



## Изборната истерия на Тръмп все още може да подхрани широко разпространеното насилие

(Trump's election tantrum could still fuel widespread violence)



Print & Online  
www.BulBiz.com

**Автор:** Jack L. Rozdilsky -  
доцент по управление на  
бедствия и аварии, York Uni-  
versity, Canada

**Disclosure statement:**  
Джак Л. Роздилски е  
професор в университета

в Йорк, който получава  
финансиране от канадските  
институти за здравни  
изследвания като  
съизследовател по проект,  
подкрепен в рамките на  
оперативния грант Cana-  
dian 2019 Novel Coronavirus

(COVID-19) Rapid Research  
Funding.

Статията е публикувана на  
страницата на  
The Conversation.

Преводът е на „Пламък“.  
**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](http://healthyplanetcanada.com)

Запазете  
рекламата  
за  
следващото  
ви  
пазаруване  
в  
LCBO

### 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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.

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

Subscribe to receive  
Ethnic Food  
online:  
[www.ethnicfood.ca](http://www.ethnicfood.ca)

### ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

**Михаела Керезова**  
Тел. (416) 800-3898

## Изборната истерия на Тръмп все още може да подхрани широко разпространеното насилие

(Trump's election tantrum could still fuel widespread violence)

<< Прод. от стр.1

В навечерието на американските президентски избори бе изчислено, че рискът от насилие след изборите е висок. Търговците на дребно в американските градове са били прави, като са били предпазливи в подготовката си срещу щети и кражби поради оспорвани резултати от изборите. Досега през 2020 Институтът за застрахователна информация оценява претърпени загуби от над \$1 милиард, което прави тазгодишните протести за социална справедливост може би **най-скъпото гражданско неподчинение в историята на Съединените щати.**

Така нареченият марш *Million MAGA*, приветстван от отиващия си президент Доналд Тръмп, привлече хиляди поддръжници на Тръмп в столицата на САЩ на 14 ноември. Избухна известно насилие, когато се появиха контрапротестиращи, и бяха арестувани около 20 души.

Преувеличени ли са или са добре преценени подобни прогнози за граждански вълнения, свързани с изборите? Вероятно по малко и от двете. Докато слънцето залязва над администрацията на Тръмп, ясно е, че последните четири години направиха САЩ по-крехка държава.

**Не е безпрецедентно** Прогнозите за следизборно насилие в САЩ не са неоснователни, тъй като подобни вълнения не са безпрецедентни. По време на изборите през 1920 г. избухналото насилие във Флорида заплашва и възпрепятства чернокожите да гласуват, а впоследствие десетки афроамериканци са убити в свързаните с изборите Осоее Riot. Този бунт преди точно 100 години бе най-лошият случай на насилие в деня на изборите в историята на САЩ. Предупрежденията, които бяха особено силни в началото на 3 ноември, може би днес могат да се гледат с малко по-малко тревога. Въпреки това, с непредсказуем президент,

който ще остане в Белия дом до 20 януари 2021, потенциалните опасности за демокрацията все



Едно предупреждение дойде от Международната кризисна група, неправителствена организация с нестопанска цел, базирана в Брюксел, Белгия. **В навечерието на изборите, за първи път в своята 25-годишна история, групата насочи вниманието си към анализ на рисковете от политическо насилие в САЩ.**

Прод. на стр.4>>

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

**CORTEL XO** **NAPOLEON V.S.O.P.**  
Brandy de France

ПРЕКАСЕН ПОДАРЪК ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ПРАЗНИЦИ!

Отново в Канада!

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

## БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ

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



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



Обадете се сега за Безплатна консултация

# 905-270-1000

We speak English and Russian Говорим Английски и 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](mailto: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](mailto:HR@fierafoods.com)

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



## Изборната истерия на Тръмп все още може да подхрани широко разпространеното насилие

*(Trump's election tantrum could still fuel widespread violence)*

**<< Прод. от стр.2**

Организацията обикновено дава предупреждения относно регионите, склонни към конфликти, където демокрацията е крехка.

### Червени флагчета

Някои елементи постоянно се появяват като червени знаменца, предупреждаващи за потенциално електорално насилие. Тези рискови фактори включват поляризиран електорат, силно сегрегирани и взаимно недоверяващи се един на друг източници на информация и съществуването на въоръжени граждани и милиции с лесен достъп до оръжия.

Освен това, преди изборите, в САЩ все още имаше неразрешено расово напрежение, произтичащо от убийството на Джордж Флойд през май и последвалите масови граждански вълнения. През юни, по време на пиковия период на граждански размирици, предизвикани от расовото напрежение в САЩ, президентът заплаши да използва Закона за въстанието, за да потуши протестите и използва своята реторика, за да разпали, а не да потуши насилието.

Може би най-опасният основен индикатор за електорално насилие е тенденцията на Тръмп да използва изпълнителната власт като авторитет, който предоставя на своя обитател изключителната възможност да подклажда разделения и да сее

хаос. Всъщност, още в навечерието на изборите, Тръмп написа в Twitter, че съдебно решение, което той не подкрепя, ще позволи измама и също ще доведе до насилие по улиците.

Президентите никога не са говорили по начини, които свързват техните изборни перспективи и насилие непосредствено преди изборния ден.

### Мирен трансфер на властта

Историческата норма за мирно прехвърляне на властта след изборите в САЩ датира от 1801 г., когато Джон Адамс отстъпва политическа власт на опонента си Томас Джеферсън след оспорвани избори.

Екипът на новоизбрания президент Джо Байдън предприема осезаеми действия, за да работи за преход на властта. Тръмп обаче продължава да претендира за измами и да се опитва да използва правителствена машина, за да обърне изборите, следвайки почитаните във времето инструменти на диктаторите.

В периода на преход новото изпитание за американската демокрация е дали един „куц“ президент като Тръмп може да отмени 200 години следизборни норми, за да отслаби американската демокрация.

# Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



**Тодор Тодоров**  
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

Четири са характеристиките на крехките държави: загуба на монопол върху законното използване на сила, ерозия на законната власт за вземане на колективни решения, неспособност за предоставяне на разумни обществени услуги и неспособност



Въпреки че остава дълъг пътят на пропадането на САЩ към посока на крехката държава, преди 20 януари може да създаде по-уязвима среда за неподходящо изразяване на протести чрез насилие.

### Все още съществуват условия за насилие

Прозрения затова могат да бъдат получени от изследвания на демократизацията в следвоенните общества. Например изследователят на мира и конфликтите Кристин Хьоглунд е проучила факторите, които насърчават насилието на избори. Хьоглунд установява,

че условията, които позволяват използването на електорално насилие, включват ситуации, при които насилието се разглежда като легитимен политически инструмент, а агитаторите имат достъп до оръжие.

Други фактори, които предизвикват електорално насилие, са фалшиви интерпретации на близките избори, злоупотреба с политически права и мобилизация на бойци.

**Понастоящем тези условия съществуват в Америка.**

Службата на ОССЕ за демократични институции и правата на човека в момента закрива своята Международна мисия за наблюдение на изборите (ЮЕМ) в САЩ. В своите констатации след изборите събеседниците на ЮЕМ съобщиха, че „изборният ден е бил организиран и е преминал в спокойна атмосфера без вълнения и заплахи." Въпреки продължаващите опити на Тръмп след поражението да всява хаос, повечето американци все още не са готови да използват насилие и безпорядък през този изборен сезон. Дано да остане така.

## Как се прави антигенен тест и колко надежден е той

„Антигенните тестове са тип бързи тестове, в които се открива самия вирус. Те са на така наречения имунохроматографски принцип – взема се секрет, носен секрет в случая, разтваря се буфер и се накарва върху теста – подобно на това как се накарва урина върху тест за бременност“, обяснява д-р Благовеста Пенчева – медицински директор на лаборатория „Рамус“ пред камерите на NOVA.

**Пробата се поставя върху теста и се изчакват 15 минути, за да бъде резултатът напълно категоричен.** Биологът Станислава Златева подчертава основните изисквания, за да бъде изследването правилно. „Задължително трябва да се появи контролната чертичка, което означава, че тестът е валиден, а ако се появи и тест чертата – значи, че има наличие на антиген“, казва биологът Станислава Златева.

Има случаи обаче, при които **PCR и антигенният тест на един и същ пациент се различават.**

„Разбира се, че сме имали случаи с позитивен PCR тест и негативен антигенен тест, което зависи от чувствителността на теста. Също така сме имали случаи с позитивен тест антигенен, бърз тест и негативен PCR тест, което пък зависи от специфичността на теста“, казва д-р Пенчева. С по-голяма тежест е PCR тестът.

Според експерти сигурността на антигенните тестове е почти сто процента, а цената им – доста по-ниска от тази на PCR изследването. Трябва обаче

да се прави и разлика между видовете антигенни изследвания – тези за грипни щамове и тези за COVID-19. Специалистите одобряват идеята личните лекари да имат право да издават направления за антигенни тестове.

„Смятам, че това е добра идея. Хубаво е личните лекари да могат по тяхна преценка да назначат такова изследване. Хубаво е да има и някакви критерии – тоест пациентът да отговаря като температура, като друг вид симптоматика, загуба на обоняние и всичко друго, за което се говори, защото все пак това е скъпо изследване и не може да се назначава произволно и все пак предполагам, че има някакъв капацитет НЗОК да заплати определен обем такива тестове“, казва д-р Пенчева.

Споделят и това, че работата и отговорностите им нарастват с всеки ден. А на въпроса кога ще си отиде вирусът – отговорите са в двете крайности.

**Българите са разделени за COVID-19: 45.11% вярват в данните, 44.82% - не, 10.07% мислят, че**

# ИМИГРАЦИЯ



**МИХАЕЛА KEREZOVA, MA**  
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

## коронавирусът е конспирация

Българското общество е разделено по отношение на официалната статистика за епидемията от коронавируса. Това показва проучване на Vesti.bg.

От откриването на новия коронавирус, има множество конспиративни теории. До голяма степен недоверието се дължи на **безпрецедентния начин, по който медиите в глобален мащаб отразяват развитието на заразата.** Едва ли има друго заболяване, което да е получило такова медийно внимание и за него да е публикувана толкова много информация за толкова кратко време. Което обръква хората.

**45.11% от българите смятат, че официално изнасяните данни за коронавируса отразяват реалното положение.**

Почти толкова са и онези – **44.82% - които изпитват недоверие и считат, че информацията за епидемията от коронавирусната инфекция в България е преувеличена.**

Не е малък и делът на тези, които отричат съществуването на вируса – според **10.07% от отговорилите българи**

**няма епидемия, а коронавируса е конспирация.**

Данните са от национално непредставително проучване, осъществено под формата на онлайн анкета сред 20,538 уникални потребители на Vesti.bg, в периода 16.10.–15.11.2020.

## Най-старият съществуващ футболен клуб в България е "Доростол"-Силистра



Британският сайт oddsfactory.co.uk публикува проучване на най-старите футболни клубове в света.

"Красивата игра футбол има дълга и цветна история. Искахме да изобразим това на карта, която показва най-старите активни футболни клубове на всяка държава в света. От нашето изследване открихме много неприявени герои на футбола.

**Прод. на стр.8>>>**

## България влиза в локдаун

Нови мерки в борбата с Covid-19 предложи Националният оперативен щаб. „Предложените мерки засягат много сектори от българската икономика и живота на българите. Ще ги внесе на обсъждане в Министерски съвет, Министерски съвет ще вземе решение и аз ще издам заповед. Мерките ще влязат в сила от петък – 27 ноември“, обяви здравният министър проф. Костадин Ангелов.

Проф. Костадин Ангелов ще предложи удължаване на извънредното положение с 4 месеца до края на месец март.

Ще бъдат преустановени всички занятия, практики, стажове и други във всички университети, училища, детски градини и ясли, както и всички форми на извънкласни дейности и занимания по интереси.

Преустановяване ще има на всякакъв вид колективни спортни мероприятия, конгресно-конферентни мероприятия, семинари, конкурси, културни и други развлекателни мероприятия,

включително частно организирани тържества.

Забраната за посещения в дискотеки, пиано барове, нощни барове, бар-клубове ще бъде удължена. Работата на ресторанти, заведения за бързо обслужване, увеселителни и игрални зали, питейни заведения, кафе-сладкарници, барове ще бъде преустановена. Те ще могат да работят само за доставки на храна по домовете.

Ще бъде преустановена и работата на всички нехранителни магазини, включително търговски и големи центрове от типа мол, с изключение на аптеки, дрогерии, доставчици на пощенски услуги, банки, застрахователи и доставчици на платежни услуги.

Провеждането и организирането на вътрешни и външни екскурзии също ще бъде преустановено.

Няма да има ограничения в дейността на обществения транспорт.



**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](http://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.

<< **Прод. от стр.5**

Екипите, които са основополагащи членове на сега най-популярния и най-игран състезателен спорт в света, проправиха път за други да допринесат и доминират в спорта в своите страни и по света. Не само създадохме пълна световна карта на най-старите футболни клубове в света, но също така създадохме карти за всеки континент", обясняват своите мотиви от сайта, предаде [Кворум Силистра](#).

Най-старият съществуващ клуб в България е **ФК "Доростол"-Силистра**. Той е основан през 1902 и първоначално е свързан с българското училище в Силистра, чиито ученици основават спортното дружество "Стрела".

### Картоф с тежест 1.2 килограма отгледа фермер от Брезнишко



Картоф-гигант отгледа фермер от Брезнишко. Картофът тежи 1 кг. и 200 грама, пише [Zaradno.com](#).

Рекордърът е отгледан в землището на село Садовик от земеделския производител Венцислав Митков, който обработва 50 декара площи в землището на селото и се слави с това, че не използва тор и химикали за предизвикване на растеж в картофите. Подобни картофи-гиганти са срещани и в други краища на страната – Добричко, Великотърновско и други региони.

Венцислав Митков

се занимава с картофопроизводство от 4 години и това не е първият му рекордър. През 2017 той отглежда картоф, тежащ **1 кг. 600 грама**.

### Историята за пакистанец, който иска да стане българин в името на любовта



Българка и пакистанец години наред се опитват да уредят живота си в Балчик, но мъжът още няма виза. Двамата имат дете и сключен брак. Сега се надяват затягането на мерките срещу COVID-19 да им даде свободата да бъдат заедно и легално, предава NOVA.

Любовта между Гергана и Акил пламва през 2013 в Норвегия. Малко след това заминават за Пакистан, където си казват заветното „да“. Вече бременна, визата на Гергана изтича, и тя трябва да се върне обратно в България, но без Акил.

„През това време се роди и детето и не знаехме какво да правим. Нямах кой да ми помага, не можех и да работя“, споделя Гергана.

По данни на външното ни министерство Акил е кандидатствал два пъти за краткосрочна виза през 2015. В един от отказите пише, че пакистанецът вече е пребивавал нелегално в Норвегия. Така би могъл да използва влизането в България като транзит към трета държава.

Акил залага живота си на карта. От Пакистан тръгва към България през Иран, Турция и Гърция, минавайки хиляди километри нелегално. „Беше ми много трудно, но аз бях решен да видя сина си. Животът на жена ми и детето ми беше по-важен

от всичко останало. Беше трудно и опасно – нямаш телефон, нямаш достатъчно вода и храна“, каза Акил. „Като стигна до Турция успя да се свърже с мен, каза ми, че е там и скоро ще тръгва за Гърция. Там обаче е бил арестуван“, разказа Гергана. След като преминава през бежанския лагер в Гърция, Акил получава пасаван и идва в Балчик. За първи път вижда не на снимка, а на живо сина си – Фавад, чак когато момченцето е почти на две години. Нищо по визата обаче не е свършено. И семейството живее в страх от миграционните власти.

**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	- Baby Shower	- Fundraisers
- Годежи	- Bar/Bat Mitzvah	- Партиета за пенсиониране
- Pre-Marital Parties	- Graduations	- Catering
- Частни партиета	- Годишнини	- Celebrations Of Life
- Рождени дни	- Бизнес партиета	

**2180 Steeles Ave W, Suite #7 Concord**

(Steeles & Keele), Тел: (289) 597-8488 , (905) 761-1028

[www.fantasiaeventhall.ca](http://www.fantasiaeventhall.ca)

**<< Прод. от стр.8**

„Не ми харесва като се чукне на вратата и детето да пита дали идва някой за баща му”, разказа жената. Гергана и Акил търсят правата си от българския съд. Магистратите в Добрич уважават факта, че те са семейство. Върховните съдии в София обаче отменя решението на съда в Добрич. Все така процедурата за виза е една:

„Издаването на виза трябва да е преди влизането на чужденца в страната. Наличието ѝ е предпоставка едно лице на трета държава да влезе в България. Човекът трябва да е извън територията на страната ни и да подаде искане в консулство ни на съседна държава, от която да бъде издадена визата”, обясни Красимира Иванова, председател на Административен съд-Добрич.

Да кандидатства тепърва Акил, семейството пак не отговаря на условията. **За издръжката се грижи Гергана, докато той е с детето въкъщи.** Техният юрист консултант-Петя Казакова, разчита световната пандемия да позволи пребиваването на Акил в България по извънредни причини. Иначе, по стандартния ред гаранции няма.

„Ако излезе в чужбина, независимо дали в Пакистан или избере да кандидатства от друго дипломатическо представителство на България, никой не му гарантира, че той ще получи виза. Можем да

обжалваме такова решение, но ще се проточи много дълго”, каза Петя Казакова. И всичкото това лутане, за да докажат съпруг и съпруга, че понякога любовта е над закона.

### Хванаха турски граждани нелегално превозващи €450,020



Турски граждани, пренасяли **около половин милион евро**, са задържани на Дунав мост 2 по обвинение за пране на пари, съобщават от Апелативната прокуратура София

По искане на Окръжна прокуратура-Видин съдът е наложил мерки за неотклонение „задържане под стража“ спрямо трима граждани на Турция, привлечени към наказателна отговорност.

На 11 ноември на ГКПП Дунав мост 2 Видин-Калафат, митнически служители са спрели за проверка **пристигащ от Румъния товарен автомобил - влекач с полуремарке,**

с унгарски транзитен регистрационен номер. Превозното средство се движело от Германия за Турция. Камрионът се управлявал от гражданин на Турция, а него имали двама негови сънародници, **които заявили, че пътуват на автостоп.** Отрекли са да имат забранени стоки, валута, ценности над допустимите ограничения.

По линия на митниците е получена информация, че пътуващите в товарния автомобил лица имат съпричастност към водено разследване за пране на пари в Германия. При последвала проверка на автомобила, в товарното му помещение, **са били открити лични вещи и крупна парична сума.** В кабината са били намерени раница и найлонова чанта, съдържащи еврови банкноти от различни купюри. Работещите по случая полицейски служители са установили точния размер на паричната сума – €450,020. Парите са иззети, както и МПС, което е вещественно доказателство по образуваното досъдебно производство.

Тримата чужденци са били привлечени в качеството на обвиняеми за извършеното от тях престъпно деяние – **прикриване на произхода, местонахождението и движението на паричната сума,** придобита чрез престъпление.

## ЛЮБОПИТНО

### Откритиха непокътнати мумии в Египет



Гигантска съкровищница от древни ковчези и мумии е била открита в египетско гробище в Сакара. След като дни наред наемкваше за голямо съобщение,

египетското министерство на антиките разкри подробности: **открити са над 100 непокътнати дървени ковчега с ярко изрисувани сцени и йероглифи и добре запазени мумии вътре,** съобщава Smithsonian Magazine.

Археолозите са открили **над 40 статуи на древни божества и погребални маски.** Те ще бъдат разпределени между няколко музея в Египет. Археолозите се надяват да открият и древна работилница за

производство на дървени ковчези за мумии.

Съобщение за откритието бе направено малко повече от месец, след като археолозите в района вече откриха 59 други запазени и запечатани ковчези, датиращи отпреди повече от 2,500 години.

Сакара, която е разположена на около 20 мили южно от Кайро, е **един от най-богатите археологически обекти в Египет.** Това е мястото за погребения в древната египетска столица Мемфис, обект

на световното наследство на UNESCO. Сакара е и домът на **4,700-годишната Пирамида на Стъпката,** най-старата оцеляла пирамида в Египет, която е с около 200 години по-стара от по-известните пирамиди в Гиза, и е била използвана като гробница повече от 3,000 години.

Находките датират от доста по-късен период в историята на древния Египет, (664-332 г. преди Христа) и периода на Птолемеи, когато гърците са управлявали като фараони (305-30 г. преди Христа)

**Канадски учени с революционно лечение при алкохолно отравяне**



Канадски изследователи твърдят, че са разработили революционен метод за лечение на алкохолно отравяне - той включва буквално издишване на алкохол от тялото чрез хипервентилация, съобщава СВС.

Според учените методът е три пъти по-бърз, отколкото да се разчита само на черния дроб.

Водещият изследовател Джоузеф Фишър, старши учен от University Health Network's Toronto General Hospital Research Institute, нарича техниката „без умора“, която няма странични ефекти и включва много просто механично устройство за подпомагане на дишането.

Той казва, че процесът използва факта, че всяко издишване, заедно с въглероден диоксид, съдържа и алкохол, който се е изпарил от кръвта в белите дробове. "И колкото повече вдишвания поемате, толкова повече алкохолът се изпарява. Това е толкова просто", казва Фишър.

Разбира се, хипервентилацията предизвиква и проблеми - включително замаяност, изтръпване на ръцете и краката, дори припадък. Подходът на Фишър разчита на устройство, което администрира точното количество въглероден диоксид,

необходим за поддържане на нормални нива в кръвта. То е с размерите на малко куфарче и използва клападна система, свързващи тръби, маска и малък резервоар със съгъстен въглероден диоксид.

Фишър казва, че техниката е особено ефективна, ако интоксикацията е висока, и е по-малко полезна, например ако става въпрос за небрежно пиене. Той не препоръчва хората да се опитват да хипервентилират сами. Лечението е предназначено за тежки случаи, които могат да бъдат животозастрашаващи или застрашаващи органи като черния дроб или мозъка.

Изследването е публикувано в Scientific Reports.

**Пълното отричане на солта е вредно**

Пълното отказване от солта може да е вредно, пише турският вестник Milliyet.

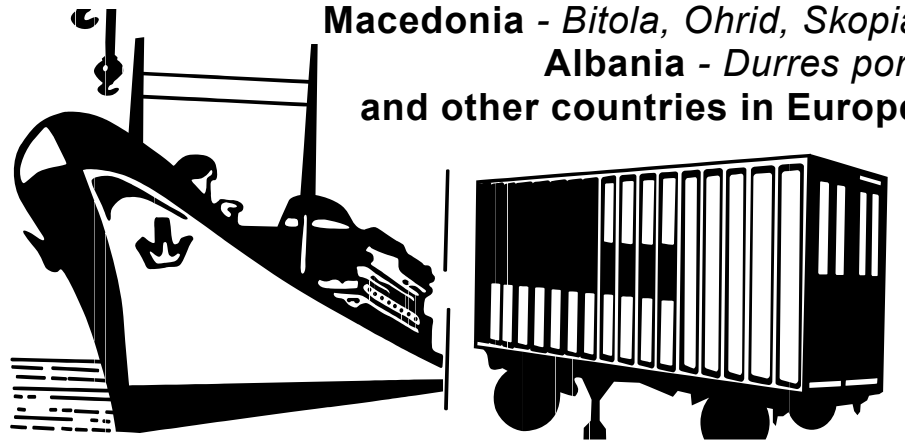
Според експерти, солта е основен електролит, който помага на тялото да функционира правилно. Пълното избягване на солта може да причини проблеми, най-вече хипонатриемия. Липсата на натрий в храната може да повлияе на инсулиновата резистентност, на нивата на холестерола, както и да доведе до мускулна слабост, умора, надаване на тегло.

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



**SHIPPING & MOVING TO BULGARIA**

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



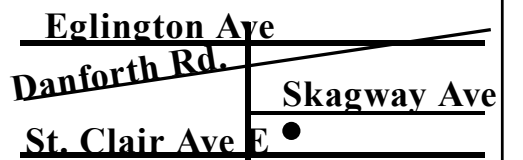
**Intl Shipping & Moving of:**

- 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



**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



**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

**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave. (416) 429-3663

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**

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



**All our food can be picked-up or delivered!**

**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><b>Roast Turkey Meal</b> \$13+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Mash potato</li> <li>● Dinner roll</li> <li>● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gravy</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Dessert</li> </ul>	<p><b>Sides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red &amp; yellow peppers Sm \$22 serves 6-8 people Lg \$40 serves 12 people</li> <li>● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$15 Full tray (20-25 ppl) \$35</li> <li>● Spinach salad with cranberries, goat cheese &amp; pumpkin seeds Sm \$20 serves 6-8 people Lg \$35 serves 10-12 people</li> </ul>
<p><b>Ham Dinner</b> \$17+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ham</li> <li>● Scallop potatoes</li> <li>● Apple sauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinner roll</li> <li>● Dessert</li> </ul>	
<p><b>Roast Turkey Package</b> \$170+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mash Potato</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Butternut Squash</li> <li>● Feeds 10 people</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Gravy</li> <li>● Rolls</li> </ul>	

**OAK PARK DELI**  
www.oakparkdeli.com  
Plus Applicable Taxes

# 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

## СЗО: Устойчивият дневен режим пази от безпокойство и страх по време на пандемията COVID-19

Безпокойството и страхът по време на пандемията са нормални, но за да се справите с тези негативни емоции **най-важно е да си създадете устойчив дневен режим**, твърдят специалисти от Световната здравна организация /СЗО/, пред РИА Новости.

на въображаеми или реални заплахи. Това е начин умът ни да се защити, когато сме изправени пред несигурност и тревоги. Следователно е нормално и разбираемо хората да изпитват **повишен страх в условията на пандемията от COVID-19**, казаха от СЗО.

Експертите отбелязват, че ситуацията може да се влоши от факта, че ежедневието ни подлежи понякога на драматични промени, които се усилват от страха от заразяване с вируса.

"Страхът, безпокойството и стресът са нормален отговор

## AC/DC пуна новия албум Power Up



Динозаврите от австралийска група AC/DC пунаха **новия албум Power Up**, съобщи Billboard. Първият нов албум на групата от 2014 насам ги среща отново с продуцента Брендън О'Брайън, който бе зад албумите Black Ice от 2008 и Rock or Bust през 2014.

Топ-сингълът в албума „Realize“ е написан от китариста Ангус Йънг и покойния брат на ритъм китариста Малкълм Йънг. В настоящия състав на групата участва и племенникът на Малкълм Йънг, Стиви Йънг.

## "Роскосмос" планира да пуше алкохол и парфюм под марката "Поехали!"



Държавната корпорация "Роскосмос" планира да произвежда дрехи, парфюми и алкохол под **търговската марка "Поехали!"** Това съобщава Роспатент, цитиран от News Ru. Фактът, че "Роскосмос" ще регистрира известната фраза "Поехали!", изречена през 1961 от Юрий Гагарин като търговска марка, стана известен, но подробности за плановете на държавната корпорация за тази марка не бяха разкрити.

„Държавната корпорация Роскосмос **иницира регистрацията на широк кръг исторически обозначения като търговски марки**, за да защити интересите на корпорацията от нелоялна

конкуренция", заяви пресслужбата на Роскосмос, уточнявайки, че "различни стопански субекти могат да действат като нелоялни конкуренти".

През лятото ръководителят на "Роскосмос" обяви идеята да се направи цяла поредица ракети, носещи изображения на градовете на Златния пръстен на Русия, за да се рекламира вътрешния туризъм.

## 'Friends' ще снимат специален HBO Max епизод през март



След месеци закъснение, специалното събиране на култовия сериал 'Friends' все пак ще се състои през **март 2021**, съобщава Variety. Според Матю Пери, една от звездите на оригиналното шоу, спектакълът трябва да започне да се снима през март. Новините идват след като заснемането бе отлагано няколко пъти поради продължаващата пандемия на коронавируса.

Първоначално събирането трябваше да бъде заснето през март 2020 с публика на живо, но плановете бяха отменени, когато пандемията затвори почти всяка продукция в цялата страна. Оттогава досега заснемането бе отлагано няколко пъти.

Към Матю Пери се присъединяват оригиналните звезди Дженифър Анистън, Кортни Кокс, Лиза Кудроу, Мат Леблан и Дейвид Шуимер. Плановете включват специалното издание да бъде заснето на оригиналната сцена на Friends - Stage 24, на лота на Warner Bros. Studio в Бърбанк, Калифорния.

**NEW LABEL NOW HERE**

**Tosco**

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

LCBO #634808

**91 pts. JAMES SUCKLING**

**CHÂTEAU D'AIGLEVILLE**  
CÔTES DU RHÔNE VILLAGES

**91 POINTS WINE ENTHUSIAST**

LCBO #544031

**NOW BACK IN STOCK!**

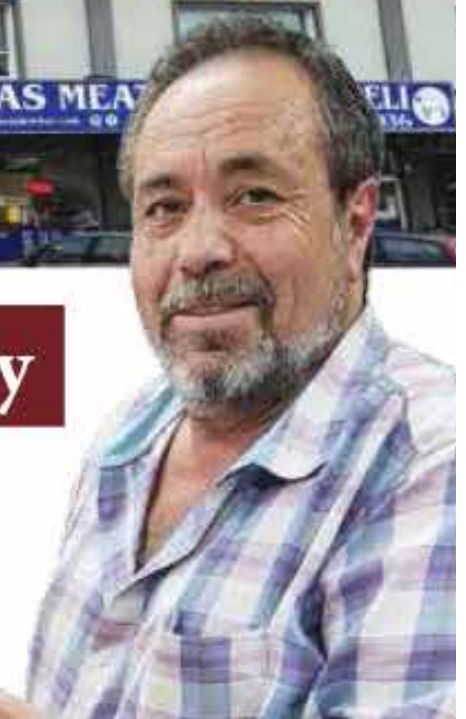
[www.eurovintage.com](http://www.eurovintage.com)



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



# Адвокатски услуги

## Сърбия с нови мерки срещу коронавируса

Сърбия въведе нови мерки в борбата срещу коронавируса. Правителството ограничи работното време на **ресторанти, кафенета, нощни клубове, търговски центрове и магазини** от 21:00 до 5:00 ч. сутринта.

Изключение правят аптеките, доставките на храна и бензиностанциите. "Мерките ще са в сила от 17 ноември и ще важат 15 дни, до 1 декември, когато правителството ще реши дали да бъдат продължени", каза Бърнабич.

## Издигнаха огромна коледна елха в Ню Йорк



**Коледните светлини в Ню Йорк ще бъдат запалени на 2 декември.**

**На запалването няма да присъстват граждани, но бъде излъчвано на живо.**

В центъра на Ню Йорк, на Rockefeller Center вече бе издигната огромна коледна

елха. Събитието беше предавано директно то телевизия NBC.

Коледното дърво е с високо над 23 м, тежи около 11 тона и е на 75-80 годишно. Норвежкият смърч бе докаран със специален камион от Онеота, Ню Йорк. Няколко десетки работници с помощта на кран го монтираха на специален пиедестал на площада в близост до известния Rockefeller Center.

Ерик Пауз, главен градинар в Rockefeller Center казва, че е хвърлил око върху дървото, когато е бил за последно в Онеонта през

2016 и това е „идеалната година да го използваме“. Процесът му на избор на перфектното дърво е доста прост.

"Търсих дърво, което ще изглежда страхотно в Rockefeller Center. Едно, което ще има хубава форма на коледно дърво като това, което искате в хола си", каза Пауз. Около 35,000 LED светлини ще бъдат поставени на дървото и ще бъде украсено с ослепителна звезда, изработена от кристали Swarovski.

„Коледното дърво на Rockefeller Center

символизира основно празника, но също трябва да е символ на надеждата, устойчивостта и непоклатимия дух на Ню Йорк, показан по време на Голямата депресия, атаките от 11 септември 2001, урагана "Санди" през 2012“, каза ръководителят на компанията Tishman Speyer и собственик на Rockefeller Center, Роб Спейър. „2020 не беше лесна година, но жителите на Ню Йорк издържаха и ще се върнем още по-силни и по-добри. Особено горди сме, че не сме изоставили традицията в тази година. "

**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](http://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)

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



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

# 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**

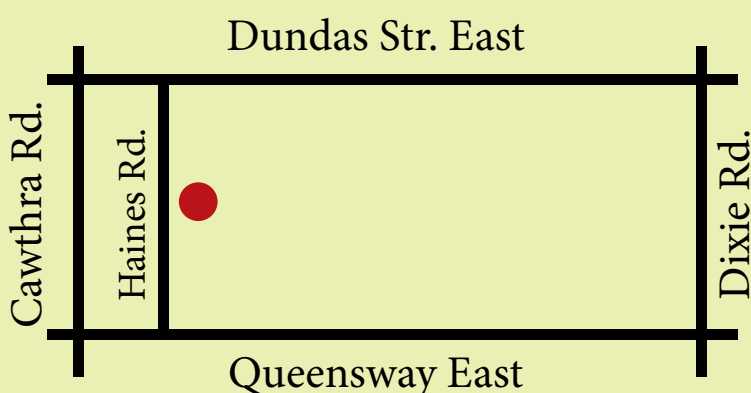
**Sauvignon Blanc \$40.00**

**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](http://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](http://eddiesmarket.ca) или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiesmarket).



Shop Online:  
[eddies-meat-deli-market.myshopify.com/collections](http://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**



**New!**

**Fresh FISH shipment  
from Black sea!**

**Coming next Friday!**

**2437 Finch Ave W, Unit 15**

**(416) 749-2424**

**Hamsi  
Anchovies,**

**Horse mackerel,  
Whiting, Red mullet,  
Sea bass & Sea bream.**



Двама програмисти  
говорят:

- Знаеш ли какво е сватбата?
- Представи си, че имаш бърз, безплатен, 5G интернет, но се отваря само един сайт!



В трамвая минава кондуктор за проверка на билета. Баба вади два.

- Ама защо два, бабо?
- Ако изгубя единия, да имам втори.
- Ми ако загубиш и втория?
- Ааа, баба ти е хитра - и карта има!



Американец умира и метиридесет дни по-късно жена му отива на спиритически сеанс, за да се свърже с него. Медиумът извиква духа и жената го пита с пресипнал от вълнение глас:

- Ричи, как си там? Какво

### 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 !**

правиш?

- Ами, honey... Сутрин закусваме, после се чукаме като луди, после подремваме, обядваме, чукаме се, после вечеряме на бързо, чукаме се като за последно и си лягаме. И така всеки ден.

- Ричи, явно си попаднал в рая ...?

- Не, honey, заек съм в Невада.



На мъжете също не им е лесно. Срещнеш жената на своите мечти, а тя има мъж, любовник, че и три деца!

На вратата се чука:

- Добър вечер, ние сме свидетели на Йехова.  
- Добре дошли, влезте да пием по една ракия.  
- Но ние не пием.  
- Нищо, ще бъдете свидетели.



# 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

## Руските служби арестуваха в Лондон шеф на "Аерофлот"



Дмитрий Федоткин, който е заемал висок пост в авиокомпания "Аерофлот" бе задържан от руските служби за сигурност по обвинение в шпионаж. Арестът му е станал в Лондон, където той е работил като управител на представителството на "Аерофлот" във Великобритания.

Неизвестен руски източник, цитиран от руски информационни агенции, съобщи, че Федоткин е предавал тайни сведения за социалната и политическа обстановка в Русия на британската служба MI6 (*Military Intelligence, Section 6*).

Ако бъде признат за виновен, той може да

получи до 20 години затвор, отбелязва Reuters.

## Македония може да легализира марихуаната



... това обяви премиерът Зоран Заев. Декриминализирането на марихуаната е в процедура в парламента, пише в "Нова Македония".

Заев посочи, че лично подкрепя и легализация на канабиса. По думите му "чрез тази мярка ще можем да развием дейности в сферата на услугите, които много малко участват в нашия БВП".

"Ще се развият ресторантьорството и туризмът в държавата.

Всички съществуващи и нови обекти, съгласно лицензите, които получат, ще могат да предлагат марихуана и канабис, което може да помогне за развитието на сферата на услугите в държавата", посочи Заев.

## Започва масово тестване в Австрия

Австрийският канцлер Себастиан Курц обяви масово тестване на гражданите след второто заключване, предаде БГНЕС.

Масовото тестване ще се извърши преди Коледа и ще е по подобие на това в Словакия, имайки предвид успеха на мярката там. **Работещите в областта на образованието** най-напред ще бъдат тествани, за да могат да отворят безпроблемно училищата на 7 декември.

Масовите антиген-тестове ще осигурят безопасно празнуване на Коледа, според канцлера.

## Френската филмова академия изключи Роман Полански



Филмовата академия на Франция изключи 87-годишния режисьор Роман Полански, заради обвиненията в изнасилване на малолетна през 1977.

Заедно с него от Академията са изключени още 17 творци, сред които Костас-Гаврас, Режи Варние и Томас Лангман. През февруари тази година ръководството на Академията подаде оставка, заради многобройните номинации на последния филм на Полански за наградата "Сезар", припомня БНТ. Новото ръководство се състои от квотен принцип и включва 82-ма мъже и 82 жени.



# MOLDOVA 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](http://www.moldovarestaurant.com)



Възрастен американец си спомня пред внука си:

Американски старец си спомня добрите стари времена:

- Навремето, момчето ми, майка ми ми даваше един долар и аз се връщах от магазина с два хляба, шафета салам, бутилка вино, дузина яйца, буца сирене и кутия чай.

Момчето:

- Наистина ли дядо?

Той:

- Да, но вече е невъзможно - въздъхва, - прекалено много видеокамери сложиха по магазините...



Бизнесмен е в командировка и вечерта влиза да похапне в заведение. Пийва си добре, поръчва първо, второ, десерт. Накрая си поръчва чаша кафе, запалва пура и усеща, че му се прави секс. Повикал келнера и го попитал дали предлагат момичета на час.

Сервитьорът отвърнал, че ще провери. След малко се връща:

- Сър, за съжаление нямаме момичета, но можем да ви предложим дебелия китаец...

Бизнесменът се стреснал, но помислил:

- Какво пък, веднъж се живее, защо да не опитам и с мъж.

- Добре – навил се той - но аз съм известен човек, искам пълна дискретност. Ще си платя добре.

- Няма проблеми -

отвърнал келнерът - за случилото се ще знаем само петима души.

- Как петима! - подскочил бизнесменът.

- Ами - отвърнал келнерът - вие, аз, дебелият китаец и двамата, които ще го държат, защото той много ги мрази тези работи..



Обява в тексаски вестник: "Млада, симпатична и грижовна девойка без вредни навици, продава 5,000 керемиди и 10 тона цимент."



Блондинка говори на друга блондинка:

- Муци, откакто разбрах, че Вилхелм Тел не бил мобилен оператор, ме обзе едно такова съмнение, че и Джейн Еър може да не е авиокомпания...

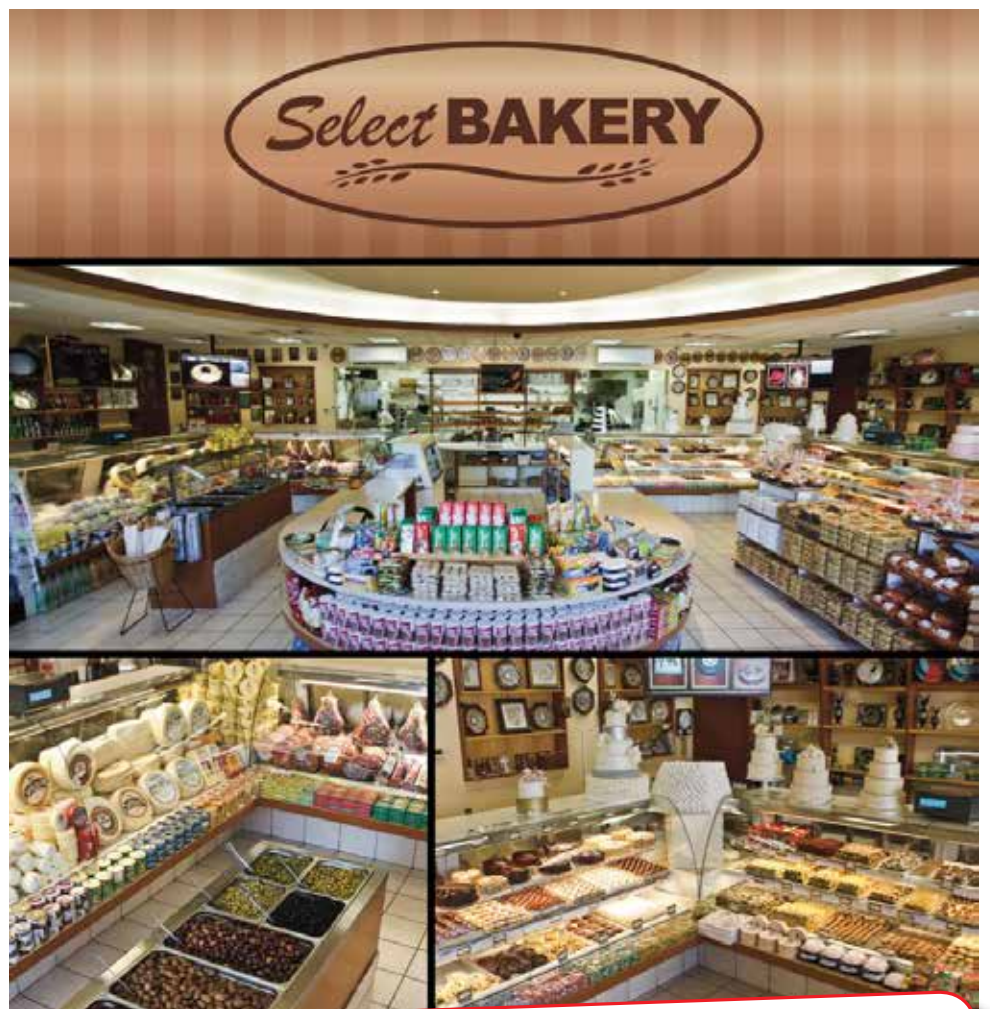


Попитали радио Ереван:

- Каква е приликата между жената и колата?

От радиото отговорили:

- И двете стават трудно подвижни след спукана гума!



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere in Canada & US  
Check out [www.selectbakery.ca](http://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](http://www.selectbakery.ca)

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

[@selectbakery](https://www.instagram.com/selectbakery)

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

Шампанско за Вашите прекрасни празници!

CHAMPAGNE **POMMERY**  
A REIMS-FRANCE

95 PTS  
Decanter  
the world's best wine magazine

*a time for*  
**CHEER**

Holiday Gift Guide  
November 8, 2020 - January 2, 2021

COMING THIS SPRING! →

LCBO #234112

LCBO #16944

Налични в мрежата на LCBO

**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



## Ръцете “подказват” какво е здравето ни



здраве.bg

Ако се вгледаме внимателно в ръцете на човека, можем да определим неговото здравословно състояние, смята традиционната източна медицина.

Промяната в цвета на кожата на ръцете може да подсказва за наличието на едно или друго заболяване.

• Червените длани например свидетелстват за токсично поразяване на черния дроб - хепатит или хепатоза.

• Появата на “мраморни рисунки” върху дланите е белег за проблеми във вегетативната нервна система.

• Ако кожата на ръцете има **жълтеникав оттенък**, то вероятно има изменения в черния дроб или жлъчката (хепатит, камъни в жлъчката, холангит, холецистит).

• Кафявите петна по горната част на дланите говори не само за напреднала възраст, но и за възможни проблеми с жлъчката.

• Ако кожата на дланите се “бели” на малко люспички, то това е свидетелство за недостиг на витамин А и D. Но ако люспичките са големи, трябва да се потърси помощ от дерматолог: върху ръката има гъбички.

• Студените ръце са **признак за нарушения на периферното кръвообръщение**, организмът се нуждае от никотинова киселина. А ако дланите горят, това означава, че черният дроб не се справя с интоксикацията, предизвикана от натравяне с лекарства, алкохол, химични

вещества.

• Влажните ръце са характерни за хиперфункция на щитовидната жлеза, а сухата и бледа кожа на ръцете – за хипофункция на този орган.

• Периодичното изтръпване на кутретата може да бъде признак за проблеми в сърдечно-съдовата система. Ако подобна ситуация се наблюдава при палците, то трябва да се обърне внимание на дихателната система.

• Ако върху краищата на пръстите се наблюдават гънки, наподобяващи бръчки, може да имате захарен диабет.

• Пурпурният цвят на краищата на пръстите предполага проблеми с храносмилателната система.

• Сърбежът по страничната част на показалеца свидетелства за нарушения в работата на дебелото черво.

• Неправилната форма на ставите на пръстите е признак за артроза или подагра. Ако ставите отичат и се появява зачервяване, това е проява на полиартрит и трябва да се потърси лекарска намеса.

• Болката в областта между безименния и показалеца предупреждава за наличието на сериозен проблем в коленните стави.

Според древната китайска медицина, **точката в самия център на дланта е енергийният център на целия организъм**. Ако рязко натиснем върху нея с палеца на другата си ръка и усетим пронизваща болка, **то това означава, че имаме сериозни здравословни проблеми и трябва да вземем незабавни мерки**. Макар модерната западна медицина да смята този метод за не напълно достоверен, той може да бъде повод за посещение при лекар и своевременно разрешаване на евентуалния проблем.

### Какаото може да предпазва от инсулт и диабет



здраве.bg

Съдържащият се в какаото флавоноид епикатехин може да избави човечеството от най-разпространените в западния свят заболявания: **инсулт, сърдечна недостатъчност, рак и диабет.**

Това е становището на група американски учени. Според данните, публикувани в списание Chemistry&Industry и коментирани от ръководителя на екипа проф. Норман Холенберг от Харвардското медицинско училище (Harvard Medical School), за **панамската народност куна, чиито представители изпиват седмично повече от 40 чаши натурално какао** (съдържащо висок процент епикатехин), рискът от развитие на тези заболявания е по-малко от 10%.

Даниел Фебрикант, експерт по храненето и вицепрезидент на Natural Products Association

оценява получените резултати като впечатляващи и смята, че те могат да преосмислят понятието “витамини”: “Днес науката признава 13 основни витамини, но епикатехинът не е сред тях, тъй като не съответства на традиционното понятие за витамин като вещество важно за нормалното функциониране и растежа на клетките, чийто недостиг води до заболявания”.

Той подчертава още, че “връзката между високото потребление на епикатехин и намаляването на риска от посочените заболявания е толкова поразителна, че се нуждае от допълнителни изследвания. Възможно е тези болести да възникват в следствие именно на недостига на епикатехин”, отбелязва Фебрикант.

Същевременно в статията се отбелязва важния факт, че производителите на какао извличат епикатехина от състава на продукта поради неговия горчив вкус. Разширяването на представата за **витамините може да даде на фармацевтичните компании шанс** да обогатят своя асортимент и да пуснат в продажба капсули епикатехин, който се съдържа още и в чая, виното, шоколада и някои плодове и зеленчуци.

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

## Alliston Meat & Delicatessen

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



**ALLISTON MEAT & DELICATESSEN**  
B.B.Q PIG-LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA



### 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**




## Медът е ефективен антибиотик



здраве.bg

Медът е на само вкусен, но и може да лекува. Някои видове мед са дори по-ефективни от антибиотиците при лечението на рани и инфекции, твърдят учени от университета на Сидни, Австралия.

“В повечето случаи действието на антибиотиците се ограничава само до някои видове бактерии. Повечето микроби, особено тези, които са причина за т.нар. вътреболнични инфекции, са резистентни поне към един антибиотик. За сметка на това най-новите изследвания показват, че медът действа срещу всички причинители на инфекции, в това число и срещу мултирезистентните. Оказва се, че бактериите не могат да се приспособят и да станат резистентни към меда, както става с антибиотиците”, твърдят австралийските учени, цитирани от BBC.

Друга насока, в които медът се оказва ефективен, е лечението на рани. Заради това австралийските учени препоръчват пчелният продукт да се използва по-широко във фармацията при изработването на различни

мехлеми. Според тях противовъзпалителното му действие се дължи на метилглюоксала и на други негови все още недостатъчно изследвани съставки.

## За и против спортното хранене



здраве.bg

Още откакто се е появило т.нар. спортно хранене поражда доста спорове. Според някои диетолози то е заплаха (особено за начинаещите) с нарушения във функционалната система на организма, с лекарствена зависимост, с пълно изгубване на работоспособността. Но като че ли с течение на времето повечето специалисти изоставят най-острите нападки, като все пак предупреждават да се внимава.

Задачата на спортното хранене е да помогне на тези, които се занимават със спорт, фитнес, танци и други видове физическа активност да намалят наднорменото си тегло или да повишат мускулната си маса.

Спортното хранене не е комплект от хранителни добавки! Неговите основни компоненти са протеините, креатинът и т.нар. гейнъри, които са продукти от преработването на натуралните хранителни суровини.

*Прод. на стр.25 >>*

## Sweet Gallery



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

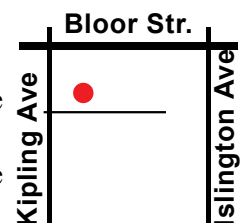
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



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](mailto:center@balkan.center)  
Like & Follow us on 



## << Прод. от стр. 24

Един от най-важните елементи на **храненето е протеинът – концентрирана белтъчина от животински или растителен произход**, получена от натурални продукти по различен начин.

Занимаващите се активно със спорт често страдат от недостиг на протеини. Именно в този случай трябва да се спазва диета с повишено съдържание на белтъчини, която ще възстанови и поддържа равновесието в организма.

Гейнърите са коктейли с повишено съдържание на белтъчини и въглехидрати. Те спомагат за по-бързото натрупване на мускулна маса и за възстановяването на енергията, изразходена по време на тренировките. Този тип продукти е особено привлекателен за хората, които искат по-бързо да натрупат мускулна маса, но не и за развитието на релефните мускули (това може да се постигне само чрез упорити тренировки и засилено спортно хранене).

Термогенните комплекси, способстващи за изгарянето на мазнините, активизират обмена на веществата за сметка на ускоряването на клетъчно ниво на въглехидратно-мастния обмен и извеждането от организма на продуктите от обменната на веществата. Но този процес не протича еднакво при всички - при някои той е по-бърз, при други – по-бавен.

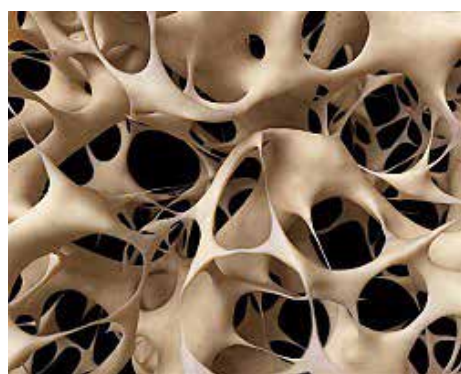
Термогенните комплекси съдържат разнообразни съставки, в това число зелен чай и кофеин. Според някои експерти, те повишават имунитета и увеличават способността на организма да изразходва калориите, способствайки за изгарянето на мазнините. Но други съветват да се избягва употребата на кофеин, тъй като превъзбужда нервната система.

Спорен е и въпросът за **употребата на стероидите**, които по своята структура са много близки до тестостерона. Практически те влияят на всички видове обмяна на веществата, а тяхното използване позволява за кратко време да се увеличи мускулната маса и да се намали процента на мастната тъкан.

Но според класификацията на спортните организации стероидите са допинг. Те предизвикват необратими промени в организма (например нарушение във функциите на имунната система, повишаване нивото на холестерола в кръвта), които увеличават риска от сърдечно-съдови заболявания.

Прекомерната употреба на **спортното хранене може да превърне положителния ефект от занимания с бодибилдинг и фитнес в отрицателни**. Най-добре е то да бъде само допълнителен елемент към правилното физическо натоварване, като всеки трябва предварително да се посъветва с лекар и едва след това да реши кое е приемливо за него и кое не.

## Остеопороза: откъде идва опасността



здраве.bg

Остеопорозата прави костите толкова крехки и чупливи, че понякога дори невинни на пръв поглед действия като порязко подпирание или дори закашлияне могат да доведат

до счупване и трайна инвалидност.

При диагностициране на остеопорозата основен проблем пред лекарите е това, че дълго време тя протича без каквито и да било симптоми. Но това съвсем не означава, че не можем да вземем мерки, да познаваме рисковете и да ги намалим – поне когато това е възможно.

### Рискове извън контрол

Някои от рисковете за поява и развитие на остеопороза НЕ зависят от нас по никакъв начин. Към тях спадат:

- Пол – жените са далеч по-предразположени към поява и развитие на остеопороза от мъжете.
  - Възраст – с нейното напредване рискът от остеопороза се увеличава.
  - Етническа и расова принадлежност – статистиката сочи, че рискът от остеопороза е по-висок при хората с азиатски произход (важи за цяла Азия).
  - Семейна история – наличието на роднина, независимо близък или по-далечен, при която е била установена остеопороза, е показател за повишен риск.
  - Телосложение – и жените, и мъжете с по-дребна фигура (или с т.нар. лек кокал) са по-предразположени към поява на остеопороза с напредване на възрастта, защото по правило те са с по-ниска костна маса/костна плътност.
- Нива на някои хормони**
- Остеопорозата е по-вероятно да се появи при хора (независимо от пола), при които има завишени или занижени нива на някои хормони:
- Полови хормони – тяхното по-ниско от нормалното ниво води до отслабване на

костите. Намалването на естрогена при жените през менопаузата е един от основните рискови фактори за поява на остеопороза. При мъжете идентичен показател е намаляването с напредване на възрастта в нивото на тестостерона. По-ниски показатели на естроген и тестостерон се наблюдава при съответния пол и при лечение на рак на гърдата/рак на простата.

- Тиреоидни хормони – по-високото от нормалното количество на тиреоидните (т.е. произвежданите от щитовидната жлеза) хормони също повишава риска от остеопороза. До такова ниво на тиреоидните хормони може да се стигне както в резултат от свръхактивност на щитовидната жлеза, така и при назначено лечение заради понижената ѝ функция.
- Други жлези – остеопорозата се асоциира и с прекомерна активност на паратиреоидните (околощитовидните) и надбъбречните жлези.

### Фактори, свързани с диетата ни

Остеопороза е по-вероятна при хора с:

- Понижен прием на калций – ниското ниво на калций за продължителен период има водеща роля за появата на остеопороза.
- Проблемно хранене – честото недохранване, ниското телесно тегло, също както и съзнателно наложена дълготрайна диета, ограничаваща приема на различни хранителни вещества, водят от отслабване на костната плътност и при мъжете, и при жените.
- Хирургическа намеса в стомашно-чревния тракт – операция, водеща до намаляване размера на стомаха или червата с цел да се ограничи приемът на

**Прод. на стр.26 >>**

<< **Прод. от стр.25**

храна, води до по-малка повърхност, която да абсорбира хранителни вещества, в това число и калций.

**Стероиди и други лекарства**

Продължителната употреба, през устата или чрез инжектиране, на кортикостероиди, например преднизолон и кортизон, има негативно влияние върху процеса на постоянно подновяване на костната тъкан. Появата на остеопороза се асоциира още с употребата на лекарства, предписвани за или срещу:

- припадъци
- гастроэзофагеален рефлукс (ГЕР)
- рак
- отхвърляне на трансплантиран орган

**Медицински състояния**

Рискът от сотеопороза се увеличава при хората, страдащи от някои медицински проблеми, например:

- цъолиакия (непоносимост към глутен)
- киндром на раздразненото (дебело) черво
- заболяване на бъбреците или черния дроб
- рак
- лупус (вълчанка)
- множествен миелом
- ревматоиден артрит»»

**Начин на живот**

Изборите, които правим, както и придобитите навици, понякога също може да увеличат риска от остеопороза. Например:

- Заседнал начин на живот –

липсата на достатъчно движение сериозно покачва риска от поява и развитие на остеопороза. Всички движения и нарочни упражнения, свързани с повдигане на тежест и трениране на баланса, добрата поза при седене са от полза за костите, но ходенето, бягането, скачането, танцуването са особено препоръчителни.

- Злоупотреба с алкохол – прекомерният редовен прием на алкохол (повече от 100 мл концентрат дневно) увеличава риска от остеопороза.
- Тютюнопушене – засега не може да се каже какъв е точният механизъм, по който тютюнът води до намаляване на костната плътност, но фактът е доказан от многобройните статистически данни.



Патриция Алексиева и Младен Алексиев



www.VISITORSinsurance.ca

**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](http://www.ExtendedHealthCanada.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

## 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 OPARATORS

- **Dry Van/reefeer/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**
- **CTPAT parking**  
**CAD/USA BONDED**  
**PIP AND FAST APROVED**

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

## Националният треньор по футбол: И аз бих попитал кога ще стигнем Северна Македония?



Треньорът на националния футболен отбор на България Георги Дерменджиев даде пресконференция преди мача от турнира Лига на нациите срещу Финландия.

"Лично аз никога няма да забравя този бараж с Унгария. Мислите ли, че този шанс, който имахме, ще се повтори? **И аз бих попитал кога ще стигнем Северна Македония**, но бих попитал дали знаете къде играят футболистите им?"

## Багата се връща на октагона през 2021



Българският състезател в смесени бойни изкуства Благой Иванов-Багата ще се завърне в боевете на UFC през **февруари или март 2021**, информира "България Днес".

Единственият българин

в най-популярният ММА формат претърпя трета операция на коляното. **Той е преболедувал и коронавируса.** Подготовката на Благой Иванов преминава в Лас Вегас.

*"Ще се завърне успешно. Вече тренира усилено за мач през февруари или март. Съдиите го прецакаха в последните му срещи"*, споделя пред изданието дългогодишният треньор на Багата Стоян Саладинов. 34-годишният Иванов е на 14-а позиция в ранглистата в тежка категория.

## Натурализиращият иранец Фарзад Золхадри е новият треньор на България по таекуондо



Фарзад Золхадри е новият треньор на националния отбор на България по таекуондо.

Председателят на федерацията по таекуондо Слави Бинев представи новия треньор на националите, като сподели, че **Фарзад поема отговорността за тренировъчния и спортно-техническия процес в пред олимпийската подготовка.**

„Преди всичко бих искал да благодаря на Българската федерация по

таекуондо и президента Слави Бинев, че ми се довериха и ме избраха за старши треньор на националния отбор. **Бих искал да благодаря на всички български треньори по таекуондо, защото ако не бяха те, със сигурност нямаше да има състезатели.**“, това написа в социалните мрежи след назначението новият старши треньор натурализиращият иранец Фарзад Золхадри.

Преместването на Фарзад в България предизвика изненада в Иран, тъй като **бащата на Золхадри работи за иранската федерация по таекуондо близо 30 години** и бе старши треньор на иранския национален отбор повече от десетилетие, преди да стане технически директор.

## 19-годишен италианец спечели Sofia Open 2020



19-годишният италианец Яник Синер спечели Sofia Open 2020 след победа на финала над 30-годишния канадец Вашек Поспишил с 6-4, 3-6, 7-6(3). Синер заслужено печели първата си титла на ниво АТР.

"Страхотно е чувството да завършиш годината с турнирна победа", каза Синер. „Сега мисля, че упоритата работа тепърва започва. ... Надявам се,

че през следващата година ще започна дори по-добре, отколкото тази година.“, каза след победата италианецът.

**На 19 години Синер стана най-младият шампион в АТР Tour**, след победата на 18-годишния Кей Нишикори на Delray Beach Open през 2008. Той е и най-младият играч от Италия, който триумфира на подобно събитие.

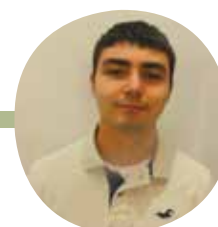
## Тони Кроос: Байерн е най-добрият отбор в света в момента



Германецът Тони Кроос, който играе в Реал (Мадрид), счита, че бившият му клуб Байерн (Мюнхен) е най-добрият отбор в света в момента.

**"Няма съмнение, че Байерн е най-добрият отбор в света последните месеци.** Реал беше последните години, но сега е Байерн. Ако погледнем как играят напоследък, спечелиха толкова много мачове с по четири гола разлика", сподели Кроос.

**"В момента Байерн е по-добър от Реал.** Спечелиха Шампионската лига, а за мен, който спечели този трофей, е най-добрият, защото това е най-трудният турнир", счита 30-годишният халф.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров



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



[www.FirstAutoGroup.ca](http://www.FirstAutoGroup.ca)

[sales@firstautogroup.ca](mailto: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)**



## Гренландия- Зелена земя или Земя на гренландци!

Статията се предоставя от [raterpis.com](http://raterpis.com)

Автор: Жоро Хаджиев

Снимки: авторът

Да, така я наричат европейците — Green land а ескимосите — Kalatglit nunat (калалит нунаат) или Земя на гренландци. Още от тук започва конфликта с датчаните, които уж са дали относителна самостоятелност на най-големия остров в света (2 175.6 хил. кв. км.) с население 50,000 жители (когато аз бях там) Страната е скована в лед и само южната и югоизточната брегови зони, от страната на Гълфстрийм са разледени. Ще кажете: „Ами от къде, името му?“

През 875 г. островът е открит от исландеца Гунбьорн точно откъм зелените брегове и всички след изморителното пътешествие възкликнали: „Зелена земя!“ Та тъй е дошло и името му. Аз не искам да ви разказвам това, което можете да го намерите във всеки справочник из НЕТ-та, а за това, което няма да прочетете никъде. През далечната 1988 г. след дълги опити да излезнем на работа в чужбина като рок група и да свирим къде да е, само да не сме тук в България и при наличните вече няколко договора от западни импресарии, МВР ни пушнаха с голям зор след близо 5 години откази, тъй като имахме много „провинения“ в соц. България. Датският импресарио ни предупреди, че мястото, където

ни праща е много „strange“ и много групи са се върнали след като не могли да изкарат и три дни! След тези думи на изпроводак, ние тръгнахме леко угрижени за Гренландия, за която знаехме само, че е най-големият остров в света и че има много ескимоси. От летището „Каструп“ в Копенхаген полетяхме с огромен DC и някъде над Ставангер (Норвегия) от дясното крило започна да излиза пушек. От пилотската кабина изскочи приблидния стюардеса и съобщи, **че всичко е ОК, но ще се върнем в Копенхаген да оправим малка повреда.**

Самолетът направи голям кръг над океана и започна да се връща към Дания, а ние си поръчахме веднага по две-три малки патрончета с уиски за кураж. Кацнахме успешно в Копенхаген, повреда се оказа теч в резервоарите за гориво. Прехвърлиха ни на голям Боинг и ни казаха, че за компенсация SAS дава на всички пътници права като за бизнес класа, т. е. можехме да ядем и пием на корем. Това **н а п р а в и х м е !**

Кацнахме в огромна американска база — Сандре Стрьонфиорд и там с вътрешни линии ни закараха до Готхоб — столицата на Гренландия. Излетяхме от Копенхаген в 18.00 и в толкова пристигнахме в Гренландия поради разликата в часовите пояси!



Това е диплом, който получих, че успешно съм прекошил Северния полярен кръг. При това развитие на събитията наистина беше успешно за малко

Това е островът, съпоставен с континента Америка. Наистина е голям!

Заведоха ни да видим къде ще „музицираме“ и като огледахме мястото, направо тръпки ни побиха. Това беше голямо помещение, което до 22.00 работеше като ресторант и трябваше да свирим лека музика и джаз, а след това нахлуваха всички дрогирани тинейджъри и зажаднаха за нещо ново ескимоси, тъй като в столицата с население от 10,000 души, нямаше друго какво да се случи по-

важно от идването на нова група. Казаха ни, че точно преди ние да идем е имало клетка, в която музикантите свирели за да не ги заколят, но предишния месец за наш „късмет“, са я махнали. Мениджърът на комплекса ни предупреди, че ако не свирим Пърпъл е най-добре да си тръгваме веднага, за да не ни се случи нещо. Малко се поуспокоихме, тъй като това поне можехме, а певецът пееше направо като Гилън.

Бяхме затрупани по онова време със страхотна апаратура, лампови усилватели, които вадеха страхотен тон. Тук позирам с двете си китари по време на репетиция, а сцената е отрупана с екуипмънти, като големите стени колони са отпреди тук не се виждат. Като ударехме първия акорд и много от пияните ескимоси почваха да повръщат от ниските честоти, но това беше и целта, после да си поръчат пак.

Да ви кажа, никакви проблеми нямаше. Която песен ни кажеха, я свирехме яко и нахъсено и за три дни събрахме целия Готхоб, та нямаше място монета къде да падне, ако хвърлиш. Пак след третия ден мениджърът ни повика и ни попита дали искаме да останем още два месеца екстра при двоен договор. Т.е. той ставаше 2500\$ на човек за месец, а това бяха много пари на времето. Съгласихме се, така изкарахме до Нова година и си живеехме като царе, а за местните бяхме идоли и освен, че ни уважаваха ни канеха и по партита почти всяка вечер.

**Прод. на стр.31 >>**



### 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



&lt;&lt; Прод. от стр. 30

Много пъти ножът е бил опрян на врата ми на някое „весело“ парти с много stuff, но за щастие всичко е приключвало без продължението — теглене на ножа.

**Ескимосите са интересен народ**, който както всеки друг обича свободата и протестира по свой начин срещу датчаните, *като се напива до умопомрачаване с помощта и на тревата. Там всеки си пушеше трева на корем.* Можеш да видиш гренландец при минус 45 градуса, опънат вън, почти затрупан от пряспа сняг, но **стиска два Туборга в двете ръце и се „весели“ с цигара уста.**

Легендите, които се носят за жените на ескимосите и „смеенето“ вече не са точно така! **Е, жените им не отказват никога, но мъжете вече се отнасят с ревност към това тяхно поведение,** особено ако другият „смейц се“ е чужденец.

Това обаче не пречи ескимоската да „мърда“ понякога по 8 дни от седмицата насам-натам, тъй като няма какво страшно да и се случи след като съпругът разбере, освен да ѝ ступи някой крак или ръка и, току виж, по някое време се пръкнало сред многото деца и някое русокосичко, ама пред свършен факт, никой на никого не се сърди и **семејството продължава да си съществува в хармония и пиянски веселби.** Именно по този начин след време гренландците ще бъдат асимилирани от датчаните!

Сутрин към 4.00, когато се прибирахме с бумтящи от невъоразимия саунд глави в къщата, в която живеехме, обикновено минавахме през мазето, тъй като пред вратата винаги чакаха поне 4—5 пияни фенки и виеха, но с тайното намерение да се „посмеят“ с нас!

**Гренландките са общо взето грознички, но имаше и много хубави, като японки.** Имаше и такива от смесени връзки с чуждеци, които пък бяха страхотни — европейско лице с леко загатване на монголоидна раса, направо върхът. Та такива си избирахме най-вече за веселби ние. А и трябваше, тъй като след месец бачкане, мениджърът

пак ни извика и ни похвали, че много сме били добри, защото освен че сме свирили яко сме и чук\*ли яко, група, която не ч\*ка направо се излага и не я уважават!

Заплатата ни вече беше 3000\$, а аз си накупих цялата джаз колекция на GRP студио и се върнах по-късно в България със система Ямаха, един куфар CD-та и 200\$ в джоба. Какво още интересно за Гренландия...?

Повечето от населението се занимава с риболов. Мъжете с месеци са в океана и трупат пари, а през това време жената си убива „някак“ времето. След връщането на съпруга обаче настава голям купон. Отива се до близкия музикален магазин, купува се най-мощната апаратура с 10 диска на Пърпъл, минава се край супермаркета, зареждат се 10 каси с Туборг и малко концентрат (ескимосите много бързо се напиват от концентрат) и... парти. Vol-ите-то на МАХ, докато изгори крайното стъпало на уредбата и цигара след цигара, бира след бира. **Това поведение, разбира се, не трае дълго, тъй като парите свършват.** После уредбата и всичко, което може да се продаде на битак се продава, за да се изпие и така до новия курс с траулера. *А бе, живот си живеят!*

Постоянно ходихме за риба и на лов предимно с датчани от хайлайфа на Готхоб. Беше ми омръзнало да ям еленско и съомга. Като седнехме в кръчмата на обяд (хранеха ни безплатно) и казвахме на готвача: „Само да не е днес пак елен, съомга или чер хайвер, че ни писна!“ Бях се затъжил много за най-обикновена лютеница.

Тогава не се интересувах много от ендуро, но като гледах безбрежните камънаци и поля си виках, що нямам сега тук едно ЧЗ с рошави гуми, че да видиш какво каране ще падне! Между другото **най-дългият маршрут в Готхоб по асфалт от пристанището до летището — 5 км.** От там нататък нито пътища, нито дори черни пътища, пълен off road!!!

Но няма и дървета! А бе, няма нито едно дърво! Така бях свиканал с това, че направо се съмнявах като се върнем

в Европа дали ще има?!

Друго интересно е, че **Гренландия изнася лед.** В тази страна има ледници с дебелина до 3500м, а ледът се е трупал там от хиляди години и толкова е уплътнен от налягането, че след като сложиш от него в чаша с уиски, докато се разтопи, а това става мнооого бавно поради голямата плътност, се чува през цялото време един характерен шум от разпадането на самият лед. За специални доставки на такъв лед милионерите в САЩ, Япония и Европа дават луди пари.

Много може да се каже за тази на пръв поглед скучна страна, но ако поживееш там, като мен и се ровиш от най-низшите до най-висшите прослойки на обществото, можеш да научиш много интересни неща! Е, рискуваш някой дрогиран ескимос да допусне лека грешка и докато разбере, че си му идол да те заколи, но иначе няма как да разбереш всичко за тази страна. Това за мен може би ще остане най-големият и най-интересен експеримент от живота ми.

Ето и още малко снимки от зелената земя, но не успях да намеря голямата си кутия с най-хубавите кадри. Убих се да търся навсякъде, но...



*Прословутите айсберги. Те започват да се движат като се постопли и понякога са оцветени невероятно в неоновни оттенъци на жълто, синьо, зелено.*



*Нашата махала в Готхоб, но градът почти навсякъде е такъв — къщички и камъни, а в панелени блокове, чийто входове са изпъстрени с надписи „Fuck off“, „Fuck you“, „Bull shit“ живеят повечето ескимоси...от ония, с траулерите.*



*На разходка с „Жабата“! Тя беше грозновата, но от хайлайфа и работеше като секретарка на губернатора. Повечето наши фенки ги оприличавахме на животни. Така си имахме: слона, крокодила, жабата, костенурката, хипопотама и др. които вече не помня.*



*Ето го ескимосът в кануто. Все още някои ходят за риба и на лов така, въпреки модерните лодки.*



*За това ви говорех. Докъдето ви стига погледът — пълен OFF ROAD! Това е то, няма нито едно дърво, а само мъх.*



*Последните къщи на Готхоб са вече до фиорда.*



*Изглед от столицата. Датският квартал.*



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



## 'Агнешко' РЕЦЕПТИ

[www.facebook.com/shtipkaserotonin](http://www.facebook.com/shtipkaserotonin)

Сложих в намазнена тавичка агнешкото, едро нарязаните картофи и едро нарязана 1 голяма глава лук.

Прибавих 4-5 скилидки чесън, сол, черен пипер на зърна, дафинов лист, мащерка, розмарин.

Разбърках добре подправките с месото и картофите. Сложих няколко бучки краве масло отгоре и покрих тавичката първо с хартия за печене, пасле с фолио.

Пекох на 150 гр.около 3 часа.

Накрая отстраних фолиото и пекох още 15 мин.до лек загар.



## 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](http://www.bulgarianflame.com)

**Четете**  
**в. Пламяк**

**онлайн:**

[www.bulgarianflame.com](http://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.