранване на косата и й помагат да расте здрава. Препоръчително е да консумираме кълновете сурови, вместо готвени, защото при термичната обработка те губят част от съдържанието си на силиций.

Бобови култури

Фасулът, лещата и другите бобови култури стимулират растежа на косата, защото са богати на протеини. Косата е съставена от кератин - вид протеин. Затова е напълно логично, че консумацията на богати на протеини храни подхранва косата. Бобовите култури са чудесен заместител на високопротеиновите храни като телешкото и свинското месо,

за които се смята, че повишават нивата на тестостерона в тялото.

Плодове

Плодовете съдържат изобилие от витамините А, В и С, както и минерали, които са отлично средство против косопад, а едновременно правят косата блестяща и силна. За да подпомогнем растежа и цялостната й жизненост, е добре да ядем много плодове - например пъпеши, дини, грозде, ананас, банани, червени боровинки, киви, гуава, домати и други. Зелени листни зеленчуци
Добре е да включим към всекидневната си диета и зелените листни зеленчуци. Пълни с фибри, фолиева киселина, витамин С, желязо, цинк и калий, тези зеленчуци допринасят за здравето и блясъка на косата и кожата. Нека се опитаме във всяко ястие през деня да включим по един зелен зеленчук като броколи, грах, зеле, целина, аспержи.

Ядки

Ядките са пълни с минерали, полезни за растежа на косата. Те съдържат селен, магнезий, витамин В, желязо, цинк и омега-3 мастни киселини. Ако

ядем по шепа бадеми, орехи или стафиди всеки ден, без съмнение ще намалим косопада, като едновременно ще ускорим процеса на растеж на косата.

Соя

Соята и соевите продукти съдържат много протеини, важни мастни киселини, изофлавонови, витамини и диетични фибри. Мляко и млечни продукти
Когато се консумират редовно, млякото и млечните продукти стимулират растежа на косата и забавят косопада. Млякото е богато на витамини, минерали, калций и протеини и подобрява цялостния вид на косата.

Яйца

Яйцата съдържат около 13-25 микрограма биотин, който е водноразтворим витамин, който метаболизира мазнините, протеините и сложните въглехидрати. Биотинът помага за укрепването на косата и фоликулите й.

Гъби

Гъбите са богат източник на цинк, който е важен за растежа на косата и за задържането на влагата в нея, а това я предпазва от накъсане и окапване.



ВИЦОВЕ

Попитали Радио Ереван: „Какви са първите симптоми на венерическите болести?“
Радиото отговорило: „Ами, ако съдим по Венера Милоска, първо ви падат ръцете...“

Питат Радио Ереван: „Каква е разликата между пияницата и свинята?“

То отговаря: „Свинята не става човек, като се напие.“

Водеща спортна новина: Поради урагания вятър републиканското първенство по парапланеризъм прерасна в международно.

Съобщение на ТАСС: „Гъза сутрин в 5:45 свръхмодерен американски самолетоносач бе потопен от айсберг. Капитанът на айсберга е повишен в чин.“

Млада съпружеска двойка се кара. Жената, цялата в сълзи, крещи, че между тях всичко е свършено и че тя заминава завинаги при майка си. Събира си вещите, мъжът ѝ дава пари за път, тя ги преброява и възмутено възкликва: - А за връщане?!

Малко момченце отива с баща си в родилния дом, за да види новороденото си братче. Когато се доближава до креватчето, то вижда, че бебето има на ръчичката си гривна с някакъв номер. - Татко, виж! - вика детето. - Забравили са да му махнат цената!

Момченце пита баща си:
- Тате, тате, какво е това?
- Сини сливи.
- А защо са розови?
- Защото още са зелени.

Колкото по-тихо седи детето в

съседната стая, толкова по-скъп ремонт предстои.

Голям луксозен джип минава през забутано селце, завива със замах по потънала в кал уличка и пропада в дерето. Две баби го наблюдават:
- Глей, Милке, още един с жипиес...

Жетага:

- Скъпи! Виждал ли си някога смачкани 50 000 долара?
- Не!
- Ами, виж тогава! - каза жената и отвори вратата на гаража...
- Ало, съседе? Извинявай за късното обаждане. Нещо жена ми дълго я няма. Да е минавала към теб случайно?
- Чакай, сега ще питам. Кети спри за малко да си обличаш сутиена. Ти случайно ли дойде при мен или целенасочено?

Три ловджии си говорят за жените си:

- Моята е като сърна! Стройна, нежна, с големи влажни очи?
- А моята е хитра, лукава, бърза – като лисица.
- А моята пък, да ви кажа, външно изглежда като човек.....

- Защо ти е насинено око?
- Жената ме би, защото и говорих на “ти”.
- Е, как така?
- Бяхме си легнали снощи и тя ми вика - ние скоро не сме правили секс. А аз казвам: - Не ние, а ти...

При гинеколога:
- Докторе, родих бебе със сини очи като германец, с руса коса като чех, с тъмна кожа като арабин, със свити очи като японец, с голямо чело като англичанин и се чудя от

кого съм забременяла!
- Ами най-вероятно от Организацията на обединените нации!

Връщаме се с жената от гости. Аз пиян карам по - добре, отколкото тя трезва. Но как да го обясня на полицаия?

Забелязали ли сте, че след сипване на гориво в резервоара само мъжете тръскаат pistolета? Рефлекс, навярно...

Отива един гъзар да си купува последен модел BMW:
- Искам го с всички възможни екстри – да няма нещо, което да липсва!
Сложили му всички екстри, той оставил балата с парите и подкарал бавареца по улиците да се вози. След няколко пресечки спрял на светофар. До него спряло едно трабантче с тъмни джамове. Джамът плавно се свалил, отвътре се показал един чичка и се провикнал:
- Извинявай, колега, дай да разменим по една Fanta с твоя хладилник, че моят нещо се е изключил да се размразява?
Гъзарът побеснял, обърнал обратно и право в магазина:

- Абе, аз на вас казах ли ви ВСИЧКИ екстри?!? Защо НЯМАМ хладилник???
- Извинете, господине, веднага ще поправим пропуската, много съжаляваме.
Сложили му хладилника, доплатил си и пак подкарал бавареца по улиците. След известно време спрял на друг светофар. До него – хоп – същото трабантче. Пада джамът и чичката отвътре протяга един хамбургер и му вика:
- Колега, дай да притопля сандвича, че моята микровълнова нещо се е развалила, а?

Гъзарът вече извън кожата си обръща с мръсна газ и право в магазина:

- Е сега ви избих... - Много се извиняваме...
Вече с микровълнова се поуспокоил се и пак тръгнал да се вози. По едно време гледа трабантчето с тъмните джамове спряло до една спирка. Гъзарът паркирал до трабантчето, свалил си джама и почукал по стъклото на трабанта – нищо. Почукал втори път по-силно – нищо. Ударил два пъти с юмрук – в този момент тъмният джам на трабантчето плавно се спуснал, отвътре се показал чичката с мокра глава и хавлия на врата:
- А, ти ли си, извинявай, бях в банята и не съм те чул...

Майка пита:
- Защо спиш още? Засрами се!
Синът казва: - Остави ме в леглото още да се посрамувам.

- Защо са ви толкова скъпи кюфтетата?
- Тези кюфтенца са от яребица.
- От яребица?
- Общо взето да. Е, добавяме и конско месо...
- В каква пропорция?
- 50/50 - една яребица - един кон.

Дете пита баща си:
- Тате, какво е пари?
Бащата отговаря:
- Лимузини, шампанско и красавици.
- А какво е да нямаш пари?
- Трамвай, айран, майка ти.

Психиатър пита пациентка:
- Кажете, а няма ли във вашето семейство случаи на мания за величие?
- Ами понякога мъжът ми твърди, че той е глава на семейството!!

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

ЯМБОЛСКА ГРОЗДОВА
Е ВЕЧЕ В КАНАДА! Само \$23.95



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

Криотерапията облекчава болката и възпаления, без лекарства

Думата "Криотерапия" идва от гръцките думи "Kryos", което означава „ледено студено“ и „Therapeia“, което означава „лечение“. Съвременната практика на криотерапия на цялото тяло е разработен през 1978 г. от д-р Тоширо Ямаучи, който лекува пациенти с болки и възпаления, свързани с ревматоиден артрит (RA) в Япония. Оттогава, ползите са подробно изучени, проучени и преработени в Европа за последните няколко десетилетия, когато цялата криотерапия на тялото е била широко използвана за увеличаване на спортните постижения, възстановяване от операции, подмладяване и лечение на различни хронични физически условия, в допълнение към RA като фибромиалгия, множествена склероза, псориазис, автоимунни разстройства, тревожност и депресия.

Опитът Cryosauna включва понижаване на температурата на повърхността на кожата на тялото от около 32,5°C до около 0 ° C в продължение на около 2-3 минути. Това динамично охлаждане се постига чрез азотна мъгла, която обгражда внимателно тялото на -130 °C до -160° C По време на този процес, рецептори в кожата изпращат сигнали към мозъка да освободи ендорфини и полезни

биохимикали. Кръвта също става оптимално наситена с кислород, което ускорява благоприятните резултати. Плавателните съдове и капилярите в кожата преминават период на вазоконстрикция последван от вазодилатация. Това причинява токсини в организма, за да бъдат разбити и отнесени през тези кръвоносни съдове .

Когато имунната система се активира по този начин, тялото е засегната положително и полученото въздействие се изразява в тласък на енергия, която издържа до 8 часа, а подмладяване на кожата се дължи на производството на колаген. Елитни спортисти осъзнават увеличили издръжливост с по-бързо възстановяване и оздравяване. Възпалителните и кожни заболявания според сведенията са значително облекчени или премахнати чрез този процес и всяка сесия изгаря между 500 до 800 калории, които е предпоставка за бърза загуба на теглото от много клиенти.

Продължителното и редовното лечение може да облекчи симптомите на хронична болка, наранявания и заболявания. Криотерапия е много по-безопасна алтернатива с многобройни ползи.



All Integral Health Center
749 Lakeshore Rd. E. (one block east of Cawthra), Mississauga, Ontario, L5E 1C6
Tel: 905 990-5599

10 начина за контрол на холестерола

Холестеролът не е вредно, а важно за организма вещество. Проблеми възникват само когато той е в прекомерно голямо количество. В такива случаи той буквално засяда по стените на артериите и предизвиква стесняване на съдовете. Според резултатите от редица изследвания, намаляването на нивото на холестерол дори само с 1% намалява значително вероятността от исхемична болест на сърцето. Нивото на холестерол в кръвта зависи и от наследствеността, но най-вече от неговото съдържание в храната. Предлагаме ви 10 начина да контролирате нивото на своя холестерол и да го държите в разумни граници:

- 1. Яжте по-малко мазнини от животински характер** Те са вредни за здравето. Също така яйчният жълтък е много богат на холестерол - затова седмичната норма не трябва да надхвърля повече от 3 яйца. Яжте и по-малко мазни колбаси. Употребявайте зехтин. Не използвайте втори път останалата след пържене растителна мазнина.
- 2. Всеки ден на вашата трапеза трябва да има ядки** Особено полезни са орехите и бадемите. Всекидневната норма следва да се състои от минимум 3-4 ореха и 8-10 бадема.
- 3. Борете се системно с наднорменото тегло** Ако излишното ви тегло не се дължи на мускулна маса, тези килограми говорят за наднормено количество мазнини и холестерол.
- 4. Използвайте здравословни начини за приготвяне на храната** Те ще контролират нивото на холестерол в кръвта. По-добре запичайте храната на фурна, гответе я на пара, задушавайте я, но не я пържете.
- 5. Избирайте обезмаслени**

млечни продукти
Чрез тях ще намалите количеството на употребяваните мазнини без да се лишавате от необходимите на организма количества калций и протеини.

- 6. По-рядко консумирайте полуфабрикати и тестени изделия** Полуфабрикатите съдържат много наситени мазнини и трансмазнини, които се използват за подобряване на техния вкус. Четете внимателно написаното върху етикетите на храните.
- 7. Яжте повече риба, отколкото месо** Рибата е богата на омега-3 ненаситени мастни киселини, които намаляват нивото на холестерол. Месото също трябва да присъства във вашето меню, но не повече от 2-3 пъти седмично.
- 8. Консумирайте бяло птиче месо** То е по-постно в сравнение с червеното. Мазната кожа на птицата трябва задължително да се отстранява. Особено полезно е месото от пуйка, пиле или заек.
- 9. Умерените физически натоварвания са полезни** След обилна вечеря задължително трябва да направите една разходка, за да се предпазите от натрупването на поетите мазнини в организма.
- 10. Яжте повече зеленчуци и бобови култури** Зеленчуците са богати на целулоза, която забавя натрупването на мазнините, а бобовите растения съдържат вещества, намаляващи усвояването на мазнините. **Накратко:** препоръчително е да изключите от своето меню:
 - маслените видове сирена, сметана, мляко
 - палмовото пасло и тежките видове маргарин
 - всички видове мазно месо, кожата на птиците
 - пържените картофи, чипса.

здраве.bg

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

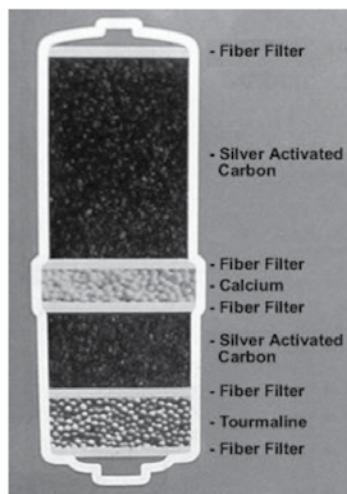
Jupiter Science JP-107 "Venus" Water Ionizer

Jupiter's dedication to bringing you the world's finest ionizers at the fairest prices has taken a quantum leap forward with the new Venus. This newest Jupiter water ionizer brings you advanced features at the lowest price. With a great value price, super reliability, new Biostone filter, fully automated features, 9 levels of extended range of pH (alkalinity) and O.R.P. (antioxidant ability).

The Jupiter Biostone water filter also incorporates Coral Calcium. This amazing substance, prized for years in Japan and S. Korea for its healing properties, adds calcium, magnesium and trace minerals to the water. Their health benefits are well established. And, if your water source is low in minerals (e.g. tank water), these minerals will assist the ionization process. Furthermore it reduces harmful levels of sodium fluoride. The water cell is the heart of all Jupiter ionizers. Manufactured in Japan to standards that makes Jupiter the company of choice for large corporations such as LG, Samsung, Toyo and Hyundai - your Venus is guaranteed to not only make ideal alkaline (and acid) ionized, water but to continue to make the same quality water year after year. We stand behind this technology with our Lifetime warranty, and extensive certifications (UL, CSA, CE). A new, patented matting used in the Venus water cell is extremely resistant to mineral deposits. Lime (calcium), iron, and other minerals are "sloughed off" enabling better ionization for a long periods of time. The inner structure of the Venus water cell also enables a much better separation of alkaline and acid waters. The result: more efficient ionization as well as better isolation of any remaining fluoride.

This combination of efficient draining, improved matting, and revised inner structure enables the Venus to operate very efficiently on only one clean cycle of 10 seconds per every 20 liters.

Jupiter Science has been manufacturing water ionizers for 28 years. It is the leading manufacturer in the world today, and exports water ionizers to 30 countries worldwide. It is the only Certified water ionizer in Europe and thus the only one admitted to the European Economic Community. It is also certified by Korean and Japanese Ministries of Health as an approved medical device.



Quality Products for Healthy Living
www.PurecoCanada.com 416-835-4404

АВТО ЗАСТРАХОВКИ



**Rani Randhawa
Pardeep Sharma**

Registered Insurance Brokers

**Good Rates for Experienced Drivers,
We also insure accident, Tickets,
Suspension and Impaired Driving
Low Rates for small business
liability Insurance**

Car Insurance/ Motor cycle

Specializing In:

- Experienced Clean Drivers
- G2 and High risk
- Speeding Tickets
- No insurance tickets
- Careless driving
- Impaired driving conviction
- Dangerous driving
- Stunt Driving

Commercial Auto Insurance

Specializing In:

- Painting
- Carpentry
- Electrician
- Plumber
- Renovation
- Floor Installation
- Cleaning

416-398-4322

Identifying & Managing your Insurance Needs

1118A Wilson Ave.,
Suite 201, (Keele & Wilson)
Lehman Insurance Brokers Inc.

**No obligation
Quotes!**

**YOUR AD HERE
Call now!
416-821-9915**

Натурална Корейска Козметика ще направи кожата ви страхотна!

Линията Атоми 6 съдържа: **Тонер,
лосион, нощен крем, очен
крем, серум, ББ крем**



Корейска Медицина

НемоНИМ - Уникален екстракт,
който увеличава броя на белите кръвни клетки в тялото.
За подсилване на **Имунната система** - защита на
тялото срещу инфекциозни болести, свободни радикали.

Радка Тел: 416-897-2419

Фризьорски и Козметични услуги

647 408 5606 - **Мира**
647 400 5488 - **Светла**

Business Hours
Mon. to Fr. 10:00am - 8:00pm
Saturday 10:00am - 5:00pm
Sunday Closed

*Огледалце, огледалце, я кажи - коя жена
е най-красива на света?*

*И огледалото отговорило: Най-красивата си Ти, защото
вълшебните ръце на Светла и Мира се грижат за
съвършенството на твоята прелест.*



Др.Балкански на нов адрес



Имате:

- Мигрена?
- Болки в гърба?
- Болки в ставите?
- Чувствате се отпаднали?

Лекуваме: Joint Replacement
Rehabilitation, Болки в гърба,
Разтягания и навяхвания, Главоболие,
Проблеми след пътнотранспортни
произшествия Whiplash, Fibromyalgia,
Ишиас, Тенис / Golfer's Elbow,
Замръзнало рамо, Болки в ставите,
Синдром на карпалния тунел (CTS)
TMJ (Temporal Mandibular Joint
Dysfunction), Намалване на стреса,
Премахване на бръчки



**НИЕ МОЖЕМ
ДА ВИ ПОМОГНЕМ!**

Dr. John Balkansky, B.Sc., D.C.
Clinic Director and Chiropractor

ХИРОПРАКТОР, ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕГИСТРИРАН МАСАЖ ТЕРАПИСТ,
ЛАЗЕРНА ТЕРАПИЯ, МЕДИЦИНСКА АКУПУНКТУРА

t. (416) 759-8099
f. (416) 759-9085
e. john@iwellness.ca

1111 Finch Ave. West, # 353
Toronto, Ontario, M3J 2E5



UNITED OPTICAL

Welfare Disability & Insurance
Forms Accepted (Приемаме застраховки)

МОДЕРНИ РАМКИ / СЛЪНЧЕВИ ОЧИЛА

КОНТАКТНИ ЛЕЩИ

- Меки лещи:
Цветни, еднократни, бифокални
- Пропускливи и твърди лещи:
Boston, Bifocal

Очни прегледи
(Позвънете за да си запишете час)

6351 Yonge St. Mon.- Fr. 10am - 6:30pm
(2 blocks south of Steeles) Sat. 10am - 4 pm

416-222-6002



KARLOVO Inc European Dry-Cured & Smoked Products



Taste The Difference!

469 Cosburn Ave
(416) 421-5207

8 Six point Road (Kipling & Dundas)
(416) 503-2950

Храните, които изгарят мазнините

Някои продукти доказано не само не прибавят допълнителни килограми, но и благодарение на някои специфични свойства изгарят излишните мазнини. И все повече изследвания сочат, че присъствието на повече количества от тези храни е един от най-ефективните и трайни начини за намаляване и регулиране на теглото.

1. Грейпфрут

Някои изследвания показват, че редовното консумиране на половин грейпфрут или 150 г сок от плода по време на всяко хранене може да намали теглото ни за 2 седмици с до 2 кг. Грейпфрутът понижава нивото на инсулина и това намалява желанието за ядене. Естествено е, че колкото по-малко ни се яде, толкова по-малко калории натрупваме и повече изразходваме натрупаните като по този начин намаляваме и теглото си. Ако не обичате грейпфрут, можете да смесвате изцеденият от него сок със сок от портокал или лимон, което допълнително ще укрепи вашият имунитет.

2. Зелен чай

За това растение не само се предполага, че предотвратява образуването на ракови клетки и помага за предотвратяването на сърдечно-съдови заболявания (науката все още търси доказателства за това), но и влияе благоприятно върху метаболизма в организма. Смята се, че с изпиването на 5 чаши зелен чай могат да бъдат изгорени 70-80 калории.

3. Пикантната храна

Обичате ли пикантна храна? За вас това може да е новост, но пикантните подправки помагат за стопяването на мазнините, като предизвикват потене и увеличават скоростта на сърцебиене, с което се ускорява метаболизма. Но, ако обичате пикантните чипсове и пикантната печена храна, едва ли ще успеете да се освободите от допълнителните килограми.

4. Обезмаслени млечни продукти

Тези продукти не само снабдяват нашия организъм с калций, но и увеличават производството на витамин Д, който буквално заставя клетките да изгарят повече мазнини. Задължително включете тези продукти във вашата диета.

5. Вода

Ако приемате недостатъчно количество вода, ще ви е доста трудно да отслабнете. Недостигът на течности в организма забавя метаболизма, води до намаляване нивото на глюкозата в кръвта, до отпадналост и предизвиква главоболие.

6. Канела

Изследванията показват, че четвърт чаена лъжичка канела, приемана с храната, помага за по-ефективното усвояване на захарта и намалява нивото на захар в кръвта. Тя може да се използва вместо захар, тъй като има естествен сладък вкус.

7. Храна, богата на белтъци

Белтъците са необходима основа за образуването на мускулна маса, а както е известно, колкото повече мускулна маса има организма, толкова повече мазнини може да изгори - дори в състояние на покой. Още повече че за усвояването на белтъците ние изхвърляме повече калории, отколкото за усвояването на мазнините и въглехидратите. Най-добрите източници на протеини са бялото пилешко и пуешкото месо, рибата.

здраве.bg

**ЛОГОПЕДИЧНА
ТЕРАПИЯ**
за деца и възрастни



Артикулационни нарушения
Афазия
Даун синдром
Забавено езиково развитие
Аутизъм
Говорни нарушения
Дислексия
Заекване

Логопед, Reg CASLPO
Member of CASLPA & OSLA

Деница Гецова

(647) 299-6397

БИЗНЕСИ В МОНРЕАЛ

АЛБЕНА ИЛКОВА, НОТАРИУС,
LLB, DDN, член на Chambre des notaires du Québec

3468, Drummond, suite 2
Montréal, Québec, H3G 1Y4

cell.: 514.661.5000

bur: 514.398.0638, fax: 514.398.0754;

e-mail: albena.ilkova@notarius.net



Сфери на дейност:

- Вещно право (покупко-продажби, ипотечи, рефинансиране, дарения, сервитути и други вещни права);
- Завещания, ликвидация на наследства;
- Търговско и корпоративно право, договори за наем на търговски имоти;
- Сключване на бракове, брачни церемонии, брачни договори и конвенции при съжителство без брак;
- Мандати в случай на недееспособност, пълномощни, удостоверения.



Сирма Дакева

Нотариус • Семейен медиатор

Syrma Dakeva

Notaire • Médiateur familial



Tél.: 514-591-0899

infontaire@gmail.com

BEYOND HEATING COOLING LTD.



Residential:

- heating
- hydronic heating
- air-conditioning
- air cleaners
- humidifiers
- fireplaces
- ductless split system
- HRV

Commercial:

- roof top units
- unit heaters
- tube heaters
- all duct work



Heating - Air Conditioning



Converting electric or oil to gas
24 hours services
Installation, Maintenance, Repairs

Daniel Spirovski
416 722 6355

All Integral
Health Center
WWW.ALLINTEGRALCENTER.COM





▲ Cryotherapy - stimulates the body's natural healing abilities.



▲ Fat Freeze

- Non-surgical body contouring procedure.
- An alternative to liposuction that is treating stubborn fat.



▲ Therapeutic treatments

- Bio-energy, Massages (RMT),
- Physiotherapy, Chiropractor,
- Custom Made Orthotics.



▲ Laser procedures

- Hair removal
- Vascular and pigment removal
- Skin rejuvenation



▲ PRP-Platelet Rich Plasma

- Deep Wrinkles and Dark Rings,
- Fine Wrinkles, Skin • Scars
- Hairloss • Post laser & Hydration

All Integral Health Center
749 Lakeshore Road East,
(Один блок на сѝд вѝд Sawthra)
Mississauga, Онтарио, L5E 1C6
Тел: **905-990-5599**

За почвечето от процедурите приемаме застраховки и бенефити

THE TASTE OF FINEST EUROPEAN FOODS

EUROMax

FOODS



**GROCERY
BAKERY, DELI
BUTCHER
HOT KITCHEN
& CATERING
all under one
roof**

BRAMPTON
190 BOVAIRD DR. W
905-451-0221
20 POLONIA AVE. #101
905-455-4664

MISSISSAUGA
2550 HURONTARIO ST.
905-949-8214

MILTON
61 JAMES SNOW PKY.
905-693-6661

www.euromaxfoods.com

FAMOUS INDIAN ASTROLOGER

Pandit: Radha Krishna
WORLD FAMOUS
INDIAN ASTROLOGER

Passed Down from Generation to Generation in my Family

ВЗЕМЕТЕ ПРАВИЛНОТО РЕШЕНИЕ В ПРАВИЛНОТО ВРЕМЕ



Премахва проблеми свързани с:
Работа, Бизнес, ЛЮБОВТА, Алкохол, Секс, Ревност, Развод, Семейство, Деца, Lucky number, Съпруг - Съпруга

Експерт в премахване на черна магия, зли духове, Jadoo, Spiritual work, Obeya and Gives Immediate 100% protection.

ОТВОРЕНО 7 ДЕНА В СЕДМИЦАТА

647-308-5045

585 Middlefield Rd., Unit #7,
Scarborough, On, M1V4Y5
(Finch & Middlefield - Beside Datta Foods)



www.greekgrill.ca



Шкембе чорба, боб чорба, леща и др. видове супи.
Домашно приготвени ястия
Гювеч , мусака, пълнени чушки, патладжани.
Печено месо на дървени въглища. Дюнер кебаб
Десерти

416.461.5200

128 O'Connor Drive, Toronto, ON M4J 2S4
Free parking

Dine- In | Take Out | Catering

Classifieds
КРАТКИ ОБЯВИ
Tel: 416-821-9915

за 1 път - \$ 10
за 4 пъти - \$35,
в рамка допълнително \$10

ДО 20 ДУМИ
+ taxes

Над 20 думи се таксува като рекламno каре.
Попитайте за ценова листа.



ТЪРСИМ ЕКИПИ ЗА БОЯДИСВАНЕ С ОПИТ, НЕОБХОДИМИ СА ЗА INTERIOR AND EXTERIOR SUBDIVISION WORK.
Трябва да имат инструменти, кола и SIN.
Обадете се на: 905-814-8629
Пон.-Петък 7AM-5PM.

РАБОТА

Търсиме опитни шивачки за права, покривна и оверлог машина. Добро заплащане \$14/час
За контакти потърсете Мария: 647-889-5620

Рекламирайте в Bulgarian Canadian Business Directory 2016.
За заявки позвънете на тел: **416-821-9915**



ЗДРАВЕ

МАРКО ГРЪНЧЕВ
РЕГИСТРИРАН МАСАЖ ТЕРАПЕВТ, ИГЛОТЕРАПИЯ. ЛЕКУВАМЕ ГЛАЗОБОЛИЕ, МУСКУЛНИ И СТАВНИ БОЛКИ В РАМЕНЕТЕ, ВРАТА, КРЪСТА, КРАКАТА. ПРИЕМАМЕ ВАШИТЕ ЗАСТРАХОВКИ.
24-1221 DUNDIX RD., MISSISSAUGA
ТЕЛ.: 905-629-7976

ТРАНСПОРТ

Access Air inc / Ник. Георгиев
Превоз на коли, лодки, мотори, лични вещи и др. товари
905-676-8323 / xt.116,
ops01@accessair.ca

Патриция Алексиева и Младен Алексиев
ЗАСТРАХОВКИ
Medical Insurance for Visitors to Canada, Parent Super Visa and Canadian Travellers
Toll Free: 1-877-838-0020
www.VISITORSinsurance.ca | www.TRAVELLERSinsurance.ca
Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

ERNA Real Estate in Bulgaria
над 20 години опит
(416) 619-1356
www.ernabg.com

Покупко-продажба на недвижими имоти в България



Отговори от този брой на сканди

ВОДОРАВНО: Корунд, Аз убих Луканов, Вариете, Ловец, Емине, Завеса, Квазар, Азот, Чета, Аман, Пастори, Жила, Ластар, Парк, Леа, Готвач, Кордон, Нети, Риел, Къркач, Ила, Лека нош, Пелтек, Озон, Феномен, Магнат, Проба, Зенит, Гратис, Закон, Ка, Мерино, Рим, Зар, Тон, Пай, Шия, Март, Ръгоч, Ув, Манто, Сукре, Токата, Чам, Воал, Жабляк, Адам, Чад, Атанасовден, ЛАСК, Рипс, Воле, Гулия, Три, Риф, Етамин, Ишлеме, Нен, Урал, Курс, Ада, Ананд, Пирати, Смин, Клапа, Макабе, Гъози, Броня, Магали, Яролим, Аален, Анакин, Карима, Анти, Гонене на чумата.

ОТВЕСНО: Ковачи, железари, ножари, налбанти, Равел, Тенекия, Кадифе, Арат, Пурета, Иконом, Маб, Наполи, Ниса, Амин, Матласе, Нане, Идеа, Лорнет, Занаят, ТУА, Янг, Катион, Карт, Каварна, Заек, Свещ, Картон, Номад, МАН, Ватал, Алил, Мане, Буламач, Па, Есен, Паган, Боз Ар, Кег, Хикаке, Ливан, Кълн, Авги, Ралин, Хер, Порта, Душ кабина, Елц, Паркет, Етъра, Ел Луте, Чардак, Грог, Маниери, Яку, Яке, Скоч, Принос, Ямс, Грам, Алат, Оран, Чувал, Съора, Анизол, Изотоп, Комат, Амолит, Оноре, Лоби, Аура, Среди зима, Свети Атанасий Велики, Анима.

AMR Financial Security For Life Inc.
FINANCIAL SERVICES FIRM

Най добрите застраховки подбрани специално за вас

- ➔ Пътнически застраховки (travel insurance)
- ➔ Застраховки за зъболекар (dental insurance)
- ➔ Застраховка заплата (salary insurance)
- ➔ Нетрудоспособност, живот
- ➔ Пенсионни планове с гаранция от 100/100 % и много добри лихви.
- ➔ Детски спестовен влог с добавка от правителството на Канада и Квебек*
- ➔ Заем за покупка на къща за новопристигнали.
- ➔ Visa card за подобряване на кредита.

CONTACT US NOW!
FREE CONSULTATION

Ana Mikova
President
Chartered Mortgage Broker
Financial Security Advisor
Scholarship Trust
Plan Representative

Tel : 647-977-3574
Cell : 514-219-9045 Fax : 514-666-9198
Ana@BestFinancialSecurity.com - www.BestFinancialSecurity.com

INSURE TODAY - SECURE TOMORROW
100-555 boul. Dr.-Frederik-Philips Montréal Qc H4M2X4

ИМАТЕ ФИНАНСОВИ ПРОБЛЕМИ?

Ние можем да решим всеки ваш проблем!!!

- Забавени ипотечни плащания?
- Обслужване на "power of sale"?
- Невъзможност за възстановяване на ипотека?
- Твърде големи задължения по кредитни карти?
- Неодобрени сте за ипотека?
- Новодошли сте, желаещи нов дом?

Няма проблем!
Вие кажете, Ние ще го направим!

Wayne Muir
Broker - Kingsway Real Estate

647-927-8600

wayne@waynemuir.com

Услугата е достъпна и на български език

Специална промоция "NO TAX"

до 24 януари
+

**БЕЗПЛАТЕН
GRANITE & QUARTZ
COUNTERTOP**

FACTORY DIRECT CUSTOM
KITCHENS
FREE ESTIMATES & DESIGNS
SENIOR DISCOUNT

- Кухненски шкафове по поръчка
- Обновяване на кухнята (цена от \$2,900)
- Кухненски плотове от Гранит и Кварц
- Bath Vanities
- Мокър бар
- Entertainment Units
- Store & Office Fixures

**FREE GRANITE & QUARTZ
COUNTERTOP**

With Complete Kitchen

Can Dec
KITCHEN INC.

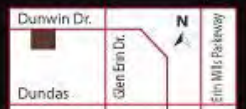
Present this coupon. Some conditions apply. Not valid with any other offers. Valid only at 2410 Dunwin Dr. Unit 1.

Can Dec
KITCHEN INC.

905.369.0183 | WWW.CANDECKITCHENS.CA

2410 DUNWIN DR. UNIT 1, MISSISSAUGA, ON L5L 1J9

MON - FRI 10 - 6 SAT 11 - 4 SUN CLOSED



КЕВАВ-49



РЕСТОРАНТ С АВТЕНТИЧНА ТУРСКА КУХНЯ
ОТНОВО ОТВОРИ ВРАТИ
НАПЪЛНО ОБНОВЕН И МНОГО ПО-ГОЛЯМ

Огромно разнообразие на турски ястия приготвени в печка с дървени въглища.

Звънете на (647) 348-4525

адрес: 5308 Dundas St. W Etobicoke, ON M9B 1B3

