




Print & Online
www.BulBiz.com

Воденето на бележки на ръка: Мощен инструмент за поддържане на паметта

(Note-taking by hand: A powerful tool to support memory)



Note-taking by hand: A powerful tool to support memory

Автор: **Hetty Roessingh** – професор, Werklund School of Education, University of Calgary. Статията е публикувана

на страницата на The Conversation.

Преводът със съкращения е на „Пламък“.

Disclosure statement: Хети Росинг получава финансиране от SSHRC, Асоциацията на учителите в Алберта. **Четете на стр.2 >>**



Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO



LCBO# 544031
LCBO# 471318
LCBO# 12641
LCBO# 634808
LCBO# 35170
LCBO# 162610
LCBO# 576355



Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!




CLICK ON THE PICTURE BELOW TO DOWNLOAD THE LATEST ISSUE

ethnic food
Where to buy & eat good Ethnic Food!

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА



LPI
Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898




Воденето на бележки на ръка: Мощен инструмент за поддържане на паметта

(Note-taking by hand: A powerful tool to support memory)

<< Прод. от стр.1

Взимате ли стар тефтер и писалка, когато имате нужда от тях, или имате нещо против тефтера и химикалата? Независимо дали сте придирчиви или не, знайте, че инструментите за ръце са и инструменти за мозъка. **Ръкописните бележки са мощен инструмент за криптиране на познание** и от своя страна поддържат способността на мозъка за извличане на информация. И второ, когато си взимате бележки на ръка, вашите ръце създават стабилна външна памет за съхранение: вашия бележник.

Воденето на бележки на ръка е печеливш начин и част от набора

на опознавателни инструменти на всеки ученик. Научаването как да водите ръчни бележки и как да внедрите това като ключов инструмент за обучение може да започне още от 3 или 4 клас, **но никога не е късно да започнете.**

Живеем в дигитална ера, където ежедневно функциониране включва цифрова комуникация. Автоматизирането в писането на клавиатура също е важно умение, инструментите и приложенията за цифрова комуникация ще продължат да се развиват и да имат своето място. **Но клавиатурата не осигурява тактилна обратна връзка на**

мозъка, която контактът между молив или писалка и хартията правят – ключ към създаването на невроциркулацията в комплекса ръка-мозък.

Предимство на ръката, която държи писалка

Воденето на бележки не е само водене на записки, но и начин за обработка на информация. Въпреки че вашият лаптоп може да изглежда по-бърз и по-ефективен, има сериозни причини да имате хартиен бележник и писалка - какъвто и да предпочитате.

Изследователите са открили, че воденето на бележки, което се прави

на клавиатура, включва водене на бележки дословно, по начин, който не включва обработка на информацията - **така нареченото „негенеративно“ водене на бележки.** За разлика от него, воденето на бележки на ръка **включва когнитивно участие** в обобщаване, перифразиране, организиране и картографиране на речника - накратко, **манипулиране и трансформиране на информацията, които водят до по-дълбоко разбиране.**

Прод. на стр.4>>

ЗЛАТЕН МЕДАЛ!  награди за добро качество! за истинските ценители на добрия коняк в LCBO

CORTEL XO **PREKРАСЕН ПОДАРЪК ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ПРАЗНИЦИ!** **ОТНОВО в Канада!**

NAPOLEON V.S.O.P. *Brandy de France* **Продава се в кутия за подарък**

IT'S BETTER WITH CORK!

LCBO +245043 LCBO +287409 LCBO +892315





Вашите познати и любими храни от България, можете да закупите онлайн и в Канада.

Поръчайте онлайн
bg359.ca
f/bulgarianfood.canada

Вземете си безплатно поръчката от
Coffee Galore, Etobicoke
Arbanasi Eatery & Deli, Oakville



FREE HEARING AIDS

FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES & VICTIMS OF HOLOCAUST

БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ И ЖЕРТВИ НА ХОЛОКАСТА

- Безплатен тест за слуха
- Високо модерна техника
- Професионални услуги
- Работим с водещи Канадски производители на слухови апарати
- Приятна атмосфера



- Free Hearing Test
- Professional Service
- Friendly Environment
- Hi-tech Modern Equipment
- We work with leading Canadian hearing aids manufactures

Обадете се за безплатна консултация

We speak English or Russian **905.270.1000** Говорим Английски или Руски



3-702 Burnhamthorpe Road E
(Next to Shoppers Drug Mart)
Mississauga, ON, L4Y 2X3

And other locations in
North York and Scarborough



alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING

As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to **HR@fierafoods.com**

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

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

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

Производство (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

Продажби (Канада и САЩ)

Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: **HR@fierafoods.com**

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



Воденето на бележки на ръка: Мощен инструмент за поддържане на паметта

(Note-taking by hand: A powerful tool to support memory)

<< Прод. от стр.2

Воденето на бележки се превръща в създаване на такива: **активно участие в осмислянето на предмета на написаното**, което е основа за по-късното размишляване върху бележките, изучаването или споделяне на съдържанието им с лабораторни партньори или съученици. Това се превръща в **мощна стратегия за изследване**, тъй като собствената обработка на информация може да бъде допълнително консолидирана чрез разговор.

Има шаблони и формати, които преподават **по-ефективни начини за водене на ръкописни бележки**. Популярен е стилът Cornell, разработен от професора по образование Уолтър Паук. Можете също така да проучите други начини, които да бъдат адаптирани за различните нужди като сравнителни диаграми, контрастни чартове или мрежи.

Когнитивни изисквания за водене на бележки

Воденето на добри бележки зависи от **плавността на ръката, което означава четливост и бързина в комбинация**. Това се постига най-добре с изчистен и свързан скрипт, което означава курсивно писане, което малките деца могат да започнат да учат във втори клас.

Преминаването от 3-ти към 4 клас е голям скок за младите ученици.

Учебната програма, която включва природни науки, социални науки, английски език и математика поставя ускорени изисквания към децата да преминат към академични форми на грамотност. Всяка година на образователният напредък поставя все по-големи изисквания в четенето и писането, разбирането и осмислянето на огромни количества информация в мулти-модулни формати.

Скицирането и рисуването!



Drawing by Leonardo da Vinci: Head of the Virgin (1510-13). (Shutterstock)

Леонардо да Винчи пише: „... колкото по-подробно описвате, толкова повече ще объркате ума на читателя и толкова повече ще го отстраните от знанието за описаното. Затова е необходимо да се скицира ... както и да се описва ...”

Тетрадките на художника разкриват креативен, питащ, изобретателен ум и човек на науката и изкуството, несравним, векове преди своето

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

време. Фъргюс Крейк и Робърт Локхарт, пионери в когнитивните изследвания на неврологията, отбелязват три нива на обработка на информация: тяхната теория разкрива неврологията зад прозренията на да Винчи векове преди това. Когато хората визуално представят знанието, те могат да задълбочат разбирането на понятия като цикли и взаимоотношения: в резултат на което някои когнитивни изследователи се застъпват за преподаване на различни начини за представяне на знанието още от най-ранна възраст.

Ако писането е изискване на вашата професия, независимо дали в журналистиката, преподаването, архитектурата, инженерството, модата и други, вече знаете предимствата и значението на воденето на бележки и скицирането.

Аналогови, цифрови формати

Когато са важни дълбокото разбиране, запомнянето, осъществяването на лична връзка, искрящата творческа мисъл - ръчно написаните бележки имат

значение и издържат във времето.

Интересното е, че изкуството да се води хартиен дневник, генерира десетки онлайн общности. Мнозина намират удоволствие да пазят календари, ежедневни органайзери, картички и бележки, списъци от всякакъв вид, да пишат семейни истории за следващото поколение изцяло на ръка - и след това да ги споделят дигитално.

За сериозните ученици **воденето на бележки е незаменим опознавателен инструмент и техника на обучение**. Създаването на невроциркулация за паметта чрез ръчно-мозъчния комплекс е ключ към разбирането на стойността на ръчно написаните бележки. Помислете два пъти, преди да разчитате единствено на вашия лаптоп тази есен!

Статията е публикувана в The Conversation на <https://theconversation.com/note-taking-by-hand-a-powerful-tool-to-support-memory-144049>

Кристалина Георгиева поздрави Джо Байдън и Камала Харис

Шефът МВФ Кристалина Георгиева е изпратила лични писма до новоизбраните президент и вицепрезидент на САЩ, съобщи нейният говорител, цитиран от ТАСС.

Новият държавен глава ще даде възможност на МВФ да обнови своя диалог със САЩ. Идеята е зелените идеи да станат водещи за групата. Очаква се САЩ да се върнат в Парижкото споразумение при администрацията на Байдън.

България ще има три от шестте ваксини за коронавируса



"Очакваме да приключат преговорите и за ваксините на европейско ниво. България е заявила интерес към три от шест ваксини", каза здравният министър Костадин Ангелов.

„Тези три ваксини са от първите, които ще получат регистрация от Европейската агенция по лекарствата. Това гарантира техните високи европейски качества на надеждност“, обясни Ангелов.

Ще се осигури достатъчно ваксина за уязвимите групи - лекарите на първа линия, възрастните хора, хронично болните, гарантира здравният министър.

Ваксината няма да влиза в имунизационния календар на България. Тя ще бъде **безплатна** за всички български граждани.

„Очакваме до 18 ноември да приключи изследването за надеждността на **бързите антигенни тестове** и становището дали могат

да бъдат алтернатива на PCR теста“, каза още Ангелов.

Д-р София Ангелова: 70% от болните от COVID-19 са взимали антибиотици без нужда

Това, че си положителен с COVID-19 не значи, че си обречен, че животът свършва. Хората имат нужда от едно изясняване. Това заяви пулмологът д-р София Ангелова по БНТ.

Тя обясни, че първото нещо при положителен тест е да останат **вкъщи, да бъдат изключително спокойни и да приемат много течности, да проветряват дома си, да поддържат връзка с личния лекар и да приемат медикаменти по негов съвет**. Да поставят тялото си в покой, което ще помогне за скъсяване на оздравителния процес, който до 14 дни, уточни специалистът.

Тя каза, че **става въпрос за борба с вирус, а не за бактерии** и лечението не се повлиява от антибиотици. **70% от пациентите на домашно лечение са получавали антибиотик, без да имат нужда**, каза още д-р Ангелова.

Само при 10% от болните е имало инфекция, която се лекува с антибиотици. Трябва да бъдем предпазливи в употребата на антибиотици, защото след това има опасност да остане антибиотична резистентност, допълни пулмологът.

Д-р Ангелова призова хората да не се плашат от високата температура,

ИМИГРАЦИЯ



МИРЕЛА КЕРЕЗОВА, МА
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ЗАЩИТА ПРИ ОБЖАЛВАНЕ НА ПРОЦЕДУРИ ПО ЗАДЪРЖАНЕ И ДЕПОРТИРАНЕ
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

която е водещ симптом при 80% от болните.

Тя е защитна реакция, при висока температура вирусите загиват, обясни експертът. Може да се появи и кашлица, а след това и задух. Единият вид задух е да не можеш да поемеш пълноценно въздух, задушаваш се, но това е израз на паниката, на страха. Когато обаче има задух с повърхностно дишане, с нахъсване на думите, този човек може да бъде за болнично лечение. Това са **15% от заболялите, а 5% са тези, които имат нужда от интензивни грижи**.

Не всички болни губят обоняние, уточни д-р Ангелова. При някои се получава загуба, при други се получава много силна болка по кожата. **Има хора, които имат само температура, която продължава до 2 седмици**.

82% от българските ученици са употребявали алкохол

България е на второ място по ранно започване на ежедневната употреба на цигари и на първо място по ежедневна употреба сред 16-годишните. На първо място е след Словакия. Това

са заключенията на новия доклад на Европейския училищен изследователски проект за алкохол и други наркотици.

Проучването е осъществено в партньорство с Европейската агенция за наркотиците. Основава се на представителни изследвания в 35 европейски държави (25 от които страни членки на ЕС).

Употребата на алкохол е висока - 82% от българските ученици са употребявали алкохол през живота си и, а 53% - през последния месец.

Спрямо употребата на смартфони и таблетки - България тревожно е страната с най-висок относителен дял сред играещите игри **6 и повече часа** в неучебни дни (22%). Но от друга страна има **най-малко ученици, които използват социални медии** (15% в учебни дни и 10% в неучебни дни), но пък с много пристрастени – страната ни е с най-висок относителен дял на учениците, които са ползвали **социални медии 6 и повече часа на ден през последните 7 дни**.

Осъдиха мъж от Панагюрище за пост във Facebook срещу полицаи



Виждам те КАТ - Панагюрище

Мъж от Панагюрище е осъден да плати над 2,500 лева след публикация във Фейсбук група. Това стана ясно след решение на Районния съд в Пловдив, съобщава Plovdiv24.bg.

Гражданинът вменил престъпление на служител на реда от Панагюрище в местна фейсбук група. Въпросния пост бил качен в групата "Виждам те КАТ Панагюрище" на 14 август м.г. и гласял "Снимането на органите на реда е опасно П.Ш. отправя заплахи с убийство бъдете внимателни защото те ни

пазят от лек сън". Групата е над 4,400 души и полицаите видял публикацията.

Постът видели и неговите колеги и познати. В резултат на последното, както и през следващите няколко седмици, полицаите изпитали стрес и безпокойство, че бил отправял заплахи с убийство, доколкото твърдението станало достояние на неговото обкръжение.

Той бил под голям стрес, **чувствал се унижен и обезпокоен**. Затова завел дело заради това, че му било вменено престъпление в нета – че отправя заплахи с убийство.

Магистратите решили да освободят подсъдимия от наказателна отговорност и му наложили 1,000 лв. глоба, **600 лв. обезщетение за полицаи** и 900 лева за адвоката му. Решението



DENIS CHUBAR
PROFESSIONAL CORPORATION

Автомобилна Катастрофа? Позвънете ни!

- Наранявания на шофьори
- Наранявания на пътници
- Пешеходни наранявания
- Наранявания на велосипедисти
- Uber/ наранявания на пътник / шофьор



Можете да потърсите паричното си осигуряване от:

- Вашата собствена застрахователна компания.
- Застрахователната компания на превозно средство, в което сте били пътник.
- Застрахователната компания на друго превозно средство, участвало в инцидента.

Можете да получите покритие за медицински разходи, пропуснати доходи, повредени предмети и някои от джобните ви разходи.

Трябва незабавно да се свържете с нас, дори ако на пръв поглед ви се струва, че нараняванията са незначителни.

Безплатна Консултация:

647-897-1040

Говорим Руски и Английски

www.dcpofcorp.ca

BARRISTER AND SOLICITOR



ALEKSEI GRACHEV FAMILY LAW

- DIVORCE
- CHILD CUSTODY
- PROPERTY DIVISION AND CHILD AND SPOUSAL SUPPORT

IMMIGRATION

- SKILLED WORKER CATEGORY
- ALL TYPES OF SPONSORSHIP
- REFUGEES
- ALL TYPES OF APPEALS
- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

WSIB APPEALS

FIRST CONSULTATION FREE
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

Tel: 647.833.3125

TWO OFFICES:

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

АДВОКАТСКИ УСЛУГИ Алексея Грачев

СЕМЕЙНО ПРАВО

- Разводи
- Родителски права
- Подялба на имущество, издръжка на съпруг и деца

ИМИГРАЦИЯ

- Skilled Worker Category
- Всички видове спонсорство
- Бежанци
- Всички видове обжалване
- Detention Review and Admissibility Hearing

ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

WSIB APPEALS

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

Tel: 647.833.3125

ДВА ОФИСА

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

Family matters.

New customers sending money to

Central & Eastern Europe

Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria20.



Visit us at any of our 1,400+ locations in Canada, including:

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

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

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

Video Arena (Raduga)
5885 Bathurst St
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

Altaif Inc
1967 Lawrence Ave. East Unit 5
Scarborough, ON, M1R 2Z2
Tel: 416-285-9669

The Central Butcher
1260 Kennedy Rd Unit 8
Scarborough, ON, M1P 2L4
Tel: 416-751-8363

Hailey's Hair And Spa
320 Wilson Ave.
North York, ON, M3H 1S8
Tel: 416-258-2550

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

Receive money from any of our 50+ payout partners in Europe, including:



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/20. Valid only for first time customers. 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. ©2020Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

подлежи на обжалване.

Задържаха 5,500 кожи от руски самур на Летище София

Митничарите задържаха над 5,500 кожи с косъм на Летище София, съобщиха от пресцентъра на Агенция "Митници".

На 12 ноември пътник с българско гражданство пристигнал с полет от Тел Авив, Израел, и преминал през „червен коридор - за деклариране“ на Терминал 1 на Летище София, за да обяви пренасяна от него валута. Митническите инспектори извършили и щателна митническа проверка на багажа му, където са намерени недекларирани **5,560 парчета кожа. По негови обяснения кожите са от руски самур.**

Парчета от кожи не са обявени пред митническите органи, поради което на лицето е съставен акт по чл. 233 ал. 1 от Закона за митниците. Съгласно Регламент (ЕИО) № 3254/91 на Съвета такива кожи не могат да бъдат внасяни в ЕС, когато животните са уловени с капани или отглеждани във ферми и умъртвени по нехуманен начин. Към настоящия момент няма данни за произхода и статута на кожите.

СРЗИ: 6 неща, които трябва да се направи при положителен резултат от PCR тест за COVID-19.



Столичната регионална здравна инспекция (СРЗИ) публикува на сайта си srzi.bg протокол за поведение при положителен резултат от PCR тест за COVID-19.

Инспекцията упоменава шест стъпки, които далят положителен резултат

трябва да предприеме, след като разбере, че има установен коронавирус. Първата стъпка е, **лицето с положителен резултат за COVID-19 незабавно да се изолира** и да се постави под домашна карантина за 14 дни. Поставят се под домашна карантина и се изолират за 10 дни лицата, контактни от първи ред - **осъществили незащитен контакт със заразено лице на разстояние по-малко от 2 метра и за повече от 15 минути** или без носене на защитна маска за лице:

- **2 дни преди** появата на оплаквания или
- **2 дни преди** вземането на проба за изследване по метода PCR при безсимптомно носителство
- **след изтичане на карантината не се извършва** контролно изследване.

- медицинското наблюдение се извършва от общопрактикуващия лекар
- личният лекар оказва методична помощ на всички лица от пациентската си листа по мерките, които следва да се спазват
- **продължително проветряване, влажно почистване и дезинфекция на повърхностите,** помещения и предмети от първа необходимост, лични предпазни средства, спазване на домашната изолация.
- общопрактикуващия лекар извършва лечение и оказва съдействие за хоспитализация в случай на нужда, чрез екипите на центъра за спешна помощ и Координационния център за COVID.

Най-известният тотомилионер от Перник почина в съня си на 13 ноември

На 2 ноември се самоуби милионер от бляговградското село Покровник



Най-известният тотомилионер от Перник, дори в България –

перничанинът Росен Русимов–Джуджето е починал на 13 ноември в петък, съобщи ZaPernik.com.

Той е починал в съня си в дома си до Природо-математическата гимназия в центъра на Перник, кв. „Монте Карло“. Не е ясно дали 55-годишният мъж е боледувал от нещо.

На 19 ноември 2012 той познава шестте числа от второ теглене на играта „6 от 49“, и печели колосалните **4.7 милиона лева**. Той стана известен в цяла България с това че, след като спечели огромната сума не скри лицето си, а застана без притеснение пред камерата на ZaPernik.com.

Прод. на стр.9>>

Нова банкетна зала

Fantasia Event Hall

Предлагаме много вкусна храна, добро обслужване и интересна и забавна музикална програма!

НАШИТЕ УСЛУГИ:

- Сватби
- Годжеи
- Pre-Marital Parties
- Частни партита
- Рождени дни

- Baby Shower
- Bar/Bat Mitzvah
- Graduations
- Годишнини
- Бизнес партита

- Fundraisers
- Партита за пенсиониране
- Catering
- Celebrations Of Life











2180 Steeles Ave W, Suite #7 Concord
(Steeles & Keele), Тел: (289) 597-8488 , (905) 761-1028

www.fantasiaeventhall.ca

<< Прод. от стр.8



на раци на язовир Бушляк, пише ZaPernik.com. Перничани помнят Джуджето не само като бохем, но и като благодетел. Русимов помагаше финансово на редица каузи, както и на пернишкия футболен клуб „Миньор“.



Джуджето бе известен със своята щедрост и помагаше на закъсали приятели, но успя и да инвестира част от спечеленото в свой бизнес. Любител рибар, последно се занимаваше с развъждане

му. Останал да живее сам, още през август същата година в която печели джакпота той е настанен за лечение в психиатрия за 3 месеца по искане на Районна прокуратура. Прави и опит да се самоубие, като поглъща селскостопанска отрова Б58, и въпреки опитите на лекарите не успява да оживее.

На 2 ноември милионерът от блягоевградското село Покровник, Румен Пеовски издъхна в Реанимация на МБАЛ – Блягоевград. Пеовски спечелил джакпот в размер на 1,663,872 лева от Тото 2 с фиш за 1.20 лв. през 2017. Съпругата и двете деца на Румен Пеовски били в чужбина, а многото пари отключили тъмната страна на характера

CORTEL
V.S.O.P.
NAPOLEON
Brandy de France
DRINK & DESSERT RECIPES

LCBO #892314 | \$ 14.40

LCBO #287409 | \$ 25.75

CORTEL CHEESECAKE

INGREDIENTS:
+ 3 oz Cortel Brancy
+ 16 oz Cream cheese
+ 1/2 cup Sugar
+ 1/2 tsp. Vanilla
+ 2 Eggs
+ 1 ready-to-use Graham-Cracker crust

1. Heat oven to 325°F.
2. Beat Cortel Brandy, cream cheese, sugar and vanilla with mixer until blended. Add eggs; beat just until blended.
3. Pour into crust.
4. Bake 40 min. or until center is almost set.
Cool. Refrigerate 3 hours.

CORTEL COSMO

INGREDIENTS:
1 1/2 oz Cortel Brandy
1 1/2 oz triple sec
1 1/2 oz cranberry juice
1 lime twist

METHOD:
Combine first three ingredients into a cocktail glass, blending well, then garnish with a twist of lime.

NAPOLEON EGG-NOG

INGREDIENTS:
1 oz Cortel Brandy
1 1/4 oz milk
1/2 simple syrup
1 egg yolk
Garnish with nutmeg

METHOD:
Pour the brandy and milk into a simple cocktail shaker. Add simple syrup and egg yolk with crushed ice. Shake well and strain into a stemmed coffee mug or glass. Garnish with fresh grated nutmeg if desired.

GIRL'S NIGHT BRANDINI

INGREDIENTS:
2 oz Cortel Brandy
1 1/2 oz orange liqueur
1 leaf bruised sage
1 cherry of choice
Citrus fruit of choice

METHOD:
Stir brandy and liqueur lightly over rocks. Garnish with sage, cherry and citrus fruit of your choice.

XO GINGER-SPLASH

INGREDIENTS:
2 oz Cortel XO Brandy
4 1/2 oz ginger ale
Garnish with lime twist

METHOD:
Combine Cortel brandy and ginger ale in a tall glass over decorative ice, then top with a lime twist.

BRANDY-TOPPED CREME-BRULEE

INGREDIENTS:
+ 2 oz Cortel Brancy
+ 6 Egg yolks
+ 6 tbsp. Sugar
+ 1/2 tsp. Vanilla
+ 2 cups heavy Cream
+ Fruit garnish of choice

1. Heat oven to 300°F.
2. Beat egg yolks, 4 tbsp sugar & vanilla until thick & creamy.
3. Pour mixture into bowls.
4. Bake 30 min. Cool. Refrigerate 1 hour.
5. Combine Cortel Brandy, 2 tbsp sugar and custard. Melt for 2 minutes and let cool over previous mixture.

CORTEL NAPOLEON XO

LCBO #245043 - \$ 29.95

www.eurovintage.com

Norwegian Air банкрутира януари?



Нискобюджетната авиокомпания Norwegian Air може да **банкрутира през първото тримесечие на 2021** ако не успее да привлече свеж капитал. Това посочват от дружеството във финансовия си доклад за третото тримесечие на 2020 година, цитирани от Reuters.

Междувременно правителството в Осло **отхвърли план за предоставяне допълнителни средства на авиокомпанията**, чиито акции са изгубили над 90% от стойността си от януари насам. Като причина се посочва, че това би бил прекалено рисков ход. Според запознати от Norwegian Air са поискали спасителен пакет в размер на 4-5 милиарда крони.

Помпео нарече Китайската комунистическа партия “марксистко- ленинско чудовище”



Държаният секретар на САЩ Майк Помпео определи Китайската комунистическа партия като “**марксистко-ленинско чудовище**”, чието управление е „авторитарно, грубо и противоположно на човешката свобода“, съобщи BNN Bloomberg.

Помпео каза също, че Вашингтон “все още не е приключил” по отношение на действията си спрямо Китай на фона на оставащите малко повече от два месеца на администрацията на президента Доналд Тръмп.

Помпео използва някои от най-силните си реторики досега, за да опише

китайското правителство в своя реч пред *Ronald Reagan Institute*, описвайки подробно политиките на администрацията за Китай.

Позовавайки се на препратки на бившия президент Роналд Рейгън към Съветския съюз, Помпео прогнозира **евентуален отказ на Китай от еднопартийното управление**.

“Хората на Китай, точно както хората от Съветския съюз, ще бъдат определящи за хода на историята на тази страна“, заяви той. Помпео каза, че подходът му към Китай е определен отчасти от времето му като ръководител на Централното разузнавателно управление от 2017. „Като директор на ЦРУ имах шанса да видя от първа ръка какво правят тези хора“, каза той за китайските лидери.

Канадци добиха изключителен 998-каратов диамант в Ботсуана



Канадската компания Lucara Diamond Corp обяви, че е добила изключителен **998-каратов (199.6 гр.) бял диамант в мината си Karowe в Ботсуана**, съобщи RobbReport. Диамантът трябва да бъде нарязан, преди да може да бъде преработен в полирани камъни. Lucara открива масивния скъпоценен камък - с размери 2.6 инча x 1.9 инча x 1.8 инча - при директно смилане на руда, добивана от южния лоб на мината, се казва в съобщение за пресата.

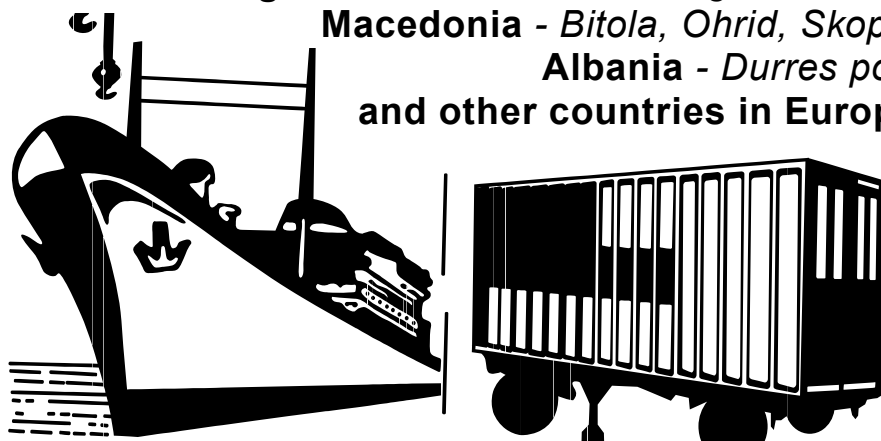
Това не е първият уникален диамант, добиван в мината Karowe. През 2019 тук е **добит диамантът Sewelo с тегло 1,758 карата (351.6 гр.)** – вторият най-голям на планетата, който бе закупен от френската модна къща Louis Vuitton.

Прод. на стр.12>>



SHIPPING & MOVING TO BULGARIA

Bulgaria - Sofia, Varna, Bourgas, Plovdiv
Macedonia - Bitola, Ohrid, Skopja
Albania - Durres port
and other countries in Europe



Intl Shipping & Moving of:

- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO

Services:

- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

29 Skagway Ave,
Scarborough
(416) 265-4686
Toll: 1-877-681-3353
Fax: (416) 265-4121
info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com

Eglinton Ave
Danforth Rd. Skagway Ave
St. Clair Ave E

SINCE 1982 IN SERVICE
We Take Care of Your Things
Because we Protect our Name

Chicago Pireaus
2520 S. State 7-9 Arachtou S
Chicago, Ill.60607 Moshato, GR.183
Tel:(312)326-7590 Tel:(210)483359

VIN
DE GARAGE



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$60



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.



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 Dinner, 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 DEC 17



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

| | | |
|--|---|--|
| <p>Roast Turkey Meal \$19+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Mash potato ● Dinner roll ● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash | <ul style="list-style-type: none"> ● Gravy ● Cranberry sauce ● Dessert | <p>Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers Sm \$25 serves 6-8 people Lg \$40 serves 12 people ● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$15 Full tray (20-25 ppl) \$35 ● Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds Sm \$20 serves 6-8 people Lg \$35 serves 10-12 people |
| <p>Ham Dinner \$17+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ham ● Scallop potatoes ● Apple sauce | <ul style="list-style-type: none"> ● Dinner roll ● Dessert | |
| <p>Roast Turkey Package \$170 +tax</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mash Potato ● Cranberry sauce ● Butternut Squash ● Feeds 10 people | <ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Gravy ● Rolls | |

OAK PARK DELI
www.oakparkdeli.com
Plus Applicable Taxes



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave. (416) 429-3663

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

Breakfast Pizza Burgers Desserts **Prepacked Salads Frozen foods**

All our food can be picked-up or delivered!

Our second LOCATION is OPEN!

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

Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks

Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO



LCBO# 544031 LCBO# 471318 LCBO# 12641 LCBO# 634808 LCBO# 35170 LCBO# 162610 LCBO# 576355

<< **Прод. от стр.10**

По своето тегло той отстъпва единствено на добития през 1905 в ЮАР диамант Cullinan, тежащ 3,106 карата (621.35 гр.). Изработен от част от Cullinan, диамант бе инкрустиран в скиптъра на британските монарси.

Само през 2020 в Кагове са добити **31 диаманта, по-големи от 100 карата**, от които 10 са по-големи от 200 карата, а два са по-големи от 500 карата. Друг рекордър бе 549-каратов диамант на име Sethunya, който Lucara наскоро

продаде също на Louis Vuitton.

67 души арестувани в Атина в незаконно казино



67 души са арестувани от полицията в незаконно казино в центъра на Атина, съобщава гръцкият Kathimerini. Клиентите също са глобени, че не носят маски за лица и нарушават ограниченията за заключването, съобщиха от полицията.

Мястото, намиращо се на улица Tritis Septemvriou, работило с лиценз за кетъринг бизнес. Управителят не е присъствал по време на полицейската операция. Полицията е иззела **шест маси за рулетка, четири маси за блекджек и 24 десктоп-компютъра**, които позволявали на клиентите да играят на хазартни игри. **Конфискувани са и общо €11,500**, съобщиха от полицията.

Испания свали ДДС на маските от 21% на 4%

Испанският финансов министър Мария Хесус Монтеро обяви, че правителството ще свали ДДС на еднократните предпазни маски от **21% на 4%**. „Мога да обявя, че ще направим и една допълнителна крачка – да свалим ДДС на маските на 4%, защото сме правителство, което се вслушва, но е и отговорно“.

Министърът добави, че това решение е взето след като от Еврокомисията писмено са уверили, че няма да глобят Испания за свалянето на ДДС.

Шефът на NASA няма да остане в администрация на Байдън

Шефът на NASA Джим Брайдънщайн заяви, че няма да остане начело

на агенцията при администрация на Джо Байдън, дори ако бъде помолен от самия новоизбран президент, съобщава Business Insider.

Според медията, Брайдънщайн е републиканец и е представлявал 1-ви избирателен район на Оклахома, преди Доналд Тръмп да го назначи на най-високия пост в NASA. Решението му да подаде оставка обаче не е свързано с партийна принадлежност.

„Правилният въпрос: Какво е в най-добрия интерес на NASA като агенция и американска изследователска програма?“ - коментира той пред вестник Aviation Week. „За това имате нужда от някой, който има близки отношения с президента на Съединените щати. Имаме нужда от някой, на когото администрацията се доверява“, каза още Брайдънщайн и обави, че **не се смята за „точния човек за новата администрация“**.

Aviation Week припомня, че след назначаването на Брайдънщайн за ръководител на NASA през 2018, агенцията обяви **старта на програмата Artemis**, в рамките на която се планира изпращането на първата жена и мъж на Луната до 2024, а до 2028 - изграждането на лунна база. При него SpaceX, в сътрудничество с NASA, извърши

първия тестов пилотиран полет, а тази събота ще се състои първото планирано изстрелване на Crew-1.

Според Reuters приоритетите на Байдън не съвпадат с тези на Тръмп по някои ключови точки. Най-вероятно Байдън ще отложи мисията Artemis за няколко години. Очаква се той също да **предложи разширено държавно финансиране за космическата станция**, вместо да предава контрола на частни компании до 2025, както планираше да направи администрацията на Тръмп.

Испания въвежда отрицателен PCR тест от българите



Испания ще изисква представяне на отрицателен PCR тест **при влизане в страната за граждани на 65 страни** с висок риск на зараза, включително и **България**. Мярката ще влезе в сила от 23 ноември, съобщиха от МВнР. Изискването на испанските власти е да бъде представен отрицателен тест, **направен 72 часа преди пристигането в Испания**.

Прод. на стр.14>>

NEW LABEL NOW HERE

91 pts. JAMES SUCKLING

LCBO #634808

4 EARN EXTRA AIRMILES
for a limited time
Nov 29, 2020 - Jan 2, 2021

CHATEAU D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE VILLAGES

91 POINTS WINE ENTHUSIAST

LCBO #544031

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com



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
 Tel: 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



ОГРОМНО РАЗНООБРАЗИЕ НА ВСЯКАКВИ ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ, ПРОДУКТИ ОТ БЪЛГАРИЯ
 ВСЯКАКВИ ВИДОВЕ СИРЕНА И КАШКАВАЛИ, ВИНАГИ ПРЯСНО МЕСО- СВИНСКО, АГНЕШКО, ТЕЛЕШКО, ПИЛЕШКО, ГОВЕЖДО



<< Прод. от стр.12

Мярката важи при пристигане на летище или пристанище, но няма да засегне пътниците, които преминават сухопътни граници на страната. Решението се отнася за международни пътници, чиято **крайна дестинация е Испания, а не транзитно преминаващи с крайна дестинация друга държава.**

Пристигащите в Испания по въздух или по море, трябва да се подложат на контрол на температурата, който ще се извършва рутинно, а границата за допустимата температура е до 37.5 °C.

Задава ли се трета вълна на коронавируса в Япония?



Япония отбеляза антирекорд от 1,645 нови случая на

заразени с коронавирус, а здравни експерти се страхуват, че става дума за **трета вълна на заразата, предаде DPA, като се позова на агенция Kyodo.**

Увеличението на случаите **"може да се смята за трета**

вълна на коронавирус", каза председателят на Японската медицинска асоциация Тошио Накагава.

В средата на май в Япония изтече едномесечно извънредно положение. В Япония имаше втори пик на заразата през

август. Министърът на икономическото възстановяване Ясутоши Нишимура заяви, че може да се наложи да бъдат въведени ограничения върху икономическата дейност, ако ситуацията се влоши.

Адвокатски услуги

NEW Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing Notary services to her clients.



DK Legal Practice
 Десислава Йорданова
 Тел:(416)906-6663
www.dklegalpractice.ca
 Suite 700 – 700 Dorval Drive
 Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court** (Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets** (Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits** (заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public** (Нотариални заверки)



НОВ РЕСТОРАНТ С БЪЛГАРСКА КУХНЯ В ЦЕНТЪРА НА ТОРОНТО

Ruya Kebab, 320 Richmond St.

Бате Ники отваря нов ресторант с българска кухня. За повече информация, позвънете на тел: **647-620-2762**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| 1 | 4 | | | | | 8 |
| 7 | 9 | 5 | 3 | | | |
| 5 | 2 | | 6 | | | 1 |
| 6 | | | 5 | | | 3 |
| 8 | | | | | 9 | |
| 4 | 5 | 9 | 7 | | 6 | |
| | | 4 | | | 8 | |
| 2 | | | | | | 9 |
| 3 | 1 | 6 | | | | |



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 1 | 3 | | | | |
| 5 | | | 6 | 8 | | |
| | | | | | 4 | 8 |
| 1 | | | | 9 | 6 | 2 |
| | | | 7 | 4 | 5 | 3 |
| 9 | 5 | | 8 | 2 | | 1 |
| 6 | | | 1 | | | 3 |
| | 8 | 7 | | | | |
| 3 | | | | 5 | | |

Happy Holidays!

ПРЕВЪЗХОДНИ ВИНА за вашата трапеза

Pascual Toso Malbec

ARGENTINA

LCBO#: 35170

Look for new
TOSO orange label
in LCBO stores this week!

Tasting Notes

Pascual Toso Malbec is spicy and rich. Encapsulating aromas of coffee, violets and blackberry with a hint of tobacco notes, the Pascual Toso Malbec wine is Old in style with soft tannins and a medium-bodied taste.

Pascual Toso Limited Edition Malbec

ARGENTINA

LCBO#: 162610

Tasting Notes

Aromas of plum and blueberry with spice and peppery notes. Dry with good aroma replays. Structured with soft tannins and a solid fruity finish.

Pascual Toso Chardonnays

ARGENTINA

LCBO#: 634808

Tasting Notes

Wine experts agree that this chardonnay from Argentina delivers great value. Expect aromas and flavours of fresh pear, apple, mango and spice with toasted oak tones. The palate is medium bodied and rich with balanced acidity and notes of tropical fruit and vanilla on the finish. Pairs with seafood or poultry in cream sauce.

Греяно вино с коняк

Продукти:

- червено вино - 750 мл.
- захар - 100 гр.
- канела - 5 гр.
- карамфил - 10 гр.
- коняк - 100 мл.
- лимони - 1 бр.

Приготвяне:

- Виното се кипва
- със захарта,
- канелата и карамфила.
- Оставя се да престои 10-15 минути, прецежда се, добавя се конякът и се разлива в предварително затоплени чаши.
- Във всяка чаша се поставя резенче лимон.





ВИНАРНА В МИСИСАГА

Piazza Grape Juice

in mississauga since 1968

Piazza winery is a family operated winery.

We provide

FRESH GRAPES DIRECTLY FROM FARMS IN CALIFORNIA

starting end of August.

We provide all necessary equipment for you to make wine, and provide services of crushing grapes and **DELIVERY IN ALL GTA.**

We have juice in 23 liter pails, glass damigiana, plastic fermenting barrels and all accessories.

We also provide winemaking at location.

Winemaking on premises where you go home with your finished wine:

House Red and White \$60.00

Cabernet \$75

Merlot \$90

Shiraz Oak Barrel \$120

Pinot Grigio \$75

Chardonnay \$90

Fresh Grape Juice 23 litre

SEASON SPECIAL

From September 1 to November 30

Moscato White and Alicante Red \$ 25 !!!!

Red Juice

Cabernet \$40

Merlot \$47.50

Grenache \$35

Shiraz \$49.50

Malbec \$55.00

San Giovese \$55.00



White Juice

Thompson \$32.50

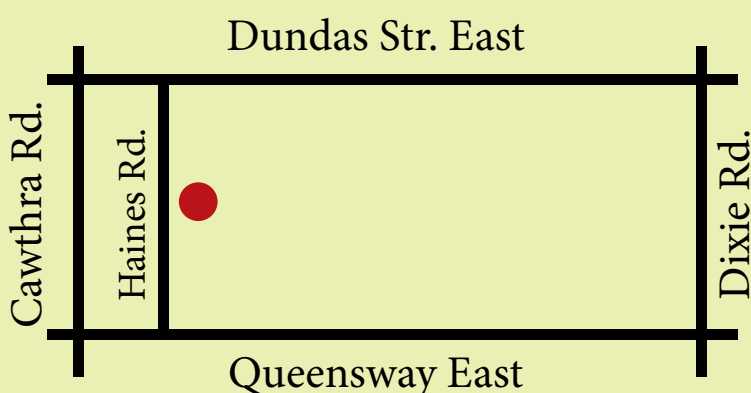
Sauvignon Blanc \$40.00

Chardonnay \$47.50

Pinot Grigio \$35.00

Very big selection of fresh California grapes.

Come and see our facilities you will not be disappointed!



Piazza Family Winery

2479 Haines Rd, Mississauga

905-277-2777

Open Tuesday to Saturday 10 am - 6 pm

September 1 to November 15 open 7 days 8am - 7 pm

Работно време:
 Пон. - Вт. - Ср. 9am - 7pm
 Четв. - Пет. 9am - 8pm
 Събота 8am - 6pm
 Неделя затворено

Eddie's

MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

eddiesmarket.ca






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



Shop Online:
eddies-meat-deli-market.myshopify.com/collections



**НОВ ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



В ресторант:

- Извинете, имате ли черен хляб за супата ми, защото съм на диета?
- Да.
- 9 филийки, ако обичате.



Съпруга обидено към мъжа си:

- Какво ще направиш, ако те изоставя и се ожени за друг. Няма ли да ти е мъчно?
- Защо трябва да ми е мъчно за някакъв кретен, когото въобще не познавам?



Прибира се мъж вкъщи видимо разстроен.

- Скъпи, какво е станало?
- Нищо.
- Как нищо? Нали виждам колко си разтревожен.

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



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



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

**НИЕ МОЖЕМ
ДА ВИ ПОМОГНЕМ !**

Мъж отива при психолог:

- Докторе, мисля че съм гей.
- Актьор ли сте?
- Не.
- Музикант?
- Не.
- Художник?
- Не, докторе. Работник

съм. В завод.

- Ааа, не си гей тогава. Обикновен педераст си!



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



1-53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293 Fax: 416-759-5226 Email: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 6pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

Бритни Спийърс загуби съдебна битка за премахване контрола на баща си върху имуществото



Американски съд отхвърли опита на Бритни Спийърс, на 38, да отстрани баща си като попечител на имуществото и, съобщи ВВС. Джейми Спийърс е законен настойник на Бритни през последните 12 години заради притеснения относно психичното ѝ здраве.

Адвокатът на баща ѝ твърди, че той винаги е действал в интерес на дъщеря си. По време на изслушване обаче адвокатът на Бритни, Самюъл Ингъм, заяви, че тя и баща ѝ нямат "жизнеспособна връзка" и не са говорили от дълго време. Той добави, че поп-звездата се "страхува" от баща си и че не се чувства

в безопасност, докато той контролира имуществото ѝ.

Бритни Спийърс не е контролира финансовите си дела и много от решенията за кариера си от 2008 насам съгласно съдебното споразумение. През последните години нейният баща и адвокат управляват активите и личния и живот - включително с възможността да ограничават посетителите и да комуникират с лекарите за нейното лечение.

Какво ви спира да направите това?



Д-р Аджайта (@RupertMyers) – специалист по аюрведа, йога, директор на Horizon Health & Education Trust, ретуитва тази снимка, с въпроса *What's stopping you from doing this?*

Може би най-интересният отговор на този въпрос, сред десетките коментари, бе на Benoît Dufeux @BenoitDufeux.



Дженифър Лопес инвестира в Super Coffee, въпреки че е противник на кафето



Суперзвездата Дженифър Лопес и бейзболната легенда и бизнесмен Алекс Родригес, станаха миноритарни собственици в Kitu Life,

Inc., производителите на Super Coffee, която марка сега се оценява на над \$240 милиона.

Super Coffee е верига за кафе без захар, основана през 2016 от братята-спортисти, Джордан, Джейк и Джим ДеСико. Само за четири години марката се превърна в най-бързо развиващата се частна компания в областта на храните и напитки в САЩ и третото по брой продажби бутилирано кафе след Frappuccino на Starbucks и бутилираното кафе на Dunkin'.

Инвестицията е интересна с това, че Дженифър Лопес е известна като противник на пиенето на кафе.

„Не пия, не пуша и не употребявам кофеин“, каза Лопес пред Us Weekly през 2016, добавяйки: „Това наистина разрушава кожата ви, когато остарееете“.



МОЛДОВА

RESTAURANT

TASTE NEW TRADITIONS
Home-style cuisine. Always made fresh

LLBO

Нашият ресторант
предлага голямо разнообразие
на пресни, домашно
приготвени храни
за всеки вкус.

PATIO- TAKE OUT - DELIVERY
Private Parties - Other Events - Catering

5000 Dufferin Street, Unit 1
(just south of Steeles)

(416) 665-4566

Delivery with   

www.moldovarestaurant.com



Женска маймуна припада в Ботсуана, за да привлече внимание



Фотографът на дивата природа Уилям Стил засне как маймуна прави дишане уста в уста на друга в резервата Габороне в Ботсуана, съобщава Daily Star.

„Първоначално не можах да разбера какво се случва, но докато вдигна фотоапарата си, друга маймуна дойде до падналата и допря устата си до нейните, привидно давайки CPR,“ споделя фотографът. Уилям Стил, който живее и работи в Ботсуана, добавя: „След като размислих обаче, мисля, че представлението бе вик за внимание от страна на женската.“ “Според мен състраданието при маймуните понякога може да бъде манипулирано като при хора, търсеци внимание. Заснетият момент бе наистина забавен.”

Японският „Джо Байдън“ е кмет на град от 15,000

Town mayor, 73, whose name can be pronounced similarly to president-elect, was trending on social media



Победата на Джо Байдън донесе невероятен момент на знаменитост на местен политик в ... Япония, съобщава Guardian.

73-годишният Ютака Умеда, кмет на Ямато - малък град в югозападната част на страната, се превърна в интернет сензация за една нощ, след като бе забелязано, че символите на канджи,

използвани за изписване на името му, също могат да бъдат произнесени като „Джо Байдън“.

Той нямал представа, че хората са установили връзка между него и името на Байдън, докато семейството му не му е казало, че той е сензация в социалните мрежи. "Чувствам се много близък с него", казва объркания Умеда по повод Байдън, според агенция Kyodo. „Изглежда, че съм спечелил и изборите.“



Канджи символите, които произхождат от Китай, често имат няколко фонетични произношения. Фамилното име на кмета 梅田 - състоящо се от два знака, които означават „слива“ и „поле“ - може да се прочетат като „уме“ и „да“, но също и като „бай“ - произнася се „бу“ и „ден“. Символът с за първото му име Ютака се произнася по-често като „йо“.

Умеда заяви, че се надява връзката му с избрания президент на САЩ да донесе на града му с население от около 15,000 души същото признание, на което се радваше японското риболовно градче Обама, още когато неговият съименник стана кандидат за президент. Жителите на градчето сформираха група за подкрепа „Обама за Обама“, когато бъдещият президент още се стремеше да стане кандидат на демократите през 2008. „Въпреки че има огромна разлика между работата на американския президент и моята, като кмет на Ямато ... нашата страст е една и съща“, каза японският „Джо Байдън“



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.

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

www.selectbakery.ca /selectbakery @selectbakery

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 5 | 6 | | |
| 5 | | 3 | | | 9 |
| 6 | | | 4 | 1 | |
| | | 9 | 2 | 5 | 4 |
| 9 | | | 8 | 2 | |
| | 3 | | 7 | 5 | 6 |
| | | 9 | | | 4 |
| | | 6 | | 3 | 7 |
| | | 7 | 4 | | 2 |

Old Mill Pastry & Cafe
780 Burnhamthorpe Rd. Unit#12/ Mavis
905-232-5246

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

New!
Delivery to your home

Call us to order:
905-232-5246



Сестри-близначки родиха две момиченца на рождения си ден



Сестри-близначки от Тенеси родиха две момиченца на ...рождения си ден, събщи Fox News.

Близначките Есен Шоу и Амбър Трамонтана, които имат 2-годишни синове, родени с интервал от 10 седмици, родиха на 29 октомври в съседство в регионалната болница Форт Сандърс, събщи WATE.com. Близначките споделили, че тъй като първите им деца се родили с разлика от само 10 седмици, **планирали втората си бременност така, че отново да родят приблизително по едно и също време.** Но не очаквали в същият ден. „Това е нещо, наистина необичайно“, каза д-р Джордж Вик, който е лекар и на двете жените. „Когато разбрахме, че и двете имат една и съща дата за раждане. Това бе просто Боже дело през целия път.“

Въпреки, че това е много рядко, Шоу и Трамонтана не са единствени, а се присъединяват към няколко други групи близнаци, които са родили в един и същи ден. В навечерието на новата година 2019 сестри-близначки в Тексас посрещнаха две момичета в интервал от часове. Преди почти година, близначките Лорън Козелички и Лиза Бойс родиха две момчета и момиче в един и същи ден.

COVID-23 се появи в нов филм на Холивуд



STX пусна трейлър на филм Songbird, вдъхновен от коронавируса, в който светът е в капан в четвъртата си година на блокиране, докато се бори с мутирал щам на вируса, COVID-23, събщи People.

Филмът е продуциран от Майкъл Бей, режисьор на филмите Armageddon, Bad Boys II, Transformers.

Филмът очаквано, предизвика противоречиви реакции. Някои от тях са: *"Благодарим Ви, че направихте хората, които се плашат от Covid-19, още по-параноични", "COVID-23 ... Наистина ли.. Трябваше да направите филм за това!?"*

Лентата попадна в заглавията през юли, тъй като стана първият филм, заснет в Лос Анджелис, след като холивудските продукции бяха спрени поради пандемията, според The Hollywood Reporter.



Мъж се обаждат на личния си лекар:
 - Докторе, жена ми, изглежда, има възпален апандисит.
 - Невъзможно - казва лекарят - миналата година я оперирахме от апандисит. Досега не съм виждал човек с втори апандисит...
 - А с втора жена не си ли виждал?



Служител влиза при началника си и му казва:
 - Настоявам за незабавно увеличение на заплатата, защото четири други фирми проявяват огромен интерес към мен!
 - И кои са тези фирми?!
 - Топлофикация, Софийска вода, банката с ипотеката ми и лизинговата компания на автомобила ми.



- Скъпа, пак ли си си купила обувки?
 - Тези са с токчета за кухнята - да стигам до рафта с подправките!



Две акули виждат уиндсърфист. Едната:
 - Това е то сървис. Храната на поднос при това със салфетка.



Арменската Червена шапчица пита баба си:
 - Бабо, защо са ти толкова големи очите?
 - За да те виждам по-добре, баби.

- Бабо, защо са ти толкова големи ушите?
 - За да те чувам по-добре, баби...
 - А бабо, защо ти е толкова голям носът?
 - А-а-а, стига де, я вземи погледни себе си...



В 3:00 призори. Ангелчо звъни на Петърчо и пита с леден глас:

- Помниш ли оная червенокосата?
 - Коя, бе?
 - Ще ти кажа коя? Сещаш ли се... как преди девет месеца свърши бензина в планината и преспяхме в триетажната къща на една червенокоса дама?
 - Ааа, тази ли? И к'во за нея ми звъниш през нощта?
 - Сега ще разбереш! Вярно ли е, че през оная нощ си станал и си ходил при нея?

- Ти пък отде разбра?
 - Получих писмо от адвоката й.
 - Сериозно ли?
 - Съвсем сериозно. А вярно ли е, че вместо своето, си и казал моето име?

Кратко мълчание.
 - Да бе, братбе, извинявай.
 - Е, bravo на теб! Да знаеш оказа се, че си бил мноооого добър! Червенокосата е умряла преди седмица и е оставила къщата и всичко, което има на мен. Айде сега да си доспиш...

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 2 | 3 | | | | 4 |
| | | | 5 | | | 9 |
| | 7 | | 1 | 3 | | 8 |
| | 5 | 7 | 6 | 2 | 8 | 1 |
| 6 | | | 5 | | | 3 |
| | 9 | 8 | | 7 | | |
| | | 5 | 7 | | | |
| | | | 6 | 8 | | 5 |
| 9 | | | 3 | 4 | | |

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
-















Различни видове лютеница



Орехите ни са много хубави




**Зехтинът предпазва
от рак на гърдата**

здраве.bg

В зехтина се съдържат две химични съединения, които са в състояние да спрат растежа на раковите клетки, показват

резултатите от изследването на група специалисти от университета на Гранада, Испания. Според тях зехтинът дори може да се използва за създаването на нови лекарства срещу рак на гърдата.

Веществата лигнин и сецоиридоид блокират белтъчината Her2, която способства за растежа и размножаването на вредните клетки:

“Основните сложни феноли в чистия зехтин потискат свръхпроизводството в раковите клетки на гена Her2, отговарящ за производството на едноименната белтъчина”, твърди Хавиер Менендес от Каталунския онкологичен институт и Антонио Сегура-Каретеро от университета на Гранада.

Изследователите, цитирани от АМИ-ТАСС, допълват, че

такива свойства притежава само зехтинът от първото изстискване (т.нар. *virgin oil*).

**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 аспиринът 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.

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

- \$0.57 per mile
/Dry van work only/
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- 2019-2020 Trucks and trailers

OWNER OPERATORS

- Dry Van/reefer/flat bed loads
- \$1.50 per mile
/Long and short runs/
- 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 APPROVED

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823**

Честити 16 години Игранка!



Патриция Алексиева и Младен Алексиев

www.
VISITORS
INSURANCE

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.
TRAVELLERS
INSURANCE

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ



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

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt



*Direct billing to all insurance companies

Изнудват руски национал за срамен клип



Футболистът на „Зенит“ и националният отбор на Русия Артџом Дзюба е отказал да плати рекет и да предотврати публикуването онлайн на срамен клип, в който мастурбира.

Според сайта „Фонтанка“, 32-годишният руски национал не е пожелал да заплати откупа от \$5 млн. **Такова е било условието, за да не бъде разпространено скандалното видео.** Шантажът е извършен от жена, която е позната както на футболиста, така и на полицията.

Артџом обаче не бил сигурен, **че изнудвачката няма да направи компромата обществено достояние** дори и при плащане на поисканите пари. Дзюба успял да запише разговора с рекетџора, след което чрез губернатора на Тулска област Алексей Дюмин, записът бил предаден на Федералната служба за безопасност (ФСБ). Дюмин е доверен човек на президента Путин, като негова бивша охрана.

Звездата на Ливърпул с положителен тест за COVID-19.



Голмайсторът на Ливърпул Мохамед Сала е дал положителен тест за COVID-19. Това разкриха от Египетската футболна федерация.

"След проверка от страна на медицинския ни екип и направените тестове за коронавирус стана ясно, че звездата на Ливърпул Мохамед Сала е дал положителна проба за COVID-19. **Футболистът няма симптоми.** Останалите играчи и хора от щаба са с отрицателни тестове", пише в изявлението.

Според SportBible в последните дни Сала е бил забелязан да танцува на сватбата на брат си.

Сумистът Даниел Иванов-Аоияма с победа в Токио



34-годишният български сумист Даниел Иванов, състезаващ се под името Аоияма Кошуке, записа първата си победа на ноемврийския турнир по сумо в Токио. Ямболията победи маегашира-10 Мейсей.

Даниел Иванов е висок 191 см. и тежи 188 кг.

19-годишната украинска тенисистка „разгорещи“ Instagram



Украинска тенисистка Анджелина Димова отново разгорещи социалните мрежи. 19-годишната блондинка, **която от години живее в Маями, САЩ,** вече си спечели славата на красавица, но предстои да се доказва и на корта.



Анджелина е голяма почитателка и на автомобилите. Димова има над 240,000 последователи в

Instagram. Тя е и известен хип-хоп танцьор.



Ще се бие ли отново Хабиб Нурмагомедов?



Мениджърът на Хабиб Нурмагомедов намекна, че е възможна нова битка в близко бъдеще. Това се вижда от пост на Али Абделазиз в Twitter от 10 ноември.

За последно Нурмагомедов се би в UFC 254 през октомври, когато защити титлата си в леката категория в двубой с Джъстин Гейджи. Дегестанецът е с 29 победи и нито една загуба



Много фенове очакваха Нурмагомедов да преследва 30-тата си победа, затова бяха изненадани, когато Хабиб се оттегли след битката с Гейджи.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

**Абонирайте се в страницата ни,
да получавате в. "Пламяк" безплатно онлайн:**

www.bulgarianflame.com



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

416-786-7259, 647-504-6579 (Plamen 1, Plamen 2)



Мъжът и жената ревнуват различно

здраве.bg

Природата и прояви на ревността при двата пола са съвсем различни, твърди изследване на германски учени от Университета в Билефелд - жените най-често изпитват ревност, когато усещат прояви на изневяра у партньора, докато мъжете са по-конкретни – те ревнуват, когато има признаци на прелюбодеяние.

Изследователите смятат, че причините за разликата е заложена в еволюцията. Жените на първо място ревнуват зараждащи се у партньора чувства към друга жена, а мъжете

– когато жената вече е избрала друг партньор.

Немските психолози са интервюирали няколко хиляди доброволци от двата пола, като са им задавали въпроси за това кои ситуации биха определили като най-непоносими. **Така жените са окачествили като най-трудно преодолима ситуацията, в която усещат признаци на емоционална изневяра.** Мъжете пък са определили като истински удар сексуалната изневяра.

“Сексуалната изневяра не влияе върху функцията на размножаване при жените”, обясняват причините за разликата специалистите. **“За жените сексуалната изневяра на мъжете може да бъде дори съвсем безразлична.** За сметка на това представителките

на нежния пол реагират остро на всяко желание на мъжа да ги напусне, което в ранните етапи от еволюцията най-често е означавало заплаха за живота и дори гибел за жената и потомството. Подсъзнателните страхове всъщност продължават да съществуват и днес и определят поведението в повечето подобни ситуации”.

“При мъжете еволюционната ситуация е напълно различна. Мъжът държи на сексуалната вярност на своята половинка, защото по този начин получава гаранции, че децата са именно от него. Много мъже и днес не желаят да участват в отглеждането на деца, които не са тяхно потомство”, допълват немските психолози.

Опасните „скрити” мазнини
здраве.bg

Нов доклад, излязъл наскоро, разкрива тревожни данни - 88% от 12 000 анкетирани европейци не са наясно с един сериозен риск за тяхното здраве, който може значително да съкрати живота им.

Висцералните мазнини обграждат жизнено важните органи в коремната област. Те не могат да се видят или да се почувстват, но са метаболитно активни, което допълнително повишава риска от

животозастрашаващи заболявания, като **диабет тип 2 и сърдечни заболявания – две от най-честите причини за смъртност в световен мащаб.** Във „Висцералните мазнини & дебата за наднорменото тегло” трима водещи експерти призовават към повече информираност за опасните „скрити” мазнини.

Докладът, поръчан от GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, производителя на единственото лекарство за редуциране на теглото, продавано без рецепта, представя резултатите от Европейско проучване, в което участват 12 000 възрастни, които искат да отслабнат. Проучването показва, че 88% от тях не знаят какво представлява висцералната мазнина. След като разбират за възможните рискове, 61% от тях казват, че са още по-мотивирани да намалят теглото си.

Нарастващият ханш се счита за най-добрия клиничен индикатор за прекомерно голямо количество висцерални мазнини и, следователно, най-ефективно предвижда възможните рискове. Добрата новина е, че поради **активното си естество, висцералните мазнини бързо се стопяват с намаляване на теглото, докато същото не може да се каже за мазнините,** която се намират непосредствено под кожата, известни като подкожни мазнини. „Висцералните мазнини са по-голям рисков фактор за преждевременната смърт, отколкото цялостно повишеното телесно тегло.”, обяснява проф. Стефан Джейкъб, един от съставителите на доклада. „Дори само малко излишни висцерални мазнини увеличават риска от сериозни заболявания,

Прод. на стр.29 >>

events • community • media • business • associations • schools • restaurants • embassies • culture • advertising • and more

www. Balkan.Center
Ethnic (migrant) communities from the Balkans, in Canada
Modern online directories

Join us today!
Promote your event or business for FREE!

Visit the website www.Balkan.Center, choose any ethnic .Center

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

Register your business or event

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

www.Albanian.Center Albanian communities in Canada
www.Anatolian.Center Turkish communities in Canada
www.Bosnian.Center Bosnian communities around the world
www.Croatian.Center Croatian communities in Canada
www.Greek.Center Greek communities in Canada
www.Moldovan.Center Moldovan communities around the world
www.Macedonian.Center Macedonian communities in Canada
www.Romanian.Center Romanian communities in Canada
www.Serbian.Center Serbian communities in Canada

Great advertisement opportunities at competitive prices
Contact us at center@balkan.center
Like & Follow us on

<< Прод. от стр. 28

но умереното сваляне на килограми веднага понижава този риск значително.”

Фармацевтът и почетен лектор в Кралския университет в Белфаст, д-р Тери Макгуайър, коментира: „Повечето хора с наднормено тегло все още гледат на себе си като на хора с нарушена от прекомерното тегло визия, а не като на хора със сериозен здравословен проблем.

Те трябва да осъзнаят ползите за организма от здравословното отслабване, а не да целят само постигането на козметичен ефект.”

Сега много хора си обещаваат, че през новата година ще отслабнат. Но, както винаги, повечето ще се провалят. Проучването подкрепя това предположение: **61% от анкетиранияте, които са взели решение да смъкнат излишните килограми** по време на новогодишните празници признават, че са се проваляли.

Проф. Дейвид Хаслам, семеен лекар и председател на Английския национален форум по затлъстяване, предупреждава в доклада: “Краткотрайните диети, които обикновено обещаваат бързо сваляне на тегло, не помагат. Всъщност те могат да причинят повече вреда, отколкото полза. Неизменно килограмите се връщат обратно, като част от излишното тегло се акумулира под формата на висцерални мазнини.”

Докладът показва, че разбирането на опасностите, които крият висцералните мазнини, значително мотивира хората, които искат да отслабнат. Експертите се надяват, че по-добрата информираност относно естеството и вредите на тези скрити мазнини, ще помогне на хората.

Тиквата: малко калории, много ползи



здраве.bg

Печени, варени, сложени като плънка в баницата – **тиквата е вкусен и подходящ за всеки плод.** Но оказва се, малко от нас знаят доколко и за какво точно тиквата е полезна. Предлагаме ви няколко причини, които може и да не знаете:

Дори да изядете с удоволствие **цяла купа тиква, няма защо да чувствате талията си застрашена** – едва ли сте изконсумирали повече от 30 калории, при това почти без мазнини. Затова тиквата може да е добър заместник на високо калоричните десерти - например когато се сервира топла и поръсена с канела. Разбира се, ако я сложите в баницата, ще увеличите многократно калориите, но дори и така те ще са по-малко отколкото в повечето

десерти.

Замисляли ли сте се някога какво придава на тиквата този ярък оранжев цвят. Причината е в бета-каротина, на който тя е много богата. **Бета-каротинът е антиоксидант, който се преобразува във витамин А** щом попадне в тялото. Той подобрява работата на имунната система и помага за възстановяването на увредените от свободните радикали клетки. Поради съдържанието на същия витамин подобен цвят имат и морковите.

Тиквата е и богат **източник на витамин С и калий**, които предпазват от

сърдечни заболявания и нормализират кръвното налягане.

Не само месната част на тиквата е полезна. Тиквеното семе също има свои специфични ползи. Изследванията показват, че те подобряват работата на отделителната система и намаляват проблемите с простатата, защото екстрактът от тиквено семе блокира производството на тестостерон - мъжкият хормон, който причинява увеличаването на простатата.

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

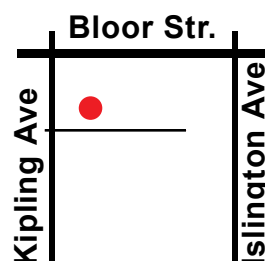
www.thesweetgallery.com



@thesweetgallerycafe



@thesweetgallerycafe



Южна Корея – кратки впечатления

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: **Илиян Дарганов**

Снимки: **Радо**

Прод. на стр.31 >>

Пиша следните редове от хотела в Бусан. Южна Корея е интересна страна и за последните 4 дни натрупах бая впечатления (сигурен съм, че половината от тях ще забравя да спомена, за което се извинявам предварително. Полетът от Европа до Корея е сравнително дълъг — 9ч и 30 мин, самолетът беше Airbus A340 на Луфтханза, излетяхме от Франкфурт следобед.



Пусан (Бусан)

И така, нагъчкани като сардини в консерва в икономичната класа, къде спали, къде недоспали, кацнахме на международното летище Инчон в Сеул малко преди обед, от където с автобус се прехвърлих до летището за вътрешни полети — Гимпо. Разстоянието

между тях се взема за около 30 мин в зависимост от трафика по пътя. От Гимпо с полет на Asiana Airline се добрах до Бусан.



На гарата в Пусан (Бусан)

Ето и накратко впечатленията:

- Валута е корейски вон и 1000 KRW = ~ 1 лв
- Масово се използват мобилни телефони на фирмата Anycall. Това мисля, че е някаква марка на Samsung за местния пазар. На всичките има някакви цветни връзчици.
- Корейците произвеждат 4—5 марки бири. В хотела, в който бях имаха най-разпространената

— Hite. Честно да кажа, това трудно може да се нарече бира, първо няма никакъв вкус на бира, много е лека (въпреки, че е 4.5% алкохол) и второ като е топла все едно пиеш п*кня. Не препоръчвам.

Бусан, Южна Корея

- Ресторантите са друга интересна история — ресторантите са специализирани и съответно предлагат само едно. Примерно има ресторанти за свинско, за пилешко, за телешко, за кучешко може би:)
- Корейският вариант на **McDonalds** се нарича **Loteria**. Отделно си има и McDonalds.
- Едната вечер в хотела си поръчах традиционна корейска табла. Това представлява една огромна табла

с много различни ястия — ориз, зеленчуци, риби, супа, напитка, яйце, месо, плодове и тн. Половината от храната ставаше, но другата половина беше прекалено пикантна за моя вкус.

- Знаете ли, че докато ядат на маса, корейците не употребяват напитки. Майтап няма. Предполагам, че стомасите им са от стомана като знам колко е пикантна храната им.
- От филмите бях останал с впечатлението, че източно-азиатските жени са дребнички и тънички. Е, може би западната култура ги е покварила, та **се срещат и сравнително едри девойки и винаги се покланят и усмихват като те поздравяват.**



BOBBY DONEVA



friendly travel inc.
TICO # 4631602

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки



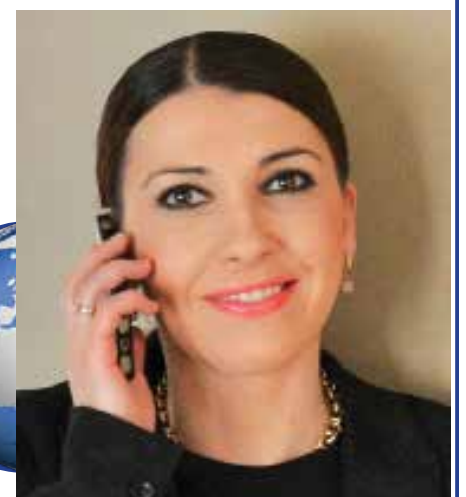
T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

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



Южна Корея – кратки впечатления

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: **Илиян Дарганов**

Снимки: **Радо**

<< Прод. от стр. 30

- Освен мобилните технологии, друга насока, в която корейците доста са дръпнали е телевизията. Голяма част от програмите се излъчват в HD формат.
- По пътя в един от кварталите видях табели — „Кафе Русалка“ и „Супермаркет Юра“. **Руската общност там явно е сериозно застъпена**, защото и в хотела масово се чуваше руска реч.
- Бусан има добре развито метро, с което може да достигнеш до най-важните точки в града. Билета в едната посока и за една линия (имат общо 3 линии към момента) струва 1100 вона. На метро гарите има машини за продажба на билети. Машините обаче не приемат

банкноти по-големи от 1000 вона.

Обиколих около 4 машини мъчейки се да си купя билет с 10 000 вона преди един чичко да ми покаже машината за разваляне на пари, пъхаш банкнотата и ти връща банкноти само по 1000. Хитро. Има и доста банкомати в случай, че нямате кеш.

- Таксиметровите шофьори карат с ръкавици, почти всички имат gps в колите си. Изключително любезни са, но не винаги могат да ти дадат касова бележка. **Английски рядко говорят или четат**, така че носете си карта или визитка на мястото, към което отивате, или помолете някой английско говорещ кореец да обясни на шофьора крайната ви точка. Тарифата

е около 1100 вона / км.

- Като стана дума за автомобили, в Южна Корея масово се карат Хюндай, Деу и Киа. Рядко може да се види друг модел.
- Черната техника в магазина е почти изцяло само на Сони или Самсунг. Е, видях и един щанд с продукти на Епъл, ама това сигурно е било изключение.)
- Ако решите да си купувате дрехи в Корея имайте предвид, че техния размер XL (100—105) съответства на европейски M или L.



Ресторант



Пристанището



Плажът



Корейки



HDTV е нормалният стандарт в Корея



BOBBY DONEVA



friendly travel inc.

TICO # 4631602

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



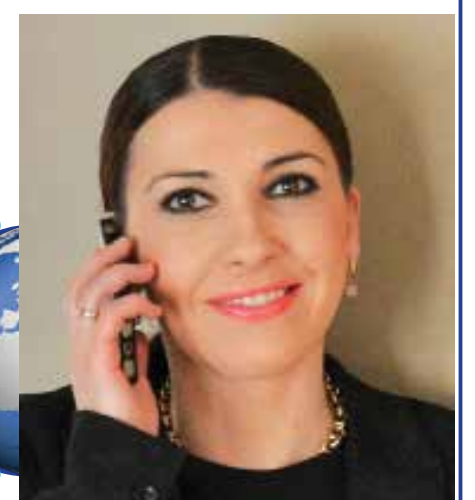
T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

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





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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

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

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

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

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

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

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



"Артишок" РЕЦЕПТИ

www.facebook.com/shtipkaserotonin

Слагам в широка и плитка тенджеря 5-6 артишока, така че отворът им да гледа нагоре (*тук ги продават изчистени, обелени, потопени в лимонова течност, за да не почернеят*).

Прибавям 1гл. лук, нарязана на дребно,
 2 чаши гарнитура от грах,
 моркови и картофи (*може замразена, консервирана или прясно приготвена*),
 1/2 чаша зехтин,
 сок от половин лимон, сол,
 2 ч.лж.захар,
 1 чаша вода.

Готвя докато омекне артишока и остане почти на зехтин.
 Сервирам, поръсен обилно с копър.
 Консумира се хладък.



ЗАСТРАХОВКИ



SWITCH
 INSURANCE

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
 Registered Insurance Broker

AUTO HOME COMMERCIAL TRAVEL LIFE HEALTH

Specializing in:

Car | Motorcycle

- Experienced Clean Drivers
- G2 and High Risk
- Speeding Tickets
- No Insurance Tickets
- Carless Driving
- Impaired Driving Conviction
- Stunt Driving

Commercial Auto

- Painting
- Carpentry
- Electrical
- Plumbing
- Renovation
- Flooring Installation
- Cleaning

Commercial

- Restaurant
- Beauty Salon
- Office
- Garage
- Body Shop
- Convenience Store

Travel

- Visitors
- Super Visa Applicants
- Canadians

Identifying & Managing Your Insurance Needs

Tel: 416-398-4322
 Fax: 416-398-0337

1118A Wilson Ave. Suite 201
 switchinsurance.ca

Пламяк Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

Четете
в. Пламяк

онлайн:

www.bulgarianflame.com

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

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

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