



Парс Омéга - едно уникално изживяване в сърцето на природата

Автор: Вяра Димитрова,
Редактор в. "Пламък"
Снимки: Авторът

Имах щастието да посетя едно от най-забележителните места в Квебек и цяла Канада - **Парс Омéга**. Разположен на около 1 час път с

кола от Монреал, Отава, Laurentian и Tremblant, паркът разкрива по неповторим начин дивата природа на Канада. **Прод. на стр.2>>**

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

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
Email: info@shipka.ca

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

Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO

LCBO# 644031, LCBO# 471318, LCBO# 12641, LCBO# 35170, LCBO# 162610, LCBO# 576356, LCBO# 12364

Българският бизнес каталог Bulgarian Business Directory е вече наличен и онлайн:

www.BulBiz.com

100% SOLD 15г. ОПИТ 1% КОМ.

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето:
647-773-3823
Още на стр. 22 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

<< *Прод. от стр.1*

През ноември, когато имах щастието да отида, резервации за 1-дневни посещения се

правеха само онлайн на адрес parcomega.ca, а времето за посещение бе от 10 до 17 ч. през делничните дни и от 9 до 17 ч. през уикендите (последно влизане в 16 ч.). При влизане в парка бе задължително да се

удостовери пълна ваксинация срещу коронавирус. Цената на билет за възрастен - \$33.05.



В Parc Oméga може да видите лосове, елени, карибу, бизони, лисици, вълци и мечки в тяхната естествена среда. Езерата пък са пълни с пъстърва и всякакви морски обитатели.

12-километровия път минава през територия с различни пейзажи. Може да направите фото-сафари от собствения си автомобил, да нахраните животните от там с органични моркови, които се продават в парка.



Отворен целогодишно, паркът предлага анимации, места за пикник, туристически пътеки, а животните бродят в естествените си местообитания. Резерватът се разпростира на впечатляващите 2,200 акра (890 хектара) в близост до градчето Монтебело в Квебек. В Монтебло постоянно живеят малко повече от 1,000 жители.



Прод. на стр.4 >>



**ИЗПРАЩАЙТЕ КОЛЕТИ
ДО БЪЛГАРИЯ И 43 ДРУГИ
ДЪРЖАВИ С Meest**

www.meest.com

97 Six Points Rd. Etobicoke, ON M8Z 2X3 > +1 800 361 7345

FULL-TIME OR PART-TIME | HEALTH BENEFITS | CAREER GROWTH






NOW HIRING:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Grocery Clerks
- Cashiers
- Counter Clerks
- Department Managers

Email your resume to careers@yummymarket.com

4400 Dufferin Street
North York, ON M3H 6A8
South of Finch Ave.

1390 Major Mackenzie Dr. West
Maple, ON L6A 4H6
East of Dufferin St.



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




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.










<< Прод. от стр.2

Parc Oméga - едно уникално изживяване в сърцето на природата

В Parc Oméga може да видите и дългата около 1 километър пешеходна пътека, която води покрай тотеми на местното население, изработени от художника на Алгонкин Денис Шарет.

На определени дати през лятото и есента можете да се разходите по осветена горска пътека, след което да се насладите на музика и разкази на истории по време на Omega by Night (Oméga La Nuit).

Нощната атракция е проектирана от Thinkwell Studio Montreal, и е създадена като допълнително изживяване за гостите

на парка. Атракцията превръща дневното изживяване в нещо напълно ново през нощта, което отвежда гостите на незабравимо пътешествие в чрез набор от технологични, интерактивни и театрални преживявания.



Паркът дори предлага пренощуване в тип-палатка или каюта от пролетта до есента. Може дори да проверите и за едно незабравимо изживяване: нощувка в специалните каюти за вълци с панорамни прозорци, гледаци

директно към бърлогата на вълците.



Бих Ви препоръчала, с оглед променящата се епидемиологична обстановка, да сверите информацията с Parc Oméga преди да направите плановете си. Ако не можете да останете с пренощуване, идете поне за ден. Изживяването е и невероятно, и незабравимо!

ЗЛАТЕН
МЕДАЛ!

награди за добро качество!

за истинските ценители на добрия коняк

в LCBO

MARQUE DÉPOSÉE
CORTEL
XO

ПРЕКРАСЕН 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!

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 1,700+ 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.

Новият пик на вируса в България ще е края на декември или януари?



„Имам наблюдение, че мярката за зелен сертификат до голяма степен се спазва. Веднага си пролича въздействието на кривата на заболяемостта. Но опасността да имаме ново увеличение е много голяма, ако поддържаме ниското ниво на ваксинация и не се въвеждат други рестриктивни мерки“. Това заяви проф. Огнян Кунчев пред БТВ.

„Ако държим така, следващата вълна

може да дойде края на декември или януари“, добави математикът. „Според данните на Националния статистически институт, които са за седмица по седмица колко души са починали от 1 до 7 ноември са починали 1991 души. Според официалната картина на починалите през същата седмица са починали около 1100 души. Губят се 900 души, това е т.нар. „сврѣхсмъртност“, заяви проф. Кунчев. Според него поне 50% от тези 900 души са починали вследствие последици от COVID-19.

Лили Иванова получи икона от Русенския митрополит



Невероятната Лили Иванова получи специален подарък от Русенския митрополит Наум, похвали се самата тя във Facebook.

„Благодаря на Негово Високопреосвещенство Русенски митрополит Наум за прекрасната икона!“, написа примата на българската естрада и показа позлатената икона на Богородица.



Неотдавна Лили Иванова изнесе голям концерт в Русе, който бе част от националното ѝ турне. Тя се появи пред публиката в прекрасен блестящ черен тоалет.

След спада през 2020 г., тегленето на бързи кредити през последните месеци силно е нараснало.

Рѣст на бързите кредити и необслужваните заеми



С това обаче нараства и броят на необслужваните заеми, показва статистиката на БНБ за фирмите, специализирани в бързи кредити, пише

Сега. Най-голям е рѣстът при заемите със срок на връщане до 1 година - почти 40%. В края на септември тези кредити достигат 888.6 млн. лв. - с 250 млн. лв. повече от септември 2020, и увеличение с 12.1% (95.8 млн. лв.) спрямо второто тримесечие на 2021.

Вземанията по кредити със срок на връщане от 1 до 5 години са за 831.8 млн. лева, което е с 10% повече от преди година, а тези с над 5-годишен падеж са 1.486 млрд. лв., което е рѣст от 8%.

Общо в края на септември вземанията на дружествата за бързи кредити, са 3.488 млрд. лв. (2.7% от БВП), което е увеличение от 16.5% спрямо миналата година.

Бързи кредити основно теглят домакинствата. Въпреки значително по-високите лихви в сравнение с банковите потребителски заеми, те са търсени от граждани, които заради лоша кредитна история или заради това, че не работят на постоянен трудов договор, нямат достъп до банково финансиране. Тѣй като на тези потребители се гледа като на високорискови, лихвите, които фирмите за бързи кредити, им предлагат започват от 16-17% годишно и в много случаи достигат до законовия таван от 50%.

Прод. на стр. 7 >>>



Като добър приятел ЯМБОЛСКА се завръща!

Попитайте за Ямболска ракия в местния магазин на щанда на vintages в LCBO и подкрепете истинските български продукти. Наздраве!

Количеството е лимитирано. LCBO - VINTAGES# 12364

<< Прод. от стр.6

Председателят на Културно-националната автономия на българите в Крим покани президента на България



От руското посолство в София разпространиха позицията на Иван Абажер, който е председател на Културно-националната автономия на българите в Крим.



Г-н Абажер заяви, че Президентът на България трябва да посети руския Крим, където на него ще му бъде оказан топъл и радушен прием:

“От Балканите дойдоха славянската писменост и православието. Затова тъкмо от Балканите трябва да дойде и признаването на Крим като законна и неотделимата част на Русия. Ако Президентът на България вземе решение да посети руския Крим, сигурен съм, че ще му бъде оказан топъл и радушен прием”.

“Има риск в България да се появи нов щам, който да бъде по-опасен”



..., каза д-р Гергана Николова, член на УС на БЛС в предаването “Офанзива с Любо Огнянов” по NOVA NEWS.

“Още се въртим в центрофуга, не излизаме от четвъртата вълна, хората са уплашени, информацията не е много адекватна. През лятото си бяхме заровили главите в пясъка, нямаше вирус, занимавахме се с туризъм, не се направи нищо, за да се стимулира ваксинацията”, добави медикът.

“Трябва да се започне спазване на мерките, не всичко да е проформа, те имат ефект, когато се спазват”, счита доктора. Според нея с въвеждането на зелените сертификати има ръст на ваксинацията срещу COVID-19.

Ледена пързалка в Цигов чарк ще работи целогодишно



Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров

Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

РАБОТА В МОНРЕАЛ



Stany Ivanova

Independent Consultant

Certified HR recruiter

tel: 514 999-1265

email: ivanovastani010@gmail.com

www.facebook.com/jobsearchcan



Specializes in HR services to connect people for job search within the following areas:

IT/Accounting / Administrative / Sales field / Other

We can help you find the right job, or successfully transition in your career path.



Other HR related services:

- Professional Resume writing
- Job interview Preparation
- Career path consulting
- Works also in other provinces remotely

(Снимка: Виляна Колчева)

Ледена пързалка на брега на язовир Батак, е новата атракция в планинския комплекс Цигов чарк.

Пързалката с площ 100 кв.м. ще работи целогодишно, защото използва синтетичен лед. Това е втората по рода си в България след вече изградена такава в мол в София.

Цигов чарк е предпочитана дестинация за почивка в България. Курортът се намира на брега на язовир Батак и на 20 км. от Велинград.

Прод. на стр. 8 >>

Правата на децата в рисковото положение са най-тежко нарушени при COVID-19

3,500 от тези деца са в пълна изолация, сочи доклад на омбудсмана Диана Ковачева, съобщи пресцентърът и.

Докладът е изготвен във връзка със Световния ден на децата и годишнината от приемането на Конвенцията за правата на детето на ООН. Той е на тема: “Оценка на въздействието на мерките срещу разпространението на COVID-19 върху правата на уязвимите групи деца в България”.

Документът е изготвен

по съвместен проект с Европейската мрежа на омбудсманите за деца и УНИЦЕФ за оценка на въздействието на мерките срещу разпространението на COVID-19 върху правата на детето.

В него се констатира, че изолацията за децата в рисковото положение е била по-продължителна и по-строга наложена от тази за повечето останали деца в страната. Около 3,500 деца са останали в пълна физическа изолация за повече от година.

Недостигът на социални контакти е резултат от натрупването

ИМИГРАЦИЯ



- 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




МИРЕЛА КЕРЕЗОВА, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

T: +1 416-800-3898 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

на различните ограничителни мерки, включително дистанционното обучение. Изолацията е съпътствана от значително повишени нива на гняв, тревога, разочарование и апатия сред децата в резидентните услуги и институции. Отношението на децата

към дистанционното обучение е по-скоро безразлично и в масовия случай учебните ангажименти са приемани несериозно, сочи докладът, публикуван и на сайта на омбудсмана.

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

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

www.memorialgalleries.ca

Нови 14 страни в „червената“ COVID зона



България постави нови 14 страни в „червената“ COVID

зона, където се счита, че е има значителна негативна промяна в епидемичната ситуация. От 23 ноември в „червения“ списък влизат Германия, Австрия, Нидерландия, Ирландия, Чехия, Белгия, Унгария,

Дания, Исландия, Гърция, Лихтенщайн, Андора, Полша и Швейцария. Промени има и в „оранжевата“ зона, където от „червената“ спада Молдова, а от „зелената“ влизат Финландия, Франция, Монако и Португалия.

В заповедта е още упоменато какви са мерките за влизащите в България, както и кои са позволените ваксини и колко дози от тях се считат за завършен имунизационен цикъл.

СВЯТ

Пакистан освободи чешка манекенка, осъдена за контрабанда на наркотици



Чешка манекенка, осъдена през 2019 г. на осем години затвор по обвинения в опит за контрабанда на героин от Пакистан до Обединените арабски емирства, бе освободена от затвора след оправдателната ѝ присъда по-рано този месец, съобщи MRT.

Тереза Хлускова напусна затвора в източния пакистански град Лахор, където бе предадена на представители на чешкото посолство и се отправи към столицата Исламабад, според нейния адвокат Сайфул Малук.



Чешкият външен министър написа

в Туитър за освобождаването, като каза, че посолството в Исламабад ще помогне да се организира пътуването ѝ обратно в Чешката република.

24-годишната манекенка бе арестувана през януари 2018 за притежание на **8.5 килограма героин на летището в Лахор**, откъдето се е отправяла към Ирландия през Дубай, Обединените арабски емирства. Присъдата ѝ включва и глоба от \$800. Хлускова бе оправдана в началото на ноември от апелативен съд в град Лахор, столицата на провинция Пунджаб.

По време на ареста и на процеса, Хлускова - която е заминала за Пакистан, за да работи като модел - пледира, че е невинна и че някой друг е поставил наркотиците в багажа ѝ. Властите в Пакистан редовно арестуват както пакистанци, така и чужденци заради контрабанда на наркотици.

Великобритания може да бойкотира дипломатически Зимните олимпийски игри в Пекин 2022



Британският премиер Борис Джонсън обмисля бойкот на Зимните олимпийски игри в Пекин през 2022 в знак на протест срещу политиката на Китай спрямо човешките права, съобщи Times, цитиран от Reuters. Според един от обсъжданите варианти британските министри няма да присъстват на Игрите, въпреки че посланикът в Китай ще го направи, добави Times.

Петима консервативни политици писаха до Джонсън, призовавайки го да забрани всяко официално дипломатическо представителство на Обединеното кралство на Зимните олимпийски игри през февруари.

Норвегия отново призова към отказ от ръкостисканията



Поради увеличаване броя на случаите на COVID-19, Норвегия въведе от 26 ноември по-строг контрол на граничните пунктове и ще изисква регистрация от всички влизащи, съобщава Associated Press.

Всички навършили 16 години трябва да се регистрират на държавен уебсайт 3 дни преди влизане в Норвегия. Министърът на здравеопазването Ингвилд Херкол призова хората да се откажат от ръкостисканията. На 25 септември Норвегия отмени повечето ограничения. Тогавашният министър на здравеопазването заяви, че «ръкостисканията ще бъдат позволени отново».

<< Прод. от стр.9

Финландия иска ограда на границата с Русия

Целта на бъдещата ограда ще е да попречи на мигранти да пресичат незаконно границата, съобщава финландската обществената телевизия Yle.

Предложение за изграждане на оградата направи на 12 ноември бившият министър на вътрешните работи, депутат от опозиционната Коалиционна партия Кай Миканен. В политическото издание Demokraatti той призова правителството да разгледа въпроса.

Според Yle, Мико Лехмус - ръководител на центъра за оценка на риска на граничната служба, отбеляза, че няма законови пречки за изграждането на заграждения.

Естония вече започна да строи ограда на границата с Русия.

Испания не планира нови ограничения въпреки нарастването на случаите с Covid -19

Премиерът на страната Педро Санчес подкрепи стратегията на правителството си, подчертавайки че 89%

от жителите над 12 години са ваксинирани. “Виждаме, че броят на заразените в Испания отново расте, но в много по-малка степен от други части на Европа. Трябва да имаме доверие в нашата стратегия, да я следваме и да продължаваме стриктно да спазваме мерките. Знаем добре каква е рецептата, какви са решенията - ваксиниране и маски, маски и ваксиниране”.

Испанският премиер повтори ангажимента на правителството си европейските фондове за възстановяване след пандемията да стигнат до всички испанци, допълва БНР.

Вече са изяли всичко, което става за ядене: масов глад в Мадагаскар

Публикувано на страницата на *Deutsche Welle* на 19 ноември 2021

Мадагаскар се оказва една от най-големите жертви на климатичните промени: от години в южните райони на страната почти не вали дъжд, продължителното засушаване вече заплашва физическото оцеляване на хората по тези места.

И едно листо не можеш
Прод. на стр. 12>>

Shipka
The heart of the rose!

Rose & Lavender
Cosmetics

**CYBER
DAY
SALE**

10% discount

use coupon

CYBER10

The perfect
Christmas Gifts

Доставки
в
цяла Канада

Пазарувайте онлайн:

www.shipka.ca

email: info@shipka.ca



Високо
качествени
козметични продукти
от България
и
от целия свят



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



да видиш в Бетанти в Южен Мадагаскар, където сушата среща морето, не е останала почти никаква зеленина. „Вече ни е страх да живеем тук, много хора напускат това място. Опасяват се, че дюните ще се разрастват. Вече не можем да правим нищо тук», казва местният жител Анри Клод. алко по̀ на север се намира селището Циомбе. И то попада в един беден регион, в който много хора гладуват. Там все още има дървета, но те постоянно оредяват. Хората ги секат за дървесина, която използват за огън или за производството на дървени въглища,

които продават. Те знаят, че унищожават природните ресурси, но са напълно безпомощни. „Нямаме нито какво да ядем, нито какво да пием. Принудени сме да сечем дървета заради кере», казва един от местните жители. „Кере» на местния диалект означава глад. Хората в този регион са свикнали с трудностите, но не помнят някога да е било толкова зле.

„Всичко е за бебето, останалите няма да ядем”

Маси Целестинеа приближава петдесетте. Жената събира кактусови цветове - и споделя, че просто

не може да чака горчивите плодове да узреят. „Това ядем. Това е всичко, което имаме в селото. От пет години не е паднал дъжд. Хората останаха без добитък, бяха принудени да го продадат. Погледнете каква реколта имаме само - и едно листо не можеш да видиш. Тук ясно личат последиците от засушаването. Има само ветрове, които носят пясък във въздуха.» Хората вече са изяли всичко, което става за ядене. Яли са скакалци и хлебарки, яли са трева, шума и кал. Който извади късмет, намира

някакъв зеленчук или малко ориз. Но това съвсем не стига, за да нахрани хората. «Днес ще трябва да дам половината от дневната си надница за малко вода, а другата половина - за ориз. Всичко е за бебето, останалите в семейството няма да ядем», разказва една продавачка.

Да се храниш веднъж на три дни

Много хора в Южен Мадагаскар се хранят само веднъж на три дни. Хуманитарни организации работят на място, за да помагат. Но дори служителите на Световната програма

Прод. на стр. 12>>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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



Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticcio, 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 17th!

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>Roast Turkey Meal \$28+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Mash potato ● Dinner roll ● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash 	<p>Ham Dinner \$25+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ham ● Scallop potatoes ● Apple sauce 	<p>Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers <small>Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$65 serves 12 people</small> ● Mash potato <small>1/2 Tray (6-8 ppl) \$20 Full tray (20-25 ppl) \$45</small> ● Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds <small>Sm \$35 serves 6-8 people Lg \$65 serves 10-12 people</small>
--	---	---

Roast Turkey Package \$270+tax

- Mash Potato
- Cranberry sauce
- Butternut Squash
- Feeds 10 people
- Stuffing
- Gravy
- Rolls

OAK PARK DELI
www.oakparkdeli.com
Plus Applicable Taxes

<< Прод. от стр.10

по прехраната към ООН не могат да бъдат навсякъде.



„Цените на хранителните продукти експлодират, защото реколтата е много слаба. Хората нямат достатъчно храна, нито пък имат пари, за да си купуват хранителни продукти. Недохранването се разраства. Тези хора не са допринесли нищо за климатичните промени, но навярно плащат най-високата цена», казва Ардуини Мангони от Световната програма по прехраната. В Мадагаскар гладуват вече над 1 милион души. От Обединените нации предупреждават, че до края на годината броят им може да се удвои.

Индийски учени откриха екзопланета, която обикаля Слънцето си за 3.2 дни



Индийските астрономи откриват планета, по-голяма от Юпитер, обикаляща около Слънцето си само за 3.2 дни, съобщи India Today. Планетата, която е около 1.4 пъти по-голяма от Юпитер се върти около застаряваща звезда. Екзопланетата, наречена TOI 1789b обикаля около застаряваща звезда, която е 1.5 пъти по-голяма от нашето Слънце и се намира на 725 светлинни години от нас.

Откритието е направено от групата за търсене и изследване на

Адвокатски услуги Нотариални заверки

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

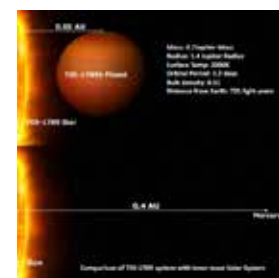


DK Legal Practice
Десислава Йорданова
Тел:(416)906-6663
www.dklegalpractice.ca

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)

екзопланети в Лабораторията за физически изследвания (PRL) в Ахмедабад, ръководена от професор Абхиджит Чакраборти. Астрономите използвали оптичен спектрограф с радиална скорост (PARAS), за да открият планетата.



Това е второто подобно откритие на екзопланета, което идва от PRL от учени, използващи PARAS на 1.2-метровия телескоп връх Абу; първата екзопланета K2-236b на 600 светлинни години бе открита през 2018 г.

Прод. на стр. 14>>



Запазете
рекламата
за
следващото
ви
пазруване
в
LCBO





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



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

WE HAVE MOVED

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

416.551.1779 | 416.519.0064

<< *Прод. от стр.12*

Учените наблюдаваха планетата между декември 2020 г. и март 2021 г.

„Това е една от малкото еволюирали звезди с близка планета. Откриването на такива системи ще допринесе за разбирането ни за механизмите, отговорни за горещините на Юпитери, а също така ще предостави възможност да разберем еволюцията на планетите около звездите, напускащи клон на основната последователност», казват астрономите в статия, публикувана в списанието Monthly Notices of the Royal

Astronomical Society.

Продължаващите наблюдения на планетата разкриха, че масата ѝ е 70% и размерът около 1.4 пъти по-голям от този на Юпитер. Последващите измервания с помощта на TCES спектрограф в Германия показаха, че това е уникална система, при която планетата обикаля около Слънцето си само за 3.2 дни, **поставяйки я много-много близо до него на разстояние от 0.05 AU (приблизително една десета от разстояние между Слънцето и Меркурий).**

ЗАБАВНО



Плеймейтка хванала златната рибка, върти я насам-натам и се чуди какво да я прави.

Рибката:

- Хайде, бе, ще си пожелавах ли нещо?!
- Ама как така?
- Ами така, вчера ме хвана един, пожела си пет милион евро и ги получи! Казвай и ти, какво искаш?
- Ауу, я да ми дадеш Фейса му!



Звъни на вратата пощальон. Отваря му момче на видима възраст около 12 години, облечено в халат, в едната ръка – чаша уиски с лед, в

другата – димяща пура. Леко шокиран, пощальонът пита:
– Ъъъ, вашите... Дали са вкъщи?...
– Така като ме гледаш, дали са вкъщи?!



– Какво прави на рождения си ден?
– Стоях във Facebook и пишех “Благодаря!” Под всяка честитка.



– Хайде сине, ставай за училище!
– Мамо, не ми се ходи! Учениците ме мразят, учителите ме мразят... Дай някакви причини да отида!
– Ще ти дам две!

Първо си на 55 и второ си директора на училището!



Влиза един в обществена тоалетна. Свалил си гащите и седнал. Чува глас: – Здравсти!

Отговаря му:

– Здравсти!

И още:

– Как си?

И отговаря:

– Ами, добре.

– Какво правиш?

– Ами, кендзам...

И пак чува:

– Айде ще ти звънна по-късно, че тука един идиот от другата тоалетна ми отговаря и той...



В ресторанта. Мъж към сервитьора:

– Имате ли свинско шкембе?

– Да.

– А имате ли свински варт?

– Да.

– А свински бутове?

– Да.

– Леле, жените сигурно ви намират за много грозен!

Двама зевзека си говорят:

– Какво ще вечеряш днес?

– Зеленчуци на пара.

А ти?

– Дюнер на климатик.



На касата в мола:

– Добър ден, 20 лева, моля!

– ...Но на етикета пишеше 10...?

– Знам, че пише 10, но всъщност струва 20лв.

– Ами добре...

Заповядайте!

– Но това са 10 лв.!

– Знам, че пише 10, но всъщност са 20!



Мъж ядосано към жена си:

– Теб нещо друго освен пари интересува ли те?

– Да.

– Какво?

– Къде са?

– От месец съм на диета и имам невиджани резултати. Нито аз ги виждам, нито другите...

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

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

100% guaranteed. In business since 1997.



www.Balkan.Center

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

Join Us!
Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

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

Register your business or event

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

Contact us at center@balkan.center Follow us on 

Great advertisement opportunities at competitive prices
Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



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

Чаят - приятно + полезно



здраве.bg

Всички статистики сочат, че чаят безспорно е най-популярната в света напитка. Неговата история е многовековна. Трудно е да се определи кога точно хората са започнали да пият отварата от неговите листа, но относно родината му няма никакъв спор – това е Китай.

Една от легендите разказва за Шен Нун, който преди около 4800 г. научил китайците да отглеждат и използват растението. За да помага на хората, той тествал върху себе си различните листа, стъбла и корени. Първият систематизиран трактат за чая "Ча дзин" (Чаен канон) се появява в Китай при династията Тан. Неговият автор Лу Юй подробно описва производството на чай, районите на неговото отглеждане, качествата на чая и начините за приготвяне на напитката.

Будистките монаси-мисионери пренасят чая в Япония, а постепенно той достига и до Европа. През 1547 г. казаци поднесли необичаен

подарък на царя - бурканче с ароматен чай.

В Европа чаят е донесен от холандците. През 1684 г. той тайно е засаден в Индонезия. В Индия попада доста по-късно - едва през 1831 г., а 5 години по-късно Англия получава първата пратка индийски чай. След това той става много разпространен в Цейлон, където от неизвестно заболяване загиват всички кафеени плантации. Днес чай се отглежда и в Африка (Кения), и в Южна Америка.

Зеленият чай

Именно това е най-традиционният масов китайски продукт - по богатството на своя асортимент той заема първо място в света. Зеленият чай се отглежда в повечето китайски провинции. Той запазва всички витамини и полезни вещества, на които е богато прясното чаено листо и благодарение на това в процеса на обработка се подлага само на навиване и изсушаване. Цветът на чая е светъл, ярко зелен, прозрачен, а ароматът – свеж и приятен. "Бяла маймуна", "Зелен бисер", "Зелен божур" са някои от най-известните сортове зелен чай.

Жасминовият чай

Всъщност това е чай, който допълнително

се ароматизира с цветовете на китайски жасмин. Ароматът на жасмин в китайската народна медицина се смята за “дълбокопроникващ” и спомага за подобряване проводимостта на всички енергийни канали в организма. Той способства не само за усещането за свежест, но и за повишаването на настроението. “Сребърен пух”, “Жасминов клас”, “Моли сюехуа” са някои от известните сортове чай, ароматизирани с жасмин.

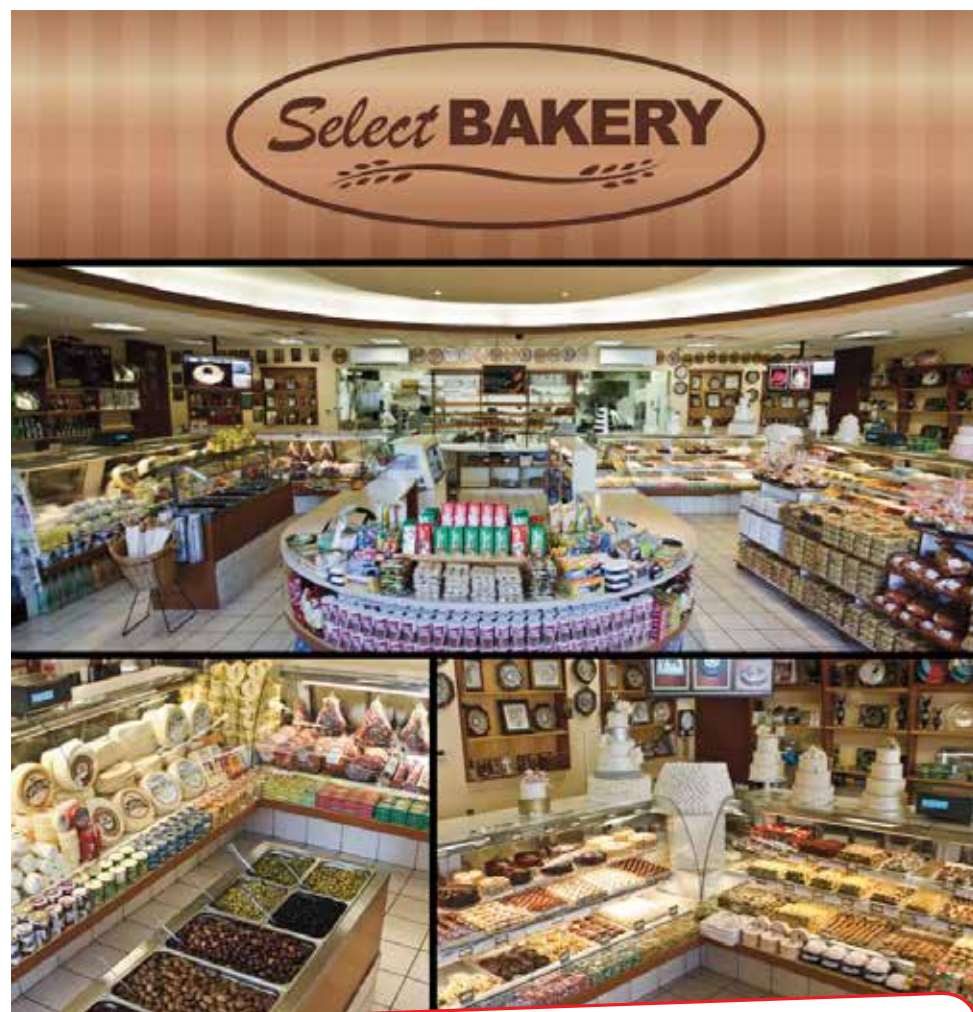
Улун

Улунът е “най-китайският” чай. Той представлява полуферментирал чай, който запазва свежия аромат на зеления, но притежава вкус, характерен за червения чай. Улуните растат в китайските провинции Фудзян, Гуандуле и в Тайланд. В чая улун се съдържат повече от 400 вида полезни за организма химични елементи. Най-известните улун са “Дундин улун”, “Женшен улун”, “Дахунпао”.

За какво е полезен чаят:

- спомага за уринирането, алкохолната интоксикация и извеждането на отровите от организма;
- способства за

отделянето на стомашен сок, подобрява апетита и храносмилането, регулира метаболизма на мазнините;
- отстранява сънливостта и умората, ободрява;
- способства за укрепването на сухожилията и костите и образуването на кръвта, поддържа функциите на щитовидната жлеза;
- подобрява зрението, повишава имунитета, предпазва от пристрастяване към алкохола;
- укрепва зъбите и освежава устата, тъй като е богат на бактерицидни вещества и на витамин С, който е особено полезен при пародонтоза;
- отлично средство е за профилактика и лечение на сърдечно-съдови и церебрално-съдови заболявания, защото разширява съдовете, подобрява дишането, регулира тоналността на мускулната дейност без да я ускорява, не предизвиква тахикардия, не повишава кръвното, предпазва от повишаване нивото на холестерол и от



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

[/selectbakery](https://www.facebook.com/selectbakery)

[@selectbakery](https://www.instagram.com/selectbakery)

коронарна болест на сърцето;
- чаят е силно дезинфекционно средство;
- възстановява функциите на щитовидната жлеза и помага на организма

да се противопостави на радиационното облъчване;
- повишава имунитета;
- спомага за намаляване на теллото, тъй като съдържа вещества, които разграждат мазнините

и способстват за извеждането на шлаката.

- зеленият чай съдържа микроелементи, които понижават съдържанието на холестерол в кръвта. Кудин и Пуер са още два вида чай, които притежават незаменими свойства.

Кудин

Притежава

противовъзпалителен ефект, извежда шлаката от организма, оказва диуретично действие, премахва махмурлука, понижават налягането, способства за намаляване на теглото, стимулира сърдечно-съдовата дейност,

понижава холестерола, противодейства на злокачествените новообразувания и радиацията.

Смята се, че при редовна употреба той дава жизнена сила, дълголетие, повишава потентността, изглажда бръчките и подобрява зрението. Чаят е с горчив вкус.

Пуер Най-известният черен чай. Произвежда се в провинция Юнан. Той понижават съдържанието на захар в кръвта, способства за отслабването и извеждането на отровите, подобрява храносмилането. Признат е за "чай на

красотата, стройността и вечната младост".

Храната влияе на психиката и творческия потенциал



dieta.info

Специалистите постоянно откриват нови аспекти на взаимната връзка между храната на масата ни, физическото и психическото ни здраве и нашия творчески потенциал.

Оказва се, че вече може да бъде направен подробен списък от храни, които спомагат за повишаване на умствените ни способности. При това, най-често продуктите, полезни за мозъка, оказва се, са полезни и за сърцето.

Учените смятат, че най-полезни са **северните боровинки** (клюква), които съдържат много антиоксиданти. Както е известно, свободните радикали, с които се борят антиоксидантите, са вредни за сърцето и кръвоносните съдове, а също така влошават паметта и работата на опорно-двигателния апарат.

След северните боровинки по своята

полезност се нареждат широко разпространените боровинки, които притежават същите свойства, но количеството антиоксиданти в тях е по-малко. За сметка на това, те съдържат вещества, които подобряват зрението.

На трето място могат да бъдат поставени **цвеклото и зелето**. Веществата, съдържащи се в тях, разрушават ферментите, които в големи количества водят до развитие на болестта на Алцхаймер и до намаляване на познавателните функции.

След зеленчуците идва ред на **по-мазната риба** (сьомга, сардина, херинга), която съдържа ненаситени мастни киселини, разграждащи вредните ферменти. Изследванията показват, че ако веднъж седмично се употребява определен вид мазна риба, в значителна степен може да се намали вероятността от заболяване от Алцхаймер.

На пето място сред "умните продукти" специалистите поставят **спанака**. Установено е, че той забавя появата на проблеми в нервната система, предизвикани от стареенето, а също така възпрепятства възникването на нарушения в познавателните

SAVE \$2.00 FOR CHRISTMAS

CHÂTEAU
D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE
VILLAGES

91 POINTS
WINE ENTHUSIAST

LCBO #544031

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com

способности.

Как да се избавим от кашлицата без последици



здраве.bg

Кашлицата е съпътстващ симптом на много заболявания - особено такива, типични за преходните сезони и най-вече за зимата. Едновременно с нея студът, влажният въздух и отслабналият имунитет също са постоянни спътници на бронхита. Именно затова през зимата той е сред особено широко разпространените заболявания.

Бронхитът всъщност представлява възпаление на лигавицата на бронхите, причинено от инфекция. Той може да възникне самостоятелно, например след разходка на студен вятър, или да бъде усложнение от друго заболяване – грип, ОРВИ, фарингит.

Първите признаци на бронхит са дражене в гърлото

и пресипнал глас, а след това към тези симптоми се добавя и сухата кашлица, която се засилва през нощта. След 3-4 дни тя става влажна. Понякога при бронхит се повишава температурата, но тя рядко е много висока.

Ако заболяването протича тежко, може да се появи задух и болка в ребрата. Средната продължителност на заболяването е около 2 седмици, когато проходимостта на бронхите се възстановява

и кашлицата преминава.

Ако бронхитът не се лекува, той може да се превърне в хроничен. Хроничният бронхит е сериозно заболяване, което често се изостря, белите дробове постепенно склерозират, появата се белодробна недостатъчност, задух и при най-малкото натоварване, патологични изменения в сърцето

Sweet Gallery

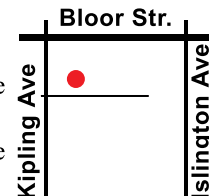
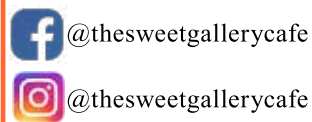
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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



(склерозиралите бели дробове не могат да насищат кръвта с кислород). Сред усложненията на острия бронхит са такива сериозни заболявания като пневмонията и емфизема на белите дробове.

През първия стадий от болестта, когато кашлицата не е съпроводена с мокри хракки, лекарствените средства могат да задълбочат възпалението на лигавицата. През този етап трябва да се приемат топло мляко, горещ чай, затоплена минерална вода. Голямото количество течности способства за разреждането на хракките и извеждането на токсините от организма. Но ако имате сърдечни проблеми, бронхиална астма, псориазис или екзема, по-добре се въздържайте от подобно лечение.

Ако не сте успели да се излекувате от сухата кашлица, трябва да приемате средства за отхрачване. Не си струва да приемате самостоятелно антибиотици. Специалистите

Шампанско за Вашите прекрасни празници!

CHAMPAGNE
POMMERY
A REIMS-FRANCE

95
PTS
Decanter
the world's best wine magazine

LCBO #234112

**THE
GIFT OF
GOOD
CHEERS**

Holiday Staff Gift Guide
November 7, 2021 - January 1, 2022

Pink
CHAMPAGNE
POP
POMMERY

COMING
THIS
SPRING! →

LCBO #16944

Налични в мрежата на LCBO

назначават тези лекарства само при усложнено протичане на болестта и при подозрения за развитието на пневмония. В другите случаи антибиотиците дори могат да навредят – в лигавицата на бронхите живеят полезни микроорганизми, които възпрепятстват размножаването на вредните микроби. Приемайки антибиотик, вие губите не само вредните, но и полезните микроорганизми, а възстановяването на нормалната микрофлора е доста трудно.

Ако искате да се погрижите предварително за **профилактиката на бронхита**, можете да

си промивате носа и да изплаквате гърлото с леко подсолена вода, в която е добавена 15% отвара от евкалипт (1 ч. л. отвара на 0,5 литра вода). Лукът и чесънът също са способни да помогнат на организма да се противопостави на болестта. Ако се притеснявате от миризмата на тези продукти, можете да си правите инхалации с тях. За целта настържете на ренде 1 глава лук и 1 скилидка чесън и ги поставете в чаша вода. Направете си малка хартиена фуния, с която ще можете да вдишване от сместа в продължение на 3-5 минути.

Любопитен факт е, че хората с отлично емоционално състояние много рядко боледуват

от простудни заболявания. Веселите и спокойни хора прекарват тези болести значително по-лесно в сравнение с онези, които са в мрачно и потиснато настроение.

Друг интересен факт е открит от американски учени според които сутрешното бързане и отказът от закуска са основни причини за честите настинки. Изследователите обясняват това с ранното приемане на храна, което влияе положително на имунната система.

Народната медицина също предлага средства за лечение на бронхита. Повечето от тях отлично допълват (но не заместват!)

медикаментите:

- Микстура от анасон - към 1 ч.л. мед се добавят 2 с.л. семена от анасон и сместа се залива с топла вода. След 2 часа се прецежда и се приема по 1 ч.л. на всеки 2 часа.
- Чай от теменужки - 2 с.л. сухи теменужки са заливат с чаша гореща вода и са запарват в продължение на 15 минути. Чаят се пие 2-3 пъти дневно по 0,5 мг.
- Инхалация с лайка (3 с.л. лайка на 3 чаши вряла вода)
- Отвара от подбел - 1 с.л. листа от подбел се сваряват и се запарват в продължение на 30 минути. На всеки час се приема по 1 с.л. от отварата.

Тай-чи: упражнения за ума и тялото



Тя.bg

Тай Чи е вековна китайска практика, създадена да развива ума и тялото чрез серии от леки, плавни движения, които приличат на синхронизиран танц. Дълбоко вкоренено в китайските медитация, медицина и бойни изкуства, тай чи комбинира концентрация на ума с леки, контролирани движения, за да фокусира съзнанието, предизвика тялото и да подобри потока на това, което китайците наричат “чи” – жизнената енергия, необходима за поддържане на здравето и за успокояване на съзнанието.

Ползите от Тай Чи Списъкът с ползите, които редовното практикуване на тай чи може да донесе, е дълъг, според застъпници на тази практика. Тя може да подобри силата на организма, гъвкавостта на тялото, баланса и координацията. Няколко проучвания твърдят, също така, че тай чи може да регулира дейността на сърцето и да намали високото кръвно налягане. Най-

DRATHEN

Ontario's Top Selling German Wines

BIG value
BIG bottle

1500 mL - \$15.95
LCBO# 238048

1000 mL - \$10.95
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com

значителната полза от упражненията, обаче, е намаляването на нивото на стреса в организма.

Тялото и ума

При тай чи както тялото, така и ума са постоянно “провокирани”. Трудно е да се определи коя от двете части на човешкото единство има по-голяма полза, казват специалисти. В началото обаче, ползите са предимно за тялото. Започвайки със заучаването на серии от движения, всичките в един и същи ред, на човек му се налага да внимава. Когато внимаваме, ние осъзнаваме. Практикувайки тай чи, настроението, емоционалното и физическото състояние

започват да се подобряват едновременно. Тай чи е и начин за противопоставяне на повторемостта на дейностите ни в ежедневието, където движенията на тялото са силно ограничени. Седейки, например, цял ден пред компютъра, ние не използваме потенциала и гъвкавостта на тялото, а това води до проблеми.

Особено за възрастни

Разбира се, в процеса на остаряване силата на тялото намалява, намаляват също гъвкавостта и подвижността на ставите. Тъй като се пренебрегва и баланса, рискът от падане и получаване на сериозни

травми също се увеличава значително с годините. Тай чи включва упражнения за пренасяне на тежестта от единия крак на другия, а това подобрява баланса и силата на краката на възрастните. Проучване от 2001 година на изследователски институт в Орегон, САЩ показва, че възрастни, които са се занимавали с тай чи два пъти седмично по един час са заявили подобряване при изпълнението на някои дейности като ходене, катерене, накланяне, сядане, ставане, дори обличане, за разлика от връстниците си, които не са практикували този вид упражнения.

Тай чи и теглото

Тъй като тай чи е с леко натоварване, то е добър избор за хората с наднормено тегло, смятат специалисти. То дава възможност за движения, въпреки килограмите. При редовна практика започва изгарянето на калории и свалянето на килограми. Тай чи дава също така възможност за осъзнаване нуждите на тялото, то може да помогне за справяне с негативните емоции, които предизвиква натрапчивата нужда от храна, както и да за намаляване на тази нужда, тъй като заниманията помагат за осъзнаване на потребностите на организма в единство – като ум и тяло.

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 Алексея 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

Реал Мадрид изтегли нов заем, за да превърне „Сантяго Бернабеу“ в едно от най-привлекателните места в Европа



Общото събрание на испанския футболен гранд Реал Мадрид одобри нов заем в размер от €225 милиона за завършване ремонта на стадиона на отбора „Сантяго Бернабеу“, събщи Reuters.

Реал Мадрид ще увеличи размера на своята финансова сделка с JP Morgan и Bank of America, първоначално договорена през 2019 г. в размер от €575 млн. Сделката вече ще бъде на стойност €800 млн. и ще позволи на клуба да добави най-съвременен хибриден игрище, което може да бъде преместено под земята до 24-метрова дълбочина, така че основното място да може да се използва за повече цели и генериране на допълнителни приходи, без да се разваля тревата.

Президентът на клуба Флорентино Перес каза пред събранието, че подземното съоръжение е единственото решение, което клубът е намерил, за да запази игралното поле, така че стадионът да може да

се превърне от чисто футболно място в целогодишен център за събития и атракция.

„Стадион „Сантяго Бернабеу“ ще бъде архитектурна икона и международен авангарден символ, който ще се превърне в едно от най-привлекателните места в Мадрид и Европа“, каза той.

Очаква се проектът да увеличи приходите на клуба до €400 милиона годишно от около €150 милиона сега, каза източник от клуба.

Волейболистките от „Марица“ с невероятните 120 поредни победи



Волейболистките от „Марица“ Пловдив поставиха рекорд в българското първенство, постигайки 120 поредни победи. Пловдивчанки спечелиха 120-та си победа с 3:0, а противник им бяха волейболистките на „Локомотив НИДО 1929“.

Безапелационната победна серия на „Марица“ продължава вече шест години и показва огромната разликата между тях и другите отбори в България.

Андриан Краев мечтае да играе за „Ливърпул“



Голямата надежда на футболния отбор на „Левски“ Андриан Краев си е поставил високи цели.

На въпрос за бъдещето му в следващите 5 години, Краев споделя пред вестник „Труд“, че „мечтае да играе за Ливърпул, но би се примирил и с участия за националния отбор“.

22-годишният полузащитник, който е роден във Враца, е сред фаворитите на треньора Станимир Стоилов. Неговият брат - Божидар Краев играе като атакуващ полузащитник и втори нападател за датския Мидтиланд и българския национален отбор. Божидар Краев е на 26 години.

Джокович ще играе на Australia Open само ако е ваксиниран



Победителят от 2021 г. Новак Джокович, както и всички останали тенисисти ще трябва да бъдат ваксинирани срещу Covid-19, за да участват в Australia Open през януари 2022, каза шефът на турнира Крейг Тайли, съобщава The Guardian.

Джокович отказва

да разкрие дали е ваксиниран и каза, че ще изчака, докато Tennis Australia обяви здравните си протоколи, преди да вземе решение дали ще играе на Мелбърн Парк.

„Има много спекулации относно ваксинацията и само за да бъде наистина ясно, когато премиерът обяви, че всички на място... ще трябва да бъдат ваксинирани... ние изяснихме това на играещите“, каза Тайли пред репортери.

„Новак каза, че разглежда това като личен въпрос за него. Ще се радваме да видим Новак тук, но той знае, че ще трябва да бъде ваксиниран, за да играе в Австралия.“ Съобщението следва окончателно завършените преговори между Tennis Australia и правителството на щата Виктория, което през цялото време настояваше, че всички в Мелбърн Парк ще трябва да бъдат ваксинирани.

Премиерът на страната Скот Морисън отвори прозорец за неваксинирани състезатели, когато каза, че те ще бъдат допуснати в страната, ако останат под 14-дневна карантина и щата Виктория подаде молба за освобождаване. Премиерът на Виктория обаче бързо даде да се разбере,

Прод. на стр. 24 >>



- 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

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)



<< **Прод. от стр.22**

че няма да се търси изключения за неваксинирани играчи.

Джокович споделя рекорда от 20 титли от Големия шлем при мъжете на сингъл с Рафа Надал и Роджър Федерер и ще се стреми да спечели 10-та титла на Australian Open, ако реши да участва през януари. **34-годишният** Джокович не разкрива дали е имунизиран срещу COVID-19. Той бе и един от първите, които прекараха коронавируса през 2020.

Australian Open ще се проведе между 17 и 30 януари 2022.

24-годишна надежда на българските шанги се оттегля от спорта?



Българският шангисти Божидар Андреев

изненадва обяви, че **спира със спорта едва на 24 години**, съобщава bTV.

Европейският шампион от 2019 е напуснал лагера на националния отбор в Нови извор. Пред „Мач Телеграф“ е заявил, че просто „не му се тренира повече“. Андреев се класира на пето място на Олимпийските игри в Токио.



Невероятната рускиня Каролина Севастьянова не спира с изявите си в социалните мрежи. Красавицата е олимпийска шампионка от 2012 г. по художествената гимнастика. Севастьянова, която е считана за една от 20-те най-красиви жени в Русия, бе приятелка

със звездата на NHL Александър Овечкин.



Каролина е родена на 25 април 1995 в Украйна. Тя е изключително популярна в Instagram, където има над 670 хиляди последователи.



Ямболска ракия е отново в Канада!
Налична в LCBO

VINTAGES# 12364



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

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
- СТРAT parking

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

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

**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



Пресен хляб печен в българска фурна



**Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.**



Пътуване с кола по време на COVID-19

(Дания – Германия – Чехия – Словакия – Унгария – Сърбия – България)*

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: Любомир Теохаров

ОТ СТОЙЧО · 06.07.2020

Информация от първа ръка за пътуване с кола през Европа по време на епидемията от COVID-19.

Приятно четене:



Ще опиша как мина пътуването, с идеята че може да има полезно инфо за някой друг, решил да пътува с автомобил до България.

Дания

Пътувахме двама души в колата, с доста багаж. На първи юли в **8:15** ч хванахме ферибота от пристанище Rødby в Дания и в около **9** ч датско време слезнахме на немското пристанище Путгарден.

На датска територия само ти проверяват билета за ферибота, на немска територия няма никаква проверка. На ферибота имаше хора с маски, но и имаше много и без маски. Тоест *'лабава работа'*. Fehmarn, Schleswig-Holstein, 23769, DE Германия

От Путгарден карахме през Берлин до чешката граница в посока Прага. В много участъци в Германия има ремонти по магистралите.

В Германия по бензиностанциите искат да си с маска когато си при касите за плащане.

Карахме но предимно с по **70-80** км в час.

Единственото по-сериозно задръстване беше в Берлин, беше някакъв пиков час в около **2** следобед. Както и да е, не разбрахме че сме в Чехия, усетихме се по табелите по едно време и по няколко смса от мобилния оператор.

Чехия

Спряхме, купихме винетка за Чехия, която е стикер и се лепи на предното стъкло (около **10** евро май беше). В Чехия една трета от магистралите са чисто нови, две трети са в ремонт.

Нямаше сериозни задръствания, но пак на мн места не може с повече от **80** км в час да караш. Бензина в Германия и Чехия е на нормални цени (грубо около **1, 20 – 1,30** евро).



Словакия

В Словакия още на влизане се купува винетка (има нещо като бивш гарничен пункт) но няма проверки, само си купуваш винетка. Там искат да покажеш талона на колата за да ти дадат винетка (електронна е). Има и бензиностанция на същото място но бензина е скъп (около **2** евро литъра).

На словашко-унгарската граница има пропускателни пунктове, но няма паспортна проверка. Стоят няколко полицаи и митничари и на случаен принцип спират коли ако им се видят съмнителни нещо. На тях искат евентуално документи и ги карат да отворят багажника, хвърлят по едно око и ги пускат. Няма задръствания и излишна бюрокрация. Има гише за винетка, която е електронна. И тя е в тоя ценови диапазон като в Чехия и Словакия. Не е моя колата и затова не следях с прецизност цените на винетките.

Унгария

Влезнахме в Унгария в около **11** часа вечерта в

посока град Гьор (Győr), където ноцувахме. В Унгария валеше порой и карахме бавно през нощта, стигнахме в 00 часа в полунощ в хотела в град Гьор в Унгария където ноцувахме. Тоест от Путгарден до Гьор сме стигнали за около **14 – 15** часа. Това са грубо около **1 200** км. Спирали сме 4 пъти за бензин, тоалетна и винетки.

На сутринта в **7** ч от Унгария след два три часа стигнахме до сръбската граница след град Сегед. Нямаше никакъв трафик. Бензина в Унгария беше на цена около **1,20** евро. На границата Унгария – Сърбия има граничен контрол

Показваш паспортите и талона на автомобила и минаваш веднага. Никой не прави проблеми (нито унгарците нито сърбите). В Унгария също има доста ремонти по магистралите.



Сърбия

В Сърбия караш само по магистрала, трафик няма даже по сред бял ден. Мн е удобно. Учудихме се, че няма трафик, предположихме, че е заради повишената цена на тол таксите в Сърбия. Та повечето народ кара май през Румъния. Лично аз препоръчвам Сърбия пред Румъния, понеже няма трафик, само магистрала са чак до бг границата Калотина и няма сериозни ремонти по пътищата както в останалата Европа. Пътните такси в Сърбия от Сегед до Калотина ни излезнаха около 18 евро. Обаче пътя е рай. Маршрутът е покрай Нови сад, Белград, Ниш, Пирот Димитровград и си на Калотина. На тол пунктовете в Сърбия може да се плаща с евро или с карта.

На сръбско-българската

граница

сърбите гледат паспорт или лична карта, талона на колата и минаваш. Опашки няма. На българската граница в Калотина гледат същото и пак минаваш. Багажа не го гледат никъде.

**България**

В България след граничния контрол се продават електронни винетки. Искат **пари в брой на касата** – с карта не може. Ако нямаш левове, има машинки за издаване на електронна винетка на която плащаш с карта. Машинката дава инструкции стъпка по стъпка какво да

се прави, видя ми се малко сложно ама се справи колегата шофьор.

От Калотина до София половината път е в ремонт, но тарфик сериозен няма. В Софето по някакви северни дъги и *нелоши* околоръстни стигнахме до автомагистрала Тракия и оттам по нея до град Пловдив където беше крайната цел на пътуването.

Освен многото ремонти из Европа по описания маршрут, други досадни забавяния няма

Нито по границите нито никъде. Карахме по навигацията на гугъл карти на телефона. Тя показва в реално време къде какво се случва по пътищата (задръствания и т.н.).

Тръгнахме от Германия

(пристанището Путгарден) на първи юли в 9 ч сутринта, в Пловдив бяхме в около 20 – 21 ч на втори юли. Нощували сме в Унгария и общо сме спирани около 7-8 пъти средно за по 20 минути престой на спиране. На пътуващите на добър път и се надявам да съм бил полезен с инфото!

* Статията е публикувана в *patepis.com* на 06.07.2020 г. Предоставената от автора информация трябва да се счита актуална само спрямо времето когато е публикувана – 6 юли 2020 г. Тя описва отминал период и не отговаря на съвременните противо-епидемиологични мерки. (бел.р.)

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt

ABBE
OPTICIANS

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



*Direct billing to all insurance companies





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



Отговори от сканди:

Водоравно: Техану, Джереме, Орден, Ватикан, Коридори, Ра, Мерива, Помада, Монах, Тино, Черница, Лито, Тапа, Рулетка, Мобизод, Орф, Басра, Редута, Ват, Лирета, Литий, МПА, Ръка, Ило, Тракт, Страница, Размери, БОК, Римеса, Кануист, Беси, Ходило, Кадарка, Билет, Зана, Сисла, Морена, Каро, Гъстота, Алжир, Торпила, Гем, Инки, Сова, Адина, Наченки, Сено, Ерг, Дебати, КАТ, Катапулт, Репелент, Се ла ви, Соте, Боя, ФИА, Туника, Календар, Мате, НАСА, Коректор, Фюрер, Част, Пача, Тет, Кросно, Параклис, Поан, Опън, Сент Ив, Мъжки пол, Арест, Банат, Ама, Строител, Борч, Утвар, Катод, Анемона, Триера, Талисман, Йети, Арл.

Отвесно: Девета, Артроза, Осасуна, Пасат, Хари Потър и Даровете на смъртта, Катинар, Камино, Аналист, Нерол, Ниво, Фланела, Опака, Соди, Щука, Исо, Гоа, Ува, Пасти, Чубрица, Хърдели, Каре, Там, АДН, Ела, ела, Спирт, Кочан, Ена, Престо, Кастинг, Саракт, Лен, Реконтра, Радиола, Роле, Лик, Ромика, Канаста, Детектив, Бой, Кераца, Зурла, Непентес, Боне, Мида, Ритмика, Габе, Дот, Марат, Беда, Метреса, Печалбар, Пънч, Бодиарт, Метеор, Кожа, Щорм, Буйки, Боа, Ниня, Фрактура, Риолит, Бирлик, Мюони, Тир, Низам, Бележник, Фарс, Павел, Серато, Просеник, Акитен, Омар, Находка, Китарист, Аеро, Лара.

ЗАСТРАХОВКИ





SWITCH
INSURANCE

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
------	------	------------	--------	------	--------

Specializing in:

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

Четете
в. Пламяк
онлайн:
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.