

Toronto ♦ Montreal ♦ Ottawa ♦ Vancouver ♦ Calgary

The Largest newspaper for Bulgarians in Canada

Пламяк

Bulgarian Flame



203, Feb 24, 2017 | Tel: 416-821-9915 | info@bulbiz.com | www.BulgarianFlame.com

Преди 100 години: За първи път честваме 3-ти март през 1917 г.

Автор: Вяра Димитрова, редактор в "Пламяк"



На 3 март ще отбележим 139 години от Освобождението на България. Бих искала да поздравя всички българки и българи в Канада с предстоящия национален празник на страната ни, който през тази година ще отбележи 100-години от първия път, през който е отпразнуван на тази дата. Нека знаем и помним историята си. Когато знаем откъде идваме и кои сме били, ще знаем и накъде сме се отправили. Някои от ключовите исторически моменти, довели до свободата на народа ни, са: На 3 март (19 февруари по Юлианския календар) 1878 г. е подписан Санстефанският мирен договор между Русия и Османската империя, с което се слага края на Руско-турската война от 1877- 1878 г. Датата 3 март е началото на Третата българска държава. Тази дата не е избрана случайно - тя съвпада с коронацията на Александър II през 1855 г. и освобождаването на крепостните селяни в Русия през 1861 г., за което руският император получава прозвището Освободител. Санстефанският мирен

договор е подписан в градчето Сан Стефано (днешен Йешилкьой - квартал на Истанбул) от граф Н. Игнатиев и Ал. Нелюдов от руска страна, и Сафет паша и Садулах бей - от турска. Договорът е предварителен и подлежи на одобрението на останалите Велики сили. Съгласно него България се учредява като автономна, но васална държава с обща площ повече от 170 хиляди кв. км. Населението на България тогава наброява около 4 800 000 души. Англия и Австро-Унгария се обявяват против Санстефанския договор, който по тяхна инициатива е заменен с Берлинския договор през 13 юли 1878 г. За първи път Трети март се чества през 1880 г. като Ден на възшествието на престола на император Александър Втори. С въвеждането на Григорианския календар през 1916 г. събитията от XIX-ти и XX-ти век се преизчисляват, като към датата съответно се прибавят 12 дни за XIX-ти и 13 дни - за XX-ти век. Денят 19 февруари 1878 г. от стария календар, става 3 март по новия и за първи път 3 март е честван през 1917 г. Трети март се отбелязва като празник в страната до 1949 г. През 1950 г. в постановление на Министерския съвет на комунистическия режим в България, трети март за първи път не е включен в списъка на неприсъствените дни. Еднократно като официален празник денят е отбелязан през 1978 г. по повод на 100-годишнината от Освобождението. През 1987 г. на Юлския пленум на ЦК на комунистическата партия и на Министерския съвет 3 март е възстановен като официален празник. С решение на Държавния съвет от 27 февруари 1990 г. и на Народното събрание от 5 март 1990 г. денят отново е обявен за национален празник.

Концерт на
ГОРАН БРЕГОВИЧ
и неговия "Оркестър за сватби и погребения"
в **ТОРОНТО !!!**

4 МАРТ от 8pm

Massey Hall

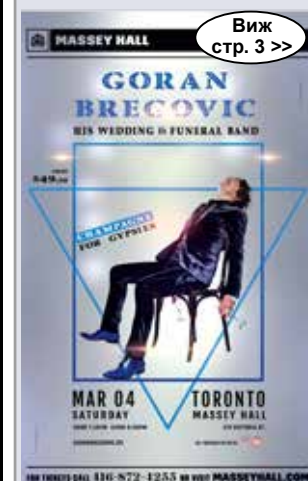
178 Victoria str.

За билети:

416-872-4255

или:

www.masseyhall.com



15 години
БЪЛГАРО-КАНАДСКИ
БИЗНЕС КАТАЛОГ

Запазете рекламно място сега
416-821-9915
info@bulbiz.com



Healthy Planet

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

NOW OVER 15 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

ПОКУПКО - ПРОДАЖБА НА НЕДВИЖИМИ ИМОТИ В
КАНАДА И БЪЛГАРИЯ

Property Investment
Никой в света не продава повече недвижими имоти от RE/MAX!

Димитър Митушев
Брокер / Консултант
Cell: 416-471-3464

Скопие 1408, България
Бул. Витоша 186, ет. 2, вх. В
Тел: +359 2 954 74 34
Факс: +359 2 954 81 53
GSM: +359 886 004 773

www.remax.bg
dimitremitouchev@remax.bg

Each Office Independently Owned and Operated

First Auto Group

Продажба, покупка
и ремонт
на автомобили

Ангел и Петър
867 Kipling Ave.
416-823-2403,
416-821-1221

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

ЕС ще има министър на финансите и обща армия

Европарламентът прие резолюция, предвиждаща повече елементи на федерализация в ЕС, създаване на обща европейска армия и на пост министър на финансите на ЕС, съобщи ВВС. Резолюцията, която бе одобрена от

283-ма евродепутати, 269 гласуваха против, а 83-ма се въздържаха, бе предложена от бившия премиер на Белгия Ги Верхофстад, който е и преговарящ по Brexit от страна на ЕС. Ги Верхофстад е привърженик на федерализацията на ЕС в

противовес на национализма и протекционизма. Белгийският политик смята, че в рамките на ЕС решенията на мнозинството членки трябва да са приоритет, а не да се чака одобрение от всяка една, както е сега. Ги Верхофстад оглавява

либералите в ЕП и се смята за лидер на европейските федералисти. Сега европейското законодателство отива в парламентите на държавите членки, където трябва да бъде въведено в следващите 18 месеца.

Стоянка Мутафова пред Reuters: “Времето измина толкова бързо!”

На 95-годишния Стоянка Мутафова е считана за най-възрастната играеща актриса в света, пише агенция Reuters. “Кралицата на българската комедия”, посочва Reuters, е изиграла богата палитра от роли в кариерата си, стартирали

още от в далечната 1945 г., когато играе прислужница в пиеса на Молиер. “Времето измина толкова бързо!”, споделя г-жа Мутафова пред агенцията, минути преди да излезе за пореден път в постановката “Госпожа Стихийно бедствие” на

сцената на театър “Сълза и смях”. Reuters отбелязва, че Стоянка Мутафова стана най-възрастната играеща актриса в света, след смъртта в Москва на 102-годишния руски актьор Владимир Зелдин. Малко след смъртта на Зелдин,

български представители внесоха предложение Мутафова да бъде вписана в Книгата с рекордите на Гинес. Актрисата обаче приема идеята с безразличие. “Това не ме ласкае, тъй като е свързано с възрастта ми”, заявява тя.

Емигрантите са изпратили в България 1.57 млрд. лв. през 2016

1.57 млрд. лв. са изпратили емигрантите на роднини и близки в България през 2016 г., става ясно от данни на БНБ. Това е с 40 млн. лв. по-малко от 2015 г., но данните отчитат

сумите, изпратени по банков път и чрез дружества за парични трансфери. Заедно с парите, които идват в брой, финансовата подкрепа от страна на българите в чужбина

за техните роднини в страната е значително по-голяма. Рекорд на емигрантски пари за България е поставен през 2013 г. – 1.7 млрд. лв. От БНБ отчитат €682,8 млн. чужди

инвестиции за 2016 г., което е с близо €1 млрд. по-малко от 2016 г.

Трайно е общественото желание за промяна

... одобряват се идеите за нови лица и нови идеи в партийните програми. Това е изводът от експресно проучване на „Галъп интернешънъл“, проведен на 13 и 14 февруари сред 808 души в цялата страна. 67,8% от запитаните смятат, че служебното правителство

трябва да промени начина, по който се управляваше България досега. На противоположното мнение са 26,2%, а останалите се затрудняват да отговорят. 70,6% одобряват подготовената отмяна на практиката на пръстовите отпечатъци в здравеопазването, а

23,3 % не я одобряват. 50% отчитат положително факта, че служебното правителство осигурява пари за машинното гласуване. Всички по-популярни обещания на партиите от последните дни се възприемат добре от българите – особено ако във въпроса не се споменава коя

партия е направила съответното обещание. Мнозинството счита, че не е лошо за страната да се увеличат минималните заплати и пенсиите, а обществото живее с ясното съзнание, че заслужава повече.

Българската православна църква прие номинацията за Нобелова награда

Българската православна църква /БПЦ/ приема с радост номинацията за Нобелова награда за мир за спасяването на 48 000 евреи от лагерите на смъртта през Втората световна война, заяви в

Бачковския манастир патриарх Неофит. В манастира Негово светейшество отслужи панихида в памет на Екзарх Стефан и Патриарх Кирил, които имат основни роли при спасяването на българските

евреи през Втората световна война. Предложението е прецедент, тъй като досега Българската православна църква е единствената религиозна институция, която е получила номинация за високото отличие.

Очаква се през месец октомври да бъдат обявени лауреатите на Нобеловите награди.

Смъртността в България е почти два пъти по висока от тази в ЕС

... показват данните на здравното министерство. Според данните ако в ЕС смъртността е по 9.8 души на 100 хил., то у нас е 15.3 на 100 хил. души. Основната причина за високата смъртност са сърдечно-съдовите и раковите заболявания. Сред причините е

и тютюнопушенето и алкохола - всеки четвърти в България пие всеки ден, а употребата на алкохол започва от 13-годишна възраст, предаде Нова тв. Ако в ЕС продължителността на живота се увеличава до 80.87 години, у нас е 74.5 години. Тревожни са и данните

за демографското състояние на нацията, която до 2008 г. се развива във възходяща тенденция, след което рязко се отчита спад на раждаемостта до 9.2% на 1000 души. Данните на Министерството на здравеопазването показват, че 70% от населението е с недостатъчна

физическа активност. Освен това у нас е превишена и консумацията на сол. Заради тези фактори има много хора с наднормено тегло. При децата от 5 до 19-годишна възраст с наднормено тегло са 26%, а затлъстели са 19.8%.

Leading Education at Affordable Tuition

Get 25% off your application fee with code **BL25!**

Seminar
11 AM | March 04
@ the Easttown Banquet Halls
Call 416.743.9222 for seats.

Study Medicine at ALL SAINTS UNIVERSITY

Recognized by the WHO, ECFMG, MCC, and GMC. Licensed graduates in Canada, Europe, and USA. Scholarships, financial aid, and loans available. Two campuses with state-of-the-art facilities.

www.allsaintsuniversity.org | www.allsaintsu.org | 1.866.602.9555 | 416.743.9222

MASSEY HALL

GORAN BREGOVIC

HIS WEDDING & FUNERAL BAND

FROM **\$49.50**

CHAMPAGNE FOR GYPSIES

MAR 04 SATURDAY
DOOR 7:15PM SHOW 8:00PM
GORANBREGOVIC.RS

TORONTO MASSEY HALL
178 VICTORIA ST.
CO-PRESENTED WITH

FOR TICKETS CALL 416-872-4255 OR VISIT MASSEYHALL.COM

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)

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.

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 jobs@fierafafoods.com

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: jobs@fierafafoods.com

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

Рекорден брой пътници на летище София през януари

През януари 2017 през столичното летище са преминали рекордните 468 968 пътници, което е с 43% повече спрямо същия период

на 2016, съобщават от аерогарата. През януари пътувалите с чартърни полети са с 27 на сто повече от същия месец на 2016, а броят им по

вътрешни линии отбелязва ръст от 13% на годишна база. Общият брой на кацащите и излитащи самолети на летище София през януари 2017

достигна 4529, което е увеличение от 25%.

Нова измама във Facebook набира популярност

Потребителите на Facebook са заплашени от набираща популярност измама, съобщават българските медии. Измамниците са започнали да копират данни на

профили след което ги клонират и използват за създаването на нови такива. Най-застрашени са профилите, които са с отключени детайли и тези, в които потребителят

си е оставил достъпен телефон или email. Измамниците първо копират името и профилната снимка, след което искат от новосъздадения акаунт „приятелство“ под претекст,

че са „направили някаква грешка и искате отново да ги добавите“. Веднъж създали акаунта-дубликат те могат да злепоставят истинския собственик в интернет.

Сливовата ракия в Троянския манастир е колекция на светата обител

Служители на Агенция „Митници“ са открили над 1500 литра ракия без бандерол в Троянския манастир, събщи БТА. Алкохолът е намерен при проверка на територията на Троянската света обител на 8 февруари. Предлаганата в търговските обекти стока е била с валиден акцизен бандерол, но при последвала проверка в едно от избените помещения са открити 1500 литра ракия в пластмасови

бутилки и бидони без документи за платен акциз. Отделно са намерени и 372 бутилки по 0.5 литра ракия без бандерол. Игуменът на манастира епископ Сионий каза пред БТА, че намереното от митническите служители е колекция на светата обител, събирана много години от неговите предшественици, и трябва да остане в манастира като традиция и спомен, защото никога не е използвана за търговска

цел. „Най-старата е от 1965 г. Ракията е подредена за богатство, красота и хармония на тази изба, която е традиционна за района и олицетворява цяла една епоха. В района основното занимание на населението е било сливовите градини и производството на ракия“, обясни той. Дядо Сионий допълни, че ракията е била запечатана по надлежния ред, според законите на страната. Част от нея е взета за

необходимите проби. По думите му от Агенция „Митници“ са проявили разбиране и предстои подписване на споразумение, с което от манастира ще бъде платен акциз на ракията, за да може тя да остане в светата обител. Според игумена дядо Сионий много български политици са опитвали билковата сливовица, но Бойко Борисов правил изключение, тъй като е въздържател.

Екзотични пътувания на народни представители до Замбия и Мадагаскар

За два месеца без парламент България е спестила 426 666 лв. като в тази сметка не влизат разходите за заплати на депутатите, поддръжката на сградите и т.н. База за изчисленията са изхарчените от депутатите пари за командировки и посрещането на гости от чужбина през последните

2 години. Сумарният бюджет на парламента е 53 млн. лв. годишно, или средно 4,416 млн. на месец. За 2 години работа 43-тият парламент е изхарчил над 5,120 млн. лв. за командировки в чужбина, пътувания в страната и представителни разходи, сочи справка на NOVA.

Докъде са пътували депутатите? Има екзотични маршрути, по които само избрани депутати са пътували. Сред тях са Замбия и Мадагаскар. До Замбия е летял Красимир Каракачанов, а до остров Мадагаскар – трима депутати по линия на франкофонството.

Малко над 1 млн. лв. са похарчени за задгранични командировки срещу 2, 8 млн. лв. за пътувания до избирателните райони. Пари се харчат и за домакинства на срещи. Над 1 млн. за 2 години са дадени за посрещане на гости и организиране на мероприятия.

УЧАСТВАЙТЕ
В
НОВОТО ИЗДАНИЕ
НА
БИЗНЕС КАТАЛОГ
2017

За заявка: 416-821-9915

15 ГОДИНИ
PRINT
&
ONLINE
Visit
www.BulBiz.com
Очакваме
вашите готварски
рецепти
на адрес:
info@bulbiz.com

Българите, гърците, турците и словенците предпочитат военен съюз с Русия

Жителите на четири страни-членки на НАТО предпочитат военен съюз с Русия в случай на агресия против страната им. Това сочат данните от глобално проучване, проведено от WIN/Gallup International. Това са жителите на България, Гърция, Турция и Словения. По-голямата част от участвалите в проучването одобряват САЩ за съюзник, но, както отбелязват изследователите, хората активно реагират на промените в структурата на международната сигурност, създадена след Студената война. Например, китайците са си избрали за съюзник Русия, руснаците - Китай. Деканът на

школата за икономика и наука към University of St. Gallen Джеймс Дейвис допуска, че резултатите от допитването говорят за религиозно противопоставяне в Европа. Гърците и българите избират православна Русия, украинското и босненското общество са разцепени на религиозен принцип. При това предимно православната Румъния избира САЩ, а католическа Словения - Русия. "Когато преподавам на 18-годишни студенти, аз виждам, че добрата стара солидарност пред лицето на съветската заплаха за тях е само архаизъм", отбелязва Дейвис.

Всеки десети шофьор бяга след катастрофа

Всеки десети шофьор бяга, след като е предизвикал катастрофа, съобщиха българските медии, позовавайки се на справка на Пътна полиция за 2016 г. Тя се отнася за шофьорите, които не са изпълнили задълженията си да останат на местопроизшествието, въпреки че носят вина за него. Миналата година

по пътищата у нас са станали 7365 тежки инцидента. При тях са убити 702 души, а 9011 са били ранени. Общо катастрофите за годината са над 40 000, като най-често водачите бягат след като ударят кола на паркинг.

ALFA SYSTEMS

Heating **Cooling**

Service, Installation, Maintenance

416.707.1515

Търсете Иван

Diagnostic charge \$69.95,

Maintenance \$ 69.95.

High Efficiency Furnace

installed from \$2,499 complete.

Honest. Experienced. Government Licenced.

Try us!

**ПОПРАВКА, ИНСТАЛАЦИЯ
И
ПОДДРЪЖКА
на
ОТОПЛИТЕЛНИ СИСТЕМИ
И
КЛИМАТИЦИ**

Goodman
Air Conditioning & Heating

KeepRite

КАНАДА

АПЕЛ ЗА ПОМОЩ

ДА ПОМОГНЕМ НА КАПКА ОТ ТОРОНТО

Скъпи дарители,
Пиша ви с надеждата, че можем да ударим рамо за последен път за да довършим така нужното лечение на Капка за последиците от Лаймски предизвикан бактериален менингит, хванат в последни стадий миналата година от Др Споногъл във Флорида, който се бори за живота и за 6 месеца. Ако си спомняте, средствата ни свършиха макар щедрите ви дарения, и се наложи да се върнем за шест месеца в Канада, където Капка не получи никаква помощ или лечение и се влоши заради остатъците от множеството бактерии в малкият и мозък и тяло, които я държат прикована на инвалидния стол.

Вие всички ни помогнахте да се върнем в Щатите по препоръка на канадският ни доктор и да възобновим много нужното и лечение.

При завръщането ни през януари, Капка започна ежедневни вливки през порта до сърцето с комбинация от антибиотици с Др Треиси Ленхарт. Тя имаше 5 разновидности на Лайм и 4 съпътстващи инфекции. Резултатите от изследванията тази седмица показват, че три от лаймските инфекции са убити и две от съпровождащите инфекции са изолирани. Капка остава да се пребори с две лаймски бактерии и две инфекции наред със сериозни усложнения в дробовете, сърцето и



ставите. Все още я обличам и къпя ежедневно и съм около нея 24/7. Моля ви, помогнете ми да спася Капка като разпространите или дарите, така че този път можем да привършим животоспасяващото и

лечение на 17 март, 2017.

Благодаря ви от цялото си сърце,

Стан Петров

Който желае да помогне, може да направи дарение на следния линк: www.gofundme.com/Капка

или да се обади на Станимир: 416-937-6902

(Молим Ви само за сериозни обаждания по телефона)

Заповядайте на първото по рода си изложение на организации, бизнеси и хора на изкуството от различни етнически общности в Канада. "Пламяк" също ще участва. Очакваме ви!

**26 февруари (неделя)
10 am-5 pm.**

За посетители - Вход безплатен!

145 Evans Ave, Toronto



Multicultural Canadian Fair, B2B & Trade Show



Brought to you by:
Young Professionals & Skilled Workers Association
www.associationcanada.org/mcf | 647-831-2139

Canada

Providence Group
Strategy. Results. Integrity.

*Free Admission
for the general public*

UNF CONFERENCE HALL

@145 EVANS AVE. TORONTO, ON M8Z 5X7

26 February 2017

10am-5pm Sunday

Register to exhibit - only \$100.00

Find new customers, suppliers, products.

Why
participate?

- Network with business and ethnic leaders;
- Exhibit your start-ups and companies;
- Prizes and ruffles for exhibitors & public;
- Apply for jobs or drop off resumes.

*Ако търсите работа,
можете да кандидатствате
и да оставите резюме.*



Multicultural Canadian Fair and Trade Show

Media Advisory

Toronto – 17 January 2017 – Young Professionals and Skilled Workers Association (YPSWA) is organizing the first ever Multicultural Canadian Fair (MCF) for multicultural organizations, companies and artists. This event is organized with the support of the Government of Canada.

The Multicultural Canadian Fair is a premier event in the Greater Toronto Area that brings together culture, arts and ethnic businesses/organizations for a day of business networking and intercultural interaction. MCF feature B2B gong-sound session, trade show, cultural performances and seminars from successful executives.

Multicultural Canadian Fair and why you should participate in it:

- UNF Trident Hall at 145 Evans Avenue in Toronto;
- 26 February 2017;
- 10am-5pm;
- Expand your market share to other ethnic groups;
- Build coalitions of supporters for causes shared by many groups;
- Find foreign partners and local reps to run your organizations;
- Learn about other groups to find their niches and opportunities with them;
- Find foreign suppliers;
- Seminars, workshops, B2B meetings;
- Networking opportunities;
- Open to the public;
- Public can drop off their resumes to companies;
- Exhibitors can register here: <http://associationcanada.org/mcf/registration/>

B2B and Trade show is designed to give an opportunity for various organizations to connect with each other and with walk-in visitors to interact and learn about opportunities that exist with each organization. It is also meant to help organizations in Canada to find export/import leads in foreign countries with the help of diverse community in Toronto.

Executives from multicultural groups, organizations and companies will be attending the Fair. Through seminars and workshops, they will share with their knowledge on *dos and don'ts* of doing business in multicultural Toronto. Federal, provincial and municipal politicians will attend the event, too.

Visitors will be presented with a variety of services and products; they can taste foods and drinks, participate in the ruffles and attend stands of various organizations, etc. YPSWA is thankful for the support of Government of Canada and to all sponsors, participants, volunteers.

YPSWA is a not-for-profit and federally registered organization and community-based organization which offers a great way for young professionals, skilled workers and apprentices in the Greater Toronto Area to network, socialize and expand their professional horizons. All of our members are between ages 21 and 45. For more information, go to: <http://associationcanada.org/mcf/> or contact YPSWA at +1-647-831-2139 or at info@associationcanada.org.

-30-

630 Brown's Line, Toronto, Ontario. M8W 3V6.
www.associationcanada.org 647-831-2139 info@associationcanada.org

Пламяк
Четете в. Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

Социолог: “Предизборната кампания ще бъде пинг-понг, блиц, бързо разиграване”

Предсрочните парламентарни избори, в комбинация с вълненията на Изток и на Запад, карат партиите в България да променят досегашните си стратегии и да започнат комуникацията си с избирателите в съвсем друга посока. Говоренето на партиите е станало основно в две направления - национално или социално. Такова обобщение направи в предаването “Денят ON AIR” по Bulgaria ON AIR социологът Първан Симеонов. “Предизборната кампания ще бъде пинг-понг, блиц, бързо разиграване”, прогнозира той. Промяната в политическото говорене дошла от смяната на

нагласите на българина, които от своя страна са повлияни от международната обстановка. По думите му още една значителна промяна в стратегиите на партиите ще бъде при избора на ключови кандидати. “Моделът “Радев” е удивителен - човек, който преди половин година беше непознат, сега е президент на страната. Другите партии ще се опитат да копират този модел”, посочи Симеонов. Относно служебното правителство коментира, че засега кабинетът “Герджиков” “стъпва” без резки движения и не е изключено да остане за повече от предвиденото.

Българската патриаршия вече с профил във Facebook

Българската православна църква – Българска патриаршия вече има профил във Facebook. От профила може да се

намери информация за адреса на Патриаршията и телефон за връзка.

“Canada was built by citizen immigrants, people who come here permanently with their families to become Canadians.”

- Hon. John McCallum, MP
Minister of Immigration, Refugees and Citizenship

Respond to Canada’s need for immigrants.

Regulated Immigration Consultant Program



ICCRC
ACCREDITED
EDUCATIONAL
PROGRAM

Online | In-Class

Both formats are available for students studying full-time or part-time.

NATIONAL
Online
(604) 628-5784 / 1(844) 628-5784

BRITISH COLUMBIA
Vancouver Abbotsford
(604) 283-2028 (604) 625-1150

Ashton

Ashton College



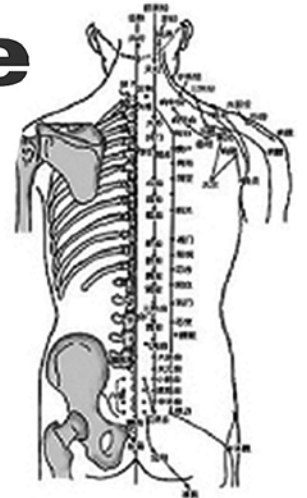
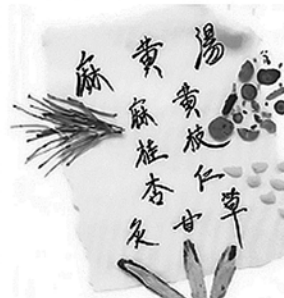
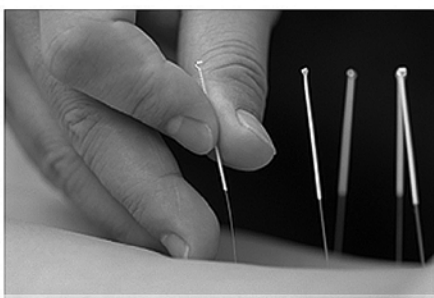
www.ashtoncollege.ca

Select programs are eligible for funding under Federal or Provincial Student Loan plans. 1114



Chinese Acupuncture and Herbs Clinic

“BALANCE AND TUNE YOUR ENERGY NATURALLY”



Specializing in:

- Помощ при болки
- Екзема & Псориазис
- Арtrit & Ишиас
- Депресия & Стрес
- Понижена енергия & Настинка
- Проблеми при мъжа
- Проблеми при жената
- Проблеми при менструация
- Безплодие
- Алергия
- Проблеми със съня
- Пристрастяване & Наднормено тегло
- Високо кръвно налягане & Диабет



Over 35 years clinical experience.
Director of china's pain hospital.
Holds several medical awards in China

Dr.Xiyao Cao
CMD, AC. Professor

Dr.Yangji Cao
TCMD, AC

Liping Zhang
R.M.T

www.drcao.com

147 Finch Ave. West
(west of Yonge)

Тел: **416-733-7660**

Fully Licensed:

- Акупунктура
- Китайски билки
- Шведски масаж
- Китайски масаж

Accept:

- Групови застраховки
- W.S.I.B
- MVA Case

Чешките туристи с интерес към къмпингите в България

Чешките туристи проявяват интерес към къмпингите в България, показва участие на страната ни на Международното туристическо изложение Holiday World 2017 проведено се на 16-

19 февруари в Прага, съобщи от Министерството на туризма. България е била представена на информационен щанд от 42 кв. м. Голяма част от чешките туристи пристигат у нас със собствени

автомобили и отседат предимно в малките курорти, като традиционно интереса им е към българското Черноморие, а също и културно-историческия туризъм. Чехия е сериозен пазар за България, като

броят на туристите за 2016 г. е 209 773, което е ръст от 37.9% спрямо 2015 г.

Унгария измести България с най-ниски данъци в ЕС

С предвидените промени от 2017 г. Унгария измества България в едно от най-важните предимства за привличане на

инвеститори. Данъчната тежест за фирмите в Унгария ще бъде значително намалена – на 9% за всички компании. В Унгария за

2017 се отчита и значителен ръст на минималната работна заплата – от 350 евро на 412 евро. От 2017 г. социалните осигуровки, които

плащат работодателите в Унгария също са намалени с 5%.

С В Я Т

Трябва да спасим мозъка си от социалните мрежи

Научните обосновки за пристрастеност към социалните мрежи са все повече, а доказателствата са навсякъде около нас – пешеходците, забил носове в мобилните си телефони, семейните вечери, прекарани в изпращане на съобщения в Twitter и Facebook, документирането със селфи на всяка ежедневна дейност. Washington Post дава 5 съвета как да се откопчим от обсебването на социалните мрежи. **1. Ограничете изкушенията** - мозъкът работи така, че е ненаситен на информация, обяснява невроученият Адам Газали от Калифорнийския университет в Сан Франциско. Социалните медии

знаят това и изпращат съобщения за всичко, използвайки инстинктивния страх на мозъка да не пропусне нещо. **2. Отговорът** – изключете уведомленията и ограничете употребата на мобилни приложения до минимум. Вършете сериозна работа само на техника отпреди 2000 г. Не влизайте във Facebook от работния си компютър, приберете телефона си, докато работите, шофирате или общувате с някого. **3. Не затъвяйте в подвижните пясъци** - много е лесно да прочетете една статия, след нея още една и една. Консултантът за мобилни приложения Нир Еял, автор на книгата Hooked: How to Build Hab-

it-Forming Products си забранява да четете каквото и да е веднага след като е излязло – вместо това запазва статиите за по-късно и ги четете в свободното си време. Грешка е да използваме социалните мрежи за почивка от работа, предупреждава Газали. Далеч по-добре е просто да оставим ума си да мисли безпрепятствено. **4. Поставете си времеви ограничения** - определете часове, в които използването на социални мрежи е забранено – например на масата за вечеря. За родителите тази стъпка е особена важна, защото, възпитавайки себе си, те дават пример на децата си, казва психоложката Уенди Ууд

от University of Southern California. **5. Спазвайте правилата** - напомняйте на себе си и близките си, че не е учтиво да игнорирате някого, за да гледате в телефона си. Тази практика вече работи в някои заведения, които предлагат на посетителите да оставят смартфоните си на входа. Правилата спокойно могат да се включат и в офис културата. Социалните мрежи знаят колко време прекарват потребителите в тях и какво правят, така че са способни да предложат помощ на тези от тях, които имат обезпокоителни симптоми.

Европейски граждани ще бъдат проверявани при влизане и излизане от ЕС

Европейският парламент реши всички европейски граждани да бъдат проверявани от службите за сигурност при влизане и излизане от ЕС. Мярката беше поискана след атентатите в Париж, за да могат службите да контролират движението на евентуални терористи и завръщащи се в Европа бойци на "Ислямска държава". Документите на всички европейци ще се проверяват по същия начин на границата, както за останалите

чужденци. Те ще се сверяват с базите данни за издирвани лица на Интерпол и Европол, както и сред подозираниите, че са се радикализирани, в Шенгенската информационна система и сред сигналите за изгубени или откраднали паспорти и лични карти. И досега граничните власти можеха да проверяват документите на европейските граждани, както на тези, които се движеха вътре в Шенген, така и на тези, идващи

от нешенгенски държави. Тези проверки обаче бяха на случаен признак и при повишен риск. Властите не бяха задължени да ги сверяват срещу всички полицейски и гранични бази данни, а само да видят дали са валидни. Сега контролът ще бъде упражняван върху всички преминаващи, както на влизане, така и на излизане от ЕС. Проверките ще се осъществяват, както на летищата, така и на сухопътните КПП и

на пристанищата. Засиленият контролен режим ще удължи времето за пресичане на границите. Новият режим, който се очаква да влезе в сила след няколко седмици, няма да се прилага само в Обединеното кралство, Ирландия и Дания, в чийто членски договори за ЕС, са записани изключения от следването на някои общи политики, свързани със сигурността.

32% от руснаците: при Путин животът е най-добър през последните 100 години

Руснаците смятат, че животът им е бил най-хубав през епохата на Леонид Брежнев и сега при Владимир Путин, според допитване

на социологическия център "Левада", чиито данни цитира "Ведомости". 32% от анкетираните са на мнение, че през управлението

на Путин животът в Русия е по-добър от когато и да било през последните 100 години. За Брежнев са гласували 29% от участниците в

анкетата, организирана по случай стогодишнината от февруарската революция в Русия.

Британският министър на отбраната: Русия се е намесила в изборите в България и САЩ

"Има твърдения за руска намеса в цяла серия избори - от България до САЩ", заяви британският министър на отбраната Майкъл Фалън в интервю за телевизия Sky News, цитирано от bTV.

"Ние нямаме съмнение, че Русия използва многото различни оръжия, с които разполага, включително -телевизионни мрежи и пропаганда. Няма съмнение, че Русия агресивно се намесва в други демокрации.

Ние трябва да сме наясно с това", каза Фалън. "Подобни действия от страна на Москва се наблюдават към цяла серия европейски избори", продължи британският министър. "Сега Русия заплашва с намеса в

изборите в Германия, така както, според твърденията, се е намесила в американските избори.

Киргизстан иска всеки неин гражданин да притежава злато

Заради въведения плаващ курс на валутата си Киргизстан иска гражданите на страната да диверсифицират своите авоари със злато, пише Bloomberg. Управителят на Централната банка Толкунбек Абдигулов казва, че иска всеки от жителите на страната да притежава поне 100 грама злато. „Златото може да бъде съхранено за много дълго време и е защитено от ценовите флукуации на международните пазари, като по този начин не губи стойността си като начин на спестяване“, казва той в интервю. От две години централната банка на Киргизстан предлага директно злато на гражданите си, като досега са били продадени 140 килограма. За да осигури по-лесен достъп до златото, централната банка произвежда кюлчета с размери от 1 до 100 грама.

Скарлет Йохансон не вярва в моногамията

Скарлет Йохансон заяви в интервю за Playboy, че не вярва в моногамията. Според нея моногамните отношения са противоестествени. „Идеята за брака ми се струва много романтична. Прекрасна е и на практика може да бъде нещо забележително. Но не мисля, че е естествено човек да бъде моногамен. Отнасям се към брака с уважение и самата аз съм се омъжвала, но мисля, че той противоречи на човешкия инстинкт“, казва актрисата. Тя бе омъжена две години за френския журналист Ромен Дориан, като двамата имат дъщеря.

Калифорния е заплашена от

разрушителни земетресения и цунами

Разломът Ventura-Pitas Point Fault, който се намира под американския град Санта Барбара може да стане причина за мощно земетресение. За това предупреждават американски учени в материал, поместен в списание Geophysical Research Letters. Разломът минава под Санта Барбара и Голита, а част от него се намира под Тихия океан. До 80-те години на миналия век геолозите смятаха, че той не е активен, но нови данни показват, че може да предизвика разрушително земетресение. Отчитайки много фактори, учените са установили, че разломът се намира много близко до земната повърхност, отколкото се предполагаше по-рано. Той се явява възможен източник на земетресения до 8-ма степен по скалата на Рихтер, а тъй като част от него се намира под океана, той може да предизвика и цунами. Експертите отбелязват, че подобен разрушителен земен трус в региона

е имало преди 800 години.

Най-красивият затворник стана модел

Най-красивият затворник в света Джеръми Мийкс дебютира на модния подиум на Седмицата на модата в Ню Йорк. 33-годишният „синеоко бандит“ (The Blue Eyed Bandit – един от прякорите му - бел.р) бе арестуван през 2014 г. за поредица от въоръжени грабежи, и притежание на полуавтоматично оръжие .45 калибър, а полицията в калифорнийския град Стоктън публикува неговата снимка във Facebook. Много бързо след това Джеръми получи титлата „най-сексапилният престъпник в света“. През март 2016 г. Мийкс бе освободен от затвора и подписа договор с модна агенция, а на Седмицата на модата представи част от колекцията на модния дизайнер Филип Плейн (philipp-plein.com).

15 години БЪЛГАРО-КАНАДСКИ БИЗНЕС КАТАЛОГ

Обадете ни се на тел: 416-821-9915,

или да ни пише на info@bulbiz.com

**Скъпи читатели,
Запазваме
рекламни места
за новия каталог**

15 years

УЧАСТВАЙТЕ

В

НОВОТО ИЗДАНИЕ

на

БИЗНЕС КАТАЛОГ

2017

**BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**



CONTENTS
СЪДЪРЖАНИЕ

2017



Пламяк Bulgarian Flame Newspaper
www.bulgarianflame.com Tel: 416-821-9915
2016



VOLI *European Delicatessen*
 647-345-4788 **1052 A Pape Ave.**
 Срецу McDonald's, до бензиностанцията

Честит 8 ми март!

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY



8 MARCH



Three Brothers Restaurant



657 Queensway, Toronto
www.threebrothersbarandgrill.com

416-253-8809

ЕЛАТЕ ДА ПРАЗНУВАМЕ

дена на жената
8 март

Имаме специален подарък за Вас БЕЗПЛАТЕН ДЕСЕРТ с Вашата вечеря!



VIN DE GARAGE



ПОРЪЧАЙТЕ 20 LITRES OF MERLOT FOR \$60



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

the greek grill
Free parking

128 O'Connor Drive
www.greekgrill.ca
Доставка по домовете
Dine-In - Take Out - Catering

416.461.5200

Happy Women's Day! March 8



Три билки за приятни мигове в леглото

В билките се крие много от доброто ни здраве и красота. Три билки са известни с въздействието върху половата функция.

1. Бабини зъби - помага при мъжко безплодие и понижено либидо. При жени, билката възстановява нивата на естроген и спомага за успокояване на болките при менопауза.
2. Магарешки бодил - ползите от ароматния мед от магарешки бодил са безспорни не само за здравето, но и за мъжкото и женското самочувствие.
3. Жълт кантарион - положителното въздействие на билката при лечение на депресивни състояние е научно подкрепено. Билката е и силен афродизиак.

Първородните деца са по-умни?

Британски учени установиха, че първородните деца в семейството са по-умни от останалите си братя и сестри, след като провели с тях тестове за интелигентност, съобщава в Metro. Според изследване на специалисти от университета в Единбург първородните деца в семейството получават повече умствени стимули и поддръжка при развиването на уменията си от страна на родителите. И това се случва още от най-ранната им възраст. Явлението обяснява и защо първородните деца в семейството получават по-големи заплати и по-добро образование на по-късен етап от живота си. В рамките на проучването били изследвани 5000 деца на възраст до 14 г. Оказало се, че децата, които се раждали след първородния наследник, получавали по-малко умствени стимули от родителското тяло. Майките и бащите по-рядко им четели на глас, не им помагали в усвояването на музикални инструменти в същата степен, както при първородните.

Ким Чен-нам е молил брат си да не го убива

Ким Чен-нам - завареният брат на севернокорейския лидер, преди 5 години е молил по-малкия си брат-диктатор да пощади живота му. Това са разказали двама южнокорейски парламентаристи, получили информации от южнокорейската разузнавателна служба, предаде Reuters. Те са казали, че Ким Чен-нам е написал писмо до Ким Чен-ун през 2011 г., в което го е помолил да оттегли издадена от заповед да бъде убит. "Ние нямаме къде да отидем, няма

къде да се скрием. Знаем, че единственият начин да избягаме е самоубийството", написал Ким Чен-Нам в писмото до брат си, разказва южнокорейският депутат Ким Бюн-ки. Той допълва, че южнокорейската разузнавателна служба му казала за съществуването на тази заповед. Тя била издадена от младия и непредвидим Ким Чен-ун, след като дошъл на власт. Имало дори покушение срещу Ким Чен-нам през 2012 г., разказва депутатът. Ким Чен-ун е казал за заварения си брат: "Мразя го. Така че ме отървете от него", разказва Ким Бюн-ки. Според анализатори Ким Чен-ун вярвал, че неговият заварен брат може да бъде използван при опит за сваляне на режима. Майката на Ким Чен-нам - актрисата Сон Хе-рим, умира в Москва след дългогодишна депресия. Ким Чен-нам е споделял, че често пъти посещавал гроба ѝ в руската столица. След ареста му на летището в Токио той прекарал повечето време зад граница, първо в Китай, а после в Макао. Той имал жени и деца и на двете места, твърди южнокорейското разузнаване. Малайзийският вестник "Стар" цитира ръководителя на криминалните разследвания в малайзийския щат Селангор, който разказва за последните минути от живота на Ким Чен-нам на летището. "Той е казал на гишетото за прием на пътници в залата за заминаващи пътници, че някои го е напръскал с течност в лицето. Веднага е бил пратен в клиниката на летището. Той казал, че има главоболие и изглеждал на път да припадне. Получил сърдечна криза. Качили са го в линейка и на път за болница е констатирана смъртта му", разказва топ-следователя.

Формата на тялото разкрива рисковете за здравето ни

Рискът от сърдечносъдови болести и диабет тип 2 е по-голям за хората, които в резултат на генни мутации складираят мазнини в коремната област, вместо в ханша и задните си части, сочат резултатите от изследване, цитирани от AFP. "Разпределението на мазнините в тялото варира - някои ги складираят в корема, а други - в ханша и задните си части", заявява ръководителят на изследването д-р Секар Катиресан от Харвардския университет. „Отдавна наблюдаваме взаимовръзка между затлъстяването в коремната област и кардиометаболитните заболявания, но без досега да е открита причинно-следствена връзка. Сега установихме, че генетичното предразположение към затлъстяване в коремната област увеличава риска от диабет тип 2 и сърдечни болести, освен други фактори, като хранителен режим, тютюнопушене и липса на

физическа активност." Резултатите от изследването са публикувани в Journal of the American Medical Association.

Откриха непубликувано есе на Чърчил за извънземния живот

Американски учени откриха непубликуван ръкопис на Уинстън Чърчил, в който легендарният британски премиер разсъждава за възможността да съществува извънземен живот. Есето съдържа прогнози за търсенето на извънземен разум, които са били десетилетия напред от времето, посочва британският The Times. Едва сега обаче, благодарение на усилията на директора на музея, есето успява да види бял свят. В него Чърчил се позовава на няколко основни положения – необятността на вселената, необходимостта от вода за зараждането на живот, и понятието "обитаем район". Чърчил стига до извода, че в Слънчевата система зараждане на живот би могло да има само на Марс и Венера. Неговият извод е, че е възможно да има планети на които да има условия за живот. „Не съм толкова впечатлен от успехите, които нашата цивилизация постига, за да мисля, че сме единствените живи същества в този свят, които могат да мислят. Не мисля също, че сме най-висшата раса в умственото и физическо развитие", пише още есето на Чърчил.

Кои зодии носят най-трудните характери

Има ли връзка между зодията и характера? Според много хора отговорът е положителен. На кои зодиакални знаци принадлежат най-трудните характери? Никой не знае отговорът, но предположенията са: 1. Козирог - много независим знак, със страхотен инат, работохолици. Комуникацията с тях никак не е лесна. 2. Водолей - на пръв поглед забавни и колоритни. Водолеите имат навика да бъдат „черната овца“, с болезнено свободолюбие, винаги прави каквото си иска. Да бъде покорен Водолей е „мисия невъзможна“. 3. Овен – конфликтен и импулсивен, той винаги е прав. Има огромни изисквания към всичко и всеки. Не признава грешките си, а търси друг начин да се извини. 4. Близнаци – лъчезарните и словоохотливи Близнаци са с много трудни характери. Неудържимият им характер постоянно ги води на нови места. Защитната им реакция е да сложат маска на безразличие, дори жестокост. На думи може и да проявят внимание към мнението ви, но то не е важно за тях. Близнаците са коварна зодия –

създават впечатление, че се съгласяват, но всъщност винаги искат да стане тяхното. 5. Скорпион – може би най-трудният характер. Жесток език, отмъстителен, с огромно его и без желание да отстъпва. Изключително ревниви, обсебващи, с удоволствие наказват партньора си. Трябва задължително да се съгласяваш с всяко тяхно решение, а връзка със Скорпион може да ви нанесе емоционални вреди за цял живот.

Българин има най-доброто бистро в Лондон

Британският сайт Londonist определи Ezo Bistro за "най-доброто в Лондон". Ezo Bistro, което има и собствена библиотека, е създадено през 2014 г. от българите Илиан Кузманов и Ина Янкович. Намира се на гарата в Баркинг - на около 45 мин. от централната метростанция в Лондон. "Ezo Bistro е сгушено сред магазини за бижута, пиле на жар", пише Londonist. Илиан е завършил право в България, учил е история и икономика в Канада. Когато открива кафенето през 2014 г., той се надява да превърне бистрото в място за среща на образовани хора и обмяна на идеи. "Хората могат да се настанят в удобните столове, да се насладят на вкусна храна или кафе, да си почиват, но и да водят интелектуални разговори", споделя Илиан пред Londonist още при откриването на чаровното бистро. В него се продават за благотворителност и картини на бездомни художници.

Етно-културата определя как пресичаме улиците?

Етно-културата до голяма степен определя начина, по който пресичаме улицата, сочат резултатите от изследване, цитирани от AFP. Много французи не се колебаят да пресекат на червен светофар, докато много малко японци биха го направили. Френски учени изследвали поведението при 5445 пресичания на пешеходци на три места в Страсбург и на четири места в Нагоя. В присъствието на други пешеходци 41,9% от французите пресекли на червен светофар, при само 2,1% от японците. Причината според изследователите не е в по-големите страхове от глоба в Япония, отколкото във Франция, а в страха от реакцията на другите. Във Франция се държи по-малко сметка за реакцията на другите. Учените с изненада констатирани обаче, че броят на пътните произшествия, в които са замесени пешеходци във Франция не се различава съществено от този в Япония.

Празнувайте международния ден на жената на 10 март - петък- 8 pm в ресторант Фламинго за резервации: (416) 913-9258, (647) 333-0536

Proslava Dana žena
International Women's Day Celebration



385 The West Mall
Etobicoke
(416) 913-9258,
(647) 333-0536



FLAMINGO'S RESTAURANT

Friday, March 10 8 pm
\$35 lux dinner, celebration & a present for the ladies
live music by Andjela, Saša & Srdjan
Prestige Band/Beograd

Ракия „Преслав“
Традиция и български дух
в бутилка 700 мл.
Classic Preslav Rakia
Grape Brandy
Bulgarian tradition and spirit captured in 700 ml

LCBO #: 0234285
\$ 27.95

Запитване за внос и доставка на други алкохолни продукти изпращайте на: office@demetravp.ca

Please send all other import inquiries to office@demetravp.ca
Crafted and bottled for Demetra Vino Prospera, Ontario
LCBO #: 234285 Classic Preslav Rakia Grape Brandy

Сега налично в определени магазини на LCBO от Винтажна секция
Now available in selected LCBO stores under Vintages Section

Бренди „Преслав Специална резерва“
Preslav Special Reserve Grape Brandy

Отлежало повече от 10 години в малки дъбови бъчви. Съчетава в себе си меки ванилни тонове и ухание на дъбова дървесина, които доминират в палитрата от аромати.
Aged for more than 10 years in small oak casks and combines mild vanilla shades and oaky fragrance that dominates in its pallet of aromas.

За повече информация и разположение на магазините, моля посетете <http://lcbo.ca/products/index.shtml> и потърсете продукти с произход от България.
For more product information and store locations, please visit <http://lcbo.ca/products/index.shtml> and search for products under Bulgaria as country of origin.

LCBO #: 0257840
\$ 35.95

THE TASTE OF FINEST EUROPEAN FOODS

EUROMax
FOODS

the good food store

**GROCERY
BAKERY, DELI
BUTCHER
HOT KITCHEN
& CATERING
all under one
roof**

BRAMPTON
190 BOVAIRD DR. W
905-451-0221
20 POLONIA AVE. #101
905-455-4664

MISSISSAUGA
2550 HURONTARIO ST.
905-949-8214

MILTON
61 JAMES SNOW PKY.
905-693-6661

www.euromaxfoods.com

LPI Immigration PATHS

555 Burnhamthorpe Road Suite 201, Toronto, ON M9C 2Y3 CANADA
T: +1 416-800-3898
F: +1 416-800-4164
E: immipaths@gmail.com
www.immigrationpaths.ca

IMMIGRATION PATHS
Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ПРОГРАМИ ПРЕД ИМИГРАЦИОННИТЕ ВЛАСТИ НА КАНАДА
- СЪДЕБНА ЗАЩИТА НА БЕЖАНЦИ, ПРИ ЗАДЪРЖАНЕ И ОСВОБОЖДАВАНЕ ПОД ГАРАНЦИЯ И ПРИ ДЕПОРТИРАНЕ
- НОТАРИАЛНИ И ЮРИДИЧЕСКИ УСЛУГИ, ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ ОТ/НА ВСИЧКИ ЕЗИЦИ
- ПРИЗНАВАНЕ НА ИМИГРАЦИОНЕН СТАТУТ, СПОНСОРСТВА И ПРОЦЕДУРИ ПО ОБЖАЛВАНЕ
- СТУДЕНТСКИ И РАБОТНИ ВИЗИ, КАНАДСКИ СТАЖ И ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ
- ИМИГРАЦИЯ ПО ХУМАНИТАРНИ ПРИЧИНИ И ПРОГРАМА ЗА ДЕТЕГЛЕДАЧКИ
- ПРОГРАМА ЗА СВОБОДНИ ПРОФЕСИИ (ДЕЙЦИ НА КУЛТУРАТА, СПОРТИСТИ, ФЕРМЕРИ)
- БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ И ТЪРГОВСКИ ДОГОВОРИ
- ПОМОЩ НА НОВОПРИСТИГНАЛИТЕ В КАНАДА

Member of: **icrc** **crcic**

DK Legal Practice
Десислава Йорданова
Тел: (416) 906-6663
(289) 371-3196
info@dklegalpractice.ca
www.dklegalpractice.ca
7100 Woodbine Ave, Unit 118,
Markham, ON L3R 5J2, Woodbine Ave/ Steeles Ave.

- **Small Claims Court** (Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets** (Пътно Транспортни Нарушения)
- **Criminal Law** (Криминално право)
- **Real Estate Law** (Сделки с Недвижими имоти)
- **Family Law** (Семейно право)

KOSTAS MEAT & DELI



ОГРОМНО РАЗНООБРАЗИЕ НА ВСЯКАКВИ ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ, ПРОДУКТИ ОТ БЪЛГАРИЯ

ВСЯКАКВИ ВИДОВЕ СИРЕНА И КАШКАВАЛИ, ВИНАГИ ПРЯСНО МЕСО-СВИНСКО, АГНЕСКО, ТЕЛЕСКО, ПИЛЕСКО, ГОВЕЖДО



ORGANIC PRODUCTS

259 Ellesmere Rd, Scarborough
(SW corner of Ellesmere & Warden) 416-444-3036

Kostas Bakery

265 Ellesmere Rd

(647) 748-9229



Special Days

Monday	•Beef Doner Dinner Plate (Shawarma)	\$12.99 \$10.99	
Tuesday	•Adana Kebab	\$12.99 \$10.99	
Wednesday	•Chicken Doner Dinner Plate (Shawarma)	\$12.99 \$10.99	
Thursday	•Mix Shawarma Pide <small>Chicken and beef shawarma mixed mozzarella</small>	\$15.99 \$11.99	
Friday	•Mix kebab	\$27.99 \$24.99	
Saturday	•Chicken shish	\$13.99 \$10.99	
Sunday	•Iskender Kebab	\$16.99 \$13.99	



Monday	•Beef Doner Dinner Plate (Shawarma)	\$12.99 \$10.99	
Tuesday	•Adana Kebab	\$12.99 \$10.99	
Wednesday	•Chicken Doner Dinner Plate	\$12.99 \$10.99	



**HOMEMADE, FRESH
HEALTHY & TASTY**

Отворено 7 дена в седмицата

Пон., Вт., Ср., Нед. - 10am - 10pm
Четв., Пет., Съб. - 10am - 11pm

**1650 Dundas Street East
Mississauga
(905) 848-2590**

Доставки по домовете с Uber Eats >>



Най-голям шанс с жените имат собствениците на германски автомобили

Автомобилното издание Minute Auto публикува резултатите от собствено изследване, според което 76% от французите са правили секс в автомобил. В анкетата участвали 705 мъже и 753 жени. Според резултатите от теста, жените съдят

мъжете по техния автомобил - 82% от запитаните твърдят, че има по-голяма вероятност да се впечатлят от партньор с красив автомобил. 74% от мъжете също признават, че оценяват партньора си по неговия автомобил. От Minute Auto поясняват, че 88%

от жените избягват собствениците на тунинговани автомобили, а част от проекта на изданието включва и създаването на списък с най-„сексуалните“ автомобилни марки. Според данните от проучването, собствениците на автомобил от

марката BMW имат най-голям шанс. На второ място са притежателите на Mercedes-Benz, а на трето – тези на Audi. Aston Martin и Ferrari са на четвърто и пето място.

Citroen Space Tourer 4X4 Ъ или „мечтата на пътешественика“

Citroen представи концептуален пътнически ван, който се казва Space Tourer 4X4 Ъ Concept, който бе определен от неговите създатели като „мечтата на

пътешественика“. В основата на прототипа е модификацията на модела Citroen SpaceTourer. Системата за трансформация на салона позволява в него да останат

4-ри места, като с това обемът на багажника се увеличава до 2 куб. м. Задвижването на концептуалния модел, чиято премиера ще се състои на автосалона в Женева през март,

е с 2,0-литров дизелов двигател със 150 к.с. и 6-степенна механична скоростна кутия.

Първият сериен аеромобил на цени от €499,000

Холандската компания PAL-V, която от 2001 г. се занимава с разработка на летящи автомобили, започна да приема поръчки за първия си сериен модел. Той се казва Liberty, като ще се предлага във версия Pioneer Edition. Цената е €499,000 с депозит от €25,000. В случай на отказ сумата не се връща. Фирмата се надява да продаде 90 бройки от модела, след което ще

пусне на по-евтината модификация Liberty Sport на цени около €299,000. При по-скъпия модел клиентът ще може да избира между няколко варианта на цвят на салона, за който ще бъдат използвани по-скъпи материали, като в цената влиза и курс за обучение, предлаган от PAL-V, т.к. за управлението и е нужен пилотски лиценз. Задвижването на двуместния модел става с помощта

на специална трансмисия с двигател Rotax и две перки. Подготовката за излитане отнема не повече от 10 минути, твърдят от компанията. Основната перка се отваря автоматично, задната на ръка, а за излитането и са нужни между 90 и 200 метра. При движение по пътя Liberty разполага със 100 к.с., като ускорението от 0 до 100 км/ч отнема 9 секунди, а максималната

скорост е 160 км/ч. Средният разход на гориво (стандартен бензин) е 7,6 л/100 км. Във въздуха аеромобилът развива 180 км/ч, като минималната възможна скорост е 50 км/ч. Мощността на двигателя е 200 к.с., а максималната височина на полета – 3500 м. Максималното разстояние е 500 км, а максималната тежест с товар е 910 кг.



ВИЦОВЕ

- В резюмето Ви пише, че сте лауреат на Нобелова награда. В коя област сте спечелили?
- Нали пише, в Бургаска!



Моряк се завръща в къщи след дълъг рейс и заварва жена си с бебе.

- Жена, заминах преди година и половина. Какво е това бебе на два месеца?!

- Ти какъв си?

- Как какъв? Моряк!

- Ми тогава, к'во се правиш на математик?!



Служебният асансьор е претъпкан. Някакъв женски глас закачливо:
- А дайте да се преброим! Сънен мъжки глас:
- Няма нужда... Спасителната група ще ни преброи... А после и по новините ще кажат точната бройка...



Мъж се мушва под завивките и страстно прошепва в ухото на жена си: „Без гащи съм...“

Жената отговаря сънено: „Остави ме да спя... Утре ще ти изпера няколко чифта...“



Един студент си кара по магистралата и по едно време го спира полицаи:

- Дай си книжката за проверка!

- Нямам, господине, аз съм беден студент и уча...

- Какво учиш?

- Логика, господине

- Какво е това?

- Ами ще ви дам един пример: Имате ли кибрит?

- Да.

- Значи пушите?

- Да.

- Значи пиете?

- Да.

- Значи ходите по заведения?

- Да.

- Значи обичате жените?

- Да.

- Значи не сте обратен?

- Не!

- Ами ето това е логика... мога ли да си ходя?

- Да!

На следващия ден отива полицаят на работа и бърза да се похвали на шефа си:

- Шефе, шефе да знаете вчера ме научиха на логика!

- Я, покажи ми какво е това!

- Ами значи... имате ли кибрит?

- Не.

- Значи сте обратен.



Баща забелязал шестгодишната си дъщеричка в задния двор да мие зъбите на семейното куче. - Какво правиш? – попитал той.

- Мия зъбите на Цезар! – отвърнало детето – Но не се тревожи, ще върна четката ти на мястото ѝ, както винаги.



Мъж се оправдава на жена се:

- Отидох до магазина да купя месо за нас и закуски за децата, а на касата табелка: "ПРОМОЦИЯ! С всяка бутилка водка – литър домати сок безплатно". И като ми се допи сок...

В кръчмата:

- Дядо, защо, като пиеш ракийката, си затваряш очите?

- Защото обещах на баба ти да не поглеждам алкохол!



- Алоооо... Някакви проблеми ли има с мрежата, щото тук при мен яко прекъсва?

- Ами рестартирахте ли модема?

- Да, рестартирах го!

- А компютъра рестартирахте ли?

- Да, и него рестартирах!

- Аха, а рестартирахте ли първо компютъра и после модема?

- Рестартирах първо модема, после компютъра, после пак компютъра и докато зареждаше рестартирах модема, рестартирах и телевизора, после си спрях бойлера и пак го включих да грее. Докато грееше включих и изключих 3 пъти сешоара. След това пак рестартирах и модема и компютъра. След това рестартирах и ютията, включих тостера и пералнята, рестартирах асансьора на блока, спрях си парното, сложих си топломери, пунах си парното, рестартирах модема и компютъра и пак нямам Интернет като хората...

- Ами, продължавайте така и до 15 минути сам трябва да се оправи!



Сърбин във влака. Срещу него – засукана сръбкиня. Приискало му се:

- Хвала лепа, дали сам я вас видел у Франкфурт?

Сръбкинята пренебрежително:

- Па ни сте, ни сам била у Франкфурт!

- А дали сам я ви видел у Париж?

- Ни сте, ни сам била у Париж!

Мъжът е настоятелен: - А дали сам я вас видел у Лондон?

- Ни сте! Ни сам била у Лондон!

Сърбинът се ядосал. Замълчал за малко, после плеснал с длани:

- Па я сам вас йебал негде!

Сръбкинята с пренебрежителен поглед:

- Па ни сам вас запаметила – ни со паре, ни со курац!



Мъж ядосано блъска вратата на кухнята:

- Баба ми едно време казваше:

В една къща няма ли киноа, хималайска сол и чери-домати – домакинята за нищо не става!"



Блондинка през сълзи на приятелката си:

- Застанах пред огледалото, усмихнах му се и самодоволно му казах:- Днес е ден за разкрасителни процедури!

- А то?

- То ме изгледа скептично и отговори: - Ми няма да ти е много лесно...



Мъж си поръчва 5 шота водка.

Изпива ги. Исква още четири.

Отново ги изпива. Исква още три. И тях гаврътва. Замислен се обръща към бармана:

- Ето това е парадокс. Колкото по-малко пия, толкова повече се напивам.



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- \$0.45 - \$0.53 C на всички практически мили
- Заплащане всяка седмица
- Бонуси за безопасно каране
- Бонуси за отговорни шофьори
- Плащане на всички допълнителни спирания и разтоварвания
- В къщи в удобни за вас дни
- 24/7 NO FORCE DISPATCH



OWNER OPERATORS

- DRY VAN/REEFER/FLAT BED LOADS
- \$1.40 PER MILE ON ALL MILES
- 88% GROSS
- FULL & PARTIAL FREIGHT
- КАРТИ ЗА ГОРИВО
- ЗАПЛАЩАНЕ ВСЯКА СЕДМИЦА
- РЕМАРКЕТА ПОД НАЕМ
- ПОМАГАНЕ С PERMIT I IFTA
- 24/7 NO FORCE DISPATCH




За повече информация на български се обадете на Мето на Toll Free 855-899-4920

Лидер в доставката на колетни пратки до България и други крайща на Европа

ATLANTIC Express Corp.



 **Експресна доставка на колетни до България**

морски превоз - \$2.45/кг
(delivery fee \$10)
минимално тегло 9 кг



- Всеки колет е застрахован на \$100
- Седмични пратки с контейнери от Торонто!

въздушен превоз - \$4.35/ кг
(delivery fee \$30)
минимално тегло 4 кг

- Тракинг проверка на колета:
www.atlanticexpresscorp.com/tracking

Авто експорт | Купуваме авто на търгове в Канада | Контейнерни превозвания

416 524 2754 СЪБИРАМЕ КОЛЕТИТЕ ОТ ВАШИЯ ДОМ!

3262 Lenworth drive, Mississauga, ON, L4X 2G1, 905-499-1122

Заплатите на пилотите във Formula 1 - една от най- лошо пазените тайни

Заплатите на пилотите във Formula 1 са една от най-лошо пазените тайни в световния шампионат и в същото време отборите така и не потвърждават колко плащат на талантните зад волана. Затова и всяка информация по този въпрос не се приема за напълно сигурна, но има издания – като Motorsport Total, които през годините са доказали, че работят със сериозни източници

в отборите и информацията им за парите, които получават пилотите, е вярна. 2017 не поднася особени изненади по отношение на звездите с най-големи заплати – отново начело са Люис Хамилтън, Фернандо Алонсо. Договорите им с Mercedes и McLaren са за €18.7 милиона на сезон. Себастиан Фетел е трети с €14.1 милиона.



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



XAN SYSTEMS



100% OWNER OPERATORS COMPANY

AZ OWNER OPERATORS

- 500\$ SIGN ON BONUS
- CASH ADVANCE
- NO HOLD BACK
- FUEL CARD
- 7/24 DISPATCH
- NO COMPANY TRUCKS TO COMPETE WITH
- \$1.60/MILE OR UP TO 90%
- WE PAY PLATES, INSURANCE, AUTHORITIES
- STEADY YEAR-ROUND LANES AVAILABLE
- SAFETY, REVENUE & 14 YEARS-OF-SERVICE CREDITS

647.933.2765

WWW.XANSYSTEMS.COM



Всички видове ЗАСТРАХОВКИ в Онтарио:

- Автомобил, къща, бизнес.
- Застраховки живот, инвалидност, пътуване.
- Конкурентни цени за шофьори без или с малко опит в Канада.
- Безплатна консултация на български или английски език.



Иван Иванов

Тел: 647-377-3532

ivan@waddellinsurance.com

Waddell Insurance Brokers Limited

110 Matheson Blvd. West, Suite 202, Mississauga, ON L5R 4G7

Ph: 905-712-8400, Fax: 905-712-9400

Бирена разходка из Белгия

*SAVE WATER, DRINK BEER /или една кратка
бирена разходка из Белгия/*

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: Даниел Иванов

Снимки: авторът

Ще започна с място. На няколко етажа са събрани над 1000 инструмента от редове не са подходящи за различни епохи от всички краища на света. Ходиш си с онези подобни на слушалки на телефон музейни електронни га/й/дове, доближаваш дадения инструмент и в ухото ти зазвучава музика, изпълнена на него. Има дори и родопска гайда. Музеят си заслужава, определено. За първи път разгледах отблизо истински Hammond от 30-те. Европейските институции са разположени в красиви модерни сгради, особено тази на Европейския парламент. Първа спирка – известният бирен бар Moeder Lambic Fontainas. Рекламата отпред подсказваше, че наличността на наливни бири е огромен – цели 46 вида. Повтарям – наливни! Обърнете внимание на броят на крановете на снимката. Първият досег с еликсира белгийски беше повече от впечатляващ. Неизвестни заглавия, но пък колко вкусни. Тематични бири, тематична музика, джаз естествено. За неосведомените до този момент – всяка белгийска бира си има собствен вид чаша, различна по форма, големина, диаметър на гърлото и т.н. Най-странна е тази на страхотния Kwak. Тук е мястото да кажа, че като все още само любители, засега предпочитаме наливната пред бутилираната бира, с ясното съзнание, че много от бутилките носят по-добър вкус, поради последващата реферментация в тях. Побързахме да намерим една от запазените през годините истински бирени атракции в Брюксел – очарователният Cantillon, както го описва г-н Фотев. Това е сравнително малка пивоварна, която произвежда спонтанно ферментирала бира. Сигурен съм, че много от вас все още не знаят какво е това. Ами много просто, при варенето не се добавя мая, а се оставя на открито да ферментира. В Брюксел и околностите единствено живее някакъв вид бактерия, под въздействието на която бирата ферментира. Това прави прилагането на този способ където и да е другаде невъзможно. Оставя се за две денонощия в открити басейни под покрива и след това се налива в бурета. Процедурата е абсолютно идентична с тази на направата на вино. Това е т.н. бира Lambic, отлежала около година. Когато този млад Ламбик се смеси с друг – отлежал три години, се



ЗАСТРАХОВКИ

Bethel Insurance Brokers Inc.
Rani Randhawa, Pardeep Sharma and Tu Nguyen
Registered Insurance Brokers

**Good Rates for Experienced Drivers,
We also insure accident, Tickets,
Suspension and Impaired Driving
Low Rates for small business
liability Insurance**

<p>Car Insurance/ Motor cycle <i>Specializing In:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Experienced Clean Drivers • G2 and High risk • Speeding Tickets • No insurance tickets • Carless driving • Impaired driving conviction • Dangerous driving • Stunt Driving 	<p>Commercial Auto Insurance <i>Specializing In:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Painting • Carpentry • Electrician • Plumber • Renovation • Floor Installation • Cleaning
--	---

Commercial insurance for restaurant, beauty salon, office, garage, body shop, convenient store
Travel insurance for visitors and Canadians

Identifying & Managing your Insurance Needs

1118A Wilson Ave.,
Suite 201, (Keele & Wilson) **416-398-4322** No obligation
Quotes!

BOBBY DONEVA

- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Хотели навсякъде по Света
- Туристически застраховки

За клиенти на "Bancheva's Tax and Accounting Services" преференциални цени за почивки и застраховки 407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5



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



TICO # 4631602





Самолетни билети до България и по света

Бизнес пътувания, почивки на Карибите

Застраховки

Коли под наем, хотели

Билети за вашите гости от България



Kati Neykova
Senior Travel Consultant
Office: (905)660-7000 ext.301
Direct: 416-992-4030
YYZ Travel Group 1.877.(999-4768)x301
TICO#04332359 neykov6568@rogers.com
7851 Dufferin St., Ste.100, Thornhill, ON L4J 3M4

UNIGLOBE VOYAGES LEXUS

□ Експерт по самолетните билети за и от България и света

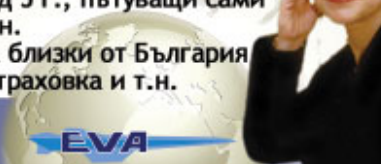
□ 25-годишен опит и най-ниски цени с всички авиокомпани

□ Интересни оферти за вашата ваканция на юг и в Европа

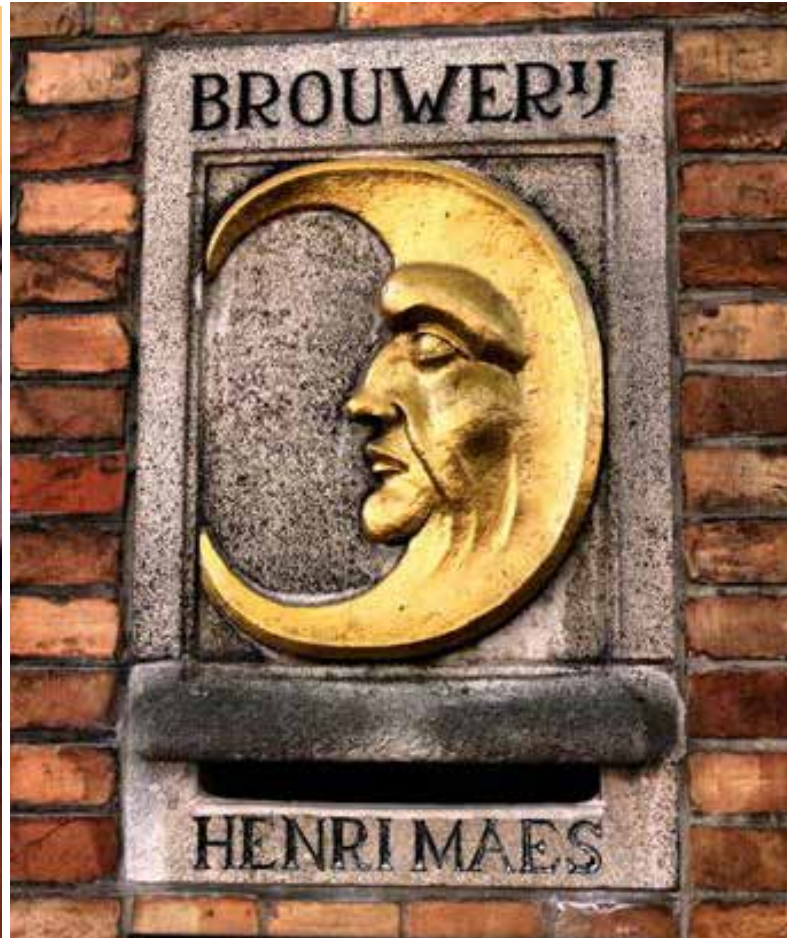
Специализирани услуги:

- Организиране съпровождането на деца над 5 г., пътуващи сами - стюардеса, заверка на пълномощни и т.н.
- Цялостно обслужване при посещението на близки от България - покана, резервация за виза, здравна застраховка и т.н.

Tel: 514 861 3949 | 514 849 7711 # 132 | 1 800 764 4479



e-mail: eva@uniglobelexus.com VP-BG TRAVEL
www.vp-bgtravel.com
skype: evaaslanian



получава т.нар. тип Gueuze /Гъоз/. Там се прави още един интересен вид – Kriek /Крийк/, който по външен вид наподобява вино – розе. Това чудо се получава след смесване на основния, базов Ламбик с истински вишни, с които отлежава в бурето. Вишните придават на тази бира един много свеж, различен вкус. Изобщо Cantillon си е много приятно бирено преживяване. Le Poeschenellekelder. Там най-накрая опитахме и вездесъщата Orval, една от седемте трапистки бири, най-прекрасни на света. И честно казано, лекичко сме разочаровани, просто една страхотна белгийска бира. Друго емблематично място разбира се е Deligium café, точно до малката пикла. Това е мястото, което според Гинес предлага над 2500 бири от цял свят. Там пихме наливна може би най-любимата – La Chouffe Houblon. Първото впечатление е, че е горчива, но такава горчивина, съвсем нехарактерна за една бира, т.е. небирена горчивина. Трудно е да се опише вкуса на този еликсир. Трети ден – Брюж. Толкова бяхме слушали и чели за красотите на белгийската Венеция, че няхаме търпение да го видим. На час влаков път от столицата, Брюж ни посрещна именно такъв, какъвто очаквахме, малък, топъл и уютен. С канали, островърхи фламандски къщи и високи катедрали. С малки магазинчета и ресторанчета. Романтика. През последните п-стотин години там нищо не е пипано или променяно. И нито една

френска дума. Изобщо забравете да се разберете на френски с някоя извън Брюксел в северна посока. Всички там се определят като dutch, карат велосипеди и това е. Само не са толкова високи и поголовно руси като истинските холандци. Някой ще каже „И тук я има“. Нищо подобно, тези модели на добре познатата ни Leffe са съвсем различни. Пейка, канал, слънце, Leffe, какво му трябва повече на човек?! В Брюж има и една много интересна фамилна пивоварна – De Halve Maan, чиито бири са носители на редица световни награди. Четвърти ден – Гент. Пак канали, пак високи катедрали, пак холандски/фламандски привкус. Много е приятно и спокойно и за няколко часа може да се обиколи. От там – право в Антверпен – градът на диамантите. Изненада – отново един час път. Изобщо всички разстояния в Белгия са все по един час. Много удобно. Антверпен, след като си е съперничил с Брюж кой е по-по-най през вековете и се е преборил, големи мускули е направил. Голям град, личи си още на гарата. Каква гара само, една от най-красивите по света. И отново – прекрасен център – Grote Markt, високи катедрали – произведения на изкуството, тесни калдъръмени улички. И един страхотен bier pub – Gollem. Част от верига заведения за бира, в Амстердам също има такава, също е много хубаво. Младешът на бара беше много любезен да предлага все интересни

предложения от многото кранове пред него, до момента, в който чу „Може ли сметката“ на френски. „Ама как, вие ми говорите на френски, аз съм дъч“, нескрито се възмути той. Ау, ужас ви казвам! Май навсякъде хората имат навик да се делят по разни признаци. Там опитахме и KWAK, за който споменах в началото. А след толкова бира красивият нощен Брюксел изглежда още по-красиво нощен. Последен ден. Решението бе – Ротердам, час и половина с влак. Две смени на влакове. Разликата между белгийските и холандските железници е, че във вторите има безплатен интернет. Навсякъде! След нидерландската ни обиколка през пролетта, имахме вече изградено особено положително мнение за ниската земя. Ротердам обаче е друга..бира. В никакъв случай по-лоша, само по-различна. В края на онази отвратителна война в средата на ХХ век, този град е бил напълно сринат със земята. Това е допринесло за издигането му в съвсем различна за тези ширини визия, а именно в супер модерна. Наистина рядко се виждат в Европа толкова модерни сгради накуп. Но всичко е толкова подредено и изпипано както в останалата част на страната. Пак онези малки павенца по улиците, тук дори пешеходните пътеки и осевите линии на улиците са от бели павенца, които никога навярно няма да се изтъркат. Подредена работа. И велосипеди, много велосипеди. Доста по нови и

модерни в сравнение с Амстердам. Велоалейте са сигурно доста повече от улиците, а и ППС-тата по тях са в пъти повече от МПС-тата по улиците. Единственото задръстване, което се виждаше с просто око беше именно на велокръстовище. Мечта! Дори една велосипедираща дама беше поставила бебето си на бебешко легълце, поставено на задния багажник на дамски велосипед. Луди хора! И там забележителности особено няма, но какво по хубаво от еднодневна разходка из подредения Ротердам. Имат си кула, почти 200м висока, на която качването е задължително за туриста. Гледката отгоре е наистина впечатляваща. Вижда се колко огромно е най-голямото европейско пристанище, изпреварено наскоро от Шанхай и Сингапур в световна надпревара. Мостът Еразмус, който също е една от забележителностите се вижда много добре от кулата. Да не забравя и кубичните къщи, които са наистина супер странни архитектурни чедра. А най-добре всичко се получи, когато попаднахме случайно в кръчма с поне 10 вида наливни белгийски. Знаете какви. Точно в часа, в който всички са излезли от работа и са се отбили за по една. Кой каза две? В 17.30 много, много хора си пиеха вече after-work биричка. Вместо финал ще кажа само едно повтарно и по-силно „Наздраве!“

Пламяк

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Marketing Director: Stanimir Petkov

Publisher: VIRAD

Layout Design: Margarita Ivanova

Contributors: Pravda Mihailova,

Vesselina Nikolaeva

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915, Fax: 647-477-6423

E-mail: info@bulbiz.com, Web: www.bulgarianflame.com

Proud member of



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 рекламоделите 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.

Лекува ли музиката?!

В последно време по една или друга причина нараства популярността на нетрадиционните методи на лечение. Музикалната терапия е един от най-популярните варианти за човек, който иска да експериментира с тези нови методи. Допитване, направено от психолози от Университета "Дюк" в САЩ, показва, че хората определят т.нар. музикална терапия като "най-лесния и приятен вариант за лечение: слушаш си музика и с всяка минута ставаш по-здрав". Дори нещата на пръв поглед да изглеждат доста прости, това всъщност не е така. Като начало важното е, че практически всички специалисти не отричат положителното въздействие на музиката върху здравето на човека. За този ефект първи споменават древните гърци. Омир е описал как мелодичните песни са помагали за изцеляването на раните на героите, а Питагор е провеждал специални занятия по хорова пеене, защото е вярвал, че хармонията в музиката ражда и хармония в душата. Запазени са сведения, че той е започнал да съставя лечебна книга с музикални рецепти, където за лечението на всяка болест е съответствала мелодия. През Средните векове английският мислител Роберт Бъртън е написал специална книга - "Анатомия на меланхолията", в която защитава

тезата, че музиката може да бъде много полезна при лечението на нервни разстройства. През 19 век със спокойна отпускаща музика много психолози са лекували своите пациенти, но най-голям интерес към музикалната терапията е възникнал в средата на 20 век. Привържениците на този метод твърдят, че с музика могат да се лекуват не само нервните разстройства, но и много други заболявания. Днес музикалната терапията е едно от най-популярните направления на алтернативната медицина. Привържениците на тази терапия се делят на две основни групи. По-предпазливите смятат, че лечебната сила на музиката е основана на психичните особености на човека. Според тях например спокойната класическа музика нормализира сърдечния ритъм и артериалното налягане, защото човек се отпуска и буквално се потапя в състояние на психологически комфорт. По-радикалните поклонници на музикалната терапията изграждат доста сложни теории, обясняващи целебния ефект на избрани мелодии с точковото въздействие на звуковите вълни с определена честота върху организма. Те отново ценят най-високо лечебната сила на класическата музика, като за най-мощно и универсална

лекарство се смята музиката на Моцарт, оценяват ефективността на етномузиката (например звуците на африканските барабани), но определят хардрока и хип-хопа като вредни за здравето. За съжаление квалифицираните специалисти в тази област са рядкост и могат да се срещнат много т.нар. лечебни програми, близки до "Излекувай се сам с музика". В някои страни дори се продават дискове с названия като "Музика за..." - черния дроб, стомаха и т.н. Ако сте решили да пробвате музикалната терапия, но не можете да намерите по-добър вариант, просто потърсете магазин за класическа музика. Всички специалисти са единодушни, че трябва да се започне с Моцарт. В определени среди се смята за доказано, че класическата музика влияе добре дори на животните и на растенията - че кравите, които слушат Моцарт, дават значително повече мляко, а от гроздето, което расте на постоянен музикален фон, се получава най-хубавото вино. В Япония вече дори се предлагат специални "лечебни" мелодии за мобилни телефони. Специалистите по музикална терапия са категорични, че дори да се приеме, че съществуват целебни мелодии, те трябва да се подбират индивидуално за всеки пациент, но все пак съществуват

и някои общи препоръки:

- при гастрит слушайте "Седмата" на Бетховен,
- при болки в корема - "Валсът на цветята" на Чайковски,
- при проблеми с алкохола - "Аве Мария" на Шуберт,
- при повишено кръвно - "Сватбеният марш" на Менделсон,
- при безсъние - "Пер Гюнт" на Григ,
- при проблеми с потентността - Венисбергската сцена на Вагнер,
- при главоболие - пролетната песен на Менделсон и Гершуин,
- при потиснатост - валсовете на Чайковски и "Пролет" на Вивалди.

Някои дори стигат до там, че се опитват да определят как въздействат различните музикални инструменти:

- пианото - облекчава напрежението в стомаха, черния дроб и червата,
- китарата - "разтоварва" сърцето,
- саксофонът - подобрява работата на бъбреците,
- цигулката - активизира дейността на тънките черва,
- арфата - подобрява дишането,
- барабанът - повишава имунитета.

Разбира се, не може да се каже, че зад всички тези твърдения, има достатъчно доказателства, но все пак нека не забравяме основният водещ принцип при всяко лечение: "Най-важното е да не се навреди!"

здраве.bg

ХИРОПРАКТОР, ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕГИСТРИРАН МАСАЖ ТЕРАПИСТ, ЛАЗЕРНА ТЕРАПИЯ, МЕДИЦИНСКА АКУПУНКТУРА



Имате:

Мигрена?

Болки в гърба?

Болки в ставите?

Чувствате се отпаднали?

Лекуваме: Joint Replacement Rehabilitation, Болки в гърба, Разтягания и навяхвания, Главоболие, Проблеми след пътнотранспортни произшествия Whiplash, Fibromyalgia, Ишиас, Тенис / Golfer's Elbow, Замръзнало рамо, Болки в ставите, Синдром на карпалния тунел (CTS) TMJ (Temporal Mandibular Joint Dysfunction), Намаляване на стреса, Премахване на бръчки

Dr. John Balkansky, B.Sc., D.C.
Clinic Director and Chiropractor



Tel: 416-759-8099, Fax: 416-759-9085

www.iwellness.ca

iwellness.ca@gmail.com

2221 Keele St., Suite #302

(at the intersection of Keele St. and Ingram Dr.)

Toronto, On, M6M 3Z5

**НИЕ МОЖЕМ
ДА ВИ ПОМОГНЕМ!**

ОПТИКА В МИСИСАГА

Очни прегледи - Контактни лещи
Диоптрични очила § Слънчеви очила
Gucci - Rayban - Carera - TomFord - Diesel



А В В Е
OPTICIANS

905- 272-1632

Applewood Village Plaza
1077 N Service Rd,
Mississauga, L4Y 1A6



Мариана Кълвачева
Owner/ Licensed Optician

Eye Exams - Contact Lenses
Prescription Eyeglasses & Sunglasses
Gucci - Rayban - Carera - TomFord - Diesel

Фризьорски и Козметични услуги

647 400 5488 - Светла

647 408 5606 - Мира



KARLOVO Inc. European Dry-Cured & Smoked Products



469 Cosburn Ave
(416) 421-5207

8 Six point Road (Kipling & Dundas)
(416) 503-2950

За премахване на болки в ставите с акупунктура потърсете Др. Чао



Др. Чао ВИ ОЧАКВА НА АДРЕС:
147 Finch Ave. West
West of Yonge
416-733-7660

ЧОВЕК, КОЙТО СЛУША РАДИО, ЛЕКЦИЯ И ДР. КОСМОВИДЕН ИЗРАСТЪК НА РАСТЕНИЕ	НЕПЪЛНА РИМА В СТИХ /ЛИТЕР./ РОМАН ОТ ТИМЪТИ ХАРИС	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ СТОЯН ДРИНОВ РОМАН ОТ АНА КАРИМА	ПРЕПАРАТ ЗА ЛЪСКАВИНА, ПОЛИТУРА	ЧОВЕК, КОЙТО НЕ СТРАНИ ОТ НАРОДА /РАЗГ./	ДЪЛЖИНА НА НЕЩО В МЕТРИ	ИМЕ НА БУКВА РЪ В КИРИЛИЦАТА ЕКВАТОРИАЛНО СЪЗВЕЗДИЕ	СТАРТО ИМЕ НА ТАЙЛАНД /ДО 1949 ГОД./	РАЗКОЛНИК, СЕКТАНТ	ДЪРВЕСЕН КЛЕЙ	ПРОИЗВЕДЕНИЕ БЕЗ ПОДПИС И АВТОР														
СЪСТОЯНИЕ НА СЛАБОСТ, ИЗТОЩЕНИЕ	ОСНОВНОТО НАСЕЛЕНИЕ НА КАМБОДЖА	ЯМАЙСКА АТЛЕТКА ВЕТЕРАНКА /1960/	ОТОПЛЯВАНО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА РАСТЕНИЯ	ДУШЕВНИ ВЪЛНЕНИЯ ИЛИ ЧУВСТВА (КНИЖ.)	УРЕД ЗА СМЯТАНЕ НА ЧИСЛА	РАЗТВОРИТЕЛ НА СМОЛИ, ЛАКОВЕ И ДР.	ОСНОВНА КОНСТРУКЦИЯ НА АВТОМОБИЛ	КАЗАШКИ ПРЕВОДИТЕЛ В СТАРА РУСИЯ																
УНГАРСКИ ПИСАТЕЛ „ТОЛДИ“	ПОВЕСТ ОТ ТЕОДОР ФОНТАНЕ	ПОВЕРЛИВА ЗА ЦЪРКОВНА МЕБЕЛ	ЛЕТВА НАД ПРОЗОРЕЦ ЗА ЗАВЕСИ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ALFA ROMEO“	ЗАЛЯТО ОТ МОРЕ РЕЧНО УСТИЕ	УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА	ВИД ИЗКУСТВЕНИ ЩАПЕЛНИ ВЛАКНА																	
US ПЪНК РОК ГРУПА ОТ 1977 ГОД. И ДОСЕГА	ИГЛОЛИСТНО ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО	ЖЕНСКО БЕЛЪО ХОНОРУВАН ПРЕПОДАВАТЕЛ ВЪВ ВУЗ	ВИД СГЪВАЕМИ ОЧИЛА С ДРЪЖКА	ИЗКУСТВЕН НАСИП ВЪРХУ СТАР ГРОБ	УРЕД ЗА ПРЕСЯВАНЕ НА НЕЩО	ВЪТРЕШНАТА ЧАСТ НА ХЛЯБ, ПИТА И ПОД.	ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ВИД ГУШЕР, ДОМАШЕН ЛЮБИМЕЦ																
БИВШ БЕЛГИЙСКИ ПИЛОТ ОТ Ф1	ПЛАТЕН ВОЙНИК В ЧУЖДА ВОЙСКА	ДОМАКИН В МАНАСТИР	УСТРОЙСТВО ЗА ПОВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ	БЪРЗИ СПОРТНИ ЛОДКИ С МОТОР	СКРИПЕЦ С ПРОСТО УСТРОЙСТВО	ДОКЛАД ПРЕД ПО-ВИСША ИНСТАНЦИЯ	СИРИЙСКА МЯРКА ЗА ТЕЧНОСТИ	ЧОВЕК, КОЙТО ВЪРВА В ТАЙНСТВЕНИ СИЛИ	ИНСТРУМЕНТ ЗА ПРОБИВАНЕ НА ДУПКИ															
СЪСТОЯНИЕ НА ВЪЗТОРГ ДО САМОЗАБРАВА	ЕДНООБРАЗЕН, ПРИГЛУШЕН ШУМ НА РЕКА	ФИЗИЧЕСКА ИЛИ УМСТВЕНА ДЕЙНОСТ	ВИД ЛИКЬОР, ПРИГОТВЯН ОТ ПОРТОКАЛИ	ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	ЗЕЛЕНЧУКОВО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ	ИЗЛЮПЕНИТЕ ПТИЧЕТА ОТ ЕДНО МЪТЕНЕ	ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР „МАНОН“	ВИД ШАБЛОН ЗА ЧЕРТАЕНЕ НА КРИВИ																
БРОДЕРИЯ ВЪРХУ ИЗНИЩЕН ПЛАТ	НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ГРЪЦКИ ОСТРОВ	СИМВОЛ НА МОНАРХИЧЕСКА ВЛАСТ	ДРУГО ИМЕ НА ВОДНОТО КОНЧЕ	МАЛКА РЕКИЧКА, ВАДА /РАЗГОВОРНО/	ЛЪВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 КМ./	СЛАД, РУХВАНЕ В ЕМОЦИОНАЛЕН ПЛАН	РЕД ВЪКЪШИ ИЛИ ИЗОБЩО В РАБОТАТА	КИПЪРСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ	НИСКА РАВНИНА															
ПОСТОЯНСТВО В ДЕЙСТВИЕ, НАСТОЙЧИВОСТ	ЖЕЛИРАНО КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО	МАЛКА РЕКИЧКА, ВАДА /РАЗГОВОРНО/	ЛЪВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 КМ./	СКРОЕНА ПРИМАМКА, ХИТРОСТ	СЪСТАВНА ЧАСТ НА ГРАФЕМАТА „И“ /ГРАМ./	ЕЛЕКТРИЧЕСКА ЛАМПА /РАЗГ./	ТЕЧНА СЪСТАВНА ЧАСТ НА КРЪВТА	СТРАНА НА МОНЕТА СЪС СТОЙНОСТТА И	НИСЪК БЛЕДОЗЕЛЕН ХРАСТ ЗА УКРАСА	ТЪНКА ПОДИГРАВКА, НАСМЕШКА														
ПОПУЛЯРНА МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ	СЕКСУАЛНО ВЛЕЧЕНИЕ /МЕД./	АРОМАТ, УХАНИЕ	РЕКА В РЕПУБЛИКА БЕЛАРУС	ОСНОВНО ХРАНЕНО ПО СРЕДАТА НА ДЕНЯ	МАЛКИ, ОБИКНОВЕНО ТЕСТЕНИ СЛАДКИШИ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „КИА“	ПРАЗНЕСТВО ПРИ СКЛЮЧВАНЕ НА БРАК	ЗАЛЕДЕНА РОСА ПРЕЗ СТУДЕНИ НОЩИ	АНАТОМИЧЕН ОРГАН, ДАЛАК /РАЗГ./	КОМАНДИР НА СТО ДУШИ В МИНАЛОТО														
ПИСТА В ИТАЛИЯ ОТ ФОРМУЛА 1	КУХО ПРОДЪЛГОВАТО ТЯЛО	ИМЕ НА БУКВА „И“ В КИРИЛИЦАТА	РОМАН ОТ ДЖОН ГОЛСУЪРТИ	ШУМ, ОЛЕЛИЯ, ВРЯВА /РАЗГ./	АФРИКАНСКО ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ	ОПЕРЕТА /1955/ ОТ ПАРАШКЕВ ХАДЖИЕВ	ИСПАНСКИ НАРОДЕН ТАНЦ	НАШ РАПЪР „СТИГА, СТИГА“	МОКРОТА	ЖЕНА НА БРАТА НА БАЩАТА /НАР./	КИЧУР ПОВИТА КОСА	РАЗТВОР ЗА ИЗБЕЛВАНЕ НА ТЪКАНИ	ПОЕМА /1814/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН	НАЗВАНИЕ НА СКОТОВЪДЕЦ В МОНГОЛИЯ	СТИХ ОТ ЕМАНИУЛ ПОПИДИМИТРОВ	УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ПРЕДПАЗВАЩ ОТ ДЪЖД НАВЕС НАД БАЛКОНИ	ГЕРМАНСКИ ПЕРАЛНИ МАШИНИ ДО 1996 ГОД.	НЕОБХОДИМИ СВЕДЕНИЯ ЗА НЯКОГО	ЛАТВИЙСКИ ЖЕНСКИ ТИМ ПО БИЗЕС	СЪСТЕЗАНИЕ МЕЖДУ НЯКОЛКО ПРОТИВНИКА	КРАСОТА В ОФОРМЛЕНИЕТО НА НЕЩО /КНИЖ./	ТИНЕСТА МАСА ПО РЕЧНО ДЪНО	
ГЕРОЙ ОТ ИНДУСКИЯ НАРОДЕН ЕПОС	КОСМОДРУМ В КИТАЙ	СЪСТОЯНИЕ НА НАРЪВСТВЕН УПАДЪК	ПЕСЕН НА ДУЕТ „АВЕНЮ“	НАШ РАПЪР „СТИГА, СТИГА“	МОКРОТА	ЖЕНА НА БРАТА НА БАЩАТА /НАР./	КИЧУР ПОВИТА КОСА	РАЗТВОР ЗА ИЗБЕЛВАНЕ НА ТЪКАНИ	ПОЕМА /1814/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН	НАЗВАНИЕ НА СКОТОВЪДЕЦ В МОНГОЛИЯ	СТИХ ОТ ЕМАНИУЛ ПОПИДИМИТРОВ	УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ПРЕДПАЗВАЩ ОТ ДЪЖД НАВЕС НАД БАЛКОНИ	ГЕРМАНСКИ ПЕРАЛНИ МАШИНИ ДО 1996 ГОД.	НЕОБХОДИМИ СВЕДЕНИЯ ЗА НЯКОГО	ЛАТВИЙСКИ ЖЕНСКИ ТИМ ПО БИЗЕС	СЪСТЕЗАНИЕ МЕЖДУ НЯКОЛКО ПРОТИВНИКА	КРАСОТА В ОФОРМЛЕНИЕТО НА НЕЩО /КНИЖ./	ТИНЕСТА МАСА ПО РЕЧНО ДЪНО					
АВТОМОБИЛЕН ПЪТ ЗА ВИСОКИ СКОРОСТИ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „VOLKSWAGEN“	СПИСЪК НА КНИГИ В БИБЛИОТЕКА																						

*** ПОМОЩНИК ***
 АПРАЦИ, СТИНА, ЕКС, ЛИБЕЛА, В СЪДА, МУД, ГИТАНА, СИЧАН, ЗАИРА, ЕФЕДРА, ШИГЕРА, ЕСА

Настинката: статистики и... народни рецепти

Съществуват почти 200 простудни заболявания и също толкова разновидности на вирусите, които се предават от болните на здравите хора при кихане, кашляне и дори по време на разговор. Попадайки в организма, вирусите навлизат в клетките на горните дихателни пътища и ги разрушават. Грипът и острият респираторен вирусен инфекционен (ОРВИ) заемат първо място по честота и количество на случаите и съставят 95% от всичките инфекциозни заболявания. Заболяването от грип е съпроводено от доста висока смъртност, особено при малките деца и възрастните хора. Изчислено е, че повтаряйки се периодично, грипът отнема около една година от нашия живот. Човекът прекарва тези месеци в

бездействие, страдайки от треска, обща отпадналост, главоболие, натравяне на организма с отровни вирусни белтъчини. Честият грип и ОРВИ постепенно подкопават сърдечно-съдовата система и намаляват с няколко години средната продължителност на живот на човека. Имунитетът след прекарано заболяване не е устойчив и затова човек ежегодно може да се разболее 3-4 пъти от ОРВИ. Навреме започналото лечение е залог за побързото оздравяване. Народните средства не винаги помагат или са достатъчни в борбата с настинката и затова за облекчаването на симптомите е необходимо да се приемат медикаменти. Лекарството трябва да се избира от позицията на ефективност и безопасност за

организма и да се предпочитат тези лекарствени средства, които не само намаляват температурата и оказват обезболяващо действие, но и притежават антивирусни и противовъзпалителни ефекти. Ако сте се простудили, преди да прибегнете към приемането на силно действащи лекарствени препарати, опитайте някои безобидни начини за лечение: - приемане на горещи вани на краката в продължение на 10 минути (във водата можете да добавите сол, горчица, сок от ряпа, мед) - приемане на отвара от калина (1 с.л. цвят на 1 чаша вода) - изплакване на гърлото сутрин и вечер с отвара от лайка или невен. За да отстраните хремата, можете да вдишате прах от препечено кафе

с добавен ментол, да си вземете душ като оставите струята да тече в областта между очите, редувайки топлата и студената вода. При силна кашлица фитотерапевтите препоръчват комплекс от цветовете на бъз и липа (по две части), кората на върба (3 части) и лайка, цветовете на божур, корените на женско биле (по 1 част). 2 с.л. от тази смес се сваряват в 0,5 л вряла вода, след което сместа се запарва в продължение на 15 минути, прецежда се и се пие топла през целия ден. Ако обаче възпалителният процес е достигнал до бронхите, задължително потърсете лекарска помощ. При настинка можете да консумирате повече лук и чесън, чай или топло мляко с мед.

здраве.bg

Храни и главоболие - връзка има!

Може ли някои храни да предизвикат главоболие? Звучи някак абсурдно, но в същото време и шаблонно - защото е ясно, че съществува връзка между това, което ядем, и здравето ни. В миналото, когато не е имало лекарства, хората са използвали определени храни като средства против различни заболявания. С течение на времето медицината е открила и обратната зависимост - че някои хранителни продукти оказват негативно въздействие върху организма. Според учените почти 20% от храните могат да предизвикат силно главоболие. Те класифицират 6 вида вещества, които се съдържат в храната и могат да доведат до главоболие. Тирамин Тази аминокиселина се среща в хранителни продукти като

шоколад, орехи и някои видове кашкавал.

Хистамин Това вещество повишава имунните сили на организма, но употребата му в големи количества може да доведе до силна мигрена. Много хистамин се съдържа в бирата и червеното вино.

Нитрати За вредата от нитратите се говори много. В големи количества нитратите могат да се срещнат в продуктите за бързо хранене като кренвирши, шунка и други местни продукти, които са обработени по различен начин.

Кофеин В умерени количества това вещество стимулира работата на мозъка, но прекомерната му употреба предизвиква главоболие. Затова не трябва да се злоупотребява с напитки като кока-кола, чай или кафе.

Киселини, съдържащи се в citrusовите плодове

Портокалите, лимоните и грейпфрутите съдържат голямо количество витамин С. Те повишават имунитета и помагат на организма да се справи с различните вирусни инфекции. Но при хората, страдащи от алергии, твърде голямото количество от тези киселини може да предизвика главоболие.

Натриев глутамат Практически цялата храна в китайските ресторанти е богата на това вещество. То се съдържа в особено големи количества в морските деликатеси. Затова и хората, несвикнали с кухня от типа на китайската, могат да получат главоболие.

Диетолозите съветват да се отделя

голямо внимание не само на това, което ядете, но и на това как го правите. Правилният хранителен режим може да ви спести много проблеми със здравето. Преди всичко никога не пропускайте закуската. Оптимално е да се яде 3-4 пъти дневно, като за предпочитане е по-голямата част от храната да приемате в часовете преди и до обяд или поне обемът на храната да се намалява от сутринта към вечерта. За да се предотврати появата на мигрена, се препоръчва да се консумират повече салати от пресни зеленчуци и да се пият повече течности. Количеството на чая, кафето и спиртните напитки трябва да се държи в определени разумни граници, които са доста индивидуални според организма.

здраве.bg

12 причини да ядем повече ябълки

Ябълката често се използва като символ на доброто здраве. И за това си има обяснение... Дори хората, които не обичат да ядат плодове, изяждат по някоя ябълка от време на време. Може да се каже също, че сред всички продавани плодове на пазара и по супермаркетите, ябълките са най-популярния избор на нас българите. Хубавото на различните сортове ябълки е, че не само са много вкусни, но и много полезни за здравето ни. Има толкова много видове ябълки - от кисели до много сладки. Затова всеки успява да намери някоя по свой вкус. Всъщност по целия свят има няколко хиляди различни разновидности на този плод. Предлагаме ви шест съвсем практични причини защо ябълките са чудесен избор сред разнообразието от плодове:

1. Лесно се носят и можем да си ги взимаме в чантата за работа/училище;

2. Чудесни са за приготвяне на различни домашни сладкиши;

3. Можем да ядем ябълки със солени ястия - комбинацията с пилешко или пуешко месо е божествена и може да послужи за страхотна есенна вечеря;

4. Ябълките са прекрасна добавка към всеки шейк или смути;

5. Много сортове могат да са идеален естествен подсладител към сутрешната закуска;

6. Една средно голяма ябълка съдържа само 80 калории. А ето и 12 причини, свързани с красотата и здравето, които следва да ни мотивират да ядем ябълки по-често:

1. Ябълките са пълни с фибри, а, когато става дума за доброто функциониране на стомаха и червата, това ги прави особено важни и полезни.

2. Фибрите в ябълките помагат и за бавното освобождаване на

захарта в тялото и така помагат за поддържането на нивото на кръвната захар в норма, без резки покачвания и спадове.

3. Ябълките са богат източник на фитохимикали - антиоксиданти, които се борят със свободните радикали и състаряващите ни влияния от околната среда.

4. Ябълките (ябълковият сок) са най-добрият източник на минерала бор, който подпомага растежа на костите.

5. Ябълките, благодарение на пектина в тях, помагат за понижаване нивото на лошия (LDL) холестерол.

6. Ябълките подпомагат перисталтиката на червата.

7. Ябълките са от полза за простатата.

8. Високото съдържание на фибри - в ябълките те са наистина много - е от полза за понижаване на риска от инсулт, диабет тип 2 и астма.

9. Ябълките намаляват риска и от развитие на рак на черния дроб.

10. Според данните от изследване, проведено в университета „Корнел“ ябълките понижават риска от развитие на рак на гърдата. Изчисленията сочат, че този риск намалява в 17% от случаите при консумация на 1 ябълка на ден. Рискът се понижава с 39% при консумацията на 3 ябълки на ден и с 44% при шест ябълки дневно.

11. Ябълките ще ни помогнат да се предпазим от преждевременната поява на бръчки и ще стимулират растежа на косата благодарение на съдържащия се в тях процианидин В-2.

12. Ябълките са чудесен помощник за отслабването, защото високото съдържание на фибри подпомага по-доброто храносмилане. Има изследвания, резултатите от които сочат, че дори консумацията на 1 ябълка дневно ще ни помогне да отслабнем.

Вразумил се!

*Като порасна ще ти покажа,
къде зимуват раците.*

Четейки руските вестници, аз често срещам статии и писма, които описват дейностите на професионална гадателка Лейла. Изглеждаше ме, че всичко написано е някъде далеч от мен и семейството ми и никога няма да ме докосне. Понякога, след като прочитам поредната история, аз плюея три пъти през рамо и стисках кокалчетата на пръстите си, гледайки гордо към съпруга си и малкия ни син Соломон. Наистина съм щастлива: срещнах истински приятел, съпруг и стожер на семейство; омъжих се и родих здраво златокосо момче, което стана за нас смисъл на живота ни. Работихме неуморно, за да осигурим по-щастливо бъдеще за сина ни. Първо го отгледа майка ми, а когато тя почина, взехме детегледачка. Соломон израсна в една приказка – не с дни, а часове. Облекло, играчки, модерна естествена храна, курорти най-малко 2 пъти в годината. След това, в частно училище, където той за пръв път показва характер, бийки още първия ден две деца. В отговор на въпроса защо го е направил, той изпадна в ужасна гневно избухване, и ни трябваше дълго време, за да го успоим. От този ден нататък, почти всеки месец ние трябваше да сменяме детегледачките - той измъчваше всички. За да бъде поне малко време в къщата ни тихо, аз и съпругът ми му купихме скъпи компютърни игри и напреднала електроника. Аз винаги се обвинявам затова, че не можа да се роди брат или сестра на Соломон. Синът ни се учеше добре - съпругът ми наемаше частни учители когато бе необходимо. Но връзката със сина ни понякога в продължение на месеци се свеждаше до минимум: "Татко! Имам нужда от пари за екскурзия!" или "Мамо! Дай ми пари за пица." През цялото останало време синът ни стоеше затворен в стаята си и играеше на компютъра. Кръгът от приятелите му се ограничава до момчета-съученици, с които той често не се разбираше, а след това започна да игнорира всичко. "Нищо, ще порасне и ще се промени" - приятели ми казваха. Учителите ме успокояваха, позовавайки се на трудна преходна възраст.

Само мъжът ми си мълчеше, преживявайки всяка негова казана дума, всеки неприятен разговор и всеки конфликт. Синът ни стана 10-ти клас. Навърши 16 години. Със съпругът ми се съгласихме да го изненадаме: поканихме на ресторант няколко от съучениците му, с които още повече или по-малко общувахе, и няколко квартални деца, сред които и момиче, с което бе приятел от детство. Ние знаехме, че той я харесва. Съпругът ми покани в ресторанта добър DJ и му заплати много пари. Изведохме Соломон от къщи под предлог, че тримата искаме да вечеряме и да празнуваме рождения му ден, пристигнахме в ресторанта. Всички в хор запяхме, аплодирахме го, започнахме да палим конфети. DJ-ят пушна музика. За първи път от много месеци видяхме усмивка на лицето на сина ни, но аз бях притеснена, че това не бе усмивка от радост, а нечестива усмивка. Съпругът ми не го забеляза, бе щастлив като дете. Децата седнаха, напълниха чашите си със сокове. Момичето започна да произнася тост, когато Соломон внезапно стана и с цялата си сила хвърли чашата на пода. След това отиде до DJ-я, взе микрофона и изкрещя на целия ресторант "Аз съм вече възрастен и ще ви покажа къде зимуват раците! Мразя ви. Смърт, копелета!"

За няколко секунди настъпи тишина, децата бяха в шок. Съпругът ми отначало не разбра какво се бе случило, и след това, като видя, изкривеното от ярост и омраза лице на сина ни, пое дълбоко дъх и седна на един стол. Всички напуснаха, без да кажат и дума. Едвам успях да довлеча съпруга си в колата. Синът ми напусна дома си и дойде седмица по-късно на погребението на съпруга ми, на баща си, който на нервна почва претърпя инсулт.

Бях съборена, не исках да живея. Не исках да видя сина си. Приятелка идваше почти всеки ден, носеше храна за него и мен. Той, като че ли нищо не се бе случило, продължи да играе компютърни игри. По настояване на приятелка, аз най-накрая се съгласих да

изляза на разходка в парка. След разходката аз я помолих да ме закара до гроба на съпруга ми. По пътя обратно, аз не знам защо, я помолих да отидем при Лейла. Приятелката ми ме заведе и помоли да ме приеме без уговорена среща. Виждайки изражението ми, хората, които седяха в коридора, дори не се разбунтуваха. Вероятно почувстваха тъгата и скръбта, които съм носила със себе си. След като ме изслуша Лейла помоли за снимка на сина ми. Взех снимка преди 5 години – тогава още се съгласявах да бъде сниман. След като внимателно я разгледа, Лейла каза: "Отидете си. И каквото и да става, не се паникьосвайте и не се изненадвайте. Не осъждайте и не укорявайте, той ще се върне при Вас ..."

Една седмица премина, но всичко оставаше непроменено. Всеки ден излизох да взема малко въздух, ходех до гробището. През втората седмица в полунощ бях събудена от шум. В началото си помислих, че Соломон, както обикновено, яде късно, но внезапно чух сърцераздирателни викове. Отваряйки вратата на стаята му видях сина си, облят в пот, да се гърчи на пода в болка, стискайки с ръце корема си. На устните му се бе появила пяна. Това бях виждала на кино, когато хората имат епилептичен припадък. Синът ми бе завъртял очи, така че се виждаше само бялото им. Мислех, че ще загубя съзнание. Но, може би, майчиният ми инстинкт преодоля страха и спомняйки си думите на Лейла "Не се страхувайте и не се учудвайте" набрах 911. В болницата на синът ми му направиха всички тестове, те бяха нормални. Нямах отравяне, нито епилепсия. Лекарите казаха, че това е нервен срыв и той се нуждае от почивка. Дадох му успокоително и той заспа. На сутринта Соломон започна да кърви от ануса, дълго излизаше гной с кръв, като причината за това, лекарите не можеха да установят. Обадих се на Лейла. "Не се притеснявайте, вземете сина си у дома и 2 дни го хранете само с топъл пилешки бульон,"-каза тя. Направих точно това. На третия ден сутринта

Лейла



"Методите, използвани от този човек за разкриване причините за заболявания, дисхармония или дисфункция, както и способността и да влияе за последващото неутрализиране на тези причини, връщане на здравето и положително решение на проблемите не се вписват в рамките на съвременната наука и медицинска практика".

Директор на Калифорнийския институт по психосоматични изследвания, доктор по психология Джуди Хефнеу.

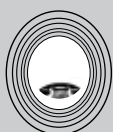
оставих храната на масата и отидох на гроба на мъжа си. Това беше през есента - бе хладно, остър вятър духаше в гърба ми, но не ме интересуваше. Седнах на пейката. В главата ми стоеше само един въпрос: "Защо?" Изведнъж почувствах някой зад мен, а на раменете ми внимателно и топло докосване. До мен седеше Соломон. Внимателно, сякаш страхувайки се да не ме изплаши, той изправи сакото си, и тогава за първи път ме прегърна и някакси много необичайно за мен, с глас на възрастен каза: "Съжалявам, ако още можеш мамо **ЗА ВСИЧКО МИ ПРОСТИ**". След това дълго стояхме, без да кажем нито дума, на гроба на мъжа ми и всеки мислеше за своето. Няколко години изминаха след тези събития. Синът ми стана възрастен човек. Той реши да направи кариера в армията, сега служи като офицер в канадската армия, посещава мен и гроба на баща си веднъж на всеки шест месеца, но говорим по телефона всяка седмица. "Пораснал и помъдрял" - казват приятелки. Да, казвам, вероятно се е вразумил. **Благодаря Лейла, благодаря Ви...**

Всеки, който се нуждае от помощ и подкрепа - адрес за кореспонденция:

Leila, 1111 Finch Ave.W. # 350, Toronto. ON M3J 2E5

Прием и записване от 09:00 ч. до 19:00 ч. Телефон: 416-650-1282

www.vorojeyaleila.com



“DON'T WAIT FOR YOUR
TAX REFUND”

SALE

SAVE BIGGER WITH OUR LOWER PRICING



\$39
Single Foam Mattress



\$39
4 Wheel Bed Frame



\$49
6 Leg Bed Frame



DOUBLE SIZE
\$149
Smooth Top Coil Mattress & Box



QUEEN SIZE
\$249
Pillow Top Coil Mattress & Box



QUEEN SIZE
\$329
Hard Foam Pillow Top Mattress & Box



QUEEN SIZE
\$399
Extra Firm Pillow Top Mattress & Box



\$499
DOUBLE OR QUEEN SIZE!
Memory Foam Firm Mattress & Box



\$599
DOUBLE OR QUEEN SIZE!
Pocket Coil Firm Top Mattress & Box



\$349
6 Pc Bedroom includes: Headboard (Double or Queen), Dresser, Mirror, Chest, 2 Night Stand



ALSO AVAILABLE IN CHOCOLATE
\$489
2 Pc Sectional Sofa



\$299
Double Size Bed Double Size Mattress Included!



\$599
7 Pc Bedroom includes: Queen Size Bed (sp), Dresser, Mirror, 2 Night Stand



\$449
Sofa & Loveseat



\$329
Single Double Bunk Bed MATTRESSES NOT INCLUDED



\$499
Single Double Bunk Bed DRAWERS INCLUDED MATTRESSES NOT INCLUDED



\$999
2 Pc Sectional Sofa Signature DESIGN ASHLEY



\$289
7 Pc Dining Set



FURNITURE CLUB LTD.
www.furnitureclubltd.ca
EXCLUSIVE CLUB PRICING. NO MEMBERSHIP REQUIRED

2345 Keele Street
At the Corner of Keele & Lawrence
416.247.2582

Чубрица - най-българската подправка: ползи за здравето

Чубрицата може спокойно да бъде наречена най-популярната подправка в българската кухня. Или поне една от най-популярните. Но приложението на чубрицата съвсем не се изчерпва само с кулинарните й достойнства. Защото, използвана като билка, тя има различни ползи за здравето ни.

В ботаниката чубрицата или *Satureja* принадлежи към семейството на ментата – *Lamiaceae*. Тя вирее добре в различни географски ширини. Затова е много широко разпространена не само в нашия регион, но дори в отдалечени и сравнително бедни на растителни видове места като например Аляска. В кулинарията навсякъде се използва основно вида *Satureja hortensis* или лятна чубрица, докато в традиционната медицина най-широко приложение намират *Satureja douglasii* (или *yerba Buena*) – в Америка и *Satureja thymbra* – в Средиземноморието и нашите географски райони. И двете билки съдържат значителни количества

карвакрол и тимол – есенциални масла от типа на фенолите.

Ползи за здравето от чубрицата

- Листата на чубрицата и нейните пресни стебла съдържат много голямо количество химични компоненти, известни с антиоксидантното си действие и са с общооздравителен ефект. В допълнение в билката има и много диетични фибри – затова и чубрицата намира приложение при народни рецепти, свързани с намаляване на лошия и увеличаване на добрия холестерол.
- Листата на чубрицата съдържат фенолни масла – тимол, карвакрол и няколко други терпеноиди в по-малки количества.
- Тимолът е едно от най-важните есенциални масла и е с доказани антисептични и противогъбични свойства.
- Карвакролът в чубрицата пречи на размножаването на няколко вредни често срещани бактерии като *E. Coli* и *Bacillus cereus*. Затова той се използва като ценна добавка

с антибактериални свойства, едновременно с което той придава специфичния вкус и аромат на самата чубрица.

- Чубрицата е отличен източник и на някои витамини и минерали, които са от съществено значение за здравето ни. Сред минералите са натрий, желязо, калций, манган, цинк и селен. Натрият е ключов елемент в клетките и телесните течности и е сред определящите за сърдечния ритъм и кръвното налягане. Манганът се използва от човешкото тяло като ко-фактор при производството на един от основните ензими – супероксид дисулфата. Желязото е необходимо за производството на червени кръвни телца.

- Витамините, които се съдържат в най-голямо количество в чубрицата са А, С и няколко от групата В – В1 (тиамин), В3 (ниацин) и В6 (пиридоксин).

В 100 г суха чубрица се съдържат следните количества витамини, минерали и фибри (спрямо

препоръчаната дневна доза):

- 12% диетични фибри
- 25% ниацин (В3)
- 130% пиридоксин (В6)
- 83% витамин С
- 177% витамин А
- 474% желязо
- 210% калций
- 94% магнезий
- 265% манган

Медицински приложения на чубрицата

- Есенциалните масла в чубрицата я правят билка, подходяща за антибактериално и противогъбично приложение.
- Също както мащерката прецедената отвара от чубрица се прилага за облекчаване на болки в гърлото и симптоми на бронхит.
- Цветовете са с най-широко приложение като антисептик, средство за намаляване на газовете, за улесняване на храносмилането, за облекчаване на болките при ревматизъм.

Шоколадът действа подобно на аспирин здраве.bg

Всекидневната употреба на шоколад намалява вероятността от сърдечен пристъп, при това ефектът е почти същия като от прием на ацетилсалицилова киселина, твърдят американски учени от университета “Джон Хопкинс” в САЩ. Те са изследвали повече от 1200 души (които са били с наследствени заболявания на сърцето) с цел да установят точното

въздействие на аспирина върху тромбоцитите. Преди началото на изследването участниците са спазвали определени правила: спортни занимания, отказ от тютюнопушенето, въздържание от напитките, съдържащи кофеин, от виното, сокът от грейпфрут и шоколада. Някои от участниците не са издържали и 139 от тях са били изключени от проекта поради

нарушаване на изискванията. Въпреки това те са останали под наблюдение. Резултатите от кръвните анализи показват, че шоколадът, също както и аспирият въздействат в еднаква степен на тромбоцитите, които предизвикват съсирването на кръвта, съобщава Ройтерс. “Благодарение на тези, които не са въздържаха от шоколада, ние разбрахме, че химичното

вещество, съдържащо се в какаото, действа подобно на аспирина на биохимично ниво – т.е. намалява натрупването на тромбоцити, образуващи тромби, които могат да доведат до фатален край поради настъпването на сърдечен пристъп”, коментира новото откритие Дайана Бекер, сътрудник от университета.

Classifieds
КРАТКИ ОБЯВИ
Tel: 416-821-9915



**ТЪРСИМ ЕКИПИ ЗА БОЯДИСВАНЕ
 С ОПИТ, НЕОБХОДИМИ СА ЗА
 EXTERIOR AND INTERIOR
 SUBDIVISION WORK.**

Трябва да имат инструменти, кола и SIN.
 Обадете се на: **905-814-8629**
 Пон.-Петък 7AM-5PM.

Karlovo Inc. is looking to hire for its stores
DELI CLERK
 With experience (if not training is available)
 of food and meats preparation.
 English speaking. Able to deliver friendly customer service,
 good communication skills, working well in a team.

Please send a resume at:
 karlovoinc@gmail.com or call (416) 890 49 27

**Магазин Карлово
 търси да назначи
 ПРОДАВАЧКА**

С опит (ако няма такъв ,предлагаме обучение)
 познания за месни деликатеси и обработка на меса и
 месни продукти.

Да умее да работи с клиенти и в екип с останалите.

Да владее говоримо Английски език.

Моля изпратете резюме на имейл:

karlovoinc@gmail.com

или се обадете на телефон: **(416) 890 4927**

ТЪРСЯ съвестна и работлива жена
 да помага 1-2 пъти седмично за
домакинска работа в района на
 Yonge & Eglinton, **416-877-4944**

БЕЗПЛАТНА ЛАЗЕРНА ЕПИЛАЦИЯ НА
 подмишници, при поръчка на
 епилация на бикини зоната и краката под коляното.
 Много добри цени и удобно за вас време.
Нася: 416- 828 -2734

FPEE Underarms Laser Hair Removal
 With purchase of Lower Legs and bikini laser.
 Excellent home prices and flexible hours .
Call or text Nasia @ 416- 828 -2734

ТЪРСИМ ШОФЬОРИ A-Z (teams and singles)

Заплащаме всяка седмица 56 C на team,
 48 C на single.

Teams са добре дошли.

Много мили за Teams.

Нова екипировка.

тел: **905-276-7206**, моб: **714-943-2857**

**Bulgarian Business
 Directory 2017**
 Събираме Рецепти от българската
 и чуждестранна кухня за новия
 бизнес каталог 2017г.
 Нека направим Нашият Българск
 Катлог още по- разнообразен и
 по-полезен!
 Изпратете ги на:
 info@bulbiz.com
За реклама: 416-821-9915

**Натурална Корейска Козметика ще
 направи кожата ви страхотна!**

Линията "Атоми 6" съдържа:
 тонер, лосион, нощен крем,
 очен крем, серум, ББ крем



Корейска Медицина

НетоНМ - Уникален екстракт,
 който увеличава броя на белите кръвни клетки в тялото

За подсилване на Имулната система -защита
 на тялото срещу инфекциозни болести, свободни
 радикали.

Радка Тел: 416-897-2419

CRIMINAL DEFENCE LAWYER
ALEXANDER KARAPANCEV
Have you been wrongly accused or charged with a criminal offence ?

**Impaired Driving
 Domestic Violence
 Sexual Offences
 Drug Crimes
 Theft and Fraud**

Any charge can impact your record and life!
Don't Wait, CALL NOW!
647 - 907 - 8418
 Dallas Criminal Defence - irepresent.ca

ТРАНСПОРТ
Access Air inc / Ник. Георгиев
 Превоз на коли, лодки,
 мотори, лични вещи
 и др. товари
905-676-8323 / xt.116,
ops01@accessair.ca

Патриция Алексиева и Младен Алексиев

www.VISITORS INSURANCE **ЗАСТРАХОВКИ** **www.TRAVELLERS INSURANCE**

**Medical Insurance for Visitors to Canada,
 Parent Super Visa and Canadian Travellers**
 Toll Free: 1-877-838-0020

www.VISITORSinsurance.ca | www.TRAVELLERSinsurance.ca
 Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

НОВО ОТКРИТ МАГАЗИН ЗА МЕСО И ДЕЛИКАТЕСИ В ЕТОБИКО



Повече от 50 различни видове меса и деликатеси



16 Jutland Rd
 Etobicoke
 (Kipling Ave & Jutland)
416-252-1300

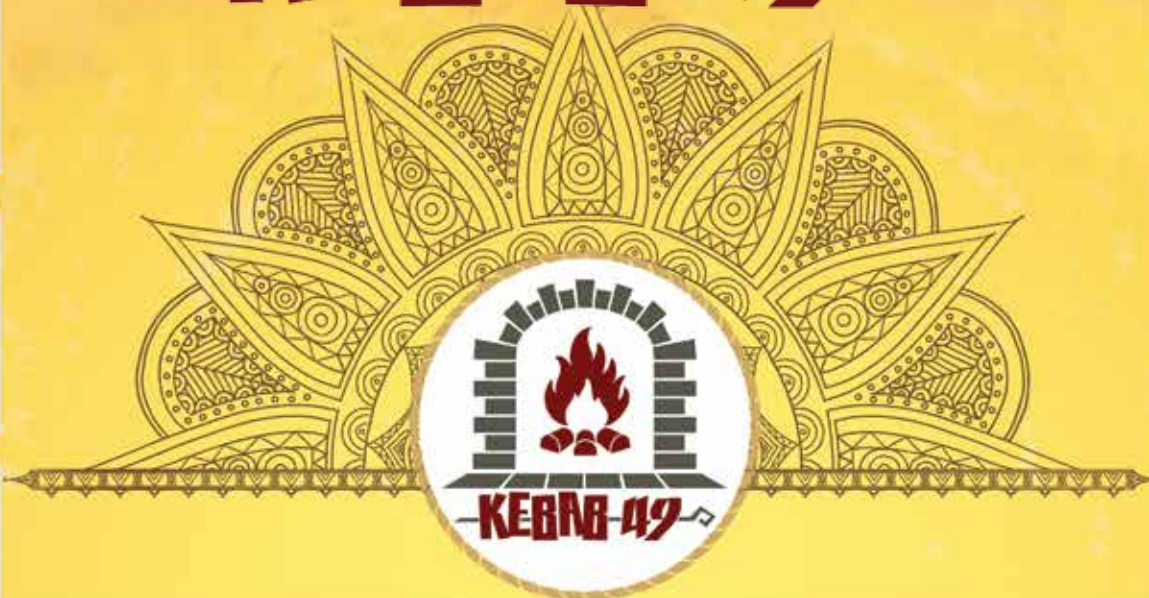
ТЕЛЕШКО - АГНЕШКО - ГОВЕЖДО
 - ПИЛЕШКО - ПУЕШКО
 ПЪРЖОЛИ - МАРИНОВАНИ МЕСА
 СУДЖУК - ПЪСТЪРМА - ШКЕМВЕ
 ПАЧА - ЕЗИК
 КЕБАБЧЕТА - БУРГЕРИ

Понеделник до Събота:
 9am - 6pm
 Неделя: 9am - 4pm



Бюфет за сандвичи и топла храна

КЕВАВ-49



**РЕСТОРАНТ С
 АВТЕНТИЧНА ТУРСКА КУХНЯ**

Звънете на: (647) 348-4525
 адрес: 5308 Dundas St. W Etobicoke, ON M9B 1B3

