



## Страх от пътуване: Канадците трябва да преосмислят риска при пътуване

(Fear of travelling: Canadians need to put travel risk into perspective)

### Автори:

Кели А. Макклинчи  
- Преподавателски факултет, география и изследвания на околната среда, Wilfrid Laurier University и  
Фредерик Димани - Професор и директор,

Училището по хотелиерство и туризъм на Ted Rogers, Ryerson University

### Декларация за оповестяване:

Авторите не работят, не се консултират, не

притежават дялове и не получават финансиране от никоя компания или организация, които биха се възползвали от тази статия, и не са разкрили съответни връзки извън

тяхното академично предназначение.

Статията се предоставя от The Conversation.

Преводът е на „Пламък“

*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](http://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](http://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

Българският бизнес каталог  
Bulgarian Business Directory  
е вече наличен  
и онлайн:  
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

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

Михаела Керезова  
Тел. (416) 800-3898

## Страх от пътуване:

### Канадците трябва да преосмислят риска при пътуване

<< Прод. от стр.1 (Fear of travelling: Canadians need to put travel risk into perspective)

Пандемията удари преди близо две години и оттогава страхът на канадците от пътуване е постоянна тема. Провеждането на ежедневни брифинги за COVID-19 вероятно е допринесло за повишеното чувство на

страх.

През март 2020 г. федералното правителство издаде общо предупреждение за пътуване, което беше отменено едва на 22 октомври 2021 г. През май 2021 г.

премиерът на Онтарио Дъг Форд обвини пътуванията зад граница за увеличаване на случаите, когато доказателства сочеха, че има други причини за увеличаване на случаите като липса на подходящи лични

предпазни средства, разпространение на вируса в общности, пренаселените жилища и бедност.

„Проблемната рамка“ тук е как определени съобщения, споделени по време на пандемията, са спомогнали да се поддържа страхът от пътуване във времето.

Като изследователи, чиято работа се занимава с пътувания и туризъм, бяхме любопитни за въздействието на брифингите за COVID-19 и начина, по който медиите ги съобщават върху индустрията. Смятаме, че е време да поставим страха в друга перспективна за пътника.

#### Дискурси за вина и срам

Анализ, публикуван като част от конференцията „Пътуваме към утрешния ден: Пътуване и изследователска асоциация за туризма в Канада“ (*Travelling Towards Tomorrow Together: Travel and Tourism Research Association Canada*) на канадските онлайн новини, отбелязва как медиите поддържат страха от пътуване чрез разкази, които подчертават недоверието и вината.

Прод. на стр.4 >>



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

[www.meest.com](http://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](mailto: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.



The heart of the rose!

### 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




## 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.



## Страх от пътуване:

### Канадците трябва да преосмислят риска при пътуване

<< Прод. от стр.2 (Fear of travelling: Canadians need to put travel risk into perspective)

Четенето, слушането и гледането на новини предизвика безпокойство у много граждани, които смятат, че туристическите дейности са твърде рискови по време на пандемията. Някои новинарски издания съобщават за непоследователни съобщения, свързани със здравето, и опасностите от пътувания, докато други съобщават за спонсорирано от индустрията проучване, което показва, че има малък риск от летене, ако се

прилагат превантивни мерки. Това предизвика объркване.

Тези различни съобщения и последващи доклади не са пълна изненада. Особено като се има предвид как в началото на пандемията се сблъскахме с непознат вирус, с минимални познания за него. Тестовите, лечението и стратегиите за превенция са се развили, но различните фази на пандемията – и свързаните със здравето съобщения в медийно отразяване – подчертават как

рискът се е променил и еволюирал с времето.

Независимо от това, медийното отразяване на променящите се правителствени ограничения за пътуване и различните насоки за здраве и безопасност – като носенето на маски – изостри дискурса на недоверие в медиите и държавните служители.



**Как се отнасят канадците към пътуването**

Проучване от април 2021 г. установи, че **82% от канадците възприемат почивката като голям или умерен риск.** Чувството за вина и срамът от пътуване повлияха на това какво е отношението на канадците спрямо пътуването - мнозина вероятно смятаха, че ще бъдат осъдени, защото излагат другите на риск.

Политиците засрамяха канадците, които

ЗЛАТЕН МЕДАЛ!
награди за добро качество! за истинските ценители на добрия коняк в LCBO

# CORTEL XO

ПРЕКРАСЕН ПОДАРЪК ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ПРАЗНИЦИ!

## Отново в Канада!

LCBO +245043

LCBO +287409

LCBO +829315

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

Продава се в кутия за подарък

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.

## 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!**



## РАБОТА В МОНРЕАЛ



### Stany Ivanova

Independent Consultant

Certified HR recruiter

tel: **514 999-1265**

email: [ivanovastani010@gmail.com](mailto:ivanovastani010@gmail.com)

[www.facebook.com/jobsearchcan](http://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

## Страх от пътуване: Канадците трябва да преосмислят риска при пътуване

*(Fear of travelling:*

*Canadians need to put travel risk into perspective)*

*<< Прод. от стр.4*

избраха да пътуват, независимо дали бе в началото на пандемията (преди да бъдат въведени ограничения за пътуване), или по-късно, когато свързаните с туризма бизнеси рекламират евтини вътрешни полети и пътувания.

Когато правителството забрани полетите до „слънчеви дестинации“ през януари 2021 г., много канадци го приеха присърце и останаха у дома. Само четири месеца по-късно се появиха съобщения от сектора на пътуванията и туризма, че канадците трябва да спасят летния туризъм. След като канадското правителство отмени глобалните ограничения за пътуване за несъществени пътувания без пресъобщение, медиите съобщиха за проблема.

Истории подчертават колко „внимателни“ трябва да бъдат канадците, когато пътуват на юг и някои споделиха съобщения от епидемиолози, че трябва да въздържахме от пътувания, за да поддържахме ниски нива на инциденти, докато други се фокусираха върху връщането на канадците към пътуването, помагайки

на борещите се за оцеляване Карибски острови.

Канадската кръгла маса за пътувания и туризъм – група от представители в туристически бизнес, които се надяват да „открият отново икономиката“ – наскоро призова правителството да премахне „необоснованите от науката пречки пред международните пътувания, като скъпите PCR-тестове преди заминаване за напълно ваксинирани пътници, които засягат непропорционално средните канадски семейства.

### Възприет риск

Има нюанси в начина, по който различните култури възприемат риска при пътуване. Канадците обикновено намират пътуването за по-малко рисковано от американците и австралийците. Неотдавнашно проучване за пътуванията след пандемия обаче показва, че канадците са по-предпазливи да пътуват от техните американски или европейски колеги. Колумнист в Toronto Sun призова канадците срещу „неоправдания страх“ от пътуване.

*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

&lt;&lt; Прод. от стр.6

Пътуването и летенето винаги представляват риск, но този риск е нисък, ако се спазват мерките за смекчаване и предотвратяване на инфекции. Важно е да се отбележи обаче, че след като Алберта отмени ограниченията си, те се сблъскаха с опустошителен скок на случаите.

Канадците са сред най-колебливите, когато обмислят международно пътуване за почивка, според проучване, проведено от TCI Research. Повечето от тях (81%) също са обърнали голямо внимание на медиите по време на пандемията, се казва в проучване на Ipsos – активно търсят информация за риска, което влияе на тяхното възприятие и знания.



## Управление на риска при пътуване и медийни съобщения

Канадците възприемат риска при пътуване субективно и намаляват риска, като останат предпазливи и изберат да не пътуват. Проучване на настроеността на жителите на Destination Canada показва, че през последните месеци чувството за безопасност е намаляло или остава непроменено в пет канадски провинции.

Но сега, когато огромното мнозинство от канадците са ваксинирани и много туристически фирми и дестинации са въвели внимателни протоколи за безопасност за пътниците, тези чувства за безопасност трябва да се променят. Време е канадците да намалят рисковете при пътуване, като приемат обективни стратегии за управление на риска. Рискът от заразяване с COVID-19 няма да е нулев и вероятно никога няма да бъде

# ИМИГРАЦИЯ



**МИРЕЛА КЕРЕЗОВА, МА**  
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 | www.immigrationpaths.ca

нулев. Хората трябва да продължат да оценяват риска въз основа на науката, да носят маски на обществени места и да обръщат внимание на претърпканите такива. Когато са ваксинирани, канадците трябва да се чувстват по-комфортно да пътуват, защото професионалистите в областта на пътуванията работят, за да пазят безопасността, и защото има живот след ваксинацията.

Въпреки че е важно да се спазват препоръките на държавите за пътуване, за да се предотврати разпространението на COVID-19, избягването на пътувания за отдых през последните 18 месеца доведе

до значително въздействие върху психическото ни благополучие и загуба на работни места в туристическата индустрия.

Сега, когато ограниченията се вдигат и пътуванията за отдых се възобновяват, трябва да напомним, че пътуването има положителен ефект върху нашето здраве и благополучие.

-----  
Статията се предоставя от The Conversation: <https://theconversation.com/fear-of-travelling-canadians-need-to-put-travel-risk-into-perspective-171193>

## Четете вестник Пламяк онлайн:

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

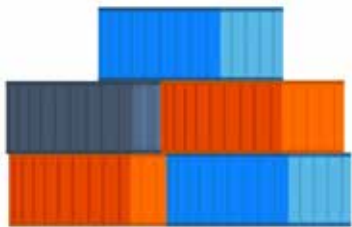




## Shipping & Moving to Bulgaria

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



### Обвиниха гимназист за притежание на фалшиви евро банкноти

Гимназист в 12-и клас е обвинен за притежание на фалшиви пари в големи количества, съобщават от прокуратурата. На 11 юни 2020 г. в кв. "Горубляне" в София, в кухнята на подлакътник между задните седалки на лек автомобил, ученикът е държал 398 фалшиви банкноти от по €100.

Преди това полицията е получила сигнал за лице, което държи и разпространява фалшиви пари.

Извършено било претърсване на лекия автомобил.

От прокуратурата казват, че ученикът не е осъждан.

### Избраха „Мис България 2021“



Сара Младенова от Шумен е новата „Мис България 2021“. Тя е висока 180 см. и е ученичка в училище "Йоан Екзарх Български" в Шумен, както и национална състезателка по фехтовка. На второ място са Стела Гечева от Пловдив и Ина Мархолева от Бургас, а Мария

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



## Memorial Galleries Inc. Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

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



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

Вълчева от София - трета.



Стефани Карова от Варна пък получи титлата „Мис България Интернешънъл“. Конкурсът премина в три тура и участваха 16 момичета от 16 града в България.



Няколко неща белязаха

предизборната кампания на проведените парламентарни и президентски избори. На първо място е ниската изборителна активност. Искане ми се да смятам, че това се дължи на здравната криза, но най-вероятно хората са уморени от избори и вече не вярват на политиците и говоренето им. Това бе мнението на младия политолог Лидия Даскалова пред Новата.

Кампанията протече точно така, както очаквах - слабо и с клишетата. Младите хора са оптимисти, но все повече се превръщаме в реалисти. Смятам, че отгук-нататък предстои много работа пред политиците и че няма

да е лесно. Така че трябва да сме готови и за политически грешки, и за обрати. Надявам се, че това, което беше обещано, наистина ще се спазва в пълна степен, допълни Лидия Даскалова.

**Средната пенсия ще бъде 573 лв. през януари 2022**

..., показват изчисленията на експертите на Националния осигурителен институт, направени по запитване на БТА. 34,000 пенсионери ще получават максималната от 1,500 лв., а половината от тях ще бъдат с минимална пенсия.

От 25 декември 2021 влизат в сила важни промени в пенсионното законодателство, които ще повлияят върху размера на пенсиите. Минималният размер на пенсията за осигурителен стаж и възраст ще се повиши от 300 лв. на 370 лв. Средният размер на пенсията през 2021 г., с включена «Ковид добавка», се очаква да е 537.50 лв./около 23% спрямо 2020 г./ За 2022 г. прогнозата е за 580.50 лв. Максималният размер на получаваните една или повече пенсии, без добавките към тях, се увеличава от 1,440 лв. до 1,500 лв. Социалната пенсия за старост ще се увеличи от 148.71 лв. на 170 лв.

Работно време:  
Пон, до Пет.  
9am - 7pm  
Събота  
8am - 6pm  
Неделя  
затворено

# Eddie's

## MEAT & DELI MARKET

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

eddiesmarket.ca

Приемаме поръчки за печени или пушени пуйки, шунки, филе и други до 20 декември!

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

<< **Прод. от стр.9**

**Около 70% от българите са ползвали повече от един кредит през 2021**



**40% ползват заем, за да покриват домакинските си разходи.** Данните са от онлайн проучване на кредитния пазар, финансирано от водещата компания за бързи кредити, информира БНР. Предпочитаният кредит е в размер на 1000 лева и с период на връщане шест месеца.

Най-много са се нуждаели от заем българите, за да покриват сметките около домакинството. Една трета са ползвали парите за ремонти вкъщи, 14% - за поддръжка на колата, а 12% - за здравни разходи.

**Приключиха археологически проучвания на Кокалянски Урвич**



Проучванията бяха финансирани от

програма „Култура“ на Столична Община, като целта бе да се разкрият останките от единственото достъпно средновековно укрепление на територията на София, съобщиха от НИМ.

В резултат на направените археологически изследвания е документирани каменни разсипи с вътрешни размери 75 x 30 м, ширина над 2 м. Общата вътрешна площ на Цитаделата е около 1,100 кв. м., а дължината на каменните разсипи в линейни метри е около

152м. Материалите, които се откриват са от IV-VI, XIII-XIV, XV-XVII век, а археолозите се надяват през следващите сезони да разкрият по-голяма част от фортификацията и нейните елементи.

Системната работа на Урвич като паметник с национално значение и запазена архитектура доведоха до създаването на сайт с информация за проучванията, резултатите и литературата на тема Кокалянски Урвич.

## СВЯТ

**Напрежение в отношенията между Гърция и Албания**



За ново напрежение в отношенията между Гърция и Албания пише гръцкият вестник То Vima. Изложба в Тирана повдига въпроса за албанска общност и представя част от Гърция като “окупирани албански територии”, предаде БТА. Изложбата, която включва снимки и карти, е представена на външната ограда на

сградата на албанското президентство.

Неотдавна гръцките медии разпространиха снимки, на които се вижда как президентът на Албания Илир Мета разглежда снимките, които според информацията повдигат въпроса за “геноцида на албанско малцинство” и “окупация на албански територии от страна на Гърция”.

Гръцки дипломати считат действията на албанския президент като “крайни” и “явно провокативни”, отбелязва То Vima. Според тях от албанска страна се опитват да повдигне въпроса за геноцида и окупацията.

Подобни действия според Алексос Пападопулос - бивш гръцки министър, запознат с гръцко-албанските отношения, показват, че албанският президент е ориентиран към Турция.

Според бивш посланик на Гърция в Тирана Албания поставя сериозни пречки пред членството си в ЕС.

**Китай понижи дипломатическите си отношения с Литва**



... до представителство ниво шарже д'афер, съобщиха световните агенции. Причината е откриването на посолство на Тайван във Вилнюс, отбелязва АФР.

Китай счита това като нарушение на принципа за “единен Китай”, отбелязва ТАСС. Латвия обаче официално потвърди, че ще се придържа към отношенията с Тайван.

“Китайското правителство бе принудено да понижи равнището на дипломатическите отношения между двете страни, за да защити суверенитета си и фундаменталните норми на

**Прод. на стр. 12>>**

дипломатическите отношения”, се казва в изявлението на външното министерство. Пекин призовава Вилнюс да “коригира грешката си” възможно най-скоро, отбелязва Reuters.

“Правителството на Литва трябва да поеме отговорността за всички последици”, добавя Китай. Представителството на Тайван в Латвия бе открито на 18 ноември. То не е с дипломатически статут, но може да предоставя консулски услуги.

**“123456” отново е най-срещаната парола**



Компанията Nord Pass, която организира и съхранява пароли, публикува най-често използвани пароли. Според данните от потребители от 50 страни, паролата “123456” е най-широко използваната в света през 2021, като на нея разчитат над 100 млн. потребители.

Топ 10 на най-използвани пароли включва „123456789“,

„12345“, „qwerty“, „password“, „12345678“, „11111“, „123123“, „1234567890“ и „1234567“.

Ако използвате такива пароли за акаунти в социални мрежи, имейли, системи за онлайн плащане, блогове и т.н., те могат само да означават, че скоро ще бъдете обект на кибератака, предаде „Дарик“.

**Делта-варианта на коронавируса е натрупал много мутации, което може да доведе до самоунищожение**

What's behind the rapid disappearance of the delta variant in Japan? It could be self-extinction.



Учени от Националния институт по генетика и Niigata University в Япония считат, че щамът Делта на коронавируса, е натрупал твърде много мутации в един от неструктурните си протеини, което го е направило неспособен да се „поправи“ с времето, което го води към самоунищожение.

„Делта вариантът на коронавируса в Япония се предава с висока

*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 17<sup>th</sup>!

**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

**HAPPY HOLIDAYS**

**Christmas Family Dinner**  
Ask us for details

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

**CHRISTMAS DINNER SPECIAL**

<p><b>Roast Turkey Meal</b> \$28+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Mash potato</li> <li>● Dinner roll</li> <li>● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gravy</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Dessert</li> </ul>	<p><b>Sides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red &amp; yellow peppers Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$65 serves 12 people</li> <li>● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$20 Full tray (20-25 ppl) \$45</li> <li>● Spinach salad with cranberries, goat cheese &amp; pumpkin seeds Sm \$35 serves 6-8 people Lg \$65 serves 10-12 people</li> </ul>
<p><b>Ham Dinner</b> \$25+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ham</li> <li>● Scallop potatoes</li> <li>● Apple sauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinner roll</li> <li>● Dessert</li> </ul>	
<p><b>Roast Turkey Package</b> \$270+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mash Potato</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Butternut Squash</li> <li>● Feeds 10 people</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Gravy</li> <li>● Rolls</li> </ul>	

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

<< **Прод. от стр.10**

скорост и измества други варианти. Но с натрупването на мутации считаме, че е станал неефективен и не е в състояние да произвежда свои собствени копия. Поради факта, че новите случаи не се увеличават, вярваме, че в някакъв момент чрез тези мутации щамът се е насочил директно към естествено самоунищожение», каза проф. Ицуро Иноуе пред The Japan Times, предава „Дарик“.

„Ако вирусът бе активен, определено щеше да има увеличение на новите случаи, тъй като носенето на маски и ваксинацията не могат да предотвратят заразяването в някои случаи дори след пълна ваксинация», добави проф. Иноуе.

Проф. Такеши Урано, който ръководи Медицинския факултет на Shimane University - разговорно известен като Shima-dai -

заяви, че протеинът nsr14, който отговаря за способността на вируса да се самоусъвършенства, има «изключително важна функция за защита на нуклеиновите киселини на вируса от разрушаване».

„Проучванията показват, че вирус с повреден протеин nsr14 значително губи способността си да се възпроизвежда. Това може да е един от факторите за драматичния спад на новите инфекции“, каза проф. Урано. Според него „реagens, който може да „възпре“ този протеин, може да бъде потенциално лекарство».

**Котка прекъсна политическо предаване в Грузия**



По време на прякото предаване на грузинската телевизионна компания „Кавказия“ котка скочи на масата, докато се обсъждаше политическата ситуация в страната, съобщи руската „Красная весна“. Кадрите от предаването се появиха в социалните мрежи още през ноември.

В резултат на внезапната поява на котката телевизионният водещ Дейвид Акубардия трябваше временно да промени темата на разговора, докато неговият събеседник, политикът Гедеван Попхадзе, погали котката.

Според Акубардия домашният любимец на име Какуца е кръстен на известния принц, военачалник от първата половина на 20-ти век Кайхосро Чолокашвили.

„Какуца, слез от масата“, каза

водещият на котката, която изненадващо нахлу в студиото, на което котката обаче не реагира по никакъв начин.

Тогава Акубардия се опита няколко пъти да убеди животното, но след това се обърна към помощника си за помощ.

Според Попхадзе котката е създавала специална атмосфера в предаването, а събеседникът му добави, че тези животни са били «идолизирани» в Египет.

След кратка пауза предаването продължи.



Ново допитване до общественото мнение шокира с резултата, че актьорът Матю Макконъхи може да победи и сегашния губернатор на щата

**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*

Тексас републиканец Грег Абът, и надеждата на демократите Бето О'Рурк в надпреварата за губернаторския пост, съобщи Daily Mail.

Анкетата на University of Texas и Dallas Morning News установи, че Макконъхи е предпочитан и в двата двубоя един на един, но Абът би спечелил в надпревара между тримата. Макконъхи, който живее в Остин, говори за кандидатурата си за губернатор от месеци, но не каза дали ще се кандидатира като републиканец или демократ.

52-годишният носител на Оскар не разкрива политическите си възгледи, но предишните му забележки подсказват, че той е умерен до консервативен.

В новото допитване респондентите, попитани за хипотетичен двубой между Абът и Макконъхи, предпочетоха актьора с 43% срещу 35%, а останалите до 100% не бяха сигурни. Запитани за надпревара между Макконъхи и О'Рурк, който наскоро обяви намерението си да участва през следващата година, Макконъхи води с цели 12 пункта - с 49% на 27%.

**52% от сексуалните посегателства в Израел са срещу непълнолетни**



Почти половината от 8,508 докладвани престъпления срещу сексуално насилие в Израел срещу жени през 2019-2020 г. включват жертви на възраст под 17 години, установи нов доклад на Кнесет, съобщава The Jerusalem Post.

Между 2019 и 2020 г. са образувани над 10,000 дела за сексуални престъпления с регистрирана жертва и не е установена съществена разлика в броя на заведените дела годишно, като около 5,200 са заведени през 2019 г. и подобен брой през 2020 г.

Броят на инцидентите със сексуални престъпления е нараснал с 5% и докато през 2019 г. са документирани общо 4,160 инцидента, през 2020 г. броят им нарасна до 4,340.

Това увеличение до голяма степен се дължи на сексуален тормоз. Счита се, че миналогодишните блокирания са причина за увеличаването на тези събития, поради специфичното

увеличение на инцидентите, за които се съобщава, че са се случили онлайн.

В доклада се казва, че „мъжете представляват абсолютно мнозинство от заподозрените в полицейски дела за сексуални престъпления с регистрирани жертви, независимо от възрастта или пола на жертвата“.

Към август 2021 г., когато е проведено проучването, 70% от инцидентите, съобщени между 2019 и 2020 г., включват заподозрян, който вече е имал поне едно допълнително дело срещу него

в полицията. Над половината от всички заподозрени са имали поне три предишни дела, а 34% са имали повече от седем открити дела срещу тях.

Допълнителни данни, предоставени от Асоциацията на кризисните центрове за изнасилвания в Израел, разшириха картината на доклада. В тях се казва, че над 50% от 50,000 запитвания, получени за сексуално посегателство и изнасилване през 2020 г., включват инциденти, случили се в домашна обстановка, а 52% са извършени срещу непълнолетни.

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

### Alliston Meat & Delicatessen

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

**Европейски хранителен магазин в Мисисага**

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

Шампанско за Вашите прекрасни празници!

**CHAMPAGNE POMMERY**  
A REIMS-FRANCE

95 PTS  
Decanter  
the world's best wine magazine

**THE GIFT OF GOOD CHEERS**  
Holiday Staff Gift Guide  
November 7, 2021 - January 1, 2022

**Pink POP**  
CHAMPAGNE  
POMMERY

COMING THIS SPRING!

LCBO #234112      LCBO #16944

Налични в мрежата на LCBO

## Годината на публичното изкуството в Торонто

Вяра Димитрова, Редактор в Пламяк,  
снимки ©Bulgarian Flame

ArtworxTO 2021–2022 ще отпразнува изключителната колекцията от изкуството в Торонто и творческата общност зад нея. Работейки в тясно сътрудничество

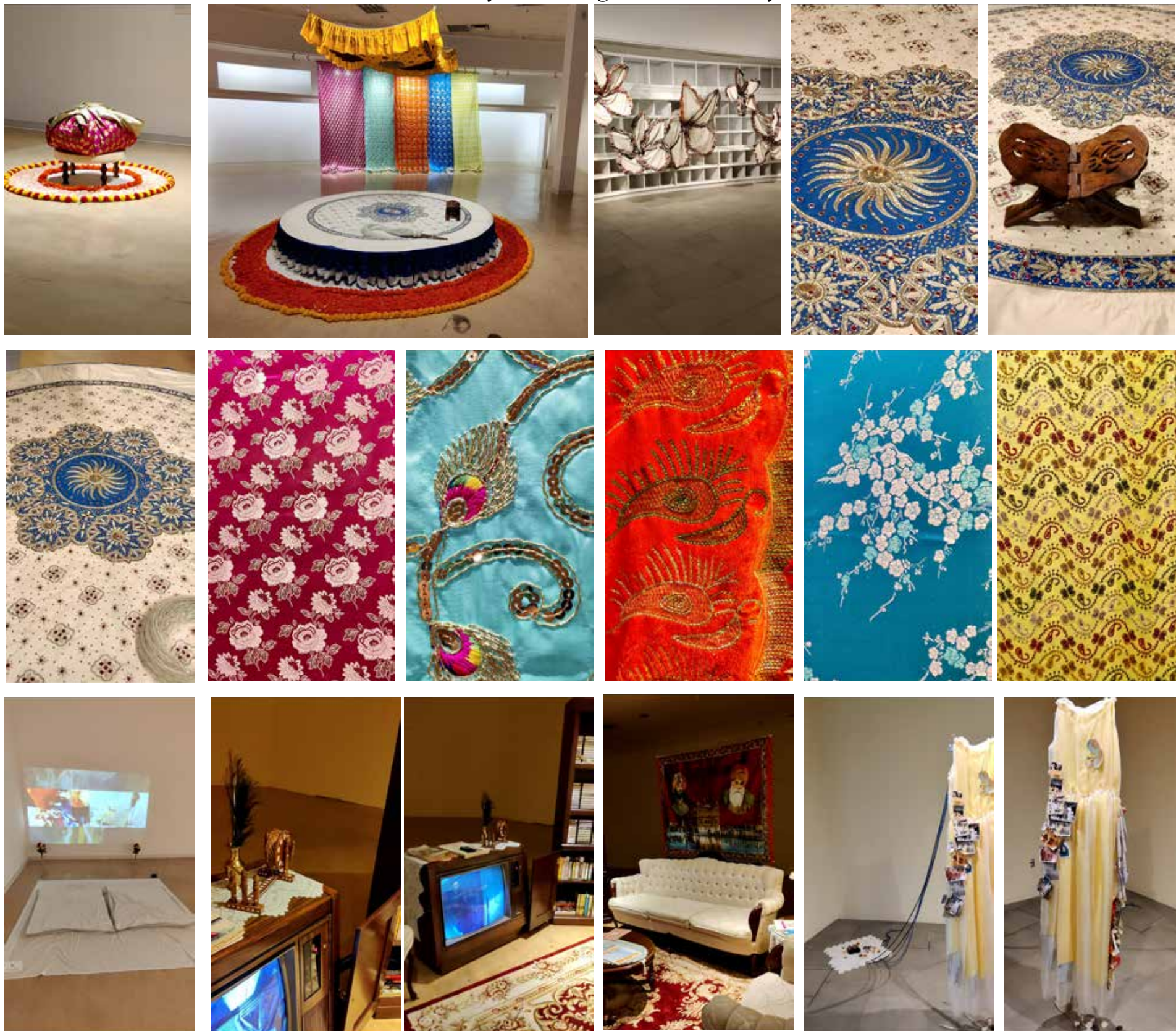
с художниците и художествените институции в Торонто, ArtworxTO доставя големи публични арт проекти и поръчки в целия град. Подкрепяйки местни художници и

нови произведения на изкуството, които отразяват разнообразието на Торонто, ArtworxTO създава повече възможности за гражданите да се ангажират с изкуството в

ежедневния си живот.

За повече информация, посетете: <https://www.toronto.ca/explore-enjoy/history-art-culture/public-art/year-of-public-art/>

Снимки от изложбата "chashm-e-bulbul" в Bayview Village Mall, 2901 Bayview Ave, North York



Автор:  
Raji Kaur Aujla

### chashm-e-bubule

изложба, която изследва заличаването на бабите на Sikh от историческите записи и изследва методологиите за разказване на техните истории чрез устни традиции, пенджабски текстил, народна бродерия „Phulkari“ с течение на времето.

**Phulkarie** е богато бродираният текстил от предколониалния Пенджаб.

Тази изложба наблюдава културното значение на фулкари, текстила и свързаните с тях устни традиции, за да изследва липсващите разкази на бабите от предимно мъжки записани исторически текстове. Връзката на сикхите с материала е една от уникалните

интерпретации. Сикхските кодекси се почитат като живи изображения на божествените гуру и поради тяхната висока духовна стойност, текстилът от **phulkari** до **pagh** (тюрбан) до **rumala** (религиозен плат) се третира с изключително достойнство. Раджи (Авторът на този арт) се интересува от прилагането на

честното учение на сикхив кураторска практика, като събира сангат от художници, за да изложат своите произведения, за да споделят матриархалните идеи. Тази презентация илюстрира как текстилът внася духовно измерение в космоса и по този начин се случват предавания между матрилейни линии.

## Гимнастика за заети и... мързеливи



здраве.bg

Недостигът на движение провокира редица заболявания, но напрегнатото всекидневие като че ли не ни оставя време за физически упражнения. Наскоро специалисти предложиха гимнастика, която не само отнема минимум време, но и не изисква специална спортна форма, специално помещение, а при това тя е незабележима за околните.

И така, след като се събудите, вместо да превъртите стрелките на будилника с няколко минути напред, махнете одеалото и се протегнете с ръце под главата и изправени стъпала. След това изправете краката под прав ъгъл спрямо тялото, отпуснете ги, наведете се напред и докоснете с ръце пръстите на краката. Повторете 2-3 пъти - това ще ви отнеме не повече от 30 секунди.

**Към банята** можете да отидете с пружинираща походка, или на пръсти, или на патешко ходене.

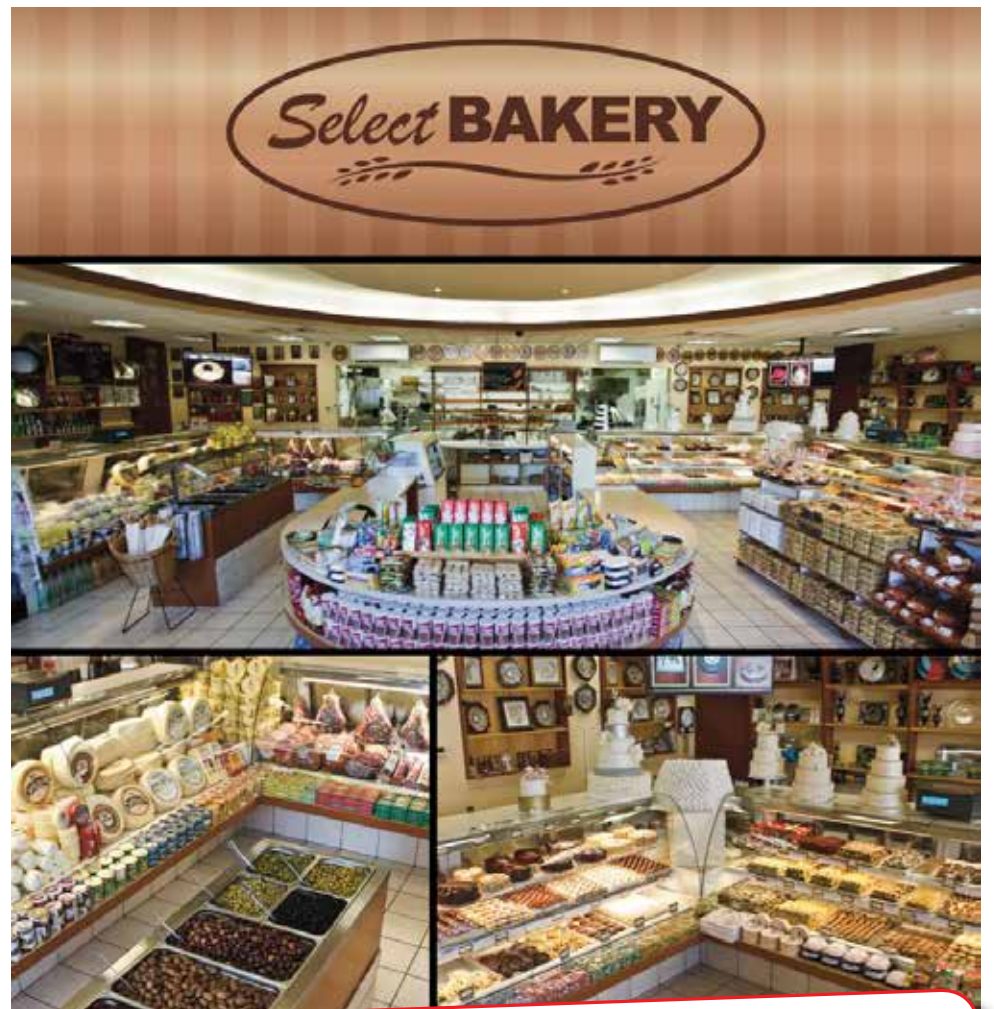
**Когато излезете от къщи**, вместо да

ползвате асансьора, слезте по стълбите пеша. Ако живеете на нисък етаж, просто го направете по-бързо.

Вървете с ускорена крачка без да задържате дишането. Ако се задъхате, можете определена част от пътя да извървите бързо, а след това друга част – по-бавно, особено ако имате проблеми със сърцето, кръвоносните съдове или белите дробове.

Ако ползвате обществен транспорт, периодично сменяйте ръката, с която се държите. От време на време се изправяйте на пръсти.

**През деня**, за да забавите настъпването на умората или да я намалите, колкото може по-често променяйте положението на тялото. При работа в изправено положение сменяйте тежестта от единия крак върху другия, престъпвайте, като напрегате мускулите. Подобни упражнения могат да се извършват и в седнало положение като се напрегат



## 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](http://www.selectbakery.ca)

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

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

мускулите на краката, корема и гърба.

**Добро упражнение за ръцете** е дори стискането на телефона. Тези натоварвания и съкращения на

мускулите са почти незабележими, но оказват тонизиращо въздействие на нервните центрове, подобряват кръвообръщението и обмяната на веществата.

**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

Ефективен в борбата с **преждевременната умора** е и **самомасажът**. Подходящи са и **леките** (подобни на галене) **докосвания**, и **намачкването** и **леките удари** по достъпните **части на тялото**.

### **Защо да ползваме морска сол?**



здраве.bg

Морската сол е **естествен природен продукт**. В нея се **съдържат** повече от **сто минерални вещества**, **състоящи се** от над **80 химични елемента**. И **ниито един** от тях не е **добавен изкуствено**.

Морската сол **притежава** много **полезни свойства**. **Доказано е**, че тя **поддържа** функциите на **човешкия организъм**, като **укрепва** имунната **система**, **стабилизира** **сърдечния ритъм** и **регулира** **кръвното налягане**.

**Морската сол е подходяща и за диабетиците**, защото **регулира** **нивото на захарта** в **кръвта**. Освен това **морската сол** е **необходима** и за **нормалната работа** на **храносмилателния тракт**.

Тя е и **отличен**

**антихистамин** – **облекчава** и дори **лекува** някои **заболявания на носа**. **Помага** при **мускулни спазми**. **Полезна е** и за **астматиците**, тъй като **прочиства** **белите дробове** от **слуз** и **храчки**. Освен това тя **укрепва** и **структурата** на **костите**.

**Морската сол се използва и в козметиката**. **Разбира се**, нейното **основно действащо вещество** е **натриевият хлорид**, който се е **използвал** още в **Антиността** като **средство за**

**подмладяване** на **кожата** и **подобряване** на **обмяната** на **веществата**. **Оттогава** **датира** и **използването** на **морски соли** във **ваната**. **Смята се**, че **за да** **подействат** те, **продължителността** на **ваната** **трябва** да **бъде** **поне половин час**, при **температура** на **водата** от **35 до 40 градуса С**.

**За постигане** на **желания ефект** **ваната** **трябва** да е **ежедневие** **поне 10-15 пъти** – **последователно** **всеки ден** или **през ден**.

**Някои наблюдения** **показват**, че **морската сол** **намалява** и **целулита**, защото **спомага** за **извеждането** на **шлаката** **без да** **изсушава** **кожата**.

## Оптимизмът е още един начин да живеем по-дълго



здраве.bg

Ако искате да удължите живота си, на първо място научете се да бъдете оптимисти, съветват американски учени от известната клиника “Мейо”. Те са установили, че оптимистично настроените към живота хора не само водят по-интересен и изпълнен с различни позитивни събития начин на живот, но и боледуват по-рядко.

“Оказва се, че от нагласата на човека и неговото отношение към обкръжаващия го свят пряко зависи способността на неговата имунна система да се противопоставя на различните заболявания”, смятат американските учени.

Вярата/религията пък може да добави към живота още 7 години, твърдят специалисти от университета на щата Айова. Тяхно изследване показва, че ако веднъж седмично човек посещава църковна служба, това се отразява позитивно на продължителността на живот. “Църковните ритуали могат донякъде да бъдат заменени от

индивидуалната медитация и в този случай човек може да добави към живота си още 3 години”, допълват учените, цитирани от Би Би Си.

Други изследвания доказват, че активната мисловна дейност, която включва четене на вестници, посещение на музеи, слушане на радио, решаване на кръстословици, работа (но не игра!) в Интернет също увеличава продължителността на живот – с до 7 години. При такъв начин на живот наполовина се намалява и опасността от развитието на болестта на Алцхаймер в преклонна възраст.

Активният сексуален живот пък ще прибави 4 години, а красивата гледка от прозореца – 2 години. Ако се грижите за домашен любимец, това също ще ви помогне да удължите живота си с 2 години. А редовният следобеден сън, който не продължава повече от 30 минути, ще ви дари допълнително с още 1 година, се твърди в статия, публикувана в британския вестник “Дейли мейл”.

## Джинджирил: ползи за здравето



здраве.bg

## 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

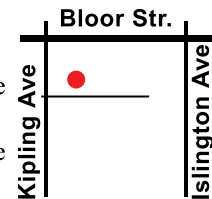
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



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

Значението на корена от джинджифил е било добре познато още на древната арабска, китайска и индийска култури. Днес, хиляди години по-късно ние продължаваме да ползваме джинджифила като лек при различни здравни проблеми - от храносмилателен дискомфорт до симптоми на настинка и грип.

Въпреки че джинджифилът е относително безопасен, все пак е препоръчително да потърсим мнение на здравен специалист преди да започнем да го използваме вместо или заедно с конвенционални лекарства.

Коренът от джинджифил днес може да се намери в магазините и аптеките под различни форми - пресен, сушен, на таблетки или капсули, съдържащи екстракт, на тинктура или масло, както и под формата на чай.

### Джинджифил срещу възпаленията

Джинджифилът е мощен антиоксидант, който се използва често при различни типове възпаления, включително при ревматоиден артрит. Корените му съдържат джинджероли, които играят важна роля при лечението на остеоартрит и ревматоиден артрит. Наблюденията

показват, че хората, които приемат джинджифил продължително време, усещат намаляването на болката и подобряването на движенията в ставите. Джинджифилът ограничава и отоците, съпътстващи възпаленията.

### За облекчаване на стомаха

Джинджифилът е ефективен и при лечението на редица гастроинтестинални проблеми, най-вече за предотвратяване на гаденето и повръщането, включително при химиотерапия. Помага и за успокояването на различни по произход разстройства на стомаха и червата.

странични ефекти на някои медикаменти с подобен ефект, повечето от които не са препоръчителни за бременни.

### Други ползи от джинджифила

Според учените от Университета на щата Мериленд, коренът от джинджифил може допринесе за понижаването на холестерола и борбата с рака.

Традиционните приложения на корена от растението са свързани с лечението на главоболие, настинка, грип, леки храносмилателни проблеми, болезнена менструация.

### Съставки и функции

Химичните съставки, които придават на джинджифила лечебната му стойност, са летливите масла и фенолите. Лютите съставки – джинджероли и шоголите, са причина за ефекта му върху гаденето, повръщането и храносмилането. Тези компоненти стимулират метаболизма и тонизират мускулите на червата, което води до по-малко раздразване на стените на червата и по-лесно транспортиране на веществата през храносмилателната система.

### Правила за употреба на джинджифила

### Джинджифил при бременност

Една от трудните страни на бременността е ограниченията, които се налагат при употребата на много лекарства и хранителни добавки. Сутрешното гадене и повръщането по време на бременността са сред неприятните усещания, особено в първите месеци.

Коренът от джинджифил помага за облекчаване на тези проблеми. В малки дози джинджифилът е особено ефективен за лечение на гадене и повръщане, като не води до негативните

**DRATHEN**  
Ontario's  
Top  
Selling  
German  
Wines

BIG  
value  
BIG  
bottle

1500 mL - \$15.95  
LCBO# 238048

1000 mL - \$10.95  
LCBO# 32631

Ewald Theod. Drathen  
WEINHANDLUNG - D-56683 ZELL

Liebfraummilch  
2019  
QUALITÄTSWEIN  
RHEINHESSEN

WEIN

**NOW BACK IN STOCK!**

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

Специалистите съветват да приемаме до 4 г джинджифил дневно. Това, разбира се, включва не само употребата му под формата на хранителни добавки, но и тази като подправка или съставка в напитките.

- При гадене и други храносмилателни проблеми се препоръчват между 2 и 4 г пресен корен от джинджифил дневно, 0,25 до 1 г корен в прахообразно състояние или 1,5 до 3 г течен екстракт.
- За предотвратяване на повръщане препоръчителната доза е 1 г джинджифилов корен на прах на всеки 4 часа, но не повече от

4 дози дневно. Можем да приемаме и по две капсули от по 1 г три пъти дневно или да дъвчем 7-8 г пресен джинджифил.

- За предотвратяване на сутрешното гадене се препоръчва прилагането на четири дози от по 250 г чай от джинджифил.
- За хората с артрит е от полза употребата на между 2 и 4 г екстракт, чай или пресен джинджифилов сок. Те могат да си приготвят и лапа от пресен джинджифил, която да налагат върху засегнатите от артритата зони.
- При други здравословни проблеми, включително грип и настинка, се

препоръчват инхалациите с прясно сварен корен от джинджифил.

### Някои предпазни мерки

Коренът от джинджифил има много ползи за здравето, но има и потенциални странични ефекти. Той може да понижи производството на тромбоксан и да възпрепятства събирането на плателетите. Това повишава риска от кръвене. Затова, ако страдаме от хемофилия или приемаме лекарства, разреждащи кръвта (такъв е и аспирирът), не се препоръчва употребата

на джинджифил.

Бременните също трябва да внимават, когато приемат корен от джинджифил. В големи дози той може да доведе до отпускане на матката и съответно увеличен риск от спонтанен аборт. Не всички учени са съгласни с последното твърдение, но все пак са необходими още изследвания относно безопасността от употребата на корен от джинджифил в такива ситуации. Затова преди да използват тази билка за лечение на сутрешното гадене, бременните трябва да обсъдят различните възможности със своя лекар.

## 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 Алексеј 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

### Китай може да оттегли хокейния си отбор от Олимпиада в Пекин



Домакинът на зимната Олимпиада през 2022 Китай може да спре хокейния си отбор от участие на игрите. Отборът се класира по право като представител на страната-домакин.

Китайското министерство на спорта е провело допитване след като няколко специалисти повдигнаха въпроса, че участието на отбора може да доведе до резултати, каквито не са виждани досега. Хокейният отбор на Китай никога не е играл на Олимпиада.

Дейв Кинг - един от уважаваните специалисти в хокея, предупреди: «Нещата ще са грозни. Нашият спорт няма нужда от това.» Канадският треньор е бил три пъти генерален мениджър на Канада на Олимпиада, а преди години бе консултант на корейските хокеисти за Пьончан и е наясно с нивото на хокея в Азия.

Кинг счита, че китайските хокеисти не са подготвени нито физически, нито спортно-технически на нужното ниво. В Пекин 2022, ако те участват, ще са в една група със силните състави на Канада, САЩ и Германия.

„Няма треньор, който да може да направи каквото и да било”, каза Кинг пред Reuters. „Разликата е страшна, непреодолима. Тези момчета ще се чувстват застрашени за живота си на леда. Да не говорим какви ще са резултатите.“

### Разкриха диетата, превърнала Тайсън Фюри в шампион



Физическа трансформация на Тайсън Фюри, превърнала го в един от най-добрите боксьори на всички времена, се случва за цели **4 години** - от 2017 до лятото на 2021.

Gypsy King е свалил 28 кг. за четирите години, но не е само това, което го е преобразило. Начинът, по който Фюри тренира не е променен спрямо първите му години в профибокса до 2015 когато спечели титлата в епична битка с Владимир Кличко. Менюто му е претърпяло изключителна промяна.

Диетологът Джордж Локхарт е бил препоръчан на **Gypsy King в UFC**. Локхарт е специалист по краткосрочни програми за спортисти и Тайсън Фюри е имал 6-месечен план, преди да се завърне на ринга. Ето и менюто:

Закуска  
Кисело мляко (йогурт) с горски плодове.  
Обяд номер 1  
Кекчета от съомга с халапиньо, кориандър и йогурт.  
Обяд номер 2  
Пилшки шишчета със сос дзадзики.  
Вечеря номер 1  
Червено месо с къри и куркума.  
Вечеря номер 2  
Свинско филе с ябълка, червена боровинка, киноа, орехи и спанак.  
Вечеря  
Медена съомга Sriracha, върху легло от киноа и

гръцки ориз.

„В началото му бе адски трудно,” казва Локхарт. „Но бързо влезе в ритъм, овладя режима и не се отклони от него. Веднъж седмично гладува, цял ден. Само вода. Това е негова лична инициатива и е уверен, че му помага.

### Сръбските футболни национали дариха премията си от **€1 млн.** за лечение на болни деца



Националният отбор по футбол на Сърбия реши да дари награда от **€1 милион** за класирането си на Световното първенство в Катар през 2022 г. за лечение на болни деца, събщи турската АА. Сръбският президент Александър Вучич влезе в самолета, в който играчите и треньорският щаб се качиха, за да отлетят за Лисабон, за да изиграят мач срещу Португалия. Тогава Вучич обеща €1 милион бонус за успешен резултат. Националният отбор спечели директен билет за Световното първенство по футбол, след като победи Португалия с 2:1 в исторически мач.

Обещаните пари веднага бяха преведени по сметката на Футболния съюз на Сърбия (ФСС). Играчите обаче решиха да дарят парите за лечението на болни деца в страната.

Сръбските медии съобщиха за решението с голяма радост, казвайки: „Сръбските футболисти отново ГЛЕЗИХА нацията!“, „Орлите изненадаха Португалия в Лисабон и разглешиха цялата

нация“ и „Браво, момчета! Сръбските футболисти почитат нацията“. Сръбският национален отбор се класира за Мондиал 2022 с решаваш гол, отбелязан от Александър Митрович в 90-та минута.

### Люис Хамилтън бе глобен с €5,000 за разкопчаване на колана след финала



Големият шампион на Формула 1 Люис Хамилтън бе глобен с €5,000 и получи условна глоба от €20,000 за разкопчаване на предпазния колан в обиколката на Sao Paulo Grand Prix, събщи ESPN.

Видеозапис от колата на Хамилтън показва как той сваля колана си, за да помахна на тълпата и да вземе бразилско знаме, след като спечели състезанието. Моментът напомня на победата на Айртон Сена през 1991 г. на същата писта, след като той спечели първата си Гран При на Бразилия.

Стюардите отбелязаха, че свалянето на коланите от Хамилтън е нарушение на Приложение L, глава III, член 4 от Международния спортен кодекс на ФИА, който гласи: „**Шофьорите трябва да бъдат правилно закрепени на седалката си с предпазни колани** в съответствие с техническите разпоредби за въпросното превозно средство, по всяко време по време на състезание.»

Глобата дойде със следното обяснение: „Шофьорът на автомобил 44, Люис  
**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](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)**



&lt;&lt; Прод. от стр.22

Хамилтън, разкопча коланите си в края на състезанието. Въпреки че стюардите са съпричастни към желанието да празнуват, това е фундаментално опасно докато колата е в движение. Бавните скорости в тези автомобили са много бързи за всеки пътник.

„Освен това, пилотите от Формула 1 дават пример за младите. От решаващо значение е пилотите от младша категория да научат колко е важно да използват всички предпазни устройства на автомобила по всяко време.“

### Фенове в Бразилия разбиха VAR-системата след отменен гол в края на мача



Бразилският клуб „Гремио“ разследва унищожаването на оборудването за видео асистенция на съдията (VAR) от фенове, нахлули на терена на стадиона му в Порто Алегре, съобщи AP

News.

Инцидентът се е случил, след като отборът загуби от „Палмейрас“ с 3:1 и потъна в зоната на изпадащите в бразилското първенство. Феновете на домакините бяха вбесени от системата VAR, след като изравнителния гол за 2:2 на „Гремио“ преди изтичане на редовното време бе отменен. „Палмейрас“ вкара трети гол в добавените минути и с след отменения гол «Гремио» загуби с 1:3.

Трима фенове счупили монитора, защитния му корпус и откъснали

кабелите, които се подавали. „Гремио“ излезе с изявление, че „не е съгласен с действията, извършени от малка част от феновете, присъстващи на вчерашния мач“. От клуба добавиха, че си сътрудничат с полицията и обмислят забрана на виновните привърженици от посещение домакинските си мачове.

Около дузина фенове на „Гремио“ се сблъскаха с полицията след мача. Отборът се намира на дъното на бразилското първенство.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

Англичанинът:

- Моята жена в леглото е като лъвица!

Французинът:

- Моята жена е нежна като пеперуда!

Българинът:

- Не се бойте, и моята не прилича на човек ...

Две възрастни госпожи следят индийски сериал, но едната отива на гости за уикенда и връщайки се, пита другата:

- Е, какво се случи?  
- Ще има убийство.

- Ти как разбра? Кого убиват?

- Не знам! Куршумът още лети.

Учените доказаха, че хората които тичат сутрин, боледуват 100 пъти по-рядко от останалите, защото са 100 пъти по-малко от останалите!

Да чакаш да се приготви жена ти е като да сваляш нещо от

интернет:

- Остават 5 минути.

- Остава 2 минута.

- Остават 25 минути..

Жена влиза в магазин за платове:

– Търся червен плат, ама да е много готин!

Продавачът:

– Имам, имам! - и

разгъва един топ червен плат.

- Този е супер, много модерен от Франция!

– А, не! Не точно такава червено, искам по-наситено!

– Ама, разбира се... ето този! - разгъва друг топ плат.

- Този е американски. Също много модерен и скъп.

– Хм, този цвят е хубав, ама няма ли някой по-грапав?

– Имам, имам! - разгъва трети топ плат.

- Специално за вас от Индия...

Това продължава повече от час.

Продавачът разгъва повече от 20 топа плат, докато жената не възкликва:

– Ето това е! Точно това ми трябва!

– А много ли ще вземете?

– Не знам колко, но сега ще Ви обясня. Значи, купих на сина ми едно плюшено кученце, а той, палавникът, да вземе да му откъсне езичето.

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.

## 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.**



# Едно приказно езеро в Калифорния – езеро Моно

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Вили

По идея и снимки от *loveopium.ru*

В източната част на Калифорния, на около 20 км източно от Национален парк Йосемити, се намира едно от най-необичайните и по своему красиви езера на Северна Америка – езерото Моно. Името му идва от наименованието “Monachi” на местни племена, които някога живеели в Сиера Невада. Мястото е с удивителни контрасти – пустинята тук се среща със заснежените планински върхове.



Езеро Моно

Езерото Моно е на възраст приблизително 760 хиляди години, което го прави едно от най-старите езера на Земята. Намира се на 1944 м надморска височина. Дължината му е 21 км, а в най-широката си част е 15 км, максимална му дълбочина е 48 м, а средната – 17 м. Поради променливото ниво на водата му, площта му е около 182 кв. км. Тъй като водата в него не се оттича, концентрацията на сол е висока, почти три пъти по-солена от морската и е високо алкална (pH=10)

*Mono Lake, Mono South, Калифорния, Съединени американски щати*

Най-големият остров в езерото се нарича Паоха и се намира почти в средата му. Появил се е вследствие изригване на вулканична магма. Вторият по големина е Негит, който е на възраст 2 хиляди години и също е дело на вулканични процеси. В резултат на изпаряването, езерото ставало все по-плитко, и в средата на 20 век Нагит се превърнал в полуостров.



Езеро Моно

Но най-интригуващи са може би варовиковите натрупвания над водата, известни като “туфи”. Те постепенно са се натрупвали от богатата на калций прясна вода от извор на дъното на езерото, която се смесвала с езерната вода, съдържаща калиев и натриев карбонат. Колоните престанали да растат, когато водата спаднала и върховете им излезли над повърхността.

Съвсем близо до брега извират и горещи извори, а в южната част на езерото тъмните породи скали потвърждават вулканичния произход на местността. Заради тези тъмни скали, понякога наричат Моно

и “Черното езеро”.

Езерото се захранва от пресноводни източници и топящия се планински сняг. Солеността му се дължи на солите и минералните вещества, разтваряли се във водата в продължение на много хиляди години.



Езеро Моно

През 1941 г. водата в езерото спаднала с почти 12 метра. Това се случило, защото четири от седемте планински реки захранващи езерото, били отклонени за водоснабдяването на Лос Анжелес, който се намира на 450 км на юг (по права линия). Така езерото Моно било лишено от повече от половината си водни ресурси. Нивото на водата в езерото спаднало и то станало още по-солено. Заради високата му соленост, в него не живеят риби, а опитите за развъждането им били неуспешни. В същото време водите му са много успешна среда за скаридите Артемия, които могат да съществуват във води със соленост до девет пъти над океанската. Тези скариди са важен елемент в изхранването на птиците, обитаващи около езерото.

Цялата хранителна верига на дивата природа при езерото Моно се основава на едноклетъчните водорасли, които фотосинтезират в по-плитките и по-топли води – с тях се хранят скаридите, със скаридите – птиците и т.н.

По бреговете на Моно гнездят до два милиона от не по-малко от 35 вида птици.

Сред тях са американските саблеклюни и ибисите. Освен това, черношийният гмурец, американският бекас и някои други птици използват езерото за почивка при ежегодните си миграции за зимуване в тропическите региони.

През 2009 г. учени от НАСА открили в езерото Моно микроорганизъм, който може да съществува в токсична среда. Моно било избрано за изследвания, благодарение на необичайния химически състав на водата – в него високото ниво на сол, алкали и арсен се дължи на факта, че то е лишено от приток на прясна вода в продължение на 50 години.

И в момента езерото Моно е геологически активна зона в северния край на веригата кратери Моно-Иньо и е близо до Лонг Вали Калдера. В близост до езерото вулканичната дейност продължава –

# Едно приказно езеро в Калифорния – езеро Моно

последното изригване е било преди 350 години, в резултат на което се е образувал остров Паоха. През септември 1994 г. Калифорнийският държавен съвет за контрол е издал заповед за защита на езерото Моно и неговите притоци, и от този момент досега нивото на езерото непрекъснато се покачва и възстановява.

**Още снимки:**



*Езеро Моно*



*Езеро Моно*



*Езеро Моно*



*Езеро Моно*



*Езеро Моно*



*Езеро Моно*



*Езеро Моно*



*Езеро Моно*



*Езеро Моно*

Продавачът разгъва повече от 20 топа плат, докато жената не възкликва:

– Ето това е! Точно това ми трябва!

– А много ли ще вземете?

– Не знам колко, но сега ще Ви обясня.

Значи, купих на сина ми едно плюшено кученце, а той, палавникът, да вземе да му откъсне езичето.



- Извинете, имате ли зелен сок?

- Не, ще имаме другата седмица.

- Ама аз сега имам махмурлук!

- Тогава може да ви предложим нещо, от

което махмурлукът ви ще продължи до другата седмица...



Мъж се заяжда в ресторант:

- Келнер! Дай 4 бири, 2 водки, 5 джин-фиса с лимон, 4 шота текила с планинска сол на чашката, 3 редбула, добре изстудени и 2 йегера стайна температура. Ще го запомниш ли?

Келнерът:

- Ти пък? Аз тройни интегрални на държавния изпит решавах...

В хлебарницата:

- Баничките ви са ужасни!

- Г-жо, аз съм правил

банички когато сте ходили под масата.  
- И защо чак сега ги продавате?



Семейна двойка гледала “Спасители на плажа” По едно време, жената се обадила кисело:

- Не разбирам какво толкова ѝ харесват на тая Памела Андерсън! Ами, то, ако махнеш силиконовите гърди, модната прическа и скъпият грим - на какво ще заприлича?

Мъжът отговорил с въздишка:

- На теб!!!



# Happy Holidays!

## ПРЕВЪЗХОДНИ ВИНА за вашата трапеза

### Chateau D'Aigueville CdRhône

FRANCE

LCBO#: 544031

#### Tasting Notes

Thirty-year-old vines are the basis for this elegantly structured wine. Intensely aromatic with a bouquet of smoke, juniper, prune and tobacco. The palate is fruity and concentrated dark fruit with smoky, tarry follow-through. Pair with braised beef or pepper steaks. Maximum aging 4-8 years.

### TOSO Malbec Estate

ARGENTINA

LCBO#: 35170

#### Tasting Notes

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

### Pascual TOSO Limited Edition Malbec

ARGENTINA

LCBO#: 162610

#### Tasting Notes

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



FRANCE



ARGENTINA



ARGENTINA





**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:

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

Identifying & Managing Your Insurance Needs

Tel: 416-398-4322  
Fax: 416-398-0337

1118A Wilson Ave. Suite 201  
switchinsurance.ca

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.