

## Алпаките от Уилоу – Лейн



**Автор:** Павел Станимиров  
**Снимки:** Авторът  
 Може да пишете на автора на имейл:  
 paul.stanimirov@yahoo.com

На около 60 километра северозападно от Отава живеят алпаките от Уилоу-лейн\*. Фермата има 30-35 алпаки в зависимост от кога посещавате фермата.

Дивите алпаки\*\* живеят най-вече във високите планински части на Андите в Перу и части от Андите, които се намират в други държави в Южна Америка. Когато са в естествената си среда по планински склонове на Андите, алпаките живеят средно между 8 и 10 години. Когато са опитомени, живеят между 10 и 12 години в добри условия.

*Прод. на стр.2>>*

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

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

**LIVE LIFE HEALTHY** healthyplanetcanada.com

**Shipka** The heart of the rose!

**Rose & Lavender Cosmetics**

Our goal is to provide Canadians access to high-quality cosmetic products from around the world.

**Висококачествени КОЗМЕТИЧНИ ПРОДУКТИ**

Shop online: [www.shipka.ca](http://www.shipka.ca)  
 Email: info@shipka.ca

**First Auto Group**

**Продажба, покупка и ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto

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

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

RE/MAX Platinum Club

**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!**

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

**ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS**

Позвънете на Мето  
**647-773-3823**  
*Четете ще на стр. 26 >>*

**ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА**

**LPI** Immigration PATHS

Михаела Керезова  
 Тел. (416) 800-3898

&lt;&lt; Прод. от стр.1



Голям проблем за тях е артрит - около 7-8 годишни, много от алпаките получават артрит. Алпаките раждат веднъж на година и 3-4 месеца в разцвета на силите си и около 2 години по късно. Бременността продължава около 11-12 месеца и спират да раждат когато артрит започне да не им позволява.

Мъжките алпаки са затворени в ограждение, защото са по-големи (достигат до 100 кг. тегло и до метър и половина височина), по недружелюбни и най-вече защото са по-силни и могат да се сбият с женски или с по-малките алпаки.



Женските алпаки са по-малки и понякога настроени по-приятелски. Хората остават с убеждението, че както камилите, алпаките плюят напосоки. Истината е, че те плюят хора или животни от които се страхуват или не харесват. Ако ги гледаш страшно очи в очи, може и да те наплюят!



Алпаките са подстригвани всяка пролет, около средата на май месец. Тяхната вълна е много ценна и от нея се правят дюшеци, възглавници, ръкавици, чорапи, шапки, шалове и т.н. Качеството на материала зависи от гените на животните и нивата на стрес, на които са подложени - колкото по-стресирани са, толкова по-лошо качество е вълната. За да може вълната да е с най-доброто възможно качество, женските алпаки са чифтосвани с мъжките с най-добри гени.



Животните са хранени със сено, меки плодове, а в Северна Америка за тях е нужна хранителна добавка включваща протеини и фибри, защото храната в Канада не наподобява тази в планинските региони в Перу. В зависимост от това дали на алпаките им е горещо, в родното Перу те се изкачват или слизат по планината. Във фермите в Канада, те са подстригвани за да може да им е комфортно през лятото и топло през зимата.

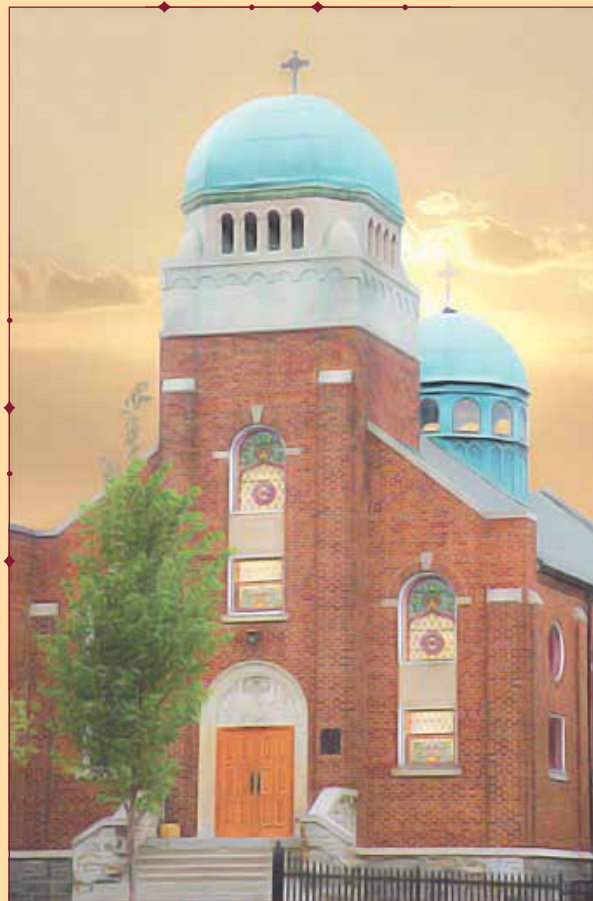
Трябва да пазим алпаките,

не са останали много!

\* *Willow Lane Alpacas* е ферма на площ от 50 акра, лесно достъпна по 44 Hwy 148 пътя за Бристол, в красивия окръг Понтиак, провинция Квебек. Намира се на по-малко от час път с кола от столицата Отава, на 3 часа с кола от Монреал, и на около 5 часа от Торонто (бел.р.)

\*\* Алпаката (*Lama pacos*) е вид южноамерикански бозайник. Подобна е и често се бърка с ламата. Алпаките често са забележимо по-малки от ламите. Двата вида животни са тясно свързани и могат успешно да се кръстосват. Смята се, че и двата вида са наследници на опитомени екземпляри от техните диви прародители, vicuña и guanaco. Има две породи алпака: Suri алпака и Huacaya алпака (източник *Wikipedia* - бел.р.)

## ГОРДЕЕМ СЕ С НАШАТА 111 ГОДИШНА ИСТОРИЯ!



### МАКЕДОНО-БЪЛГАРСКИЯТ ИЗТОЧНО ПРАВОСЛАВЕН ХРАМ "СВ. СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЙ"

търси свещеник

С благослението на митрополита на САЩ, Канада и Австралия Йосиф църковното настоятелство към българския катедрален храм „Св. св. Кирил и Методий“ в Торонто, Канада, търси да назначи енорийски свещеник.

Първоначално той ще бъде назначен на едногодишен изпитателен срок.

Възнаграждението ще бъде по договореност. При съгласие от двете страни той може да получи постоянен договор. Презвитерата също ще бъде назначена на работа, според уменията и желанията си - като клисар, ръководител на хора, учител по богословие...

Свещеникът трябва да е каноничен клирик на Българската православна църква и да не е поставян под запрещение за канонични и други нарушения.

За повече информация,  
моля звънете на телефони:  
647-740-3506 , 416-893-1077  
или пишете на имейла на църквата:  
scmcathedraltoronto@hotmail.com.



**16 години**  
**Македонски Филмов**  
**Фестивал**  
**22/24 Октомври**  
**в Торонто**

За повече информация и билети, посетете:  
[www.macedonianfilmfestival.com](http://www.macedonianfilmfestival.com)

The Macedonian Film Festival made its debut in May 2006 and is the only one of its kind which is presented annually.

We are proud that the Macedonian Film Festival's success is an inspiration for these film festivals to bring Macedonian film to the forefront.

We are committed to films, from a variety of sources that include various genres, such as classic Macedonian films, contemporary feature films, documentaries, short dramatic films and animation. We strive to present all films in English, or have English subtitles, unless otherwise noted.

Our online features this year will include the family film called "Stela" and our Guest country's docudrama "The Diary of Diana B". Check [www.macedonianfilmfestival.com](http://www.macedonianfilmfestival.com) for further information about the other films.



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](mailto: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](mailto:HR@fierafoods.com)

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



## Разследват сигнали за фалшиви ваксинационни сертификати



Служебният здравен министър Стойчо Кацаров заяви, че все още няма нито един доказан случай на фалшифициране на сертификат за ваксинация в България. Много обаче са сигналите, които се проверяват.

Въпреки високата смъртност от коронавирус - по данни на **Johns Hopkins University** на всеки **100** заразени в момента умират **4-ма българи**, здравните власти няма да налагат ограничения, информира БНТ.

Издаването на сертификат без да е поставена ваксина е престъпление, а заплащането за това от пациента може да се приеме като подкуп, смята адвокат Мария Шаркова.

„Ако от едно и също място ние имаме прекалено много издадени сертификати и техните приносители се оказват болни, включително тежко болни в лечебно заведение, или не дай си боже починали, то тогава може да се мисли за наличие на някаква тенденция“, допълни адвокат Шаркова.

„В някои държави

вече се обсъжда или е въведено на места ваксинарането да става под видеоконтрол, без да се заснема лицето на пациента, за да може да се предпазят от подобни злоупотреби», допълни адвокат Шаркова.

В Гърция вече има разкрити случаи на издадени фалшиви български сертификати.

## От 1 октомври Великобритания иска международен паспорт за българи



**От 1 октомври 2021 Великобритания изисква българските граждани да влизат в страната само с валиден международен паспорт, който трябва да е с валиден за целия период на планирания престой.**

**Повече информация на : <https://www.gov.uk/guidance/visiting-the-uk-as-an-eu-eea-or-swiss-citizen>**

По данни на българското посолство в Лондон освен придобилите Статут на уседналост или Временен статут на уседналост с лична карта във Великобритания ще бъдат допускани и тези граждани, които са подали заявление за статут по Схемата за

уседналост, но още не са получили решение.

С лична карта до Великобритания ще могат да пътуват и гражданите, на които правото да пътуват с такъв документ до Великобритания е гарантирано със Споразумението за оттегляне, като например погранични работници и граждани, пристигащи в страната на планово лечение със съответния документ (удостоверение S2), издаден от НЗОК.

## Учителите да носят маски по време на учебните часове...



... и да се тестват веднъж седмично препоръча отпраща Министерството на образованието и науката (МОН) в писмо до регионалните управления на образованието във връзка с усложнената епидемична обстановка. В момента маските в класните стаи не са задължителни за учителите, когато спазват дистанция от поне 1.5 метра от учениците.

МОН препоръчва също един път седмично да се тества целият персонал в училищата, като Министерството на здравеопазването

да осигури безплатни тестове. Предложението включва целият випуск да преминава към онлайн обучение ако в него има 10% болни.

Към 1 октомври 1.03% от учителите и 1.01% от учениците и децата са под карантина.

## Пътна полиция показва най-големите нарушители от началото на 2021



Столичната полиция показва най-големите скоростни нарушители. При ограничение за градска среда от **50 км/ч** са заснети водачи, караци по улиците на София няколко пъти над лимита, предаде bTV.



От началото на 2021 столичният КАТ е образувал 1,044 преписки за превишена скорост в населено място. От Пътна полиция припомнят, че камери за измерване на скоростта се поставят на:

- участъци с концентрация на ПТП-та

*Прод. на стр. 6 >>*

# Family matters.

New customers sending money to

## Central & Eastern Europe

Get  
**50% off\***

transfer fees with  
promo code **Ria50.**



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

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

Hailey's Hair and Spa  
320 Wilson Ave.  
North York, ON, M3H 1S8  
Tel: 416-258-2550, 647-710-8223

Lawrence Mart Convenience  
3300 Lawrence Ave E Unit 4B  
Toronto, ON, M1H 1A6  
Tel: 647-341-8182

Le Saint Jean Corp  
3355 Kingston Rd  
Scarborough ON, M1M 1R3  
Tel: 647-999-1387

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

- участъци с уязвими участници в движението и интензивно движение,
- места, посочени от регионалната изпълнителна власт, граждани и други институции.

**Д-р Кунчев: Ако бяхме стигнали 70% ваксинирани, нямаше да има мерки**



„В епидемиологията нещата не могат и не трябва да се смятат на дневна база. На 4-месечен период процентът на починалите с ваксина срещу коронавирус е 0.77%. Това е 1 на 160 души”, заяви главният държавен здравен инспектор Ангел Кунчев в студиото на „Здравей, България” по NOVA.

„Надявам се да нямаме по 10,000 положителни проби дневно. Математиците винаги са познавали и много ни помагат, но се надявам това да не се случи”, каза той. Докторът добави, че изследване на Европейския център за превенция и контрол на заболяванията ще покаже, че в страните с под 70% ваксинационно покритие рискът е висок. „Единствено България и Румъния вече са с под 50% ваксинирани. Ние сме на 19% и ако останем така, има големи рискове”, заяви д-р Кунчев.

„Ако бяхме стигнали 70% ваксинирани, нямаше да има мерки. Тези проценти отдавна са минало за редица европейски страни, а на нас ни се струват мираж. Ако нямаше никакви мерки, цифрите щяха да

# ИМИГРАЦИЯ



**MIHAELA 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

T: +1 416-800-3898 | E: [immpaths@gmail.com](mailto:immpaths@gmail.com) | [www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

са значително по-големи. Не е приемливо хората да си умират вкъщи”, добави Кунчев.

„Пазарът на фалшиви сертификати е пазар с човешкото здраве. Такава практика има. Много е трудно да се докаже, че един сертификат е фалшив. 1 от 1,000 души не реагира на антигенно дразнене. Всеки един случай на фалшив сертификат ще се оправдае в съда именно с това нещо”, коментира гравния здравен инспектор въпроса с фалшивите сертификати за ваксиниране.

**Откриха погребален комплекс от осем мавзолея в Перперикон**



„Погребален комплекс от осем кръгли мавзолея е открит на Перперикон и това има аналогии единствено във “Вечният град” - столицата на великата римска империя”,

заяви проф. Николай Овчаров.

Некрополът от осемте кръгли сгради датира най-общо в III-VI в. от времето на Юстиниан Велики, и е разположен на запад от намерената през 2016 най-голяма раннохристиянска църква в Родопите.



“Засега ротондите са осем, но е сигурно, че техният брой ще бъде по-голям”, смята археологът. “Кръглите конструкции имат приблизително еднакви размери - с диаметър 7-8 м, подобно на откритата през миналата година ротонда. Някои са оформени особено представително с портици и колони. Запазени са бази и части от самите колони. За съжаление, всички ротонди са разрушени още в древността и намиралите се в тях саркофази още тогава са унищожени”, коментира още проф. Николай Овчаров.

## Заловиха шофьор на камион с 3.24 промила в Разград



..., съобщиха от полицията. Сигналят за пиян водач е получен около 15:40 ч. на 29 септември.

Шофьорът е **52-годишен** мъж от Плевен, увпявляващ влекач „MAN“ с прикачено полуремарке. Пробата му за алкохол е отчела 3.24 промила.

## Хакерската атака срещу преброяването в България е достигнала 250 GBps



Трафик на интернет, равен на целия влизаш в България, е бил отчетен по време на хакерската атака срещу електронното преброяване. Това събщи пред БНР Красимир Симонски от Държавната агенция „Електронно управление“.

„Този трафик беше с размерите да запълни целия международен

капацитет на България - интернет вход. Атаката е достигнала **250 гигабита в секунда**. Това е все едно в едно шише да наливате през тясното гърло много повече вода – знаете, че се получава задръстване“, обясни той.

Според Красимир Симонски кибератаката може да е целяла умишлено електронното преброяване да бъде блокирано.

„НСИ и цялата ни държава е станала жертва на някакви доста лоши и зли помисли. Тук може да се потърси и къде

е мотивацията. Но някой може би е имал интерес да спре това преброяване или да го дискредитира, да го направи по начин, по който да не се постигне ефектът от това преброяване“.

От НСИ не са се замисляли „за достъпа до системата така сериозно“, каза Красимир Симонски. Заради проблема НСИ спря за известно време електронното преброяване още на старта му. Срокът за неговото провеждане беше удължен до края на септември.

# The Best of Greece Delivered to your Table.

free delivery on orders over \$99. [www.KolonakiGroup.com](http://www.KolonakiGroup.com)



**KOLONAKI**  
FINE FOODS & BEVERAGES

**KOLONAKI**  
FINE WINES & SPIRITS

Швеция премахва почти всички ограничения срещу COVID-19



Повечето ограничения срещу пандемията от коронавирус отпадат в Швеция, събщи шведската телевизия SVT. Премахват се **ограниченията за брой участници в събирания и мероприятия**, прекратява се и препоръката за дистанционна работа.

Онези, които не са се ваксинирали трябва да пазят дистанция и да избягват многолюдни събирания.

„Това, което се прави в момента, се базира на високото ниво на ваксинация в Швеция. За да се чувстваме в безопасност, то трябва да се повиши още. Ако не сте се ваксинирали, сега е точното време да го направите”, заяви държавният епидемиолог Андерс Тегнел.

Агенцията за обществено здраве на Швеция отчита, че 83.6% от шведите са получили поне една доза ваксина, а 76.5% са напълно ваксинирани. От началото на пандемията в Швеция са регистрирани над 1.151 млн. случая на заразни.

Монблан е загубил 1 метър височина от 2017



Френски експерти съобщиха, че са измерили Монблан - най-високия връх в Западна Европа, чиято височина е почти 1 метър по-ниска от предишната официално измерена, съобщава The Guardian.

Експертите твърдят след експедиция в средата на септември, че могъщият връх в сърцето на френските Алпи е висок **4,807,81** метра (15,773,65 фута) - по-ниска от последната измерена височина от 4,808,72 метра (15,776,64 фута) през 2017 г.

„Сега зависи от климатолозите и другите учени да разгледат всички събрани данни и да изложат всички теории, за да обяснят това явление“, казаха експертите на пресконференция в град Сен Жерве-ле-Бен, в подножието на Монблан. Безпокойството нараства по целия свят заради топящите се ледници, в подкрепа на което е и фактът, че официалната височина на Монблан е в низходящ спад повече от десетилетие. Най-високата отчетена височина на върха е **4,810.90** метра (15,783,79

## Адвокатски услуги Нотариални заверки

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)

фута) през 2007 г.

Върхът губи средно 13 сантиметра височина годишно от 2001 г.

**Река от лава се излива в Атлантическия океан от испанския остров Ла Палма**



Река от лава каскадира в Атлантическия океан от испанския остров Ла Палма в ранните часове на 29 септември, освобождавайки струи пара, които биха могли да съдържат токсичен газ, съобщава Majorca Daily Bulletin.

Хиляди хора бяха евакуирани след изригването в архипелага на Канарските острови преди 10 дни. Три

крайбрежни села бяха евакуирани в очакване лавата да достигне морето и потенциално да освободи вредните газове. На жителите на западното крайбрежие беше казано да запечатат вратите и прозорците си с тиксо и мокри кърпи. Тази препоръка все още не е отменена, но властите заявиха, че измерванията показват, че въздухът е все още безопасен за дишане.

“Изригването не се е отразило на качеството на въздуха, който е подходящ за дишане. Екипите, измерващи наличието на газове, правят периодични проверки и не са регистрирали стойности, които биха могли да се считат за опасни”, се казва в Twitter от Съвета на Ла Палма.



Прод. на стр.9 >>

<< Прод. от стр.8

Нажежаема лава, бликаща от вулкана, обаче се излива в морето в района на Пляя Нуева близо до град Тазакорте и може да бъде видяна да стърчи над водната линия на Атлантическия океан.

Облаци дим се издигаха от вулкана и разтопената скала, докато течеше по западния фланг на **Cumbre Vieja**. „Всички хора в радиус от 2 км са евакуирани“, а по-широка област е блокирана, каза кметът на Тазакорте пред канала TV3, добавяйки, че не са били необходими допълнителни

евакуации, докато облакът се движи на изток.

**United Airlines**  
уволнява 593  
неваксинирани



Американската United Airlines, която в началото на август поиска от всичките си служители в САЩ да се ваксинират, съобщи, че се готви да уволни **593** служители, които нямат удостоверение за пълна ваксинация, предаде AFP.



**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



**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

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

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

**Catering Menu:**  
**Platters** - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters  
**Fresh Salads**-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad  
**Appetizers** - Spanakopita (със спанак), Tigopita (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  
**Desserts.**

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

**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.  
**416-429-3663**

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

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

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

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

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

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

&lt;&lt; Прод. от стр.9

От всички близо **67,000** служители в **United Airlines** по-малко от 2,000 души са поискали да бъдат освободени от ваксиниране поради медицинска или религиозна причина. Спрямо неваксинираните 593 служители, авиокомпания ще започне процес на уволняване по процедура, съгласувана с профсъюзите.

**Кравичката Рани, висока 50.8 см, получи посмъртно признание за рекорд на Гинес**



Сензационната кравичка Рани от Бангладеш, спечели посмъртно признание за най-ниската на планетата само седмици след преждевременната и кончина, съобщи Daily Mail.

Рани, висока само **20** инча (**50.8** см) се превърна мигновено в интернет знаменитост с десетки хиляди хора, които се втурнаха във фермата, в която живееше извън столицата Дака, за да зърнат миниатюрната крава.

Но точно след като собствениците и кандидатстваха за рекордите на Гинес, на **19** август се случи трагедия, и Рани внезапно умря



Собственикът на 23-месечната Рани Кази Мохамад Абу Суфиан заяви, че е получил имейл

от Световните рекорди на Гинес, в който се казва, че молбата му е приета. Изявление на уебсайта на Гинес потвърди статута на миниатюрната кравичка

## Недвижими имоти



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

**C: 647-862-2339**

RE/MAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

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

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

**CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!**



# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше улеснение:

Вече можете сами да направите дизайна на надгробен камък или паметник директно в страницата ни:

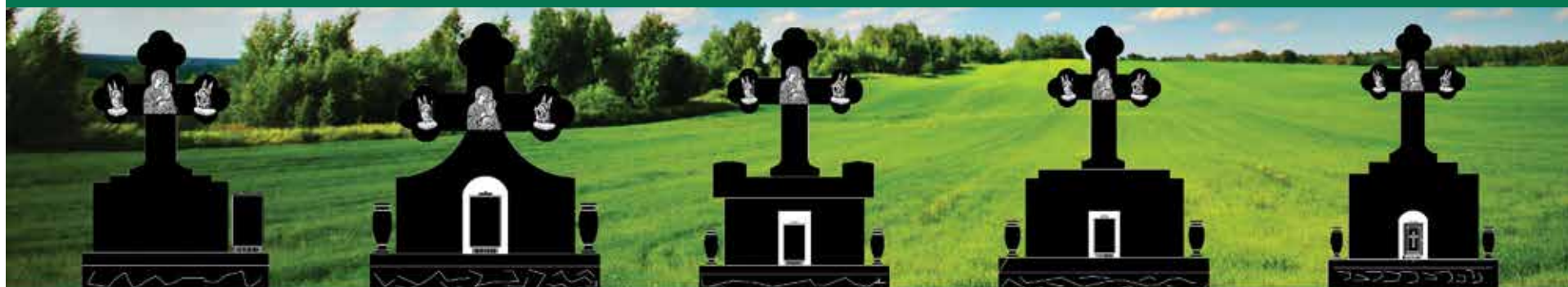
[www.memorialgalleries.ca](http://www.memorialgalleries.ca)



**Memorial Galleries Inc.**  
Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: [mark@memorialgalleries.ca](mailto:mark@memorialgalleries.ca)

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

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



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

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd  
 Tel: 647-748-9229



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



 jessefragale

©KOSTAS MEAT MARKET

©GUINNESS

**Old Mill Pastry & Cafe**

**НОВО!** Преместихме се на нов адрес:  
**385 The West Mall, Etobicoke**  
 в сградата на ресторант "Фламинго"  
**Flamingo's Restaurant & Bar**



**New!** Call us to order:  
**416.551.1779 | 416.519.0064**




**PAPRIKA**

**WE HAVE MOVED**

OLD MILL pastry  
 385 The West Mall, Etobicoke, ON M9C 1E7



**416.551.1779 | 416.519.0064**

**<< Прод. от стр.10**

със световен рекорд, побеждавайки предишния притежател - индийска крава на име Маникиам, която бе висока 24 инча (61 см).



„Изпратихме няколко видеоклипа на Рани в съответствие с предписанията на рекордите на Гинес. Изпратихме и доклада за смъртта на властите на Гинес, за да видят, че няма нищо необичайно в нейната смърт“, заяви Суфиан пред агенция Франс прес.

Суфиан каза, че е изпратил и медицинските досиета на Рани на Гинес, след като са попитали дали е получила хормонални инжекции. „Имаме смесени чувства, след като Рани получи признанието. Щастливи сме, че тя получи дължимите почести. Но в същото време сме много тъжни, защото тя вече не е с нас“, каза Суфиан.

Въпреки спирането на транспорта в цялата страна поради рекордни коронавирусни инфекции и смъртни случаи, хората се стичаха с рикши до фермата в Хариграм, на около 19 мили югозападно от Дака, за да видят Рани.

Турски мъж, за когото се съобщава, че е изчезнал в гора, се е присъединил към операцията за собственото си издирване, според смайващ нов доклад, пише New York Post. **50-годишният** Бейхан Мутлу, който живее в северозападната провинция Бурса, се смяташе за изчезнал, след като се отдалечил пиян в гората от групата си приятели, съобщава Daily Sabah.

Мутлу обаче неочаквано се присъединил към групата доброволци, които помагали на властите да ... го намерят. Когато доброволците започнали да крещят името му, Мутлу се объркал и попитал кого се опитват да намерят, съобщил новинарският канал на турския канал NTV.

„Тук съм“, казал им той. След като полицията научила, че мъжът се присъединил към собствената си група за търсене, го открили до вкъщи, съобщават медиите.

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

## Мъжете по-рядко от жените изпитват чувство за вина



здраве.bg

Мъжката половина в значително по-малка степен е склонна да изпитва чувство за вина отколкото жените. Това показва допитване до представители на двата пола на възраст от 15 до 50 години. Въпросите в анкетата са засягали поведението им във всекидневни житейски ситуации, съобщава британският в. “Дейли мейл”.

Оказва се, че в по-голямата част от ситуациите, например това, че са забравили нечий рожден ден или се стига до изневяра, мъжете далеч по-рядко изпитват угризения на съвестта, не преживяват твърде много ситуацията, не са склонни към гняв или състрадание.

Испанските психолози, провели допитването, дават и вероятния отговор на въпроса защо неверните мъже нерядко отказват да признаят, че не са били прави, дори когато срещу тях има достатъчно доказателства: “Мъжът най-често

показва липса на чувствителност към чуждия проблем, дори ако самият той го е създал, докато жените обикновено реагират прекалено емоционално, като се поддават на чувството на гняв и дори агресия”.

## Тиквата: малко калории, много ползи



здраве.bg

Печени, варени, сложени като плънка в баницата – тиквата е вкусен и подходящ за всеки плод. Но оказва се, малко от нас знаят доколко и за какво точно тиквата е полезна. Предлагаме ви няколко причини, които може и да не знаете:

Дори да изядете с удоволствие цяла купа тиква, няма защо да чувствате талията си застрашена – едва ли сте изконсумирали повече от 30 калории, при това почти без мазнини. Затова тиквата може да е добър заместник на високо калоричните десерти - например когато се сервира топла и поръсена с канела. Разбира се, ако я сложите в баницата, ще увеличите многократно калориите, но дори и така те ще са по-

### Alliston Meat & Delicatessen

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

#### Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

VIN  
DE GARAGE™



ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$65



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

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

[WWW.VINDEGARAGE.COM](http://WWW.VINDEGARAGE.COM)

100% guaranteed. In business since 1997.



[www.Balkan.Center](http://www.Balkan.Center)

Ethnic communities  
from the Balkans, in Canada  
A modern online directory

**Join Us!**  
Promote your event  
or business  
**today!**

Visit the website [www.Balkan.Center](http://www.Balkan.Center)

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

**Register your business or event**

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

Contact us at [center@balkan.center](mailto:center@balkan.center) Follow us on   
Great advertisement opportunities at competitive prices  
Over 50 ethnic groups are now represented ([www.Diaspora.Center](http://www.Diaspora.Center))



events • media • business • associations • advertising  
community • travel • restaurants • embassies • and more

малко отколкото в повечето десерти.

Замисляли ли сте се някога какво придава на тиквата този ярък оранжев цвят. Причината е в бета-каротина, на който тя е много богата. Бета-каротинът е антиоксидант, който се преобразува във витамин А щом попадне в тялото. Той подобрява работата на имунната система и помага за възстановяването на увредените от свободните радикали клетки. Поради съдържанието на същия витамин подобен цвят имат и морковите.

Тиквата е и богат източник на витамин С и калий, които предпазват от сърдечни заболявания и нормализират кръвното налягане.

Не само месната част на тиквата е полезна. Тиквеното семе също има свои специфични ползи. Изследвания показват, че те подобряват работата на отделителната система и намаляват проблемите с простатата, защото екстрактът от тиквено семе блокира производството на тестостерон - мъжкият хормон, който причинява увеличаването на простатата.

**Защо хората флиртуват?**



[здраве.bg](http://здраве.bg)  
съвместна публикация  
с [Тя.bg](http://Тя.bg)

Гледа ли той към мен? Усмивва ли ми се тя? Флиртът несъмнено е забавен и възбуждащ, но знаете ли, че в крайна сметка (или по-точно "по рождение") той е неотменна част и от... еволюцията? Този чувствен начин на общуване между хората е ключов момент в живота откакто съществува човешкия род.

**Но кога прекаляваме? И кога не правим достатъчно?**

Привличането към противоположния пол е част от биологичната натура на човека. Отвъд чисто физическото привличане (което все пак също минава през мозъка!) психолозите отчитат и вроден (от еволюцията) стремеж да бъде привлечен другия пол, защото това създава перспективата на репродукцията, т.е. внезапното желание за флирт всъщност е само част от една много важна функция.

Така както човечеството се е развивало, така се е

променяло от “изкуството на флиртуването”. Въпреки че в някои елементи то е останало такова, каквото е било и в самото начало – желанието да се флиртува винаги е било всъщност стремеж да се привлече нечие внимание – също както шарената опашка на петела или гривата на мъжкия лъв.

Флиртът, както и повечето форми на комуникация, се подчинява на неписани обществени правила. Едно от тях е начинът по заобиколен и изтънчен(!?) начин да се попита “Аз те харесвам, а ти мен?”.

В същото време флиртуването е съпроводено и от предизвикателството от неизвестното (което още по-силно привлича) – все пак никой не иска да спечели без да може да оцени победата, защото е преодолял някакви препятствия.

**И все пак, какви са правилата, създадени от обществото?**

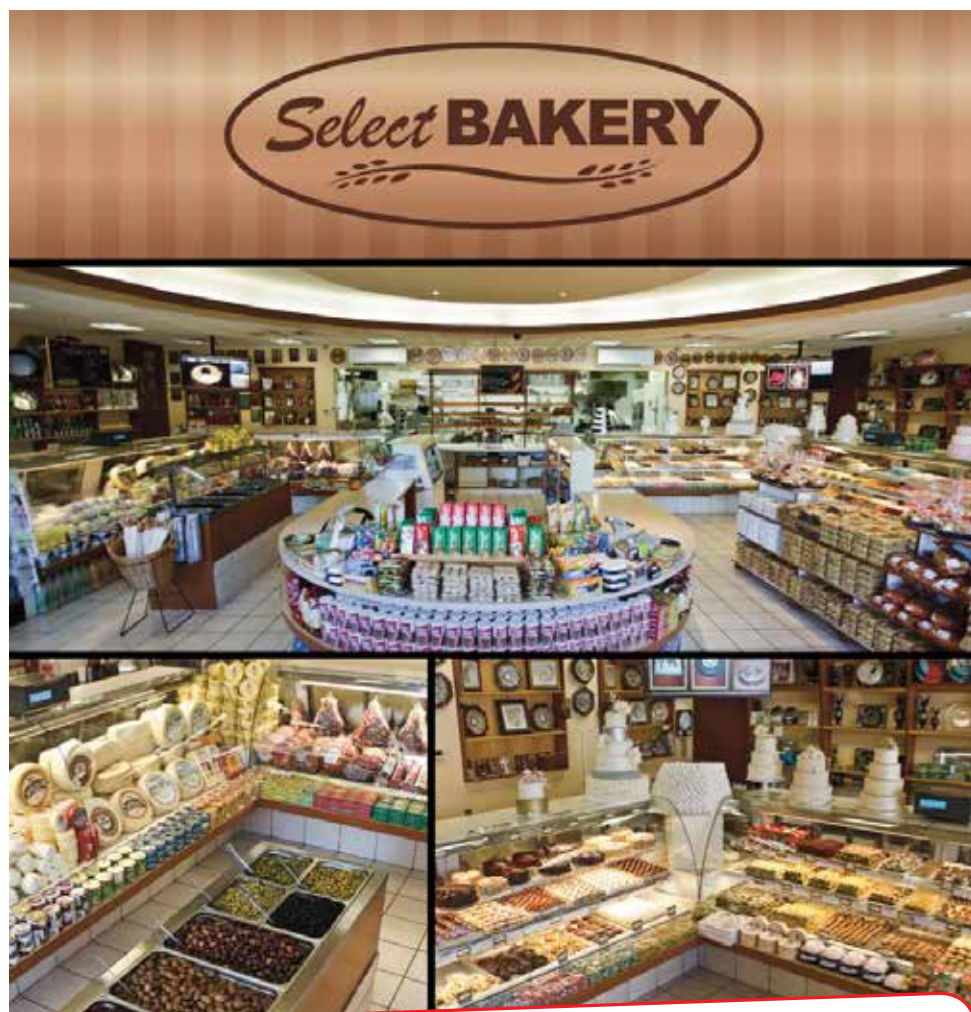
За флиртът си има място и време – баровете, партитата и купоните, училището, заниманията в свободното време и понякога работата.

Подходящото “количество” флиртуване също се определя от времето и мястото.

Всеки има своя различен и уникален стил. Затова и един и същ подход дава понякога положителни резултати, а в други ще ви направи персона нон грата. Например в работата флиртът трябва да е максимално близък до приятелското поведение – между флирта и навлизането в нечие лично пространство има съвсем тънка граница, особено в работна среда.

**Човек може да флиртува по различни причини.**

За едни това е просто начин да се сближат с някого, да спечелят неговата симпатия без непременно зад това да стоят конкретни планове. Хората правят комплименти, разменят си усмивки и погледи, защото това е част от начина им да общуват, т.е. да се разбират помежду си. Все пак погледът почти винаги е и първата стъпка във “флирта с цел”. Едни предпочитат “хвърления” поглед и кратка усмивка, други



**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.

**NEW !!!**  
Great selection of  
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

– втреченото взирание. И в двата случая това е “началото на играта”.

Оттук нататък всичко се определя от **езикът на тялото**, което може да доведе до смесени сигнали, ако не сте

достатъчно внимателни или не разчитате правилно знаците на отсрещната страна. Иначе те не са кой знае колко разнообразни – жените обикновено се смеят по-различно от

обичайното, отмятат коса, докосват за кратко ръката на мъжа, усмихват му се и го гледат право в очите. Мъжете най-често отговарят с отпусната стойка, директен поглед и накланяне към жената.

### Кога сме тръгнали накриво?

Ако “обектът” отклонява погледа си и търси компанията на

тези, с които е дошъл/ дошла, това почти винаги е недвусмислен сигнал за липса на интерес.

**Умението да се привлича другия пол си има своите “трябва” и “не трябва”:**

- Не бива разговорът да започва с оригиналничене. Ясно е, че типичните първи реплики са тези за

времето или просто комплимент. Ако не се чувствате уверени, че сте умели в този подход, най-добре пробвайте нещо лесно, което звучи приятелски – например “Здравей! Казвам се...”

- Не бъдете твърде настъпателни. Отбягвайте прекомерния физически контакт – разбирането на отделния човек за лично пространство е

доста различно.

- Уверете се, че човекът срещу вас проявява интерес. Ако в рамките на 10 минути имате усещането, че разговорът е приключил, май на това място няма какво повече да правите.
- Отбягвайте флирта със семейните и сериозно обвързаните обвързаните – това неминуемо води до проблеми.
- Не бъркайте приятелското отношение с флирта - някои хора са “по-отворени” и контактни по природа.
- Отпуснете се. Ако изглеждате напрегнати и изнервени, това няма да помогне за разговора.

Флиртуването е естествен инстинктивен процес. Той предполага да бъде приятен. С правилното съчетаване на самочувствие и умения за разговор, удоволствието ще е реално, стига да не подходите в твърде много очаквания.

### Депресия след отпуска!?



здраве.bg

Мнозина определят първите дни след лятната отпуска като

*Прод. на стр.17 >>*



## CARPATI Euro Delicatessen

4665 Central Parkway E, Mississauga, Unit 9, (905) 568-0656

[carpatieurodeli.blogspot.ca](http://carpatieurodeli.blogspot.ca)



Large variety of smoked meats and salami, cheese and other products imported from Europe.  
Homemade food no preservatives. Fresh and tasty pastries, cakes and crapes.  
Frozen food. Romanian cosmetics. Catering available.



особено проблемни, твърдят психолозите. Преходът от безгрижието към неотложните задачи и проблемите в работата съвсем не е толкова плавен, колкото ни се иска.

И все пак - как да се справим с потиснатото настроение, което често ни обхваща след така дълго очаквания отдих...

Връщайки се в офиса, много хора се оплакват, че най-малко 2-3 дни не им се захваща с нищо. На пръв поглед това е парадокс - след 1 или 2 седмици почивка вместо бодрост, повишена работоспособност и стремеж за преодоляване на всякакви трудности, страдаме от главоболие, раздразнение и почти пълна апатия. Психолозите наричат това състояние депресия след отпуската и го смятат за закономерно следствие от “неправилната” почивка.

А правилната почивка определят като възможност за **пълно превключване от един вид дейност към друг**. Т.е. в основата е да успеем да забравим за офиса, служебните телефонни разговори и задачите, останали недовършени.

Вторият проблем при годишния отпуск е **недостатъчното време за почивка**.

Според специалистите, по-добре е изобщо да не почиваме, отколкото да почиваме за кратко, като минимум за отпуска трябва да е 2 седмици. Едната преминава в адаптиране към новите условия – смяната на дневния режим, климата и други условия, а втората – за “истинска” почивка. Идеалният вариант е и предвиждането на още една седмица – през която да се върнем към предишните условия на живот.

Друга разпространена грешка е **почивката “с компания”**, т.е. налага ви се не вие, а компанията да вземат решение как да прекарват времето си.

Опитът показва, че не е необходимо още през първия работен ден да бързате с важните решения – и интелектът има нужда от време за аклиматизиране. Според психолозите, през първия работен ден трябва да се работи само половината от задължителните часове – един вид профилактика на нервния срыв.

**Периодът на връщане към работния ритъм** може да се определи като миникриза и затова към него трябва да се

## Sweet Gallery



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

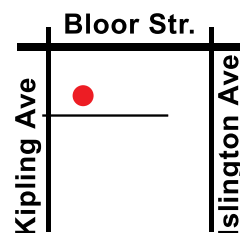
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



**KRONOS**  
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

## Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:

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

### Int'l Shipping and Moving of:

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

### Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

29 Skagway Ave  
Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com



<< *Прод. от стр.17*

отнасяме много сериозно. Недоволството от работата и живота лесно се проявява именно на този етап.

Според испански психолози колко дълъг ще бъде преходния период определя и това **дали харесваме работата си**. Те посочват, че 35% от испанците редовно изпадат в депресия след отпуската, а причината за това - само 5% от испанците са доволни от своята работа. Техният съвет е, изпадайки в подобна ситуация, да се замислим имаме ли нужда всъщност от такава работа.

Депресията след отпуската не трябва да се приема като проява на слабост: от подобен проблем страдат също толкова и силните и успели в живота и бизнеса. Най-често това е характерно за собствениците на малкия бизнес и за представителите на свободните професии: лекари, адвокати, журналисти.

### Как да се справите с депресията, ако тя вече ви е факт

- В работата започнете с най-простите задачи, които не изискват концентрация на вниманието и особени умствени усилия. Разкажете на колегите за приятните моменти от отпуската, покажете снимки, раздайте

подаръците – това е една доста успешна програма за първия ден.

- Обяснете на семейството си, че раздражението ви не е свързано с отношението ви към тях, а точно обратното – вие се нуждаете от тяхната подкрепа. Хората с хармонична връзка се справят по-бързо с проблемите си в работата.

- Преди да се завърнете към обичайния си работен ритъм, заредете се с позитивна енергия. Някои хора се успокояват от разходките, други от компютърните игри. Общуването с приятели също ще помогне, а натрапчивите роднини опитайте да държите настрана.

- Физическите упражнения ще повишат тонуса ви. За тази цел не е задължително да тичате с часове. Достатъчен е дори един час във фитнеса или няколко упражнения у дома.

- Сутрин ставайте с 20-30 минути по-рано. Така ще имате допълнително време да подредите мислите си, да свикнете с домашната обстановка и постепенно да преминете към работния ритъм.

### Защо есента влошава настроението ни?



здраве.bg

Смяната на годишните сезони променя активността в метаболизма на серотонин, което най-вероятно е и причина за сезонните колебания в настроението, както и за по-сериозните сезонни афективни разстройства, смятат канадски учени.

Серотонинът е невромедиатор, който предава сигнали между нервните клетки (невроните) в главния мозък, които са отговорни за формирането на настроението, хранителното и полово поведение, обмена на енергия и съня. За това че той има отношение към сезонните промени в настроението науката подозира сравнително отдавна. Сегашното изследване на учените от Университета на Торонто в голяма степен доказва това предположение.

Канадските изследователи са изучили активността на серотонина при едни и същи хора през различните части от годината. При всички е било установено значително

повишаване през есента и зимата, когато денят е много по-къс. При сравнение с метеорологичните данни е станало ясно, че активността на невромедиатора е максимална именно в дните, когато слънцето е най-малко, което доказва, че организъмът изпитва недостиг от серотонин.

Според коментарите на други учени, цитирани от Би Би Си, получените данни убедително показват, че честата проява на симптомите през есенно-зимния период – по-лесна уморемост, сънливост и преяждане, са свързани именно с недостига на серотонин.

### Защо сме склонни да надценяваме болката от раздялата



здраве.bg

Повечето хора надценяват болезнеността от евентуална раздяла с партньора, твърдят психолози в статия, публикувана в новия брой на списанието Psychology Today. Данните, събрани от тях, в резултат на допитване показват, че два пъти по-често човек е

*Прод. на стр.18 >>*

склонен да надценява доколко болезнена ще бъде една евентуална раздяла, отколкото да подценява перспективата.

По време на изследването, на всеки 2 седмици в продължение на 9 месеца, участниците в него е трябвало да отговарят на въпроса “Колко разстроени ще се чувствате, ако се разделите със своята половинка?”.

Тези, на които раздялата наистина се е случила през посочения период, са признавали, че болката е по-малка от очакваното и емоционалното им състояние “не е чак толкова лошо, колкото са предполагали”. Най-черногледите се оказват хората, които са най-привързани към своя партньор.

“Когато става дума за романтика, ние явно сме предразположени да драматизираме заради емоциите, които изпитваме и които се страхуваме да изгубим. В същото време повечето от нас забравят за положителните страни, които една евентуална раздяла може да има, когато връзката всъщност е безвъзвратно изхабена или пък дори не ни идва на ум за всички хубави неща, които неизвестното бъдеще може да ни донесе”, коментират

психолозите и ни съветват: “Следващият път, вместо да се давите в сълзи, просто си кажете: “Ще го преживея”.

**Да постим или не!?**



*dieta.info*

Някои хора смятат, че спазването на постите нанася вреда на здравето, тъй като организмът се лишава от необходимите разнообразни питателни вещества. Други вярват, че това е своеобразна диета, която има благотворно влияние върху тялото.

На първо място е добре да уточним “природата” на поста. За разлика от “обикновената” диета, която има за цел да постигне полза за тялото, вярващите, спазвайки пост, се стремят да прочистят не тялото, а душата си. Това, колкото и да изглежда първично и за някои дори несериозно, на практика е особено важно – постите имат психологическа (т.е. душевна), а не физиологична природа.

**Пости съществуват в много религии.**

Скептиците смятат, че забраната за

употребата на определени продукти е измислена, за да може привържениците на различните религии да общуват по-малко помежду си.

Вярващите възразяват - в организма на човека всички е свързано взаимно. Затова и постът не е само отказ от обилната вкусна храна. По време на пост са забранени развлеченията, кавгите, обидите. Това е време на безкористна помощ към ближния и примирение с враговете.

**Постът всъщност често става първата стъпка към религията.** Това е своеобразна проверка: ако издържиш, значи може да се смяташ за “верующ човек”.

Някои хора започват да постят убедени, че постите са полезни и за здравето на тялото, а други просто искат да проверят силата на волята си.

**Християнските пости съществуват още от времето на пророка Мойсей,** който 40 дни е постил в пустинята. Същото, според библията, е извършил и Исус Христос. Затова днес праведните християни спазват пости - за да покажат готовността си за противопоставяне на всички изкушения.

За православните най-значим е Великият

пост, който продължава 7 седмици (обикновено се пада през март-април всяка година).

Много от диетолозите са убедени, че Великият пост е полезен за тялото не по-малко, отколкото за душата. Отказването от месо и мазна храна подготвя стомаха към периода на лятното приемане на растителна храна. Научно е доказано, че ако организмът е прочистен, всички витаминозни продукти се усвояват и преработват по-добре.

Великият пост в древността е бил много строг - била е разрешена само употребата на хляб, зеленчуци и сушени плодове, при това веднъж дневно – само вечер.

**Най-строги според традицията са първата и последната седмици.** През първите два дни, ако се спазват предписанията, може да се пие само вода. През седмицата, с изключение на събота и неделя, може да се приема храна, приготвена на огън, без обаче в нея да се добавя мазнина.

Специалистите съветват през почивните дни да се приема храна с добавена мазнина (това е позволено от църковните канони) 3-4 пъти дневно.

*Прод. на стр.20 >>*

<< **Прод. от стр.19**

Два пъти през седмицата се разрешава и употребата на риба.

През Страстната седмица в петък и събота според канона трябва да се откажем напълно от храната. Това е опасно за стомашно-чревния тракт и цялата обмяна на веществата, които се подлагат на истински стрес.

Съчетаването на нискокалорична диета и физически натоварвания помага за отвлечане на мисълта от сладкото, за зареждане с бодрост и за трениране на мускулите.

**Отговяването е завършек на Великия пост.** Традиционно то се приема като време на

неимоверна лакомия. Чревоугодничеството след продължителен период на въздържание от тежка храна не води до положителен резултат, тъй като организмът е пренастроил обмяната на веществата и работата на стомаха и червата.

Ако започвате да постите, не бъдете прекалено

строги към себе си и употребявайте по-разнообразна храна. Пости не трябва да спазват децата, болните от гастрит, холецистит, панкреатит, диабет, пациентите след операция, бременните и кърмещите, хората, пътуващи на големи разстояния.

# BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

BY BULGARIAN FLAME NEWSPAPER

**2021**  
19 YEARS

Вземете  
Вашият  
Безплатен  
Бизнес  
Каталог  
от  
Европейските  
хранителни  
магазини в  
Торонто  
(GTA)!

**BARANS**

TURKISH CUISINE &amp; BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

LIVE MUSIC 416-750-4545

www.barans.ca

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



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



[www.FirstAutoGroup.ca](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)**



# SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



## ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

### AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time  
/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 OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
  - \$1.50 per mile  
/Long and short runs/
  - Steady runs
  - Fuel cards with huge 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**

## Антъни Джошуа ще се върне по-силен, за да победи Александър Усик

Крис Юбенк-младши прогнозира, че Антъни Джошуа ще се завърне като по-силен боец след поражението си в битката за титлата от Александър Усик, съобщава DAZN.



**31-годишният** Джошуа загуби шампионските си колани по **IBF, WBA и WBO** от по-опитния си съперник в тежка категория. 34-годишният украинец бе убедителен победител срещу изглеждащия сдържан Джошуа и спечели световните титли убедително по точки.

Очаква се Джошуа да форсира клауза в договора за реванш за друга битка в началото на 2022, но боксови фигури като Дейвид Хей, Еди Хърн и Франк Уорън смятат, че Джошуа е изправен пред трудна задача да се върне достатъчно опасен, за да спечели.

Говорейки пред Sky Sports, Юбенк-младши коментира, че няма причина за паника за британеца: “Той е професионалист в кариерата. Той е в играта достатъчно

дълго, за да знае какво да прави, със или без треньора си. Това не е извинение което ще използва. Просто не беше неговата нощ. Не можете да спечелите всички си битки.

“Единственият боец, за когото се сещам, който ги спечели всички, беше Флойд Мейуедър. Приемаш загубите си и се връщаш по-силен. Точно това ще направи и Джошуа.”



Даря Клишина, известна като Даша, е една от най-важните международни състезателки в последното десетилетие. Името на състезателката на скок дължина бе посочено в неотдавнашна статия в сайта **Time Magazine** **Time Magazine: Profile Russian Athletes**, съобщава Global News Wire.



Успехът на Дария на световната сцена говори сам за себе си. Даша спечели злато на Световното първенство за младежи през 2007 г. и на Европейското първенство през 2009 г. Красавицата е и два пъти европейски шампион (през 2011 и 2013 г.), и сребърен медалист от

Световното първенство в Лондон през 2017 г.



30-годишната рускиня обаче е не само невероятна лекоатлетка, но и Instagram инфлуенсър. Гледайки снимките и, не е учудващо защо има над 375 хиляди последователи.



## Барселона може да вземе рекорден заем от €1.5 млрд. от фирма от Дубай



ФК Барселона е получил оферта за заем за рекордните €1.5 млрд. от базирани в Дубай инвеститори, заинтересовани от изкупуване дълга на клуба, съобщава британския Express. Според репортажи от Испания офертата би позволила на гигантите от **La Liga** да засилят състава на Роналд Куман, след като му се наложи да се сбогува с Лионел Меси по време на летния трансферен прозорец.

Финансовите проблеми на Барселона нашумяха през лятото, когато клубът не можа да ратифицира оферта си с Меси съгласно правилата на La Liga. Аржентинската суперзвезда даде емоционална пресконференция за сбогом на феновете на Барса, преди да се присъедини към Пари Сен Жермен.



Президентът на Барселона Джоан Лапорта заяви, че сметката за заплати на клуба възлиза на 103% от приходите, а нов договор за Меси би я увеличил до **110%**, което **La Liga** отказа да приеме. Лапорта разкри също, че дългът на клуба е **€1.35 млрд.** - който определи и като „много тревожен“.

Възможно е обаче клубът да бъде спасен, след като Sport цитира данни от El Cubito, според които компания от Дубай е предложила да изкупи дълга на Барселона за €1.5 млрд. Заемът би бил с мораториум върху главницата за 2 години, който може да бъде удължен до 12 години, и при ниска лихва.

Ако „Барса“ приеме предложението, ще получи веднага **€1.5 млрд.**, като по този начин ще го стабилизира.

*Прод. на стр.24 >>*

<< **Прод. от стр.23**

Клубът също ще може да купува играчи за пореден път, след като те подписаха Серхио Агуеро, Мемфис Депай и Ерик Гарсия на безплатни трансфери това лято, докато Луук де Йонг се присъедини под наем от Севиля.



се  
се  
„К\*р

Старши треньорът на ЦСКА Стойчо Младенов се извини чрез официалния си уебсайт за това, че се е снимал застанал зад плакат с неприлично обращение към вечният съперник Левски.

На снимката Стойчо Младенов позира зад плакат, на който пише „КЗЛ“ („К\*р За Левски“). Ето какво написа в сайта си Младенов:



Стойчо Младенов: Не съм искал да обидя никого!  
„Искам да се обърна към цялата футболна общественост заради един кадър, в който участвам след мача ЦСКА – „Левски“. По време на радостта на „червените“ фенове съм заснет зад плакат, който е обиден към

нашия съперник.  
*Никога в моя живот не съм си позволявал да обиждам или унижавам някого. Или ако съм го направил, съм имал силата да се извиня. Длъжен съм да го направя и сега! В нито един момент не съм знаел какво пише на въпросния плакат. В минутите на радост и еуфория се снимах и поздравявах със стотици запаянковци на ЦСКА.*

Разбира се, запаянковците правят хореографии и трансперанти, каквито преценят. Но ние, участниците в мачовете, винаги трябва да демонстрираме уважение към съперника. В не едно интервю съм се възмущавал от фланелките, с които излязоха играчите на „Левски“ при празнуването на титлата си през 2000 година. На тях пишеше „Аз мразя ЦСКА!“

Искам да уверя всички хора, които обичат футбола, че аз уважавам всеки съперник. С Наско Сираков сме били съотборници в националния отбор и до ден днешен имаме респект един към друг. Със Станимир Стоилов сме колеги и съперници, между които отношенията са прекрасни. Имам десетки приятели, които симпатизират на „Левски“, но животът ни е събрал и няма да

ни раздели.  
Затова искам да кажа едно голямо „Извинявайте!“ на всички за неволното ми участие в този кадър. Подчертавам – НЕВОЛНО! Празнувах с хилядите наши фенове победата на ЦСКА. Но никога не бих си позволил да съм неуважителен към „Левски“ или който и да е съперник. Надявам се да бъда разбран. И ще завърша, че хилядите по трибуните показаха само едно – нашият футбол го е имало, има го и ще го има, защото се наслаждава на вечното дерби. Без „Левски“ никога ЦСКА няма да е същият. И обратното. Без «Левски» аз нямаше да съм футболистът и треньорът, който съм. С уважение **Стойчо Младенов**“

**Юсейн Болт издаде първият си албум - Country Yutes**



След като Юсейн Болт се оттегли от леката атлетика, феновете му се чудеха какво ще прави осемкратният олимпийски златен медалист, пише Running Magazine. Би ли тренирал? Би ли станал професионален футболист? ... Вместо това обаче той направи онова, което малцина очакваха: насочи вниманието си към музиката.

Преди седмица Болт най-накрая издаде дебютния си албум *Country Yutes*, даващ възможност на феновете му да чуят какво прави през последните няколко години.

„Ако сте следвали кариерата ми през годините, ще ме видите как винаги танцувам и слушам музика“, каза Болт в прес-съобщение. „За света не е тайна, че обичам музиката. Музиката винаги е била част от моята ДНК. «



Това не е първият път, в който усещаме музиката на Юсейн Болт. През 2019 г. той продуцира три сингъла - *Olympe Rosé Riddim*, *Immortal Riddim* и *Clockwork Riddim*, в които участваха ямайски изпълнители. Първата песен от новия му албум, *Living the Dream*, която продуцира с близкия си приятел и вокалист NJ Walker, бе издадена по-рано тази година. Останалата част от албума включва 14 песни, включително **Walker**, заедно с ямайски изпълнители.

Можете да слушате *Country Yutes* на повечето стрийминг платформите, включително Spotify и Apple Music.



Спортна рубрика:  
**Павел Станимиров**

**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**



**НОВО! Пресен хляб печен в българска фурна**



**Beef and Lamb wraps and sandwiches.**



- Докторе не мога да заспя!  
- Представете си, пачка от 1000 лв. по един, и ги бройте, все ще заспите по някое време!

На другия ден:

- Какво стана, помогна ли?  
- Ами не! Броих, броих, и все ги изкарвам 999 лв. Броя и пак броя, и пак, и не мога да заспя от нерви, че ми липсва един лев...

Докторът:

- Май по добре да се върнем на конвенционални средства - ще броим овце!

На третия ден:

- Какво стана, броихте ли овцете?

- Не е за вярване! Броих, броих, и тъкмо да заспя, последната овца ме погледна в очите и попита : „Абе, какво стана с оня липсващ лев от 1000?“



Три часа през нощта. Вбесен мъж тропа по стената на съседа си и крещи:

- Ако не спреш да свириш на саксофона си, ще полудея!

Съседът:

- Късно е, от два часа вече не свиря...



Двама пияндурници говорят:

- Брато, знаеш ли колко е часът?

- Да...

- Благодаря!



Мъж разказва за вечерта си:

- Вървя си аз по улицата вчера, и гледам - чудно красива девойка. Реших да се запозная, а тя – взе, че се развика и избяга с писъци. Жалко че бях пиян като мотика и не можех да говоря, иначе щях да и обясня защо съм целият насинен, дрехите ми са в кал и къде съм намерил ножа в ръката си ...



Двама си говорят:

- Какво ново?

- Абе, оня ден бях на една сватба, ама тя стана една...

- Я разкажи.

- Ами всички се изпонапихме.

- И какво?

- Омазахме стените с майонеза и салатата.

- И после?

- Напръскахме тавана със шампанско, напоихме мокета с вино...

- И какво?

- Младоженецът оправи булката пред всички.

- А така! И после?

- После всичките гости оправиха булката поред...

- И след това? - След това всичките гости оправиха булката по двойки...

- А после?

- После стана бардак и аз си тръгнах.



Разхождат се яко надрусан наркоман и блондинка.

- Глей, ма, летят крокодили!

- Ми, есен е! Отлитат на юг.



Вървяла млада дама по улицата с къса пола и чорапогащник, обаче имала две бримки на него. Случайно минаващ мъж попитал:

- Хей на къде водят тези кабелчета?

- Към котлона, отвърнала тя.

- А може ли да си изпържа една македонска наденица на него?

- Не, защото варя лютеница, ама газовият котлон е свободен.



Конкурс за готвачи в изискан ресторант:

- Опишете се като гурме ястие?

Най-дебелият:

- Врачански тулуп, върху канапе от ИКЕА.



Баба задъхано пристига на

гарата.

- Отдавна ли замина влакът?

- Преди 5 минути.

- Слава богу! Не съм много закъснела.



Степени на пиянството:

Първа степен - Седиш с баща си, пиете ракия и ти му казваш:

- Аз тебе да ти кажа те познавам от някъде.

Втора степен - Седиш с жена си и пиете ракия, по едно време и казваш:

- Маце, хайде да ходим по курви.

Трета степен - Обаждаш се на жена ти в десет часа и и казваш:

- Скъпа, конференцията се проточи много и ще трябва да преспя при нея.

Четвърта степен -

Поръчваш си такси, влизаш и шофьорът те пита:

- На къде, господине?

- Тебе пък какво те интересува...

Пета степен - Качваш се в таксито, шофьорът те пита на къде, ти му отговаряш:

- Към къщи.

Шеста степен - Вървиш по улицата и се чудиш защо асфалта скача и те удря по главата.

Седма степен - Седиш на бара, пиеш и по едно време викаш келнера и му казваш:

- Келнер донеси вратата, че искам да си ходя!

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



## ЗАСТРАХОВКИ



### Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

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

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

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

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

**Мадагаскар и неговите острови**

Статията се предоставя от [raterpis.com](http://raterpis.com)

Автор: Люси

Снимки: авторът

Един пътепис от Мадагаскар и по-точно от Nosy Be – неголям остров разположен на северозапад от Мадагаскар. От доста години е сред най-посещаваните от туристите тук, има немалко хотели и не са нужни ваксини тъй като няма досег с континента.

Климата е много хубав, винаги са 30 градуса, а вали само през януари-март. Посетих го преди няколко години по време на коледните празници с мъжа ми и родителите му. След близо 10 часа чартърен полет, няколко филма, видео игри, 2-4 закуски, обяда и прочие най-после пристигнахме на така нареченото летище, където обаче за всеобща изненада всичко протече много бързо и без особени проблеми. Нашият хотел беше Bravo Club Andilana – и се намира до два други италиански хотели (и тук открих, че най-многобройните туристи са италианците, даже собственика Bravo Club живее тук – и едва ли не е господар на голяма част от острова – командва наляво и надясно малгашите, които едва ли не го боготворят (все пак им дава работа ..)

Както и да е, пристигнахме оглеждайки се наоколо, бедността тук господства, ние сме единствените бели които се виждат и въпреки това имах странното чувство на нещо позитивно във въздуха и не разбирах откъде идва... мизерията наистина е поразяваща. контролната кула на летището...

Много ни хареса хотела – напълно в местния стил всред зеленина (не понасям огромните постройки като Riu и подобни които само загрозяват всичко наоколо). Персонала е от местни малгаши изключително вежливи и на разположение, чак ми стана неудобно от толкова учтивост. Следваше, както навсякъде, сбирка с асистентите на т.о.(и тук вече нищо положителни не чувствах) – след задължителното

въведение, че всеки е свободен как да си прекара почивката, минаха директно в атака спрямо местните beach boys, черните, незаконно работещи на по-ниски цени, конкуренти, които бяха описани едва ли не като чудовища, които не могат да ни гарантират сигурност, мамят и прочие... изобщо всичко, което можеше да бъде казано, за да ни откажат да ползваме техните услуги беше казано и натъртено. След тази подробна конференция се запътихме към плажа за да срещнем врага – първия beach boy Джилберто,(между другото всички имат италиански имена и говорят италиански, английски и френски), който още преди да отвори уста с евентуални предложения му казахме, че напълно му имаме доверие и че всички екскурзии ще ги правим с него –

32 каратовата му бяла усмивка ни правеше компания през цялата седмица.

*Плажът Андилана*



*С лемур на рамото*

*Зебу*

приливите и отливите са всеки ден



*Лодки при отлив*  
символът на Мадагаскар -пухкавите лемури



*Лемурът е символ на Мадагаскар*

**Екскурзии**

**Nosy Iranja**

40 € ,цял ден

това е върха на екскурзиите които могат да предложат

**ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ**

**АВВЕ**  
OPTICIANS

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



📍 1077 North Service Rd  
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt

\*Direct billing to all insurance companies

<< *Прод. от стр.27*

т.о., но с нашия бийч бой посетихме далеч от глъчката места. Представяват два острова свързани с ивица бял пясък ,която изчезва с приливите. За съжаление видяхме не малко туристи които хвърляха храна на риби и диви патици... когато на 2 м имаше деца, които хляба само го сънуват...



*Пирого (лодка) в плитчините*



*Изчезващ под прилива райски плаж*



*Къщите на малгашите*

### **Nosy Komba и Nosy Tanikely**

35 € цял ден

Нози Комба е голям остров, има голям парк богат на животни, сред тях представителите на Мадагаска – лемуриите, които буквално ни нападнаха търсейки банани – невероятно лакомии са и неведнъж ни одраха и даже ухапаха... но са много

дружелюбни и



*Остров Нози Комба*



*Лемури*



*Лемури*

После имаше най-различни видове хамелеони, които са много смешни с бавното си движение...



*Хамелеон*



*Хамелеон*

който не се маже със слънцезащитен крем - ей такава ще му стане кожата...



*Ако някой не е забелязал: кожата на хамелеона се бели*

**Tsarabanjina (Mitsio)**  
60 € цял ден

о-в Mitsio е земния рай, но са необходими близо 2 часа плаване през океана който беше доста развълнуван (май не съм виждала по-големи вълни и побледи спътници... от страх, с изключение на няколкото деца, на които изобщо не им мигна окото). Но гледката си заслужава-все едно си на Малдивите, неописуеми цветове на водата, бял коралов пясък, богат коралов риф с безброй пъстри риби и най-вече невероятна тишина



*Раят на Земята – Остров Мицио, Мадагаскар*



*Плаж в Рая*  
моя милост на любимото си място



*Леност в рая*



*На плаж в Рая*

**Обиколка на острова**  
30 € цял ден

наистина друг свят, дива природа... бедност навсякъде, но усмивките на децата са нещо, което не се забравя, а когато получат подарък просто е необяснимо... Абсурдно е, че през 2010 там все още нямат ток, вода..., а племеннику ми не отива на училище, ако няма маркова раница...



*Остров Мицио*

Пазарът



*Пазарът*

<< Прод. от стр.28



Лемури на покрив

това не разбрах каква  
риба е ...



Синьо-жълта рибка



Здравей

залези, които не се  
забравят



Гигантско алое



Д  
М



Замислена госпоица



Залез

Вулканично езеро



Вулканично езеро

Ти за диетата на  
Дюкян не си ли чувала?  
децата на Мадагаскар



Мадагаскар



Нещо съм се  
умислила...  
местна красавица

това беше от

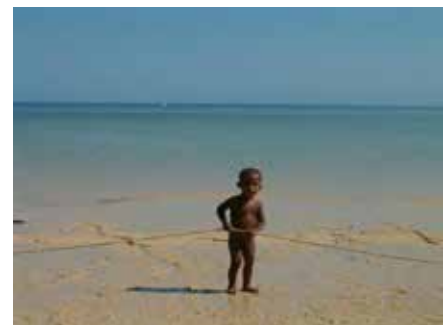


Остров Нози Бе

Морски свят



Я да видим кой е  
майсторът, който  
може да снима  
делфини?



Той е малък, но вече



Момчета, ако знаете  
колко сърца разбити  
ще има...

**BULGARIAN**  
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY  
BY BULGARIAN FLAME NEWSPAPER  
2021  
19 YEARS

**BARANS**  
TURKISH CUISINE & BAR  
2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
416-750-4545  
LIVE MUSIC www.barans.ca

LINA G. Gueorgieva, SRS, CNE  
BROKER  
C: 647-862-2339  
REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage  
lina.g@remax.ca  
MyHomeForSaleToronto.com  
CALL LINA GI OBAJDI CE DNECI

Търсете новото издание  
на бизнес каталога в европейските  
хранителни магазини  
в Торонто!



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



To Our Valued Customers,  
**WE ARE STILL OPEN!!**

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our Hot-Lunch Counter is available.

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of homemade ready-to-eat frozen family-sized meals. From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times.

Vienna Fine Foods,  
 416-759-4481,  
[www.viennafinefoods.com](http://www.viennafinefoods.com)



Търсете новото издание на бизнес каталога в европейските хранителни магазини в Торонто!



**ЗАСТРАХОВКИ**



**SWITCH INSURANCE**  
 No Obligation Quotes!  
**Pardeep Sharma**  
 Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
<b>Specializing In:</b> <b>Car   Motorcycle</b> • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving	<b>Commercial Auto</b> • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning	<b>Commercial</b> • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store	<b>Travel</b> • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians		

**Identifying & Managing Your Insurance Needs**

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

**ОПТИКА В МИСИГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ**

1077 North Service Rd Mississauga, Ontario (905) 272-1632 @Abbeopt

**ABBE OPTICIANS**

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

\*Direct billing to all insurance companies



**Пламяк Print & Online**  
 ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

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