

Най-накрая! Налични в LCBO



Toronto ♦ Montreal ♦ Ottawa ♦ Vancouver ♦ Calgary

ПЛАМЪК

Bulgarian Flame

Bulgarian Community Newspaper



#433, May 22, 2023 | 416-821-9915 | info@bulbiz.com | www.Bulga



Археолозите откриват древна игра на майте – ето на какво могат да научат съвременните преподаватели

(Archaeologists discover ancient Mayan game – here's what it can teach modern educators)



The ball game marker discovered in Chichén Itzá. INAH

Автори:

Сара Рай – Доцент в University of Bradford и
Карла Соуса - Асистент в Lusófona University

Декларация за оповестяване:

Част от тази статия е извлечена от изследователския проект

„TEGA“, проведен от автори и финансиран с подкрепата на Европейската комисия Проект №: 2020-1-UK01-KA203-079248

Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Четете на стр.6 >>

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



За ПРОЛЕТЕН ДЕТОКС и здравословно отслабване с дългосрочни резултати, обадете се на Дафни
416-602-3196



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

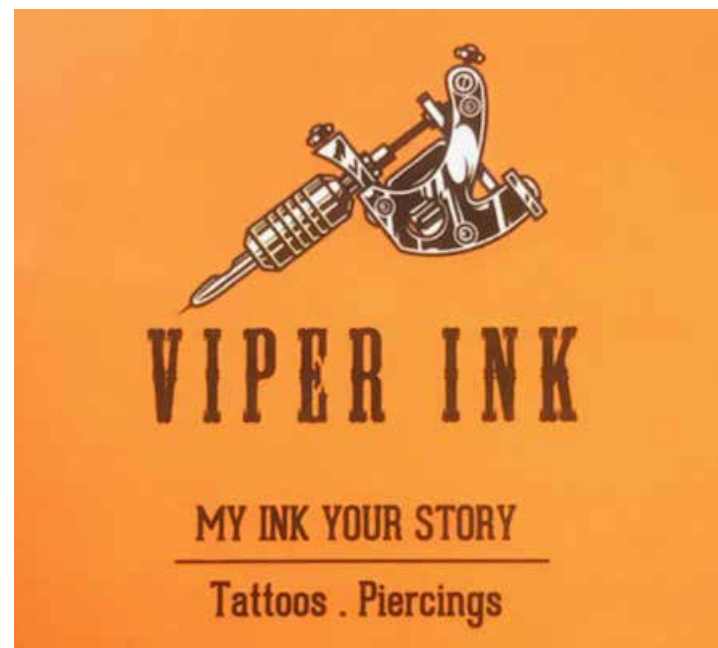
Дафни Костова
хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните симптомите
на менопаузата и
натрупани килограми ефективно.

Първи час е винаги безплатен!

Обадете се днес!

416-602-3196

Татуировки и Пиърсинг



Иван: (437)226-9497

Email: viperink88@gmail.com

viperink8873

215-7163 Yonge Str.

Thornhill, ON, L3T 0C8

намира се на втория етаж

(Yonge Str; just North of Steeles)

Безплатен подземен паркинг



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY
THE BEST!



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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;** Скалери, Пекари, Оператори на производствена линия,Общо производство, Оператори на мотокари, Спедитори
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инжинери-проектанти

Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност. Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:
jobs@fierafoods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Археолозите откриват древна игра на майте – ето на какво могат да научат съвременните преподаватели

(Archaeologists discover ancient Mayan game – here's what it can teach modern educators)

Игрите се играят от хиляди години в различните култури по света.

Има играта на шахматна дъска *Senet*, която се играе в Египет около 3100 г. пр. н. е. Настолната игра за африканска купа *Mancala* се играе от 1400 г. пр. н. е. Шахът, който познаваме произхожда от Индия отпреди повече от 1500 години. А стратегическата игра Го започва в Китай преди 2500 години.

Цивилизацията на майте – която процъфтява в Централна Америка от 2000 г. пр. н. е. до 1500 г. сл. н. е. – има няколко популярни игри. Смятало се, че тези игри имат свръхестествената сила да предсказват война. Те включват настолна игра с форма на кръст, наречена *Patolli*, и играта с топка, наречена *Pok-a-Tok*.

Наскоро бе открито каменно табло от археолози в Чичен Ица, намираща се на полуостров Юкатан в Мексико. Древните май изглеждат са го използвали, за да играят ритуална игра с тежка топка.

Тази игра е имала значително културно и религиозно значение за цивилизацията на майте. Повече от обикновена развлекателна дейност, тя е отразявала дълбоко вкоренените вярвания и ценности на народа им. За майте игрите осигурявали платформа за изразяване на физически способности, установяване на социален ред и връзка между смъртното и божественото.

Играта, открита в Чичен Ица, символизира деликатния баланс между светлината и тъмнината, възплавайки космическа борба. Подобно на други игри на майте, счита се, че тя е повлияла върху съдбата на реколтата, климата, общностите и отделните хора.

В културата на майте спечелването на подобна игра се е възприемало като знак за божествена благосклонност. Те вярвали, че победителите са били избрани от боговете. Тези, които постоянно губели, понякога били принасяни в

жертва на божествата. Игрите на майте не са били предназначени само за забавление, но са служили като начини за свързване с божественото.



Участвайки в тези игри, майте изпитвали чувство за общностна идентичност и принадлежност. Ритуалите и вярванията, свързани с игрите, насърчават колективното разбиране и укрепват връзките между физическата, духовната и социалната сфера.

Какво могат да научат днешните преподаватели от древните игри

Концепцията за „магическия кръг“, въведена от холандския историк Йохан Хейзинга, предполага, че по време на игри, играчите навлизат във временен свят със свои собствени правила и граници. Това е илюстрирано при игрите на майте, които включват правила, откъсване

от „нормалността“ и споделен опит. Магическият кръг представлява ритуално пространство, което едновременно трансформира и изгражда чувство за общност.

Разбирането на тази концепция може да се използва за насърчаване на включването и сътрудничеството в съвременното образование. Изживяванията в игровите пространства могат да улеснят ученето и да създадат чувство за принадлежност, което позволява на учениците да растат и да учат колективно.

Древните ритуали и игри притежават характеристики като повторение, структура и използване на символични обекти, които помагат на учениците да разберат света. Те също така предлагат психологически и социални ползи, като насърчават социалните връзки, намаляват тревожността и подобряват когнитивната гъвкавост и уменията за решаване на проблеми.

Прод. на стр.6 >>



touristanbul

EVERY LAYOVER IS AN OPPORTUNITY TO EXPLORE THIS BEAUTIFUL CITY

Free touristanbul service in Istanbul for international transfer passengers who have 6-24 hours of layover time at Istanbul Airport



Археолозите откриват древна игра на майте – ето на какво могат да научат съвременните преподаватели

(Archaeologists discover ancient Mayan game – here's what it can teach modern educators)

<< Прод. от стр.4

Включването на древни и съвременни игри в образованието насърчава „меките умения“, критичното мислене и приобщаването. Като насърчават комуникацията, дават свобода на действие на учениците и преодоляват културните различия, аналоговите игри помагат на учениците да се разбират по-добре в класната стая.



Queen Xelentzi playing Tetel (c. 900-1200-1300) The Met Museum

Прилагане на уроците
Проектът TEGA, който ръководихме, създаде набор от инструменти за подпомагане на разработването и персонализирането на приобщаващи аналогови игри за учене, с акцент върху достъпността.

Аналоговите игри, като настолните, предлагат осезаемо изживяване, което помага за

преподаването на абстрактни концепции, които обикновено нямат ясни физически представяния. Чрез взаимодействие с игрови елементи като карти, зарове и фигури, учениците могат да разбират абстрактни идеи като вероятност и стратегия по-ефективно, отколкото биха го разбрали чрез цифрови игри или други медии.

Като се вземат предвид нуждите от достъпност чрез техните двигателни, сетивни и когнитивни измерения, игрите могат да бъдат проектирани по начин с оглед да

поемат по-широк кръг от ученици. Така чрез включването на настолни игри във висшето образование, учителите могат да създадат учебна среда, която работи за всички студенти.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/archaeologists-discover-ancient-mayan-game-heres-what-it-can-teach-modern-educators-205715>

БЪЛГАРИЯ

861,054 български граждани са живели в други страни в ЕС през 2022 г...



....., според данни на Евростат, публикувани и на сайта на германската статистическа служба Statista. Данните се отнасят за българите, регистрирани официално като пребиваващи в страни от ЕС и които

са живели там най-малко 1 година, се казва в материал на Deutsche Welle от 17 май, озаглавен „Колко българи живеят в страните от ЕС“.

Според данните най-много българи живеят в Германия – 390,021. На второ място е Испания - със 116,843 българи, а на трето е Гърция - с 69,550.

На четвърто място по брой българи е Италия с

49,205, следвана от Нидерландия с 47,699, Белгия - 45,187, Австрия с 35,879, Франция с 27,695, и

Швейцария с 13,354. На десето място е Дания с 12, 427. Най-малко български граждани живеят в

100%

SOLD

15+г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

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

<< Прод. от стр.6

Лихтенщайн - само 8, следвани от тези в Литва - 41, и Латвия - 130.

В други страни от ЕС официалният брой живеещи българи е: Чехия – 11,797, Швеция – 7,172, Ирландия – 2,508, Финландия – 2,699, Словения – 3,148, Полша – 6,424, Португалия – 6,491, Норвегия – 7,735, В Словакия са регистрирани 1,268, Люксембург – 1,969, Хърватия - 160, в Румъния - 475, Исландия - 524, Унгария – 645.

Българските граждани не са длъжни да се регистрират в българските дипломатически мисии в чужбина. По тази причина МВНР не разполага с точни данни за числеността на пребиваващите българи зад граница. Също така липсва статистика за редица държави.

Смята се, че извън Европа най-много българи има в САЩ, Канада и Аржентина. По неофициални данни броят на българите в САЩ достига 350,000.

Делтапланерист падна върху купола на най-новата църква в Пловдив



/Снимка: Пловдивска митрополия/

Делтапланерист падна върху купола на Свети Архангели - най-новата църква в Пловдив. 50-годишният мъж не е пострадал и е отказал медицинска помощ, съобщиха от МВР-Пловдив. Пред служители от 4 РУ той е обяснил, че е излетял от индустриалната зона в жк "Тракия".

Причината за падането е техническа неизправност в мотора на делтаплана, е казал той на полицаите. Върху покрива на църквата няма нанесени щети. Леко обаче е изкривен позлатения кръст на върха на основния купол на църквата, има и няколко счупени керемиди, уточнява БНТ. От митрополията не са коментирали инцидента. В Пловдив полетите с делтапланер в града са забранени.

Най-накрая!
ŻUBRÓWKA
Worlds Trusted Vodka
NOW in Canada



MADE IN POLAND
PURE TASTE INSPIRED
BY UNTOUCHED NATURE

#3 BEST SELLING
VODKA
IN THE WORLD
-THE SPIRITS BUSINESS

#1 VODKA
IN POLAND



LCBO #35840



LCBO #15862

Младеж почина след падане от 120 метра в района на Кръста на село Гара Лакатник



/Снимка: Wikipedia/

20-годишен младеж е загинал след падане от 120-метрови скали в района на Кръста на село Гара Лакатник, съобщиха от Областната дирекция на МВР-София и Планинската спасителна служба.

Тялото на младежа е било открито в короната на дърво край туристическата пътека на землището на село Миланово. Повикан е бил екип на Планинската спасителна служба. Петима служители на отряд "Лакатник" са успели да свалят тялото, което е транспортирано в Съдебна медицина за аутопсия. При извършения оглед на скалите, намиращи се на около **120** метра височина непосредствено над загиналия, са открити негови лични вещи. По случая е образувано досъдебно производство. Действията по разследването продължават.

За съжаление това не е първият инцидент

с фатален край на скалите край Лакатник за последните години, тъй като има много млади хора, които се качват там след употреба на алкохол, разказват местните.



Малко по-късно от Великотърновския университет «Св.Св. Кирил и Методий» съобщиха, че починалият младеж Александър Горанов е бил студент в специалност „Графичен дизайн и визуални комуникации“.

Министерство на образованието изпрати сигнал заради продажба отговорите на матурите в социалните мрежи



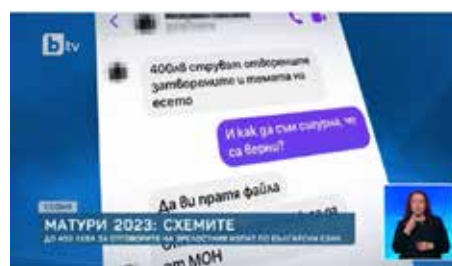
Министерство на образованието и науката (МОН) изпрати сезира компетентните органи по повод появилата се информация за нерегламентирано разпространение на отговорите от проведения държавен зрелостен изпит по Български език и литература, съобщиха

от пресцентъра на МОН.

По данни на bTV решенията на задачите били предлагани срещу 400 лева, а отговорите са се продавали в социалните мрежи. За превод на парите се използвали офисите за бързо разплащане, а отговорите се получавали чрез мобилно приложение.

Според ученици е имало и оферти за правилните отговори на матурата, започващи от малко над 100 лв. Матурата се проведе в 750 училища в цялата страна, като навсякъде бяха осигурени квестори и видеонаблюдение.

Изпитният вариант е бил генериран в 5:45 часа в МОН сред близо 6 милиона комбинации, съобщава БТА.



Две са предоставените възможности на зрелостниците. "Пътят на посвещаването в любовта" - интерпретативно съчинение върху "Посвещение" на поетесата Петя Дубарова е първата. Втората възможност беше есе на тема "Живот в мрежата". Зрелостниците имаха 120 минути, за да напишат текст с обем

до 4 страници.

Отново злоупотребиха в реклама с името на виден български лекар



В реклама за лекарства отново се злоупотребява с името на уролога акад. Чавдар Славов. Това съобщиха от болница «Царица Йоанна - ИСУЛ», където работи лекарят. Във Фейсбук се появили кадри от видео с негово участие, заснети по съвсем друг повод, които са използвани нерегламентирано за реклама на продукти срещу уринарна инконтиненция при жените, сигнализирано от ИСУЛ, съобщава Zdrave.net.

Акад. Славов - началник на Клиниката по урология със специфична дейност по андрология, към болницата, посочва, че никога и под никаква форма не е участвал и не възнамерява да участва в реклама на медикаменти. Тази практика е неетична и е уронваща престижа на медицинското съсловие, допълва Славов.

С рекламни кадри в интернет се установяват злоупотреби и с имената на други български лекари, включително и с името на главния държавен здравен инспектор.

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.

Българка може да стане новата Мис Италия



На крачка от финала през есента е осиновената българка Зари Мастроуцо. 23-годишната Зари е родена в България с името Захаринка Борисова, предава bTV Новините. Биологичните ѝ родители я изоставят в болницата след раждането.

Когато е била на 9 години съдбата ѝ се променя, пише

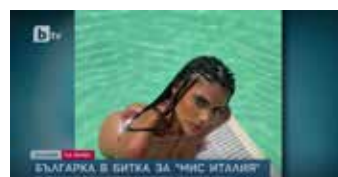
в материал на bTV. Зари е осиновена от италианско семейство и от сиропиталището в Белоградчик и заминава за Калабрия. Освен претендентка за престижната титла Мис Италия красавицата е студентка последна година в специалност Туристически науки.

Пред организаторите на конкурса Мис Италия Зари споделя, че голямата ѝ страст са пътешествията.



Зари представлява Калабрия и е полуфиналистка в тазгодишното издание на „Мис Италия“.

Започнал като конкурс за най-хубава усмивка – с цел реклама на паста за зъби през 1939-а, днес подиума на „Мис Италия“ е едно от най-престижните издания в страната.



„Майка ми е била на 16, а баща ми на 18. Родена съм преждевременно и тя ме е оставила в

болница. Намерила ме е една медицинска сестра. Там са се погрижили за мен, а после са ме дали в дом за деца лишени от родителски грижи в Белоградчик», разказва Зари.

„Израснах в дома, но с другите деца ходехме в обикновено училище, където постоянно ни се подиграваха, хвърляха ни храната, удряха ни. Когато растеш без родители, се научаваш да се защитаващ, да се биеш и си мислиш, че този начин на живот е нормален, защото не познаваш друг“, споделя още тя. В България Зари се

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше удобство, скоро отваряме офиса си и на още един адрес:

**King Square Shopping Centre
9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310**



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



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



Sweet Gallery


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

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

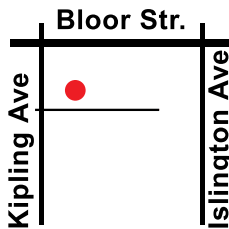
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



е връщала само веднъж, още като малка. Сега мечтае да го направи отново.

Бързите кредити нарастват, обслужването им намалява



/Снимка: БНБ/

Броят на бързите кредити се увеличава, а получателите им все по-трудно ги обслужват, показват данни на БНБ към края на март.

Домакинствата са взели бързи заеми за 3.252 млрд. лева, като сумата нараства на годишна база с 18.6% (510.2 млн. лв.).

Преобладават потребителските кредити, които са 3.130 млрд. лв. в края на първото тримесечие на 2023 г. Те се увеличават с 19.6% (512.9 млн. лв.) на годишна база и с 4.6% (138 млн. лв.).

Размерът на жилищните кредити в края на първото тримесечие на 2023 г. е 32.3 млн. лв. Те намаляват с 4.6% (1.5 млн. лв.) в сравнение с края на март 2022 г.

Увеличава се и размерът на необслужваните кредити. Те вече са за 319.9 млн. лева и сумата нараства с 10.8% (31.3 млн. лв.) в сравнение с края на март 2022 г. и с 5.7% (17.2 млн. лв.) спрямо края на декември 2022 година, предаде dnes.bg.

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



Виж стр.27

AT LAST! ZUBROWKA BIALA VODKA now @ your local LCBO



Vesper Martini
30 ml Zubrowka Biala
90 ml Gin
15 ml Aperitif Lillet Blanc
Garnish: Lemon twist



White Zu
50 ml Zubrowka Biala
25 ml coffee liqueur
1 tbsp single cream
Garnish: Ice



Woo Woo
50 ml Zubrowka Biala
25 ml peach schnapps
100 ml cranberry juice
1 tbsp lime juice
Garnish: Lime



Cosmo Zu
50 ml Zubrowka Biala
50 ml cranberry juice
1 tbsp orange liqueur
1 tbsp lime juice
Garnish: Lime



LCBO #15862

For more cocktails SCAN QR-CODE



Share your favourite recipes
to be entered in a WEEKLY DRAW
to win a ZUBROWKA VODKA PRIZE PACK.

BARTENDER'S FAVORITE VODKA! And you too can make in your own HOME!



Apple ZU
50 ml Zubrowka Bison Grass
100 ml apple juice
Squeeze of lime
Garnish: Apple



ZU Raspberry
60 ml Zubrowka Bison Grass
30 ml lemon juice
15 ml honey syrup
Garnish: Raspberry & fresh mint



Think Pink ZU
60 ml Zubrowka Bison Grass
30 ml juice of 1/2 a Grapefruit
30 ml Canada Dry (ginger ale)
Garnish: Grapefruit & lime



Apple Zutini
60 ml Zubrowka Bison Grass
30 ml Triple Sec
30 ml lime juice
2 tbsp sugar/1 tbsp salt
Garnish: Apple



LCBO #35804

For more cocktails SCAN QR-CODE



Share your favourite recipes
to be entered in a WEEKLY DRAW
to win a ZUBROWKA VODKA PRIZE PACK.

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), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-

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

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

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.**



Град във Венецуела претендира за най-доброто в света какао



Въоръжен с гумени ботуши и остро мачете, Нидия Чавес се отправя към плантацията в търсене на «черно злато» – това не е обикновената препратка към изобилието на петрол във Венецуела, а по-скоро към какаото, пише France 24.

В градчето Чуао в северния щат Арагуа, този тип „черно злато“ означава всичко - в място, което е изградило голяма част от икономиката си върху трудоемко, занаятчийско производство на шоколад.

„Това е черното злато, което имаме тук, то е, от което живеем“, казва 43-годишната Нидия Чавес

пред АФР, след като събира три контейнера с плодове. С помощта на мачетето си Чавес и нейните спътници разрязват какаото на две, за да извадят пулпата.

Има едно важно правило в Чуао, който е обитаван от потомци на роби, докарани от Африка: „Не късайте какаовите плодове, освен ако не сте земеделски работник. Отнася се както за туристите, така и за местните“.

„Забранено е“, казва Маурисио Соса, 48-годишен лодкар и екскурзовод. „Ако не е тази забрана, щяхме да останем без какао“, защото семето „е много вкусно“.

Примамливо е, тъй като плодовете изобилстват из града, чак до брега. 18 до 20 тона какао, произвеждани в Чуао всяка

Прод. на стр.17 >>

<< **Прод. от стр.14**

година, се продават от Empresa Campesina Chuaо - организация на гражданското общество, на бизнесмен с тесни връзки с общността.

Ценните шоколадови бонбони, направени от какао, винаги отбелязват произхода.

Килограм какаови зърна се продава за около \$10.



Естилита Аке е родена преди 63 години в това отдалечено място с около 3,000 жители, което е най-лесно достъпно от морето. Другият вариант е многодневен преход през планини и джунгла.

“Какаото е всичко”, казва тя. „Специално е. Сигурно, защото го откъсваш с любов.“

Прясно извлечени семена лежат в помещението за ферментация, покрити с бананови листа, докато жените се шегуват в старата дървена конструкция за подаръци, които искат за Деня на майката. Вътре е задушаващо горещо - перфектна среда за семената да придобият идеалния вкус и текстура.

След това зърната се сушат на слънце и се опаковат в чували от 61 килограма. Този доказал се с годините процес не допуска грешки, тъй като всяка грешка би повлияла на качеството на продукта.

Empresa Campesina Chuaо има за цел да произвежда «100 процента чисто» какао.

66-годишната Висента Гамес посочва селекция от шоколадови бонбони, пасти за мазане, чай, които приготвя с 28-годишния си син Робин Ерера.

„Нямаме големи машини, за да приготвим всичко това“, каза тя с усмивка. **“Нашето какао е нашата най-голяма гордост - и най-доброто в света.”**

55 рецепти, 100 ястия, 100 часа готвене: Нигерийка постави световен рекорд за готвене



Някои хора едва издържат да стоят в кухнята повече от час. Е, опитайте да готвите 100 часа.

Точно това направи нигерийската готвачка Хилда Ефионг Баси, известна като Хилда Бачи с надеждата да постави нов световен рекорд на Гинес, пише Robb Report. Шеф Баси готви без прекъсване от четвъртък до понеделник, приготвяйки повече от 55 рецепти и 100 ястия.

Главният готвач каза, че е решила да се опита да постави рекорда, за да покаже нигерийската

кухня в световен мащаб. „Нигерийската кухня е най-добрата“, каза Баси пред CNN. „Колкото повече рецепти се разпространяват, толкова повече хора ще искат да ги опитат. Нигерийската храна е толкова комфортна“.

Предишният световен рекорд бе поставен през 2019 г. от индийския шеф Лата Тондон, който готви в продължение на 87 часа и 45 минути. През уикенда Тондон публикува в Instagram пост в подкрепа на шеф Беси.



Когато започна с опита си в четвъртък, шеф Беси не бе съвсем сигурна, че ще стигне до 10 часа – камо ли до 100. „Първият ден бе най-трудният. Бях готова да се откажа на 6-ия час“, каза тя. „Чувствам се сякаш се е случило чудо и някак си стигнах до това. Подкрепата беше невероятна.“

За да видят рекорда имаше фенове, дошли от близо и далеч. Един мъж каза пред CNN, че е карал 12 часа, за да я аплодира, а списъкът с

поддръжници включва нигерийски актьори, политици и музиканти като Burna Boy.

„Когато нигериец прави нещо, ние всички излизаме, за да покажем подкрепа“, каза Ениолува Адеолува, медийна личност и водещ на кулинарния готвач. „Много сме развълнувани. Тя върши невероятна работа. Филмовата звезда Дамилола Огунси добави: „Тя отваря вратата към африканския пазар на храни и показва на всички младежи тук, че ако можете да мечтаете, можете да го постигнете.“

Комисията за световните рекорди на Гинес все още трябва да потвърди, че Баси отговаря на всички критерии, за да стане новият рекордьор.

Жена засмука отровна змия в прахосмукачка в австралийски курорт



Ваканция в Австралия претърпя невероятен обрат.

Мъж в Австралия се обади на ловец на змии, за да му каже, че съпругата му е засмукала едно от най-отровните създания в света с ... прахосмукачка, пише New York Post.

Прод. на стр.16 >>




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.



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

<< Прод. от стр.15

Двойката била в курорт в Куинсланд и след случилото се потърсила помощта на Дрю Годфри от Hervey Bay Snake Catchers, за да премахне влечугото от стаята си. Съпругът се обадил на Дрю със стряскаща информация - съпругата му била хванала животното, като го вакуумирала стаята.

„Той се обади бързо и каза, че жена му е засмукала змията докато почиствала с прахосмукачка“, каза Годфри пред Newsweek.

„Обясних им, че тя е защитен вид и би било жестоко и незаконно да я оставим там. Те ме разбраха,“ казва Дрю Годфри.

Когато Годфри стигнал до хотела намерил прахосмукачката на верандата с найлонов плик около дюзата, за да предотврати бягството на змията.

Във видео, публикувано от компанията във Facebook, се вижда как Годфри отваря прахосмукачката и изважда чантата за изсмукване, където змията е „невредима, само малко прашна и объркана“, хваната в капан.



Hervey Bay Snake Catchers capture the removal of a python trapped in a vacuum cleaner. Hervey Bay Snake Catchers

Той незабавно я пуснал в близкия храсталак, далеч от хората.

„Така че точно когато си мислите, че сте видели всичко в тази работа, някой ви се обажда и казва, че жена му е изсмукала змия ... с прахосмукачката“, се казва в публикацията на компанията.

Създанието е новоизлюпена жълтолика камшична змия, която е отровна, но не се смята за много опасна за хората. „Бях ухапан три пъти от тези змии“, каза Годфри пред изданието. „Това е като ужилване от пчела.“

Най-старото куче в света е на 31 години



Португалско куче на име Боби е новото най-старо куче на 31 години, пише Daily Paws.

Световните рекорди на Гинес потвърдиха точната му възраст - 30 години, 266 дни - на 1 февруари. Той постави рекордите както за най-старото живо куче, така и за най-старото куче в историята. Предишното най-старо куче - австралийското куче Блуи живя до 29 години и 5 месеца. Този рекорд се пази от далечната 1939 г.

<< Прод. от стр.16

„Никога не съм мислил да регистрирам Боби, за да счупя рекорда, защото за щастие нашите домашни любимци винаги са издържали много години“, каза собственикът му Леонел Коста пред Гинес. Боби се радва на спокоен живот на село. Никога не е бил слаган на каишка или верига и диетата му се състои от това, което ядат неговите стопани.

С напредване на възрастта Боби не обикаля толкова много из близката гора или земеделска земя, както преди, според Гинес. Зрението му също е пострадало и той почива по-дълго, включително след хранене или пред огъня. Да остарееш не е забавно, но огънят звучи страхотно!

„Имаме редовни ветеринарни прегледи и те винаги са показвали, че се справя добре за напредналата си възраст“, казва Коста. Средната продължителност на живота на

породата *Rafeiro do Alentejo* – куче-пазач на добитък в Португалия - е 12 до 14 години, според Американския киноложки клуб. Но майката на Боби, Гира, доживяла до 18 години, а друго куче, принадлежащо на Костас, Чикоте, доживяло до 22.



Гинес се консултира с Ветеринарната медицинска служба на община Лейрия, за да провери възрастта на Боби, и оттам потвърди рождената му дата: 11 май 1992 г.

„Боби е специален, защото да го гледаш е като да си спомниш хората, които бяха част от нашето семейство и за съжаление вече ги няма, като баща ми, брат ми или баба ми и дядо ми, които вече са напуснали този свят“, каза Коста пред Гинес. „Боби представлява тези поколения.“

**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

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.



Тест: Разбирате ли и доколко другия пол



здраве.bg

Доколко добре разбирате мислите и желанията на другия пол?

Отговорете на поставените подолу въпроси и ще разберете в каква степен умеете да “четете” какво иска той/тя.

Настоящият тест, наречен The Mating Intelligence Scale е разработен по поръчка на сайта *Psychology Today*. Той е предназначен за хетеросексуални от двата пола, като за всеки един от тях са предназначени по 24 въпроса (по-скоро твърдения).

Според думите на самите му създатели тестът има за цел да даде обща представа за уменията да бъде разбран другия пол, а не да определя конкретни черти на съответния

индивидуален характер.

За да преминете през теста, отговорете с Вярно или Невярно на всеки от въпросите, сумирайте първите и вижте коментара за своя резултат.

За мъже:

1. Смятам, че повечето жени ме харесват “просто като приятел”.
2. Спал съм с много хубави жени.
3. Умея да преценявам дали една жена е привлечена от мен.
4. Определено от мен не става много добър баща.
5. Умея да говоря на жените, ухажвайки ги, това, което те искат да чуят.
6. Не съм имал толкова интимни връзки, колкото повечето мои връстници.
7. Изпитвам трудности, когато трябва да обяснявам на другите, какво точно искам да им кажа.
8. Със сигурност умея да “улавям сигналите” от жените, които ме харесват.

Прод. на стр.19 >>

9. Принадлежа към най-горния кръг на моята социална група.
 10. Съмнявам се, че някога ще постигна голям финансов успех.
 11. Ако поискам, мога да убедя една жена, че съм “истински принц” от страна, която тя слабо познава.
 12. Честно, наитина не разбирам жените.
 13. Често се случва жените да флиртуват с мен.
 14. Ако някоя жена не прояви интерес към мен, смятам, че тя не е на ясно какво всъщност пропуска.
 15. Жените определено ме намират привлекателен.
 16. Срещал съм се с много интелигентни жени.
 17. Казвали са ми, че имам много добро чувство за хумор.
 18. Когато лъжа, жените, те винаги ме разкриват.
 19. Обикновено бъркам, когато се опитам да разбера коя жена проявява към мен романтичен интерес.
 20. Изпитвам трудности да покажа на жените кои са моите наистина силни страни.
 21. Когато съм на парти, предпочитам да разказвам истории, които привличат вниманието на жените.
 22. Нямам никакви особени артистични таланти.
 23. Мога да

привличам жените, но всъщност рядко се стига до това те да проявят сексуално влечение към мен.
 24. Когато някоя жена ми се усмихне, първата ми мисъл е, че тя просто е приятелски настроена.

За жени:

1. Лесно разбирам кога един мъж е истински романтично настроен към мен и искрено ме харесва.
 2. Не обичам да ми правят фалшиви комплименти колко съм хубава.
 3. Изглеждам по-млада от повече моите връстнички.
 4. Когато някой мъж не проявява интерес към мен, го приемам лично и смятам, че нещо в мен не е наред.
 5. Добре изглеждащите мъже никога не ми обръщат внимание.
 6. Имам усет към стила и се обличам секси.
 7. Привличам повечето успели, богати мъже.
 8. Честно, не смятам, че разбирам мъжете изобщо.
 9. С мен мъжът получава наистина това, което вижда.
 10. Ако поискам да накарам мъжа, с когото съм, да ревнува, мога лесно да привлека вниманието на някой друг.

Прод. на стр.22 >>

>>

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






FRANCHISE OPPORTUNITY



THE BEST GREEK RESTAURANT FRANCHISE



We're a fast-casual restaurant that specializes in Mediterranean fare, which has experienced surging popularity in recent years. Our menu is made up of traditional Greek favorites that generate excellent sit-down meals as well as to-go items that easily compete with QSR (quick-service restaurant) offerings. We prioritize quality, and our entire menu is made from fresh ingredients, with many healthy options to be found. As such, our model appeals to a wider customer demographic than the typical sub or burger chain.

A DELICIOUS FRANCHISE INVESTMENT

The Great Greek has been experiencing steady growth in the U.S. for years, and we've now set our sights on expanding throughout Canada.

We believe that now is an excellent time to introduce our brand to the Canadian market. There's a strong demand for great fast-casual restaurants in Canada, and family restaurants are also a popular destination. The Great Greek fits into both industry trends, spelling opportunity for new franchisees.

Furthermore, like American consumers, Canadians are becoming increasingly conscious about the foods they choose to consume and have shown a preference for foods that they believe to be healthier. As Canadians seek healthier lifestyles, they'll likely be conflicted about swapping the convenience of the QSRs they love for fresher food. With The Great Greek, they can enjoy the best of both worlds.



THE NUMBERS



INITIAL FRANCHISE FEE
***\$37,500** CAD



LIQUID CAPITAL REQUIRED
\$150,000 CAD



INVESTMENT LOW
\$400,000 CAD



INVESTMENT HIGH
\$700,000 CAD

*TRADE SHOW SPECIAL, VALID UNTIL FEBRUARY, 1, 2023.

SITE SELECTION



1600 – 2000 sq. ft.



Residential Focused



Business District Areas



Neighborhood Shopping Centers with QSRs Preferred



Daytime Working Population



Preferrable Main Road Facing Units

FRANCHISE OPPORTUNITY

WHY JOIN THE GREAT GREEK MEDITERRANEAN GRILL?

In a world where pizza, spaghetti, and tacos dominate the restaurant landscape, customers are hungry for something different. That's why Mediterranean food is steadily growing in popularity. Our menu is loaded with roasted meats, a variety of fresh vegetables, and whole grains that give customers a unique and flavorful dining experience that meets the standard for healthy eating. Best of all, we were founded by third-generation restaurateurs! We've spent nearly a century learning what it takes to satisfy customers, and we pass our expertise on to franchisees.



THAT'S NOT ALL, WE'VE GOT FULL-SERVICE CATERING AT YOUR FINGERTIPS!

If there's one thing we can do, it's making events memorable. All of our catering items are made with our same in-restaurant promise to provide the freshest-possible ingredients and made-in-house preparation whether you're serving a group of 10 or hosting an event for 500 individuals.

Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.

FRESHNESS
 Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.

QUALITY
 Delicious food is our business. A restaurant franchise is only as good as its food. Our brand has grown because we work together to maintain the quality of our offerings.

EXPERIENCE
 The Great Greek transports customers to the vibrant colors, delicious tastes, and spellbinding aromas of the Mediterranean – and they won't even need a passport for it.

UNPARALLELED SUPPORT

Real Estate & Financing
 Location and set-up assistance to ensure your locations capitalize on exposure opportunities. Our dedicated real estate team assists with demographics and lease negotiations on your behalf.

Marketing
 Grand opening program, PR campaigns, digital marketing solutions, printed materials, and ads created by professional in-house marketing team.
 Advertising programs designed to provide ongoing solutions for driving traffic to your store and creating brand awareness for this exciting new brand in the fast-casual restaurant industry.

Training
 Comprehensive training program followed by on-site training at your location. Access to online training tools and collaborative systems with in-depth franchise operations manual.

Ongoing Support
 Ongoing visits and communications from our support and executive staff. Private access to valuable information and ongoing programs to help your location grow with regional meetings and national conventions.



MISSION STATEMENT

Our mission is to give our customers a place to celebrate life's special moments by offering the best food, service, and ambiance in Ontario.

"We have one customer: Our Franchisee. When they are successful, we are successful."

VISIT US ONLINE WWW.THEGREATGREEKGRILL.CA
OR CALL +1 647.556.1731 (VOICE ONLY)

<< **Прод. от стр.19**

11. Мъжете явно не се чувстват привлечени от моя ум и ниво на интелигентност.

12. Определено съм по-креативна личност от повечето останали.

13. Трудно разбирам кога някой мъж ме харесва като жена и иска да има нещо общо с мен.

14. Смя се много и искрено на мъжките шеги.

15. Ако някой мъж не пожелае да има нещо общо с мен, приемам, че той всъщност не разбира какво изпуска.

16. Не съм много артстична натура.

17. Мъжът, с когото съм в момента, харчи доста пари за подаръци (от типа на бижута) за мен.

18. Обикновено отгатвам какво всъщност искат мъжете от мен.

19. Определено не смятам, че моето тяло е толкова красиво, колкото на повечето други жени.

20. Интелигентните мъже обикновено не искат да имат лични (интимни) отношения с мен.

21. Смятам, че повечето мъже всъщност искат по-дълготрайна връзка, отколкото дават да се разбере на пръв поглед.

22. Повечето мъже, които ми обръщат внимание, всъщност просто искат да правят секс с мен.

23. Когато отношенията станат наистина сериозни,

смятам, че повечето мъже искат да се оженят и да имат деца.

24. Знам, че ако твърде бързо стигнем до секс с някой мъж, той много скоро ще ме остави.

Как да пресметнем резултата си

За мъжете: Сложете си по една точка за всеки отговор Вярно, ако той е на въпроси 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17 и 21. Добавете си по още една, ако сте отговорили с Невярно на въпроси 1, 4, 6, 7, 10, 12, 18, 19, 20, 22, 23 и 24.

За жените: Сложете си по една точка за всеки отговор Вярно, ако той е на въпроси 1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 22 и 24. Добавете си по още една, ако сте отговорили с Невярно на въпроси 2, 4, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 19, 20, 21 и 23.

Ако точките ви са 18 или повече: умеете добре да разбирате другия пол.

Наистина “четете” мислите и чувствата на срещуположния пол, умеете да го привличате и да правите така, че той/тя да се интересува от вас (като използвате, дори и подсъзнателно, разнообразни психологически тактики). Когато става дума за лични отношения, обикновено постигате това, което искате.

14-17: вие сте в златната среда.

В приемлива степен разбирате другия пол и обикновено сте в състояние да го привлечете физически и психологически. Обикновено стратегиите ви по отношение на връзките са в рамките на стандарта – “един път губя, друг път печеля”.

13 или по-малко: не се справяте добре.

В психологията ви по отношение на другия пол преобладават остановки, които определено се нуждаят от корекция и подобрене. Почесто не се чувствате комфортно, когато трябва да бъде разбран срещуположния пол, и в повечето случаи не се чувствате убедени, че можете да привлечете неговото/нейното внимание, независимо, че искате да го направите. Но нещата могат да се променят към добро, стига да положите усилия.

Прозявката – рефлекс за оцеляване



здраве.bg

Прозявката продължава да е

една от най-големите загадки, свързани с човешкия организъм. Специалистите я отнасят към т.нар. безусловни рефлекси. Човек се прозява, когато е уморен, когато му се спи или просто му е скучно. Прозяването наистина е „заразно” - ако някой се прозее, околните като по команда повтарят същото.

Причините за прозяването все още не са напълно изяснени и съществуват различни версии:

Нервните клетки са уморени

Някои специалисти смятат, че прозяването възниква, когато работоспособността на нервните клетки е понижена (например в резултат на физическа умора, преди сън или веднага след ядене). Прозяваме се, когато четем скучна книга или слушаме лекция, която не ни е интересна. Скуката действа на нервната система подобно на сънотворно.

Някои функции на организма се проявяват в състояние на задържане: дишането става рядко и дълбоко. В резултат на това в кръвта се натрупват продукти от обмяната на веществата. За да се избавим, от тях се включва рефлексът на прозяването.



BOBBI DONEVA Вашият травел агент

T: 905 849 4664
C: 647 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca

- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5

friendly travel inc.
TICO # 4631602

<< Прод. от стр.22

Тъй като при това възниква напрежение на мускулите на лицето (особено около устата) и шията, кръвта се обогатява с кислород, подобрява се кръвоснабдяването и подхранването на съдовете на главния мозък, вредните вещества се отстраняват и се активизира мозъчната дейност.

Не напразно прозяването е типично и преди някакво отговорно събитие – изпит, публична изява, спортно състезание. Това помага да се понесе натоварването - мозъкът се обогатява с кислород и се потиска чувството за страх.

Мозъкът се охлажда

Група британски учени под ръководството на проф. Андрю Галъп са стигнали до извода, че една от основните причини за прозяването е прегряването на мозъка. Нагрял

се до определена критична температура, мозъкът започва да функционира по-лошо. Прозяването по своята същност е дълбоко вдишване и бързо издишване, което осигурява постъпването на прохладен въздух в организма и способства за охлаждането на кръвта и мозъка.

Резултатите от изследването показват, че при изкуствено повишаване на температурата количеството на прозевките се увеличава почти два пъти.

Според изследователите, при преумора мозъкът се прегрява и се нуждае от охлаждане и именно затова в подобно състояние хората обикновено се прозяват. Поради тази причина при охлаждане на челото и учестено дишане през носа прозяването се прекратява.

Учените смятат, че прозяването може да насочи и към определено заболяване, свързано с нарушения в терморегулацията на мозъка. Не напразно честото прозяване е един от симптомите на множествената склероза. Освен това то често предшества пристъпите на епилепсия и на мигрена. Ето защо хората, страдащи от често и безпричинно прозяване, трябва да се консултират с лекар.

“Рефлекс на оцеляване”

Заразителността на прозяването е само подражателен рефлекс. Проведените експерименти доказват, че от прозяването се заразяват 60% от околните, а най-склонни към този вид “зараза” са хората, склонни към съпреживяване. Някои са способни да се прозаят дори ако видят снимка на прозяващ се

човек.

Според някои учени прозяването не е просто неосъзната имитация, но и важна поведенческа реакция. Прозявайки се “за компания”, човек подсъзнателно сигнализира, че е член на общността. Тъй като при прозяването се подобрява снабдяването на организма с кислород и това влияе благотворно на кръвоносната и дихателната система, прозяващият се човек на нивото на инстинктите подава на останалите сигнал за необходимост от попълване на запасите от кислород.

Храните, които изгарят мазнините



здраве.bg

За пролетен детокс
и здравословно отслабване
с дългосрочни резултати,
обадете се на Дафни
416-602-3196

DK Wellness



Дафни Костова
хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните симптомите
на менопаузата и натрупани килограми
ефективно. Първи час е винаги безплатен !

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 нутриционист, 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 @daphnekostova • FB @Dk wellness

Някои продукти доказано не само не прибавят допълнителни килограми, но и благодарение на някои специфични свойства изгарят излишните мазнини. И все повече изследвания сочат, че присъствието на повече количества от тези храни е един от най-ефективните и трайни начини за намаляване и регулиране на теглото.

Грейпфрут

Някои изследвания показват, че редовното консумиране на половин грейпфрут или 150 г сок от плода по време на всяко хранене може да намали теглото ни за 2 седмици с до 2 кг. Грейпфрутът понижава нивото на инсулина и това намалява желанието за ядене. Естествено е, че колкото по-малко ни се яде, толкова по-малко калории натрупваме и повече изразходваме натрупаните като по този начин намаляваме и теглото си.

Ако не обичате грейпфрут, можете да смесвате изцеденият от него сок със сок от портокал или лимон, което допълнително ще укрепи вашият имунитет.

Зелен чай

За това растение не само се предполага, че предотвратява

образуването на ракови клетки и помага за предотвратяването на сърдечно-съдови заболявания (науката все още търси доказателства за това), но и влияе благоприятно върху метаболизма в организма.

Смята се, че с изпиването на 5 чаши зелен чай могат да бъдат изгорени 70-80 калории.

Пикантната храна

Обичате ли пикантна храна? За вас това може да е новост, но пикантните подправки помагат за стопяването на мазнините, като предизвикват потене и увеличават скоростта на сърцебиене, с което се ускорява метаболизма. Но, ако обичате пикантните чипсове и пикантната печена храна, едва ли ще успеете да се освободите от допълнителните килограми.

Обезмаслени млечни продукти

Тези продукти не само снабдяват нашия организъм с калций, но и увеличават производството на витамин Д, който буквално застава клетките да изгарят повече мазнини. Задължително включете тези продукти във вашата диета.

Вода

Ако приемате недостатъчно количество вода, ще ви е доста трудно да отслабнете. Недостигът на течности в организма забавя метаболизма, води до намаляване нивото на глюкозата в кръвта, до отпадналост и предизвиква главоболие.

Канела

Изследванията показват, че четвърт чаена лъжичка канела, приемана с храната, помага за по-ефективното усвояване на захарта и намалява нивото на захар в кръвта. Тя може да се използва вместо захар, тъй като има естествен сладък вкус.

Храна, богата на белтъци

Белтъците са необходима основа за образуването на мускулна маса, а както е известно, колкото повече мускулна маса има организма, толкова повече мазнини може да изгори - дори в състояние на покой. Още повече че за усвояването на белтъците ние изхабяваме повече калории, отколкото за усвояването на мазнините и въглехидратите. Най-добрите източници на протеини са бялото пилешко и пуешкото месо, рибата.

Страхът от грешки – всекидневен проблем



здраве.bg

Методът на пробата и грешката безспорно е най-дългият и трудоемък път за намиране на правилното решение - ако не ти потръгне (“аз си мислих, че е за добро, а излиза, че не е така”), решението се отхвърля и се търси ново.

Максима е, че грешките забавят пътя ни към набеязаната цел, но някои хора при неуспех просто се “пречупват” – човешката психика понякога е особено чувствителна към провал. Освен това грешките се систематизират трудно. Понякога типологично еднакви грешки могат да доведат до напълно различни жизнени последици.

- Грешките по невнимание в училище в най-лошия случай ще доведат до намаляване на оценката, но в живота понякога реално могат да поставят под съмнение способностите ни.

- Грешките поради липса на жизнен опит обикновено са много сериозни, особено ако

<< **Прод. от стр.25**

не сте на мястото си, както в личния, така и в професионалния си живот.

- Грешките, свързани с риска, дори не са истински грешки, а лъжлив, погрешен избор. Обикновено при хората, които рискуват, стремежът към успех е много по-силен, отколкото страхът от претърпяването на неуспеха. Затова неблагоприятното развитие на събитията често води до невъзможност за адекватна реакция.

- Грешките поради самонадеяност могат да бъдат простени, ако от тях няма да пострадат други хора. Според психологията понякога дори е по-добре да имаш манията за величие, отколкото комплекс за непълноценност.

Поговорката “Не греша само този, който нищо не прави” звучи прекрасно, но не и утешително. Най-често страхът от грешки е характерен за следните две ситуации:

1-а ситуация - хора постигнали благополучие, които благодарение на своите успехи имат необходимост от ниво на очаквания от околните. Мнението “Аз не мога да си позволя да не оправдая техните очаквания” ги прави

пасивни. За да намалят риска от неуспех, те не рискуват, т.е. не предприемат нищо, освен ако не е необходимо, не разширяват сферата на компетентността си, а просто изпълняват обичайните действия.

Тази практика в ученическите години е присъща на отличниците, които вече са изградили безупречната си репутация още в началната степен на образованието си. Те ще предпочетат да изпълнят 20 стандартни задачи, отколкото вместо това да решат една с повишена трудност. Страхът от грешки блокира творческите способности и на по-късна възраст - човек започва да използва само познатите схеми и “проверените маршрути”.

2-а ситуация - страхът да не се сгреша е резултат от занижената самооценка. Такъв човек не се стреми към нищо и не прави нищо, за да не задълбочи чрез грешките недоверието в собствените си сили. И затова не е възможно той да бъде убеден в противоположното. Колкото по-ниска е самооценката, толкова по-тежка е ситуацията - да не си прав, да бъдеш неудачник, обект на присмех, най-лош от всички.

Често причина за ниската самооценка са не само миналите неуспехи, но и недостатъчните, твърде схематични знания за самия себе си. Ако човек успее да се опознае по-добре, напълно реално е този страха от провала да намалее и дори да изчезне.

В крайна сметка всеки е такъв, какъвто е. Това не е повод за безпокойство.

Всеки от нас ще се почувства по-добре, ако знае, че:

- често грешката не е нищо повече от субективно възприятие на едни или други решения и затова поговорката, че “умният човек се учи от чуждите грешки” е приложима само в обучението на някакъв занаят например.

- случва се така, че грешните на пръв поглед решения по-нататък могат да доведат до положителен резултат (практиката е доказала, че това се отнася особено за науката и техниката).

- пнякога умението да държим главата си изправена се цени повече от безгрешните решения.

- не е нужно да се притесняваме, че “другите ще ни осъдят” за стореното от нас.

- това не е последната грешка в живота ни, ще има и други!

Печени картофи със спанак/лапад

Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

1/2 кг картофи
1 кг спанак (или коприва)
3 яйца
1 1/2 ч.ч. прясно мляко
олио
сол

Начин на приготвяне:

Картофите се сваряват и настъргват на едро. Спанакът/копривата се задушават в 1/2 к.ч. олио. Половината картофи се разстилат в намазнена тавичка, върху тях се слага равномерно спанакът/лападът. Отгоре се добавят останалите картофи, добавят се 2-3 с.л. олио и прясното мляко с разбитите яйца, посолява се на вкус. Пече се в силна фурна до златисто.

Може да се приготви и с коприва.

Кухня: българска
Основни продукти: сирене/ кашкавал/ мляко, картофи

<< *Прод. от стр.26*

Начин на

приготвяне: варена, печена

Време за приготвяне: 60 - 120
минути

Пилешко барбекю



Рецептата е публикувана в
dieti.info

Необходими продукти:

1/2-1 кг пилешки гърди
1 глава лук
ронена чубрица
черен пипер
сол
олио

Начин на приготвяне:

Нарежете лука на шайби,
наредете го в тава, посолете го
и го поръсете с чубрица.
Начукайте гърдите и ги
наредете върху лука.
Отново поръсете с чубрица и
сол.

Оставете всичко да престои
една нощ в хладилника.

На следващия ден извадете
ястието и го изпечете на
барбекю или в предварително
загрята фурна.

Кухня: българска

Основни продукти: пилешко
месо

Начин на приготвяне: печена

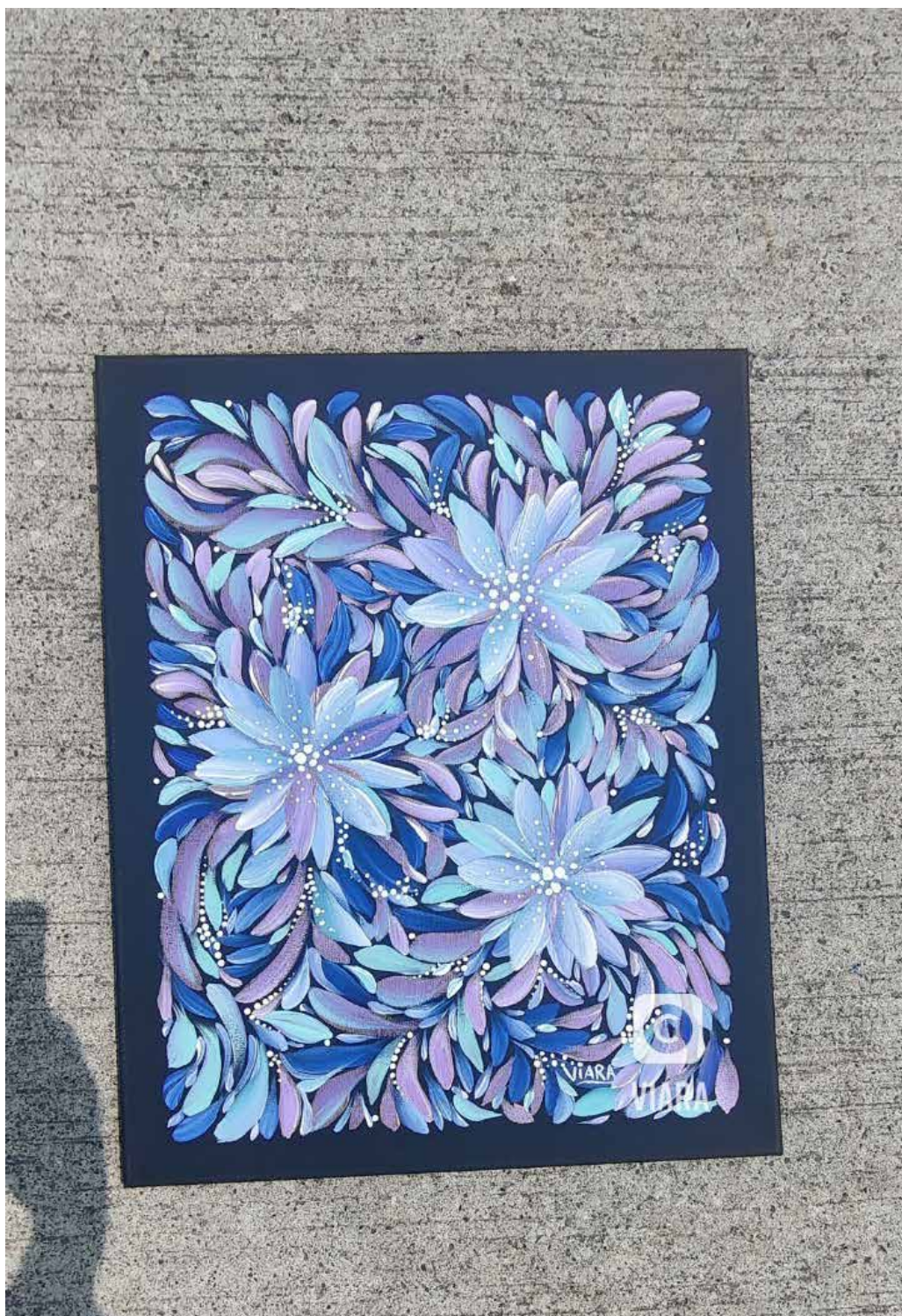
Време за приготвяне:
60 - 120 минути

Art & Culture

Новите ми картини са готови 16"х 20". Който иска да си купи моля да ми напише. 16"х 20"

Вяра Димитрова., Редактор в. Пламяк

Want to buy ? Call me: 416-821-9915, Viara



Президентът на Байерн Мюнхен обеща камион с бира на Аугсбург ако вземе точка. Обещанието въобще не помогна ...



Президентът на Байерн Мюнхен Херберт Хайнер обеща на отбора на Аугсбург камион, пълен с бира, ако успеят да вземат точка от Борусия Дортмунд, пише Consize.

От Аугсбург веднага отвърнаха, че „нямаме много пиячи на бира в нашия отбор, но нашите фенове със сигурност ще се радват за това.“

С една точка пред Борусия Дортмунд на върха на Бундеслигата, Байерн знае, че спечелването на следващите им два мача ще осигури рекордна **11-та** поредна титла в Бундеслигата.

„Факт е, че не съжалявам за желанието на феновете на Дортмунд да спечелят титлата, но в крайна сметка става въпрос за нас.“

Обещанието за камион с бира обаче не помогна особено!

Борусия Дортмунд победи с 3:0 Аусбург, а Лайпциг изненадващо постигна убедителна победа над Байерн с 3:1 като гост, след като шампионите поведоха с 1:0 в 25-та минута.

Промотиран за първи път преди сезон 2016-17, Лайпциг се очертава като реалистичен претендент на

Дортмунд като най-добрия германски отбор след Байерн. Полуфиналистът на Шампионската лига през 2019-20 г. Лайпциг е настоящият носител на Купата на Германия.

Дортмунд е начело на Бундеслигата с 2 точки пред Байерн. В последния мач Байерн гостува на Кьолн, а Борусия е домакин на Майнц.

Тайсън Фюри отново изригна срещу Усик: „Страхлив, жълт, грозен, клошар с блатни очи!“



Световният шампион на WBC в тежка категория Тайсън Фюри се завърна в социалните медии по категоричен начин в четвъртък, започвайки словесна война с Усик, неговия промоутър Алекс Красюк, шампиона на UFC в тежка категория Джон Джоунс и дори Джо Роугън, пише Talk Sport.

По-рано тази година преговорите за безспорната битка се провалиха, което накара Фюри вместо да се подготвя за двубой да си вземе семейна почивка и да прекара известно време извън социалните медии.

В четвъртък той публикува за първи път от известно време и очаквано удари Усик.

„Нямам търпение да нокаутирам този малък плъх, ко**ле,“, написа Фюри над редактирана снимка на себе си и

украинеца заедно, „Страхлив, жълт, грозен, клошар с блатни очи!“

„Усик, продължавай да бягаш, заек. И не съм чул нищо от твоя екип или някой друг“.



Изглеждаше, че дрязгите в тежка категория са почти замразени, тъй като Саудитска Арабия планира да организира битката на Фюри срещу Усик и на Антъни Джошуа срещу Дионтей Уайлдър през декември, като преговорите продължават.

Фюри пусна и видео в Instagram, в което изрева: „Просто искам да кажа, искам да нокаутирам всички тези мамки им, готов съм да гърмя.“

„Не съм се бил от декември по моя вина. Опитвах се да се бия с малкото джудже Усик, но той не искаше нищо...“

„Искам да се бия с когото и да било, по всяко време, на всяко място, където и да е. Нямам търпение да се бия с Усик, Джошуа – който и да е там, ще ви нокаутирам, защото аз съм най-дивия е**ч на планетата.“

Няколко часа по-късно Усик отговори, като публикува меме, което показва фотошопиран Фюри, който е влачен да рита и креци в стая с Усик, както и Антъни Джошуа и Дионтей Уайлдър.



Украинецът написа: „Алчно шкембе, ще се видим отново!“

Това предизвика яростен отговор от Фюри, който добави в друго видео: „Александър не е Велик. Александър е Страхливец, това си ти. Ти, малък страхливец, грозно ко**ле.“

„Имаше възможност да се биеш с мен през април, най-голямата битка на всички времена, битката на века! „Но не, ти искаше реванши, плачеше като малко момиченце, кренвирш такъв. Ти не си добър човек, ти си едно лай*о.“

„Ела и си вземи парите, 30 процента, без клаузи за реванш, мъж срещу мъж и аз ще те унищожа, наденицо!“



„Но ти не го искаш, защото си малък глупак, нали? Ти си малък страхлив гадняр. Всъщност, Ей Джей, Дионтей Уайлдър и теб, притежавам ви и тримата. Аз съм таткото. „Ела и се бий с теб, малко страховливо ко**ле.“

Формула 1 дари 1 млн. евро за бедствието в Емилия Романя след проливните дъждове



Формула 1 обяви, че ще направи дарение от 1 милион евро за да помогне региона Емилия Романя в Италия след бедствието, причинено от проливен дъжд, съобщи испанския Marca.

Състезанието за Голямата награда на Имола, която трябваше да се проведе този уикенд в Североизточна Италия, бе отменена поради тежки наводнения, които причиниха няколко смъртни случая и принудиха хиляди хора да напуснат домовете си. Дарените средства ще бъдат използвани от Агенцията за териториална сигурност и гражданска защита на регион Емилия Романя.

Формула 1 също публикува и линк за всички, които искат да допринесат за подпомагане на региона, който претърпя едно от най-тежките си бедствия от повече от век. Формула 1 започна и дарение на храната, която трябваше да се използва за събитието, и ще се погрижи тя да бъде доставена на нуждаещите се в района чрез група, която организира хранителни банки и разпределение на всички засегнати.



Помощта за Формула 1 дойде ден след като Ferrari, чиято фабрика се намира в Маранело в Емилия Романя, дари също 1 млн. евро за подпомагане на природното бедствие.

„Роден съм и съм израснал в прекрасните земи на Емилия-Романя - място, което преживява някои от най-тъжните моменти в своята история“, каза Стефано Доменикали, президент и главен изпълнителен директор на Формула 1. „Ситуацията, пред която са изправени общностите в региона, е ужасна, но знам, че издръжливостта и страстта на хората в региона, като толкова много в Италия, ще надделеят през тази криза. „Трябва да направим всичко възможно, за да ги подкрепим в този труден момент и затова даряваме, за да подпомогнем усилията за оказване на помощ на място.“

„Моите мисли, от името на цялата общност на Формула 1, са с всички засегнати и искаме да благодарим на службите за спешна помощ за тяхната невероятна работа.“

Разплакана Сара Симеони помоли крадците да и върнат златния олимпийски медал от Москва>80



/Снимка: ANSA/

Бившата италианска лекоатлетка Сара Симеони - олимпийска и европейска шампионка в скока на височина, е поискала от крадците да ѝ върнат златния медал от Игрите в Москва>80, който ѝ беше откраднат при обир, който претърпя в дома ѝ преди дни, защото въпреки че няма почти никаква материална стойност, за нея „той означава всичко“, съобщава Euro ES.

„Медалът означава години на обучение, жертви и лишения, на трудни решения. Не е лесно да спечелиш медал от олимпийски игри. Той е символ на толкова много очаквания, означава всичко за мен“, каза 70-годишната Симеони пред обществената телевизия Rai след обира.

Крадците влязоха в къщата на Симеони миналата събота, възползвайки се от факта, че нямало никого, и взели няколко трофея, включително златото от Москва. Другите олимпийски медали – сребърните медали, получени от Монреал>76 и Лос Анджелис>84, се появиха на нейния адрес в родния и град Риволи Веронезе, в подножието на италианските Алпи, в северната част на страната.



Симеони и съпругът ѝ, треньорът Ерминио Азаро, бяха по време на обира до град Скандиано за представянето на книгата на спортистката

озаглавена „Живот на високо“, както обясни тя.

„Върнете ми олимпийското злато“, помоли просълзена шампионката крадците в призив по телевизията, където каза, че не е спряла да плаче откакто се случи обирът: „Взеха много от спомените ми, това е медал, който дори не е направен от злато, за тях не означава нищо, но за мен означава много“.

Крадците отнели бижута и други ценности, както и няколко спортни трофея, включително най-важния в кариерата на Симеони - олимпийското злато, спечелено на 26 юли 1980 г. на стадион «Ленин» в Москва след паметна битка с Розмари Акерман. от Германската демократична република.

Симеони, която навърши 70 години на 19 април, се смята за легенда на женския висок скок и бе избрана за италиански спортист на века заедно със скиора Алберто Томба по повод 100-годишнината на Италианския национален олимпийски комитет (CONI), който я определи като „уникална икона“ на спорта.

В допълнение към златния медал в Москва и сребърните медали от Монреал и Лос Анджелис, Симеони спечели злато на Европейското първенство през 1978 г. - годината, в която постави световния рекорд от 2.01 метра.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

- Жена, къде са чистачките на колата?
- Свалих ги, омръзна ми полицаите постоянно да оставят бележки под тях!



- Ало, полицията ли е?
- Да, кажете!
- Искам да съобща за изчезнала жена.
- От кога я няма?
- Еми вече пет поста не ми лайква!
- Да не би да са тъпи постове?
- Не, три смешни и два модни клипа. Другите ги лайкват!
- Писахте ли и на личния?
- Да. Питам я даже „к'во стааа“- ама тя мълчи!
- А самата тя поства ли?
- Не! Вече пет часа нито лайк, нито пост!
- Разбрах, записвам. Дайте ми името на профила и - започваме незабавно издирване.



- От кога съществува демокрацията?
- Горедолу от тогава, когато Господ извикал Адам, дал му Ева и му рекъл - “Ха сега си избери жена!”



Баба се хвали на внучката си:
- Цяла нощ сънувам, че летя.
- Бабо, колко пъти ще ти казвам, че твоите хапчета са в другото чекмедже...



Двама приятели си говорят:
- Жена ти умее ли да готви?
- Умее, но аз не умея да ям това, което готви.



- Веу сте единствената причина, поради която се събуждам сутрин рано.
- Наистина ли?
- Наистина, шефе!



- Сдобри ли се с жена ти?
- Да, даже дойде до мен на колене...
- И какво ти вика?
- Излез от под леглото глупако, успокоих се вече!



Военен влиза в къщи и заповядва:
- Жена, веднага ракията, салатката и нещо блажно за хапване!
- А вълшебната думичка...?
- На бегом...!



Младеж отива при баровец:
- Искам ръката на дъщеря ви за съпрута.
- Колко изкарваш на месец?
- Около 2 600 евро ...
- Че аз и давам по 2 000 само джобни.
- Знам, включил съм ги вече!

Из рапорт на катаджия до началника:
- Във връзка с това, че ми се роди второ дете, моля да бъде преместен на пооживена улица!



Поп кара колело без ръце и го спира полицаи:
- Защо караш без ръце дядо попе?
- Не е вярно, Господ е на кормилото.
- 50 лв. глоба, като се возите двама на колелото.



- Господине, колан нямате, карате без фарове, аптечка нямате, какво имате?
- Имам 100 лева...
- Ами така кажете, с ченгел ли да ви ги вадя от джоба...



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 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:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



Large variety of European products.
 Chocolates and cookies from Germany and Austria.
 Smoked and Fresh meat, Cheese, Homemade salads and fresh bread.
HOT MEALS: Schnitzels, Soups, Hamburgers, Goulash. Sausages, Fish, Ribs, Chicken, Potato Pancakes.



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada



Виж стр.27



ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE
OPTICIANS

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



*Direct billing to all insurance companies

Пламяк Print & Online

ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD
 408-11 Dervoock 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.