




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

## Защо всички човешки права зависят от здравословната околна среда



( Why all human rights depend on a healthy environment )

**Автор:** David R Boyd - специален докладчик на ООН за правата на човека и околната среда и доцент по право, политика и устойчивост в Университета на Британска Колумбия

**Disclosure statement:** Дейвид Бойд получава финансиране от SSHRC, Фондация „Отворено общество“ и Университета на Британска Колумбия. Той е свързан със Съвета на ООН по правата на човека, който

го назначава за специален докладчик по правата на човека и околната среда през 2018. Статията е публикувана на страницата на The Conversation. Преводът е на „Пламък“. **Четете на стр.2 >>**



## Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

**NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!**

**LIVE LIFE HEALTHY** [healthyplanetcanada.com](http://healthyplanetcanada.com)

Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO



LCBO# 544031, LCBO# 471318, LCBO# 12641, LCBO# 634808, LCBO# 35170, LCBO# 162610, LCBO# 576355



### Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221  
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

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



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



### ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА



**Михаела Керезова**  
Тел. (416) 800-3898




## Защо всички човешки права зависят от здравословната околна среда

(Why all human rights depend on a healthy environment)

<< Прод. от стр.1

Последните разкрития за скоростта и мащаба на упадъка на природата са трудни за разбиране. Откакто динозаврите са изчезнали преди 65 милиона години, разнообразието и изобилието на живот на Земята не са намалявали толкова стремително. В продължение на десетилетия правителствата подписват договори и обещава да спрат щетите върху нашата биосфера, особено с приемане на Конвенцията от 1992 г. за биологичното разнообразие. **В ретроспекция това е смущаваща поредица от смела реторика, плахи действия и неспазени обещания.**

Неотдавнашната глобална перспектива за биологичното разнообразие разкрива, че нито една от целите за биологично разнообразие от 2010, договорени в Нагоя, Япония (*Aichi Biodiversity Targets*), които поставиха пред държавите цели за защита на видовете и местообитанията, не е постигната до 2020.

Всички човешки права обаче в крайна сметка зависят от здравословна биосфера. Сред човешките права, застрашени и нарушени от деградацията на екосистемата

и намаляването на биологичното разнообразие, са **правата на живот, здраве, храна, здравословна среда, вода, адекватен жизнен стандарт и култура.**

### Здравите екосистеми спасяват животи

Без функциониращи екосистеми, които зависят от здравословното биоразнообразие, нямаше да има чист въздух за дишане, безопасна вода за пиене или питателна храна за ядене. Здравите екосистеми също така регулират климата на Земята, филтрират въздуха и водата, рециклират хранителните вещества и смекчават въздействието на природните бедствия.

Може би най-забележимият пример е пандемията COVID-19, която е причинила повече от един милион смъртни случая и е най-новото възникнало инфекциозно заболяване, което се разпространява сред хората. **Нарастват доказателствата, че рискът от инфекциозните заболявания е причинен от човешки действия, които увреждат екосистемите и биологичното разнообразие.**

Здравите екосистеми осигуряват буфер

срещу възникващи инфекциозни заболявания, като защитават правото на здраве. Общностите, защитени от здрави мангрови екосистеми, по-рядко страдат от смъртни случаи, причинени от циклони, защитаващи правото на живот. **Насекоми**



### Жизненоважната роля за правата на човека

Предупрежденията на учените никога не са били по-ужасни или по-ясни. Междуправителствената комисия по изменението на климата и междуправителствената научно-политическа платформа за биологично разнообразие призовават за бързи, системни и решителни **промени за справяне с глобалната екологична криза.**

В исторически план правата на хората са служили като катализатори за социалните трансформации, включително премахването на робството, равенството за жените и края на апартейда. Правата се използват стратегически от коренното население, хората от LGBTQ+ и

хората с увреждания, за да намалят дискриминацията, да увеличат възможностите и да подобрят качеството си на живот. Никога не е лесно, но човешките права несъмнено са предизвикали положителни трансформационни промени.

Правата се използват все по-често и в усилията за справяне с планетарната извънредна ситуация. Миналата година Върховният съд на Холандия по делото Urgenda, **постанови, че холандското правителство е нарушило правата на своите граждани** съгласно Европейската конвенция за правата на човека, като **не е предприело достатъчно амбициозни действия за намаляване на емисиите на парникови газове.** Съдът нареди на правителството да вземе по-бързи и по-дълбоки мерки за намаляване на емисиите.

Подобни случаи се появяват по целия свят. Островитяните от пролива Торес заведоха дело срещу Австралия пред Комитета по правата на човека на ООН с аргумента, че Австралия нарушава техните права на живот, здраве и култура.

Прод. на стр.4>>



**Вашите познати и любими храни от България, можете да закупите онлайн и в Канада.**

**Поръчайте онлайн**  
**bg359.ca**  
**f/bulgarianfood.canada**

Вземете си безплатно поръчката от  
Coffee Galore, Etobicoke  
Arbanasi Eatery & Deli, Oakville



**FREE HEARING AIDS**  
**FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES**

**БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ**  
**ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ**

- Безплатен тест за слуха
- Професионални услуги
- Приятна атмосфера
- Високо модерна техника
- Работим с водещи Канадски производители на слухови апарати




- Free Hearing Test
- Professional Service
- Friendly Environment
- Hi-tech Modern Equipment
- We work with leading Canadian hearing aids manufacturers

**Обадете се сега за Безплатна консултация**  
**905-270-1000**  
We speak English and Russian Говорим Английски и Руски

**3-702 Burnhamthorpe Road E**  
(Next to Shoppers Drug Mart)  
**Mississauga, ON, L4Y 2X3**  
And other locations in North York and Scarborough



**WIDEX** HIGH DEFINITION HEARING    **PHONAK** life is on    **Starkey**    **oticon** PEOPLE FIRST    **bernafon** Your hearing - Our passion

**alphahearingmississauga@gmail.com**  
**www.alphahearingspeech.com**

**FIERA FOODS COMPANY**  
OUR VISION IS CLEAR EXPECT ONLY THE BEST! 

# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

## Fiera Foods Company is HIRING

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

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

**Production** (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)  
**Skilled Trades** (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)  
**Sales** (Canada and US)  
**Management** (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

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

Please submit your resume and your compensation expectations to **HR@fierafoods.com**

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

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

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

**Производство** (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)  
**Професионални работници** (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)  
**Продажби** (Канада и САЩ)  
**Мениджмънт** (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: **HR@fierafoods.com**

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



## Защо всички човешки права зависят от здравословната околна среда

*(Trump's election tantrum could still fuel widespread violence)*



### << Прод. от стр.2

Грета Тунберг и още 15 младежи заведоха подобно дело в Комитета на ООН за правата на детето, като твърдят, че неадекватните действия в областта на климата нарушават техните права.



### Правото на здравословна околна среда

Друго насърчаващо развитие е появата на правото да се живее в здравословна и устойчива среда. Португалия и Испания бяха първите държави, които поставиха това право в своите конституции, съответно през 1976 и 1978. Правото на здравословна околна среда се появява за първи път в регионалните договори за правата на човека с Африканската харта за правата на човека през 1981 и Протокола от Сан Салвадор към Американската

конвенция за правата на човека през 1988. Днес правото на здравословна околна среда е признато от над 80% от страните-членки на ООН (156 от 193). Канада и САЩ обаче не го признават, въпреки че някои от провинциите, териториите и щатите го признават в своето местно законодателство.

В страните, където върховенството на закона е в добра форма, правото на здравословна околна среда води до по-силни екологични закони и политики, по-високи нива на общественото участие в процеса на вземане на решения в областта на околната среда и най-важното, подобряване на екологичните показатели.

Върховният съд на Колумбия издаде глобално важно решение, което се отнася както до извънредната ситуация в областта на климата, така и към екологичната криза. В отговор на дело, заведено от 25 деца и младежи, съдът постанови,

че обезлесяването в колумбийската част на тропическите гори на Амазонка нарушава правото им на здравословна околна среда. Съдът нареди на правителството да се срещне с младите хора и водещи учени, за да разработи план за бързо прекратяване на обезлесяването.

### Не е късно, но времето изтича

С COVID-19 човечеството плаща ужасна цена за игнориране на предупрежденията на учените. Не трябва да правим същата грешка отново.

Държавите трябва да възприемат основан на правата подход към спешни действия в четири ключови и взаимосвързани области:

- приемане на неутрални към въглерода планове за икономическо възстановяване, положителни за природата,
- насочване към ключовите двигатели на зоонозните-болести,

- разширяване на мерките за опазване на природата,
- зачитане на правата на коренното население, селските и местните общности.

Ако не успеем да приложим подход, основан на правата за защита на биосферата, бъдещите поколения ще живеят в екологично обеднял свят, лишен от критичния принос на природата за благосъстоянието на хората, опустошен от все по-чести пандемии и разкъсван от задълбочаващи се екологични несправедливости.

Ако поставим човешките права и природата в основата на устойчивото развитие, хората биха могли да постигнат справедливо и устойчиво бъдеще, в което да живеят щастлив, здравословен и пълноценен живот в хармония с природата на тази красива, но измъчена синьо-зелена планета.

## Недвижими имоти



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

**C: 647-862-2339**

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

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

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

**CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!**

## Все повече млади българи в тежко състояние след COVID-19

.... и има все по-голям натиск върху болниците. Тенденцията всеки трети от изследваните да бъде инфектиран се запазва.

## В София, Благоевград, Пловдив, Бургас и Шумен ще има

допълнителни сектори за коронавируса, стана ясно след среща на премиера със здравния министър и щаба.

Ситуацията в болниците става все по-тревожна заради постоянно увеличаващите се случаи на COVID-19, предава bTV.

Активните случаи вече са близо 67,000 а от тях хоспитализирани са 5,247.

## Очакват се фалити на малки и средни предприятия през 2021

Компаниите нямат оптимистични очаквания по отношение на приходите от продажби в страната и чужбина, сочи европейско проучване, проведено съвместно с Българската търговско-промишлена палата. Икономистите очакват фалити на малки и средни предприятия в резултат на дълговете натрупани покрай кризата с COVID-19, предаде TV+.

Като тревожно определи положението в сектора на малките и средни предприятия председателят на

Националното сдружение на малкия и среден бизнес Елеонора Негулова. По данни на НСИ микропредприятията у нас са 80% от малките и средни предприятия.

## Списък на симптомите на коронавирус

Коронавирусът засяга дихателните пътища и неговите симптоми могат да наподобяват класическите грип или настинка. Но в същото време признаците на COVID-19 могат да бъдат много неспецифични, понякога инфекцията е почти безсимптомна и не се забелязва от пациентите

За най-пълния списък на симптомите на коронавирус, като се вземат предвид неговите класически и неспецифични прояви, пише zdrave.to. Ето и списъкът:

### 1. Кашлица

Един от основните симптоми на инфекцията с COVID-19 е сухата кашлица. Може да се прояви като

продължителни атаки, трае много дълго време, като **същевременно не се превръща в храчки.**

### 2. Възпалено гърло

Кашлицата с коронавирус често е придружена от болки в гърлото.

### 3. Диспнея

Коронавирусът засяга по-дълбоки области на белите дробове, така че задухът е един от специфичните му симптоми.

### 4. Треска

Появата на треската е знак, че имунната система работи с пълен капацитет и се опитва да се бори с коронавируса. Около 38% от заразените се сблъскват с този симптом.

### 5. Загуба на миризма

Коронавирусът може да бъде остър, внезапен и да достигне точката на пълна невъзможност да се разграничат миризмите.

### 6. Пневмония

При коронавируса не се случва толкова често, колкото изглежда - само около 3% от заразените развиват пневмония. Но тя е особено опасна за възрастните хора, пациентите с отслабена имунна система или

белодробни заболявания.

В най-лошия случай това може да бъде фатално за тях.

### 7. Главоболие

Този неспецифичен симптом може да бъде причинен от много фактори и често не е свързан с коронавируса. Но ако страдате от силно главоболие и усещане за натиск в главата по някаква неизвестна причина (особено за дълго време), трябва да се изследвате за COVID-19.

### 8. Болки в тялото

Болка в крайниците, характерна за грипоподобни инфекции, може да се появи и при COVID-19.

### 9. Храносмилателни разстройства

Инфекцията може да причини неспецифични стомашно-чревни разстройства, които приличат на ротавирусна инфекция - гадене, повръщане, коремна болка, диария.

**Прод. на стр.6>>**

# ИМИГРАЦИЯ



**MIRELA KEREZOVA, MA**  
Immigration Counsel, RCIC  
Commissioner of Oaths

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ЗАЩИТА ПРИ ОБЖАЛВАНЕ НА ПРОЦЕДУРИ ПО ЗАДЪРЖАНЕ И ДЕПОРТИРАНЕ
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ



## IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

555 Burnhamthorpe Road, Suite 201, Toronto, ON, M9C 2Y3 CANADA  
T: +1 416-800-3898 | F: +1 416-800-4164 | E: [impaths@gmail.com](mailto:impaths@gmail.com) | [www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

<< **Прод. от стр.5**

Наложително е да се свържете с Вашия лекар, ако слабостта се появи в резултат на тежка диария и симптомите не се подобряват въпреки домашните лекарства.

**10. Болки в гърба**

Този неспецифичен симптом се съобщава от някои от пациентите, претърпели коронавирус.

**11. Загуба на апетит и тегло**

Може да има и съпътстващи симптоми на коронавирусна инфекция.

**12. Умора**

Много хора, които са се заразили с COVID-19, съобщават за много силна постоянна умора и физическо изтощение

- тези симптоми могат да продължат месеци след инфекцията. Може би синдромът на хроничната

умора ще бъде официално признат като дългосрочно последствие от COVID-19.

**Гръмнаха  
310-килограмов  
глиган в Ардино**



„Царят на глиганите“ в Ардинския край бе повален в района на село Гърбище от опитните ловджии в дружина „Ардино 1“ с председател Салим Фейзулов, съобщава Родопи 24.

**310-килограмовият глиган бе отстрелян от дългогодишния ловец Янко Здравков.**

**Прод. на стр.8 >>**



**DENIS CHUBAR**  
PROFESSIONAL CORPORATION

**Автомобилна Катастрофа?  
Позвънете ни!**

- Наранявания на шофьори
- Наранявания на пътници
- Пешеходни наранявания
- Наранявания на велосипедисти
- Uber/ наранявания на пътник / шофьор



**Можете да потърсите паричното си осигуряване от:**

- Вашата собствена застрахователна компания.
- Застрахователната компания на превозно средство, в което сте били пътник.
- Застрахователната компания на друго превозно средство, участвало в инцидента.

Можете да получите покритие за медицински разходи, пропуснати доходи, повредени предмети и някои от джобните ви разходи.

Трябва незабавно да се свържете с нас, дори ако на пръв поглед ви се струва, че нараняванията са незначителни.

**Безплатна Консултация:**

**647-897-1040**

*Говорим Руски и Английски*

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

**BARRISTER  
AND SOLICITOR**



**ALEKSEI  
GRACHEV  
FAMILY LAW**

- DIVORCE
- CHILD CUSTODY
- PROPERTY DIVISION AND CHILD AND SPOUSAL SUPPORT

**IMMIGRATION**

- SKILLED WORKER CATEGORY
- ALL TYPES OF SPONSORSHIP
- REFUGEES
- ALL TYPES OF APPEALS

- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

**COMMERCIAL LAW**

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

**WSIB APPEALS**

FIRST CONSULTATION FREE  
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

**Tel: 647.833.3125**

**TWO OFFICES:**

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO  
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

**АДВОКАТСКИ УСЛУГИ  
Алексей Грачев**

**СЕМЕЙНО ПРАВО**

- Разводи
- Родителски права
- Подялба на имущество, издръжка на съпруг и деца

**ИМИГРАЦИЯ**

- Skilled Worker Category
- Всички видове спонсорство
- Бежанци
- Всички видове обжалване
- Detention Review and Admissibility Hearing

**ТЪРГОВСКО ПРАВО**

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

**WSIB APPEALS**

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА  
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

**Tel: 647.833.3125**

**ДВА ОФИСА**

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO  
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

# Family matters.

New customers sending money to

## Central & Eastern Europe

Get  
**50% off\***

transfer fees with  
promo code Ria20.



Visit us at any of our 1,400+ locations in Canada, including:

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

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

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

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

Altaif Inc  
1967 Lawrence Ave. East Unit 5  
Scarborough, ON, M1R 2Z2  
Tel: 416-285-9669

The Central Butcher  
1260 Kennedy Rd Unit 8  
Scarborough, ON, M1P 2L4  
Tel: 416-751-8363

Hailey's Hair And Spa  
320 Wilson Ave.  
North York, ON, M3H 1S8  
Tel: 416-258-2550

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

Receive money from any of our 50+ payout partners in Europe, including:



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

\*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/20. Valid only for first time customers. One promo code per customer. RIA Telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to RIA Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

<< *Прод. от стр.5*

Той е ударил огромния глиган с един-единствен точен изстрел. Признава, че ходи по баирите от десетилетия, но за първи път му се случва да отстреля над 300-килограмово диво прасе.

Според ардинските ловджии глиганът е на 7 години.

## Бивш образователен министър: Присъственото обучение няма алтернатива

Усвояването на учебния материал при дистанционната обучение е изключително ниска - **изследванията говорят за около 15%**. Това каза пред БНР проф. Тодор Танев, бивш министър на образованието. Прочети повече "Преди да има пандемия, имахме проблем с тази

усвояемост. Уменията още повече страдат при възприемането на материала. **Не е открит начин за предаване на умения в електронна среда"**, каза още бившият министър.

"Трябва да не търсим идеалното решение, защото такова няма, логически погледнато не съществува. В такива случаи обикновено хората прибягват до ценности - **кое ни е ценното в момента"**, коментира Тодор Танев "Качеството на образование е най-важно и **100% сигурно е, че присъственото обучение няма алтернатива**. Всеки критерий тежи за себе си, но въпросът е какъв ще бъде балансът между всички за" и "против", каза още той.

## Българско село покани

## Джо Байдън на събора си през 2021

Българско село покани новоизбрания президент на САЩ Джо Байдън на събор, събщи Нова телевизия.

Жителите на село Каменово изпратили покана със специален имейл до Джо Байдън, в който го поздравяват за победата и го канят да присъства на събора на селото следващата година, който **ще се проведе на 21 септември 2021**.

В селото вече тече сериозна подготовка. Жителите разучават американския химн, който да изпълнят на кавал.

## 1,000 лв. глоба за руския, гласувала в Стара Загора за

## евроизборите

Руска гражданка, притежаваща статут на постоянно пребиваване в България, гласувала в страната ни, без да има право за това. 30-годишната руския бе освободена от наказателна отговорност от съда в Стара Загора, но и бе наложена глоба от 1,000 лева, съобщават от съда.

Жената се признала за виновна, че на 26 май 2019 при провеждане на изборите за евродепутати е гласувала в секционна избирателна комисия в Стара Загора без да е нито български гражданин, нито гражданин на друга държава членка на ЕС. Тя била допусната да гласува след като лично подала до избирателната комисия декларация и била включена в избирателния списък.

## СВЯТ

## Подкрепените от президента на Бразилия кандидати загубиха

Бразилският президент Жаир Болсонаро претърпя неуспех на местния вот в страната, събщи Independent, след като **повечето кандидати, които той подкрепи, дори не стигнаха до втори тур**.

Болсонаро е подкрепил шестдесет кандидата, от които само деветима са стигнали до втори тур.

## Венецуела купува 10 милиона дози „Спутник V“



Управляващият Венецуела Николас Мадуро събщи, че страната купува от руската ваксина срещу новия коронавирус „Спутник V“. По думите му Венецуела ще произвежда ваксината в своите лаборатории, събщи БНР.

Неотдавна венецуелска делегация бе на посещение в Русия. Мадуро обясни, че основната цел на визитата е била именно „да бъдат постигнати споразумения за ваксината“. „Спутник V“ е на **третия етап от клиничните си изпитания**. Според руските здравни власти ефективността ѝ е 92%.

## 79% от испанците вярват, че пандемията е повлияла на

## емоционалното им здраве

57.5% се страхуват да не се разболеят, 83.2% се чувстват подтиснати от празните улици и магазини. Това показва първото проучване на Центъра за социологически изследвания за последствията и ефектите на пандемията върху испанското население, предаде Нова телевизия.

*Прод. на стр.10>>*

A STAR ALLIANCE MEMBER 

# TIME TO MEET AGAIN

Have a healthy journey with all precautions taken down to the smallest detail for your in-flight safety.



**TURKISH AIRLINES**

## &lt;&lt; Прод. от стр.8

Само 7.5% от хората обаче казват, че се нуждаят от професионална помощ заради емоционалното си състояние.

Проучването, проведено в края на октомври, показва, че **58.4% от испанците са смятали в даден момент, че могат да умрат от Covid-19**, тъй като пандемията продължава вече девети месец. 57.5% са изпитвали страх да не се разболеят, а 24% - от загубата на член на семейството, приятел или познат.

На въпроса дали са получили помощ от семейство си или приятели по време на 4-месечната карантина през пролетта за покупки или лекар, **83.8% казват, че не са получили никаква помощ**, въпреки факта, че само 12.1% от анкетирания са прекарвали напълно сами изолацията. 56.9% се чувстват гневни, а 3.1% винаги са депресирани заради този начин на живот, който рязко намали свободите на хората и физическият им контакт.

Това продължително разочарование в по-голямата си част ще изчезне след края на здравната криза, смятат психолозите.

**Ще бъде ли задължителна ваксинацията срещу Covid-19 при пътуване в чужбина през лято 2021?**

В Европа се води разгорещен дебат дали това е необходимо. Според финландския премиер Сана Марин, през 2021 ЕС трябва да контролира разпространението на Covid-19 чрез ограничения за пътуване за хора, които отказват ваксинации. С други думи, **ще бъде възможно да пътувате в чужбина само, ако сте ваксинирани срещу коронавирус**, информира Glas.bg.

Много страни по света изискват сертификат за ваксинация, например за жълта треска. Коронавирусът също може да е в този списък.

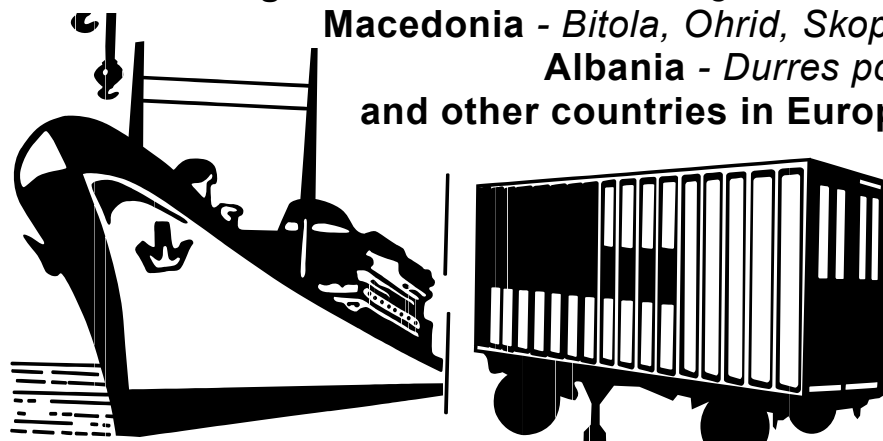
Ако една държава инвестира много пари, за да овладее коронавируса, тя не се интересува от следващите огнища, които туристите могат да причинят. Паневропейският успех е важен не само от здравна гледна точка, но и от икономическа гледна точка: „**Единственият начин да спасим икономиката си е да победим вируса**“. Ако европейците не се ваксинират през пролетта, казва Марин, очевидно е, че те ще си останат у дома през лятото.

Поради дългите граници Германия няма да може да проверява всички посетители: „От друга страна, трябва да се поучим от грешките, допуснати това лято.

**Прод. на стр.12>>**

**SHIPPING & MOVING TO BULGARIA**

Bulgaria - Sofia, Varna, Bourgas, Plovdiv  
Macedonia - Bitola, Ohrid, Skopja  
Albania - Durres port  
and other countries in Europe

**Intl Shipping & Moving of:**

- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO

**Services:**

- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

29 Skagway Ave,  
Scarborough  
(416) 265-4686  
Toll: 1-877-681-3353  
Fax: (416) 265-4121  
info@kronoscanada.com  
www.kronoscanada.com

Eglinton Ave  
Danforth Rd. Skagway Ave  
St. Clair Ave E

**SINCE 1982 IN SERVICE**  
We Take Care of Your Things  
Because we Protect our Name

**Chicago Pireaus**  
2520 S. State 7-9 Arachtou S  
Chicago, Ill.60607 Moshato, GR.183  
Tel:(312)326-7590 Tel:(210)483359

**VIN  
DE GARAGE™**



**ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$60**

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

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

**WWW.VINDEGARAGE.COM**

*100% guaranteed. In business since 1997.*



**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.  
(Oak Park/ Lumsden)  
(416) 424-3354

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**




Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

**Family Specials** are available for pick-up or delivery for your convenience.

**Catering Menu:**  
**Platters** - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters  
**Fresh Salads**-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad  
**Appetizers** - Spanakorita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta  
**Hot Meals** - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka,

1/4 Chicken, Souvlaki Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.  
**Desserts.**

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

Order before December 17<sup>th</sup>!



**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

**HAPPY HOLIDAYS**

**Christmas Family Dinner**  
Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)  
www.oakparkdeli.com  
213 Oak Park Avenue,  
Toronto, ON M4C 4N2

**CHRISTMAS DINNER SPECIAL**

<p><b>Roast Turkey Meal</b> \$19+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Mash potato</li> <li>● Dinner roll</li> <li>● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gravy</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Dessert</li> </ul>	<p><b>Sides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red &amp; yellow peppers 5m \$25 serves 6-8 people Lg \$40 serves 12 people</li> <li>● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$15 Full tray (20-25 ppl) \$35</li> <li>● Spinach salad with cranberries, goat cheese &amp; pumpkin seeds 5m \$20 serves 6-8 people Lg \$35 serves 10-12 people</li> </ul>
<p><b>Ham Dinner</b> \$17+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ham</li> <li>● Scallop potatoes</li> <li>● Apple sauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinner roll</li> <li>● Dessert</li> </ul>	
<p><b>Roast Turkey Package</b> \$170+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mash Potato</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Butternut Squash</li> <li>● Feeds 10 people</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Gravy</li> <li>● Rolls</li> </ul>	

**OAK PARK DELI**  
www.oakparkdeli.com  
Plus Applicable Taxes



**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave. (416) 429-3663

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**

Breakfast	Prepacked Salads	
Pizza	Frozen foods	
Burgers	<b>All our food can be</b>	
Desserts	<b>picked-up or delivered!</b>	

**Family Specials**  
are available for pick-up or delivery for your convenience.

**Family Lasagna**  
(includes 4 cheese buns and large Caesar)

**Greek Family Special**  
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks

**Souvlaki Party Special**  
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO



<p>CHATEAU D'AIGUEVILLE COTES DU RHONE VILLAGE</p> <p>LCBO# 544031</p>	<p>SAUVIGNON BLANC</p> <p>LCBO# 471318</p>	<p>ROSE D'ANJOU</p> <p>LCBO# 12641</p>	<p>CHARDONNAY</p> <p>LCBO# 634808</p>	<p>MALBEC</p> <p>LCBO# 35170</p>	<p>Pinot Noir</p> <p>LCBO# 162610</p>	<p>STARA SOKOLOVA</p> <p>LCBO# 576355</p>
--	--	--	---------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	---

<< **Прод. от стр.10**

Всички трябва да знаят, че през лятото на 2021 ще се прилагат различни правила, отколкото през 2020“, каза министърът на здравеопазването на Германия, цитиран от bild.de.

Най-важната предпоставка за победа и връщане към нормалния живот остава **вакцинацията, която трябва да достигне най-малко 60% от населението.**

### Шефът на СЗО:

### Ваксината сама по себе си няма да сложи край на пандемията

Шефът на Световната здравна организация Тедрос Адханом Гебрейесус заяви, че **ваксината сама по себе си няма да спре пандемията на коронавируса**, предаде AFP, цитирана от БГНЕС.

“Ваксината ще **допълни другите инструменти**, които имаме, **няма да ги замени**”, каза генералният директор

Тедрос Адханом Гебрейесус. „Ваксината сама по себе си няма да сложи край на пандемията.“

Гебрейесус счита, че първоначално доставките на ваксина ще бъдат ограничени, като **“здравните работници, възрастните хора и други рискови популации ще бъдат приоритетни**. Това, надяваме се, ще намали броя на смъртните случаи и ще позволи на здравните системи да се справят.”

антитела срещу **коронавируса**, предаде БНР.

### Предотвратиха атентат срещу премиера на Армения

Службата за национална сигурност в Армения е предотвратила **опит за убийство на премиера Никол Пашинян**, се казва в съобщение на сайта на службата, цитирано от БТА.

В съобщението е посочено, че са разкрити случаи на съхранение на оръжие боеприпаси и взривни вещества от група лица с цел превземане на властта в Армения.

Заговорниците не били съгласни с вътрешната и външната политика на държавата и **искали да превземат властта, като убият премиера**. Според съобщението оръжието било прехвърлено в Армения от Нагорни Карабах, където от 27 септември се водят бойни действия.

Опозиционен лидер в Армения бе **арестуван и обвинен в подготовка за убийството на премиера**, което добавя към политическите сътресения, породени от споразумението за прекратяване на огъня със съседен Азербайджан, съобщава TRT World. Артур Ванецян, ръководител на дясноцентристката партия "Родина", е арестуван, след като е бил призован в централата на арменските сили за сигурност.

**Прод. на стр.14>>**

### Covid-19 е заразявал в Италия още през септември 2019

Коронавирусът се е разпространявал в Италия още през септември 2019 - много по-рано, отколкото се смяташе досега, сочи проучване на Националния онкологичен институт в Милано, цитирано от Reuters.

Според Световната здравна организация респираторното заболяване, предизвикано от Covid-19, е било регистрирано за пръв път в Китай миналия декември. Първият случай в Италия бе установен на 21-ви февруари тази година.

Новото проучване обаче показва много по-ранна дата. То се базира на данни от доброволци, участвали в тестване за рак на белите дробове през периода от септември 2019 до март тази година. **При 11% от тях са установени**

**NEW LABEL NOW HERE**

**Tosso**

**4 EARN EXTRA AIRMILES®**  
for a limited time.  
Nov 29, 2020 - Jan 2, 2021

LCBO #634808

**91 pts. JAMES SUCKLING**

CHATEAU D'AIGUEVILLE  
CÔTES DU RHÔNE VILLAGES

**91 POINTS WINE ENTHUSIAST**

LCBO #544031

**NOW BACK IN STOCK!**

[www.eurovintage.com](http://www.eurovintage.com)



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospkhora Bread.  
**Custom made Cakes for all Occasions:**  
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd  
 647-748-9229



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



ОГРОМНО РАЗНООБРАЗИЕ НА ВСЯКАКВИ ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ, ПРОДУКТИ ОТ БЪЛГАРИЯ  
 ВСЯКАКВИ ВИДОВЕ СИРЕНА И КАШКАВАЛИ, ВИНАГИ ПРЯСНО МЕСО- СВИНСКО, АГНЕШКО, ТЕЛЕШКО, ПИЛЕШКО, ГОВЕЖДО



<< **Прод. от стр.12**

Пашинян бе изправен пред улични протести и ожесточена критика от страна на политическата опозиция на Армения, след като подписа споразумение за **прекратяване на огъня с Азербайджан**, за да прекрати боевете за окупирания Карабах, избухнали през септември. Армения се сблъска с големи загуби от технологично превъзходящите ги азербайджански войски и Пашинян **се съгласи да отстъпи големи части от района на Азербайджан**, за да прекрати военните действия.

Примирието спря военните действия в и около Нагорни Карабах - анклав, международно признат като част от

Азербайджан, но населен от етнически арменци. Съгласно

споразумението 2,000 руски умиротворителни войници са разположени

в региона.

# Адвокатски услуги

NEW

Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing **Notary services** to her clients.



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел:(416)906-6663

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

Suite 700 – 700 Dorval Drive  
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court** (Граждански Дела )
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets** (Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits** (заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public** (Нотариални заверки)

## ЛЮБОПИТНО

### Вярно ли е, че мълнията е по-гореща от Слънцето?



Да - отговоря испанското списание Muy Interesante. По-точно до шест пъти по-гореща. Понякога мълнията достига 10,000 милиона киловата, тоест 7,000 пъти

по-голяма от мощността на атомна електроцентра. Въздухът в изпускателният тунел на мълнията се загрява рязко до около 30,000 градуса по Целзий, което е цели шест пъти по-горещо от температурата на слънчевата повърхност.

### Германия разследва Киану Рийвс за парти по време на коронавируса



Киану Рийвс бе подложен на ожесточени критики в Германия, където се снима филмът The Matrix 4, а местните власти започнаха разследване.

Причината за скандала е, че около 200 актьори и екип на продукцията са участвали в парти по случай приключване снимките на The Matrix

4 в студио „Бабелсберг“ в Потсдам, близо до Берлин. Партието е преминало под кодовото наименование "ice cream team event". Канцлерът Ангела Меркел помоли още през октомври жителите на Берлин да спрат да ходят на партита след скок в случаите на коронавирус. На 2 ноември, Меркел отново хвърли Германия в "леко заключване", след като нареди всички барове и ресторанти да се затворят в цялата страна.

**Прод. на стр.16 >>**

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



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

# Happy Holidays!

## ПРЕВЪЗХОДНИ ВИНА за вашата трапеза

### Pascual Toso Malbec

ARGENTINA

LCBO#: 35170

Look for new  
TOSO orange label  
in LCBO stores this week!

#### Tasting Notes

Pascual Toso Malbec is spicy and rich. Encapsulating aromas of coffee, violets and blackberry with a hint of tobacco notes, the Pascual Toso Malbec wine is Old in style with soft tannins and a medium-bodied taste.

### Pascual Toso Limited Edition Malbec

ARGENTINA

LCBO#: 162610

#### Tasting Notes

Aromas of plum and blueberry with spice and peppery notes. Dry with good aroma replays. Structured with soft tannins and a solid fruity finish.

### Pascual Toso Chardonnays

ARGENTINA

LCBO#: 634808

#### Tasting Notes

Wine experts agree that this chardonnay from Argentina delivers great value. Expect aromas and flavours of fresh pear, apple, mango and spice with toasted oak tones. The palate is medium bodied and rich with balanced acidity and notes of tropical fruit and vanilla on the finish. Pairs with seafood or poultry in cream sauce.

### Греяно вино с коняк

#### Продукти:

- червено вино - 750 мл.
- захар - 100 гр.
- канела - 5 гр.
- карамфил - 10 гр.
- коняк - 100 мл.
- лимони - 1 бр.

#### Приготвяне:

- Виното се кипва
- със захарта,
- канелата и карамфила.
- Оставя се да престои 10-15 минути, прецежда се, добавя се конякът и се разлива в предварително затоплени чаши.
- Във всяка чаша се поставя резенче лимон.



<< **Прод. от стр.14**

Участници в отпразнуването на **The Matrix 4** са били **Киану Рийвс** и приятелката му **Александра Грант**, както и създателите на филма **Лана и Лили Ушовски**. Германският вестник **Bild** твърди, че гостите са се наслаждавали на диджей, пиротехника, барове с вино и саке, маси за храна, които предлагали суши и десерти.

Предполага се, че други екстремни подробности на партито включвали места за **поставяне на татуировки и бедуински палатки** за актьорския състав и екипажа. Източник споделя пред **Bild**, че според съобщенията гостите предварително са направили тест за **COVID-19** и е трябвало да присъстват на събитието с маски.

Говорителят на студио „Бабелсберг“ **Бянка Макаревич** коментира, че всички епидемиологични мерки са били спазени.

## Откриха бюст на Хермес на 2,300 години по време на канализационни работи в Атина



Бюст на Хермес на 2,300 години бе открит по време на канализационни работи в Атина, съобщи в **Kathimerini**. Бюстът е в добро състояние и е открит в централната част на Атина по време на канализационни работи.

Гръцкото министерство на културата заяви, че главата на Хермес, която е използвана като един от многото улични маркери в древна Атина, изглежда е от около 300 г. преди Христа. Тя изобразява Хермес в „зряла възраст за разлика от

обичайните му изображения като младеж. Главата е била вградена в стената на дренажен канал.

## Проветряване на домовете през нощта може да намали риска от заразяване с коронавирус



Experts are urging us to ventilate | windows open when sleeping — p receive care at home, to cut the ri

Доскоро дали спите на отворен или затворен прозорец бе въпрос на предпочитание, но сега изборът може да окаже значително влияние върху вашето здраве.

Експерти ни призовават да проветряваме домовете и работните си места - което включва отваряне на прозорците по време на

сън - особено ако споделяте жилищното си пространство с други, за да намалите риска от заразяване от **Covid-19**, съобщава британския **Daily Mail**.

Според неотдавнашен доклад на Групата за екологично моделиране към правителствената научна консултативна група за извънредни ситуации (**SAGE**), лошият въздушен поток увеличава риска от улавяне на **Covid-19** от въздушни частици („аерозоли“), които могат да пренасят вируса на повече от два метра.

В доклада, публикуван през септември, се казва, че излагането на аерозоли се намалява наполовина, когато скоростта на вентилация се удвои.

**Прод. на стр.18 >>**

ЗЛАТЕН МЕДАЛ!



награди за добро качество!

за истинските ценители на добрия коняк

в LCBO

MARKUE DÉPOSÉE  
**CORTEL**  
**XO**

ПРЕКАСЕН ПОДАРЪК  
ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ  
ПРАЗНИЦИ!

ОТНОВО  
в Канада!

**NAPOLEON**  
**V.S.O.P.**  
*Brandy de France*

Продава се  
в кутия за  
подарък



LCBO +245043



LCBO +287409

LCBO +892315

IT'S BETTER WITH CORK!

Работно време:  
 Пон. - Вт. - Ср. 9am - 7pm  
 Четв. - Пет. 9am - 8pm  
 Събота 8am - 6pm  
 Неделя затворено

# Eddie's

## MEAT & DELI MARKET

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

eddiesmarket.ca





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



Shop Online: [eddies-meat-deli-market.myshopify.com/collections](http://eddies-meat-deli-market.myshopify.com/collections)



Zurek

Krupnik

<< **Прод. от стр.16**

Професор Линда Болд, експерт по обществено здраве в Университета в Единбург казва, че обмяната на въздух в стая, като държим прозореца отворен денем и нощем, може да направи толкова „значителна“ разлика в риска от заболяване от коронавирус, че трябва да бъде акцентирано върху нея така, както върху измиване на ръцете и поддържане на

безопасно разстояние.

Тя споделя: „Добрата вентилация ще става все по-важно с нарастването на доказателствата, че **Covid може да се разпространява чрез въздушно предаване в по-широки зони.**“

През зимата най-добрият начин за проветряване на помещението е чрез **отваряне на прозореца отгоре**, а не отдолу, добавя

д-р Шон Фицджералд от University of Cambridge. „Това е така, защото студеният въздух е по-плътен и по-тежък от топлия въздух, и когато студеният въздух влезе той се спуска по-бавно до нивото на пода. Така се предотвратява усещането за студ, докато стаята се освежава“.

## **Мъжки паяци хапят и връзват женските преди да се чифтосат**

Мъжки паяци от вида *Thanatus fabricii* хапят и връзват партньорките си с коприна преди чифтосване, за да не бъдат изядени, съобщава Newsweek.

Екип от чешки учени наблюдавали паяците, които са типични за Израел, в лаборатория с помощта на видеокamери, които разкрили необичайното поведение. Мъжките паяци от различни видове обикновено ухажват женските, за да ги убедят да се чифтосват, **но при някои видове те всъщност принуждават противоположния пол да се включи в това поведение.**

Учените считат, че една от причините мъжките паяци да използват тази принуда е да избегнат да бъдат изядени от женските - ужасен ритуал, който не е необичаен по време на чифтосване на паяци.

Принудата от мъжки паяк по време на чифтосване обаче е изключително рядко поведение при паяците **предвид физическото превъзходство на женските.** Чешките изследователи обаче констатирани, че мъжкарите от рода *Thanatus fabricii* **се чифтосвали само ако женската е била ухапана и обездвижена**, според проучване, публикувано в списанието *Animal Behaviour*. Това предполага, че тази стратегия от страна на мъжките е необходима, за да се случи чифтосването при този вид. За своето проучване авторите са събрали мъжки и женски *Thanatus fabricii*, които били донесени от Израел, и ги поставили заедно в лаборатория.



**Прод. на стр.19 >>**

Нашият ресторант предлага  
голямо разнообразие  
на пресни, домашно приготвени храни.  
**ЩЕ ДОСТАВИМ ДО ВАШИЯ ДОМ ИЛИ ОФИС  
ОБАДЕ ТЕ НИ СЕ!**

**Moldova!**  
5000 dufferin st. North York M3H5T5

### TUESDAY

**SALAD**  
(GREEK/CAESAR/GARDEN/LOBIO)  
**BULLION WITH PELMENI**  
(VEGETABLE BROTH WITH RUSSIAN DUMPLINGS)  
**NAPOLEON**

**\$ 15.99**

### WEDNESDAY

**MUSHROOM BLINTZES**  
**CABBAGE ROLLS**  
(PORK AND BEEF) 4 PIECES  
**MINI ECLAIRES**

**\$ 15.99**

### THURSDAY

**SOUP**  
(BORSCH/MOLDAVIAN ZAMMA/SHCHI)  
**1/2 CHICKEN TABAKA**  
WITH A SIDE(BUCKWHEAT/MASHED POTATO/RICE)  
**HONEY CAKE**

**\$ 15.99**

### FRIDAY

**HERRING WITH POTATOES**  
**PORK OR CHICKEN SHISH KEBAB**  
WITH A SIDE(BUCKWHEAT/MASHED POTATO/RICE)  
**SWEET BLINTZES**  
(CREPES WITH COTTAGE CHEESE)

**\$ 16.99**

*Delivering To  
Your Door Step*

Time 12:30-3:30  
Place Orders Before 12:30

**CALL (+1) 416-665-4566 / 4168489879**

All menu will serve with salad and a choice of side - Mash Potato/ Home Potatoes/ Fries/Rice  
Serves with a choice of drink - Kompot/Pops/Ice tea/ Bottle Water

&lt;&lt; Прод. от стр.18

Учените установили, че мъжките първо ухапвали женските по краката. След това женските прибирали краката си близо до тялото и ставали напълно неактивни и неподвижни.

"Мъжките паяци понякога прекарват часове, като примамват жени, за да ги ухапват, **но тези момчета просто отиват и хапят**", каза Ленка Сентенска от Университета Масарик в Чешката република, автор на изследването, пред New Scientist.

След това мъжкят се качва върху женската и бързо връзва краката и тялото ѝ с коприната си, преди да я осемени. След като чифтосването приключило, женските често лежали неподвижно известно време докато мъжките си отидат, преди да се освободят, разкъсвайки копринените нишки, в които са покрити.

Изследователите предполагат, че мъжките паяци използват тази принудителна стратегия, за да избегнат да бъдат изядени, които са по-

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



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



Tel: 416-759-8099, Fax: 416-759-9085

www.iwellness.ca

iwellness.ca@gmail.com

2221 Keele St., Suite #302

(at the intersection of Keele St. and Ingram Dr.)

Toronto, On, M6M 3Z5



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

**НИЕ МОЖЕМ  
ДА ВИ ПОМОГНЕМ !**

големи, както и да преодолеят тяхната съпротива срещу чифтосването.

### Богат китаец плати €1.6 млн. за състезателен гълъб

Заможен китайски фен на състезания с гълъби плати

рекордната цена от €1.6 милиона за отгледан в Белгия гълъб, съобщи Euronews. По време на неистово наддаване в търг в гълъбовия център Pira, двама китайски оференти, наддаващи под псевдонимите Super Dupre и Hitman, повишиха рекордно цената, наддавайки един срещу друг.

New Kim, както се казва двегодишния женски гълъб,

продаден за рекордната цена, първоначално бил обявен на търг само за €200. New Kim печели редица състезания през 2018, но оттогава се оттегля.

Белгийците отдавна се славят като най-добри в отглеждането на гълъби както поради дългогодишния си опит, така и поради многото организирани състезания. Гълъбите могат да живеят до 15 години.

## ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



### Memorial Galleries Inc. Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



1-53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293 Fax: 416-759-5226 Email: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 6pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

**НОВ ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И  
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

# ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15  
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



**New!**

**Fresh FISH shipment  
from Black sea!**

**Coming on Friday!**

**2437 Finch Ave W, Unit 15**

**(416) 749-2424**

**Hamsi**

**Anchovies,**

**Horse mackerel,  
Whiting, Red mullet,  
Sea bass & Sea bream.**



- Скъпи, гледам  
 “Красавицата и  
 Звяра”...  
 - И какво?  
 - Ако ти беше звяр, аз  
 пак щях да те обичам!  
 - Аз също щях да те  
 обичам, ако беше  
 красавица...



Попитали радио  
 „Ереван“:  
 - Кой край на въжетото  
 трябва да се хвърли на  
 давец се политик?  
 - И двата – отговорили  
 от него.



Питат Радио Ереван:  
 - Коя е най-  
 интелигентната нация  
 на света?  
 А радиото отговаря:  
 - Благодарим за  
 комплимент!



Недоволна жена отива  
 отново път при врачка:  
 - Исках да направите  
 мъжа ми като жребец!  
 - Така и направих, от  
 какво сте недоволна?  
 - От какво ли?! Аз се  
 събличам, а тоя идиот  
 само цвили и не може  
 да спре!



Ходих до Турция.  
 Купих си говорещ  
 кантар. Като стъпя  
 отгоре ми вика:  
 - Машалла...



Жабата видяла  
 шарана да се припича  
 на слънце в една  
 плитчина и го  
 попитала:  
 - Какво правиш тук?  
 - Чакам да дойде някой  
 рибар.  
 - Защо, да не ти е

омръзнал животът?  
 - Не, комбина сме с  
 крокодила...



Доктор към пациента:  
 - Ако не пиете, ще си  
 удължите живота.  
 - Абсолютно вярно,  
 докторе. Вече една  
 седмица как не пия,  
 а ми се струва, че е  
 минала цяла година...



Каква е разликата  
 между автомобилна  
 гума и 365  
 презерватива?  
 Първото е Good Year, а  
 второто е „a very good  
 year”.



Пред двореца на  
 арабски шейх спира  
 автобус и от него се  
 изсипва куп баби.  
 Шейха пита слугата:  
 - Какво, пак ли  
 туристи?  
 - Не, тъщите ви идват  
 на гости.



Първа среща на  
 живо в ресторант на  
 двама, които си пишат  
 отдавна в интернет.  
 Двамата се гледат  
 изумено. Накрая той се  
 обръща към жената:  
 - Така-а-а, поръчваме  
 уиски и пием, докато  
 се харесаме!



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

Шампанско за Вашите прекрасни празници!

CHAMPAGNE **POMMERY**  
 A REIMS-FRANCE

95 PTS  
 Decanter  
 the world's best wine magazine

*a time for*  
**CHEER**

Holiday Gift Guide  
 November 8, 2020 - January 2, 2021

COMING THIS SPRING! →

LCBO #234112

LCBO #16944

Налични в мрежата на LCBO

**Old Mill Pastry & Cafe**  
780 Burnhamthorpe Rd. Unit#12/ Mavis  
905-232-5246

**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**

**New!**  
Delivery to your home

**Call us to order:**  
905-232-5246



## Как да се погрижим за красотата си през есента



ТЯ.bg

Есента е най-подходящият сезон за възстановяване на красотата на нашата кожа, коса, нокти и т.н. В резултат на понякога твърде щедрите слънчеви лъчи през цялото лято организмът ни е бил подложен и на силен стрес. Как да отстраним нанесените вреди и да се подготвим за студа?

Смяната на сезоните предизвиква у много хора проблеми, свързани с кожата – тя се зачервява, става по-чувствителна и раздразнена. И разбира се, обезводнена от лятото.

Ето защо вие задължително трябва да извършите следните процедури:

### 1. Подхранване на кожата

Вашата задача е да се погрижите за кожата на цялото тяло – започвайки от лицето и завършвайки с ходилата.

След взимането на душ или вана нанесете с масажни движения върху кожата подхранващ крем. Не бързайте – отделяйте внимание на всеки един участък от кожата. След това се посветете на грижи за лицето. Вероятно през лятото кожата там е станала по-чувствителна и вие се нуждаете от друг крем за лице. Не правете икономии и си купете крем, който ще удовлетвори потребностите на кожата

от влага и питателни вещества. Кремът с розово масло ще успокои чувствителната и суха кожа, а кремът, съдържащ термална вода, ще премахне зачервяването и кожното раздразнение.

Много полезни са и различните маски за лице. Особено тези, които съдържат мед. Медът притежава уникални свойства: не само освежава кожата, но и възвръща нейната мекота и гладкост. Не трябва да се забравя, че тези маски могат да се използват от хората, които не страдат от алергия към меда.

### 2. Грижи за устните

Кожата на устните е много тънка и чувствителна. Тя изсъхва лесно под въздействието на слънцето и вятъра и затова по време на прехода от лятната горещина към есенния студ тя се нуждае от особени грижи. В никакъв случай не бижете устните си – така те ще се обезводняват още по-лесно. Възползвайте се от балсама за възстановяване на кожата на устните, който се нанася преди сън.

Ако имате възможност, откажете се от използването на трайните червила. Употребявайте гланц за устни, който не изсушава кожата.

### 3. Грижи за лицето и кожата

Редовно си правете пилинг на лицето и тялото. Той ще ви помогне да премахнете загрубелия през лятото слой кожа. Подходящи са пилинг маските с екстракт от зелен чай, които възвръщат на кожата нейния жизнен блясък и гладкост.

### 4. Използвайте ароматични масла за кожа.

*Прод. на стр.23 >>*

✂ **Ето ДВА НОВИ здравословни продукта**, които можете да закупите от Alliston Meat & Delicatessen. Подходящи да за здравословни рецепти.



1. **Coco Sugar** (заместител на захар е направен от 100% organic coconut sap nectar.) Made from the nectar of coconut flowers, NutroGusto Organic Coconut sugar has a delightfully sweet caramel flavour, much like brown sugar. Great for sweetening coffee or tea and sprinkling on oatmeal, it can also be used as a substitute for granulated or light brown sugar in many baking recipes.



**РЕЦЕПТА BERRIES BISCUIT COOKIES**

**Ingredients:**  
 3/4 cup (120g) chopped frozen fruits (mix berries)  
 2 cups (250g) Whole grain Buckwheat flour  
 1/2 cup (100g) Coco Sugar  
 2 teaspoons baking powder  
 1/2 teaspoon salt  
 1/2 cup (1 stick; 115g) unsalted butter, cold and cubed  
 1/3 cup (80ml) whole milk, cold  
 1 large egg, cold  
 1 teaspoon pure vanilla extract  
 optional: coarse sugar for topping

**Instructions:**  
 1. Whisk the flour, sugar, baking powder, and salt together in a large bowl. Add the cubed butter and cut into the dry ingredients with a pastry cutter until coarse crumbs form.  
 2. Whisk the milk, egg, and vanilla extract together in a small bowl. Pour over the flour/butter mixture. Using a large spoon or rubber spatula, fold everything together until just about combined. The dough is thick, sticky, and tacky. Avoid overworking the

2. **Whole grain Buckwheat flour**  
 Buckwheat is a plant that thrives in hilly and mountainous areas, and only recently has it begun to be grown in lowland areas as a post-crop. The advantage of buckwheat is that it is very suitable for organic production because it does not require top dressing with artificial fertilizers, and it is resistant to diseases.

dough.  
 3. Add the frozen fruits Do not over-mix, which will turn the dough slimy. You can also add them to the dough balls when you shape the cookies before baking.  
 4. Cover the cookie dough and chill in the refrigerator for at least 45 minutes  
 4. Preheat oven to 375°F (191°C). Line two large baking sheets with parchment paper. Set aside.  
 5. Using a Tablespoon measuring spoon or medium cookie scoop, portion/shape dough into balls about 1.5 Tablespoons of dough each. Press any berries that haven't stuck to the dough into the tops of the cookie dough balls. Arrange 3 inches apart on the prepared baking sheets.  
 6. Bake the cookies for 15-16 minutes or until the edges are lightly browned.  
 7. Remove from the oven and let cool on baking sheet for 5 minutes.

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



**Европейски хранителен магазин в Мисисага**

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



**<< Прод. от стр. 22**

Ароматичните масла ще възстановят красотата на кожата ви за минимален срок. Камелията и лавандулата са идеални за чувствителната и раздразнена кожа.

### 5. Грижи за косата

Снабдете се с козметични средства, съдържащи протеини – те ще помогнат за възстановяването на косата след летните горещини. Използвайте шампоани и маски за коса, съдържащи ароматични масла – те са полезни както за косата, така и за кожата.

### 6. Защитете ръцете си.

Ако през лятото кожата на ръцете ви е станала суха и се бели, вие трябва да проведете интензивен курс за нейното възстановяване. Няколко пъти преди сън обилно намазвайте ръцете си с подхранващ крем и си поставяйте памучни ръкавици.

**Защо някои дезодоранти, кремове и шампоани могат да са опасни**



здраве.bg

Шампоаните, душ-гелът, пяната за бръснене, които всички ние ползваме всеки ден, съдържат десетки опасни химични вещества.

Дори рекламата да твърди, че козметичният продукт е абсолютно натурален, не бързайте да се доверявате сляпо на това.

Според специалистите,

производителите често преувеличават с “натуралността” на съставките. За съжаление няма изработени “критерии за натуралност”, които могат да се проверят. А освен това не трябва да се забравя, че напълно натуралната козметика не може да се съхранява дълго време без да се премени нейният цвят и консистенция.

### Шампоаните

Повечето от тях (както и душ-гелът и пастите за заби) съдържат натриев лаурилсулфат, благодарение на който те се разпенват добре и премахват мръсотията. Ако тези средства се използват всеки ден в големи количества и не се отмиват добре с вода, кожата се раздразва, а нейните защитни сили отслабват.

### Боята за коса

В състава на средствата за изсветляване на косата се съдържа течен амоняк, който може да раздразни лигавицата на очите, носа и дихателните пътища. Подобно действие оказва и дибутилфталатът, който често се съдържа в лака за нокти.

### Кремовете

Много от кремовете не могат да бъдат произведени без минерално масло (петролат), което задържа влагата и по този начин овлажнява крема. В действителност това е техническо масло, което се произвежда от нефт. То остава върху кожата, не ѝ позволява да диша и възпрепятства нейната жизнена дейност. да предизвикат силно раздразване на кожата и алергия.

### Пудрата, сенките и ружът

Ако в техния състав

откриете оцветителя амарант (amaranth), по-добре се отървете от козметичното средство. Амарантът е токсично вещество, което вече е забранено в много страни.

### Как да се борим с консервантите

Във всяка козметика, ако тя може да се съхранява няколко месеца, присъстват консерванти, които позволяват на бактериите да се размножават. Специалистите съветват да бъдем много внимателни например с бронопола, който участва в образуването на канцерогенни вещества, както и с формалина, който влияе негативно не само върху бактериите, но и върху живите клетки на кожата, а освен това лесно прониква през нея. Формалдехидът също може да предизвика кожни реакции. Средствата, които съдържат този консервант, трябва да се отмиват внимателно с много вода, за да се възпрепятства неговия контакт с кожата.

### Мнение на специалистите

Поне едно от описаните вредни вещества се съдържат на практика в почти всяко козметично средство. Това не означава, че трябва да избягвате всички. Просто трябва да ги използвате за кратко време, да четете внимателно етикетите за съдържание и начина на употреба. Все пак посочените по-горе отрицателни последици са реални – затова внимавайте при избора си и не прекалявайте.

Глицеринът също толкова добре овлажнява кожата, но за сметка на това “извлича” влагата от дълбоките слоеве така, че при продължителна

употреба ще постигнете обратния резултат – обезводняване.

Съставката с название DMAE се използва за изглаждането на бръчките и повишаването на еластичността на кожата. Но специалистите все още спорят за това на каква цена – бръчките изчезват за сметка на увеличаването на обема на клетките, част от които след това умират.

### Дезодорантите

В почти всеки дезодорант има алуминиеви соли, които могат да предизвикат силно раздразване на кожата и алергия.

### Пудрата, сенките и ружът

Ако в техния състав откриете оцветителя амарант (amaranth), по-добре се отървете от козметичното средство. Амарантът е токсично вещество, което вече е забранено в много страни.

### Как да се борим с консервантите

Във всяка козметика, ако тя може да се съхранява няколко месеца, присъстват консерванти, които позволяват на бактериите да се размножават. Специалистите съветват да бъдем много внимателни например с бронопола, който участва в образуването на канцерогенни вещества, както и с формалина, който влияе негативно не само върху бактериите, но и върху живите клетки на кожата, а освен това лесно прониква през нея. Формалдехидът също може да предизвика кожни реакции. Средствата, които съдържат този консервант, трябва да се отмиват внимателно

**Прод. на стр.25 >>**

## &lt;&lt; Прод. от стр. 24

с много вода, за да се възпрепятства неговия контакт с кожата.

**Мнение на специалистите**

Поне едно от описаните вредни вещества се съдържат на практика в почти всяко козметично средство. Това не означава, че трябва да избягвате всички. Просто трябва да ги използвате за кратко време, да четете внимателно етикетите за съдържание и начина на употреба.

Все пак посочените по-горе отрицателни последици са реални – затова внимавайте при избора си и не прекалявайте.

**Какво пречи на правилното хранене: 8 погрешни навика**

здраве.bg

Съветите за здравословното хранене са безброй. И колкото те са по-категорични, толкова повече се увеличава вероятността да са далеч от истината. В действителност това, което през вековете се е появило на нашата трапеза носи повече полза на организма, отколкото вреда. В противен случай тези продукти биха изчезнали от менюто – на принципа на естествения подбор.

В света на храненето всичко е много

относително. И все пак по-скоро трябва да се говори не за неподходящи и дори вредни храни, а за лоши хранителни навици. А към тях трябва да причислим и някои на пръв поглед 100% правилни напътствия:

**1. Трябва да се ядат колкото се може повече зеленчуци.**

Този съвет не предизвиква никакви съмнения – зеленчуците съдържат витамини и целулоза, те са нискокалорични, създават чувство за ситост и понижават кръвното.

Но твърде голямото количество зеленчуци се отразява негативно на хората с проблем в стомашно-чревния тракт (колити и т.н.).

Жените не трябва да се хранят само със зеленчуци, защото недостигът на желязо ще се отрази на техните детеродни способности. Те се нуждаят задължително и от продукти от животински произход.

**2. Завинаги да се откажем от мазната храна.**

Това е напълно възможно, но дали е необходимо и още повече - дали е полезно? Вярно е, не трябва да злоупотребяваме с тези продукти, защото те са източник на холестерол, който в големи количества способства за развитието на атеросклероза и проблеми със сърцето.

Прод. на стр. 26 >>

**Sweet Gallery**


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


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

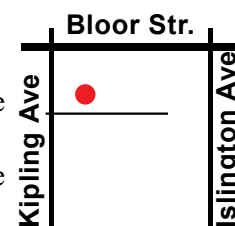
Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke**  
**416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



events • community • media • business • associations • schools • restaurants • embassies • culture • advertising • and more

www. **Balkan.Center**

Ethnic (migrant) communities  
from the Balkans, in Canada  
Modern online directories

**Join us today!**  
Promote your event or business  
**for FREE!**

Visit the website [www.Balkan.Center](http://www.Balkan.Center),  
choose any ethnic .Center

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

Register your business or event

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

www. **Albanian.Center**

Albanian communities  
in Canada

www. **Anatolian.Center**

Turkish communities  
in Canada

www. **Bosnian.Center**

Bosnian communities  
around the world

www. **Croatian.Center**

Croatian communities  
in Canada

www. **Greek.Center**

Greek communities  
in Canada

www. **Moldovan.Center**

Moldovan communities  
around the world

www. **Macedonian.Center**

Macedonian communities  
in Canada

www. **Romanian.Center**

Romanian communities  
in Canada

www. **Serbian.Center**

Serbian communities  
in Canada



Great advertisement opportunities at competitive prices

Contact us at [center@balkan.center](mailto:center@balkan.center)

Like & Follow us on 



<< **Прод. от стр.25**

Но отказвайки се напълно от мазнините, ние се отказваме от витамин А, отговорен за зрението и витамин Е, наречен още “витамин на красотата”.

Освен това, казвайки не на мазнините, хората по правило започват да употребяват повече захар.

### 3.Маслото трябва да се замени с маргарин.

Наистина тази смяна е полезна за сърцето, тъй като в растителните масла няма холестерол. Но например краве маслото доказано е от полза за зрението, а и укрепва имунитета. 1/3 от общото количество необходими мазнини трябва да

постъпва за сметка на наситените мазнини – препоръчителното количество е еквивалента на 20 г краве масло.

### 4.Да се откажем от въглехидратите!

Звучи логично – да се откажем от сладките неща!

От една страна обаче те са основен източник на енергия, някои техни компоненти са съставна част на клетките и тъканите, докато от друга – при тяхната прекалено голяма употреба, те преминават в мазнини.

Затова се откажете от простите въглехидрати, които лесно се усвояват от организма (захар,

сладки, тестени изделия), но не и от сложните – тези в плодовете, зеленчуците, пълнозърнестия хляб.

### 5.Можем да изяждаме максимум 2-3 яйца седмично.

Това твърдение се основава на факта, че в яйчния жълтък се съдържа дневната доза холестерол, но пък освен това в него има лецитин с холин, които разрушават холестерола. Негативното влияние на холестерола, който е мастноразтворим, може да се намали, ако заедно с яйцето приемаме масло или майонеза.

Възрастните хора, които по-често водят заседнал начин на живот, както

и склонните към атеросклероза не трябва да злоупотребяват с яйцата, но младите и активните се нуждаят от тях, защото са източник на желязо, магнезий, мед, кобалт и пълноценни белтъчини.

Те са и прекрасно средство за лечение на малокръвие, а съдържащият се в тях фосфор е необходим за пълноценното хранене на нервната система и главния мозък.

### 6.Морските продукти могат да се ядат в неограничено количество.

Те действително съдържат пълноценни белтъчини, йод, витамини А и D, омега-3

**Прод. на стр.27 >>**



Патриция Алексиева и Младен Алексиев



www.VISITORSinsurance.ca

## ЗАСТРАХОВКИ

### Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

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



www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

## ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ



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

\*Direct billing to all insurance companies

📍 1077 North Service Rd  
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt



<< Прод. от стр.26

ненаситени мастни киселини, за които е доказано, че намаляват нивото на артериалното налягане и предпазват от образуването на тромби.

Но скаридите съдържат 2 пъти повече холестерол, отколкото сметаната с 20% масленост и кренвиршите, от които диетолозите така настояват да се откажем.

### 7. Да забравим за солта!

Добър съвет! Но не се отказвайте напълно. Просто намалете употребата й поне 3 пъти, особено ако страдате от хипертония.

Изследвания показват, че ако намалите употребата на сол от 10 до 3,5 г в денонощието, ще намалите артериалното си налягане с 4-6 мм рт.ст. и ще направите медикаментозното лечение на хипертонията много по-ефективно. Пълният отказ от сол води до нарушения в образуването на стомашен сок и обезводняване, а и натрият - основният елемент в готварската сол е необходим за поддържането на необходимия солен състав на кръвта.

### 8. Откажете се от пиенето!

Т.е. от алкохола. Но изследвания са доказали, че ако човек всеки ден изпива по 60-65 г концентрат, структурата на мазнините в кръвта му ще се нормализира. Това означава, че алкохолът в малки дози има противоатеросклеротичен ефект. Препоръчително е обаче горното количество да бъде червено вино. Още от народната медицина е известно и че горещото вино помага при настинка. С бира с яйце пък са лекували твърде слабите хора и тези, които са страдали от изтощение и недостиг на сили.

### 4 стъпки са достатъчни да намалят риска от тежки заболявания здраве.bg

Достатъчно е в живота да се придържаме към само четири основни принципа – да спортуваме редовно, да се храним здравословно, да не пушим и да не допускаме затлъстяване. Така рискът от развитие на тежки заболявания като диабет, инфаркт, инсулт и рак намалява с цели 80%, показват резултатите от изследване, публикувани в новия брой на Archives of Internal Medicine.

Тези съпътстващи доброто здраве фактори включват:

- пълен отказ от цигарите,
- физически упражнения не по-малко от 3,5 часа на седмица,
- диета с ниско съдържание на червено месо и богата на плодове и зеленчуци и
- индекс на телесната маса не повече от 30 (ИТМ над 30 е показател за затлъстяване; ИТМ се изчислява като се раздели теглото в килограми на ръста в см на квадрат).

Изследователи от американския Център по контрол и превенция на заболяванията и техни немски колеги в продължение на 12 години (от 1996 до 2006) са изучавали

навиците на над 23 хиляди души на възраст от 35 до 65 г., като са следили за тяхното тегло, хранене и други навици. Анализът на събраните данни показва, че хората, които са се придържали и към четирите основни препоръки, са подлагали своето здраве на значително по-малък риск отколкото останалите – **при тях случаите на диабет са с 93% по-малко, на инфаркт – с 81%, на инсулт – с 50% и на онкологични заболявания – с 36%.**

Само около 9% от наблюдаваните са спазвали и четирите правила, останалите са го правили само отчасти или в определен период от наблюдаваните 6 години.

Изследователите отбелязват, че спазването дори само на една от основните четири препоръки намалява съществено риска от развитието на тежки хронични заболявания. На първо място това се отнася за отказа от цигарите.

Специалистите със съжаление констатираха, че макар на пръв поглед препоръките да не изглеждат никак сложни за спазване, се е оказало много трудно да убедят участниците в наблюдението да спазват всички.

## SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



### ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

#### AZ DRIVERS

- \$0.57 per mile /Dry van work only/
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- 2019-2020 Trucks and trailers

#### OWNER OPERATORS

- Dry Van/reefer/flat bed loads
- \$1.50 per mile /Long and short runs/
- Steady runs
- Fuel cards with hedge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRAT parking  
CAD/USA BONDED  
PIP AND FAST APPROVED

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

## Олимпийски шампион от Кения бе обвинен в изнасилване на 15-годишна



Олимпийският шампион на 3,000 метра стийпълчейз Конселус Кипруто бе обвинен в изнасилване на непълнолетна. Той се яви в съда в Капсабет, където бе освободен под гаранция от 200,000 кенийски шилинга (около C\$2,400), съобщи кенийската Citizen TV. Случаят ще бъде гледан на 20 май 2021. **25-годишният Кипруто е обвинен в изнасилването на 15-годишно момиче.**

Кипруто спечели злато на 3,000 метра бягане с препятствия при мъжете на Олимпийските игри през 2016 в Китай, и повтори успеха си на Световните първенства през 2017 и 2019, проведени в Лондон и Доха.

## Бивша волейболистка продължава да разпалва страстите



Израснала в дом, заобиколена от спортисти в Гейнсвил, Флорида, Кейла Симънс знае, **че спортът ще бъде част от нейното бъдеще още от съвсем малка, но и че ще бъде модел на бански костюми.**



„Наистина не се стремях да бъда модел на бански костюм“, разказва бившата вече волейболистка от Marshall University пред The Post. „Направих някои снимки като модел, когато бях по-млада, и обичах да ходя на плаж и да снимам.“

„Спортът в колежа бе страхотно изживяване за мен, но също така ми даде някои ценни уроци. Моите училищни администратори ми казаха, че снимките, които публикувам, са неподходящи, дори в един момент бях помолена ... да изтрия своя Instagram. Разкъсвах се. Чувствах, че не мога да прегърна тялото си и да спортувам едновременно. Оттогава научих, че не може да позволите на други хора да повлияят на вашите чувства към самия себе си“, казва тя пред медията.

„Наистина ме накараха да се срамувам от тялото си. Трябваше да избира дали искам да бъда спортистка или да бъде уверена, да се чувствам красива.“



От Marshall University отказаха коментар. Кейла продължава да пуска страхотни снимки и вече има над 465,000 последователи в Instagram.

**Непобеденият Флойд Мейуедър ще се завърне през 2021** След като обеща завръщане през тази

година, Флойд Мейуедър трябваше да отложи плановете си заради глобалната пандемия. **Завръщането му ще се състои в Токио, Япония през 2021,** съобщи Essentially Sports.

Преди няколко дни Флойд публикува кратък клип в Instagram, уведомяващ феновете за плановете му за завръщане. Той се зарече да го направи на RIZIN, където вече победи Теншин Насукава през 2018. Мейуедър все още не е разкрил обаче предпочитан противник.



43-годишният боец е извън игра след победата си срещу Насукава през 2018. Събитието ‘Mega 2021’, на което се очаква да се бие, ще се проведе в Токио Dome на 28 февруари ако датата не бъде променена. В списъка на RIZIN има няколко елитни боеца и Мейуедър може да избере да се бие срещу всеки един от тях.

## Гуардиола лично е поискал 19-годишния Филип Кръстев за „Манчестър Сити“



Самият мениджър на „Манчестър Сити“ Хосеп Гуардиола е поискал привличането на българския футболист Филип Кръстев. Това разкри скаутът Абдула Капан от белгийския „Ломел“, който е гледал състезателя на Славия. Именно в притежавания от компанията-майка „Манчестър Сити“

белгийски отбор ще продължи през 2021 кариерата на 19-годишния Филип Кръстев. „Кръстев е важна инвестиция за „Сити футбол груп“. Той беше привлечен по искане на Гуардиола, **така че може да кажем, че Пеп лично се грижи за бъдещите таланти,** които се надяваме някой ден да стигнат до Манчестър Сити. Той постоянно следи напредъка на младите футболисти, които трансферираме в Ломел“, коментира в интервю за „TRT Spor“ Капан.

Медията разкрива и трансферната цена за привличането на Филип Кръстев - €2.3 млн.

## Антъни Иванов спечели 200 м бъртерфлай на US Open



спечели състезанието по 200 м бъртерфлай на силния плувен турнир в Грийнзбъро, щата Северна Каролина, **записвайки трето време в комбинираното класиране на US Open,** съобщи bgswim.com. Надпреварата се проведе едновременно в 9 американски града, заради предпазните мерки, свързани с COVID-19. Постижението на Антъни е 1:58.51 мин. Любопитното е, че **за първи път в кариерата си 21-годишният търновец се състезава с плувна шапка.**



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров



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

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

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

**SALES:**

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

**MECHANIC SHOP:**

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



# Венецуела – Абсурдистан с прекрасна природа

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

Автор: Иван Иванов

Снимки: авторът

Да се опиташ да вкараш Венецуела в някаква позната форма е като да класифицираш птичечовката – нито е бозайник, нито влечуго. Едновременно снася яйца и кърми. Същото ще се получи, ако някой се опита да определи системата им на управление в момента. **Това е най-абсурдната и объркана държава, в която сме били изобщо.** За неорганизиран турист като нас, беше невероятно трудно да се ориентираме в обстановката.

След като се сблъскаш с тукашната действителност не може да дадеш категоричен отговор кое е правилно и кое не в тази обстановка. Най-добрият пример за това е **столицата Каракас**. Трудно е да се говори за Каракас като едно цяло, не само защото е разпръснат между много хълмове и движението в града е доста мъчно. Тук делението изток-запад е толкова осезаемо, колкото в Европа по време на Студената война – само че с обратен знак – изтокът е богат, а западът е беден.

## Хората в източната част на града

живеят в красиви сгради и в комплекси с охрана, движат се предимно с коли и богатството стига крайности, каквито едва ли съществуват в България. Много от тези семейства имат къщи в провинцията, имоти и банкови сметки във Флорида, добро образование от елитните университети в страната и по света. Това са основно

директните наследници на бившите колонизатори и белите европейски мигранти в страната. Те са, в основната си част, семействата, които са спечелили от икономическия бум в страната през 1960-70-те, след края на диктатурата на Маркос Перес Хименес през 1950-те. Тази прослойка е живяла добре при двуполусния модел на управлението на двете основни партии в опозиция на Чавес днес – *Accion Democratica* и *COPEI*. Те продължават да живеят с висок стандарт, но през последните години сигурността на позицията им и директната им комуникация с властта са силно разклатени.

Бедните за сметка на това живеят предимно изолирани в

## гетата (*barrios*) на Каракас,

които са се разрастнали отново през 1970-те при масовата урбанизация. По времето на този процес, мнозина са привидели столицата на страната като град с много възможности за работа и реализация. Тези възможности са се оказали до голяма степен илюзия – разслоението се е запазило и обещанието за мобилност се е изпълнило само за малцина – останалите са използвани като черноработници в индустрията, строителството, и домашна прислуга на богатите. Тези гета са в малки тухлени колиби или огромни грозни блокове, разпръснати



по хълмовете основно в западната част на града. Това, което е някак трудно да се разбере преди човек да дойде тук, е, че двата свята, които описваме, **живеят с много различен стандарт и начин на живот, в почти пълна изолация един от друг.**

Въпреки че днес на бедните са дадени много повече възможности за образование, кариера в държавния апарат и сферата на услугите, и може би малко по-висок житейски стандарт, интеграцията на паралелните светове, в които живеят бедни и богати, бели и цветнокожи, не се случва; сериозна комуникация между тях липсва.

Предварително знаехме за **трудностите при намирането на сносен хотел в Каракас**. На пръсти се броят евтините хотели в сигурните части на града.

**Тук няма хостели, само петзвездни хотели за безбожни пари.** Колкото и да е странно от всичко казано до тук, Каракас е един от най-скъпите градове, въпреки че няма нито една причина за

това. В крайна сметка се настанихме в апартамент, който беше единствената сигурна и проверена опция. Почти всички, като нас, отседат при този човек, който се оказва изключително дружелюбен и всеотдаен за всичко, което го молихме. Водехме дълга кореспонденция по мейл и общо взето знаехме как да избягаме от излишни неприятности след неговите детайлни обяснения. Намирането на **местна валута** обаче онагледява най-добре в каква каша може да влезеш. Понеже Чавес иска да ограничи излизането на местните в чужбина е измислил “гениална” система за обмен на пари. Има четири курса за обмяна на долари срещу местни пари:

1. Официален курс – 1\$=4,3 Bs – всички банки и обменни бюра са длъжни да продават на този курс. По него се таксуват и кредитните и дебитни карти.
2. Туристически курс – 1\$=7 Bs – този курс се постига на черно от хората, занимаващи

**Прод. на стр.31 >>**

# Венецуела – Абсурдистан с прекрасна природа

<< Прод. от стр. 30

- се с туризъм, за да привличат чужденци. Ние обменихме на този курс при нашия хазяин – Нелсън.
3. Вътрешен курс на черно – 1\$=8 Bs – това е курса на черно между местните хора.
  4. Курс на мафията – 1\$=10 Bs – този курс се постига от много малко хора при големи количества.

Идеята е всъщност местните да не могат да купят долари, с които да излезнат в чужбина. Позволено им е да обменят на официалния курс минимално количество долари. Това отваря истински черен пазар, който заобикаля всички регулации безпроблемно. Ако не внимаваш обаче с кой сменяш, може да пострадаш по различни начини – **фалшиви пари, нисък курс, дори и затвор ако се занимаваш с курса на мафията.** Още по потресаващо е, че трябва много добре да си разпределиш разходите накрая, защото няма опция за обратна смяна на пари, дори и по официалния курс. Движението в цялата страна се характеризира с ужасяващ трафик, **понеже абсолютно всеки, независимо от социалния си статус, кара кола.**

Венецуела е петия износител на суров петрол в света. Цената на литър бензин е най-ниската в света – по – малко от 10ст/ 1л. Колкото и да звучи парадоксално – тази цена е субсидирана от правителството, защото нямат рафинерии за преработка и всичко се внася отвън. Сещам за още една подобна страна и тя е Нигерия. Не случайно има и израз за това – “проклятието на черното злато”.

**Определянето на цените на хранителните стоки** следва логиката при петрола. След изгонването на голяма част от компаниите в сектора, инвестициите спират и инфраструктурата колабира. След като няма производство всичко се внася отвън. Цените в супермаркетите са потресаващи. Друг интересен факт е, че в **страната не се продава прясно мляко, освен на черния пазар на доста високи цени.** Причината е, че е имало доста неразбирателства между млекопроизводителите относно печалбата, с която да се продава млякото и Чавез е решил проблема по най – лесния възможен начин – просто е забранил продажбата на мляко – няма



мляко, няма проблем.

Искренно се зачудихме, какво чудо държи всичко това да не се сгромоляса, но няма как рано или късно тази държава да не фалира. Липсваше усещането за богатство и просперитет, където и да отидеш – при тези ниски заплати и чудовищни цени на всичко. Поредния феномен за нас, беше да разберем, че тукашното общество е крайно консуматорско. Отначало не ни се вярваше, след всички неща, които изчетохме за „Социализма на 21 век“, но от първа ръка картинката е друга. **Моловете са новата религия.** Посетителите са от всички социални прослойки. Отбихме се в един от тях, за да си напазаруваме необходимите ни продукти и гледката определено си заслужаваше. Сградата беше два пъти

по-голяма от нашите стандартни молове и беше претъпкана с хора с блеснали погледи и купища чанти от шопинг. Абсолютно всеки, който срещнахме през тази седмица беше или с Blackberry или с iPhone. Най-забавното беше да узнаем, че Чавез е опитал да национализира най-голямата верига, но е срещнал твърда съпротива от неговите поддръжници, **които са основно потомци на местни индианци и черни роби от Африка.** Поддържали си хората позицията, че гласът им бил подменен и в крайна сметка се отказал от тази си идея. *Истински птичечовки* Повечето хора сигурно биха се зачудили какво изобщо правим в тази страна, за малко и ние да си зададем този въпрос

Прод. на стр.32 >>



## BOBBY DONEVA





**friendly travel inc.**  
TICO # 4631602

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

**T: 905 849 4664**

**C: 647 999 2010**

**E: info@friendlytravel.ca**

**W: www.friendlytravel.ca**

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



## Венецуела – Абсурдистан с прекрасна природа

<< *Прод. от стр. 31*

Причината да посетим Венецуела беше най – високия водопад в света – така наречения “**Angel’s Falls**” (водопадът Анхел) Нелсън прекара доста време да ни обяснява как да се придвижваме в Каракас и как да си купим билети до града отправна точка за водопада. Но както може да се предполага, работата му е да изкарва пари от туристите и съответно се опита да ни вкара в стандартните туристически пътеки, тоест да си платим цената за целия пакет, който включва всички разходи по придвижването до самия водопад. Е да, ама ние не сме стандартните туристи, а и цената не ни устройваше.

Решихме, че ще пробваме по трудния начин – тоест ще се оправяме сами. Интересното започна още със самото пътуване в автобуса. След като се качихме, се сетихме, че не знаем дали нашата спирка е междинна или последна. Започнахме да питаме съседите наоколо и накрая се разбрахме с човека зад нас, че и той ще слиза там и ще ни каже. Понеже целия автобус беше с плътно дръпнати пердетата, решихме, че ще ни е по-удобно, ако ги отворим малко. В резултат на което, хората зад нас се разсмяха, а момичетата на съседната седалка, които не говореха английски, ни подадоха телефона си, с ясно написан текст на английски език, незнайно как, гласящ следното: **“Когато пердетата са дръпнати, хвърлят камъни по прозорците”**. Ясно разбрахме причината, набързо запердохме всичко пак и повече никога не отваряхме пердетата, докато пътувахме във Венецуела. Освен всичко друго, и тук

местните страдат от същата болест, като на повечето места в Южна Америка – падат си по климатици. При пътуванията ни с местните автобуси, обикновено се чудим колко ката дрехи да навлечем, за да оцелеем в поредния фризер... :)))

Оправихме се към летището на Суидад Боливар и успяхме да си купим както билетите до Канайма, така и трипа до водопада на много изгодна цена. Освен отправна точка за **Angel Falls**, националният парк Канайма е едно от най – красивите места във Венецуела и в света. Лагуната на река Карао се разделя на няколко потока и образува малки островчета, а между тях са разпръснати десетки водопади. В допълнение лагуната е заобиколена от няколко тепсиести планини.

Пътувахме с шестместно самолетче, включително пилота, и имахме възможността да се насладим на цялата тази красота отгоре, просто незабравимо. Нямахме търпение да отидем и да видим водопадите отблизо. Тони – нашият гид за следващите три дена, ни посрещна на импровизираното летище -колибка. Планът за деня беше да обиколим лагуната на Канайма с типична индианска лодка, да се поразходим малко между водопадите и да минем под два от тях, където условията позволяват. От близо парка беше още по – приказен с медния цвят на водата, дължащ се на изобилието на минерали и бледо розовите камъни и пясък наоколо, цвят придобит заради присъствието на кварц в



състава им.

Групата ни беше от десет човека, попаднахме на много симпатични хора. От всички, най се отличаваше италианецът – Федерико. Голям образ – от пет години обикаля из Южна Америка, като поработва от време на време, колкото да продължи нататък. Обикновено спи на палатка, или в местната пожарна – безплатно място за нощувка във всеки по голям град; или просто потропва на вратата на хората и пита за подслон. Хапва, каквото си набави по пътя, а посещението му в Канайма се явяваше подарък за рождения му ден. Винаги намира вариант за изгодно пътуване, явно е въпрос на желание. Даде ни много ценни съвети за предстоящите държави, а самият той си търсеше работа като екскурзовод в лагуната. Наистина страхотно място да останеш за по – дълго.

На другата сутрин, изпълнени с нетърпение, потеглихме към **водопада Анхел** Височината му е 979м., кръстен е на американския пилот Джими Ейнджъл. Поради отдалечения район в който се намира, водопадът не е бил известен на външния свят, докато през

1933г. Джими не прелита над него. През 1937г. се завръща обратно с идеята да се приземи над самия водопад, но приземяването е неуспешно и самолета не може да се издигне повече. Джими, заедно със спътниците си е принуден да си проправи път през трудния терен, за да слезе до най близкото селище, което им отнема 11 дни. Самолетът му останал на върха на планината до 1970г. когато властите, в крайна сметка решили да го свалят от там и го поставили като антика на летището в Суидад Боливар. Верен на стила си Уго Чавес възстановява старото индианско име на водопада, защото не му допада идеята водопада да носи името на американски пилот. В крайна сметка, новото име се използва само от неговите подръжници.

**Единствения начин да се стигне до водопада е пътуване с индианска лодка**, снабдена разбира се с мотор, срещу течението на реката. Пътуването може да отнеме от три до пет часа, в зависимост от дълбочината на реката. Изобщо целия тур съвместяваше рафтинг, трекинг, разходка в джунглата и забележителния водопад. Никога не бихме и предположили, че тази лодчица е способна на такива изяви.

*Прод. на стр.33 >>*

# Венецуела – Абсурдистан с прекрасна природа

<< Прод. от стр. 32



Реката е наситена с бързеи, водопадчета, а на места водата е не повече от педя. Катерихме водопадчетата един след друг, лавирахме между скалите, като Тони скачаше ту наляво, ту на десно за да отблъска лодката от тях. Имаше и места, където просто се налагаше да слезем и оставяхме опитните хора да добрат лодката до следващата възможна дестинация. Разбира се, през цялото време всяко изкачване или просто подскок на лодката във водата водеше вълна след вълна или просто поредния студен душ за нас. Уникално пътуване, никога няма да го забравим – реката страшно ни приличаше на това, което сме гледали или чели за Амазонка. Освен това е дом на крокодили и анаконди – ама от малките достигащи “само” до метър, два.

Целият пейзаж наоколо с тепсиестите планини и водопадите по тях, медната вода и розовия пясък, ни напомняше за сцени от филма “Аватар”. Дали Камерън не е взел идеята за филма от красивата природа на Венецуела?!

Стигнахме в къмпинга, където щяхме да прекараме нощта.

Представляваше един навес и наредени хамаци един до друг. Всеки хамак си беше снабден с одеяло. Вечерите в джунглата стават доста студени. Хвърлихме багажа и се отправихме към водопада. Имаше още час изкачване, за да стигнем до него. И гледката определено си заслужаваше, дори и през сухия сезон, когато водопада не е толкова пълноводен. От близко дори изглежда по – масивен от един километър. Не ни се тръгваше обратно към къмпинга, но тук се стъмва много рано и не е препоръчително да замръкваш. Въпреки, че животните са по – умни от нас и обикновено не доближават където има хора, все пак си бяхме насред джунглата. Тони каза, че веднъж са видяли ягуар да преплува напречно реката, а освен него други обитатели в тези райони са змиите и отровна паяци.

Докато слезем до долу, останалите местни вече бяха приготвили барбекю за вечеря на свещи. Изобщо по време на целия тур, много вкусно си похапвахме, доста по добре, от храната в големите градове. Увихме се добре в хамаците и бързо заспахме след изпълнения с толкова емоции ден. На

сутринта закусвахме в компанията на скорпион на масата, но си беше в кръга на нормалното, все пак ние бяхме на трапниците, а не той. Пътуването обратно с лодката стана по – бързо от предишното, вече се движихме по течението, и не изкачвахме, а слизахме по водопадите. Няколко поредни душа и пристигнахме в базовия лагер. От там се отправихме към летището и

отново в Суидад Боливар. Бяхме решили да се качим на север, за да отдъхнем малко на Карибското крайбрежие в Пуерто ла Круз. На следващия ден, хванахме лодка до един от островите на националния парк – Мучима, но не останахме особено доволни. Лунен пейзаж, подобен на Гърция, но лишен от всякъде от специфичния гръцки чар. Страшно съжалихме, че не сме останали повече време в приказната Канайма. Изобщо не искахме да оставаме повече време в Каракас, затова си купихме билети за най-рания автобус от Пуерто ла Круз, с идеята да минем през Нелсън и да ни смени малко пари за такси до летището. Изненадахме се когато автобуса просто не потегли в уречения час.

Обяснението беше, че е повреден, има друг автобус, но неговия шофьор го нямаше и без него не може да потегли. Следващия автобус по разписание беше в 8 часа, но и той не тръгна. Този път без обяснение. Шофьорът така и не дойде и накрая решиха, че ще ремонтират първия автобус. Отне им половин час, но защо не го направиха по – рано, не стана ясно.

**И така три часа по – късно потеглихме. Пристигнахме доста късно в Каракас и плана да минем през Нелсън да ни смени парите пропадна.** Все пак той обеща да дойде на място, но и на него му трябваше час, за да пристигне. В крайна сметка успяхме да си хванем самолета, въпреки изпълнения с “венецуелски” пречки ден. Тази случка онагледява по най-добрия начин цялото ни прекарване в тази държава. *Абсурдното е, че тук най-спокойни и в безопасност се чувствахме, през няколкото дни прекарани в джунглата.* Все пак не трябва да се спестява факта, че срещнахме и изключително добри и отзивчиви хора, без чиято помощ щеше да ни е още “по-забавно”...



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



## 'Агнешко' РЕЦЕПТИ

[www.facebook.com/shtipkaserotonin](http://www.facebook.com/shtipkaserotonin)

Сложих в намазена тавичка агнешкото, едро нарязаните картофи и едро нарязана 1 голяма глава лук.  
 Прибавих 4-5 скилидки чесън, сол, черен пипер на зърна, дафинов лист, мащерка, розмарин.  
 Разбърках добре подправките с месото и картофите. Сложих няколко бучки краве масло отгоре и покрих тавичката първо с хартия за печене, пасле с фолио.  
 Пекох на 150 гр.около 3 часа.  
 Накрая отстраних фолиото и пекох още 15 мин.до лек загар.



## ЗАСТРАХОВКИ



No Obligation Quotes!

**Pardeep Sharma**  
Registered Insurance Broker

AUTO HOME COMMERCIAL TRAVEL LIFE HEALTH

- Specializing in:
- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>Car   Motorcycle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experienced Clean Drivers</li> <li>• G2 and High Risk</li> <li>• Speeding Tickets</li> <li>• No Insurance Tickets</li> <li>• Carless Driving</li> <li>• Impaired Driving Conviction</li> <li>• Stunt Driving</li> </ul> | <b>Commercial Auto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Painting</li> <li>• Carpentry</li> <li>• Electrical</li> <li>• Plumbing</li> <li>• Renovation</li> <li>• Flooring Installation</li> <li>• Cleaning</li> </ul> | <b>Commercial</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restaurant</li> <li>• Beauty Salon</li> <li>• Office</li> <li>• Garage</li> <li>• Body Shop</li> <li>• Convenience Store</li> </ul> | <b>Travel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitors</li> <li>• Super Visa Applicants</li> <li>• Canadians</li> </ul> |
|--|---|--|--|

**Identifying & Managing Your Insurance Needs**

Tel: 416-398-4322 Fax: 416-398-0337 1118A Wilson Ave. Suite 201 switchinsurance.ca

## Пламяк Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova  
 Publisher: VIRAD  
 408-11 Dervock Cres,  
 Toronto, ON, M2K1A6  
 Tel: 416-821-9915  
 E-mail: info@bulbiz.com  
[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

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

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

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

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