



Купуването на коронавирусна ваксина за всички на Земята, съхраняването, доставянето и безопасното ѝ поставяне ще бъде трудно и скъпо

(Buying a coronavirus vaccine for everyone on Earth, storing and shipping it, and giving it safely will all be hard and expensive)



Print & Online
www.BulBiz.com



Автор: Nicole Hassoun - професор по философия в Binghamton University, State University of New York.

Disclosure statement: Никол Хасун не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране

от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия и не е разкрила никакви

съответни връзки извън академичното им предназначение. Преводът е на „Пламък“

Четете на стр.2 >>

Healthy Planet

Your one stop **Health Food Store**

Largest **Health Food Chain** in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY 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

LINA G. Guerguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!



ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI
Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Купуването на коронавирусна ваксина за всички на Земята, съхраняването, доставянето и безопасното ѝ поставяне ще бъде трудно и скъпо

(Buying a coronavirus vaccine for everyone on Earth, storing and shipping it, and giving it safely will all be hard and expensive)

<< **Прод. от стр.1**

Инфекциозните болести не спазват границите.

Приблизително 3 милиарда души в страни с ниски доходи в Африка, Азия и Латинска Америка вероятно няма да имат достъп до ваксина срещу COVID-19 в продължение на години след като тя стане достъпна. В много общности в бедните нации липсват здравните работници, необходими за поставяне на ваксини, както и липсва умението да боравят правилно с тях, като ги държат изключително студени.

Като биоетик, изучаващ глобалния достъп до основни лекарства, **наблюдавам отблизо какво правят богатите страни, фондации и международни организации по този проблем.**

COVAX

Глобалният механизъм за достъп до ваксините COVID-19 или COVAX е **съвместно усилие на 184 държави** работещи с международни организации, целящ да даде възможност на хората навсякъде по света да имат достъп до ваксините срещу COVID-19 когато те станат налични.

Досега COVAX е събрал около \$1.8 милиарда от първоначално набелязаната цел от \$2 милиарда, която трябва да покрие разходите

за производство и разпространение на ваксините срещу COVID-19 по целия свят.

Целта на тази инициатива е да се **произведат 2 милиарда дози до края на 2021.** Въпреки това много от богатите страни, които участват, сключват свои собствени сделки освен COVAX, за да гарантират, че ще получат ранен достъп до ваксина.

Тези случаи на „**ваксинален национализъм**“ **заплашват да подкопаят COVAX и други опити за справедливо разпространение на нови ваксини и лечения срещу COVID-19.** Няколко големи индустриализирани държави - включително САЩ и Русия - решиха да останат изцяло извън споразумението. Вместо това те сами се договарят с фармацевтичните компании.

UNICEF

Разпространението на ваксини срещу COVID-19 може да се окаже толкова трудно или дори по-трудно, отколкото намирането на парите за тяхното заплащане.

Това е така, защото **най-обещаващите ваксини изискват постоянно и изключително студено съхранение.** Особено в

райони, където достъпът до електричество е ненадежден или такова липсва като цяло, просто няма достатъчно здравни заведения с необходимия хладилен капацитет. **Близо 3 милиарда души по света живеят на места, в които липсва контролирано съхранение,** необходимо за широкомащабна имунизационна кампания. Колко сериозен ще се окаже този проблем ще зависи от това кои ваксини в крайна сметка са одобрени, тъй като не всяка ваксина, подложена на клинични изпитвания, изисква съхранение при същите студени температури.

Нещо повече - **няма достатъчно здравни работници, които да прилагат ваксините** и е много трудно за хора в бедните общности да пътуват до здравните клиники. Детският фонд на ООН - агенция на Обединените нации, която предоставя помощ на деца по целия свят, ръководи планове за разпространение на ваксини на инициативата COVAX. UNICEF е работил с публично-частното партньорство, наречено GAVI, бивш Глобален алианс за ваксини и имунизации, в миналото, за да достави на развиващите се страни специализираната хладилна технология, необходима за поддържане на ваксините ледени.



Международни организации и фондации

Няколко международни организации също работят, за да гарантират, че хората в страните с ниски доходи **ще имат достъп до ваксина срещу COVID-19** и до лечения. Към октомври 2020 Световната банка планира да предостави \$12 милиарда за финансиране на придобиването и внедряването на ваксини в страни с ниски и средни доходи като Индия и Нигерия.

Други банки за регионално развитие също играят важна роля, тъй като COVAX няма да осигури достатъчно ваксини за всички в света. Например **в Африка на юг от Сахара само 28% от здравните заведения имат достъп до надеждно електричество** и поради това Африканската банка за внос-износ предоставя \$3 милиона безвъзмездно финансиране, за да помогне на общностите да набавят оборудване и консумативи.

Прод. на стр.4>>



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



WIDEX **PHONAK** **Starkey** **oticon** **bernafon**
 HIGH DEFINITION HEARING life is on PEOPLE FIRST Your hearing - Our passion

alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com

FIERA FOODS COMPANY
 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.



<< *Прод. от стр.2*

**Купуването на
коронавирусна ваксина
за всички на Земята,
съхраняването, доставянето
и безопасното ѝ поставяне
ще бъде трудно и скъпо**

(Buying a coronavirus vaccine for everyone on Earth, storing and shipping it, and giving it safely will all be hard and expensive)

Освен това банката разговаря с Африканските центрове за контрол и превенция на заболяванията за отпускане на \$5 милиарда за закупуване на ваксини COVID-19.

Глобалният фонд пък отпусна \$665 милиона от приблизително **\$20 милиарда, необходими за ваксиниране на всички в целия свят.** Техният механизъм за реагиране на COVID-19 ще подобри веригите за доставки за разпространение на ваксини и здравни системи като цяло.

Други организации с богат опит във ваксинационните кампании също се включват в помощ. Така например Глобалната инициатива за ликвидиране на полиомиелита осигурява персонал, обучен да извършва наблюдение на полиомиелит, за да тества отпадъчните

води за COVID-19, да **разпространява маски и дезинфектант за ръце и да извършва проследяване на контактите.** Когато ваксината стане налична, тази група полиомиелит вероятно също ще помогне.

Фондациите, особено фондация "Бил и Мелинда Гейтс", също играят роля. Фондация Гейтс се обединява с GAVI и Института за серум в Индия, за да ускори производството на ваксини срещу COVID-19.

Ваксините срещу коронавируса ще се продават за **не повече от \$3** на доза в 92 държави с ниски и средни доходи, включително Бразилия, Чили, Сингапур и Южна Африка. През 1999 **Фондация Гейтс обеща \$750 милиона** за стартиране на GAVI и досега е дала \$4 милиарда на организацията.

На срещата на върха на ваксините през 2020 - виртуална среща, организирана от Великобритания, фондацията „Гейтс“ обеща също така да предостави \$1.6 милиарда за ваксиниране на 300 милиона деца срещу няколко заболявания, включително COVID-19, след като ваксините станат налични.

Фондация Гейтс участва и в съвместни усилия със Световната здравна организация и няколко други международни организации, за да осигури заплащането на 100 милиона антигенни теста за бърза диагностика, които се предоставят в страните с ниски и средни доходи - където те са на **цена от \$5 или по-малко.**

По същия начин се предприемат много други филантропични усилия съвместно с компании и

международни агенции. Wellcome Trust например, в партньорство с "Бил и Мелинда Гейтс" и Mastercard, финансира COVID-19 терапевтичен ускорител изследователски съюз за разработване на нови лечения и тестове за COVID-19.

Според мен тези усилия са също толкова важни, колкото и усилията за разработване, производство и разпространение на нови ваксини. В крайна сметка, ако не се появи **безопасна и ефективна ваксина, тестването, проследяването, личните предпазни средства и лечения ще останат от съществено значение за борбата с пандемията и спасяването на милиони животи по целия свят.**

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!

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

www.bulgarianflame.com

A STAR ALLIANCE MEMBER 



TIME TO MEET AGAIN

Have a healthy journey with all precautions taken down to the smallest detail for your in-flight safety.



TURKISH AIRLINES

Македонски скеч се опитва да разсее напрежението между България и Северна Македония



Забавен скеч направи опит да разчупи напрежението между България и Северна Македония, което ескалира след ветото на България за приемане на западните ни съседи в ЕС, съобщава dir.bg.

По македонския Kanal 5 в гега на тв шоуто "Зевзекманя" македонски международен шофьор отива в тяхната полиция и заявява, че иска да върне българския си паспорт, с който пътува из Европа от 10 години и изкарва добри пари. "Откакто се появи проблемът със София, искам да са откажа от българския си паспорт и никога повече да не видя българин! Искам да си остана македонец и само македонец!", казва на служителката главния герой в скеча.

"Браво, браво!", намесва се представил се за заместник на заместника на министъра Оливер Спасовски. Началникът в скеча заповяда на служителката си да "изгори до пепел" българския паспорт на международния шофьор. "От днес няма да има нито един македонски българи, а само македонски македонци", отсича той.

В скеча се включва и репортер, отразяващ събитието, който с апломб обявява: "Каква приказна вест,

уважаеми зрители! Македонците се отказват от българските паспорти и ги палят. Гоце да беше жив, щеше да умре от инфаркт и щастие!".

В този момент става ясно, че се снима реклама за патриотизма. "Свършиха ли снимките?!",

пита международния шофьор и иска да му върнат българския паспорт. Началникът на полицията обаче му казва, че колежката му е буквалистка и наистина е изгорила паспорта. "Ви не сте нормални, бе, хора!", продължава комикът-тирадгия, хващайки се за сърцето. След което разбира, че останалите си правят шега с него и си прибира българския паспорт, целувайки го. "Ох, мой български паспорте - никога няма да се откажа от теб!". "Дай и аз да го целуна!", казва заместникът на заместника на министъра в симпатичното тв-намигване към двустранните българо-македонски отношения.

150,000 лв. обезщетение за съдия, арестуван за подкуп

150,000 лв. обезщетение трябва да плати прокуратурата на съдия Николай Стефанов от Русе, който бе съден, но оправдан за подкуп от 500 лв., реши Софийският градски съд, съобщи „24 часа“.

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KERZOVA, 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: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

Съдия Стефанов бе задържан от ДАНС на 9 февруари 2015 по разследване, че ще получи подкуп от адвокат Свилен Стефанов, за да одобри споразумение с клиента му. Адвокатът се оплакал, че съдията го изнудва за 1,000 лв. Белязани били 500 лв., но при срещата между двамата Николай Стефанов бил арестуван, преди адвокатът да му предаде плика. Историята се оказа заплетена - Свилен Стефанов е бивш съдия и дългогодишен познат на арестувания. Бил закъсал за пари, а съдия Николай Стефанов му дал даем от 500 лв. и дни преди ареста го подканил да му ги върне. Поне това е било констатирано.

Съдията бе осъден условно на първа инстанция в София, но Апелативният съд го оправда, а ВКС потвърди това решение. Той се върна на работа през 2018.

Шефът на Пирогов: Не пийте антибиотици при първите признаци на коронавирус



При първи симптоми на Covid-19 взимайте антипиретици и витамини, а не антибиотици - посъветва от Нова тв шефът на "Пирогов" проф. Асен Балтов.

Проф. Асен Балтов беше категоричен, че когато хората пият безконтролно антибиотици, рискът от развитие на бактериални щамове, които са резистентни на антибиотици, се увеличава, а това може да предизвика и фатален край.

„При първи симптоми – взимайте антипиретици и витамини, не започвайте да пиете антибиотици ведната. Те се включват при нужда на петия-шестия ден“, каза проф. Балтов.

Близо 60% от българите не планират почивка през зимата



Пандемията от коронавирус се отразява сериозно на плановете на българите за почивка през зимата. 11.5% или около 600,000 пълнолетни българи правят плановете да ползват някакъв тип туристическа услуга. **Преди година по това време те са били поне 4 пъти повече.** Това показва проучване по телефона на "Галъп" сред 1,000 пълнолетни българи преди старта на ски сезона, съобщава OFFnews.

Планиращите на този етап пътувания в чужбина на празниците са в порядъците само на десетки хиляди.

23% от отговорилите пък планират да почива в вили и къщи, при приятели и т.н. – **общо около 1.3 милиона души.**

59.5% не планират каквото и да било по отношение на почивка през зимата, а останалите се колебаят в

отговорите си.

По 1 килограм сирене месечно са изяли българите през лятото



По 1 килограм сирене на човек са консумирали през всеки месец от лятото българите, показват данни на Националния статистически институт (НСИ) за периода юли-септември, както и основните хранителни продукти.

През периода юли-септември се увеличава потреблението на **прясно мляко - от 4.1 на 4.4 литра,** и на кисело мляко - от 7.6 на 7.7 килограма. Намалява обаче потреблението на: хляб и тестени изделия - от 20.4 на 19.9 кг, плодове - от 19.4 на 18.7 кг, зеленчуци - от 27.1 на 25.7 кг, и **сирене - от 3.2 на 3 килограма.**

Стабилно е потреблението на месо и яйца. За тримесечието всеки член от домакинство е **консумирал по 8.5 кг месо и по 37 яйца,** показват още данните на

НСИ.

Ски сезонът ще е по нови правила

Маски в хотелите и на лифтовете, както и нови технологии за дезинфекция са част от мерките за безопасност по време на ски сезона в условия на пандемия, предава NOVA.

„Зимният туризъм беше един от първите ударени от коронакризата. В началото на извънредното положение Банско попадна под блокада, това веднага рефлектира върху бизнеса, ударът беше усетен веднага”, припомня журналистът Георги Георгиев.

Сега са приети единни стандарти, а очакванията са предпазливо оптимистични.

Социолози: 45% от българите не искат да се ваксинират



26% от българите посочват, че ще се ваксинират, а 45% не споделят това мнение,

показват данни от социологическо проучване на „Тренд” (rctrend.bg) за нагласи на българите за **разпространението на коронавируса през ноември.**

Увеличил се е и делът на хората, които посочват, че нямат спестявания – 42% през ноември спрямо 24% през май.

Запазва се висок дела на хората, които посочват, че повечето време прекарано вкъщи **влие отрицателно върху общото им физическо и психическо състояние** – 45% през месец ноември спрямо 52% през май и 47% през април. **Само 6% посочват, че повечето време вкъщи влие положително върху общото им физическо и психическо състояние.**

Намалява и делът на хората, които смятат, че в кратък срок ще се върнем към нормалния си начин на живот спрямо месец май тази година. **Според 28% от тях ще бъде необходимо повече от 1 година,** за да се върнем към нормалния си начин на живот.

СВЯТ

СЗО: Лекуването на COVID-19 с антибиотици ще причини катастрофа

Световната здравна организация (СЗО) отпрати предупреждение за риска от развитие на антибиотична резистентност в Европа поради приема на антибиотици по време на пандемията с COVID-19. На сайта на организацията се казва, че това лечение може

да предизвика "катастрофа" от антибиотична резистентност.

"Въпреки, че антибиотиците не лекуват и не предотвратяват инфекции като COVID-19, резултатите от изследване на човешкото поведение, проведено в девет страни и райони на европейския регион, показват, че употребата на антибиотици се е увеличила по време на пандемията", се посочва в изявлението на Европейския

офис на СЗО, публикувано на уебсайта на организацията.

Между 79-96% от приемащите антибиотици казват, че не са заразени с коронавирус. Според СЗО антибиотиците са погрешно приемани. Според данните едва 15% от пациентите, болни с COVID-19, наистина се нуждаят от антибиотици, тъй като при тях се наблюдава бактериална инфекция.

Government
of CanadaGouvernement
du Canada[Canada.ca](#) > [Department of Finance Canada](#) > [News](#)

Government expands Canada Emergency Business Account loans

From: [Department of Finance Canada](#)

News release

December 4, 2020 - Ottawa, Ontario - Department of Finance Canada

Small businesses continue to face challenges and uncertainty during the COVID-19 pandemic and the government is providing support to ensure they can stay in business.

Since the spring, the Canada Emergency Business Account has helped almost 800,000 small businesses and not-for-profits in Canada. Today the Deputy Prime Minister and Minister of Finance, the Honourable Chrystia Freeland, announced the expansion of the Canadian Emergency Business Account (CEBA).

Starting on Friday, December 4, 2020, eligible businesses facing financial hardship as a result of the COVID-19 pandemic are able to access a second CEBA loan of up to \$20,000 – on top of the initial \$40,000 that was available to small businesses.

Half of this additional financing, up to \$10,000, will be forgivable if the loan is repaid by December 31, 2022.

This means the additional loan effectively increases CEBA loans from the existing \$40,000 to \$60,000 for eligible businesses, of which a total of \$20,000 will be forgiven if the balance of the loan is repaid on time.

As announced in the *Fall Economic Statement*, the application deadline for CEBA has also been extended to March 31, 2021.

To apply, eligible businesses and not-for-profits need to contact the financial institution that provided their initial CEBA loan and provide the appropriate information and documentation.

For more information, visit:

<https://www.canada.ca/en/department-finance/news/2020/12/government-expands-canada-emergency-business-account-loans.html>

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.

ЕС очаква сближаване със САЩ

Европейските дипломатия подготвят редица инициативи за укрепване на отношенията си със САЩ, събщи Wallstreet Journal. Европейските страни очакват подобряване на отношенията да настъпи с встъпването на новата американска администрация.

Основната идея е **изграждане на по-тясно сътрудничество**. Американският президент Доналд Тръмп имаше много търговски претенции към ЕС. Европейски

политици са притеснени, че отношенията може да останат същите, ако диалогът не се задейства.

Туризмът ще се възстановява в Ню Йорк до 2024



Броят на туристите в Ню Йорк през 2020 е намалял с 66% спрямо 2019, а връщането на туристическия поток **на предишното ниво може да се очаква през 2024**, събщи CNN, позовавайки се на прогноза

на Нюйоркската туристическа агенция.

"*Като се вземе предвид несигурността на перспективите за икономическо възстановяване, както и такъв фактор като желанието на хората да пътуват, ще бъде възможно да достигнем показателите от 2019, според консервативната оценка, едва през 2024*", цитира CNN извлечение от официален документ на НТА.

Авторите на прогнозата припомнят, че след терористичните атаки на 11 септември 2001 туристическият бизнес в града се е възстановявал

четири години.

"*Възстановяването на туризма в световен мащаб ще бъде постепенно и ще започне след началото на ваксинирането през 2021*", каза ръководителят на НТА Фред Диксън.

"Ние сме уверени, че туристическата индустрия в Ню Йорк ще се възстанови и предвид търсенето може би до края на 2021 очакваме да се завърнат около половината от общия брой туристи, посетили Ню Йорк през 2019".

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

CORTEL XO

ПРЕКРАСЕН ПОДАРЪК ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ПРАЗНИЦИ!

ОТНОВО в Канада!

CORTEL XO

LCBO +245043

NAPOLEON V.S.O.P.

Brandy de France

LCBO +287409

NAPOLEON V.S.O.P.

Brandy de France

LCBO +829315

IT'S BETTER WITH CORK!

Продава се в кутия за подарък



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd
 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



NEW LABEL NOW HERE



Toso

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

LCBO #634808

91 pts. JAMES SUCKLING I



CHATEAU D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE VILLAGES

91 POINTS WINE ENTHUSIAST

LCBO #544031

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com

Първа пощенска марка, посветена на Христо Явашев-Кристо




(Снимка: Михаела Караджова/Facebook)

Световноизвестният скулптор и художник Христо Явашев-Кристо, който почина през 2020 на 85-годишна възраст, е на марка, издадена от Български пощи. Дизайнът и илюстрацията е дело на Михаела Караджова, известна с артистичния си псевдоним **Stalker since 1993**.

Пощенската марка излезна в тираж от 5,100 броя, като със специалния пощенски печат се отбелязва 85-годишнината от рождението на Кристо, събщи бTV.

„Кристо е гражданин на света, но вярвам, че Париж е свято място за него. Париж е мястото, където той среща Жан-Клод през 1958 г. и годината, в която те се влюбват. По думите му: „След като избягах от България през Прага, мечтата ми беше да отида в Париж, където се случваше всичко“. Ето защо избрах опаковането на Пон Нюф в Париж като фон, защото исках да включа и Жан-Клод, но не с нейн портрет, а с усещането за нея. Те двамата бяха и са неразделни.“, написа Михаела Караджова във Facebook.

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.

KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

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



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 December 17th!



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner
Ask us for details

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

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

<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 5m \$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 5m \$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

Хари Стайлс е най-влиятелният певец в модата през 2020



„24 часа след излизането на сингъла на Хари Стайлс “Golden,” търсенията на сини и тюркоазени блейзери са се увеличили с 52% в страницата Lyst, докато търсенията за подобни на неговата жълти шапки са скочили с невероятните 92 процента.“

Търсенето на носена от него жилетка пък се повишава с 166% за седмица през юни.



Хари е на първо място в „Power Dressers“ на Lyst за 2020, събщи самият певец в акаунта си в Tweeter.

Платформата Lyst е съставила класация на основа 100 млн. търсения в социалните мрежи.

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)

Робот следи в Япония дали хората носят маски и спазват дистанция



Японски магазин назначи робот, за да проверява дали хората носят маски за лице и спазват дистанция заради пандемията от Covid-19, събщи The Guardian.

Роботът Robovie, разработен от International Telecommunications Research Institute International в Киото, е в състояние да открие клиенти, които не носят маски, и учтиво да ги помолни да се прикрият. Той може също да се намеси, когато не успеят да се дистанцират социално или пък се редят на опашка за заплащане.

Разработчиците на Robovie, които

стоят зад множество роботизирани иновации, се надяват, че експериментът ще намали тесния контакт между купувачите и персонала, добавяйки, че **те вярват, че повечето хора ще се чувстват по-малко неудобно**, ако бъдат помолени да се прикрият от робот, отколкото от друг човек.

Япония предупреждава за трета вълна на фона на нарастващите инфекции в страната от Covid-19.

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



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

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.



Австралийските военни убили 39 невинни в Афганистан, за да се научат да убиват

Четиригодишно разследване констатира, се са намерени "достоверни доказателства", че елитни австралийски военни части военни са убили 39 невинни по време на афганистанската война, съобщи BBC, цитиран от offnews.bg.

В доклад на Австралийските сили за отбрана (ADF) се казва, че 19 настоящи или бивши войници от специалните сили трябва да бъдат разследвани за **убийства на "затворници, фермери или цивилни"** извършени между 2009 и 2013.

Млади войници са били карани да направят първото си убийство с цел да се "изцапат с кръв", като стрелят по затворници. **Съчинявани са истории за прикриване на убийствата и са поставяни оръжия до телата.** Има случаи, при които австралийските войници са прерязвали гърла, **укривали са информация за извършени престъпления и са снимали тела с поставени телефони и оръжия**, за да оправдаят действията си. Престъпленията са извършвани и прикривани от патрулни командири, обикновено сержанти и ефрейтори. Замесен е "малък брой патрулни командири и техните протежета". Разследването е проведено от генерал-

майор Пол Бреретън, който през 2016 получава задачата да провери десетки инциденти в Афганистан в периода 2005-2016. Екипът му проверява 20,000 документа, 25,000 снимки, интервюира 423 свидетеля.

Арестуваха 30-годишен сърбин за призив за убийство на Александър Вучич

Полицията в Сърбия е арестувала 30 годишен мъж заради заплахи за убийство на президента Александър Вучич. Служители на сръбските служби са арестували мъжът от град Парачин в централна Сърбия за отправяне на заплахи към Вучич във Facebook, съобщава белградският вестник "Блиц". Той е обвинен, че на няколко пъти чрез Facebook е призовавал за убийство на президента на Сърбия.

Конгресът на САЩ прие закон срещу Русия, заради намеса в изборите и окупирането на Крим Русия няма да участва в срещите на G7 и G8 – групата, в която се предвижда нейно участие, няма да бъде възстановен, **докато не бъдат представени ясни доказателства, че Москва не се намесва в изборите в САЩ**, страните от НАТО и ЕС. Това решение взе Камарата на представителите на американския Конгрес.

Ненамесата на Русия в изборите в развитите държави трябва да бъдат **доказана от държавният секретар на САЩ и директорът**

на националното разузнаване. Друго условие за допускане на Русия до G7 е тя да е „прекратила **незаконната окупация на Крим, Южна Осетия и Абхазия**" и "е извела войските и въоръженията си от Приднестровието".

Законопроектът трябва да бъде одобрен и от горната камара – Сената

Бивш зам.-посланик на Германия в София: ГЕРБ бе създадена с помощ от Германия, с надежда да постави под контрол икономическия и престъпния елит



Гудрун Щайнакер, бивш заместник-посланик на Германия в София и бивш посланик в Скопие, разказва пред македонската редакция на Deutsche Welle, една отдавна известна публична тайна. **ГЕРБ е създадена с помощ от Германия.** През 2006-2007 Западът е търсил алтернатива - с надеждата да постави под контрол икономическия и престъпния елит, главно от бившите комунистически тайни служби.

Това, за съжаление, не се е случило и до днес. Всъщност тези елити са просто подмладени - **синовете, дъщерите и протежетата на първата гвардия след падането на комунизма вече са на власт.** Но те непроменено споделят ресурсите на страната, включително

субсидиите от ЕС.

ГЕРБ е създадена със значителна помощ, предимно от фондацията на ХСС, Hanns Seidel Foundation. Дори името на партията било измислено от съветниците на фондацията, разказва Гудрун Щайнакер, която е била заместник-посланик на Германия в София от 2006 до 2009, а от 2011 до 2014 е била посланик на Германия в Скопие.

Години по-рано Бавария, с помощта на фондацията, **играе важна роля в реформирането и оборудването на българската полиция и изграждането на добри отношения със страната.**

Надявахме се напористият Цветан Цветанов, дългогодишна дясна ръка на много популярния кмет на София Бойко Борисов, някога заместник председател на ГЕРБ, след като спечели изборите и бе назначен за вътрешен министър през 2009 да успее да въведе ред. **Партийната база на ГЕРБ бяха полицаите в страната, в които Бавария вече бе инвестирала сериозно.**

Резултатът след 11 години е скромнен. ГЕРБ е на власт почти непрекъснато от 2009 насам. **Елитите са същите като преди. Корупцията процъфтява с постоянно нови методи за присвояване дори на парите на ЕС,** коментира г-жа Щайнакер. Настоящият доклад по механизма за контрол, създаден специално за България и Румъния с годишни доклади за напредъка на върховенството на закона, показва мрачна картина в България.



eddiesmarket.ca

Eddie's

MEAT & DELI MARKET

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

Eddie's MEAT & DELI MARKET EUROPEAN DELICATESSEN

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

Christmas Hours

Sunday December 20th 10am-4pm
 Monday December 21st- Wednesday December 23rd 8am-8pm
 Thursday December 24th 8am-3pm
WE ARE CLOSED December 25, 26 & 27
 Monday- Wednesday December 28-30 9am-7pm
 Thursday December 31 8am-4pm
FRIDAY JANUARY 1st CLOSED
 Back to regular hours Saturday January 2nd



- 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





CHRISTMAS FAMILY DINNER \$89.99

WITH BOTTLE OF WINE \$119

(CRICOVA/ PURCARI/RADICINI)

SERVE 3-4 PEOPLE

SOUPS 400 ML

BORSCHT (BEETROOT AND VEGETABLE SOUP)

ZAMMA (CHICKEN NOODLE SOUP)

UHA (FISH AND VEGETABLE SOUP)

APPETIZER

GARDEN/GREAK/CAESER SALAD (CHOICE OF 1)

PELMENI (9PIECES)

CHEBUREKI (3 PIECES)

CABBAGE ROLLS (3 PIECES)

MAIN ENTREES

CHICKEN KIEV (CHICKEN BREAST STUFFED WITH BUTTER & DILL)

LAMB SHISH KEBOB(MARINATED AND CHARCOAL GRILLED)

MITTEI (TRADITIONAL GRILLED LAMB/VEAL)

(WILL SERVE WITH CHOICE OF SIDES MASH POTATO/FRIES/HOME POTATO/BUCKWHEAT/RICE)

MAMALIGA (SERVED WITH CHEESE & SOUR CREAM)

DRANIKI (POTATO PANCAKES)

DESSERTS

NAPOLEON

SWEET BLINTZES

ORDER BEFORE DECEMBER 21ST - PICK UP ON 24TH

5000 DUFFERIN ST. UNIT A1&2 NORTH YORK, M3H5T5.

C: 416 665 4566

restaurantmoldova20@gmail.com



Коледни предложения от Louis Vuitton: Пантофи за £1,580, ключодържател за £230, шал за £4,000, слушалки за уши за £900



Луксозната марка Louis Vuitton пусна коледно ръководство за покупка на подаръци по време на празниците, което **включва пантофи на цена от £1,580**, съобщава британския The Sun. Модната къща от висок клас продава пантофите от козина на норка в избор на роза, сиво, бяло или бежово, с кадифена чанта за пътуване.

Фирмата е изпратила имейл до клиентите си: „Започнете **коледното си пазаруване още днес!** Всички артикули, закупени от 1 ноември, могат да бъдат заменени или върнати до 31 януари. Насладете

се на **безплатна доставка до дома.**“
Описанието на чехлите им гласи, че са „изключително еластични от луксозна козина на норка, с емблематичния модел на Louis Vuitton Monogram.“
Сред другите идеи за коледни подаръци на фирмата са **палто за £4,700, ключодържател за £230, шал за £4,000, бейзболна шапка £640** и чанта с малка монета срещу £505.



Има и **чифт слушалки за уши на цена от £900**, комплект за голф за £585.
А за него? Богатите дами могат да изберат за любимия си коледен подарък между бейзболна шапка за £640 или слушалки за £990.

Папата „харесал“ в Instagram снимка на бразилски бикини-модел?



Папа Франсис е „харесал“ снимка на световноизвестния модел Наталия Гарибото, на 27, по бикини в официалния и профил в Instagram, съобщава New York Post. Известният модел Гарибото, която забелязала признателността на папата, сподели затова в официалния си акаунт, шегувайки се: **„Поне ще отида в рая“.**



„Харесването“ вече го няма и не е ясно дали Франсис контролира собствения си акаунт. Папата има 7.2 милиона последователи, а потребителското му име е „franciscus“.

Немска овчарка отглежда две лъвчета в парк във Владивосток



В парк „**БЕЛЫЙ ЛЕВ**“ във Владивосток куче отглежда две лъвчета, изоставени от майка си, съобщава „Лента.ру“, цитирайки пост в профила на парка в Instagram. Осемгодишната немска овчарка Сандра е осиновила и отглежда двете лъвчета Сандра и Вектор.

„Можете да говорите с малките лъвчета, да ги галите, да ги гледате и, ако е възможно, да направите снимка!! Специално в ръцете ви бебета няма да ги дадем! Само ако те самите проявяват интерес и дойдат при вас“, пишат в поста си от парка.

„**Цената за посещение на бебета-лъвчета е 1,000 рубли на човек**, а децата под 3 години влизат **безплатно** и в обятията на родителите си“.

Лъвчетата са на два месеца и се развиват добре.



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



Имате:

- Мигрена?
- Болки в гърба?
- Болки в ставите?
- Чувствате се отпаднали?

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



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

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

www.iwellness.ca
iwellness.ca@gmail.com
2221 Keele St., Suite #302

(at the intersection of Keele St. and Ingram Dr.)
Toronto, On, M6M 3Z5



**НИЕ МОЖЕМ
ДА ВИ ПОМОГНЕМ !**

**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!**

Риба от Черно море

2437 Finch Ave W, Unit 15

(416) 749-2424

Hamsi

Anchovies,

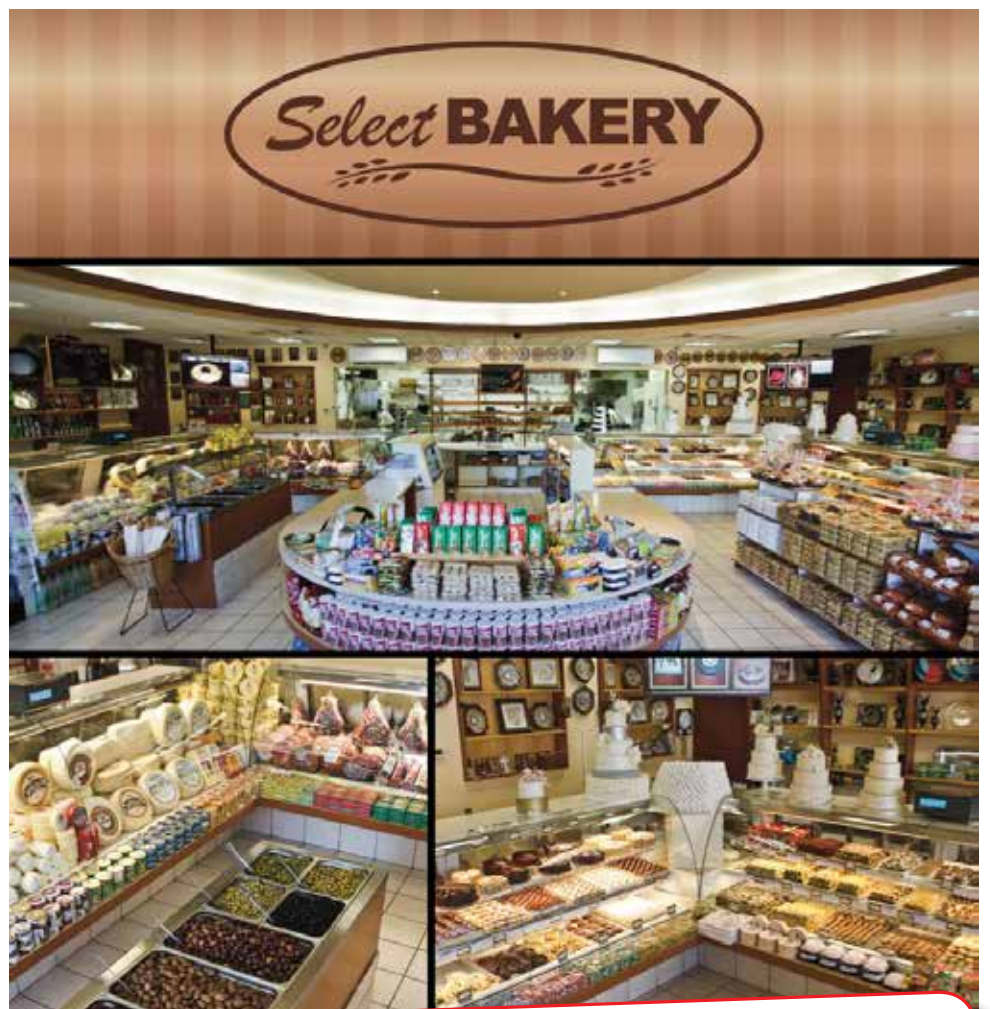
**Horse mackerel,
Whiting, Red mullet,
Sea bass & Sea bream.**



Десерт с грис и портокалов сок

www.facebook.com/shtipkaserotonin

Сложете в тенджера 400 мл.прясно изцеден портокалов сок, 1 в.чаша захар, 5 суп.лъж. нишесте и сгъстете крема с непрекъснато бъркане на тих огън. (Аз сложих 3 суп.лъж. нишесте, така пишеше в рецептата, но не ми се получи 😊....затова вие сложете 5 лъж.😊). Сложете крема в дъното на формичката и го приберете в хладилника за час, два за да се стегне. В друга тенджера сложете 1 л.прясно мляко, 1 в.чаша захар, 2 суп.лъж.нишесте, 6 суп.лъж.грис, 1 ванилия. Разбъркайте хубаво и после пак на тих огън сгъстете крема. Изсипете грисовия крем върху портокаловия и приберете пак в хладилника за 2 часа да се стегне. После обърнете формичката в поднос и украсете по желание. При мен портокаловият пудинг ми се получи рядък и затова остана във формичката. Аз го нанесох с лъжица върху гриса, украсих с мандарини за да стане долу горе възможно по естетичен😊 ...но вкусът е прекрасен. Препоръчвам ви го горещо.



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

Шампанско за Вашите прекрасни празници!



CHAMPAGNE
POMMERY
A REIMS-FRANCE

95
PTS
Decanter
the world's best wine magazine

LCBO #234112

*a time
for*
CHEER

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



Pink
CHAMPAGNE
POP
POMMERY

COMING
THIS
SPRING! →

LCBO #16944

Налични в мрежата на LCBO

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

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ



ДОМАШНО ПРИГОТВЕНИ СЛАДКА ОТ
 ТИКВА, ГРОЗДЕ И ЯГОДИ



ОРИГИНАЛНИ ПОДАРЪЦИ



За микровълновата печка и здравословното хранене



здраве.бг

Здравословното хранене означава не просто избор на полезни продукти, но и правилен начин за тяхното приготвяне. А, оказва се, микровълновите печки и другите уреди, ползващи тази технология, нямат много общо със здравословното хранене

Особено чувствителни към някои видове обработка за плодовете и зеленчуците, показва британско изследване. Така например ако варите броколи в продължение на 10 минути съдържанието в него на глюкозинолати намалява с 40%.

Глюкозинолатите са вещества, които след постъпването им в организма на човека, образуват съединения (изотиоцианати), които според много изследвания имат противораково действие.

Приготвянето на храна чрез микровълнови

уреди се среща все по-често, но единствената причина за това е, че времето за приготвяне се съкращава. В замяна на това обаче се губят много от здравословните качества на храните, твърдят британски учени от Медицинското училище в Уоруик, цитирани от ВВС.

“В преобладаващото количество от случаите обработката на продукти чрез микровълни води до загуба на до 97% от първоначалното им съдържание на хранителни вещества”, показват резултатите от изследването.

Специалистите препоръчват особено когато се приготвят ястия от зеленчуци и плодове, да се предпочита обработката им (и то възможно най-кратка) на пара, защото така се губят средно 11% от хранителните им качества.

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
-

Търсенето на витамин D в Русия е нараснало с над 400%

.... вследствие на пандемията, съобщава ТАСС позовавайки се на данни на най-големия руски производител на хранителни добавки "Эвалар".

„Ние произвеждаме витамин D, но нивото на търсенето му периодично надвишава производствения ни капацитет“, казаха от компанията.

От начало на пандемията търсенето на витамин D, който се препоръчва за профилактична защита от коронавируса, е нараснало с над 400% (според DSM Group). Отбелязва се, че търсенето на витамин нараства значително от края на лятото насам – от август до септември ръстът е бил 238%, а от септември до октомври - 441%.

„Целият пазар, ако сравним началото на годината и октомври, е нараснал 10 пъти“, добави представител на "Эвалар", позовавайки се на анализатори от Proxima Research.



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

Катаджия спира един за превишена скорост.
- Точно теб чаках...
- Знам, знам – отговорил шофьора. - Затова дойдох, колкото можах по-бързо.

- Тате, какво представлява държавата? - пита дете.
- Държавата е нещо като нашето семейство
- отговаря бащата. - Ако аз съм президентът, майка ти е управлението, комшията - опозицията, баба ти - ЦРУ, а ти си народът.

След време бащата заминава в командировка. Обажда се у дома и детето му разказва какво е положението:
- Тате, откак президентът е в командировка, опозицията свали управлението, ЦРУ не прави нищо и народът остана гладен...



Лекар се обръща към медицинска сестра след преглед на пациента:
- Пишете: “Черепна травма на главата”.
- Имате предвид черепно-мозъчна травма?! - пита сестрата.

- Не, този мъг няма мозък, след като за рождения ден на жена си се е прибрал с любовницата си.



Мъж звъни в районното:
- Здравейте! Да сте изпращали патрул снощи на ул. “Говнянка” 29, партера?

- Да, имаше сигнал за силна музика и шумна компания.
- Ако може, изпратете същите сладура пак. Забравиха си фурпажките, един пистолет, а тъкмо да видят и снимките от снощи.



- Докторе, лошо ми е!
- Какво ядохте?
- Гълъб ядох.
- Гол гълъб ли ядохте?

- Ами, хванах го, оскубах го... Да, ядох гол гълъб.
- Голям гол гълъб ли беше?

- Дааа! Беше голям гол гълъб.

- А ядохте ли главата на големия гол гълъб?

- Ядох главата на големия гол гълъб.

- Гола ли беше главата на големия гол гълъб?

- Разбира се, че беше гола главата на големия гол гълъб! И какво?

- Ами нищо. Аз съм логопед. С каквото можах, помогнах...



Блондинка отива на работа, хремава, подсмърча. Колежка я пита:

- Муци, вирус ли си хванала?

- Ааа не, с такси дойдох.



От понеделник Министерство на здравеопазването във Финландия спира с прилагането на задължителна 2 метра социална дистанция, за да може финландците да си се върнат към нормалните 7 метра.



Младеж поканил момиче от провинцията да отидат на симфоничен концерт и я пита:

- Какво предпочиташ, симфония или менуе?

- Ами аз симфония не мога да правя ...



Мъж и жена се излежават:

Жената:

- Голяма скука е... Да взема да хвърля едни прашки на съседите на терасата, а?



— Инструкторе, а какво ще стане ако не ми се отвори парашута?
— Еее, спокойно бе!
Горе още никой не е останал...

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

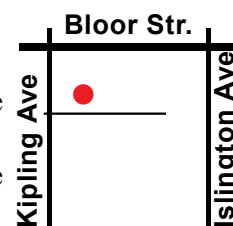
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

Like & Follow us on



Спряха правата на победителите в маратона в София



(Снимка: Facebook)

Победителите в тазгодишния маратон на София **Юсеф Сбаи (Мароко)** и **Виктория Хапилина (Украйна)** са със спрени права заради употреба на забранения синтетичен анабол ЕПО, съобщиха от Athletics Integrity Unit, коментира NOVA.

Любопитно е да се отбележи, че **Сбаи, който има и италианско гражданство, спечели и маратона във Варна**, който се състоя след софийския, като това му донесе награда от 15,000 лева. Хапилина пък спечели в София с най-доброто време в историята на състезанието – 2.27.59 часа.



(Снимка: Facebook)

Във връзка с публикуваната от Athletics Integrity Unit (AIU) информация организаторите на **Wizz Air София** маратон заявяват:

Wizz Air София маратон се гордее с политиката си на нулева толерантност към допинга. Като вече утвърдено състезание от световен ранг с

„Бронзов етикет“ в леката атлетика, ние сме активни и безкомпромисни в стриктното спазване на антидопингови инициативи. Нашата подкрепа в „Програмата за феърплей в атлетиката“ е пример за ангажимента ни за чист спорт. Според изискванията на титлата „Бронзов етикет“ осигуряваме международен допингконтрол и вземането на поне 6 проби от призьорите във всяко издание на състезанието. Новината за временно спиране правата на победителите в Wizz Air София маратон 2020 е ясно послание към тези, които възнамеряват да се състезават с измама и нечестни средства.

Думите „цветни“ футболисти изядоха главата на шефа на Английската футболна асоциация



Greg Clarke has stepped down from the position as chairman of The FA.

Английската футболна асоциация потвърди, че Грег Кларк е подал незабавен оставка от поста си на неин председател, след като призна за "неприемливите си думи", съобщава CNN.

Изказвайки се в парламентарна комисия на Обединеното кралство, Кларк използва думата „цветни“ за да опише **чернокожи, азиатски и етнически футболисти от малцинствата**. Той бе критикуван и за коментарите си относно хора от Южна Азия и гей-футболисти на същата среща. "Неприемливите ми думи пред Парламента бяха лоша услуга за нашата игра и за онези, които я гледат, играят, реферират

и администрират", заяви Кларк, 63-годишен, в изявление. "Дълбоко съм натъжен, че съм обидил **онези разнообразни общности във футбола**, които аз и други работихме толкова усилено, за да включим.

Кларк говори пред британските законодатели, заедно с председателя на Английската футболна лига (EFL) Рик Пари и изпълнителния директор на Английската висша лига (EPL) Ричард Мастърс, за **неспособността да се постигне споразумение за спасителен пакет Covid-19 за EFL**, която управлява трите лиги непосредствено под най-високото ниво на английския футбол, EPL.

Веселин Топалов е всред 50-те най-велики шахматисти



Българинът Веселин Топалов попадна в класацията на 50-те най-велики шахматисти на всички времена - chess24.

Гросмайстор Топалов, който спечели световната титла на FIDE през 2005 бе класиран на 21-ото място сред най-големите имена в шаха, съобщава БНР. На 20-то място пред Топалов е легендарния съветски шахмат Виктор Корчной, а веднага след него естонецът Паул Керес, смятан за най-великия играч, който никога не е ставал световен шампион.

В класацията на chess24 първото място за "Най-велик шахматист на всички времена" заема **руснакът Гари Каспаров**. Втори е настоящият световен шампион **Магнус Карлсен**, а третото място в "Залата на славата на шахмата" от сайта присъждат на американеца **Боби Фишер**.

Веселин Топалов в момента е и 21-ви в класацията на FIDE. На първо място е норвежкият гений Магнус Карлсен.

Леброн Джеймс празнува загубата на Тръмп



Леброн Джеймс бе един от професионалните спортисти, **които приветстваха победата на демократа Джо Байдън за президент**, съобщава Fox.



Звездата на LA Lakers Леброн Джеймс, Джоел Ембиид от Philadelphia 76ers, Ръсел Уилсън от Seattle Seahawks и други баскетболисти от елитната лига, изразиха задоволството си в социалните мрежи от загубата на Тръмп.

Аржентинската приятелка на Мауро Икарди отрече да е правила пластични операции



Аржентинката **Уанда Нара** намери време да отговори на въпроси в Instagram, зададени от многобройни „последователи“, съобщи Juniper Sport. „Инфлуенсърката“ говори

открито по множество интересни теми. За това как се е запознала със съпруга си **Мауро Икарди**, бизнес дамата обясни, че „това е дълга история“.

Мауро Икарди е аржентински професионален футболист, който играе като нападател за „Пари Сен Жермен“ и националния отбор на Аржентина.



„Познавам го от **18-годишен и се оженихме на 21**. Практически винаги сме били заедно. Той се увери, че „не ревнувам“. "Никога обаче не ми е давал и мотиви", каза тя.



На въпрос на друг последовател дали е **правила пластични операции**, тя отговаря.

„Не съм се оперирала. Нито тялото ми, нито лицето ми. Карате ме да се смея, когато пишете, че съм „била опериран“ ... Ако знаехте само, че изпитвам ужас от игли и всякакви операции. В такива случаи припадам", отговаря тя.



Спортна рубрика: **Павел Станимиров**



Патриция Алексиева и Младен Алексиев

www.VISITORS INSURANCE **www.TRAVELLERS 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.VISITORSinsurance.ca | www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE OPTICIANS

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

**Direct billing to all insurance companies*

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**



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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



Коледа в Америка (Американските зимни празници)

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: Люси Рикспуун

Снимки: авторът

Когато се преместих тук, за пръв път осъзнах, че Коледа всъщност е религиозен празник. Шегата е, че на Коледа евреите ходят на кино и ядат китайска храна. Причината е в горното изречение. Кината са отворени винаги в Щатите, на всички празници. А единствените ресторанти, които работят на Коледа, са китайските (разбира се, не ги търсете на Китайската Нова година).

Украсата за Коледа на обществени места се появява някъде през ноември, тогава и много радиостанции преминават на коледна музика.

Коледният сезон е вълнуващ тук – настроението е навсякъде – украса, светлини, коледните аромати са дори в Starbucks – мента, яйчен пунш, мирисът на бор, коледни сладки. Американците вярват в духа на Коледа – в

добротата, в това, че на този празник не само се получава, но се и дава, и даването е много важно. Затова и много благотворителни кампании са съсредоточени около Коледа. В последните години стана популярно вместо да се подарява подарък, да се помогне на избрана от получателя на „подаръка“ кауза. Американците не бързат да развенчаят мита за Дядо Коледа у децата си, дори напротив, насърчават ги да вярват, да пишат писма, и полагат неимоверни усилия да поддържат легендата жива. Въпреки, че елхата се украсява традиционно малко след Деня на благодарността, подаръците не се трупат под нея. Те мистериозно се появяват в нощта срещу Коледа. На Бъдни вечер децата оставят чинийка със сладки и чаша мляко за Santa Claus, и моркови на прага за елените. На сутринта откриват



празна чаша и трохи от сладки, както и останки от моркови до вратата. От родителска гледна точка трябва да кажа, че всичкото това е изключително забавно и изненадата в очите на едно дете в коледната сутрин е несравнима! Синът ми методично ми напомня всяка година преди Коледа да не взема случайно да забравя да изпека сладки за Santa! Също толкова методично покъсно баща му всяка година изяжда сладките, изпива млякото поне наполовина, и оставя „достоверни“ огризки от моркови. На сутринта купчина подаръци са се приземили под елхата

и всички закусват със сладки и горещо какао, докато отварят подаръци. **Религиозната страна на празника** също е застъпена – много американци посещават среднощна (или вечерна) меса на Бъдни вечер, или пък служба на Коледа. Хората тук като цяло са вярващи и уважават всички аспекти на религията си – пастор, традиции, църковната си общност. Броят на черквите е впечатляващ за религиозно неопитното ми, почти-атеистко, око.

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



Коледа в Америка (Американските зимни празници)

<< Прод. от стр. 30

Особено в по-малките градчета, черквата е средище за комуникация, за взаимна подкрепа. Пасторът обикновено познава всички, които посещават служби, и ако види някой непознат, веднага отива да го посрещне, да се представи и да го запознае с други. Този дух на общност за съжаление липсва изцяло у нашите черкви в България.

Американците обичат да украсяват домовете си за няколкото празника в годината, но за Коледа за тях е много важно домовете им да са украсени – и отвътре, и отвън. Както ще видите от снимките, някои вземат тази мисия съвсем насериозно.

За новодошлия емигрант от България първата Нова година може да се окаже леко шокираща

– защото тук Нова година далеч няма същата значимост като в България. Помня как беше социално падение да не си „някаде“ на Нова година в България. Въпросът „къде ще караш Нова година“ започваше да се задава около началото на декември и за ваше добро е да имате добър отговор на този въпрос, за да не предизвикате снизхождение у питащия. Тук Коледа е семеен празник, а Нова година е време за купон, но *не на всяка цена*. Много бизнеси работят на 31-ви, а почиват на 1-ви. Но партита има навсякъде, в големите градове обикновено на открито, всички сме виждали невероятното посрещане на Нова година на Times Square в Ню Йорк, където всяка година се събират около милион души. Тази традиция продължава

повече от 100 години.

Преди да започне спускането на огромната топка в последната минута на отиващата си година, обикновено звучи песента „Представи си“ на Джон Ленън. В този избор много точно е отразен манталитетът на

американците – те вярват в надеждата. Звучи просто и лесно, но не е. Тази вяра е много дълбоко залегнала в народопсихологията им, но по Коледа излиза наяве. Топли празници и вярвайте в надеждата! Поздрави, Люси Рикспуун.





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



Храната влияе на психиката и творческия потенциал

dieti.info

Специалистите постоянно откриват нови аспекти на взаимната връзка между храната на масата ни, физическото и психическото ни здраве и нашия творчески потенциал.

Оказва се, че вече може да бъде направен подробен списък от храни, които спомагат за повишаване на умствените ни способности. При това, най-често продуктите, полезни за мозъка, оказва се, са полезни и за сърцето.

Учените смятат, че най-полезни са **северните боровинки (клюква)**, които съдържат много антиоксиданти. Както е известно, свободните радикали, с които се борят антиоксидантите, са вредни за сърцето и кръвоносните съдове, а също така влошават паметта и работата на опорно-двигателния апарат.

След **северните боровинки по своята полезност се нареждат широко**

разпространените **боровинки**, които притежават същите свойства, но количеството антиоксиданти в тях е по-малко. За сметка на това, те съдържат вещества, които подобряват зрението.

На трето място могат да бъдат поставени **цвеклото и зелето**. Веществата, съдържащи се в тях, разрушават ферментите, които в големи количества водят до развитие на болестта на Алцхаймер и до намаляване на познавателните функции.

След зеленчуците идва ред на по-мазната риба (съомга, сардина, херинга), която съдържа ненаситени мастни киселини, разграждащи вредните ферменти. Изследвания показват, че ако веднъж седмично се употребява определен вид мазна риба, в значителна степен може да се намали вероятността от заболяване от Алцхаймер.

На пето място сред "умните продукти" специалистите поставят спанака. Установено е, че той забавя появата на проблеми в нервната система, предизвикани от стареенето, а също така възпрепятства възникването на нарушения в познавателните способности.

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
- Careless 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.