

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



Meest

**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



Българо-Турска кухня

*Бате Ники е отново с нас,
ще ни сготви най-вкусната Българо-Турска храна!*



Бате Ники



556 Church St.
(Church Str & Wellesley)

647-620-2762

LLBO
продаваме и алкохол

**ВСЯКАКВИ БЪЛГАРСКИ СУПИ И МЕЗЕТА,
КЕКАБЧЕТА, КЮФТЕТА, ПЪРЖОЛИ НА СКАРА,
РИБИ И РИБНИ ДЕЛИКАТЕСИ,
РАЗНООБРАЗНИ БЪЛГАРСКИ ДЕСЕРТИ**

Елате да си хапнете нещо българско и много вкусно!

Поканете и ваши близки и приятели.

Можете да си направите и парти. До 50 човека.

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@yummysmarket.com



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



<< *Прод. от стр.1*

Намаляване на тегло на определени места: защо упражненията вероятно не могат да ви помогнат да ги насочите към мастните области на тялото

(Spot reduction: why exercise probably can't help you target fatty areas of the body)

Много хора, които искат да отслабнат, имат определена част от тялото си, от която най-много желаят да загубят мазнини – независимо дали това е стомахът, ръцете или бедрата. Но въпреки че няма недостиг на видеоклипове и ръководства онлайн, които говорят за това как най-добре да „изчистите мазнините“ от тези така наречени проблемни зони, доказателствата за това дали локалното намаляване на мазнините е наистина възможно или не, остават смесени.

Механиката на отслабването е доста ясна и се корени в законите на термодинамиката. По принцип това означава, че за да отслабнете, трябва да изразходвате повече калории, отколкото консумирате.

Можете да увеличите разходите си или като се движите повече ежедневно (въпреки че упражненията може да имат обратната страна на увеличаване на апетита за някои хора), или като ограничите приема на калории. Това често е най-ефективният метод за отслабване.

Но къде всъщност губите това тегло не е толкова лесно. Това е така, защото мястото, където тялото ни съхранява мазнини, се управлява от нашите хормони.

Повечето от нас имат склонност да трупат излишни мазнини в областта на корема, бедрата и задните части. При мъжете това обикновено води до форма на „ябълка“, като мазнините са концентрирани около средната част на тялото. При жените обикновено води до това, което мнозина познават като форма на „круша“, като мазнините са концентрирани около бедрата и задните части.

Хормоните също така варират от човек до човек - което може допълнително да повлияе къде съхранявате мазнини. Генетиката, диетата и дори нивата на упражнения са също определящи фактори.

Но точно както не можем да избираме къде тялото ни съхранява мазнини, не можем да избираме и къде да ги губим.

Прод. на стр.5 >>



Ivan and Radisav Bogdanović

Greetings from the Family Bogdanović

We start a new year full of anticipation and optimism for a good life ahead.

Започваме новата година пълна с очакване и оптимизъм за прекрасен живот напред.

We wish you all the best of Good Health and much Prosperity in the New Year!

С най-хубави пожелания за добро здраве и благоденствие през Новата Година.

Наздраве!



**THE WORLD'S BEST-TASTING SLIVOVITZ
RAKIJA ODSLIVE**



<< Прод. от стр.4

Когато отслабваме, ние сме склонни да видим загуба на мазнини от региони, където има повече от тях – загуба на тегло повече в торса, последван от краката и след това ръцете. Този модел на отслабване е продиктуван от вашия пол, генетика и възраст – особено при жените.

Използване на упражнения

Някои хора обаче се надяват, че чрез упражняване на определена мускулна група може да увеличат загубата на мазнини в тази област. Например, много хора правят коремни преси с надеждата, че това ще им помогне

да се отърват от мазнините в корема. Но доказателствата за това дали намаляването на местата към които се стремим работи или не са все още смесени, въпреки много години на проучвания.

Когато става въпрос за отслабване чрез упражнения, тялото трябва да разгради нашите складирани мазнини (наречени мастна тъкан) до мастни киселини. След това те влизат в кръвния поток и се доставят до работещите мускули, където могат да бъдат изгорени като гориво за упражнения. Аеробни упражнения като колхозене или бягане с 50-70% от максималния ни физически капацитет

са известни като нашия „fatmax“ и са най-добри за изгаряне на мазнини.

Интересното е, че някои доказателства действително подкрепят точковото намаляване на мазнините.

Изследванията още през 60-те години на миналия век показват, че загубата на мазнини от упражнения всъщност е по-голяма в местата, където се упражняваме. Съвсем скорошно проучване от 2021 г. показва, че е възможно да се забележи намаляване на мазнините в коремната област след 12 седмици упражнения за корема в сравнение с хора, които са правили само общи упражнения на цялото тяло.

Изследванията също предполагат, че запасите от мазнини в тялото се регулират донякъде отделно чрез разлики в биохимичните процеси. Това означава, че поне на теория загубата на мазнини в тялото може да бъде целенасочена.

Други доказателства показват, че притокът на кръв и изгарянето на мазнини (известно като липолиза) е по-голямо в мастната тъкан до мускулите, които се упражняват в сравнение с мускулите, които не се използват. Така че теорията за точковото намаляване на мазнините е възможно.

Прод. на стр.6 >>

<< Прод. от стр.5

Намаляване на тегло на определени места: защо упражненията вероятно не могат да ви помогнат да ги насочите към мастните области на тялото

(Spot reduction: why exercise probably can't help you target fatty areas of the body)

Това проучване обаче е проведено при активни млади мъже – затова и не е сигурно дали същият ефект ще се наблюдава при други групи хора.



Но докато някои проучвания показват, че намаляването на мазнини от местата, към които сме

насочили вниманието си е възможно, много други са установили, че то няма ефект. Локалното увеличаване на липолизата е само първата от много стъпки за преместване на мазнините в кръвта, където могат да бъдат използвани от мускулите за производство на енергия, което в крайна сметка води до загуба на тегло. Следователно повишената локална липолиза не е равна на намаляване на мазнините на място. Работата с една мускулна група също

набира по-малко мускули и изгаря по-малко калории, отколкото упражненията за цялото тяло – така че е по-малко вероятно да видите цялостна загуба на тегло.

Най-силното заключение

За да разберат консенсуса по дадена област на изследвания, учените използват систематични прегледи и мета-анализи. Те обобщават резултатите от няколко независими проучвания по една и съща тема, за да се определи общата тенденция. Мета-анализ, публикуван по-рано тази година, заключава, че локализираното мускулно натоварване няма ефект на намаляване на мазнините. Това може да е най-силното ни заключение досега, че целенасоченото намаляване вероятно не работи.

Но докато упражненията не могат да ви помогнат да забележите намаляване на мазнините, има фармацевтични и хирургични методи, които могат. Кремове или инжекциите за локално приложение могат да действат,

за да манипулират мастните рецептори, за да намалят мазнините, като изследванията показват, че кремът с аминокиселина може да намали обиколката на талията с 6 см повече от плацебо при мъже и жени с наднормено тегло. Тези методи обаче крият много рискове, така че не трябва да се приемат с лека ръка.

Изграждането на мускулна маса в тялото ни със сигурност може да увеличи способността ни да изгаряме калории – включително мазнините. Този процес може да помогне за промяна на формата на тялото ни, подобно на това което е предназначено за намаляване на мазнините на определено място. Но има една уловка. Увеличаването на общата мускулна маса ще помогне повече от локализирания мускулен растеж ако целта ни е крайната загуба на общият обем мазнини.

ŻUBRÓWKA
BISON GRASS

Най-хубавата водка!

Насладете се сами или с любимите си приятели!

Очаквайте скоро!

Налично в мрежата на LCBO LCBO# 35840

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/spot-reduction-why-exercise-probably-cant-help-you-target-fatty-areas-of-the-body-194283>

27-годишен моторист кара с 300 км/ч. по пътя Несебър до Бургас



В края на 2022 г. моторист премина разстоянието от Несебър до Бургас, което е 35 км., само за 13 минути. При позволена скорост от 80-90 км/ч, 27-годишният моторист е поддържал скорост между **260-270 км/ч**, като на момент преминава **300 км/ч**. Мъжът сам показва шофирането си, публикувайки клип в социалните мрежи.

Видеото е заснето навръх Коледа, като от него се вижда как няколко пъти мотористът се разминава със сблъсък с лек автомобил.

Шефът на “Пътна полиция” в Бургас Пламен Николов съобщи пред Нова телевизия, че мъжът е установен.

“Той е на **27** години и е с **9** години стаж като водач на МПС. Има съставени актове и фишове за нарушения на маркировка, паркиране, светлини. Има и три електронни фиша за превишена скорост, които са връчени”, обясни инсп. Николов.

Разрешената скорост

по отсечката Бургас - Несебър е 80 км/ч. В пътния участък няма стационарни камери на “Пътна полиция”, контрол върху скоростта се осъществява с мобилни, но във въпросния ден не е имало такава.

Началникът на “Пътна полиция” каза, че всички материали по случая ще бъдат изпратени до районна прокуратура Бургас с мнение за образуване на досъдебно производство. По закон за подобно нарушение е предвидено и наказание “лишаване от свобода” до **3** години, а ако деянието се отличава с изключителна дързост - присъдата може да е до **5** години.

Мъж се преоблече като жена с обувки на високи токчета и пола, след което разби фризьорски салон във Варна



Дегизировката и престъплението били, за да открадне две машинки за подстригване. За обира и извършителя съобщи във Фейсбук Ивета Кирилова собственичка на фризьорския салон.

От видеото се вижда

как малко след 4 часа сутринта мъж на средна възраст с бяла брада и мустаци, но облечен в пола и високи токчета, разбива бравата, алармата се активира, но това не го притеснява. Той включва лампите и си тръгва с две машинки за подстригване.



Същият мъжът проникнал с взлом в магазин за бельо и шивашко ателие, уточняват от БНТ.

Оказало се, че крадецът има в съседство магазин за дрехи втора употреба. Той има чисто досие, но наскоро магазинът му обект също бил ограбен.

Няма данни за нов опасен вариант на COVID-19



...., заяви пред БНР проф. Тодор Кантарджиев в коментар за бумът на заболявания от COVID-19 в Китай.

„Когато вирусът стане не така смъртоносен и непричиняващ тежко заболяване, тогава и ваксините са по-малко

ефективни, защото самият вирус става много изменчив. Дали си ваксиниран или боледувал, можеш пак да се заразиш, но ще го караш по-леко», обясни професорът в интервю за предаването „Преди всички“ на БНР.

Тодор Кантарджиев коментира, че респираторният синцитиален вирус се е доказал лабораторно 4-5 пъти повече от останалите 16 вируса, които следи Националният център.

„Наистина респираторният синцитиален вирус е опасен с това, че причинява възпаление на малките дихателни пътища на белия дроб - бронхиолит. При по-възрастните хора минава с една неприятна кашлица, която отшумява на втората - третата седмица», обясни той.

Проф. Кантарджиев отбеляза, че всяка година има такива заболявания и напомни за редовно проветряване и миене на ръце. Според него ако се вземат мерки навреме, вирусът се лекува сравнително лесно.

Тези, които са прекарвали вирусна инфекция, трябва да се пазят, защото им пада имунитета, подчерта още специалистът.

**Патриарх Неофит:
Да търсим и да
изпълняваме не
своята егоистична и
несъвършена воля, а
Божията воля**



/Снимка: БТА/

Българският патриарх Неофит се обърна в началото на 2023 към българите с благодарност към Бога и нова надежда прекрива прага на още една година от третото хилядолетие след Въплъщението на Божия Син и наш Изкупител и Спасител - Господ Иисус Христос, съобщиха от Българската

патриаршия. Молим се за по-добри и светли бъднини, за повече благоволение между хората, за дълбок, истински мир във всяко човешко сърце, навсякъде по нашата изстрадала земя, каза патриархът в обръщението.

Патриархът каза, че през изминалата година животът ни бе белязан от трагедията на разразилата се в самото сърце на християнска Европа, в братска православна Украйна братоубийствена война. „Конфликт, в който едни срещу други се изправиха братя по вяра и род; конфликт, който ще има своите отражения и последици в продължение

на десетилетия, посявайки семето на враждата и за бъдещите поколения. Това злочестие имаше своето въздействие и върху нас и нашия живот, предизвиквайки и в нашето общество и държава разделения и противопоставяния, които помрачиха църковния и обществения ни живот“, казва българският патриарх, цитиран от БТА.



/Снимка: БТА/

„Затова нека днес, в началото на Новолетието, отново да отправим най-искрените си молитви към Небесния ни Отец да вразуми всички, да смекчи всяко ожесточено сърце и щедро да ни дарува Своя мир и Своята неоскъдяваща благодат, за да можем да градим настоящето и бъдещето си в единство и в единомислие, с добра и блага воля, във взаимно разбирателство и взаимопомощ, защото от Спасителя знаем и трябва добре да помним, че «... всяко царство, разделено на части една против друга, запустява; и всеки град или дом,

разделен на части една против друга, няма да устои“ (Мат. 12:25)“, добавя още патриарх Неофит.

„Нека Новата 2023 година бъде година на дълбоко и искрено покаяние за нашите грехове, година на добрата воля и на възстановяването на мира по целия свят. Само така ще можем да строим живота си и този на нашите деца в съгласие с Божията свята воля, постигайки Божия замисъл и божественото предназначение, с които човекът е сътворен - да управлява като добър стопанин поверения му от Твореца свят, да достига святост и богоуподобяване. Нека смирението, молитвата и благодарността ни към Бога бъдат наши постоянни спътници през настъпващата година! Да търсим и да изпълняваме не своята егоистична и несъвършена воля, а Божията воля, която ясно ни е засвидетелствана на страниците на Божественото Писание, от които Господ и днес ни говори и казва: «Аз дойдох, за да имат живот, и да имат в изобилие» (Йоан 10:10). И още: «Мир ви оставям; Моя мир ви давам» (Йоан 14:27). Да бъдем - по думите на апостола - «синове на светлината и синове на деня» (1 Сол. 5:5), достойни за дара на преизобилната Божия любов.

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



CHÂTEAU
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

Божият мир и Неговата велика милост да бъдат с всички нас! Честито Новолетие!“, отправи богословът си всички българи патриарх Неофит.

Издирваният от Русия българин: Когато Кремъл каже, че си в безопасност по-скоро трябва да започнеш да се притесняваш



Издирваният от Русия Христо Грозев смята, че причината да бъде цел на руските служби е разкриването на секретна група, програмираща целите на ракетите, изстрелвани по време на военните действия с Украйна. Това заяви пред bTV оглавяващият разследващ екип на сайта Bellingcat, когото на 26 декември Министерството на вътрешните работи на Русия обяви в списък за издирване, без да разкрива причината. Според руската държавна информационна агенция РИА Новости срещу Христо Грозев е образувано наказателно дело за „разпространение на фалшификати“.

МВР е поискало информация от Русия каква е причината

за издирването на българина. Според Грозев става въпрос за нарушение на приет през тази година закон за дезинформация по време на война.

„Най-близкото ни разследване до това е идентифицирането на секретна група в Русия, която програмира целите на бойните крилати ракети, които удрят по Киев. Идентифицирахме 33-ма младежи, които бяха санкционирани от ЕС миналата седмица», посочи Христо Грозев.

„Това, което се случи през последните дни, постави на публична видимост притесненията, които имаме за всички наши колеги“, каза още той.



Според него изказването на руския посланик в България Елеонора Митрофанова, че никой от Руската федерация не възнамерява да го издирва по света, не звучи успокояващо.

„Виждам пълно вътрешно противоречие в думите на Митрофанова. Твърденията ѝ бяха

импровизирани и неподготвени. Дори в руските медии беше изцяло пропуснато нейното пожелание да не пристигам в Русия. Това означава, че тя сама си е позволила повече от това, за което има право. Не ме успокои. Когато дойде от Кремъл каквото и да било успокоение, че си в безопасност, тогава по-скоро трябва да започнеш да се притесняваш“, коментира Грозев.

През 1994 г. Христо Грозев е нает от американската компания Metromedia да работи с нейните руски активи. Той стартира радио

Ника в Сочи, канал Мелодия и Елдорадио в Санкт Петербург и десетки радиостанции в балтийските страни, Финландия, България и Унгария. Грозев е назначен за регионален директор на Metromedia и вицепрезидент на радиото през 1997 г.

През 2000 г. Христ Грозев става главен изпълнителен директор на радио подразделението на Metromedia, контролирайки операциите и растежа в **30 радиостанции в 11 страни в Централна и Източна Европа, Северна Европа, Русия и ОНД.** Когато Metromedia

DRATHEN

Ontario's Top Selling German Wines

BIG value BIG bottle

1500 mL
LCBO# 238048

1000 mL
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!

Налични в мрежата на LCBO

напуска радиобизнеса през 2003 г., Грозев купува от тях активи на Руското радио (RBMH Broadcast Media Holdings); през 2006 г. ги продава на френската компания Lagardère Group. Грозев е бил и директор на ирландската компания Communicorp, която придобива другите си активи за излъчване от Metromedia (2005-2007). Той ръководи интегрирането на европейската радиогрупа на Metromedia в Communicorp и отговаря за по-нататъшното

разширяване на компанията на съществуващи и нови пазари, като Украйна и Латвия.

След 2006 г. Грозев действа като инвеститор в различни медийни активи, основно в Холандия и България. През 2006 г. неговата компания RadioCorp B.V. получава лиценз за излъчване в Холандия, за да създаде радиостанция, фокусирана върху националната музика. RadioCorp управлява две национални радиостанции (100% NL и Radio 10

(Холандия) и една национална музикална телевизионна станция (100% NL TV).

Грозев притежава и новинарски телевизионен канал и няколко вестника в България. През 2007 г. той става съосновател и партньор в Altelys Investments, платформа, фокусирана предимно върху медийни и телекомуникационни инвестиции в Източна и Централна Европа. В момента Altelys управлява национална радиостанция в Украйна и притежава дял в печатни

медии в България, както и бизнес за услуги в областта на недвижимите имоти, базиран в Австрия.

Христо Грозев от години живее във Виена.

Галъп: 9% от българите очакват по-добра 2023 за икономиката. 60% юсти



/Графика: Галъп/

Очакванията на

Най-хубавото шампанско за вашите празници!



LCBO# 25904



LCBO# 172056



Малки, сладки бутилки да споделите с вашите любими



LCBO# 16944

LCBO# 18132

Налични в мрежата на LCBO

българите за 2023 са необичайно разнообразни и светът изглежда по-разединен, **отколкото при предишни години**. Това показва изследването на световната Асоциация «Галъп интернешънъл», което се провежда от 1977 г., като в него се включва и България.

Негативизмът в България остава висок, но не расте в сравнение с предишни години. В последните години България често е в топ пет на най-песимистично настроените нации, но тази година песимизмът в други страни е по-голям.

20% от българите очакват по-добра 2023, по-лоша очакват да бъде 44%, а 27% смятат, че ще е същата като 2022. В сравнение със средното за света българите запазват традиционния си за последните години песимизъм.



/Графика: Галъп/

Надеждите за икономически просперитет не са особено високи - **9% очакват по-добра година за икономиката, 60% очакват трудности, а 23% очакват същата**

година. Резултатите са по-песимистични от средните за света и трайно негативни в последните години на нестабилност у нас, пандемия по света и започналата война, но негативизмът и тук не е продължил своя ръст.

43% от българите казват, че са щастливи, 11% са нещастни, а 42% са някъде в средата - между щастие и нещастие. 31% виждат висок риск от употребата на ядрено оръжие, 41% оценяват риска като умерен, а за 13% риск няма.



/Графика: Галъп/

От общият брой респонденти 31% вярват, че 2023 ще бъде по-добра от 2022, докато 34% че няма да е. 27% вярват, че 2023 ще е същата като предишната. Най-оптимистични сред запитаните са отговорилите в Нигерия, Пакистан, Казахстан, Филипините и Индия. Изненадващо първите 5 песимистично настроени държави са само в Европа: Полша, Чехия, Сърбия, Франция и Италия. Топ седем на най-щастливи нации са Филипините, Мексико, Малайзия, Афганистан, Еквадор, Япония и Казахстан. Най-

нещастните страни са Армения, Кения, Хонконг, Аржентина, Турция и Молдова.

Софийската прокуратура се е самосезирала след нарязаните гуми на колата на журналиста Димитър Стоянов



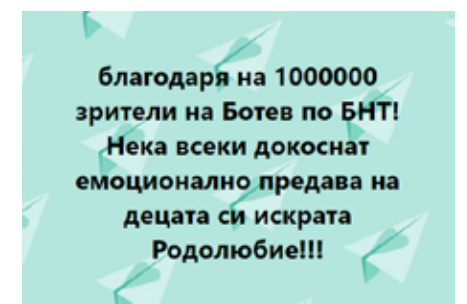
/Снимка: Bird.bg/

Районната прокуратура в София се е самосезирала, след като журналистът от BIRD.bg Димитър Стоянов подаде оплакване на 30 декември м.г.. Сутринта на 28 декември Стоянов открил служебния автомобил на медията с четири срязани гуми. Журналистът приема стореното като отправяне на заплаха към целия екип на медията, към която работи. По случая е започната прокурорска проверка. Преди дни от Асоциацията на европейските журналисти (АЕЖ) призоваха за спешни действия от страна на властите.

„Българските власти трябва да предприемат незабавни и безкомпромисни действия във връзка с продължаващите заплахи и тормоз, на които са подложени разследващите

журналисти от екипа на BIRD.bg. Последният инцидент е от сутринта на 28 декември, когато журналистът от BIRD Димитър Стоянов открива служебния автомобил на медията с четири срязани гуми», се посочва в позицията на АЕЖ, публикувана на сайта на организацията. «Призоваваме властите да разследват случая максимално бързо и сериозно и да възприемат системен подход спрямо посегателствата над BIRD, тъй като това далеч не е първата заплаха срещу медията и по-конкретно срещу Димитър Стоянов», посочват от АЕЖ.

Режисьорът на филма „Ботев“ Максим Генчев благодари на 1 млн. българи гледали филма. Критични коментари в социалните медии, наричат го „Убиецът на Ботев“



Режисьорът на филма «Ботев» Максим Колев Генчев изрази в профила си във Фейсбук благодарност към всички зрители на филма, който бе излъчен на 2 януари по БНТ, но който предизвика вълна от противоречиви

реакции и коментари в публичното пространство.

Режисьорът благодари на 1 млн. българи, които според поста му са изгледали филма.

БНТ обяви излъчването на филма със следното съобщение: „На 2 януари, понеделник, от 20:30 ч. по БНТ 1 е телевизионната премиера на игралния филм „Ботев“. Българската национална телевизия е най-големият продуцент на телевизионно кино в България, като филмът «Ботев» е част от филмопроизводството на обществената телевизия».



В сюжета на филма се казва: Игралният филм „Ботев“ проследява





- 🌐 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

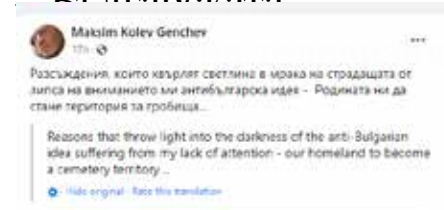
IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

събитията от 1876 г. След пет робски столетия българите, са изправени пред съдбоносен избор - или свобода, или смърт! Шепа млади революционери се събират на свободна румънска земя и съставят план на освобождението на поробена България чрез въстание, подготвено от вътрешните комитети и подпомогнато от емиграцията. Христо Ботев, поет, вестникар и учител, захвърля перото и повежда двеста юнаци на помощ на своите

въстанали братя. В ролите са Деян Жеков, Ники Илиев, Неда Спасова, Матей Генчев. Режисьор е Максим Генчев, сценаристи са Максим Генчев и Десислава Ковачева, оператор е Христо Генков, художник Димитър Воденичаров, а композитор - Добромир Кисъов. Продуцент на филма „Ботев“ са Десислава Ковачева и „Дема филм“, а копродуцент Едвард Ковачев.



Режисьорът, за когото писателката Веселина Седларска написа „Вече е ясно кой уби Ботев - Максим Генчев“, и чиито филм предизвика множество негативни емоционални коментари, написа също. „Разсъждения, които хвърлят светлина в мрака на страдащата от липса на вниманието ми антибългарска идея - Родината ни да стане територия за гробища...“

СВЯТ

Веганска организация предложи на премиера на Великобритания Риши Сунак £1 милион, за да стане веган за 1 месец



Международната веганска благотворителна организация Generation Vegan (GenV), която ребрандира от предишното си име Million Dollar Vegan

миналия август, наскоро стартира най-новата си кампания като предложи на министър-председателя на Обединеното кралство Риши Сунак £1 милион, за да стане веган за

един месец „в името на животните, планетата, дивите места, нашата планета, нашето здраве, нашите фермери и нашето бъдеще,“ пише Vegconomist.

В писмо, изпратено до Даунинг Стрийт, Наоми Халам, главен изпълнителен директор на Vegan Generation, пише: „Бихме искали да дарим £1 милион на благотворителна организация по ваш избор в замяна на приемането на растителна диета за един месец.“

Билбордове на метростанция Уестминстър и реклами на цяла страница в четири големи вестника в Обединеното кралство включват реклами през първите десет дни на 2023, призоваващи министър-председателя да приеме предизвикателството на веганската благотворителна организация, давайки му срок до края на януари да вземе решение.

Защо Риши Сунак?



Преди това кампанията отправи предизвикателство към папа Франциск, който не отговори, но даде

благословията си за кампанията и по-късно призова младите хора да ядат по-малко месо. Бившият президент на САЩ Доналд Тръмп също бе предизвикан да стане веган за един месец, но отказа предложението.

Според GenV министър-председателят на Обединеното кралство Сунак е обещал да защити бъдещето на нашата планета и е говорил за важността на показването на състрадание. С ескалиращите климатични, екологични и здравни кризи в Обединеното кралство и по света „беше време да насърчим лидера на Обединеното кралство да последва думите си със смислени действия“, казаха от организацията.

Generation Vegan е основана от Матю Глоувър и има високопоставени поддръжници като д-р Нийл Барнард, Пол Маккартни и Алиша Силвърстоун. Благотворителната организация казва, че е постигнала целта си да сподели 1 милион ястия на растителна основа с глобалните общности.

САЩ са в космическа надпревара с Китай



The latest capsule of the Chinese Chang'e-5 mission is seen after landing on the moon. China's first Mars probe is scheduled to launch in April 2022. Photo: AFP/Reuters

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

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

Налично в мрежата на LCBO

LCBO# 15822

.... и страната трябва да „внимава“ нейният съперник да не спечели опорна точка и да се опита да доминира над лунните ресурси, предупреди висш служител на NASA, съобщава The Guardian.

Оценката дойде от администратора на NASA Бил Нелсън - бивш астронавт и сенатор от Флорида, който предупреди, че Китай в крайна сметка може да претендира, че „притежава“ богатите на ресурси райони на Луната.

Конкуренцията между САЩ и Китай, добави той, се засилва и следващите 2 години

може да определят коя страна ще постигне предимство.

„Факт е: ние сме в космическа надпревара“, каза Нелсън пред Politico. „И вярно е, че по-добре да внимаваме те да не стигнат до място на Луната под прикритието на научни изследвания. И не е извън границите на невъзможното те да кажат: „Пазете се, ние сме тук, това е наша територия.“

Нелсън цитира китайската агресия над островите в Южнокитайско море, където Пекин е установил военни бази, като доказателство

за териториалните им амбиции. „Ако се съмнявате в това, вижте какво направиха с островите Спратли“, каза той.

Миналата година китайската космическа програма изгради космическа станция в околоземна орбита и организира няколко мисии в лунна орбита и за извличане на проби. Третата фаза на програмата за създаване на автономна лунна изследователска станция близо до южния полюс на Луната е планирана за **2025 г.**

През декември китайското правителство предложи своята визия за кацане

на Луната с екипаж, космически транспорт, инфраструктура и управление на космоса.



© Reuters Japan for an introduction to the Chang'e 5 lunar sample return spacecraft, at the Wanhua Space in Hong Kong, China, last month. Photograph: Yip Hoi Yip/Reuters

Междувременно NASA наскоро завърши 26-дневната мисия Artemis I за заснемане на снимки на лунната повърхност. Бъдещите мисии са предназначени да установят повече активност на Луната. Въпреки това САЩ са фокусирани върху Марс.

Военното ръководство на САЩ също изрази тревога от китайската

милитаризация на космоса и свързаните с това опасения за сигурността.

„Напълно възможно е те да ни настигнат и надминат“, каза генерал-лейтенант от космическите сили Нина Арманьо по време на посещение в Австралия. „Напредъкът, който китайците постигнаха, бе зашеметяващ – зашеметяващо бързо.“

Но Пекин отхвърли някои тълкувания на САЩ за мотивите зад космическия натиск на Китай. „Космосът не е поле за борба“, каза Лю Пенгу, говорител на китайското посолство във Вашингтон, пред Politico.

започнала да се пълни с вода, като повече от половината ѝ е била потопена. В социалните медии бяха разпространени кадри на бягащи хора, газещи във вода.



Видеото, цитирано от швейцарския 20min, показва как стаята на парти-кораба изведнъж се пълни с вода. След като лампите светват и гостите постепенно разбират какво става, панически скачат по масите или се опитват да избягат. Мястото бе евакуирано навреме и за щастие няма убити. Има обаче ранени.

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

Популярен нощен клуб в Белград потъна на Нова година



Das Video zeigt, wie sich die Besucher auf dem Tischen im Schmelz bewegen.

Популярният нощен клуб Freestyler е започнал да потъва малко след полунощ в Новата 2023 г., докато присъстващите празнували, показва видео публикувано в YouTube и материал в 20min.ch.

Плаващата платформа се килнала и бързо



Все още не е известна причината за потъването, а част от дискотеката, наречена „Freestyler Belgrade Night Club“, все още е под вода.

Един загинал при катастрофа на повече от 200 коли на магистрала в Китай



Един човек е загинал

след като повече от **200** превозни средства бяха въввлечени в катастрофа на мост в китайския град Джънджоу в гъста мъгла, съобщиха спасители и държавната телевизия CCTV, предаде Deccan Herald.

Снимки от въздуха показаха стотици леки автомобили, микробуси и камиони - много от които се разбили един в друг - натрупани на един участък от магистралата в гъста мъгла. Други видеоклипове, публикувани онлайн, показват обезобразените останки от няколко превозни средства.

„В сряда сутринта се появи внезапно

натрупване на мъгла на моста на Джънджоу през Джънсин, което предизвика пътнотранспортно произшествие, включващо сблъсък на множество превозни средства“, цитира CCTV властите в Джънджоу, добавяйки, че един човек е загинал в резултат на това.

Пътните инциденти са често срещани в Китай поради липсата на строг контрол за безопасност. През септември месец 27 пътници загинаха, след като автобус, превозващ ги до карантинни съоръжения в югозападната провинция Гуейджоу, се преобърна на магистрала.

Sweet Gallery



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

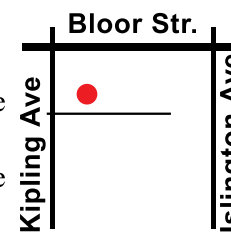
- European Tortes and Pastries – Kremplita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



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

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.coffeeshop60@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.**



7 здравословни навика, за които никога не е късно



здраве.bg

Може би сте пропуснали при посрещането на Новата година да си обещаете какво в себе си ще промените – поне така правят повечето хора. Хубавото е, че никога не е късно да сложите едно добро начало, а началото на годината е само един от добрите поводи да го направите.

По-долу ви предлагаме 7 възможности да добавите към живота си навици, които ще ви помогнат да бъдете здрави всеки ден, без да е необходимо кой знае какво усилие. Разбира се, желанието да го направите е от първа необходимост. Сигурно някои от тях ще се окажат добре познати, но пък някои може и да ви изненадат. Ако първите преобладават и вече са ваше всекидневие, още по-добре. Но може би има и още нещо, което да добавите по пътя към по-доброто си здраве.

1. Не пропускайте да вземате 8-те си часа със

Множество изследвания показват, че сънят по-кратък от 8 часа се отразява негативно на способностите на човека да работи пълноценно и спокойно, а освен това скъсява живота, защото се отразява върху общото здравословно състояние. Недостатъчният и неспокоен сън влошава уменията на човек да внимава – дори една безсънна нощ е достатъчна да ви убеди, че това е така. Нищо не възстановява силите така както пълноценният сън. По-сериозни последици от постоянното недоспиване могат да са повишаване на кръвното налягане и риска от диабет.

2. Изпивайте 8-те си чаши дневно

Статистиката показва, че независимо колко често чуваме за важността на това да приемаме достатъчно течности – като оптимална доза 8 чаши вода на ден, малцина го правят. Ползата от това да се пие достатъчно вода минава далеч над това, което повечето са чували. Например знаете ли, че по този начин може и да се отслабва? Така е, защото водата подобрява обмяната на веществата в клетките и по този начин им



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



помага да се освобождават от повече остатъчни материали след преобразуването на мазнините.

По същата причина намалява и опасността от камъни в бъбреците. Водата ни дава възможност да бъдем и по-съсредоточени – особено след обяд. Чувството.

за налегнала ни умора в следобедните часове в повечето случаи се дължи на дехидратиране. Затова - опитвайте се да приемате повече течности от сутринта.

Накрая – водата има и козметичен ефект, защото прави кожата да изглежда по-млада и изпъната.

3. Изяждайте си 5-те порции дневно

Да, става дума за плодове и зеленчуци и да – сигурно не чувате това за пръв път. Въпреки това статистиката показва същото, както и при водата – почти всички са чували какво трябва да се прави, но малцина го правят.

Ползите от това да се ядат плодове и зеленчуци са толкова много, че едва ли е

тук мястото да се изреждат всички, но ако трябва да споменем някои:

- Те заздравяват сърцето и така намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания.

- Помагат да не се покачва теглото, защото повечето съдържат малко калории в голям обем.

- Благодарение на антиоксидантния си ефект намаляват риска от някои видове рак.

Дори вече да сте достигнали своите 5 порции дневно, опитайте се да добавите още 1-2 – в случая принципът е “Колкото повече, толкова по-добре”.

4. Движете се

Тук никой не може да оспори важността на съвета. Всички специалисти са единодушни, че повече доказателства не са необходими – упражненията, разходките са сред здравословните навици, без които не бива да минава ничий ден.

В САЩ например са изчислили, че ако повече хора придобият този навик, това би спестило 70 милиарда! от годишните такси за здравеопазване.

Днешните препоръки на специалистите са: поне 30 минути средно интензивно физическо натоварване дневно, 5 дни в седмицата. За средно натоварване се считат например карането на колело и плуването. Разходката също е успешен начин да накараме сърцето да работи по-ефективно, като изпомпва повече кръв към останалите органи. За максимален ефект се препоръчва тез натоварвания да се съчетават с по-интензивни тренировки 2-3 пъти седмично и кратки (3-4 минутни) натоварвания всекидневно.

5. Преборете стреса

Не е тайна, че стресът ни заобикаля все повече във всекидневието. Той влияе негативно и върху физиката и върху душевното състояние.

Продължителният стрес значително понижава функцията на имунната система и с това спомага за появата на някои заболявания. Умението да го управлявате е сред най-важните за съвременния човек.

Напълно ясно е, че това не е

“най-лесното нещо на света” и че никой не е свършен, т.е. колко са тези, които могат да свършат през деня всичко, което са запланували!? Но ако в стремежа си да свършите всички задачи, пожертвате времето например за точка 2, 3 и 4, ще постигнете обратния на желания ефект. Аналогията с лавината в този случай е подходяща – колкото по-малко от здравословните навици имате, толкова по-неработоспособни ще сте и така всеки ден ще е по-зле. Не всичко полезно изисква толкова много време (което мислите, че нямате!). Може би е добре да откриете и ползата от контрастния душ и масажа.

6. Използвайте предпазните колани.

Е, това най-вероятно вече е изненадващо за мнозина. Вярно е, че у нас все още няма никакви статистики за това важно или не за здравето е да сте винаги с колан в колата. Но пък в САЩ вече са изчислили, че ако 90% от хората ползват колани, това ще спаси живота на поне 5000 души, да не говорим за намаления

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.



брой травми.

В крайна сметка – този навик не е толкова сложен и не изисква нищо особено.

7. Смейте се

Има стара поговорка, която гласи: “Живей добре, смей се повече, обичай повече”. За това, че “Любовта е всичко, от което се нуждаем”, разбира се, има и песни. Смейт... Всеки знае, че ако някой се смее, значи се чувства добре. Но това важи не само за духа, а и за тялото. Изследвания показват, че например хората, страдащи от сърдечни заболявания, се смеят с 40% по-малко от тези, които са напълно здрави.

Ако това не ви звучи достатъчно мотивиращо... смехът заздравява мускулите на торса и “гори” калории. Може и да не се равнява на половин час във фитнеса, но пък всяка калория е от значение.

И накрая - не се опитвайте да започнете всичко наведнъж – нека е постепенно, като не забравяте даде наградите за това, че 2-3 седмици вече сте добавили някой здравословен навик към всекидневието си.

Стресът - понякога полезен



здраве.bg

Освен с негативните си последици, стресът може да има и определена полза за здравето. Това показва и мащабно изследване на датски учени под ръководството на Бо Нетерсторм, които са установили, че жените, които изпитват почти всеки ден стрес, боледуват по-рядко от рак на гърдата.

В продължение на 18 години изследователите са наблюдавали 6,689 жителки на Копенхаген. Според получените резултати, този необичаен на пръв поглед факт се обяснява с хормоните - при хроничен стрес се понижава нивото на естроген, а той способства за развитието на онкологичните заболявания при жените.

Но това не е всичко. Въпреки лошата екология и всички останали проблеми, средната продължителност на живот се увеличава. Според статистиката, съставена от датските учени, хората с труден живот, изпълнен с лишения и вълнения, живеят по-дълго. Психолозите вярват, че именно постоянните стресови ситуации закаляват хората и ги заставят да са в постоянен тонус, а това са необходимите условия за оцеляването: “Колкото по-тревожен е животът, толкова по-успешно организмът се противопоставя на трудностите, защото включва механизмите на адаптация към околната среда”.

Доказано е, че стресът може да бъде както негативен, така и позитивен. Ако той е насочен към създаването на нещо и е неразделна част от творческия процес, неговото влияние е положително. “Хората, които се занимават с любимата си работа и получават удовлетворение от резултатите на своята дейност, остават по-дълго време в добра физическа форма”, твърдят скандинавските специалисти, цитирани от АМИ-ТАСС.

Но ако поради някакви причини трябва да вършите това, което не ви харесва, а освен това работата ви е свързана с много неприятни емоции,

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

VIN
GARAGE



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.

последствията за вашия организъм могат да бъдат отявлено негативни. Полза за здравето няма да донесат и неприятните лични преживявания, особено в зряла възраст: “Известно е, че хората със сериозни семейни проблеми се намират в рисковите групи особено по отношение на онкологичните, сърдечно-съдовите и стомашните заболявания”.

Има ли връзка между мислите и болестите



Да, са смятали учените още в Древността. Така смятат и мнозина днес.

zdrave.bg

Всичко, което оказва влияние на мозъка, въздейства и на тялото. Така са смятали лекарите още в Древността. През 17 век учените “разделили” човека на две независими съставни части: тяло и разум, а болестите съответно били разделени на душевни и телесни и започнали да бъдат лекувани по съвсем различен начин.

Днес медицината смята, че човек може да повлияе на своето здраве, съответно и на своите заболявания. В специализираната литература са описани много примери на изцеляване на тежко болни, защото те са вярвали в своето оздравяване, т.е. във възможността самостоятелно да влияят на протичането на болестта и нейния краен изход.

За да преодолеем по-лесно заболяванията, трябва да се избавим от негативните мисли, страхове, безпокойства, т.е. трябва да приведем в ред душата си,

смятат психолозите.

И все пак - на кои органи влияят нашите мисли и страхове и какви заболявания могат да се появят.

Сърдечно-съдовите заболявания често възникват като следствие на недостиг на любов и чевство за безопасност, а също поради емоционална затвореност. Човек, който не вярва в силата на любовта или който си забранява да проявява любов, непременно ще се сблъска с проявите на сърдечно-съдовите заболявания.

Артритите поразяват хората, които не могат да кажат “не” и обвиняват другите в това, че ги експлоатират.

Хипертонията възниква поради непосилното натоварване, постоянния труд без отдиш, потребността да се оправдаят очакванията на другите, желанието да бъдеш значим и уважаван... и в резултат на всичко това собствените чувства и потребности се изместват на заден план.

Проблемите с бъбреците могат да бъдат предизвикани от разочарования или неуспехи в живота. Страдащите имат чувството, че някой постоянно ги лъже, а подобни емоции водят до определени химически процеси в тялото. Свивът в имунната система и **настинката** като следствие са сигнал за необходимост от временен отдиш.

Астмата и проблемите с белите дробове са предизвикани от неумението или нежеланието да се живее самостоятелно.

Стомашните проблеми (язвен колит, запек) са следствие от



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

преживяните грешки в миналото и нежеланието да се носи отговорност за настоящето. Стомахът винаги реагира на нашите проблеми, страхове, омраза, агресивност и завист. Потискането на тези чувства, нежеланието да ги признаем, опитът да ги игнорираме или “забравим” могат да станат причина за различни стомашни разстройства. Продължителното раздразнение води до гастрит. Запекът свидетелства за натрупани чувства, представи и преживявания, с които човек не може или не желае да се раздели и не може да освободи място за нови.

Изгарянията свидетелстват за агресивност.

Проблемите със зрението са нежелание да се види нещо, неумение да се възприеме светът такъв, какъвто е. Аналогични са проблемите със слуха - те възникват, когато се опитваме да игнорираме информация, която идва към нас на аудиално ниво.

Пусковите механизми на **инфекциозните заболявания** са раздразнението, злобата и досадата. Слабата съпротивляемост на организма към инфекциите е свързана с нарушеното душевно равновесие.

Затлъстяването е проява на тенденцията да се защитаваме от нещо. Чувството за вътрешна пустота често пробужда апетита. Процесът на поглъщане на храната осигурява на много хора усещането за “придобивка”. Но душевният недостиг не може да се “запълни” с храна.

Проблемите със зъбите са предизвикани от нерешителност, неумение за взимане на самостоятелни решения, страх от последствията от собствените решения. Кариесът отнема твърдостта на зъбите. Именно по този начин имунната система на човека реагира на вътрешната неувереност.

Проблемите с гръбнака са следствие от недостатъчната подкрепа, вътрешното пренапрежение, излишната възискателност към себе си.

Безсънието е бягство от живота, нежелание да се признаят неговите “сенчести” страни. Трябва да се научим да откриваме истинската причина за безпокойството, да се научим да правим верни изводи, да се върнем към един нормален ритъм, да си позволим да заспим – всичко това ще помогне в разрешаването на проблемите.

Нещастните случаи свидетелстват за това, че човек се чувства виновен за нещо и рефлекторно се наказва.



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

Art & Photos © *Viara Dimitrova, editor of Bulgarian Flame*

Вази от празни стъклени бутилки.

Прод. на стр.23 >>



Art & Photos © Viara Dimitrova, editor of Bulgarian Flame

Вази от празни стъклени бутилки.

Ако желаете да създадете нещо красиво за дома си или да направите подарък на ваши приятели, ето една идея как

можете да направите вази от празни стъклени бутилки. По-надолу ще видите указания как да подготвите за основата

върху, която ще рисувате, а за останалото използвайте вашето въображение.

Надявам се да ви донесе релаксация и удоволствие!

**Как да направим основата за рисуване върху стъклени предмети?
Ако искате да изглеждат като керамични съдове, добавете сода за хляб.**

Материали: бои, четка, гъба, сода за хляб, сол

Бои за рисуване върху стъкло: DecoArt Glass Paint, DecoArt Americana Gloss Enamels Paint. Продават се в магазините на Michaels.

**1. Премахване на етикетите**

За да боядисате стъклена бутилка или буркан, започнете с премахване на етикетите и измиване. Най-добрият начин да направите това е да ги потопите в гореща вода и да ги оставите да киснат поне един час. След накисването етикетите трябва да се махнат лесно.

2. Почистване на стъклените предмети

Почистете старателно вашите стъклени предмети отвътре и отвън с обикновен сапун и вода. Ако имате лепкави остатъци, изтрийте повърхността с памучен тампон и спирт.

3. Боядисване на стъклото

След като бурканът ви изсъхне, нанесете слой акрилна боя с

четка за рисуване, дунапренена четка или чрез потупване с гъба върху стъклото. Пробвайте и с трите, за да видите разликата.

4. Смесване на содата за хляб и боята

За красиво матово покритие, което прави обикновеното стъкло да изглежда като керамичен съд, добавете 1 супена лъжица сода за хляб към всеки цвят боя на водна основа и разбъркайте добре. Използвайте само акрилна или латексова боя (боята на маслена основа няма да работи). Нанесете върху чиста стъклена повърхност с хоризонтални движения на четката.

Изберете всяка боя, която харесвате, или смесете няколко цвята, за да създадете персонализирана комбинация. Бялата боя ще придаде класическото матово

тебеширено покритие, докато бледо розовия цвят или коралният ще изглеждат потеракота. Сивите ще направят предмета ви да изглежда като бетон.

По избор: за още повече текстура, добавете чаена лъжичка едра сол към вашата боя със сода за хляб.



Словенска бирария пусна бира посветена на Лука Дончич след легендарните му 60 точки в един мач в NBA



След като гардът на Далас Маверикс Лука Дончич направи първият трипъл дабъл в историята на NBA с 60 точки и 20 борби – 23-годишният словенец изпусна легендарна реплика в интервюто си след мача.

„Адски съм уморен... Имам нужда от бира за възстановяване“, каза Дончич след мача по Bally Sports Southwest, предаде WFAA.

Дончич записа изключителните 60 точки и 21 борби, заедно с 10 асистенции, за да помогне за вълнуващата победа със 126-121 с продължения на Далас Маверикс над гостуващия Ню Йорк Никс, което направи словенецът първият играч в историята на NBA записал 60/20/10 трипъл дабъл.

Бира за възстановяване, заслужена... словенска пивоварна взе думите на Дончич и „премина“ в действие. **Laško Brewery**, която е най-голямата пивоварна в Словения, публикува

в социалните медии, че пуска в употреба “Recovery Beer”.

Пивоварната направи съобщението в социалните медии:

„За всички уморени Лука, които се нуждаят от бира за регенерация, ние сварихме... 🍷Бира за възстановяване🍷.“ Наздраве за всички уморени Лука!“

Бивш собственик на автомобил NASCAR е осъден да плати \$31 млн. в процедура по фалит



Mark Greenblatt, driver of the No. 10 Toyota, practices for the NASCAR Sprint Cup Series at Bristol Motor Speedway in Bristol, Tennessee, on Aug. 18, 2016. (Jason Gardner/NASCAR via Getty Images)

Почти пет години след подаването на молба за фалит по Глава 11, бившият собственик на автомобили от **NASCAR Cup Series** Рон Дивайн бе осъден да плати **\$31 милиона**.

Свързаните компании и тръстове също ще трябва да платят на банката, която е издала заеми, IRS, служители и други, които все още дължат пари чрез одобрени иски за фалит, според FOX Sports.

Дивайн притежаваше BK Racing от 2012 г. до 2018 г., която плати на свързаните с фалиралния

собственик тръстове и компании \$6 милиона и още \$11 милиона дълг, за които попечителят твърди, че иска възстановяване.

Съдия постанови, че Дивайн не е спазил процедурите за финансови разкрития, така че той дължи пълните \$31 милиона.

Дивайн свидетелства, че въпросните плащания често покриват краткосрочни заеми и че той е направил всичко възможно, за да изпълни исканията за финансови разкрития. „Опитвам се колкото мога... да съм в крак с това нещо“, каза той.



00 Having dinner that evening, Dwyer, and Ron Dwyer, driver of the No. 10 Toyota, practices for the NASCAR Sprint Cup Series at Bristol Motor Speedway in Bristol, Tennessee, on April 15, 2016. (AP Photo/Mark Stricker)

Рон Дивайн, също собственик на франчайз на Burger King, подаде молба за фалит по глава 11 само три дни преди Daytona 500 през 2018 г. Той бе лишен от собствеността върху отбора в полза на попечител.

BK Racing имаше само три финала в топ 10; най-добрият им резултат бе 6-то място на Мат ДиБенедето в Бристоул през 2016 г.

Ослепителна бивша олимпийска шампионка по художествена гимнастика изпрати 2022 с уникални снимки



Невероятната рускиня Каролина Севастянова – **олимпийска шампионката** в ансамбъла по художествена гимнастика от игрите в Лондон през 2012 – изпрати 2022 г., публикувайки изключителни снимки в Instagram.



27-годишната красавица е родена в Киев, но живее в Москва. Севастянова се оттегли от състезателна дейност на 17-годишна възраст след големия успех, планирайки да получи висше образование в Московския държавен университет и да работата като телевизионен водещ или инфлуенсър.



Руските футболни хулигани се включиха във войната в Украйна



Руските футболни хулигани са известни с насилието си – и президентът Владимир Путин реши да се възползва от това, като сформира хулиганска армия, която да се присъедини към инвазията в Украйна, пише британският The Sun.

Наречена Първи батальон от футболни хулигани, групата включва ядосани типове (и странни жени), които са се биели по футболните стадиони, за да защитават честта на топ-клубове като ЦСКА Москва, Зенит Санкт Петербург и Спартак Москва – на всички сега е забранено да се състезават в европейското състезание.



Но бандите, които преди се разкъсваха помежду си, обединиха сили, за да се бият като паравоенни сили в Донецк – който Украйна

се надява да си върне.

Въпреки че изминаха само четири години откакто Русия обеща да прогони прословутите си хулигани, тъй като страната бе домакин на финалите на Световното първенство по футбол през 2018 г., Путин лично назначи лидер на групата в лицето на командващ офицер Станислав Орлов, 41, който се присъедини към сепаратистите през 2014 г., когато бе ръководител на разузнавателната компания Skull & Bones.

Хулиганската бойна част - известна като **Espanola** и част от батальона „Восток” - е сред онези, които се бият срещу украинците, както и прословутите Орловски касапи.



Основният им талисман е лъвче, което „намериха“ по време на боевете в Мариупол, но имат и осиновено куче.

„Споровете между фенове на различни клубове са забранени“, каза Орлов пред руската медия АIF. „Всичко това трябва да бъде оставено някъде там, далеч, също като и алкохола.”

Хулиганите са загубили един боец във войната, но няма напускащи, каза той.

Фенът на ЦСКА Москва Максим Шманин, на 44 години, бе изпратен като герой на погребението си миналия месец – както съобщава Daily Star.

Орлов обяснява:

„Мотивацията да остана и да се бия само се засили. Другите казаха: „Нашият другар загина тук и сега това е нашето място“.



„Бойната част на отряда са хора, които имат военен опит или са служили в армията. „След кратък тренировъчен курс те директно се бият в зоната на специалната операция.

„Руските фенове формират малки пехотни разузнавателно-щурмови групи или ги изпращат на сапърни и инженерни работи.

„На базата на отряда „Восток“ новодошлите се обучават да стрелят с автоматични и големокалибрени оръжия, да се обучават в сапърска работа, да провеждат разузнавателни и бойни

полети с дронове и да усъвършенстват тактическата подготовка от сутрин до вечер.“

Той твърди, че има „стотици“, които искат да се присъединят, и голяма операция в „тила“, осигуряваща доставки за бойците. Групата обучава и снайперисти, както и как да използват дронове и противовъздушна отбрана.

Репортерът на руския 1-ви канал на държавната телевизия Маряна Наумова - известна състезателка по силов трибой - наскоро посети футболните хулигани и каза, че всички са «много активни, мотивирани, атлетични».

Един от тях й каза: „Разбрахме се да не разклащаме лодката вътре в Русия и прехвърлихме цялото хулиганство на фронтната линия. „Можете да взривите танк в интерес на Русия – ако сте лоялен към клуба си, ще бъдете лоялен и към страната си.

„Не е страшно да умреш за идеята си, страшно е да живееш безполезен живот. „И ако това се случи, тогава да умреш с оръжие в ръцете си е награда,“ казват други.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

- Странно! Пешо защо е в болница? Вчера го видях да се натиска с една мацка, жив и здрав.
- Ми и жена му го е видяла



Мъж влиза в магазин за облекла. Жена му го придружава.
- Бихте ли ми показали онзи сив костюм? - обръща се мъжът към продавача.
- Стига, бе! Имаш пет сиви костюма... - намесва се жената.
- Ами тогава нека видя онзи, червения.
- Не, не, в никакъв случай червено, това е толкова педераско!
- Ок! Дайте ми онзи зеления.
- Ти луд ли си, бе?! Зеленото носи нещастие! - отново се намесва жената.
Мъжът с дълбока въздишка изважда пистолет, стреля няколко пъти в жената, после се обръща към продавача и казва:
- Дай един черен тогава...



След първата брачна нощ. Той:
- Скъпа, разбрах, че не съм ти първият.
Тя (запалвайки цигара):
- Да. А аз разбрах, че не си и последният.



Главният психиатър видял, че лудите са се наредили в редица на двора и един по един падат и почват да си блъскат главата в асфалта. Пратил един от докторите да провери какво става. Оня се връща след половин час:
- Един от лудите е нарисувал с тебешир една черта на асфалта и обещава 2000 лева на всеки, който успее да пропълзи отдолу.
- А ти защо толкова се забави?
- 2000 лева са си пари...



Лети из гората Змей горянин и крещи с пълна сила:
- Свобода, братство, равенство, плурализъм, всичко в името на народа. Чула го Баба Яга и тежко въздъхнала:
- Боже, змеят пак е преял с депутати!



О! Имаш жълта котка!
- Бяла е. Просто в нас всички пушат...



Малкият Иванчо:
- Тате, днес пак счупих стъкло в училище!
- Вие в училище ли учите или в някаква оранжерия!?



Лежат в леглото мъж и жена. Телефонът звъни. Вдига жената:
- Да, скъпи. Добре, мили. Разбира се, скъпи. Добре, скъпи, не се притеснявай! - и затваря.
Мъжът в леглото:
- Кой беше?
- Съпругът ми. Каза, че ще закъснее. Играе карти... с тебе!



Степени на пиянството:
Първа степен - Седиш с баща си, пиете ракия и ти му казваш:
- Аз тебе те познавам отнякъде.
Втора степен - Седиш със жена си и пиете ракия, по едно време ѝ казваш:
- Жена, хайде да ходим по курви.
Трета степен - Обаждаш се на жена ти в десет часа и ѝ казваш:
- Жена, конференцията се проточи много и ще трябва да преспя при нея.
Четвърта степен - Поръчваш си такси, влизаш и шофьорът те пита:
- Накъде, господине?
- Тебе пък какво те интересува накъде.
Пета степен - Качваш се в таксито, шофьорът те пита на къде, ти му отговаряш:
- Към къщи.
Шеста степен - Вървиш по улицата и се чудиш защо асфалтът скача и те удря по главата.
Седма степен - Седиш на бара, пиеш и по едно време

викаш келнера и му казваш:
- Келнер донеси вратата, че искам да си ходя!



- Кой е най-ефикасният афродизиак?
- Дюлята, защото ти прави езика грапав.

Между възрастни стоножки:
- Нещо не ми изглеждаш добре?
- Абе направо съм със 70 крака в гроба!



Семейство играе бридж с приятели.
Мъжът през цялото време прави грешки, като партньор въобще не става. След известно време става и отива до тоалетната. Жена му въздъхва и казва:
- За първи път тази вечер знам какво държи в ръцете си...



Шерифът сядна на бара и си поръчва вино с мезе. Барманът му носи парче швейцарско сирене. Шерифът го поглежда и вика:
- Хари, много си ми симпатичен, но още една престрелка в твоя бар и ще го затворя!



В цирка се явява кандидат за работа:
- Какъв номер можете да правите?
- Викат ми „Царя на яйцата“. За 30 минути мога да изям 100 кокоши и 100 патешки яйца.
- Добре, ще ви вземем на работа. Обаче да знаете – в неделя имаме по четири представления на ден, ще се справите ли?
- Разбира се.
- А като дойдат празниците, имаме представления всеки час.
- Как така всеки час? А аз кога ще ходя да обядвам?

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.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобила 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)



София — Истанбул — Делхи — Джайпур

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Асен Генов

Снимки: авторът



Истанбул е огромен град. От София кацнахме там и се наложи да престоим на терминала почти 8 часа. Процедурата да получиш виза за 3—4 часова разходка в града не си струваше нито усилията, нито парите, при условие, че летиш за... Индия. Но пък на терминала те изкушаваха с всевъзможни неща. Даже диджей, който репетираше нещо!



В Делхи кацнахме около 3 сутринта на 14-ти октомври. След скенера за свински грип и проверката на емиграционните служби може да ви се наложи да преживеете последното от летателните преживявания — чакане на багажа... Аз чаках своя иманяма 30—40 минути. Поточната лента се извъртя няколко пъти.

След това се озовавате в чакалнята при посрещачите, където, горещо ви препоръчвам да си платите такси на гишето „Pre-paid Taxi“, което ви гарантира относително честно и качествено обслужване.



Желателно е да си обмените някаква начална сума пари още на аерогарата. Аз направих това на гишето Томас Кук, а таксата бе поносима. ... С това, приключението ви наистина започва! **Ние се отправихме към Джайпур, известен като Розовият град.** Пътува се с автобус, тръгващ посред нощ от един кръстопът, наречен Дхула Куан. До там — с предплатеното такси. Почти шест часовият път се запомня с непрестанния вой на клаксоните — така се предупреждават, че следва изпреварване. Всички камиони и повечето коли и автобуси, естествено, са ТАТА. На задната част

на товарните машини пише „BLOW HORN!“, а от всички страни са богато декорирани в стил, който може да бъде наречен и графити, но с това далеч няма да опишем всички естетически характеристики на подхода на художниците, рисуващи по камионите.



След едно огромно задръстване, накарало ни да чакаме поне час-час и половина, направихме пауза. Там бе първата ми, след девет години пауза, среща с пикантната храна на Индия. Нещата се готвят направо на улицата, пред очите ви и се сервират или в глинени съдове, или в такива, направени от листа. Глинени съдове са недоизпечени, а листата се разграждат лесно. Никаква пластмаса. Харесва ми екологичният елемент в това! Около обяд пристигнахме в Джайпур. Първият ден не ми остана много време за разходки, но пък атмосферата

на приближаващия Дивали се усеща навсякъде! Джайпур е един от градовете в Индия, който живее с пулса на основните божества тук — Радха Говиндаджи. Да отидеш до Индия и да не обърнеш внимание на духовността на тази необятна страна с хилядолетна култура е като да идеш до Рим и да не видиш Папата. Посетих храма Шри Шри Радха Говиндаджи Мандир. Като един от малкото европейци, бях допуснат до самия олтар да направя няколко фотографии.



На изхода от храма попаднах на пазар за ръчно декориран текстил и други занаяти. И тук направих няколко снимки. Видях и няколко магазина за рисувани миниатюри в стил „раджастхани“. „Акрити Гест Хаус“ е прилично за подобен род туризъм място, където можете да пренощувате за около 6—8 долара на вечер в единична или двойна стая. Има

София — Истанбул — Делхи — Джайпур

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Асен Генов

Снимки: авторът

хубав заден двор с маса върху тревата. Вечерята ми беше скромна — плодове. Папая, банани, чикю. Последното ви го препоръчвам горещо! Вкусът му е смес между вкуса на мушмула, сладостта на зряла круша и лек привкус на „тръгнала“ слива.

Утре смятам да опитам повече храни...



Джайпур

Градът е в трескава подготовка за Дивали. Търговията по улиците е в разцвет, а клаксоните, известяващи шофьорите за предстоящите маневри, могат да влудят нетренираното ухо на всеки, който има и лек уклон към социопатия.



Всичко по улиците се декорира, а по-отдавна боядисваните сгради се пребоядисват наново в очакване на празника. Освен това, градът се изпълва с бутафорни порти и кули, покрити с плат. Мисля, че се досещам от къде може да е получил вдъхновение Кристо.



Вече споменах, че, поне за мен, посещението в Индия няма смисъл ако човек не види места и храмове, неразделно свързани с традициите на страната. И днес посетих няколко такива места — храмовете Радха Гопинатх, Радха Дамодара, Винодилал. Не във всички места са позволени фотографии, но аз успях да направя няколко. За няколко рупии дарение може да получите малка паничка от бананови листа, пълна с кхир — сладък ориз, или друг сладкиш, специално приготвян за Божествата в храма.



Олтарът на Радха Гопинатх има изключително красиви сребърни порти с впечатляваща декорация. Радха Дамодара пък са били преместени в Джайпур някъде през 16 век от Вриндавана, което никак не е близко като разстояние в Индия, дори днес... Храмът Винодилал е на една от най-оживените търговски улици, а помещението му предлага прохлада, покой и тишина, подходящи за размисъл и медитация. Историята на Божеството е сходна с тази на Радха Дамодара. Това бе поклоническата част от деня. Междувременно посетихме и Албърт Хол — градския музей, в който може да видите най-различни произведения, свързани с историята на града — египетско, финикийско, арабско, индийско и др. изкуство. Естествено, може да видите и различни ведически ръкописи, живописни миниатюри и много други интересни неща.



Минавайки, къде пеш, къде с моторикша по улиците, ви се предлага абсолютно всичко. Естествено, плодовете и зеленчуците са сред основните стоки, които ви се продават, наред с живописни сарита, специфични „западни“ дрехи, всевъзможна бижутерия, благовония, ядки, студени напитки, всякакви кухненски и храмови съдове и предмети и какво ли още не... Не може да не обърнете внимание на специалната украса, която се предлага за предстоящия празник.



Няма как да не ви направи впечатление и това, че уличните животни в Индия са...

предимно кравите. Те са навсякъде и изяждат всички органични отпадъци, ставащи за ядене. Най-голям проблем с това може да има някой търговец на плодове и зеленчуци, защото понякога се налага да гониш някоя по-лакома крава, Хубавото е, че няма никаква опасност да бъдеш изпохапан от „глутница побеснели крави...“

Естествено, част от уличния алъш-вериш е търговията с цветя, които всеки поклонник може

да закупи и отнесе в храма, към който се е упътил. Там, свещеникът услужливо ще вземе гирлянда и ще го поднесе на Божества от ваше име.



Освен търговията,

улицата е и средище на всевъзможни услуги за бита. Може да си боядисате дрехите, или да ви ремонтират или направят ново бижу. Естествено, на тротоара, между пешеходците и рикшите.



Цялото това преживяване в София, като разстояние би ви отнело не повече от

2—3, максимум 4 часа, но моят ден приключи след 21:00, когато успяхме да се доберем до хотела, в който ноцуваме, за да може да си починем за пътуването до Пушкар на следващия ден...

Joyous Light Beeswax Candles

Handmade by the Sisters of Holy Theotokos Convent
4369 Faulkner Ave. Stouffville, ON L4A 2R4
Tel: 905-473-9009, www.facebook.com/thehtc4

Голямо разнообразие на красиви свещи от пчелен восък, които се правят от монахините в гръцкия манастир Holy Theotokos Convent в Стоувил.

Когато са запалени, пламякът на восъчните свещи почиства въздуха от прах и токсини.

Те горят по-светло и чисто, с по-силен пламяк и по-дълго от другите свещи. В магазина на манастира се предлагат и други сувенири, както и някои хранителни продукти.

Има домашно приготвен мед, буркани с доматиена салца и други. Можете да разгледате още, във вейсбук страницата им www.facebook.com/thehtc4



Румънският манастир Holy Cross Orthodox Monastery Mono Athos и Kay See Gardens

Автор: Вяря Димитрова, редактор в Пламяк
Снимки ©Bulgarian Flame



Честито Рождество Христово!
Здраве, радост, вяра, любов и
надежда на всички!

Бих искала да ви представя
Румънския манастир Holy
Cross Orthodox Monastery Mono
Athos (името му е наскоро
обновено), в Интернет ще

го намерите като Holy Cross
Orthodox Monastery Mono,
който се намира на около 15
мин от Orangeville:

308328 Hockley Rd, Mono,
ON L9W 6N4.

Тел: (519) 942-3489.

Манастирът е малък, но много
уютен, целият в дърво, с

горяща камина, красиви икони
от Румъния и Гърция и бяхме
посрещнати изключително
гостоприемно.

За повече информация, следете
фейсбук страницата:

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



Наблизо можете да посетите
и **Kay See Gardens** чудесно
място да се разходите със
семейството си и особено

интересно за децата, където
всеки ден след 5:30pm до 10 pm
от 4 декември до 31 декември
можете да се насладите на

магическите коледни светлини:

За повече информация:
[www.orangevilleoptimists.ca/
christmas-in-the-park](http://www.orangevilleoptimists.ca/christmas-in-the-park)





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.