

Плодове и зеленчуци: по-добре ли е да ги обелите?

(Fruit and veg: is it better to peel them?)

Автор: Кирсти Хънтър
- старши преподавател по хранене, Nottingham Trent University

Декларация за оповестяване:

Кърсти Хънтър не работи, не консултира, не притежава дялове или не получава финансиране от която

и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрила никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

Статията е публикувана в The Conversation.

Преводът е на „Пламяк“
Прод. на стр. 2 >>>



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

NOW OVER 31 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

Platinum Club CNE Award Award

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!

BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
By Bulgarian Flame Newspaper 2022 - 2023

20 YEARS

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS Тел. (416) 800-3898
immpaths@gmail.com

RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant
www.immigrationpaths.ca

Плодове и зеленчуци: по-добре ли е да ги обелите?

(Fruit and veg: is it better to peel them?)

По подразбиране много хора обелват плодовете и зеленчуците, когато ги приготвят. Но често това не е необходимо. **В кората им има важни хранителни вещества.** Нещо повече, корите на изхвърлените плодове и зеленчуци допринасят за

изменението на климата.

Плодовете и зеленчуците са богати източници на витамини, минерали, фибри и много фитохимикали (растителни химикали), като антиоксиданти

(вещества, които предпазват вашите клетки от увреждане). Недостатъчната консумация на тези богати на вещества храни е свързана с повишен риск от хронични заболявания - включително **сърдечно-съдови заболявания и диабет тип 2.** През

2017 г. Световната здравна организация съобщи, че около 3.9 милиона смъртни случая годишно по света се дължат на това, че хората не ядат достатъчно плодове и зеленчуци.

Яденето на 400 г плодове и зеленчуци на ден, както препоръчва СЗО, е трудно постижимо за много хора. Може ли консумацията на кори от плодове и зеленчуци да помогне с този проблем, като добави важни хранителни вещества към диетите на хората?

Те със сигурност могат да допринесат. Например **важни за храненето количества витамини, като витамин С и рибофлавин, и минерали като желязо и цинк, се намират в кората на седем кореноплодни зеленчуци: цвекло, горчица, див морков, сладък картоф, репичка, джинджифил и бели картофи.** От Министерството на земеделието на САЩ съобщават, че необелените ябълки

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada



Прод. на стр. 4 >>



Daphne Kostova CNP, NNCP
Certified Holistic Nutritionist
Certified Weight Loss Coach
416-602-3196
daphne@dkwellness.ca
www.dkwellness.ca
IG @dkwellness101
FB Dk wellness



Testimonials:

"I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic",
Kalina T.

"I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms",
Krisa M

**METABOLIC BALANCE
Nutrition Program**

Успешна програмна с резултати до живот!

Дафни Костова
изготвя хранителни режими
за отслабване, които помагат с отстраняване
на симптомите на менопаузата,
хормонални дисбаланси и
отслабване в дългосрочен план.

Обадете се днес!

416-602-3196

**Фризьорски услуги в Торонто
за Жени и Мъже**



Анатоли Велев

23 години опит

Тел: **437-882-9340**

[/anatolivelev](#)

Подстригване, Боядисване, Кичури, Омбре, Балеаж



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.



FULL- OR PART-TIME POSITIONS | BENEFITS | GROWTH OPPORTUNITIES





produce



kitchen



bakery



deli



grocery

Experience
Life at Yummy Market
where a job can become
a fruitful career!

We are hiring experienced:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Stock Associates
- Cashiers
- Counter Clerks for Various Departments
- Department Managers

Apply today, start right away!
Email your resume to careers@yummymarket.com

Плодове и зеленчуци: по-добре ли е да ги обелите?

(Fruit and veg: is it better to peel them?)

<< Прод. от стр. 2

съдържат **15% повече витамин С, 267% повече витамин К, 20% повече калций, 19% повече калий и 85% повече фибри** от техните обелени еквиваленти. Също така, много кори са богати на биологично активни фитохимикали, като флавоноиди и полифеноли, които имат антиоксидантни и антимикробни свойства.

на хранителни вещества в кората и нейния принос към хранителните отпадъци, **защо хората изобщо белят плодовете и зеленчуците?**

Някои от тях трябва да бъдат обелени, тъй като външните части са негодни за консумация - нямат приятен вкус, трудни са за почистване или причиняват вреда - като банан, портокал, пъпеш, ананас, манго, авокадо, лук и чесън. Освен това обелването може да е необходима част от рецептата, например при приготвяне на картофено пюре. Но много кори, като тези на **картофи, цвекло, моркови, киви и краставици**, са годни за консумация, но въпреки това хората ги белят.


Остатъци от пестициди

Някои хора белят плодовете и зеленчуците, защото се **притесняват от пестицидите на повърхността**. Остатъците от пестициди със сигурност се задържат върху


Друга причина да не изхвърляте корите е **тяхното въздействие върху околната среда**. Според Организацията по прехрана и земеделие на ООН, неизядената храна, включително корите, генерира **8%-10% от световните емисии на парникови газове**. (**гниенето на храните в сметищата отделя метан, най-мощният парников газ**.) Само Нова Зеландия - страна с население от едва 5.1 милиона души - отчита годишно 13,658 тона зеленчукови кори и 986 тона плодови кори.

Като се има в предвид съдържанието

Прод. на стр. 5 >>



4400 Dufferin Street
North York, ON M3H 6A8
(Just South of Finch Ave.)
Tel: 416-665-0040
9 am to 9 pm 7 days a week



1390 Major Mackenzie Drive West
Maple, ON L6A 4H6
(Just East of Dufferin St.)
Tel: 905-417-4117
Mon-Sat: 8 am - 10 pm / Sun: 8 am - 8 pm

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



Плодове и зеленчуци: по-добре ли е да ги обелите?

<< Прод. от стр. 4

(Fruit and veg: is it better to peel them?)

или точно под повърхността, въпреки че това варира в зависимост от видовете растения. Но повечето от тези остатъци могат да бъдат отстранени чрез измиване. Наистина, Американската администрация по храните и лекарствата препоръчва хората да **измиват продуктите старателно под студена вода и да ги изтъркат с твърда четка**, за да отстранят пестицидите, мръсотията и химикалите.



Техниките за готвене, като варене и задушаване, също могат да намалят остатъците от пестициди. Но не всички остатъци от пестициди се отстраняват чрез измиване и готвене. И хората, които са загрижени за приемането на пестициди, може да пожелаят да обелят корите. Списъци на съдържанието на пестициди в плодовете и зеленчуците са

достъпни в някои страни, например Pesticide Action Network, който се изготвя за Обединеното кралство. Това може да ви помогне да решите кои плодове и зеленчуци да обелите и кои от корите им може да се консумирате.

Ако искате да научите **повече за кората на плодовете и зеленчуците и какво да правите с нея**, има много съвети онлайн, включително помощ за това как да ги използвате за компостиране или за включване в рецепти. С малко проучване

и креативност можете да помогнете за намаляване на отпадъците и да увеличите приема на плодове и зеленчуци. Със сигурност си струва да опитате? И с това ще помогнете за постигането на една от целите на ООН за устойчиво развитие: намаляване наполовина на хранителните отпадъци до 2030 г.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/fruit-and-veg-is-it-better-to-peel-them-192113>

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

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



ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА

Това, което заслужаваш!
ДОСТОЕН ЖИВОТ, ЩАСТИЕ, ЗДРАВЕ

Global Care е луксозен частен дом за възрастни хора, чиято цел е хората да общуват, да се забавляват, да имат лекарска грижа и близките им да са спокойни. Дава възможност и на

близките на възрастните хора да могат да видят медицинските им изследвания онлайн.

Разположен е сред прекрасната природа на с. Ковачевци, само на 40 минути от София.

Домът разполага с обширен двор с площ от 3,100 кв.м., паркови алеи, тревни площи.

Домът е в непосредствена близост до яз. Пчелина и Земенския манастир.

Високо-квалифициран екип с дългогодишен професионален опит, Денонощни грижи за здравето и удобството на възрастните хора. Подсигурете достоен и социално активен живот на родителите си!

◆ Медицинска грижа - Кино Зала - Зала за спорт - Библиотека - 24ч Охрана ◆



Адрес: 2450 Ковачевци, област Перник

За връзка: Тел: +359 89 790 9222, Тел: +359 897 99 0170, www.globalcare.bg

Четете в Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

REMY PANNIER
SAUVIGNON
VIN DE PAYS DU VAL DE LOIRE
LCBO #471318
ROSÉ D'ANJOU
LCBO #12641

SAUVIGNON BLANC
ROSÉ D'ANJOU

Налични в мрежата на LCBO

Най-хубавото шампанско за вашите празници!

Малки, сладки бутилки да споделите с вашите любими

95 PTS
Decanter
the world's best wine magazine

LCBO# 25904 LCBO# 172056

LCBO# 16944 LCBO# 18132

Налични в мрежата на LCBO

Картофена салата с кисело мляко



dieti.info

Необходими продукти:

1/2 кг картофи
1 ч.ч. кисело мляко
1 к.ч. олио или зехтин
черен или червен пипер (според предпочитанията)
магданоз
сол
половин лимон

Начин на приготвяне:

Сварете картофите, обелете ги и ги нарежете на филийки. Сложете ги в подходяща чиния и ги подправете с мазнината, черния/червения пипер и лимоновия сок. Залейте с

разбърканото със ситно нарязания магданоз кисело мляко.

- **Кухня:** средиземноморска
- **Основни продукти:** зеленчуци
- **Начин на приготвяне:** варена
- **Време за приготвяне:** 20 - 30 минути

Супа от леща и картофи



dieti.info

Необходими продукти:

250 г леща
1 глава лук
1-2 моркова
2-3 скилидки чесън
150 г картофи
2 с.л. доматино пюре
1 к.ч зехтин или олио
1-2 с.л. червен пипер

1/2 ч.л. джоджен
1/2 ч.л. босилек
черен пипер
лимон
сол

Начин на приготвяне:

Запържете лука и чесъна, нарязани на ситно, в мазнината, залейте 1,5 л гореща вода и сложете да ври. Добавете лещата и картофите и морковите, нарязаните на кубчета. Сварете до готовност, като малко преди това добавите доматино пюре и подправките. Поднесете по желание гарнирана с парче лимон.

Кухня: средиземноморска

- **Основни продукти:** картофи
- **Начин на приготвяне:** варена
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

Дипломатически автомобил катастрофира в София



Катастрофата е станала до главния вход на болница „Токуда“ в София, съобщава NOVA. Шофьорът е отказал проба за алкохол и дрога – притежава дипломатически имунитет и не може да бъде принуден. По информация на NOVA става дума за **автомобил на американското посолството в България.**

По първоначални данни шофьорът е изгубил контрол и е катастрофирал. Няма пострадали при инцидента, а щетите са материални.

Недекларирана валута за 1,044,485 лв. открита в турски тир на „Капитан Андреево“



Евро, британски и шотландски паунди на стойност **1,044,485 лв.** са открити в турски тир на пункта „Капитан Андреево“. Срещу 36-годишния шофьор на камиона

е повдигнато обвинение, тъй като не е декларирал сумата, съобщиха от Районна прокуратура в Хасково.

Товарният автомобил се връщал от курс в Германия. На 7 ноември камионът по метода “анализ на риска” бил отклонен за щателен контрол.

При проверката на полуремаркетото митничарите открили там €174,950, £312 500 и 390 шотландски паунда. Пачките били поставени в пакети, скрити във фабрична кухня

Захарова: Военната помощ за Украйна е неприятелска атака на България срещу Русия



Русия счита решението на България да предостави военна помощ на Украйна като пореден неприятелски акт, който ще доведе до по-нататъшно влошаване на двустранните отношения, коментира говорителката на руското министерство на външните работи Мария Захарова.

“Разглеждаме решението на Народното събрание на България за оказване на военна и военно-техническа подкрепа на Украйна като поредния неприятелски акт срещу страната ни, който ще доведе до по-нататъшно влошаване на намиращите се и без това в плачевно състояние двустранни отношения”, коментира Захарова на брифинг.

По думите ѝ сега отговорността за удължаването и ескалацията на конфликта в Украйна, хилядите цивилни жертви, разрушаването на гражданска инфраструктура и подкопаването на сигурността в Европа се носи в пълна степен и от България.

“Убедени сме, че българските законодатели са запознати с фактите за незаконен трафик на оръжие, включително от чужбина, на контролираните от Украйна територии, и не може да не осъзнават опасността от попадането му в ръцете на терористични групировки и бандитски формирования в много горещи точки по света”.

Преди ден Русия санкционира най-големите български

ŻUBRÓWKA BISON GRASS

Най-хубавата водка!

Насладете се сами или с любимите си приятели!

Очаквайте скоро!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 35840

оръжейни компании, сред които “Терем”, “Арсенал”, “Дунарит”, “Емко” и други, като те няма да могат да търгуват с руски фирми.

Служебното правителство прие решение за оказването на военна и военнотехническа помощ на Украйна, с което декларира готовността на България за принос към мисията на ЕС за подпомагане на Украйна (EU MAM), пише mediapool.bg. Народното събрание реши преди това България да се присъедини към партньорите си от ЕС и НАТО и да изпрати в Украйна директна военна помощ. Конкретните ѝ измерения трябва да станат ясни до месец.



За титлата „Най-красива българка“ през 2022 се състезаваха 16 претендентки. На 9 ноември- ден преди състезанието някои от тях се събраха на ексклузивна вечеря в столичния ресторант Floret в хотел InterContinental. Те се поглезиха с ексклузивни ястия и вината PIXELS, създадени от New Bloom Winery, пише

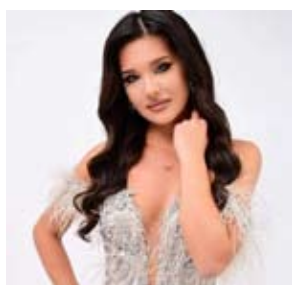
„24 часа“.

В менюто бяха включени антипасти от България, лаврак и полусфера от кокосово желе с шоколадов мус. Сред претендентките за Мис България 2022 има бъдещ доктор – Мис Хасково, която желае да специализира съдебна медицина. Мис Враца поддържа идеални мерки с латино танци, а кандидатката от Велико Търново тренира карате и е криела от учителката си по балет, че предпочита хип-хоп танците. Мис Варна се занимава с интериорен дизайн в строителна фирма, а зимата няма търпение да кара ски.



Мис Сливен завършва гимназия с Банково дело, но няма амбиции да се занимава в тази сфера, а Мис Русе пък е била мотивирана от майка си за участие в конкурса.

19-годишна софиянка е Мис България 2022



/Снимката е публикувана от Fakti.bg и е тяхна собственост/

19-годишната Александра Кръстева от София стана новата Мис България, побеждавайки между 16-те кандидатки в конкурса, проведен в София “Rainbow Plaza” и организиран от Ирина Папазова. Александра е висока 175 см.

Специалната награда и титлата “Мис България Интернешънъл” спечели Яна Стефанова от Варна. Първа подгласничка на победителката стана Мис Шумен - Никол Иванова на 18 години, втора подгласничка е Мис Пловдив - София Папукчиева на 20 години, а трета подгласничка Мис Бургас - Йоана

Стефанова на 20 години.

Победителката ще представя България на конкурс Мис Планет в Грузия.

Учител уби с колата си 10-годишно дете, управлявало велосипед

При пътен инцидент в Лясковец почина 10-годишно дете, управлявало велосипед, съобщиха от пресцентъра на Областната дирекция на полицията във Велико Търново.

По неофициална информация на BG On Air 31-годишният шофьор е пътувал в посока към центъра на

Добре дошли в Южна Франция, където вината са богати и пълни с аромат!



91 POINTS
WINE ENTHUSIAST

CHATEAU
D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE
VILLAGES

*Еlegantно структурирано червено вино.
Интензивен аромат и вкусът е плодов и концентриран,
идеален за вашата вечеря.*



NOW BACK IN STOCK!

Налично в мрежата на LCBO

LCBO# 544031

града, когато ударил момчето.

Шофьорът е преподавател по физическо възпитание на начален курс в местно училище.

“Осветлението понякога се появява, понякога не, и като цяло е тъмно и тази пешеходна пътека също е заточена там. Аз на някои дечица им казвам да гледат поне да са със светли дрехи, защото с тъмни дрехи няма как да ги видят. По тази улица често слизат дечица с велосипеди, не носят жилетки”, каза жител на Лясковец.

Сложиха граната върху автомобил в София

Собственик на лек автомобил в София откри граната върху предната част на колата си. Той подал сигнал в полицията, потвърдиха от МВР, след което бил отцепен част от булевард “Цар Борис III”, като автомобилът се е намирал в локалното платно.

По непотвърдена информация най-вероятно става дума за заплаха.

Дебют на документалният филм за Ружа

Игнатова „Cryptoqueen – The OneCoin Scam“



Документалният филм „Cryptoqueen – The OneCoin Scam“, който направи дебюта си на Mircom в Кан, описва историята на фалшивата криптовалута и нейния харизматичен основател, който открадна близо \$15 млрд. от доверчиви инвеститори, пише Yahoo Entertainment.

Продуциран от продуцентската компания A&O

Виуго, носител на наградата Emmy, и продаден в международен план от Java Films, документалният филм проследява Ружа Игнатова, основател на OneCoin, която рекламира криптовалутата на събирания, наподобяващи религиозни сбирки. Игнатова твърди, че OneCoin е на път да се превърне в най-голямата цифрова валута в света и да промени живота на Земята, описвайки я като криптовалута за бедните, валута, която ще превърне бедняците в принцове. Това обаче се

оказва гигантска измама и само превърна Игнатова в „Криптокралицата“.



Игнатова организира пищни партита с шампанско и купува луксозни имоти по целия свят, преди внезапно да изчезне безследно – и след като измамва инвеститори с приблизително \$15 милиарда. The Times го описа като „една от най-големите измами в историята“.

Местонахождението на Игнатова остава неизвестно.

Въпреки измамата и издирването на Игнатова от ФБР и попълване на името и в най-търсените списъци на Европол, много инвеститори продължават да вярват в OneCoin.

Режисьорът Йохан фон Мирбах чувства лична връзка с историята, отбелязвайки, че Игнатова е израснала в Германия само на няколко километра от родния му град в Шварцвалд.

„Веднага щом чух за нея, се заинтересувах“, каза той. „Познавам този регион, знам как работят тези хора. Образованието е добро; безработицата е ниска. Това е място,

Прод. на стр. 12 >>

DRATHEN
Ontario's
Top
Selling
German
Wines

BIG
value
BIG
bottle

Ewald Theod. Drathen
WEINHANDELUNG · D-56856 ZELL

Liebfraumilch
2019
QUALITÄTSSWEIN
RHEINHESSEN

1500 mL
LCBO# 238048

1000 mL
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!
Налични в мрежата на LCBO

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ 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

Danforth Wireless
3158 Danforth Ave
Toronto, ON, V5R 5K4
Tel: 647-957-6549

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-0204

Punjab International
822 Queenston Road,
Hamilton, ON, L8G 1A9
Tel: 905-664-9003

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



Fast. Safe. Guaranteed.



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.

където обществото
все още работи.

„И тогава се появява
Ружа, която никога
не може да се насити,
която ходи на училище
с червено червило и
рокля, докато всички
останали тичаха
наоколо с ризи и
скъсани дънки,
слушайки Nirvana. Тя
вече говори за планове
да купи свой собствен
остров един ден. Тя се
превърна в чужденка
от самото начало.

**И това прави „The
Cryptoqueen“ толкова
специална. Тя бе
нещо специално:
умна, желаеща да
победи, да завладее
света. Тя можеше да
успее по толкова много
законни начини. Но тя
не го направи. Исках
да знам защо Ружа
стана зла.“**

„Cryptoqueen“
е поръчан
от френско-
германския
канал Arte и
регионалния
немски
телевизионен
оператор WDR.
Java го продава
и като единичен
филм, и като
телевизионен
сериал.



Заглавието бележи
последното
сътрудничество между
международния
дистрибутор
на документи и
базираните в Кьолн и
Хамбург A&O Виего
— компаниите работят
заедно повече от
десетилетие.

Недвижими ИМОТИ



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!

Документи, до които
Йохан фон Мирбах
достига показват, че
**Ружа Игнатова е
имала източници от
България.**

“Разполагаме с
документи, за които
знаем, че тя е прочела,
**които са преминали
през българските
власти, но не мога
да кажа името на
този, който ѝ ги е**

дал”, каза авторът на
филма “Cryptoqueen -
The OneCoin Scam” в
интервю за БНТ.

“Ние знаем, че е
имало група полицаи,
които са разследвали
OneCoin през
2016. В това число
властите в Германия,
Нидерландия,
Франция, Америка и
дори в Обединените

Прод. на стр. 13 >>

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

арабски емирства. **Формирали са група, която е наречена “Операция Сателит” и Ружа е знаела за това.** Знаела е за това, както е знаела за разследването на ФБР и това на Германия. Тя е имала **източници в България, които са работили в полицията и юрисдикция**”, казва още той.

“Игнатова е наела бившия шпионин Франк Шнайдер, който е бивш ръководител на тайните служби на Люксембург... **Тя е знаела къде може да пътува и къде не.** Знаела е къде полицията я е чакала и къде не”, казва още германският журналист.

Докато прави филма той чува различни версии за случилото се след изчезването на Игнатова.

“*Шансът да не е жива е голям. Следващата версия е, че е в Дубай. Има подозрения и че е в Гърция. Други източници ни казаха, че е в Русия и Индия. Има и такива, които твърдят, че се е върнала в Германия. Във ФБР не мислят, че тя е мъртва и са обявили \$100,000 за главата ѝ*”, казва Мирбах.

“*Хората в Уганда, например са продавали земите си, козите само, за да си купят OneCoin. В контакт съм с хора, които продават OneCoin. Пишат ми съобщения,*

че трябва да кажа истинската история, че OneCoin не е измама”, каза също разследващият журналист.

Обраха 30,000 лева и €30,000 от обменното бюро в Хасково през дупка от мазета



/Снимка: БНТ/

Откраднатата са 30,000 лева и €30,000 от обменното бюро в района на автогарата в Хасково, обявиха пред журналисти от Районната прокуратура. Кражбата е извършена в интервала 22:30ч. - 3:00ч. на 2-ри срещу 3 ноември, а в **обекта е проникнато от задния вход на жилищния блок, където се намира обменното бюро.** Към чейндж бюрото е била **избита дупка в стената от мазетата на блока,** като са използвани технически средства.

Не е ясно колко души са действали в обира, както и защо не се е задействала работещата охранителна система. Досега са разпитани 12 свидетели, предстои назначаването на експертизи. Работи се по няколко

версии, каза районният прокурор Румен Сираков.

Образувано е досъдебно производство, а на местопроизшествието са направени няколко огледа. Иззети са веществени доказателства. Предстоят назначаване на експертизи.

Между 20 и 50% са се покачили цените на масовите лекарства, използвани при простуда ...



/Снимка: ИА Фокус/

... показва проверка на БНР в аптеките в София. По-скъпи са **таблетките за понижаване на температура и успокояване на болка, както и сиропите за кашлица.**

Аналгин, аспирин, прахчета за понижаване на температура, сиропи за кашлица - са без лекарско предписание и се търсят през есенния сезон. Цените им имат таван, който се определя от Националния съвет по цени и реимбурсиране и може да се променя веднъж годишно според инфлацията.

Прод. на стр. 14 >>

ORIGINAL G HOMELAND
GERMAN RIESLING

Модерен и освежаващо свеж ризлинг, изпълнен с аромати на мед, круша и бели цветове; сухо и средно тяло.

Удоволствието от напитката!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 18132

Насладете се на чаша Аварино, Насладете се на чаша Гърция!

АВАРИНО е сух, с освежаваща киселина, средно тяло и интензивност. Аромати на прясно нарязани цитрусови плодове, балансиран вкус и дълготраен послевкус.



АВАРИНО
ΛΕΥΚΟΣ ΣΗΡΟΣ ΟΙΝΟΣ
Π.Γ.Ε. ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ
DRY WHITE WINE
P.O.I. PELOPONNESE
NESTOR
ORIGINATED IN THE COUNTRY OF GREECE

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 15822

“Промяната е с между 20 и 50% нагоре”, разказа Маргарита Грозданова, собственик на аптека в София. Според нея в момента се купуват най-вече имуностимулатори. “Те са повече хранителни добавки и там вече цените наистина са нараснали с 40-50% на някои. Тези цени не се регулират и съответно пазарът ги регулира”, обясни фармацевтката.

медикаментите, които могат да се купуват свободно и без лекарско предписание и рецепта.

Римски храм и голяма християнска църква са сред разкритите в легендарното тракийско светилище на Орфей



/Снимка: Министерство на Туризма/

По-скъпо струват и таблетките за смучене при болка в гърлото - с между 12 и 20%.

Поскъпването се наблюдава при

Прод. на стр. 15 >>

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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

Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), Tigorita (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, Pasticio, Stuffed peppers
Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.

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

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



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

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

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings
Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)
Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks
Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

Останки на монументален римски храм и голяма християнска църква са разкритията, които бележат края на разкопките край легендарното тракийско светилище на Орфей край село Татул, Момчилградско. Това каза за БТА ръководителят на разкопките проф. Николай Овчаров.

Пред БТА той коментира, че става въпрос за добре запазени обекти. Църквата е от 5-6 век и под нея основите на по-ранен храм, вероятно римски от 3-4 век. По време на проучванията са открити монети и керамика, определящи датировка и значение

на откритите обекти. Повече подробности археологът ще разкаже на пресконференция пред медиите на самия обект.



/Снимка:

- ЛИЦЕНЗИРАНИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- 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

Министерство на Туризма/

Археологическите разкопки на светилището край с. Татул започнаха на 24 октомври, след като обектът не бе проучван 15 години. Инициативата и средствата за това

са на общинската администрация в Момчилград, като част от усилията на общината в посока развиване на туризма.

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.



Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!**Tel: 647-646-5648**


Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeshop60@gmail.com, Тел: **(647)646-5648**, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.



Различни видове банички.
Банички с
4 вида кашкавал,
с телешко месо,
с печени чушки и крема
сирене и кашкавал,
с 4 вида кашкавал и праз.

**ПРИЕМАМЕ
ПОРЪЧКИ ЗА
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ
и СЛАДКИ**
за рождени дни, сватби и
други мероприятия. За бизнес
събирания и партита,
САНДВИЧИ С КАФЕ.



Гръцки „Уотъргейт“: Правителството виси на КОСЪМ



Нов дълъг списък с журналисти и политици, включително бивш министър-председател, чиито телефони са били подслушвани с незаконния шпионски софтуер **Predator**, публикуван от списание Documento, предизвика шок в Гърция и постави на изпитание демократичната нормалност на страната, съобщава EuroActiv.

Така нареченият скандал „Гръцки Уотъргейт“ разтърси гръцката политика през последните месеци, след като стана ясно, че **опозиционни политици и журналисти са били подслушвани от държавата.**

Но новият списък на жертвите на Predator, публикуван от журналиста Костас Ваксеванис, собственик на вестник Documento, подхранва огъня, тъй като включва министри и техните съпруги от сегашното правителство на Нова демокрация (ЕНП) и по-видни журналисти и бизнесмени.

Бившият консервативен **премиер Андонис Самарас (Нова демокрация, ЕНП) също бе в списъка**, както и настоящият министър на външните работи Никос Дендиас. Според доклада всички политици в списъка са били хора, които не са имали доверие на Мицотакис или са гледали на ръководството на партията с недоверие.

Documento бе единственото списание изключено от правителството на Мицотакис от държавно финансиране по време на пандемията в противоречивата кампания „Stay Home“. Журналистът



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 Toronto, ON
647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



Ваксеванис каза, че има доказателства, които ще представи на **главния прокурор на страната, който междувременно започна разследване на скандала с подслушването.**

Мицотакис досега мълчи относно новите доказателства. Говорителят на гръцкото правителство Янис Ойконому излезе с изявление, че новият списък трябва да бъде разгледан от правосъдните органи, но в същото време отправи лична атака срещу Ваксеванис, наричайки го „национален клеветник“.

Ойконому потвърди, че незаконен шпионски софтуер съществува в Гърция, но никой публичен орган не го е използвал. От друга страна, докладът на Documento предполага, че **Predator е използван в сътрудничество с технологията, използвана от гръцката държавна разузнавателна агенция.**

Критиците предполагат, че Мицотакис няма да оцелее в ситуацията, особено ако Европол се намеси или ако властите на ЕС повдигнат въпроса за върховенството на закона, както се случи с Унгария и Фонда за възстановяване.

Правителството призна, че е извършило „законни“ дейности по наблюдение от

тайните служби **срещу журналисти и политици, без да използва Predator, но досега отказва да разкрие причините за това, като се позовава на аргумента „национална сигурност“.**

Френското крайнодясно Национално обединение избра за пръв път президент, който не е Льо Пен



Френското крайнодясно Национално обединение (RN) избра 27-годишен парижанин, присъединил се към партията като тийнейджър, за свой нов президент, за да замени Марин Льо Пен, пише The Guardian.

Резултатът означава, че за **първи път от създаването на партията – първоначално Националният фронт – през 1972 г.,** тя няма да бъде управлявана от Льо Пен.

Джордан Бардела, протежето на Мари Льо Пен, която е временен президент от една година, победи Луис Алиот, 53-годишен, кмет на Перпинян с 85% срещу 15% от гласувалите членове на партията.

Обръщайки се към партията, Льо Пен каза, че след повече от десетилетие е време да се направи път за някой нов. **Бащата на Льо Пен, Жан-Мари, предаде юздите на най-малката от трите си дъщери през 2011 г.,** която промени името на партийна конференция през 2018 г.

Марин Льо Пен се оттегля като президент на RN, за да се концентрира върху ръководенето на действията си в националното събрание. Все още се очаква тя да има значителна власт в ръководството на партията.

През февруари Бардела бе разследван, след като описа град Трап - дом на голяма имигрантска общност, като „Ислямска република“ във Франция. Той е **твърд евроскептик, въпреки че партията под ръководството на Льо Пен се отказа от кампанията за Frexit.**

След като Джорджия Мелони спечели изборите в Италия, Бардела го определи като „урок по смирение за Европейския съюз“, обвинявайки го, че се опитва да повлияе на вота. „Никаква заплаха от каквото и да било вид не може да спре демокрацията. **Хората в Европа вдигат глави и вземат съдбата си в ръце**“, каза той.

Френският кардинал Жан-Пиер Рикар призна, че е малтретирал 14-годишно момиче преди 35 години



© Jean-Pierre Ricard, 78, born of 11 siblings from a rural village in the French Catholic Church. Photograph: Patrick Heitzing/AF3/Getty Images

Един от най-високопоставените прелати на Католическата църква във Франция призна, че е **малтретирал 14-годишно момиче преди 35 години и обяви, че се оттегля от религиозните си задължения,** съобщи The Guardian.

Кардинал Жан-Пиер Рикар излезе с писмено изявление след като доклад, публикуван миналата година, **разкри „масивно явление“ на сексуални насилния над деца, действащи от десетилетия във Френската католическа църква.**

„Преди 35 години, когато бях свещеник, се държах **по осъдителен начин с младо момиче на 14 години**“, каза Рикар. „Поведението ми неизбежно е причинило сериозни и трайни последици за този човек“.

78-годишният Рикар бе архиепископ на град Бордо в югозападна Франция, докато не се оттегли от тази позиция през 2019 г., за да служи в родната

си епархия Динь-ле-Бен, в южната част на страната. През 80-те години той е свещеник в архиепископията на Марсилия.

Мулен-Бофор каза, че 11 настоящи и бивши епископи, включително Рикар, са били обвинени във връзка със сексуално насилие в различни случаи, разследвани от френското правосъдие или църковните власти.

Рикар каза, че е разговарял с жертвата и я е помолил за прошка, без да уточнява кога. Той каза, че също моли за прошка "всички, които е наранил" чрез изявлението си, без да даде други подробности.

Във време, когато Френската католическа църква започна да изплаща финансови компенсации на жертвите на сексуално насилие над деца, Рикар каза, че е решил „да не мълчи повече“ и че е на разположение за правосъдието в страната и за църковните власти.

Обширното проучване, публикувано миналата година от независима комисия, изчисли, че **330,000** деца са били сексуално малтретирани в продължение на **70** години от свещеници или други фигури, свързани с църквата

във Франция.

8-годишно индийско момче ухапа и уби отровна кобра, която го нападнала



8-годишно индийско момче даде на отровна змия да опита от собственото и „лекарство“. Детето, идентифицирано само като Дийпак, уби кобра, като ухапа змията два пъти, когато тя предприела атака срещу момчето в отдалеченото село Пандарпад в област Джашпур, на около 215 мили североизточно от град Райпур, съобщи New Indian Express, предаде New York Post.

Дийпак си играел в задния двор на къщата когато отровната змия се нахвърлила върху него.

„Змията се уви около ръката ми и ме ухапа. Испитах силна болка“, каза Дийпак пред медията.

„Тъй като влечугото не помръдна, когато се опитах да го отърся от себе си, аз го ухапах силно два пъти. Всичко стана светкавично.“

Дийпак бил откаран спешно в здравен център, за да му дадат змийска противоотрова. За щастие не му потрябвала. Змията не пунала никаква отрова когато захапала момчето - феномен, известен като сухо ухапване.

„Дийпак не показва никакви симптоми и се възстанови бързо благодарение на сухото ухапване - когато отровната змия захапва, но не освобождава отрова“, каза експертът по змиите Кайзер Хюсеин пред изданието.

„Такива змийски ухапвания са болезнени и могат да показват само локални симптоми около областта на ухапване.“

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
-

Медът е ефективен антибиотик



здраве.bg

Медът е на само вкусен, но и може да лекува. Някои видове мед са дори по-ефективни от антибиотиците при лечението на рани и инфекции, твърдят учени от университета на Сидни, Австралия.

“В повечето случаи действието на антибиотиците се ограничава само до някои видове бактерии.

Повечето микроби, особено тези, които са причина за т.нар. вътреболнични инфекции, са резистентни поне към един антибиотик. За сметка на това най-новите изследвания показват, че медът действа срещу всички причинители на инфекции, в това число и срещу мултирезистентните. Оказва се, че бактериите не могат да се приспособят и да станат резистентни към меда, както става с антибиотиците”, твърдят австралийските учени, цитирани от Би Би Си.

Друга насока, в която медът се оказва ефективен, е лечението

на рани. Заради това австралийските учени препоръчват пчелният продукт да се използва по-широко във фармацията при изработването на различни мехлеми. Според тях противовъзпалителното му действие се дължи на метилглюоксала и на други негови все още недостатъчно изследвани съставки.

12 начина за по-бързо изгаряне на мазнините



здраве.bg

Въпреки че, разбира се, на първо място е необходимо балансирано и добре разпределено във времето хранене, има и някои малки “хитрини”, чрез които мазнините изгарят по-бързо. Тук ви предлагаме 12 такива начина:

1. Не забравяйте да закусите – така ще “включите” обмяната на веществата по-рано с помощта на сутрешното хранене.
2. Натоваарвайте мускулите по време на разходка или физически упражнения. За да изгорите допълнително 3 калории за 1 минута е нужно например да

Прод. на стр. 21 >>




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





**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$74**

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.

правите поне 5 мин. упражнения с гирички.

3. Вземете си куче - то е по-евтино от личен треньор. Активната 15-минутна разходка с него ще изгори 60 калории.

4. Яжте по-често. Ако ядете често, но по малко и спазвате дневната норма за калории, това няма да провокира напълняване.

Освен това ще поддържате постоянно ниво на енергия, нужна на тялото в продължение на деня.

5. Намалете употребата на мазнини. Преработвайки мазнините, организмът изгаря по-малко калории, отколкото при преработването на въглехидратите.

6. Разговаряйте, като стоите прави. Ако говорите по телефона изправени, ще изразходите допълнително няколко калории.

7. Ставайте от бюрото, движете се, ползвайте тоалетната на другия етаж, обядвайте навън, а не в офиса.

8. Танцувайте.

Движенията под звуците на музиката изгарят практически същото количество калории, колкото и повечето физически упражнения.

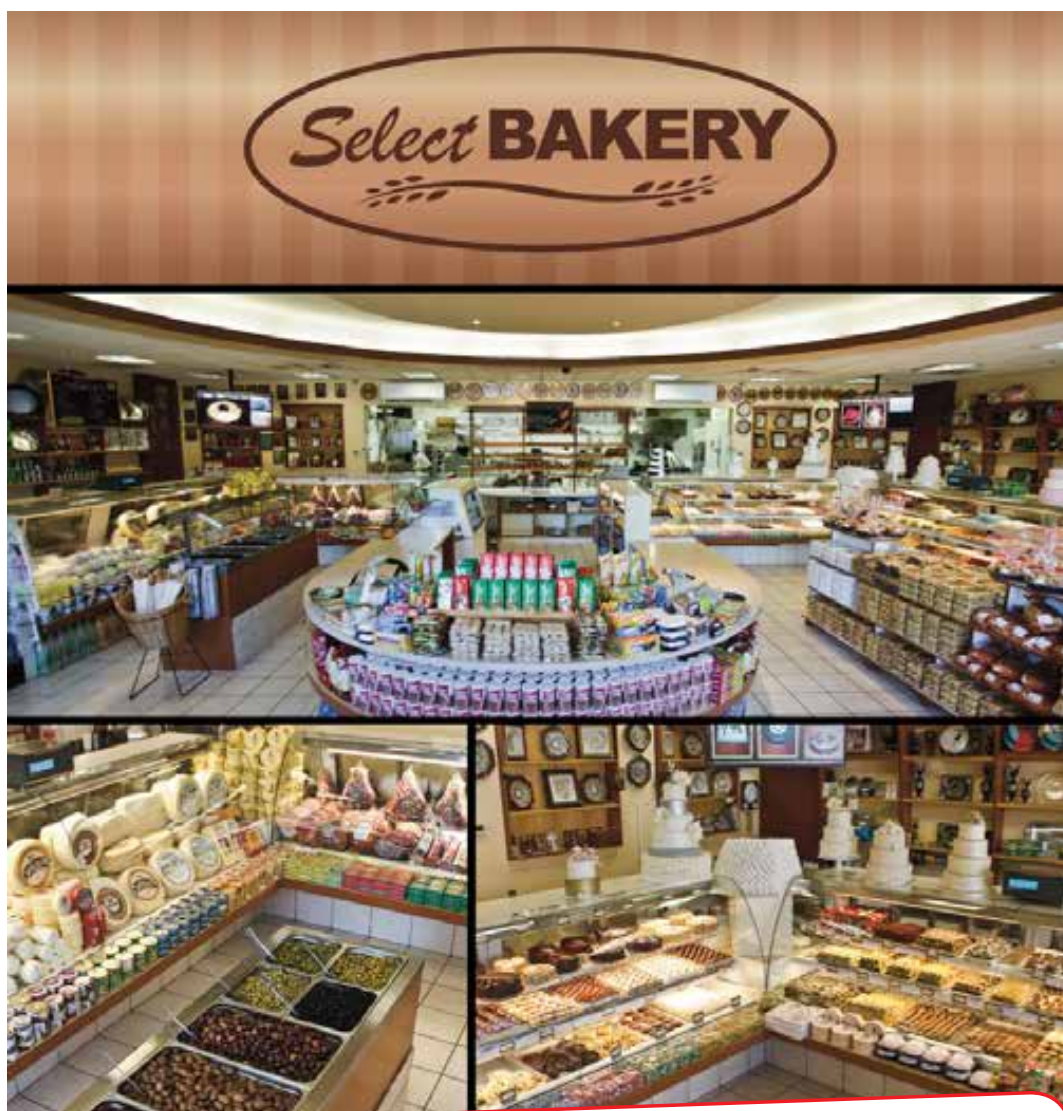
9. Засадете си цветя. Приемете градинарството за пълноправен вид спорт, защото за 40 минути работа около цветята ще изгорите 200 калории.

10. Откажете се от всички рецепти за гладуване.

Организмът реагира на заплахата от значителен недостиг на калории със забавена обмяна на веществата. За да отслабне и да поддържа обмяната на веществата на постоянно ниво, мъжът трябва да избягва намаляването на калориите средно под 1600-2000 дневно, а жената - под 1200-1600.

11. Седете изправени на дивана или фотьойла. Ако четете или гледате телевизия в седнало, а не в легнало положение, ще изгорите с 5% повече калории.

12. Имате 5



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.

Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

Прод. на стр. 22 >>

минути свободно време? Незабавно станете от стола и направете няколко движения за раздвижване.

Храната влияе на психиката и творческия потенциал



dieti.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 способности.

Домашният любимец подсказва черти от характера ни



здраве.bg

Хората, които обичат кучетата, са по-дружелюбни, а любителите на котки са по-креативни, показват резултатите от любопитна анкета, публикувани в изданието Anthrozoos.

Как определяте себе си? На какво домашно животно се приличавате? Отговорът на тези въпроси може да разкрие много за вашия характер и поведение, твърдят американските психолози, провели изследването. Дори и да не притежавате домашен любимец, ако се замислите, вероятно ще си дадете сметка като какво домашно животно се определяте – куче или котка.

По правило кучетата са социални, докато котките са любопитни и спокойни. Новото

проучване показва, че това важи в пълна сила и за хората. Според него хората оприличаващи себе си на куче, са с 15% по-общителни, 13% по-любезни и 11% по-съвестни.

От друга страна хората с „котешки характер“ са с около 12% по-чувствителни и 11% по-открити отколкото останалите.

Картофена салата със заливка



Рецептата е публикувана на *dieti.info*

Необходими продукти:

4 сварени картофа
4 кисели краставички
4 сварени яйца
1 кофичка сметана или лека майонеза
сок от лимон
магданоз
сол

Начин на приготвяне:

Нарежете картофите и краставичките на тънки кръгчета, а белтъците - на ивици. Пасирайте жълтъците с вилица, добавете лимоновия сок и сметаната/майонезата, посолете

Прод. на стр. 24 >>

METABOLIC BALANCE**Nutrition Program****Успешна програмна с резултати до живот!****Дафни Костова****изготвя хранителни режими****за отслабване, които помагат с отстраняване****на симптомите на менопаузата, хормонални****дисбаланси и отслабване****в дългосрочен план****DK Wellness**

Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. *„Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.*

Дафни Костова, сертифициран нутришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им **помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми** чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалях 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. *„Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“* добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности. На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене. Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве. Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

и разбъркайте. Половината сос изсипете върху сместа с картофите, разбъркайте и сложете в чиния. Залейте с останалия сос и поръсете със ситно нарязан магданоз или зелени листа от праз. Може да поднесете салатата с попарени кренвирши или студени колбаси.

- **Тип ястие:** салати
- **Кухня:** средиземноморска
- **Начин на приготвяне:** варена
- **Време за приготвяне:** 20 - 30 минути

- **Кухня:** българска
- **Начин на приготвяне:** без термична обработка
- **Тип диета:** вегетарианска
- **Време за приготвяне:** 20 - 30 минути

Необходими продукти:

1-2 глави лук
1-2 моркова
1-2 глави цвекло
1 малка глава целина
100 г зелен фасул
1/2 ч.ч. грах
100 г прясно зеле
2-3 домата
4-5 картофа
олио (или масло)
черен пипер
магданоз

Градинарска супа



Рецептата е публикувана на dieti.info

Прод. на стр. 22 >>

Бисквитени топчета без печене



Рецептата е публикувана на dieti.info

Необходими продукти:

300 г чаени бисквити
2 с.л. какао
1 с.л. мед
3 с.л. захар
150 мл вода
1 к.ч. счукани орехи

Начин на приготвяне:

Сипете на едно място водата, захарта, какаото и меда, след което добавете натрошените на ситно бисквити. Разбъркайте добре. Оформете от полученото тесто малки топчета и ги оваляйте в орехите. Поставете в хладилника за 1-2 часа.

- **Тип ястие:** сладки и бисквити

Presents

HERITAGE BEYOND BORDERS ANNUAL GALA 2022

15th Anniversary

SATURDAY **19** NOVEMBER
2022

@7PM

Venue: Woodbine Banquet and Convention Center

Powered by

Miss Heritage Canada 2022 -- Grand Prize \$1500

For more information call
Nitu: (416)731-7460, Shan: (647)500-2767, Farah: (416)710-2451

www.heritagebeyondborders.com

Suman Mukherjee
(416) 9964176, www.suman.ca

Начин на приготвяне:

Задушете в 2-3 с.л. мазнина ситно нарязаните лук, целина, моркови и цвекло. След това ги залейте с бульон или гореща вода и оставете да заври. Добавете нарязания на дребно зелен фасул, граха и зелето, нарязано на ивици. Оставете да поври 10-15 минути, след което сложете в нея нарязаните на кубчета картофи и настърганите или нарязани на дребно домати. След 10-15 мин. отстранете от огъня, добавете подправките, сол на вкус и малко мазнина. Добре се гарнира с кисело мляко.

- **Тип ястие:** супи и бульони
- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** зеленчуци
- **Начин на приготвяне:** варена
- **Тип диета:** вегетарианска
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути



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

Bloor Str.



Kipling Ave

Islington Ave








REMY PANNIER

SAUVIGNON
 VIN DE PAYS DU VAL DE LOIRE
 LCBO #471318

ROSÉ D'ANJOU
 LCBO #12641




Налични в мрежата на LCBO

Конър Макгрегър потвърди, че е „искал информация“ относно ЗАКУПУВАНЕТО на Ливърпул, след като Fenway Sports Group обяви клуба за продажба срещу £4 млрд.



Звездата на UFC Конър Макгрегър заяви, че е „поискал информация“ относно това да стане следващият собственик на Ливърпул само дни след като Fenway Sports Group обяви клуба за продажба, съобщи Daily Mail.

Попитан от фенове дали би се интересувал от закупуването на клуба от Мърсисайд, Макгрегър написа: „ЩЕ СЕ РАДВАМ! Поисках информация за това, да! Веднага след като чух. Какъв обрат на събитията! Какъв клуб!“.

Изявлението му е донякъде изненадващо, като се има предвид фенската му принадлежност към противника Манчестър Юнайтед – за която говори шумно в миналото.

Говорейки пред FIFA през 2019 г., той каза: „Тогавя бях повече играч, отколкото наблюдател, но Манчестър Юнайтед бе моят отбор.“

„Едва онзи ден попаднах на стара снимка, на която нося

онази прословута сива фланелка на Юнайтед, която купих с парите си от [Първото Свето] Причастие на 8-годишна възраст.

Виждам сина си, когато гледам тази снимка. Бих искал да знам къде е сега. Една наистина „Notorious“ футболна фланелка!“

Той също така публикува снимка, на която носи горнище на Юнайтед, часове след като съперникът му в UFC Хабиб Нурмагомедов посети „Олд Трафорд“ за мач миналата година.



Легендата на UFC се присъедини към списък с други потенциални купувачи, които се появили, след като излезе новината, че FSG търсят нови собственици. Фаворит бе най-богатият човек във Великобритания - сър Джим Ратклиф - въпреки че той обяви, че не се интересува от покупката на Ливърпул и вместо това се е насочил към подобряване на съдбата на френския Ница от Лига 1.

„Позицията ни се разви от лятото и сега фокусираме усилията си в Ница и повишаваме амбициите си за клуба да го превърнем в отбор от първо ниво във Франция, който да се конкурира с ПСЖ“, каза говорител на Ратклиф пред The Telegraph.



„Това би представлявало много по-добра стойност за нашата инвестиция, отколкото закупуването на един от клубовете от най-високото ниво на Висшата лига.“

Решението на FSG да продаде клуба от Мърсисайд дойде шокиращо предвид успехите на отбора на терена през последните години.

Разбираемо е, че миналия месец до потенциални купувачи е бил изпратен информационен меморандум, който на практика е документ за продажба, и това показва, че има значителна разлика в ситуациите в миналото.

„Лудост“: Рекордните 10 червени картона във финален мач изумяват футбола



Аржентина осъмна в хаос след като Расинг Клуб победи в аржентинския Trophy of Champions при хаотична победа с 2-1 над Бока Хунирос, която завърши с рекордните 10 червени картона, съобщава Fox Sport.



From ESPN Fútbol Argentina
4:47 am · 7 Nov 2022 · Twitter for Android

Седем играча на Бока Хуниорс получиха червени картони, докато трима от Расинг Клуб видяха червения цвят в един наистина странен финал. Бока вкара първи гол чрез арменския национал Норберто Бриаско, преди звездата на парагвайския Расинг Клуб Матиас Рохас да нанесе удар от далечна дистанция и да изравни.

Проблемите на терена започнаха в последните минути на продълженията когато халфът на Расинг Клуб 19-годишният Карлос ‘Чарли’ Алкараз наруши равенството и донесе победата със силен удар с глава в ъгъла на мрежата. Алкараз ликува като свали фланелката си и се показва пред феновете на Бока Хуниорс, напълно невъзмутим срещу стотиците бутилки, хвърлени по него. Вбесени играчи на Бока пък започнаха да го дърпат за ухото, преди да хвърлят топката по него. Алкараз и Джонатан Галван бяха изгонени, както и петима играчи на Бока, които са тормозили голмайстора.

World Cup referee Pacunoo Ielic dished out ten red cards as Racing Club beat Boca Juniors 2-1 to win the Champions Trophy in Argentina.



From Laeas x in Gol

В добавените близо 10 минути на продълженията Фабра

и Гонсалес от Бока получиха червени картони, като вторият от скамейката, както и Галван, скочил от пейката на Расинг да се бие. Шестият червен картон за Бока бе за Бенедето, който показа с жест, че “реферът е взел пари”. С това мачът приключи, защото Бока нямаше необходимият брой футболисти на терена, за да го завърши.

Съдията Факундо Тело е в списъка на реферите за Световното първенство, което започва в Катар на 20 ноември.

Бивш президент на ФИФА: „Катар е грешка“



Сеп Блатер, бившият президент на ФИФА през 2010 г. когато Катар получи правата за домакинство на Световното първенство през 2022 г., каза пред швейцарския вестник Tages Anzeiger „Катар е грешка“, добавяйки, че „изборът беше лош“, предаде CNN.

Решението за домакинството на Катар бе белязано от противоречия, включително обвинения в корупция и нарушения на човешките права, откакто бе обявено за първи път. Блатер, който ръководи

ФИФА в продължение на 17 години, също бе замесен в обвинения в корупция по време на мандата си. Той бе оправдан за измама от швейцарски съд през юни. Прокуратурата обаче обжалва решението.

„Това е твърде малка страна. Футболът и Световното първенство са твърде големи за нея“, каза Блатер за Катар, първата страна в Близкия изток, домакин на турнира. Той добави, че през 2012 г. ФИФА промени критериите, използвани за избор на страни домакини в светлината на опасенията относно



„Оттогава социалните съображения и правата на човека се вземат предвид“, добави той.

Блатер каза, че ще гледа турнира, който започва след по-малко от две седмици, от дома си в Цюрих.

Звездата на Brooklyn Nets Кайри Ървинг се извини за промотирането на филм с „фалшиви и антисемитски изявления“



Кайри Ървинг се извини

за промотирането в Twitter на документален филм с антисемитски теории на конспирацията и лъжи, няколко часа след като бе спрял от игра за пет мача без заплащане от Brooklyn Nets, съобщи Yahoo Sports. Извинението, публикувано в Instagram, дойде малко повече от седмица след като звездата на Nets публикува обидния твит, който впоследствие бе изтрит. Ървинг призна, че видеото „съдържа някои фалшиви антисемитски изявления, разкази и твърдения, които са неверни и обидни за еврейската раса/религия“. Той се извини на еврейската общност, въпреки че посочи, че има някои части от документалния филм, с които все още е съгласен.

Извинението на Ървинг идва след едноседмична огнена буря от няколко ъгъла на NBA и един предишен опит да се поправят нещата с дарение от \$500 000, което Лигата за борба с клеветата отхвърли. Филмът съдържа редица изключително проблематични изявления, включително фалшив цитат от Адолф Хитлер, чието име е изписано неправилно.

Сред тези, които критикуваха Ървинг, бяха собственикът на Brooklyn Nets Джоузеф Цай, комисарят на NBA Адам Силвър и редица бивши играчи от NBA, включително

Чарлз Баркли, Шакил О'Нийл, Карим Абдул-Джабар и Амар'е Стаудемайър, старият помощник-треньор на Ървинг. Nets, NBA и Националната асоциация на баскетболистите, на която Ървинг е вицепрезидент, също пуснаха изявления, осъждащи омразата и антисемитизма, но не споменаха Ървинг по име.

Първоначално Ървинг пренебрегна обвиненията в антисемитизъм и заяви, че твитването на документалния филм пред неговите 4.6 милиона последователи не е равносилно на популяризирането му, но ситуацията се разгоря по време на катастрофална среща с репортери.



Запитан директно, с да или не, дали има антисемитски убеждения, Ървинг не отговори с не.

Вместо това каза: „Не мога да бъда антисемит, ако знам откъде идвам“, повтаряйки един разказ от документалния филм. Този момент и няколко други доведоха до най-голямата вълна от критики срещу Ървинг и последвалото му отстраняване от мачовете на Nets.



Африка пеша: Габон

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Лора Василева и Евгени Енев

Снимки: авторът

Влязохме в Габон пеша след като пресякохме моста над река Нтем. Знаехме за Габон, че е повече от 2 пъти по-голям от България, но има само 1,4 милиона жители. 80 процента от страната е покрита от гъста екваториална гора. Втората по големина след Амазонка. Освен това има петрол, уран, магнезий и достатъчно вода за всички. Още с влизането в Габон усетихме това. Тревата покрай пътя беше грижливо окосена, сякаш бяхме в Швейцария.



Мислихме да спим до границата, но колите започнаха да спират да ни питат къде отиваме, без дори да сме им махали. Така стигнахме до първото село и спяхме малко преди селото в една широка просека в гората. Намирането на място за къмпирене в гъстата джунгла не беше лесно.

Най-големият проблем освен комарите бяха малките мухички фуру, които хапят всяко открито място по тялото ти. После се появяват безброй червени пъпчици, които неуписуемо сърбят следващите 2 дена. Чак сега разбрахме, че това беше и причината за обрива ни в Того. На сутринта ни събуди вик на жена: „Ко-ко-ко!“. Подадохме се от палатката, но тя панически избяга. Не след дълго се върна с цялото село, въоръжени с пушка и мачете. Оказа се, че сме легнали на нивата ѝ от фъстъци. За щастие на растенията нищо им нямаше, обяснихме им кои сме и какво правим тук и накрая всичко завърши със смях.

Продължихме стопа към столицата Либревил и след още една нощ в гората пристигнахме. Пътуването беше сравнително лесно и бързо, но заради влажния климат или от насекомите всяка малка раничка или одраскване не зарастваше, а се превръщаше в огромна гнойна рана. По краката ни се появяваха все повече такива рани, които се подуваха и боляха. В аптеката ни дадоха антибактериално прахче, което леко успокои нещата, но инфекциите продължаваха да се разрастват.

Пристигнахме в Либревил в понеделника на Великден. Градът беше като заспал – нищо не работеше и нямаше почти никакви хора. Само няколко арабски магазинчета и сладкарници бяха отворени. Иначе Либревил приличаше на европейски град. Имаше скъпи големи сгради и магазини, широки булеварди със светофари и задръствания и осветена крайбрежна улица с пейки и окосена трева. Като цяло в Габон беше 4-5 пъти по-скъпо от другите африкански страни. Нямаше къде да спим, затова останахме на една пейка на крайбрежната, където беше безопасно и дори имаше и други спящи. На другия ден трябваше да вземем визи за следващите страни. Плановете ни обаче изведнъж рухнаха. Оказа се, че визи за Ангола и Южна Африка можем да вземем единствено от България, а **визата за Конго струваше 220 лева за 2 седмици** на човек. При тези условия излизаше, че с нашия български паспорт е невъзможно да стигнеш до Южна Африка по земя. За другите англофонски държави вероятно условията бяха същите, но тук нямат посолства, където да проверим. Пътуването в Африка по земя се оказа трудно и скъпо. Не искахме

да инвестираме толкова пари за визи да прекосим Конго и ДРКонго и накрая да се окажем в задънена улица. Всичко сочеше, че е време да сменим континента. Проверихме пристанищата за кораби, но и там нямаше възможност. Колкото и да не ни се искаше се налагаше да летим до някой друг континент и то до държава, където дават визи на място. Първоначалният ни план беше Южна Америка, но до там билетите бяха ужасно скъпи. Най-добрият вариант, който намерихме за евакуация от Африка беше Непал. Място, което и двамата мечтаехме да видим. Място без комари, фуру и непоносима жегата. Вече се бяхме наситили на Африка и мечтаехме за промяна. Източния и южния бряг ще оставим за някой друг път, когато визовите условия са по-добри. В последните 2 поредни дни се развали широкогълният обектив и компютърът. Още една причина да напуснем Африка – тук нямаше надеждни сервиси, а и всички части са много скъпи.



И така – купихме



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



Африка пеша: Габон

билетите за Непал и Гената щеше да лети за пръв път в живота си. Но преди да кажем чао на Африка трябваше да обиколим Габон и да усетим пълната дивотия на този континент. За щастие ни приютиха двама французи в Либревил и за 2 дни вкусихме малко цивилизация с душ, чисти чаршафи и дори пералня. След това отново хванахме пътя през горите. Бяхме решили да отидем на някой див плаж и да си починем от насекомите и джунглата. За да стигнем обаче трябваше да изминем повече от 1000 километра по черни пътища през гъсти гори. За щастие стопа вървеше супер бързо и след 2 нощи вече бяхме на 200 км от плажовете на Маюмба. Качваха ни доста чужденци-буркинци, малиици, ливанци. Обясниха ни, че габонците са малко, пият много и не обичат да работят

Затова се налага да идват чужденци да вършат цялата работа. По пътя във всяко малко селце имаше поне 2-3 бара и обикновено бяха пълни от сутринта с хора, пиещи бира. Дори жените пиеха бира по цял ден. **За ядене трудно се намираше нещо в по-малките села, но бира имаше навсякъде.**

Габонците бяха доста по-различни от

западноафриканците. Никой не ни искаше подарък, а напротив – черпеха ни плодове, напитки и дори цяла бутилка с кисело мляко. Вместо ние да ги молим за снимка, те идваха и искаха да ни снимат. Вадеха фотоапарати, скъпи телефони и дори лаптопи, за да се снимат с нас. По тези места нямаше никакви туристи, още по-малко такива с раници и без кола.



Домът ни в Маюмба



Раните ни обаче се влошиха. Лора вдигна температура през нощта, глезените и се подува и едва ходеше. Решихме, че е време да отидем на лекар. Вече повече от 10 дена раните не зарастваха и се влошаваха. Знаехме, че на 32 км в посока Конго има американска болница. Там поне можеше да се разберем на английски.

Пътят беше черен и нямаше почти никакво движение, освен *китайците*, които *правеха шосето* и когато ги стопирахме, те само ни махаха засмени. Качи ни един ливанец, който изсичаше гората наблизо и след това един малиец с камион дойде специално заради нас на 2 км от болницата. Още една кола ни спря по пътя и ни закара директно в болницата. Прегледа ни американска докторка. Не каза точно от какво е инфекцията, имаше толкова видове насекоми в гората. Донесе ни антибиотици, кремове, обезболяващи и лепенки и каза, че всичко това е подарък от нея. Не беше виждала други хора дошли на стоп до Габон и реши, че трябва да ни помогне. Препоръча ни да си

почиваме с вдигнати крака в следващите дни. Благодарихме и много и веднага почнахме да се лекуваме. Трябваше само да се доберем до плажа. С два пикапа се върнахме от болницата до нашия път и почти веднага ни качи италианец за 100 км до следващия град със звучното име Чибанга. Имаше жена и дете там и ни покани да спим в двора на къщата му. Нагостиха ни с паста и чудна закуска на сутринта. Продължихме с нови сили към Маюмба.

Имаше подробна полицейска проверка на изхода на Чибанга. Полицаяте тук сякаш нямаха какво да правят и по 4-5 пъти на ден ни проверяваха документите, записваха в дебели тетрадки и дълго ни разпитваха. Веднага след това ни взе джип на местния телеком Airtel директно за Маюмба.

Там в селото ни спря местния полицай и каза, че трябва да се регистрираме. Искаше да знае за колко време ще стоим, къде ще спим и подобни трудни въпроси. Явно бяхме единствените туристи и се радваше, че му се е отворила работа.

Маюмба, Габон

Казахме му, че сме изморени от пътя и искаме да си починем, незнаем къде и за

Африка пеша: Габон

колко време. Ако иска да ни регистрира сега и да ни остави на спокойствие. Качи ни на джипа си, закара ни до офиса си, където преснима паспортите ни. След това ни закара обратно там, откъдето ни беше взел и дори се обади на шефа на близкия национален парк да му каже, че са дошли двама български туристи и може да посетят парка.



Напазарувахме от селото и отидохме на дългия, безкраен плаж с бял пясък, толкова ситен, че скърцаше под краката ни. Нямахме жив човек на плажа докдето ни стигат очите. Намерихме чудно местенце под едно гъсто дърво и останахме там с вдигнати крака в следващите 6 дена. Починахме си добре, раните ни постепенно започнаха да заздравяват. На петия ден дойдоха група деца и поискаха да ги снимам, а на шестия ден две деца след дълго колебание се приближиха и ни поздравиха на английски: „Hello”. След това извадиха листче и прочетоха: „How are you. Fine. Thank you. Good Bye”

и си отидоха. Иначе нямаше никакви други хора на плажа. Толкова дълго време не бяхме стояли на едно място досега и започна да ни доскучава. Човек явно не е създаден да си почива, трябва да върши нещо.

Тръгнахме към централен Габон – парк Лопе. Надявахме се да видим някъде слонове или горили. Всички казваха, че има много в горите. Стопът на връщане от Маюмба се оказа труден. Чакахме 3-4 часа след ферибота и минаваха само претъпкани пикапи – таксита. Накрая един такъв пикап се реши да ни качи и пътувахме отзад в каросерията прави с още 7-8 човека и багаж до небето. Стигнахме до Чибанга и спяхме там. На другия ден бяхме възнаградени с един от най – добрите стопове досега. Изминахме повече от 700 км с 4-5 коли по черните пътища.

Първо ни взе кола на Габонския червен кръст, после семейство, което отиваше да убива слонове в гората и накрая дори китайците ни качиха. Джип с двама китайци и един габонец, работещи на пътя ни подмина, но след това се разколебаха и се върнаха. Возиха ни 30 км, но неможахме да се разберем грам. Не

знаеха нито френски, нито английски, на китайски ни беше трудно да направим някаква асоциация. Дори не разбраха какво е България.

Веднага след тях спряха още двама китайци с един габонец. Беше шефът на фирмата и отиваше чак до Либревил. С тях пропатувахме повече от 300 км до разклона за Лопе. Единият говореше малко френски със симпатичен китайски акцент и страшно се забавлявахме през целия път. Бяха весели хора и се смееха на всичко. Смяха се дори, когато полицаите ги глобиха 5000 франка за това, че климатикът им капе. Когато вече търсихме място за спане неочаквано ни взе един тунизиец за следващото градче Н’джоле. Там пренощувахме и на сутринта ни качи джип на телекома точно до Лопе.

Лопе е голям национален парк с хълмове и гори, където има горили, шимпанзета и слонове. Нямахме пари за сафари в парка, затова си опънахме палатката и се надявахме да видим някакви животни. Първата нощ обаче ни заваля зверски порой. Палатката вече беше доста амортизирана и покрива прокапа. Това се оказа най-

малкия проблем, защото след малко подът се напълни с 15 см вода и се оказахме плувнали в огромна локва. Целият багаж също се намокри. Добре, че имахме непромокаема торба и спасихме техниката и документите.

Нощта се очертаваше дълга и мокра. Седяхме във водата и се молехме да спре да вали, когато ни удари доста силен ток от паднала гръмотевица наблизо. След час – два дъждът намаля, водата се оттече и оцеляхме до следващата сутрин. Вече брояхме последните дни в Африка. Мухи, мравки, оси със стотици ни нападаха по цял ден, а вечерта идваха комарите. Спасявахме се в реката и с разходки по хълмовете. Два пъти изкачихме връх Браза, от който имаше чудна гледка към целия парк и лек ветрец, който гонеше мухите.

С два дни стоп се върнахме в Либревил и така завърши нашето африканско пътешествие.



панорама на безлюдния плаж до Маюмба

Любовта и отношенията в точката на пречупване



zdrave.bg

Две трети до три четвърти от браковете и връзките се прекратяват от жената. Дори да не ви се вярва, така е. Защо? Отговори на този въпрос се опитват да дадат специалистите от Divorce Busting, които разсъждават върху това защо жената в повечето от случаите е тази, която иска да си отиде.

В ранните години на една връзка, жените са тези, които повече мислят и се грижат за здравето на отношенията между двамата. Те внимателно следят в нея да има достатъчно близост и общуване. Ако нещо не й достига, жената ще направи всичко по силите си да възстанови баланса. И ако мъжът до нея не отговори според очакванията, тя започва да се чувства нещастна и да се оплаква от всичко – че нещо у дома не работи, че мъжът не поема своите отговорности към децата, че не прекарват заедно „както трябва“ свободното си време.

За нещастие повечето мъже реагират по еднакъв начин на такива оплаквания – те се отдръпват, т.е. връзката се влошава още повече.

След няколко опита да върне добрите времена, жената се предава и решава: единственият правилен извод е, че нищо повече не може да се направи. И започва да планира своето „оттегляне“.

Но това също отнема време. И докато обмисля как точно да осъществи своето „бягство“, тя вече не прави никакви опити да подобри връзката си с мъжа, нито пък да повлияе за някакви промени в неговото отношение и поведение. Защото просто изчаква да дойде денят X, в който няма да има никакви съмнения, че е готова да напусне връзката.

За съжаление, мъжът най-често тълкува погрешно мълчанието – за него то означава по-скоро „Всичко е наред“. И когато бъде изправен пред нейното решение, той реагира с реплика: „Нямах никаква представа, че не се

чувстваш добре“.

Тогава, дори мъжът да предприеме неща, които до преди да вземе решението си, самата жена е смятала за нужни, за да възстанови близостта във връзката им, често е твърде късно. Същата стена, която тя е изградила, за да се предпази от болката, не й позволява да оцени неговото искрено желание и действия да промени нещата – връзката остава в опасната зона.

Ако сте от този тип жени, и сте в такава ситуация, най-добре е да не се предавате – много са примерите за мъже, които наистина променят удивително много, щом веднъж са разбрали колко нещастна се е чувствала жената до тях. Да, понякога мъжът схваща бавно посланията, но, когато го направи, показва невероятен стремеж и способности да промени ситуацията към добро. И примерите за успех никак не са малко.

Дайте му още един шанс! Нека се опита да ви докаже, че връзката ви може да е различна. Раздялата не е просто отговор на ситуацията. Тя е изключително болезнена и изисква много енергия да се изправяш пред този факт ден след ден. Защо същата тази енергия да не бъде използвана, за да намерите нови начини, които да направят връзката ви такава, в каквато и двамата бихте искали да живеете!?

Мъжете, които четат подобни неща, обикновено не разбират и още нещо – те трябва да благодарят на жената, която е още до тях – това, че тя се оплаква и търси изход, макар и само според собствените си разбирания, означава, че все още има отношение към връзката. Просто приемоте нещата сериозно. Прекарайте време заедно, говорете. А ако се убедите, че решението й да си тръгне е вече взето, не я притискайте. С повече търпение й покажете, че нещата могат да се променят. И ако тя все още има очите... и сърцето, може да стигне до извода, че връзката ви си заслужава още един шанс.

Тест: определете своя характер



zdrave.bg

Швейцарският психолог Карл Юнг пръв характеризира хората с понятията „екстраверт“ (насочен навън) и „интроверт“ (насочен навътре). Според него, по един от тези начини човек се приспособява към заобикалящия го свят. Малцина обаче знаят, че съществува и трети тип – „амбаверт“. Може би пък принадлежите именно към него?

Екстравертите се стремят към общуване, постоянно разширяват своите контакти, делови връзки, стараят се да вземат всичко от живота. Интровертите ограничават контактите си, затварят се в себе си, скриват се от околните, не допускат излишни разходи и си пазят силите.

Ако искате да определите своя психологически тип, съгласете се или отхвърлете следните предполагаеми изказвания.

Вие сте тип „екстраверт“ ако:

1. В един и същи ден можете да гледате два филми и спектакъл, да четете книга или списание в градския транспорт, да си уговорите няколко срещи.
2. Разваля се настроението ви, ако телевизорът или компютърът не работи. А когато телефонът е изключен, се чувствате самотни и изолирани от целия свят.
3. Броят на приятелите ви се увеличава с всеки изминал ден.
4. Лесно запомняте лица, случаи, биографии, а трудно помните формули и чужди думи.
5. Избягвате самотата, мрачните и затворени хора. Обичате вкусната храна, веселите компании. Вие сте оптимисти и търсите контакти с подобни хора.
6. Често се шегувате и разказвате весели истории или вицове. Имате общителен характер.
7. Доставя ви удоволствие да вдигате тост, да се изказвате на публично място. Обичате да сте в центъра на компанията. На масата сядате на място, което ще ви позволи да общувате с всички.

8. Винаги сте в течение на събитията. Знаете кога, какво и къде става.

9. Бързо влизате в контакт с непознати, лесно се ориентирате в нова обстановка и без особени затруднения намирате изход от

сложна ситуация.

10. Бързо взимате решения, готови сте да рискувате. Командировките са развлечение и удоволствие за вас.

11. Способни сте за един миг да прецените ситуацията и да решите какво ще предприемете, след което действате в зависимост от обстоятелствата.

12. Винаги имате много планове, задачи, проблеми и идеи, но сте в състояние да осъществите само част от тях.

13. Стараете се да не общувате с хора, които постоянно се тревожат за вас.

14. Смятате за важно какво впечатление правите на околните.

Вие сте тип „интроверт“ ако:

1. Дори най-незначителното събитие може да ви спре да вземете важно решение.
2. Често се затваряте в себе си и живеете със спомените си. Хубава книга, филм или концерт ви носят приятни впечатления за цял месец.
3. Имате малко приятели. Трудно общувате с хората, особено с непознати.
4. По-добре запомняте ситуацията като цяло, отколкото отделни детайли.
5. Стараете се да избягвате суетата, високата музика, шумните компании.
6. Предпочитате да работите с по-малък, но систематизиран обем информация, отколкото с целия поток информация.
7. Обичате да се фотографирате, харесват ви сувенирите и различните украшения.
8. Трудно се приспособявате към нова обстановка, колектив, ситуация.
9. Чувствате се уютно в голяма компания, където може да останете незабелязани.
10. Предпочитате да сте сами и се държите по-свободно и непринудено в домашна обстановка.
11. Вие сте целеустремен човек, който винаги отстоява принципите си.
12. Грижете се за здравето си и смятате, че профилактиката е за предпочитане пред лечението.

13. Първо обмисляте проблема, а след това решавате.

14. Понякога ви казват, че трябва по-просто да гледате на нещата, но вие не мислите така.

Ако сте събрали най-много положителни отговори от една от групите, значи сте 100% “екстраверт” или “интроверт”. Но ако имате еднакъв брой отговори от двете групи, сте “амбаверт” – двойствена натура, за която са характерни и едните, и другите признаци. Всъщност едва ли е изненадващо, че повечето хора са именно от този тип.

Мъжете по-рядко от жените изпитват чувство за вина



здраве.bg

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

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

Испанските психолози, провели допитването, дават и вероятния отговор на въпроса защо неверните мъже рядко отказват да признаят, че не са били прави, дори когато срещу тях има достатъчно доказателства: “Мъжът най-често показва липса на чувствителност към чуждия проблем, дори ако самият той го е създал, докато жените обикновено реагират прекалено емоционално, като се поддават на чувството на гняв и дори агресия”.

Как да спрем хълцането



здраве.bg

Колко неприятно може да бъде хълцането е нещо, което всеки е изпитвал на свой гръб. По своята същност хълцането представлява процес на неволево съкращение на диафрагмалния мускул. Внезапните движения карат гласовите връзки да се затварят рязко, за да противодействат на движението на въздушния поток. По този начин се предизвиква познатия ни до болка звук.

В повечето случаи хълцането не е опасно, тъй като се причинява от безобидно дразнене на нерв в областта между гърдите и шията. В редки случаи обаче то може да е признак на по-опасно състояние, което не бива да се пренебрегва.

Заболявания като пневмония могат да причинят продължително хълцане. Много рядко хълцането може да бъде предупредителен знак за настъпване на бъбречна недостатъчно - състояние, при което тялото не може да елиминира токсичните вещества от организма.

Упоритото хълцане, което трае по-дълго от 3 часа и се придружава с други оплаквания като болка в корема, може да бъде признак на сериозно заболяване и изисква незабавно медицинска помощ. За щастие това се случва много рядко и не е причина за тревога за повечето хора.

Обичайното хълцане не е нищо повече от неприятно изживяване. То може да бъде облекчено с помощта на редица натурални съставки, налични в почти всяка кухня.

Натрошен лед

Идеята за използване на лед за облекчаване на хълцането е да стресирате тялото си допълнително, така че да задържите възможно най-дълго време своя дъх. За целта вземете кубче лед и го натрошете. Смучете го, докато спрете да хълцате.

Пиенето на ледено студена вода също може да помогне, тъй като внезапното понижаване на температурата на вашия хранопровод ще успокои нерва

и ще спре процеса. Друга алтернатива със същия ефект е поставянето на кубче лед на гърба на шията.

Вода

Несъмнено най-популярният начин за спиране на хълцането е пиенето на вода. За съжаление понякога не е дотам ефективен. За да облекчите оплакванията, изпийте бързо 4-5 глътки вода. Актът на гълтане премахва всеки стоп на хранителния пасаж и спира конвулсиите на нерва и диафрагмата.

Някои хора предпочитат докато пият водата да поставят лъжица в чашата, от която пият. Това може би е психологически трик, който отвлича вниманието от хълцането. Леко затоплена вода също може да се използва за гаргара с цел спиране на хълцането.

Кисело мляко и сол

Вземете чаша студено кисело мляко и разтворете в нея две чаени лъжици сол. Разбъркайте добре и изпийте получената смес бавно за бързо облекчаване на хълцането. И тук киселият вкус и студеното кисело мляко могат да бъдат ключът към преодоляването на дискомфорта.

Лимон

Лимоновият сок е всеизвестен със своя натрапчиво кисел вкус, който кара човек трудно да преглъща. Това съкращава мускулите, подпомагайки облекчаването на нервното дразнене - основна причина за хълцането.

Захар

Уверете се, че сте поставили захарта на гърба на езика си, където са струпани най-голямото количество вкусови рецептори. Когато пренаситите тази област със захар, вие ще облекчите хълцането.

Мед

Медът, подобно на захарта, притежава много сладък вкус. Когато погълнете лъжица мед, вие потискате работата на нерва, изпращащ импулси до мозъка, предизвикващи хълцането.

Семе от синап

Смесете две чаени лъжици синапено семе и също толкова количество топено масло. Преглътнете получената смес на един дъх, за да спрете хълцането.

Зелен кардамон

Кардамонът е една от най-често използваните ароматни билки в кулинарията. За да пригответе отварата, добавете две чаши вода в съд и загрейте до кипене. След това сложете 4-5 листа кардамон в кипящата вода и изчакайте, докато не се изпари половината от количеството. Прecedете течността и я изпийте. Това със сигурност ще спре хълцането.

Черен пипер

Ефикасен начин за справяне с проблема с хълцането е използването на черен пипер. Смелете 4-5 зрънца черен пипер и вдишайте така приготвения прах. В резултат на това вие ще провокирате акт на кихане, който ще прочисти горните отдели на дихателната система и ще елиминира причината за хълцане.

Хартиена торба

Това е чест метод за спиране на хълцането, използван в болнични условия. Хълцането се предизвиква от понижени нива на въглероден диоксид в кръвта. Дишането в затворено пространство, каквото е хартиената торба например ще повиши количествата на въглероден диоксид в кръвта, позволявайки на кръвоносните съдове да се разширят.

Сложете хартиената торба пред носа и устата си и вдишайте дълбоко. След това - издишайте. Повторете това упражнение около 10 пъти, за да спрете хълцането. Все пак внимавайте: Ако усещате, че дишате по-учестено от нормално, може би ви достига въздух, а това ще усложни състоянието.

Хълцането не е заболяване и не се нуждае нито от лечение, нито от спазването на специален хранителен режим. В някои случаи то може да възникне в резултат на опъването на врата или бързото ядене. Може да настъпи по всяко време и да се облекчи от няколко глътки вода. Въпреки това, ако сте предразположени към хълцане, добра идея е да намалите приема на пикантни, както и горещи храни. Хранете се бавно и никога не преяждайте. Това ще намали дразненето на лигавицата на хранопровода и ще намали риска от поява на хълцане.

- Сине, време е да си поговорим за секса.

- Тате, но аз съм вече на тридесет!

- На точните години си. Обясни ми как да гледам порно на смартфона.



- Няма да ви прегледам, докато не си сложите маската!

- Докторе, ти сигурен ли си, че си стоматолог?



От чатове:

- Ти къде си сега?

- В Софийския.

- Е-е-е, супер. Каква специалност си там?

- Стругар! В Софийския затвор съм.

Клиент в бара пита сервитьорката:

- Бирата хубава ли е?

- Ми, гледай ме мене и прецени!

- Хм... Дай тогава две ракии.

Същият клиент в друг бар:

- Келнер! Отдавна не

съм пил нещо топло!

Една бира моля!



Звъни телефонът.

Слушалката вдига бащата на три дъщери и чува:

- Ало, ти ли си жабче?

- Не! На телефона

е собственикът на локвата.



Три баби поседнали и се хвалят с внуците си.

Едната рекла:

- Моят внук ще става доктор.

Другите две попитали:

- Откъде знаеш?

- Ми, все носи някакви спринцовки, боде си

ръката, сигурно ще става доктор...

Втората баба рекла:

- Моят ще става градинар. Все носи

някви треви, листенца...

Третата рекла:

- Моят пък ще става пилот...

Другите две рекли:

- Откъде накъде пък пилот, ма?

- Ми, все смърка некви прахове, търка си носа

и вика: „Бягай ма, бабо, отлитам!”



Между съпрузи:

- Какво си ме зяпнала?

Не си ли виждала как се мие кола?

- Виждала съм, но ти никога не си ми търкал гърба с такава обич.



Обажда се една жена на рецепцията и ми казва:

- Тутитурум ту!

А аз? отговорих:

- Тарататам та.

И ме изгониха от работа.

Откъде да знам аз, че тя искала два чая за стая 2.

Луд отива при психиатър и му казва:

- Докторе, аз съм птица!

Доктора:

- Добре, тогава идете

да полетите малко из

чакалнята, а аз през

това време ще ви уредя

гнездо в болницата.



Жена се подава на вратата на аптеката и пита:

- Случайно да имате лекарство за отслабване?

- Имаме, но защо не влезете?

- Не мога...



Турист се заблудил в Ню Йорк.

Озовал се в квартала на проститутките. До него се приближава сводник:

- What do you want?

- Сорри, май английш соу бед. Ай уонт...

- А girl?

- Ай уонт...

- А boy?

- Ай уонт...

След справка с речника туристът казва:

- Ай уонт ауар консул.

- Ооо, It is possible. But it's expensive...



- Имате ли връзки за обувки?

- Да, какви искате?

- Една лява и една дясна.

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.

Хърватският скулптор Никола Фалер

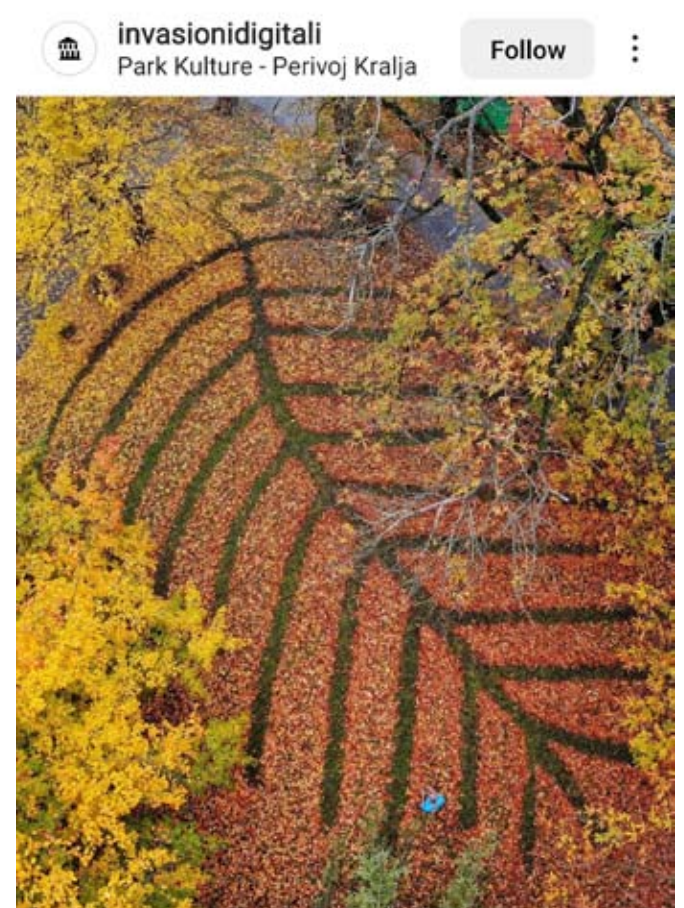
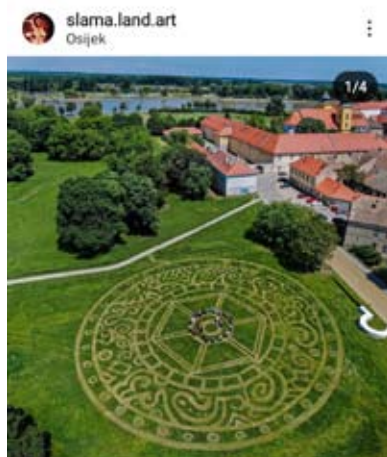
Наскоро гледах документален филм за един уникален хърватски скулптор Никола Фалер, който рисува с истински перфекционизъм

огромни геометрически фигури върху пясък, върху трева и със листа. Невероятен арт, изключително впечатляващ!
Никола Фалер вярва, че

изкуството не може да изчезне, а само да промени формата си... както всичко останало в природата!
Ето няколко снимки, част от творчеството му.

Вдъхновете се!
Насладете се!

*Вяра Димитрова,
редактор в "Пламяк"*





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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

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

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

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

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

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

Vienna Fine Foods,
 416-759-4481,
www.viennafinefoods.com



Новият бизнес каталог е вече наличен. Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини. Каталогът е безплатен. Вземете за вас и ваши приятели. Пълен е с полезна информация. Може да го разгледате и онлайн.
www.BulBiz.com

ОПТИКА В МИСИСАГА - 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.