

Как да се справите с носталгия по дома си първата Коледа далеч от вкъщи

(How to deal with homesickness your first Christmas away from home)

Автор:
Нилуфар Ахмед -
старши преподавател
по социални науки,
бакалавърска степен
(Hons), магистърска
степен, докторска
степен, CPsychol, HE
Cert (Couns.), PG Dip
(Couns.), FHEA, FRGS,
MBACP, University of
Bristol

**Декларация за
оповестяване:**
Нилуфар Ахмед не
работи, не консултира,
не притежава дялове
и не получава
финансиране от която
и да е компания или
организация, която би
се възползвала от тази
статия, и не е разкрил
никакви съответни
връзки извън тяхното



академично назначение.
Статията е
публикувана в *The
Conversation*.

Преводът е на
„Пламък“
Четете на стр.2 >>

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

NOW OVER 33 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

BARANS
TURKISH CUISINE & **BBQ**
2043 Eglinton Ave E, Scarborough
LIVE MUSIC **416-750-4545**
www.barans.ca

First Auto Group Продажба, покупка и
ремонт на автомобили
867 Kipling Ave. Toronto
За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: Monday to Friday 9:30am- 5pm
www.FirstAutoGroup.ca

100% SOLD
20г. ОПИТ
1% КОМ.

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.
ПРЕДЛАГА РАБОТА НА
AZ DRIVERS И OWNER
OPERATORS

Позвънете на Мето
855-899-4920

стр.26

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ

Luba Dinkova
• Лицензиран имиграционен консултант
• Нотариус за Онтарио
• Българско-Английски/
Английско-Български преводач

Tel: + 1 (416) 315-1440
Tel: + (359) 87 863 9757

luba@dinkovaimmigration.com
www.dinkovaimmigration.com

Как да се справите с носталгия по дома си първата Коледа далеч от вкъщи

(How to deal with homesickness your first Christmas away from home)

<< *Прод. от стр.1*

Коледа е синоним на дом, семейство и традиция. Но не всеки може да е у дома за Коледа. За много млади хора работата, училището и връзките може да означават, че живеят далеч от семейството си – и тези обстоятелства могат да затруднят прибирането вкъщи за празниците. Може да откриете, че мисълта да прекарате Коледа за първи път далеч ви кара да се чувствате отчаяни.

Носталгията по дома е нормално явление, което ще засегне почти всеки в даден момент от живота му. Важните празници могат да предизвикат или засилят чувството на носталгия по дома – особено когато се чувства, че всички останали се прибират, за да бъдат с любимите си хора.

Понякога носталгията по дома може да бъде изненада – особено ако иначе ви харесва там където сте. Това е така, защото домът е нещо повече от просто географско местоположение. Често чувството ни за дом се отнася до хората, храната и усещането за познатост, безопасност

и принадлежност, които намираме там.

За някои хора домът е много по-нюансиран. Някои елементи от него може да са положителни – други по-малко. И все пак, възможно е сложен набор от емоции да се появи около Коледа - и може да откриете, че пропускате някои елементи от това да сте далеч от дома и семейството.

Тези чувства могат да бъдат лесни за управление за някои. За други те могат да бъдат доста интензивни. Всъщност носталгията по дома е описана като форма на скръб, при която, за да продължим напред, трябва да има процес на превъзможване преминаващо през чувствата.

В екстремни случаи носталгията може да продължи по-дълго. Това може да ви накара да размишлявате върху усещането, **че не сте на мястото си**, което може да повлияе на психичното ви здраве и да ви направи по-малко склонни да общувате.

Но докато това време на годината може наистина да

бъде трудно, ако го прекарвате далеч от семейството си за първи път, има много неща, които може да направите, за да го преодолеете:

1. Признайте чувствата си

Добре е да се чувствате самотни и да ви липсва домът – дори ако наистина ви харесва къде се намирате в живота си.

Признайте носталгията си и какво означава тя за вас. Дайте си пространство да изпитате усещанията си, вместо да претърпите графика си, за да избегнете дискомфорт.

Говорете за това как се чувствате. Или, ако това е твърде трудно, запишете мислите си. Това помага да се противопоставите на прекаленото мислене, което може да влоши усещането ви за изолация и да ви държи фокусирани върху липсата на дома. Писането може да ви помогне да изчистите ума си.

2. Разберете защо изпитвате носталгия

Носталгията се случва

поради различни причини. За много хора тя е, защото мислят, че пропускат дейности, които обичат да правят с приятели и семейството си.

Мисленето за това какво означават тези чувства за вас и какво може да предизвиква носталгия по дома, може да ви помогне да го отстраните.

Ако изпитвате носталгия, защото ще ви липсва да правите неща със семейството си, измислете как може да пресъздадете тези дейности там, където се намирате. Неща като ходене на открит коледен базар или гледане на класически филм са всичко, което можете да възпроизведете на място.



Докато, разбира се, нещата ще бъдат различни, вие все пак пресъздавате основните традиции и създавате нови спомени.

Прод. на стр.4 >>

BARANS
 TURKISH CUISINE & BBQ
 2043 Eglinton Ave E, Scarborough
 LIVE MUSIC 416-750-4545
 www.barans.ca

BARANS PRESENTS
2024 NYE Party
 31 DEC, 2023
 SUNDAY AT 8 PM \$60
 BARANS TURKISH CUISINE & BBQ
 LIVE MUSIC, DJ & BELLY DANCE
 SPECIAL PERFORMANCE BY
 ISTANBUL BAND, DJ ALIHAN & MARTA KORZUN
 CHAMPAGNE TOAST AT MIDNIGHT
 FOR RESERVATION 416 750 45 45
 416 750 45 45 WWW.BARANS.CA

LCBO #: 0272674



KHAN KRUM
 KHAN KRUM CLASSIC RAKIA
КЛАСИК РАКИЯ

Висококачествена гроздова ракия, произведена по класическа технология от селектирани сортове, и отлежала повече от 3 години в малки дъбови бъчви.
 Premium grape rakia, distilled by classic technology from selected varieties, aged over 3 years in small oak casks. It has a well-developed aroma and soft noble taste that gives it style and individuality.

Налична в мрежата на LCBO! AVAILABLE AT LCBO!

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



Като една от най-големите частни пекарни в Северна Америка, **FIERA FOODS COMPANY** и свързаните с нея компании има невероятна история на разширяване, иновации и качество през последните 30 години.

Търсим изключителни хора, които да се присъединят към нашия изключителен екип.

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



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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Как да се справите с носталгия по дома си първата Коледа далеч от вкъщи

(How to deal with homesickness your first Christmas away from home)

<< *Прод. от стр.2*

Това също може да ви помогне да се чувствате по-малко виновни, че се наслаждавате, въпреки че сте далеч от любимите хора.

3. Планирайте видео-чатове

Ако не можете да бъдете лично със семейството си, опитайте да насрочите видео разговори. Те могат да имат много положителни ефекти върху благосъстоянието, тъй като ви позволяват да се свързвате в реално време и може да ви осигури по-голямо усещане за близост в сравнение с други форми на комуникация. Лесно е да се убедим, че ще прекъсваме дейности. **Но планирането напред** може да смекчи тези негативни мисли. Не забравяйте, че вашите близки също ще изпитват чувството на липса. Ако можете опитайте да направите нещо заедно по време на разговора – като например отваряне на подарък. Това ще ви помогне да се почувствате

по-ангажирани с празненствата у дома.

Направете си коледни планове, които да очаквате с нетърпение, тъй като виждането на семейството също може потенциално да увеличи чувството на носталгия.

4. Запасете се с познати храни

Опитайте се да купите или пригответе любимите си основни храни от вкъщи. Яденето на гозби, които са част от традициите на семейството ви, може да помогне за облекчаване на чувството на носталгия.

Ако ви липсва домашно приготвена вечеря и ви се струва твърде много за една, помислете дали да не се обедините с приятел, който също може да е сам.

5. Създавайте връзки

Въпреки че може да изглежда, че всички останали си прекарват чудесно по Коледа, всъщност това е време

от годината, когато хората могат да се чувстват особено сами и стресирани. Вероятно има и други в същата ситуация като вас. Отидете онлайн или дори публикувайте в социалните медии, за да се свържете с другите. Изграждането на ценни връзки може да помогне за намаляване на чувството на носталгия по дома и да ви даде чувство за принадлежност. Изграждането на нови навици също така помага на хората да се чувстват повече у дома си на нови места.

Доброволчеството е друг чудесен начин да се свържете с другите във вашата общност. То също така се свързва с редица ползи за благосъстоянието – включително развиване на увереност и подобряване на психичното здраве.

6. Излезте на открито


Ако ви е трудно да сте сред други хора по това време на годината, помислете дали да излезете на открито за самостоятелен поход

или разходка.

Изследвания са установили, че пребиваването на зелени площи може да подобри чувството на носталгия по дома. Ако не може да стигнете далеч, дори само една разходка из парка може да помогне, тъй като упражненията са от основно значение за благополучието и настроението.

Нормално е да изпитвате носталгия по празниците, ако не може да бъдете със семейството си. Но ако установите, че тези чувства продължават и след празниците, струва си да потърсите помощ от личния си лекар.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-to-deal-with-homesickness-your-first-christmas-away-from-home-219836>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

WE CONNECT MORE COUNTRIES THAN ANY OTHER



AFRICA ABIDJAN ABUJA ACCRA ADDIS ABABA ALEXANDRIA ALGIERS ANTANANARIVO ASMARA BAKAHO BANJUL CAIRO CAPE TOWN CASABLANCA CONAKRY CONSTANTINE COTONOU DAKAR DAR ES SELAAM DJIBOUTI DOUALA DURBAN ENTEBBE FREETOWN HURGHADA JOHANNESBURG JUBA KHARTOUM KIGALI KILIMANJARO KINSHASA LAGOS LIBREVILLE LUANDA MAPUTO MARRAKESH MAURITIUS MOGADISHU N'DIAMENA NAIROBI NAMEY NIJAKCHOTT ORAN OUGADDOUGOU POINTE - NOIRE SEYCHELLES SHARM EL SHEIKH TUNIS YAOUNDE ZANZIBAR **AMERICA** ATLANTA BOGOTA BOSTON BUENOS AIRES CANCUN CARACAS CHICAGO DALLAS HAVANA HOUSTON LOS ANGELES MEXICO CITY MIAMI MONTREAL NEWARK NEW YORK PANAMA SAN FRANCISCO SAO PAULO SEATTLE TORONTO VANCOUVER WASHINGTON **FAR EAST** AKTAU ALMATY BALI BANGKOK BISHKEK BUKHARA CEBU COLOMBO DHAKA DUSHANBE FERGENA GUANGZHOU HANOI HO CHI MINH HONG KONG ISLAMABAD JAKARTA KABUL KARACHI KATHMANDU KUALA LUMPUR LAHORE MALE MANILA MAZAR-I SHARIF MUMBAI NEW DELHI NUR-SULTAN PHUKET SAMARKAND SEOUL SINGAPORE TAIPEI TASHKENT TOKYO TURKISTAN ULAANBAATAR URGENCH **EUROPE** AMSTERDAM ATHENS BAKU BARCELONA BARI BASEL BATUM BELGRADE BERGAMO BERLIN BILBAO BILLUND BIRMINGHAM BOLOGNA BORDEAUX BREMEN BRUSSELS BUCHAREST BUDAPEST CATANIA CLUJ COLOGNE CONSTANTA COPENHAGEN DUBLIN DUBROVNIK DUSSELDORF EDINBURGH FRANKFURT GANJA GENEVA GOTHENBURG HAMBURG HANNOVER HELSINKI HERSON / MYRDLAV KAZAN KHARKIV KISHINEV KYIV LEIPZIG LISBON LJUBLJANA LONDON LUXEMBOURG LYON LYON MADRID MALAGA MALTA MANCHESTER MARSEILLE MILAN MINSK MOSCOW MUNICH NAKHICHEVAN NAPLES NICE NUREMBERG ODESA OSLO PARIS PODGORICA PORTO PRAGUE PRISTINA RIGA ROME ROSTOV ROVANIEMI SALZBURG SARAJEVO SKOPIE SOCHI SOFIA ST. PETERSBURG STOCKHOLM STRASBOURG STUTTGART TALLINN TBILISI THESSALONIKI Tivat TOULOUSE VALENCIA WARNA VENICE VIENNA VILNIUS WARSAW YEKATERINBURG ZAGREB ZAPORIYA ZURICH **MIDDLE EAST** ABU DHABI AMMAN AQABA BAGHDAD BAHRAIN BASRA BEIRUT DAMMAM DOHA DUBAI ERBIL ERZURUM ISFAHAN JEDDAH KUWAIT MEDINA MASHHAD MUSCAT NICE RIYAD SHARJAH SHIRAZ SULAYMANIYAH TABRIZ TEHRAN TEL AVIV URMIA **TÜRKİYE** ADANA ADIYAMAN AGRI AMASYA/MERZIFON ANKARA ANTALYA BATMAN BINGÖL BODRUM BURSA CANAKKALE DALAMAN DENİZLİ DIYARBAKIR EDİRNE ELAZIG ERZINCAN ERZURUM GAZİANTEP HAKKARİ HATAY İGDIR İSPARTA İSTANBUL İZMİR KAHRAMANMARAŞ KARS KASTAMONU KAYSERİ KOCAELİ KONYA KUTAHYA MALATYA MARDİN MÜS NEVŞEHİR ORDU-GİRESUN RİZE-ARTVİN SAMSUN SIĞIRCI SINOP SIVAS SANLIURFA SİRNAK TOKAT TRABZON VAN ZONGULDAK



TURKISH AIRLINES

For updates please visit turkishairlines.com

ZDF: Българите са най-добрите фалшификатори на пари в света



Публикувано от Deutsche Welle

Наистина ли българските фалшификатори на пари са най-сръчните в света? Това бе един от главните въпроси в 10-минутен репортаж на Втора германска телевизия ZDF, проследил пътя на подправени евробанкноти от България.

Репортажът от България бе излъчен на 12 декември в популярното предаване за журналистически разследвания

«Фронтал» на ZDF. Автори на репортажа бяха Лукас Аугустин, Ник Голюке, Ванеса Шлайзер. В началото водещата припомня, че само за година в Германия са били конфискувани 27 000 фалшиви банкноти, а никой не знаел колко още се останали незабелязани. С тези фалшиви пари се купуват накити, луксозни стоки и скъпи коли, а дирите им водят към България, беше казано в репортажа.

Под прикритие

Главната роля в тези 10 телевизионни минути играе Тамер Бакинер, когото авторите представят като икономически детектив, знаещ и български. В квартала край мюнхенската гара Бакинер се среща с човек, който му обещава фалшиви пари от България. Репортерът заминава

за **София**, където според него фалшификаторите действат особено активно. Репортажът припомня, че и българските власти са активни – и показва кадри от обиски и разкриването на печатница за фалшиви банкноти. Пред камерата на Втора германска телевизия застава и Кристиан Горянов, завеждащ отдел „Организирана престъпност“ в МВР, който казва: „Ние имаме едни от най-добрите фалшификатори на пари и на документи в света.“

Но кои са фалшификаторите и кои са техните кукловоди? Репортерът под прикритие Тамер Бакинер в миналото е разследвал и разкрил много подобни случаи, твърдят авторите на репортажа. В 10-минутното видео на ZDF той се среща с

посредник от Мюнхен, когото разработва от една година с легендата, че търси големи количества фалшиви пари.

Срещи в Пловдив

Двамата заминават за **Пловдив** на среща с човек, който твърди, че е супер голям играч на пазара в Германия. Мъжът, чието лице в репортажа е направено неразпознаваемо, разказва, че отпечатал 1 милион фалшиви евро в България, които в Германия продал за 140 000 евро. Там обаче го хванали и го осъдили на 5 г. и 6 месеца лишаване от свобода, от които излежал половината. „Явно това не е потушило криминалните му енергии“, иронично отбелязват авторите на репортажа.

Четете на стр.7 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



Licensed Immigration Consultant
Notary Public for Ontario
Bulgarian-English/English-Bulgarian Translator

Лицензиран имиграционен консултант
Нотариус за Онтарио
Българско – Английски/ Английско- Български преводач



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

<< **Прод. от стр.6**

Осъденият фалшификатор им разказва, че сред клиентите му имало търговци на скрап, супермаркети, дюнерджийници, барове, крупни търговци на месо. В края на разговора добавя, че може да свърже посетителите от Германия с подходящ човек. Репортерите проверяват неговата история – властите и в Германия, и в България я потвърждават.

Най-добрите ментета?

В София репортерът под прикритие най-после успява да се срещне с фалшификатор, който го уверява, че е един от най-добрите в България и му предлага фалшиви банкноти от 200 евро - за по 40 евро на парче. По думите на фалшификатора неговите купюри съответствали до около 70% на истинските, само качеството на хартията било малко по-различно. Фалшификаторът подчертава, че подобри купюри няма никъде по света и кани репортера в един автомобил, където нагледно му показва, че фалшивата банкнота от 200 евро минава теста с обичайния сканиращ молив в супермаркетите. Българите предлагат

на потенциалния купувач 5 милиона евро в банкноти по 200.

Репортерът на ZDF взима мострата и я предава на българската полиция, където Кристиан Горянов потвърждава, че качеството на фалшификата е добро. Според него тези банкноти се печатали докъм 2018 година, но производството им вече било спряно.

Фалшификати на повече от 10 години?

Авторите на репортажа носят банкнотата и в германската Централна банка. Специалистите там установяват, че фалшификатът е лесно разпознаваем по контурите на водния знак. Българската фалшива банкнота стига и до специалист

в Европейската централна банка във Франкфурт, който добавя, че тези купюри са нещо старо - в Европа напоследък се появявали по стотина такива банкноти месечно – и че със сигурност били отпечатани преди повече от 10 години.

Банкнотата, пропътувала толкова дълги разстояния, ще бъде анализирана от германските власти и прокуратурата. „А дали българската прокуратура ще сложи бележниците на тъй наречените „най-добри фалшификатори в света“ – този въпрос си остава открит“ – така звучи последното изречение в репортажа на ZDF. Водещата на предаването „Фронтал“ добави накрая новина от София за разбита

банда фалшификатори и конфискувани банкноти на стойност 120 хиляди евро.

Статията е публикувана на 14 декември 2023 г. на страницата на Deutsche Welle (<https://www.dw.com/bg/zdf-blgarite-sa-najdobrite-falsifikatori-na-pari-v-sveta/a-67722418>)

Лъжовна реклама от името на свещеник се разпространява в интернет



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

Четете на стр.8 >>

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров

Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

<< **Прод. от стр.7**

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Автор:
Софийска света митрополия

В разгара на Рождественските пости - време за добри дела, искрена молитва, въздържание и смирение, името на иконом Методи Корчев, председател на храм „Св. Николай Мирликийски Чудотворец“ в столичния кв. „Връбница“ и доверието на миряните в него станаха обект на лъжовна реклама на съмнителни продукти, на които се приписват лечебни свойства.

В постове, разпространени в различни социални мрежи и сайтове, се твърди, че отецът е разработил и патентовал лекарствен продукт, което категорично не отговаря на истината. За съжаление порочната практика да се промотира продажбата на препарати с неизвестен произход, като за целта се използват лицата на авторитетни лекари и духовници, не е нова. Длъжни сме обаче да призовем обществото да не се доверява на подобни продукти, защото освен че няма да помогнат, могат и

сериозно да навредят на здравето ви!
Софийска света митрополия категорично отрича каквато и да е връзка на отец Методи Корчев с рекламираните от негово име лекарствени субстанции под марката „SinAktiv“, като ще предприемем мерки за сезиране на отговорните държавни органи по случая.

19 декември 2023 г. - Св. мъченик Бонифаций



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Житие

Св. мъченик Бонифаций бил роб на богата и знатна римлянка Аглаида. Бидейки християнин само по име, Бонифаций и господарката му живеели беззаконно, като постоянно нарушавали заповедите Христови и се предавали на своите страсти. Но веднъж у Аглаида се

появило желание да има у себе се мощи от един пострадал за вярата. Аглаида изпратила Бонифаций по източните страни, за да ѝ вземе святата реликва. Бонифаций, като изслушал заповедта на господарката си, казал ѝ със смях: «А какво, госпожо, ако аз не намеря мощи и мене самия убият? Ще приемеш ли ти с чест моето тяло?» Така и станало. Св. Бонифаций изповядал вярата си и пострадал мъченически за вярата Христова. Аглаида посрещнала с трепет мощите на светеца и ги положила в своя дом, където започнала да живее в благочестие и искрена вяра.

21 декември 2023 г. - Св. мъченица Юлиания



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Житие

Св. Юлиания била дъщеря на знатни и богати родители езичници, които живеели във Витиния (Мала Азия) в края на III век. Още малка тя била сгодена за един момък, на име Елевсий, също така от знатен род и езичник. Като пораснала, тя имала случай да се просвети чрез вярата в истинския Бог и се убояла да свърже съдбата си с идолопоклонник. Светата мъченица понесла много мъчения за своята вяра. Поразен от свръхестествената сила, с която мъченицата понасяла изпитанията, превишаващи човешките сили, народът славел Бога на Юлиания, Който прави чудеса, и въодушевен от възторг, изповядал Христа, едничкия истински Бог. Св. Юлиания била обезглавена. Това станало към 290 г. Тялото ѝ било погребано от християните, и над гроба ѝ била построена църква.

Рибарски кораб с 1 тон гориво на борда потъва край Балчик ...



Прод. на стр.9 >>

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 3B9
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Mobile Tech
2916 Lake Shore Blvd W
Toronto, ON, M8V 1J4
Tel: 416-519-0208














Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501

Money Trust Currency Exchange
5460 Yonge St Unit 105
North York, ON, M2N 6K7
Tel: 416-567-2222

Le Saint Jean Corp
3355 Kingston Rd, Unit 1-2
Scarborough, ON, M1M 1R3
Tel: 416-261-1804

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-02049

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

UKRAINE  		GEORGIA  		ROMANIA  		
POLAND 	BULGARIA 	MOLDOVA 	KOSOVO, MACEDONIA, MONTENEGRO 		SERBIA  	ALBANIA 



Fast. Safe. Guaranteed.



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

<< Прод. от стр.8



/Снимка: БНР/

...
съобщил БНР. Сигнал за аварирал кораб, акостирал на рибарския порт в Балчик бил подаден в Общинския съвет за сигурност. Пробойната по корпуса е с диаметър около 15 сантиметра. Бункерите с гориво са затворени и дори да потъне корабът няма опасност да се наруши целостта им, съобщават от Общинското звено за сигурност, че не са застрашени хора и околна среда.

Собственикът на кораба е предприел

действия за снабдяване с помпи за изтегляне на водата и възстановяване целостта на кораба.

През април този кораб е бил задържан в Румъния, а екипажът обвинен, че е браконьерствал. По-късно задържаните бяха оправдани.

Джип се заби в магазин във Варна



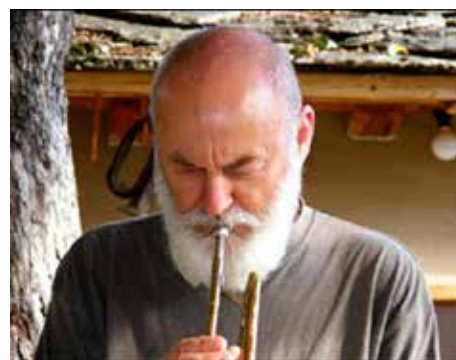
Джип се вряза в магазин на кръстовището на «Чаталджа» и «Генерал Колев» във Варна в ранния следобед на 10 декември. Превозното средство е влетяло

през тротоара и се е забило във вратата на магазина, след произшествие с друг автомобил. Магазинът е бил затворен, предаде БНТ.

Няма данни за пострадали и ранени, но щетите по магазина са големи.

Очевидци на катастрофата публикуваха снимки във Фейсбук.

„САМОТНИЯТ ЧОВЕК“



/Снимка: Фейсбук/

Автор: Борис Христов

Борис Кирилов Христов е поет, белетрист и сценарист. Роден е на 14 август 1945 г. в Крапец, Царство България. Завършва гимназия в Перник и българска филология във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. Бил е журналист и редактор в Студия за игрални филми „Бояна“. Негови творби се изучават в часовете по литература на 12-ти клас в българските училища.

„Той има белег на челото си и сяда винаги на края. Дори когато е висок, самотният човек е малък.“

Over 25 years in business

Elite Bakery and Delicatessen



Specialized In:

- Greek & Middle Eastern Pastries
- Wedding & Birthday Cakes
- Grocery



1961 Kennedy Rd, Scarborough (just South of 401), Tel: 416-754-7857

<< Прод. от стр.10

Събира билки или пък с теслицата на спомените дяла, остане ли без работа - и мъкне вехтото си одеяло.

Глава на кон в полето свети и самотният човек отива да я погледа просто - не че иска тя да бъде с грива.

Докато другите крещят или говорят за изкуство, самотният човек на масата лови мухите и ги пуска.

Но ако пише стихове, той непременно ще остави една сълза в очите или

драскотина в паметта си с петно на ризата си чиста,

Той има дом и топла супа, но е толкова затворен

животът му, изхвърлен като каса в дъното на коридора.

И този дом да се обърне с керемидите надолу, той може пепел да яде, но няма да се моли.

В какъв ли огън е горял и под каква ютия - за да научиш, трябва много вино с него да изпиеш...

Тъй както си върви

самотният човек в тълпата се изгубва изведнъж като мънисто.

В едната си ръка той носи книга за душата болна, а с другата самотният човек възнежда стиска в джоба.

„СВАТБАТА НА МАМА“



/Снимка: Фейсбук/

Автор: Борис Христов

„Слезе от хълма и тръгна нанякъде - потъна баща ми в тревите зелени. Вече двайсет години аз го очаквам и от двайсет години мама се жени. Самотни и тъжни дохождат мъжете - причесани меко, с походки красиви. Говорят, сами си предлагат ръцете. А тя и не иска да знае. Щастлива излиза навън и се рови из двора, ходи донякъде - с мляко се връща, сяда на прага, с тишината говори...

Прод. на стр.12 >>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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

Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

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

Order before December 17th!

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING



HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner

Ask us for details

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

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

Roast Turkey Meal \$35+tax/person

- Stuffing
- Mash potato
- Dinner roll
- 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash

- Gravy
- Cranberry sauce
- Dessert

Sides

- Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers
Small \$45 serves 6-8 people

Ham Dinner \$30+tax/person

- Ham
- Scallop potatoes
- Apple sauce
- Dinner roll
- Dessert

Roast Turkey Package \$350+tax

- Mash Potato
- Cranberry sauce
- Butternut Squash
- Feeds 10 people
- Stuffing
- Gravy
- Rolls

- Mash potato
1/2 Tray (6-8 ppl) \$25
Full tray (20-25 ppl) \$55
- Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds
Sm \$40 serves 6-8 people
Lg \$75 serves 10-12 people

OAK PARK DELI

www.oakparkdeli.com
Plus Applicable Taxes

<< **Прод. от стр.11**

Откакто я помня, все си е същата.

Но някой ден ще пристигне жениха и ще приседнеме в стаята трима. Тихо ще вият кларнетите, тихо ще бъде в душите ни - ще мълчиме. Трохите той ще реди, тя ще го гледа. Най-после ще заговорят за здравето. Ще оживее нашата къщица бедна, ще си тръгна тогава - ще ги оставя. Ще поплаче на прага моята майка и ще си легне бавно в нощта до кроткото рамо на непознатия

и до сърцето на мъртвия ми баща. “

„БИБЛЕЙСКИ МОТИВ“



/Снимка: Фейсбук/

Автор: Борис Христов

„Живея в ъгъла на тоя свят, където човекът е навел глава над своята чиния. И дъвче яростно... И отброява часовете адамовата ябълка на неговата шия.

Това ли си представях аз, когато малък, размахал стръкче лук из прахоляка, търкалях слънцето като яйце... и лягах да спя до него в дупката на мрака.

И мен ли бе избрал безмилостния господ да видя как веднъж крадецът на квартала целуваше жената на учителя... и потни, телата им димяха в лятната омара.

Ала когато изпълзях от буренясалото детство и моя нос опря на Голиат в ботуша, разбрах, че глупостта с черпака си надвесен

ще ме преследва цял живот и ще ме суши.

И аз реших да ида при поетите тогава и там да угася главата си запалена... Но черните овце живеят настрани от стадото - не искат те да ги доу стопанина.

Видях ги да изкачват билото на планината и да събират камъчета за Давидовата прашка. А сам Давид лежеше като бог в реката, за да не вижда никой дяволската му опашка.“

СВЯТ

9 шведски коледни традиции, които може да копираме тази година



Що се отнася до печива, минималистичен дизайн и бебешки имена, шведите просто правят нещата както трябва. Любопитни бяхме как нашите северни приятели празнуват празниците и се оказва, че техните коледни празненства са също толкова очарователни, колкото бихте очаквали. От доставянето на подаръци с рима

до свеци във всяка стая, ето девет шведски коледни традиции, които можете да включите в празничните си дни. “God Jul”, момчета. (Това е Весела Коледа на шведски, между другото!) – така започва материал на Алексия Делнер, публикуван в PureWow.

1. В изграждане на очакването



Въпреки че основното събитие се празнува на Бъдни вечер, шведите знаят, че очакването и подготовката са половината от забавлението. В неделя на Адвент (четири недели преди Коледа), първата от четирите свеци се запалва, за да започне обратното броене на празника, обикновено докато се наслаждават на чаша glögg (греяно вино) и джинджифилови сладки. След това всяка неделя се запалва допълнителна свещ, докато накрая не е Коледа.

2. Декорациите са фини

Тук няма изненади.

В класическия скандинавски стил шведите поддържат празничната си украса естествена - нищо крещящо или шумно. Помислете за венци на вратите, зюмбюли на масите, свеци във всяка стая и сламени орнаменти.

3. Подаръците се раздават след свечеряване



Забравете да скачате от леглото, за да **Прод. на стр.14 >>**



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
 (647)329-3026



Sweet Gallery

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


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

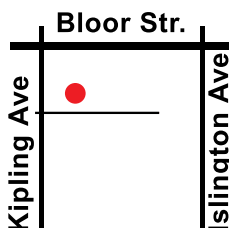
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.12

разкъсате подаръците си веднага щом се събудите. В Швеция децата и възрастните чакат слънцето да залезе на Бъдни вечер, преди да видят какво им е оставил Дядо Коледа под елхата (никога в чорапи окачени над камината). Разбира се, помага и това, че мракът пада около 14 часа в повечето части на страната, така че нетърпеливите хора не трябва да чакат твърде дълго.

4. Подаръците са опаковани с рима

Без етикети, закупени от магазина! Вместо това опаковането е просто (често само кафява хартия, завързана с месарски канап) и подаряващият прикачва забавно стихотворение или лимерик към опаковката, което подсказва какво има вътре.

5. Всички гледат едно и също телевизионно шоу всяка година

Всяка Бъдни вечер в 15:00 ч. шведите се събират пред телевизора, за да гледат поредица от стари анимационни филми на Дисни за Доналд Дък („Кале Анка“) от 50-те години на

миналия век. Това са почти едни и същи анимационни филми всяка година и дори възрастни се присъединяват. Странно? Кичозно и сладко? Вие отгатнете.

6. Основното ястие се сервира на блок маса



Може да сте запознати с концепцията за шведска маса, а на Бъдни вечер шведите празнуват с *julbord*. Обилно количество риба (пушена съомга, маринована херинга и луга), плюс шунка, колбаси, ребра, зеле, картофи и разбира се, кюфтета. Има и вкусно ястие, подходящо наречено *Janssons temptation* — ястие от картофи, приготвено със сметана и аншоа. С други думи, има по нещо за всеки.

7. Потапят парче хляб в гърнето



Докато по-голямата част от празничното меню се сервира на шведска маса, има един общ елемент на *julbord* — известен

Прод. на стр.15 >>



Shipping & Moving to Bulgaria

We Specialize in Consolidated Shipments & Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:



Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
Albania Durres port
And all European Countries!

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒Furniture
- ⇒Trunks
- ⇒Automobiles
- ⇒Commercial Cargo

Services we Provide:

- ⇒Wrapping / Packing Supplies
- ⇒Weekly Loadings
- ⇒Free Estimates
- ⇒Excellent Prices

In Business Since 1982 , We Take Care of Your Belongings, Because we Respect our Name

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008, Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:

29 Skagway Ave
Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com



като *dopp i grytan* или „потапяне в гърнето“. След сваряването на коледната шунка, бульонът, в който е вряла, се прецежда и подправя, след което се слага на масата, за да може всеки да се бръкне и да си потопи в него парче хляб. По същество това е много солено и много вкусно фондю.

8. Последвано от оризов пудинг вечерта



Никога не може да имате достатъчно

храна по време на празниците, нали? След като се отдадете на *julbord* за обяд се сервира вечеря от оризов пудинг, приготвен с мляко и канела. По традиция готвачът слага един бадем в пудинга и който го намери, ще се ожени през следващата година. Но шведите знаят как да запазят малко пудинг в тенджерата – остатъците се сервират за утрешната закуска, след като са изпържени в масло и поръсени със захар. Навремето фермерите също оставяли малко пудинг за митичния

„томте“ - гном, който ще се грижи за хамбара и животните ако е доволен. Но ако раздразните „томте“ (да речем, като не споделите част от вкусния си оризов пудинг), животните ви може да се разболеят.

9. Ваканционният сезон приключва на 13 януари

Точно както има ясно начало на празненствата, така има и определен край. На **13 януари (Деня на Св. Кнут) семейството сваля украсата и танцува**

около коледната елха, преди да я изхвърли през прозореца. Те също така се включват с изяждането на останалите коледни лакомства.

Най-популярните търсения с Google за 2023 г



Ако сте се обърнали към Google през последните няколко месеца, за да осмислите войната Израел-Хамас, не сте сами, предава CNN.

Прод. на стр.16 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc. Monument Factory Outlet

Save Your Budget

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

King Square Shopping Centre

9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310

E-mail: mark@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

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

caramel.coffeeshop60@gmail.com, Тел: (647)646-5648, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.



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

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



<< Прод. от стр.15

Технологичният гигант публикува своята Година в търсене за 2023 г. и данните показват, че хората по света са търсили информация относно нападението на Хамас от 7 октомври срещу Израел и последвалата военна кампания на Израел в Газа.

„Войната в Израел и Газа“ оглави тазгодишния списък с новинарски тенденции в САЩ и по света, докато „какво е Хамас“, „какво се случва в Израел“ и „защо Хамас нападна“ бяха сред водещите заявки за търсене в САЩ за годината започвайки с „какво е“ или „защо“.

Подводницата „Титан“, която се разпадна по време на пътуване, за да види останките на „Титаник“ и предизвика масово международно издирване, бе следващата водеща световна новинарска тенденция след войната, последвана от опустошителното земетресение в Турция и Сирия през февруари, което уби повече от 50,000 души.

Годишният обзор на Google за Годината в търсенето е моментна снимка на хората и явленията, които събудиха любопитството и привлякоха внимание – списъците идентифицират заявките за търсене, при които се наблюдават големи пикове в трафика за продължителен период спрямо предходната година. В допълнение към големите новинарски събития като войната, сърдечният удар на Дамар Хамлин по време на мач от NFL, смъртта на звездата от „Приатели“ Матю Пери и „Барбенхаймер“ са някои от

Прод. на стр.17 >>

<< Прод. от стр.16

другите истории, които накараха хората да говорят през 2023 г., според данните.

Опустошителна контузия на Дамар Хамлин през януари, възобновила дебата за безопасността в НФЛ, оглави списъка на Google с популярни хора и спортисти. Други имена, които доминираха в тенденциите за търсене тази година, включват съответно: актьорът Джереми Ренър, който претърпя почти фатален инцидент в началото на годината; инфлуенсърът Андрю Тейт; френският футболист Килиан Мбапе и футболистът на „Канзас Сити“ Чийфс Травис Келс, който непрекъснато влиза в заглавията откакто романът му с Тейлър Суифт стана публичен.

Списъкът на Google също подчерта някои от звездите, които загубихме тази година, тъй като хората скърбяха за Матю Пери, Тина Търнър и Шинийд О'Конър.

„Барби“ и „Опенхаймер“ бяха най-популярните филми за годината, следвани от боливудския блокбастър „Яван“, криминалните трилъри „Звукът на свободата“

и „Джон Уик: Глава 4“. Постапокалиптичната драма на НВО „Последният от нас“, както и „Сряда“ и „Джини и Джорджия“ на Netflix оглавиха списъка с най-популярните телевизионни предавания. Междувременно песента на японското дуо Yoasobi „Idol“ и противоречивата „Try That in a Small Town“ на Джейсън Алдийн доведоха до множество запитвания за търсене на песни.

Тазгодишните тенденции в търсенето също разкриха промени в езика и начините, по които общуваме. „Rizz“ - думата на годината в Оксфорд за 2023 г., която по същество се отнася до „харизмата“ на човек, бе най-популярното запитване за търсене на жаргонни дефиниции – категория, която също включваше “it’s giving,” “cringe” и “no printer.”

„Аз съм учител и има три коледни подаръка, които тайно мразим – единият е унизителен“ ...



... Учител в начално училище бе обявен за

„неблагодарен“, след като беше откровен за това, което учителите не искат да получат в знак на признателност тази Коледа, пише британският The Sun.

Брутално честна жена предупреждава родителите за подаръци, които учителите „не искат“ преди коледната ваканция.

Въпреки че не е задължително, много родители избират да дадат малко лакомство на учителя на детето си за Коледа в знак на благодарност. Но изборът какво да вземете за някой, който не е приятел или член на семейството, може да бъде труден.

От ръчно изработени картички, шоколадови бонбони, свещи и дори купи Стенли, учителите могат да се приберат вкъщи с ръце, изпълни с подаръци. Като се има предвид това, винаги има едно дете, което носи нещо необичайно - миналата година британския Mirror съобщи, че учител е получил полуизядено блокче Mars от един ученик и откраднат годежен пръстен от друг.

Учителка в начално училище в Северна Каролина в САЩ с името Натали, казва,

че има три неща, които „предпочита да не получи“ в знак на признателност тази Коледа. Но след като бе откровена в TikTok, тя беше заклеена като „неблагодарна“.



Клипът и, публикуван под потребителското име @primaryfocus, събра над 16,000 гледания след обсъждане на проблема онлайн. Натали каза: „Ако сте били в класната стая достатъчно дълго, ще сте получили един от тези „подаръци“, които не са онова, на което сте се надявали. Ето три подаръка, които учителите не искат. „Номер едно – чанта от Victoria’s Secret. Не ме интересува, че не си им купил бельо, сега имаш чанта на Victoria’s Secret на бюрото си. Просто е неудобно.“

Вторият подарък, който Натали твърди, че учителят не иска, е сладки лакомства за целия клас. Учителката от Северна Каролина каза: „Слушайте, готино е, че искате да дадете на всички понички, но
Прод. на стр.18 >>

VIN
GARAGE



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



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

For all our products and prices,
visit our web site:

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

<< Прод. от стр.17

трябва да попитате предварително кога и дали учителят е съгласен с това, защото това е огромно количество захар за деца и следва захарният срыв.

„Просто е твърде много захар, особено за малките момчета.“ Тя добавя: „ През годините имах няколко бащи, които се опитваха да дойдат при мен тогава и това бе неудобно. Не забравяйте, че имате цялата учебна година, за да работим заедно. Може би просто отидете онлайн и си намерете някого.“

Но нейната честност предизвика раздразнена реакция от наблюдателите на TikTok - оставяйки ги отблъснати от желанието да получат подаръци за учителя на децата си. Друг учител каза: „Като учител в предучилищна възраст е разочароващо, че мислиш по този начин. Надявам се, че децата ти няма да разберат затова.“

Друг обаче каза: „Съгласен съм с това видео“.

„Изгубеният“ древен римски дворец отвори врати след 50

години забвение



След 50 години на забравата, „изгубеният“ императорски дворец на Рим Domus Tiberiana е отворен отново като музей на открито, предава CNN.

Доскоро рушаща се и забранена руина близо до известния Колизеум, дворецът Domus Tiberiana - построен през I век от н. е. и обичан от Нерон - се надява отново да заеме мястото си на една от най-добрите туристически атракции в града.

Древният дворец се намира на хълма Палатин - най-старият хълм в града, надвиснал над Рим - откъдето императорските династии са управлявали векове наред. Но през годините обектът се разпада и през 70-те години на миналия век обектът Domus Tiberiana бе затворен поради структурната нестабилност на някои от руините. Затварянето остави след себе си това, което много римляни описаха като „черна



www.Balkan.Center

Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Join Us!

Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

Register your business or event

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.



Contact us at center@balkan.center

Follow us on 

Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

дупка“ в археологическото сърце на столицата.

Сега, след 6-годишно преустройство, дворецът отново отвори врати като „дифузен музей“ - с находки и фрески, разпръснати из целия обект, за да предоставят на посетителите представа за древното величие на двореца.

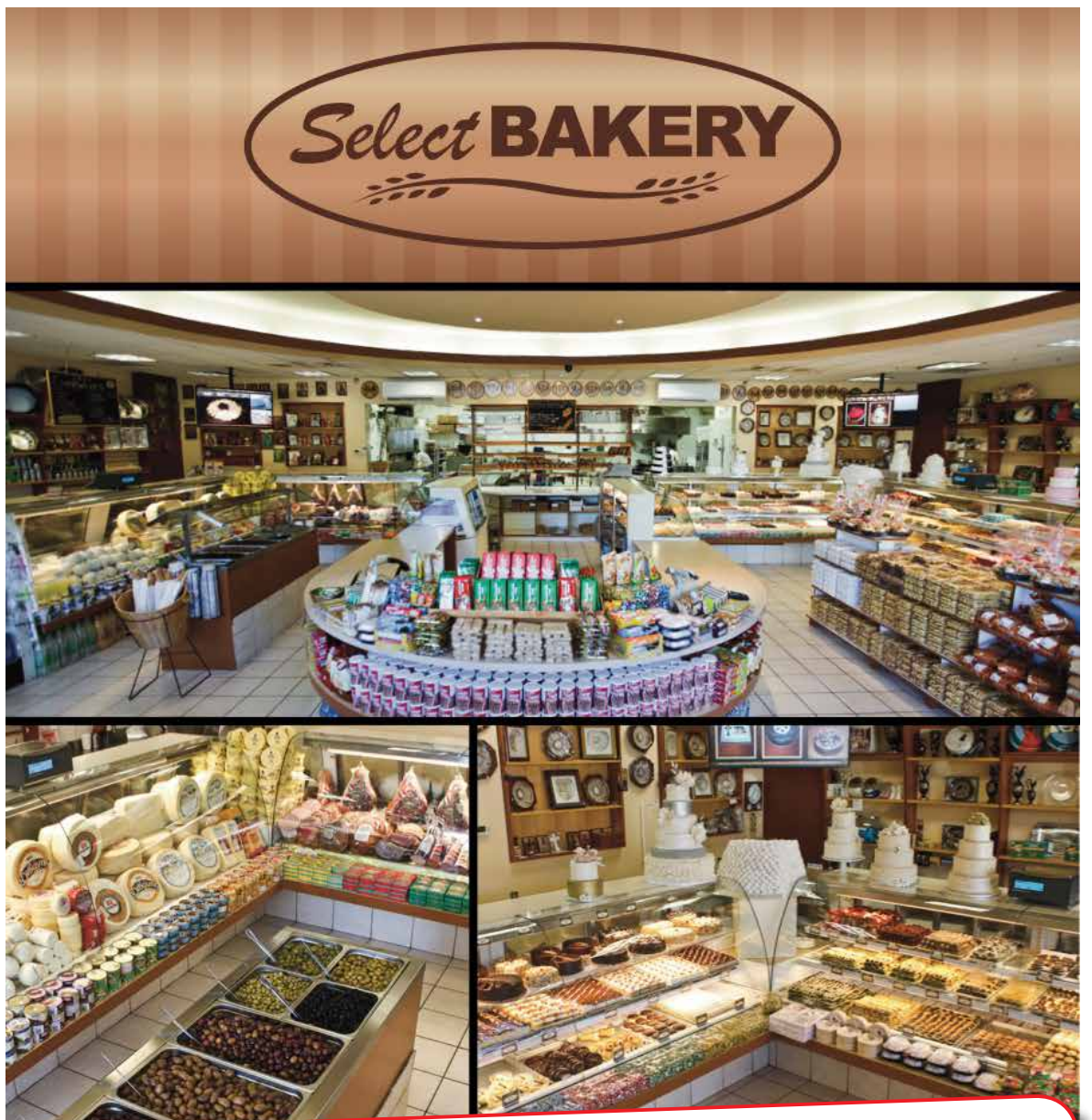
Domus Tiberiana е първият императорски дворец в Рим, построен от император Тиберий, който комбинира и включва съществуващите благороднически имения, построени на хълма. Заемащ повече от четири хектара, дворецът включва резиденции заедно с големи градини, места за поклонение и стаи за преторианската гвардия на императора.



Като седалище на властта и политиката на Рим, Domus Tiberiana има отлично местоположение - високо над Палатинския и Римския форум, предлагайки на своите обитатели „балконски изглед към града“. С течение на времето Domus е украсен и разширен от други императори, включително Нерон, който е коронясан на стълбите му само на 16 години през 54 г. сл. Хр.

Алфонсина Русо, директор на археологическия парк на Колизеума (в който попада Domus Tiberiana) и водещ археолог по обновяването, каза пред CNN, че по време на проекта са открити древни антики, много от които изключително добре запазени.

Прод. на стр.20 >>



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered to
Your doorstep.

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

<< Прод. от стр.19

Артефактите - ярки мазилки, фрески, амфори, керамика, теракота и статуи на божества, свързани с култовете към Изида, Дионисий и Митра - предлагат на посетителите пътуване във времето, каза Русо.

„Те карат това място – преди населено от аристократични семейства, след това от римски императори – да се чувства отново живо“, каза тя. „Има 7 изложбени зали, пълни с изключителни находки, като се започне с тези, предхождащи първоначалното строителство на двореца, когато аристократите са живели в имения, преди Тиберий да ги включи в Domus.“

Сред новоизложените фрески са едни от най-ранните рисунки на лимони (*считани за екзотичен плод в Древен Рим, тъй като произхождат от Далечния изток*) и изображение на гладиатор, което доказва, че гладиаторските игри от епохата са били оценени от богати семейства, обясни Русо.

Императорският дворец остава в експлоатация до 7 век, когато става папска резиденция на Йоан VII. В средата на 16-ти век аристократичното семейство Фарнезе - които са били могъщи местни земевладелци - построява пищните градини Орти Фарнезиани на мястото, украсявайки го с орнаменти и скулптури на нимфи, сатири и фавни.

**Четете
в. "Пламяк"
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



**Мъжете: както ядат,
така и обичат...**



здраве.bg

Наистина ли любовта на мъжа минава през стомаха... Може би пък наистина е така, поне при някои. А Аможе и при някои от жените да е така!? Западни психолози наскоро дефинираха няколко основни типа мъже именно според проявяваната от тях склонност и предпочитания към една или друга храна, а и към яденето изобщо. Това без съмнение издава различни черти от характера, твърдят те. Например:

Чревоугодникът

Това е човек, който постоянно се вълнува от мисълта за ядене. В любовта той реагира по същия начин - нищо не трябва да го отклонява от процеса на насищане, а наситил се, предпочита спокойствието.

Изтънченият

За него яденето е забележително събитие с нежна музика, цветя, красиво подредена

маса, изискани ястия. Такова е и отношението му към жените - също цветя, музика и изискване дамата да бъде задължително във "форма" - тоалет, прическа, парфюм.

Придирчивият

Придържа се към принципа "Да се яде, за да се живее, а не да се живее, за да се яде". Такъв е и в леглото: уморен, равнодушен, преситен, с големи претенции.

Скучният

Няма да опита ястие, което не познава или не е пробвал преди. Към изобретателността на кулинарите се отнася с подозрение и няма да се докосне до нищо екзотично. В секса трудно може да се развълнува по същите причини - той е лишен от фантазия, а към разкрепостеността се отнася отрицателно.

Веселякът

Девизът "Когато ям, съм глух и ням" не се отнася за него - по време на ядене той повече говори, отколкото яде. Храненето без компания го кара да унива. Такъв е и в любовта - невзискателен, но многословен.

Прод. на стр.22 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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

**Европейски хранителен магазин
в Мисисага**

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

<< **Прод. от стр. 21****Инатът**

Към храната не е възискателен, но има няколко пристрастия, към които се стреми постоянно. В живота той е без особени претенции. “Каквото повикало, такова се обадило” е неговият принцип. Затова не изисквайте от него повече от това, което вие самите правите.

Лакомникът

Не обича печено месо и супи, но затова пък е любител на сладките неща. Умее красиво да ухажва, грижовен и любезен, той често целува ръка, но в леглото не блести, тъй като не му достига потентност.

Кулинарят

Готви сам и проявява истински талант. Планира секса до най-малката подробност, рядко се съобразява с желанията на партньорката си.

Строгийт

Непретенциозен към храната, невзискателен в любовта.

Тромавият

Винаги нещо ще разсипе, разлее, ще си изцапа дрехите. Непохватен е и в любовта.

Източник: Psychology Today

По-добре е не всички да ви харесват

здраве.bg

Взискателността при избора на партньор за романтични отношения повишава привлекателността на човека в очите на околните, твърдят изследователи от Северозападния университет в Еванстън (САЩ).

В проведения от тях експеримент са участвали 156 студенти. Младите мъже и жени са

имали възможност да общуват с представителите от противоположния пол в продължение на 4 минути. След всяка среща участниците са записвали колко симпатичен е всеки от потенциалните им партньори и са определяли неговата сексуалната привлекателност, след което отзивите са били поместени в специален сайт.

Оказва се, че участниците, избрали повече потенциални партньори, са по-често отхвърлени от другите. “Ако вие не сте възискателни, хората ще почувстват това и вие няма да им се харесате, дори в техните очи ще изглеждате отчаяни”, заявява доктор Ели Финкел, един от авторите на изследването.

Психолозите смятат, че най-добрият начин за предизвикване на симпатия е да покажете на човека, че той ви

се харесва. Оказва се, че в романтичните отношения действат други закони. Ако всички наред ви се харесват, вие ще изглеждате отчаян. А отчаяният човек въобще не е привлекателен.

“Ако всички ви се харесват, вероятно вие няма да се харесате на никого. Ако сте избрали само един човек има по-голяма вероятност и вие да му се харесате. Много важно е партньорът още от първата минута на общуването да се почувства единствен”, обяснява Пол Истуик за BBC.

“Този, който ви се харесва трябва да бъде убеден, че на всички останали ще им бъде много трудно да се “сдобият” с вас”. По този начин коментира резултатите от изследването психологът и социологът Сюзън Шречър от университета на щата

Патриция Алексиева и Младен Алексиев

**ЗАСТРАХОВКИ****Extended Health & Dental**

**Medical Insurance for Visitors to Canada,
Parent Super Visa and Canadian Travellers**

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Въпрос:

- Как може да превърнете зайче в дракон?

Отговор:

- Като се ожените за него...



Девојката:

- Мъжът трябва да е малко по-красив от маймуната.

Младежът:

- ... с която живее.



Когато мъж заспи с лице в салатата снежанка

- това е свинщина.

Когато жена заспи така

- това било маска за лице!



Отивам на психиатър.

Той ми бута някакъв лист с петна по него и ме пита:

- Какво виждате?

- Виждам самотен и тъжен човек изморен от общуване с идиоти, скучната и зле платена работа и смачкан от живота.

Докторът подсмръкна и избърсвайки една сълза:

- А на листа?

Жена се вози в такси и се обръща към шофьора:

- Господине, бихте ли ми спрели ей там... до онова котараче?!

Шофьорът:

- До предните или до задните лапички, госпожо...



След като вижда белезите по краката на пациент, лекарят шумно се възхищава:

- Охо, ето и един истински спортист! Футболист ли сте или хокеист?

- Не, професионален покерджия съм.



Млад хубав мъж пред павилион за закуски някъде във Варненско:

- Една принцеса, моля!
- Пичага.

- Една принцеса може ли?

- Пичага!!!

- Хубаво, че ме харесваш, ама **МОЖЕ ЛИ ЕДНА ПРИНЦЕСА...**

- Таман га пича, що, ти сорова ли я искаш?

- Здравсти, съседе! Как е бебето?

- Бебето е добре, ама ние двамата се смачкахме от недоспиване. Ужасно се чувствам.

- Мими как е?

- Аз съм Мими! Гошо изглежда още по-зле.



- Така-а, значи не пиете, не пушите, по жени не ходите, а варени картофи обичате ли?

- Да докторе.

- Никакви картофи повече!



Стара маймуна обяснява на млада какво е условен рефлекс:

- Виж сега, ще натисна този бутон, а онзи идиот с бялата престилка ще ни донесе по един банан.



Две чукчута си говорят:

- Защо реши да си изпереш чорапите?

- Много силно взеха да светят през нощта, не мога да заспя.



- Как се отнасят към теб децата ти?

- Като към Бог. Не ме слушат, не изпълняват заръките ми, понякога даже се правят, че не съществувам. Обаче ако им потрябва нещо, веднага започват да ми се молят.



Две възрастни госпожи се срещат в парка. След като

се осведомяват една друга за здравето си, темата на разговора се насочва към съпрузите им.

- О - казва едната, -

Хари умря миналата седмица. Излезе в градината да откъсне зеле за вечеря,

получи инфаркт и се строполи мъртъв в зеленчуковата леха.

- Божичко - ахва другата. - И ти какво направи?

- Отворих консерва с грах.



Днес, като решавах кръстословица,

едно от полетата беше "елемент на растителна клетка" и уверено написах "вакуола". Просълзих се чак! Цели 30 години чаках да използвам тази информация от училище.



Съпруга към мъжа си:

- И престани да ме наричаш идиотка, защото така обиждаш и себе си. Ето например, ако се бях омъжила за генерал, сега щяха да ме наричат генералша!



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- BRAND NEW TRUCKS AND TRAILERS

OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- Steady runs
- Fuel cards with hedge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRPAT parking

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

За повече информация
се обадете на Мето **855-899-4920**



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

416-823-2403, 416-821-1221 (Angelo, Peter)

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



Забраниха на играчите на Барселона да се къпят в стадиона



Barcelona players are currently not allowed to shower at their home stadium or their training ground (Credit: Getty)

На играчите на испанския колос Барселона бе забранено да използват душеве на домашния си стадион и тренировъчен център в обозримо бъдеще, съобщава британския The Sun. Гигантите от Ла Лига в момента се намират на Estadi Olímpic Lluís Companys в Каталуния, докато Ноу Камп е в процес на реконструкция.

Поради незапомнената суша в Каталуния обаче те са били посъветвани да не си вземат душ. Според Mundo Deportivo това засяга играчите на Барселона и Жирона. На футболистите е било казано, че ако продължат да използват вода, ще трябва да я „компенсират“. Вместо това ще трябва да се къпят у дома.

Министърът на Каталуния по въпросите на климата, храните и селските райони Дейвид Маскорт каза пред испанската радиостанция

Cadena SAR: „Това, което Барса трябва да направи, е да компенсира водата, която използва за поддържане на терена и да пести водата от душевете.“

„Независимо дали в Монтжуик [домашния стадион] или в Сиутат Еспортива [съоръжението за тренировки], всички тези съоръжения консумират много вода и имат задължението да намалят компенсацията им“.

Каталуния понася продължителна суша от миналата година като властите предупреждават, че на града Барселона може да се наложи да доставя прясна вода с лодки през следващите месеци.

В момента Барселона е на четвърто място в Ла Лига, на седем точки зад лидера Жирона.

Единственият спринтьор на финал по лека атлетика в Делхи, който не избяга от тест за наркотици, даде положителна проба



Индийският спринтьор, който бяга

сам във финала на 100 метра през септември след като седем състезатели избягаха от служителите за проверка на наркотици, сега сам се провали на тест за наркотици, съобщава Yahoo Sports.

Лалит Кумар спечели победата на първенството по лека атлетика в Делхи на 26 септември, след като останалите седем състезатели избягаха от стадион „Джавахарлал Неру“. По времето, когато Лалит приклекна на стартовите блокове за финала на 100 метра за мъже на щатското първенство по лека атлетика в Делхи, 20-годишният младеж можеше да финишира единствено първи. Всичките останали седем противници на Кумар ги нямаше на столичния стадион Джавахарлал Неру, като се позоваха на „схващания“ или „мускулни разтежения“. Излягалите седем спринтьора цитираха като извинение спазми и мускулно напрежение, но официални лица смятат, че са били информирани за предстоящото пристигане на служители от индийската антидопингова агенция (NADA).

Това позволи на Кумар да вземе тогава неоспорима победа, но според съобщения в индийските медии спринтьорът е дал положителна проба за метаболит на анаболен стероид дростанолон - забранена субстанция, в деня на състезанието.

Кумар отрече да е използвал допинг, но каза, че няма да обжалва, тъй като не може да си позволи таксата за тестване.

„Ако бях взел някакви лекарства за подобряване на представянето, щях да избягам като останалите“, каза Кумар пред The Indian Express. „Никога не съм вземал никакви лекарства... Чувствам, че някои тренъори са замесени в това да ме нагласят“.

„Отидох в офиса на NADA и ми казаха, че трябва да платя 16,500 рупии (C\$267), за да бъде тествана моята В проба. Кариерата ми бе съсипана още преди да започне. За да обжалвам, трябва да намеря някакво доказателство, а в момента нямам такава.“

Индия се класира на второ място след Русия по нарушения на антидопинговите правила в доклад **Продължават. 27>>**

<< Прод. от стр. 26

антидопингова агенция (Wada), публикуван по-рано тази година.

Съни Джошуа, президент на Държавната атлетическа асоциация на Делхи, каза, че комисия, сформирана за разследване на изчезването на седемте бегачи, скоро ще публикува доклад.

Въпросните лекоатлети могат да получат 2-годишни забрани.

„Наказанието за Лалит Кумар ще бъде наложено от NADA“, каза Джошуа пред India Today. „Но ние сформирахме комисия, която да проучи как другите седем състезатели са се оттеглили. До два-три дни комисията ще представи доклада си.

„Обмисляме да им забраним да участват за две години, ако се установи, че са се оттеглили от състезанието без правдоподобни причини.

„Атлетическата федерация на Индия (AFI) също сформира комисия, която да разгледа въпроса. Ще подадем доклада до AFI.“

Международната боксова асоциация (ИВА) одобри членството на 4 нови национални федерации; прекрати това на 3 стари



Международната боксова асоциация (ИВА) одобри членството на четири нови федерации, докато това на три досега членувачи организации бе прекратено на годишния конгрес на асоциацията проведен в Дубай, съобщи Daiji World.

Цели 170 членове на Националната федерация гласуваха Swiss Boxing да бъде приветствана обратно след оттеглянето си от ИВА, но вече под ново ръководство, което обърна посоката след последното им Общо събрание.

Ново допълнение е и Федерацията по бокс на САЩ - нова организация, ръководена от легендарния Рой Джоунс младши, която бе създадена след разединяването на бокса на САЩ. Океания пък придоби 2 нови члена, след като

Боксовата асоциация на остров Норфолк и Аматорската боксова асоциация на Тувалу бяха приети, според съобщение на ИВА.

Трите организации, чиито членства бяха прекратени от Конгреса на ИВА, са на Чешката боксова асоциация, Германската боксова асоциация и Холандската боксова федерация.

След тези прекратявания шефът на ИВА Умар Кремлев каза, че ИВА ще приветства други организации от държави, които вече не са свързани с управителния орган.

„Много бихме искали повече страни да бъдат част от боксовото семейство, но за съжаление в няколко държави има проблеми с боксовите асоциации и ние взехме решения за субектите, но не и за държавите“, каза Кремльов.



„Вече имаме кандидати, които искат да кандидатстват за членство в ИВА, както направи боксовата федерация на САЩ.

Ние сме отворени за кандидати от страни, които напускат ИВА“, добави той.

Генералният секретар на ИВА и главен изпълнителен директор Крис Робъртс ОВЕ обяви календара на събитията за 2024 г., който трябва да включва **16 Champions' Nights** (битки в професионален формат) - увеличение с 6 от проведените 10 битки през 2023 г. Хърватската столица Загреб трябва да бъде домакин на първата от тях на 13 януари 2024 г.

Робъртс също говори за осигуряване на договори с боксьори и длъжностни лица, за да доведе спортистите до професионализъм чрез ИВА *Champions' Night*.

Световното първенство по бокс за жени на ИВА ще се проведе в Астана, Казахстан, като Армения преговаря за Световното първенство по бокс за мъже на ИВА, след като преди това бе домакин на Световното първенство по бокс за юноши на ИВА през тази година.

Прод. на стр.28>>

<< Прод. от стр.27

Формула 1 обяви шест Гран При спринта и за 2024



Формула 1 официално

обяви къде ще се проведат спринтовите състезания през 2024 г. Те отново ще бъдат шест през следващия сезон и ще се проведат в Китай (Шанхай), Маями, Австрия, САЩ (Остин), Бразилия и Катар, съобщава GP Blog.

Има две нови локации в календара за спринт-състезанията през 2024 г., а именно Маями и Шанхай. За състезанието в Китай

спринтът ще е голямо предизвикателство, тъй като Формула 1 не успя да се състезава на пистата в Шанхай през последните четири сезона поради пандемията от коронавирус. Следователно екипите не могат да разчитат на много скорошни данни в подготовката си. Спринтът ще бъде проведен за първи път и в Маями.

С шест състезания броят на спринтовете остава същият като през 2023 г. Това означава, че са разменени две спринт-състезания. Шанхай и Маями са новите за 2024 г., докато през изминалия сезон имаше спринтове в Азербайджан и Белгия. През следващия сезон в Европа ще има само едно спринт-състезание.



Спортна рубрика: Павел Станимиров

Търсете новия календар за 2024 г. в магазини Карлово!

Д-р Симеон Минков и Д-р Томас Минков пожелават на всички свои пациенти и приятели Весели Коледни и Новогодишни празници!

Tel: 416.922.3049
www.minkovdental.com

ROSEDALE MEDICAL CENTRE
600 Sherbourne St.
Suite 409, 4th floor, Toronto

Весела Коледа и Честита Нова 2024 година!

Ivelina Miljevic
Mortgage Agent
Level 2 M20000231
Cell: 416-839-2078
ivelina@securemtg.com

600 Sherbourne St. Suite 611
admin@simeonov.ca (416) 926-0005

Д-р Симеонов и екипът му пожелават на всички свои пациенти и приятели Весели Коледни и Новогодишни Празници!

600 Sherbourne St. Suite 611
admin@simeonov.ca (416) 926-0005

Merry Christmas and Happy New Year

Весела Коледа и Честита Нова Година НАЗДРАВЕ !!!

Eva Aslanian
Tel: (514) 861-3949
1-800-764-4479
eva@voyagereregence.com

VOYAGE REGENCY INC. TRAVEL

2024

Пламяк
www.bulgarianflame.com

ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ И ЩАСТЛИВА НОВА ГОДИНА

LUBA DINKOVA
+1(416)315-1440
(416) 878-639757
www.lubadinkovimmigration.com

Licensed Immigration Consultant
Notary Public for Ontario
Registered Translator into Bulgarian
Consultant

FOR SALE
Lina G. Georgieva
Dir: 647-994-2339
Office: 416-391-3232

COMING SOON
LINA G. Golden Door

SOLD
LINA G. Golden Door

FOR SALE
Lina G. Georgieva
Dir: 647-994-2339
Office: 416-391-3232

WE SPEAK FLUENT
REAL ESTATE
GO AHEAD, ASK US SOMETHING!

Inna Pak
1380 Don Mills Rd # B121, Toronto, ON, M3B 0A7
Direct: (647)405-4662
E-mail: ipak@trebnet.com

Dimitre Mitouchev
SALES REPRESENTATIVE
Direct: (416)471-3464
E-mail: dimi@homerestates.net

Весела Коледа и Честита нова 2024 година!

Lina G. Georgieva
Dir: 647-994-2339
Office: 416-391-3232

Весели празници!

Zee Zdravko Dimov
Dir: 416-569-5396
Off: 416-391-3232

Sales Representative
info@torontohousesforsale.com

Весели празници!

Вашият брокер в Монреал ВАЛЕНТИНА БУДНИКОВА
Cell: 514-963-5600 | vboudnikova@yahoo.ca

Весела Коледа и Честита Нова година!

Zee Zdravko Dimov
Dir: 416-569-5396
Off: 416-391-3232

Весела Коледа и Честита Нова година!

Bobbi Doneva
Air services for Santa provided by

T: 905 849 4664 C: 647 999 2010

Весели празници!

Вашият брокер в Монреал ВАЛЕНТИНА БУДНИКОВА
Cell: 514-963-5600 | vboudnikova@yahoo.ca

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

Mill Pond park, Richmond Hill

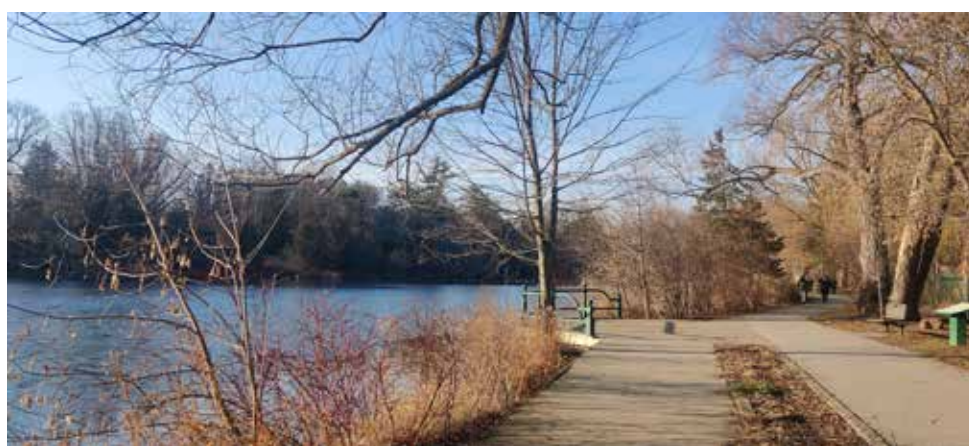
225 East Beaver Creek Road, Richmond Hill, Ontario, L4B 3P4

Mill Pond Park е един от най-популярните паркови зони за отдих и развлечения на открито в Richmond Hill.

С изглед към езерото ще намерите детска площадка, крайбрежна алея и пътека, беседка и много места за сядане и почивка. Паркът разполага и с тоалетни и паркинг.

През зимата Mill Pond е чудесно място за каране на кънки или игра на хокей с приятели и семейство. Не забравяйте първо да проверите дали

ледът е безопасен. Знаците са поставени в южния край на езерото.



by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

Christmas is all about love!

Enjoy my new Art. For your nspiration and my relaxation.



by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

Параклисите в Гърция

В Гърция най-много обичам параклисите. Толкова много има по улиците и непрекъснато напомнят за величието

на Бог и светците, за необходимостта да се молим по-често и да сме смирени. А вътре като си запалиш свещичка и погледнеш иконите всичките ти

страхове изчезват. Настава истинска благодат. Всеки път си мисля с каква голяма любов и силна вяра са строени. Ето част от албума ми с тях.

Бъдете здрави!
С радост посрещнете
Рождество Христово!



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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





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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada



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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD
 408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K1A6
 Tel: 416-821-9915
 E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

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.

Четете
в Пламяк

онлайн:

www.bulgarianflame.com

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.

Small ways you can nurture communities through local shopping



(NC) Supporting local businesses is more important than ever. The onset of the pandemic forced many Canadians to witness the direct impact of their spending after watching numerous small businesses in their communities close their doors. Now, Canadians understand that supporting local businesses is vital in helping generate revenue that stays within their communities.

to help us become better shoppers. An app like One Red Maple helps you find your favourite everyday items in locally owned stores, so you don't have to turn to big box chains. They also have a browser plug-in that lets you shop any e-commerce site and real-time price and product compare between chain and local stores.

If you're interested in supporting local and don't know where to start, here are some small ways you can support your community today.

Recommend locally owned hot spots

Word of mouth is always a great way to build trust in a business. If you enjoy an experience, talk about it. A post on your social channels or leaving a great review also goes a long way. Your peers are more likely to try a restaurant or coffee shop if they know it's been vouched for by someone they know. It's also a great way to support local if you don't have a lot of disposable income to spend – words are free, after all.

Order takeout or delivery directly from the restaurant

It can be tempting to use food delivery services when looking for something to eat. But ordering directly from the restaurant – and picking it up instead of having it delivered – will put a lot more of your money into the restaurant itself, and your hometown Mom and Pop shops will thank you for it.

Small businesses are often seen as the lifeblood of communities and supporting them in simple and affordable little steps can offer more help than we realize.

Take the guesswork out of shopping local

There are plenty of tools