

Bulgarian Flame



#321, February 15, 2021 | 416-821-9915 | info@bulbiz.com | www.BulgarianFlame.com

Funded by the Government of Canada | Canada



4 трилиона долара ще е цената за неваксиниране на целия свят

(The \$4 trillion economic cost of not vaccinating the entire world)

Автор: *Sebnem Kaleml-Ozcan* - Професор по икономика, Университет на Мерленд

Disclosure statement
Sebnem Kaleml-Ozcan получава финансиране от ICC и NSF. Финансирането от ICC

беше специфично за това проучване.
Статията е публикувана на страницата на The

Conversation. Преводът е на „Пламък“.
Прод. 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



Търсете бизнес услугите онлайн:
www.BulBiz.com



Продажба, покупка и ремонт на автомобили
867 Kipling Ave. Toronto
За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579
www.FirstAutoGroup.ca



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




ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА



Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898




4 трилиона долара ще е цената за неваксиниране на целия свят

(The \$4 trillion economic cost of not vaccinating the entire world)

Ваксинирането за спиране разпространението на глобална пандемия не е евтино. Милиарди долари са похарчени за разработване на лекарства и за въвеждане на програма за получаване на тези лекарства от хората. Но на фона на неравномерното разпределение на ваксините - като по-бедните страни изостават значително от по-богатите нации - се появява още една грижа: **цената на неваксинирането на всички.**

С моите колеги се опитахме да разберем какъв може да бъде общият удар за глобалната икономика от неравномерното разпределение на ваксинациите.

За целта анализирахме 35 индустрии - като услуги и производство - в 65 страни и изследвахме как всички те бяха икономически свързани през 2019, преди пандемията. Например строителният сектор в САЩ разчита на стомана, внесена от Бразилия, американските производители на автомобили се нуждаят от стъкло и гуми, които идват от страни в Азия и т.н. След това използвахме данни за инфекциите от COVID-19 за всяка държава, за да демонстрираме как коронавирусната криза е нарушила

световната търговия, ограничавайки доставките на стомана, стъкло и други износи за други страни. Колкото повече секторът разчита на хора, работещи в непосредствена близост, за да произвеждат стоки, толкова повече смущения ще има поради по-високите инфекции.

След това моделирахме как ваксинирането може да помогне за облекчаване на тези икономически разходи, тъй като здравата и имунна работна сила може да увеличи производството.

Разпределение на бремето

Резултатите ни показаха, че ако по-богатите нации бъдат напълно ваксинирани до средата на тази година - цел, към която се стремят много страни - а развиващите се страни успеят да ваксинират само половината от своето население, глобалната икономическа загуба ще възлезе на около US\$4 трилиона.

Изчислихме, че глобалните икономически разходи на развиващите се страни, които не ваксинират своите граждани, ще възлязат на около US\$9 трилиона. Работи се за увеличаване обхвата на ваксиниране в развиващите се страни, но въпреки това е **вероятно по-бедните държави все още да изостават в общия**

Significant Figures

\$4 trillion

Estimated cost to global economy of only vaccinating half the population of developing countries by mid-2021

THE CONVERSATION

брой ваксинирани.

Каквато и да е цената, **САЩ, Канада, Европа и Япония биха поели почти половината от тежестта на продължаващите смущения в световната търговия - дори ако самите те успеят да ваксинират цялото си население.**

Констатациите идват, докато глобалната общност търси начини за справяне с дисбаланса в националните ваксинации. Резултатите от нашето проучване, публикувано като работен документ от Националното бюро за икономически изследвания и неговия европейски колега - Центърът за изследвания на икономическата политика, бяха представени на неотдавнашен брифинг на Световната здравна организация. Времето на доклада съвпада и със съобщението на президента Джо Байдън, че **САЩ възнамеряват да се присъединят към COVAX - инициатива, насочена към ваксиниране на поне 20% от населението на всяка държава до края на 2021.**

Но в момента COVAX няма милиарди долари,

за да може да постигне тази цел.

Никоя икономика не е остров

Нашите изследвания подчертават, че е в пряк икономически интерес на богатите страни е да се гарантира, че бедните нации също са ваксинирани. Широко разпространените ваксинации в по-богатите държави със сигурност **ще помогнат на местни бизнеси като ресторанти, фитнес зали и други услуги.** Но индустрии като автомобилостроенето, строителството и търговията на дребно, които зависят от външни страни за материали, части и консумативи, ще продължат да страдат, ако ваксините не бъдат предоставени в световен мащаб.

Никоя икономика не е остров - пълното глобално икономическо възстановяване ще дойде едва когато всяка икономика се възстанови от пандемията.

Статията е публикувана на The Conversation <https://theconversation.com/the-4-trillion-economic-cost-of-not-vaccinating-the-entire-world-154786>



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

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



ALPHA HEARING
Smart Sound Solutions

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

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



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING

OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!



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.



Заловиха 50 души в басейн да празнуват рожден ден

Инспектори на РЗИ съвместно с полицията са направили проверка на тържество по случай рожден ден в курорт във Варненска област. На участниците са наложени глоби от 300 лева, а на собственика, допуснал провеждането на рожден ден в басейна, е съставен акт за 2,000 лева. Това съобщи областният управител на Варненска област Стоян Пасев, предаде БНТ.

Мобилните екипи само във Варненска област са извършили 64 инспекции. 138 са проверките на РЗИ – в училища, детски градини, хотели, фитнес зали, фризьорски салони, молове, супермаркети и др.

Ръст на онлайн престъпления и кражба на профили

Множество опити за измами в сайтове за свободна продажба на стоки втора употреба в България са засекли от ГДБОП. Полицаяте обясниха пред БНР, че има зачестяване на случаите на кражби на профили в социалните мрежи.

Властите разследват обаче само част от тях, защото на повечето пострадали не подават сигнали и всичко

приключва в онлайн пространството, което не е безопасно. След като откраднат данните от банковите карти, измамниците пазаруват с тях в интернет.

В някои сайтовете и платформи за запознанства регистрирането на фалшив профил не е трудно. Най-често и най-масово регистрациите се правят с фалшиви имена, псевдоними, понякога и различен пол. В част от подобни платформи се изисква проверка на телефонен номер и имейл, но те няма как да проверят дали съответния имейл адрес не е създадена минути преди регистрацията, и дали телефонният номер е на пълнолетен, каквото е изискването. След регистрация, абонатите сами преценяват дали профилът, с който си пишат е истински или не.

Хакери прихванаха SMS от "Български пощи" и измамиха жена с €500



Измамници, използват „Български пощи“, за да източват карти на техни клиенти, предупреждават от полицията. Една от последните измамници

Недвижими имоти

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

е станала русенка, която е загубила €500, алармира БНТ.

Малина Петкова и съпругът ѝ имат успешен бизнес, пазаруват и плащат онлайн, особено по време на пандемията. Малина получава SMS от "Български пощи", че пратката е задържана и трябва да плати 2.99 лева.

Без да провери, жената решава да плати сумата, като преди това попълва данните си на посочен имейл. След което получава SMS от банката, че са и изтеглени €500 от картата. SMS-ът е изпратен от пощата за реална пратка, но е хванат от хакер.

„Някой ги следи тези неща и в крайна сметка е разбрал, че аз съм получила SMS съответно ми е изпратил имейл, за да злоупотреби и да ми изтегли голямата сума пари“, казва Малина. Потърпевщата подава сигнал в полицията в Русе. От икономическа полиция потвърдиха, че фишинг измамниците

зачестяват, а по време на пандемията авторите им са станали още по изобретателни и дръзки. Освен от "Български пощи", разпращат фалшиви имейли и от името на Енерго-Про, в които се настоява да се последва линк.

Спешни мерки в Бургас срещу коронавируса



Кризисният щаб в Бургас спешно се събра, за да въведе нови мерки, след като броят на заразените в града се покачи, съобщи "Флагман".

Отчетените заразени са **189 на 100,000 души**, което е малко под критичната точка от 200 на 100,000. Това наложи и въвеждането на нови противоепидемични мерки. Общинският кризисен щаб за борба с коронавируса обяви и нови мерки, като бе решено в Бургас да има:

- **Активна дезинфекция**, която се

<< Прод. от стр.4

извършва от общинската Дезинфекционна станция – на всички детски градини, училища, автобуси от градския транспорт и автобусни спирки. През изминалия уикенд са дезинфектирани 27 детски градини. Продължаваме с училищата.

- Възобновява се практиката съвместни екипи на РЗИ, Полиция и Общината ежедневно да извършват проверки на търговски обекти – дали в тях се спазват предписаните от МЗ противоепидемични мерки.

- Дезинфекция на публични пространства в кв. „Победа“, както и предоставяне на антигенни тестове от РЗИ на бургаските медицински центрове.

- Да бъдат извършени ремонтни дейности в приемната за ваксинации на РЗИ, с възможност за поставяне на агрегат за поддържане на температурата във фризерите.

Пуснаха трейлър на новия български филм „Голата истина за група Жигули“



Много забавление с много от най-популярните актьори в България, това обещава новият български

филм „Голата истина за група Жигули“ - вторият пълнометражен филм на Виктор Божинов, чийто проект, „Възвешение“, стана най-гледаният за последните 10 години в България.

Сниман основно в Бургас, филмът разказва историята на българска рок група от 80-те години, която се разпада точно, когато е на върха на славата си. С времето вкусовете на публиката се променят, а бандата е напълно забравена. Лидерът на групата Фори (Михаил Билалов) е започнал работа в попфолк индустрията, а всеки от останалите членове на „Жигули“ е поел по собствен професионален път, нямащ нищо общо с музиката. Неочаквано телефонно обаждане ги принуждава да загърбят враждите и да се съберат отново, почти насила. Фори, ръководен от лични мотиви, се нагърбва със сложната задача да изглади всички недоразумения и да поведе „Жигули“ отново към успеха, но с всеки изминал ден мисията започва да изглежда все по-невъзможна, като това води до множество интригуващи комични обрати.

В главните роли са едни от любимите български актьори като Филип Аврамов (в ролята на Васо), Димитър Рачков (Киша), Герасим Георгиев - Геро (Пухи), Лилия Маравиля

(Дарин Дардо) и Ирини Жамбонас (Соня). Участват още Август Попов, Параскева Джукелова, Илияна Лазарова и Климентина Фърцова.

Най-малко заболели в ЕС са в Гърция, България и Финландия



Главният здравен инспектор доц. Ангел Кунчев обяви, че няма голяма разлика в мястото на страна в ЕС по заболяемост от коронавирус. Водещи на Стария континент са Испания и Португалия, а най-ниска е заболяемостта в Гърция, България и Финландия.

Доц. Кунчев каза, че заболяемостта е в диапазона от 90 до 140 на 100,000 души, което отрежда на България 26-то място в Европа и 6-то на Балканите. По смъртност сме на 15-то място в ЕС. Той информира, че „има лек ръст с бавен темп, който е налице както при заболяемостта, така и при смъртността.“

Относно тестването на ученици той каза, че това е доброволен акт: „Този тип скрийнинг важи само за училищата. Няма намерение за провеждане на такова изследване в ясли и детски градини“.

Български лекар: Трябват няколко месеца, за да се възстанови човек след коронавирус

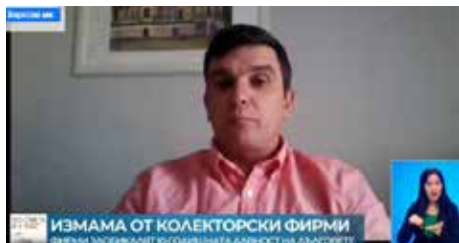
Д-р Аспарух Илиев коментира различните щамове на коронавируса за предаването „Неделята на Нова“: „Съществена разлика в симптомите няма. Има разлика в степента, в която е възможно да заразите някой или да се заразите.“. Той съобщи, че смъртността при британския щам е по-висока“.

Докторът Илиев акцентира на възстановителния период след боледуване с COVID-19: „Това не е обикновен вирус, за който ни трябват седмица, две за възстановяване. Трябват няколко месеца, за да се възстанови човек. Проблемът е, че не знаем колко време е нужно за изследване на дълготрайните последици.“

Той беше категоричен: „Този вирус предизвиква промени в много съдове на тялото, не знаем какви са дълготрайните ефекти. В момента виждаме само върха на айсберга, след години преболедувалите могат да имат и други проблеми“.

„Лятото ще има насищане на пазара на ваксини и ще можем да подберем най-добрите от тях.“

Колекторски фирми в България подвеждат длъжниците



Сигналът до омбудсмана е на Асоциацията за защита на потребителите. Фирми за събиране на дългове **подвеждат длъжници да подписват споразумение за признаване на дълг**, което ще им донесе финансови облекчения. Хората обаче не са предупреждавани, **че с това подписване 10-годишната давност, която е в сила за парични вземания от физически лица, започва да тече отначало.** От Асоциацията за защита на потребителите твърдят, че това е честа практика, предава БНТ.

"Това става по много

подъл начин. **Просто ги убеждават, че ако подпишете само днес и само сега, вашият дълг може да намалее.** В много случаи потребителите плащат дълга си без да имат съдебно решение", заяви председателят на Асоциацията Пейо Майорски.

Мъж от Благоевградско, пожела анонимност, разказа по телефона и за **друга практика на колекторските фирми.**

В неговия случай, който не е единичен, колекторите освен главницата на дълга, са събирали и лихвите. **Банките, за да си върнат парите, често се отказват от лихвите.** Колекторите обаче, щом изкупят необслужваните кредити, **искат от длъжниците цялата сума заедно с лихвите.** А това, че потърпевшите отказват да застанат пред камера - от Асоциацията обясниха

така: **"Повечето хора се страхуват от физическа разправа.** Те са от малки населени места и там хората се познават добре. Другата причина е, че голяма част от хората, изпаднали в несъстоятелност или неплатежоспособност, се притесняват да се разкрият, за да не бъдат критикувани от своите близки", допълни Майорски.

ИМИГРАЦИЯ



MIRELA 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: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

СВЯТ

Темза замръзна за първи път от 1963 г.



Огромна част от река Темза замръзна „за първи път от 60 години“, съобщава британския вестник Mirror. Рядка гледка на замръзналата

Темза бе уловена от член на местния екипаж на RNLi около 10 часа на 11 февруари. Говорителка на RNLi се пошегува, че може да се наложи да използват по-малка лодка, за да разбият леда, преди спасителните екипажи да излязат до водата.

Температурите в Лондон спаднаха до -2°C заради като Бурята Дарси, наречена "The

Beast of the East 2". В резултат на горчивия студ от Балтийско море, огромна част от Темза замръзна - дори в Тедингтън, югозападен Лондон. Екстремното замръзване означава, че Великобритания е преживяла **най-студената февруарска нощ в последните 25 години - с температури, паднали до -20 °C** в някои части на страната.



Темза замръзнала и в миналото, като последният път е през януари 1963 г. - най-студената зима за повече от 200 години, която донесе виелици, снежни преспи и температури от -20C.

<< Прод. от стр.6

Ваксината на Janssen срещу COVID-19 е с много предимства



Ваксината на Janssen срещу COVID-19 е показала ефективност при умерена до тежка или критична инфекция COVID-19. Ваксината е показала 57% ефективна в Южна Африка, където почти всички случаи се дължат на инфекция с новия щам, съобщава El Pais.

Ваксината на Janssen, известна като Ad26. COV2-S, има много предимства, **главното от които е, че изисква само една доза.** Това означава, че 400-те милиона дози, договорени от Европейския съюз (200 милиона с възможност за допълнителни 200 милиона), ще позволят на много хора да бъдат ваксинирани. Друго предимство е, че **може да издържи 3 месеца при конвенционална по-хладна температура**, без да е необходимо замразяване, и цели две години ако се държи на температури под 0°C. Това се дължи на технология, подобна

на използваната от ваксината на AstraZeneca, която също не изисква ултра студени температури. Друго предимство е, че вече е изпробвана от около 100,000 доброволци в няколко страни.

Белгийската компания Janssen, която е дъщерна на американския гигант Johnson & Johnson, трябва да бъде **одобрена от ЕС на 8 март**, "ако всичко върви добре", според испанския министър на здравеопазването Каролина Дариас. Кандидатът за ваксина е в последния етап от клиничното си изпитване.

Целият вирус на COVID-19 на Земята се побира в кенче кока-кола?



Цялото количество на SARS-CoV-2 в света, който причинява COVID-19, може да се побере в кенче с кока-кола. Това изчисли английски математик от University of Bath пред BBC Radio 4. Според Кит Йейтс **на планетата**

Прод. на стр.8>>

Нов Индийски Ресторант

Zayka Grill 516 Danforth Ave.

(много близо до Soula's Restaurant)

www.ZaykaGrill.com **416-469-5580**

PICK UP | DELIVERY | CATERING

WE HAVE OUR OWN **FREE DELIVERY** - WITHIN 5 KM

APPETIZERS, SAMOSAS, PAKORAS,
TANDORI CHICKEN, KEBAB, NAAN BREADS,
CURRY ITEMS, BUTTER CHICKEN,
DESERTS, GULAB JAMUN, RICE PUDDING,
GLUTEN FREE OPTIONS, LOTS OF VEGETERIAN & CURRY

For Full Menu and Online orders: www.ZaykaGrill.com



<< **Прод. от стр.7**

има около 2 трилиона частици с размери около 100 нанометра или 100 милиардни части от метъра – 1,000 пъти по-тънък от човешки косъм, съобщава Daily Mail.

Доктор Йейтс е автор на книгата The Maths of Life and Death, която е съсредоточена около странни математически уравнения на необичайни въпроси.

Математикът започва изчисленията с известните: колко голям е вирусът; колко хора имат вируса; и колко от вируса има всеки човек във всеки един момент. Когато се заема с решаване на тази задача, той се базира на широко известните данни.

Широко прието е, че вирусът SARS-CoV-2 е сферичен и има диаметър между 80 и 120 нанометри. Пиковият вирусен товар - най-много вируси, които човек има в организма си по всяко време - е до 100,000,000,000 частици.



Този връх настъпва шест дни след заразяването на човек и образува традиционна крива с наклони от двете страни на върха, като едната страна е малко по-плитка от другата, тъй като отнема повече от седмица на тялото, за да изчисти вируса

от системата. Третата част от уравнението е колко хора са заразени с вируса наведнъж.

„Според уебсайта със статистически данни Our World in Data, половин милион души тестват положително за COVID всеки ден“, пише д-р Йейтс в статия за The Conversation.

„Откриваме, че в света има приблизително два квинтилионни (2×10^{15} или два милиарда милиарда) вирусни частици по всяко време“, казва д-р Йейтс. „Това звучи като наистина голям брой и е така. Той е приблизително същият като броя на песчинките на планетата. След което използвам просто математическо уравнение, което трябва да е познато на всички ученици по математика от GCSE за изчисляване обема на сфера, което е $4\pi r^3 / 3$. Въз основа на 100 нанометра диаметър (радиус 50 nm), общият обем на единична коронавирусна частица е 523,000 кубически нанометра.

За всичките две квинтилионни частици, които се намират на Земята в момента, това се равнява на общ обем от 120 милилитра. Математикът обаче отчита факта, че когато сферите са подредени една върху друга, като например пирамида от портокали или в кълбо, между всеки обект има празно пространство.

Това уравнение за изчисляване на максималната плътност е по-малко известно ($\pi / 3\sqrt{2}$), но разкрива, че 26% от купчината коронавирусни частици ще бъде въздух. Когато включва това в окончателното изчисление, купчината от всяка отделна частица Covid-19 в света ще бъде с размер само 160 милилитра, по-малко от кенче кока-кола.

Д-р Йейтс признава, че изчисленията се основават на няколко предположения и вероятно има известни вариации, както и че цифрата от 160 милилитра „в никакъв случай не е окончателна“.

Еріс пуска приложение за дигитално създадени хора



Еріс Games събщи, че ще пусне нов, базиран на браузър софтуерен инструмент, задвижван от техния Unreal Engine, наречен MetaHuman Creator, който може да създава силно реалистични човешки лица и да помага за по-реалистични движения на тялото и анимации на лицето, събщи The Verge.

Компанията за разработка на видеоигри представи кратък поглед

към новата платформа в няколко видеоклипа в YouTube, показващи примери за творения, създадени с помощта на MetaHuman Creator. „Metahuman“ изглежда е терминът, който компанията използва, за да опише тази марка виртуални, нереални индивиди. Еріс казва, че MetaHuman Creator може да се използва заедно с модерни техники за улавяне на движение и анимация за създаване на реалистични движения и сцени на човешки взаимодействия, създадени за видео игри, филми, телевизия и други формати.

„Досега една от най-трудните задачи в създаването на 3D съдържание е изграждането на наистина убедителни цифрови хора. Дори и най-опитните художници изискват значително количество време, усилия и оборудване, само за един герой,“ заяви Владимир Мاستилович, вицепрезидент на Еріс за цифрови човешки технологии. „След десетилетия на изследвания и разработки и благодарение на включването на компании като 3Lateral, Cubic Motion и Quixel в семейството на Еріс, тази бариера се заличава чрез Unreal Engine и ние сме развълнувани да представим MetaHuman Creator.“

Прод. на стр. 9 >>

<< Прод. от стр.8

Германците ще съхраняват личните си карти на смартфона



Германия разреши гражданите и да използват смартфони, за да съхраняват издадените от правителството лични карти и да доказват самоличността си онлайн, съобщи Associated Press.

Този ход е част от по-широки усилия за намаляване бюрокрация на Германия през 21-ви век. Министерството на вътрешните работи заяви, че от тази есен гражданите ще

могат да използват електронния идентификатор, съхраняван в смартфоните им, заедно с ПИН номер, за да докажат, че са тези, за които се твърдят, че са, когато комуникират с властите или частния бизнес.

От германците често се изисква да представят карти с размер на кредитна карта, съдържащи техните снимки и лични данни, като например при кандидатстване за обезщетения, откриване на банкови сметки или регистрация на превозно средство. Въпреки че вече има начини да направите това онлайн, физическата карта и четецът на карти в

момента са необходими.

Франция удължи извънредното положение до 1 юни



Френският парламент одобри с 278 гласа „за“, 193 „против“ и 13 въздържаха се удължаване на извънредното положение до 1 юни, съобщи Anadolu Agency. По този въпрос се водеха разгорещени дебати между леви и десни политици, като последните определяха този ход като атака срещу обществената свобода.

Извънредното положение трябваше да изтече на 16 февруари. Първоначално Сенатът одобри удължаване до 3 май, но въпросът отново се появи, тъй като здравният министър Оливие Веран заяви, че графикът до юни е от съществено значение за продължаващата кампания за ваксинация срещу COVID-19, за да бъде ефективна. Извънредното положение дава на правителството необузdana власт да прилага мерки като полицейски час, който в момента е след 18 часа, и рестрикции за пътуване.

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 Алексей 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

Гъста морска пяна заля в североизточна Англия



Буря донесе силен вятър в североизточната част на Англия на 7 февруари, предизвиквайки **огромна морска пяна в крайбрежните райони**, съобщи Yahoo.

Любителката Джейн Харди улови феномена в Сийтън Пойнт в Нортъмбърланд, където морската пяна бе достатъчно гъста, за да покрие нейния териер Еди.

Метеорологичната служба в Англия бе издала **предупреждение за валежи от сняг и лед**. Според метеоролозите, такава морска пяна се образува, когато разлагаща се органична материя е разместена от силен вятър и вълни в океана.

Мъж живее с лебед 37 години



Необичайно приятелство между турски мъж и лебед, който той е спасил, трае

от десетилетия.

Пенсионираният пощальон Реджеп Мирзан намира женският лебед Гарип преди 37 години в западната турска провинция Одрин, съобщава Huffington Post.

Реджеп и негови приятели минавали по пряк път с кола, когато видели лебед със счупено крило в полето. Мирзан взел лебеда, за да го защити от хищници, и го отнесъл у дома си.

Оттогава Гарип живее във фермата на мъжа в района на Караагач близо до границата с Гърция. „Тъй като обичам животните, си казах, че трябва да я прибера у дома, вместо да я оставя като плячка на лисиците“, каза Мирзан пред The Associated Press, разказвайки за деня, в който прибира Гарип. „Свикнахме един с друг. Никога не сме се разделяли.“

Мирзан кръстил лебеда „Гарип“, което се превежда като „причудлив“, но също така се използва за описване на онези, които нямат късмет.

След като счупеното крило на Гарип заздравява, лебедът остава с Мирзан и се сприятелява с котките и кучетата в района. Гарип никога не се е опитвал да избяга от

Адвокатски услуги

НОВО Нотариални заверки

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)

чифлика. Вдовец без деца, 63-годишният Реджеп казва, **че Гарип му е била лоялна и е избрала да остане до него. Той смята лебеда за свое дете.**

Животът с Реджеп очевидно е бил от полза за Гарип. Според базираното във Великобритания Swan Sanctuary средната продължителност на живота на лебед в дивата природа е 12 години, а в защитена среда те могат да живеят до 30 години.

Създадоха годежен пръстен като бонбонките Haribo за C\$43,800



The ring is stunning – just like its price tag. (Credit: Taylor & Hart)

Годежен пръстен, който изглежда точно като бонбоните Haribo, бе пуснат точно преди Свети Валентин, съобщава Entertainment Daily!

Бижутерската къща Taylor & Hart създават вдъхновения от Haribo годежен пръстен, който се отличава с жива червена и жълта цвят палитра. Според бижутерите той ни „**връща към епоха на забавление, игра и прибиране навреме за чай, преди да светнат уличните светлини**“.



Пръстенът съдържа цели 224 рубина и е покрит с 40 жълти диаманта. Истинският скъпоценен камък със зашеметяващите 2.70 карата е жълт сапфир. Създателите

Прод. на стр.11>>

му го нарекоха „най-добрият пръстен за предложения за вашата любима от детството“, който струва £25,000 (около C\$43,800).

Прах от Сахара боядиса склоновете на Алпите оранжеви



Прах от Сахара е причинил рязко покачване на замърсяването на въздуха в части от Южна и Централна Европа, твърдят изследователите, съобщава SkyNews.

Огромният облак от фин пясък, движещ се на север от Алжир, е превърнал в червено небето над Щутгарт в Германия, оцветявайки склоновете на Алпите и Пиренеите оранжеви. Програмата за сателитно наблюдение на

В това време Европейската комисия "Коперник" заяви, че нивата на частици, по-малки от 10 микрометра, които са по-известни като PM10, са се увеличили в градове като Барселона, Лион и Марсилия.

Според уебсайта на NASA, "стотици милиони тонове прах се

събират от пустините на Африка и се издихват през Атлантическия океан всяка година". В него се добавя: "Този прах спомага за изграждането на плажове в Карибите и почвите в Амазонка. Може също да повлияе на качеството на въздуха в Северна и Южна Америка."

Крава, кръстена на Виктория Бекъм се продаде за £262,000



The figure sets a world record price for a Limousin heifer, smashing the previous 128,000 guineas (£131,200) paid in 2014 for Olanrock Blazer.

Крава, кръстена на Виктория Бекъм, се превърна в най-скъпата във Великобритания, след като бе продадена за изумителните £262,000 - удвоявайки предишния рекорд, събщи Daily Mail.

Цената, която е платена за кравата Posh Spice е повече от средната цена на жилище във Великобритания и цената на Lamborghini Aventador или Ferrari 812.



Wolrige Profiteuse fetched £262,000 guineas at auction, which is more than the average house price in the UK and the cost of a Lamborghini Aventador or Ferrari 812

Прод. на стр.12>>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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



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.

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

Our second LOCATION is OPEN!

TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP



Daily Specials



New

Special of the DAY

Mon - Spaghetti w/ Meat Sauce
Tues - Kokkinisto (Tender beef in tomato sauce w/ Rice)
Wed - Tashkebab
Thur - Cabbage Casserole
Fri - Salmon w/ Roast potato & Veggies
Sat - Lamb Shanks

Soup of the Day w/ Roll \$4.50

<< **Прод. от стр.11**

Wilodge Poshspice, както е пълното име на кравата, е наследница на знатен род. Майка ѝ Ginger Spice също е наречена на певица от групата Spice Girls. Рекордърката е отгледана е в Строщир, Централна Англия. Poshspice е **закупена от двама животновъди при разпродажба, проведена от Borderway Mart Auctioneers на 29 януари.**

Според British Limousin Cattle Society "невероятният външен вид" на кравата и чистата и порода са допринесли за високата цена, която е "невероятна".

Пловдив се сдобил с най-отровният октопод в света



Най-отровният октопод в света вече е в Пловдив. Всъщност срещу отровата му няма антидот и според експерти може да убие едновременно 26 души.

Той се казва Окти, идва от Индонезия и все още се адаптира към новия си дом, предава NOVA.

„В рамките горе-долу на около 5-години се опитваме да се сдобием с това животно. Доста сложно, защото пристига от Индонезия през Германия. Реално това е най-опасното и най-отровното животно на планетата. Само с едно ухапване може да освободи отрова, достатъчна

да парализира и да убие до 26 човека“, разказва гл.ас.д-р Огнян Тодоров - директор на Природонаучен музей-Пловдив.

Отровата му е стотици пъти по-силна от цианида и ако човек бъде ухапан от кроткото на вид морско животно, фаталният край може да настъпи в рамките на половин час.

Октоподите със сини пръстени, включващи рода Naralochlaena, са четири силно отровни вида, които се срещат в приливните басейни и кораловите рифове в Тихия и Индийския океан, от Япония до Австралия.

Blue-ringed octopuses са признати за едни от най-отровните морски животни в света. Въпреки малкия си размер - 12 до 20 см - и сравнително неконфликтен характер, те са опасни за хората, ако бъдат провокирани, тъй като отровата им съдържа мощния невротоксин тетродотоксин. Техните ухапвания са малки и често безболезнени, като много жертви не осъзнават, че са били ухапани докато не започне респираторна депресия и парализа. Октоподът произвежда отрова, съдържаща тетродотоксин, хистамин, триптамин, октопамин, таурин, ацетилхолин и допамин. Тя може да доведе до гадене, спиране на дишането, сърдечна недостатъчност, **тежка и понякога тотална парализа, слепота и може да доведе до смърт в**

рамките на минути, ако не се лекува. Смъртта обикновено е от задушаване поради парализа на диафрагмата.

Името му идва от сините пръстени, около 50 на брой, които покриват тялото му и могат да се видят точно преди да атакува. Напада изключително рядко. „Октоподът напада само когато е силно провокиран“, каза д-р Огнян Тодоров

Октоподът се храни със скариди и други ракообразни. Въпреки, че оглавява калсацията за най-отровните видове, този октопод не е дълголетен - живее около година и половина. Най-отровното животно на планетата вече се радва на огромен интерес в Пловдив. В музея могат да се видят и някои от най-отровните риби на планетата. Скоро там ще бъде изграден и най-големият, намиращ се във вътрешността на страната, аквариум в Европа.

„Кокаиновите хипопотамаи“ могат да бъдат кастрирани в Колумбия



"Кокаинови хипопотамаи" превземат колумбийските блатата, **принуждавайки учените да обмислят кастрация, за да контролират популацията им,**

преди те да окажат драматично влияние върху екосистемата на страната, съобщава Complex.



Животните са незаконно внесени в страната от наркобарона Пабло Ескобар в разгара на неговото управление. Нарасналата популация са потомство на четири африкански хипопотама, обитавали луксозното имение Hacienda Nápoles на Пабро Ескобар. След смъртта на наркобарона през 1993 г. хипопотамите бързо се размножават, превръщайки се в най-големия инвазивен вид на планетата. Когато Ескобар е убит, властите поемат управление над неговото имение от 7,000 акра, **което включва и личен зоопарк.** Докато за повечето животни са намерени домове, четири от хипопотамите на Ескобар бягат. **Тъй като нямат естествени хищници, тези четири хипопотама създават между 80-100 потомци,** които тероризират езерата и реките на страната. Ако тенденцията продължи, популацията им може да достигне „опасни цифри“. До 2024 учените прогнозираят, че броят на хипопотамите **може да скочи до 1,500** ако се оставят свободно да се размножават.

"Избиването им винаги е било опция, но не и най-лесната", казват от регионалната агенция за околна среда CORNARE. Проучва се възможността за химическа кастрация.



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



STRAWBERRY ROLLS



BLACK FOREST ROLLS



NUTELLA CHEESE CAKE



STRAWBERRY CHEESE CAKE



CHEESEPIE Feta cheese



BLACK FOREST CAKE

KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036

@TOMLAMBOS



#BEEFSHORTRIBS

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS

@TOMLAMBOS



#PORKSHOULDER



Двама приятели си говорят:

- Аз с какви жени можех да бъда, ама...

Другият:

- Защо, ама...

- Ама не искат!



Възрастен професор при доктора:

- Докторе, склерозата предава ли се по полов път?

- Не, естествено. Защо питате?

- А бе, половината бабички в квартала вече не ме помнят.



Малко червейче пита:

- Мамо, къде е тати?

- С един чичко отиде за риба...



ОТ СЪДЕБНА ЕПИКРИЗА:

- Получилият средна телесна повреда не е знаел, че докато е ходил по чуждо, жена му е ходила на карате.



Брачен консултант пита двойка:

- Вие как се оженихте

- по любов или заради нещо друго?

- По любов естествено, то нещото друго, вече е на пет години!



Обява във все още вестник на хартия:

„Заменям 100 приятеля вав Facebook ... за един истински! СПЕШНО!!!“



Тъщата:

- Случихме на много добър зет! Много е

икономичен - с една салата цели 5 ракии изпива!



- Как се нарича жена, която знае къде е мъжът ѝ по всяко време?

- Вдовица!



- Самотата не е да галиш котка. Самотата е да галиш косматия си крак!

Светлето, 29 год.



Катаджия печели джакпота от тотото. Питат го какво ще направи?

Той:

-Ще си купя едно кръстовище и ще си работя за кеф!



Сюжет на български Sci-Fi филм:

- Мъж пътува 45 години във времето, но не знае напред или назад, защото живее в Лом...



Блондинка разказва на друга.

- Муци, да знаеш колко съм кастлива? Ходих на врачка, която ми гледа бъдещето.

- И кво муци?

- Казва ми, гледам вила с басейн, в двора джип, а до басейна стои красив, снажен рус мъж... И теб виждам, ама да надничаш от другата страна на оградата...

- Ау, муци, кой кат тебе!



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

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

		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		

Портокали и лимони: с какво всъщност са полезни



здраве.bg

Портокалите и лимоните наистина са богати на много витамини и са чудесна опция да запълним препоръчителната дневна доза от 2 купички плодове в диетата си. И двата плода са полезна и питателна добавка към храната, но портокалите като цяло имат повече макронутриенти и витамини. Освен това всички цитрусови плодове съдържат детоксифициращи фитохимикали, които играят важна роля в предпазването на организма от рак и сърдечни заболявания.

Калории в лимоните и портокалите

Портокалите имат по-висока енергийна стойност – 47 калории в 100 г, в сравнение с

лимоните, в които за същото количество калориите са 29. Лимоните са съставени от вода в по-голямата си част, което е валидно и за портокалите, но в по-малка степен. По-голямата част от калориите и в двата плода идват от въглехидратите.

Въглехидрати

Портокалите съдържат средно 11,75 г въглехидрати в 100 г, докато лимоните съдържат около 9,32 г. Повечето от въглехидратите и в двата плода са захари, но портокалите и лимоните съдържат съответно и 2,4 г и 2,8 г диетични фибри. Фибрите са важно хранително вещество, което понижава холестерола и контролира нивото на кръвното налягане. Фибрите могат да ни предпазят и от рак на дебелото черво. Мъжете според предписанията за здравословна и балансирана диета имат нужда от 38 г фибри на ден, а жените – от 26 г.

Протеини и мазнини

Портокалите и лимоните имат само следи от протеини и мазнини. Един портокал съдържа около 0,94 г протеини и 0,12 г мазнини. Един лимон съдържа приблизително 1,1 г протеини и 0,3 г мазнини. Възрастните хора се нуждаят от поне 50 г протеини и 44 г мазнини на ден, затова портокалите и лимоните са сред незначителните източници на тези хранителни вещества.

Витамини

Портокалите и лимоните съдържат близки количества витамин С като осигуряват около 63% от дневната препоръчителна доза от този витамин. Витамин С е антиоксидант, който предпазва клетките от оксидативния стрес, причиняван от свободните радикали.

Портокалите съдържат и умерено високо количество витамин А, който се грижи за здравето на зрението, кожата и зъбите. В

портокалите има и умерени количества витамини от В група, които помагат за преобразуването на хранителните вещества в енергия и за създаването на червени кръвни клетки. Лимоните съдържат само следи от витамин А и от витамините от група В.

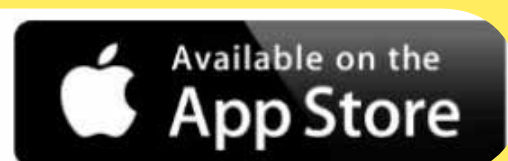
Минерали

Една порция от 100 г портокали или лимони не може да се похвали, че е особено богата на какъвто и да е конкретен минерал, но и в двата плода има малки до умерени количества от девет от тези микронутриенти.

Минералите по своята същност са неорганични съставки, които играят важна роля в процесите по регулиране на метаболизма, функционирането на централната нервна система и силния имунитет. Тялото ни не може да произвежда минерали. Затова трябва да ги приемаме чрез храната.

Скъпи читатели, в.Пламяк има вече и мобилно приложение.
Можете да го изтеглите
от Google Play и App Store

Bulgarian Flame



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

The collage includes: a tray of golden-brown pastries; a plate of fried chicken with potatoes and a bun; a tray of corn cobs; a tray of fried dumplings; a plate of corn cobs; a tray of breadsticks; a package of paprika; a package of instant yeast; a price tag for 8.99 + tax; and several boxes of tea or coffee.

Вечерята може да е от полза за добрия сън



dieta.info

Вечерята, която се състои от бързо усвояващи се продукти с висок гликемичен индекс, помага за бързото заспиване. Ако получените данни се потвърдят и от други изследвания, може да се смята, че е открит “най-приятният и лесен начин за борба с безсънието”, твърдят авторите на изследването – австралийски учени, цитирани от Би Би Си.

“За да заспите лесно е достатъчно да спазвате няколко прости правила по отношение на храната. Например да не пиете вечер алкохол и напитки, съдържащи кофеин. Ако заспите трудно, посъветвайте се със своя личен лекар можете ли да употребявате храна с висок гликемичен индекс. Това е вариант и за онези, които не могат да заспят след нощна работа или при смяна на времевите пояси”, обяснява Чин Мой Чоу (Chin Moi Chow), един от авторите на изследването.

Гликемичният индекс (ГИ) е число от 1 до 100, което показва колко бързо се усвоява храната. Житните растения и зеленчуците, които са богати на целулоза, имат нисък ГИ и след тяхната употреба нивото на захар в кръвта нараства постепенно. Белият

ориз, бананите и другите продукти, които са бедни на целулоза, съдържат прости въглехидрати и съответно имат висок ГИ.

Известно е, че употребата на въглехидрати води до повишаване на нивото на триптофани в кръвта. А те са необходими за образуването на серотонин, който провокира сънливостта. Храната с висок ГИ особено силно ускорява образуването на серотонин от триптофана.

За да разберат как ГИ влияе на съня, учените са изследвали няколко групи хора. Всеки един от тях е употребявал ориз с нисък ГИ (ориз “махатма”) и ориз с висок ГИ (ориз “жасмин”) от 1 до 4 часа преди сън. Оризът с висок ГИ, употребяван 4 часа преди лягане, е предизвиквал съня средно за 9 минути, а с нисък ГИ – за 17,5 минути.

“В изследването участваха хора, които нямат проблеми с безсънието и затова при тях не се наблюдава толкова значително подобряване на съня. Храната с висок ГИ не само ще облекчи заспиването при хората с проблематично заспиване, но и ще помогне за възстановяването на структурата на съня”, отбелязват авторите на изследването, “Да заспите по-бързо ще ви помогнат хлябът, картофите, мюслито”.

Учените напомнят, че хората, страдащи от затлъстяване или захарен диабет, трябва да избягват храните с висок ГИ.

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.

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 обмяната на веществата. Но този процес не протича еднакво при всички – при някои той е по-бърз, при други – по-бавен.

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 месо
- Баница и десерти
- Печено месо
- Продукти с намалени цени
- Кашкавал, сирене
- Кейтъринг
- Прясно месо
- Кебабчета

**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.**



<< **Прод. от стр.17**

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.

Правилно ли лекуваме*здраве.bg*

Несъмнено февруари е пиковия месец за настинките и грипа. И въпреки че всяка година през зимата къде ли не може да се намери информация за това какви са симптомите, как да се предпазваме, как да се лекуваме, ако все пак болестта ни застигне, винаги може да се каже още нещо.

Предлагаме ви отговорите на 5 въпроса, които през изминалата седмица ни бяха зададени от наши читатели:

1. Ако имаме висока температура, полезно ли е да се потим?

Завивайки се с топли одеяла, ние изкуствено поддържаме висока външна температура, която помага да се преборят вирусите, но и разрушава механизма на нашата собствена терморегулация. Поради това се увеличава натоварването на сърцето и съдовете. Това може да предизвика сърцебиене, задух и резки скокове в кръвното. Затова обтриването с прохладна вода (още по-добре с добавен оцет) и студеният компрес на челото са

много по-ефективни начини за намаляване на температурата.

Като цяло: когато сте болни, няма смисъл да се завивате прекалено. В много случаи достатъчни са дрехите, с които се чувствате комфортно.

2. Трябва ли да се затопля възпаленият орган?

Наистина народната медицина съветва на болното място да се постави завита в кърпа предварително нагрята на тиган сол, горещо варено яйце или парче керемиди, но тези методи могат сериозно да навредят. Силното затопляне действително премахва болката временно, но например, когато носът е пълен с гной, затоплянето на

тъканите само способства за по-бързото разпространяване на инфекцията, която може дори да засегне мозъка.

При ангина също не трябва да се загряват сливиците, но е желателно да се приемат повече течности и по-често гърлото да се изплаква с различни отвари.

Също така не е желателно затоплянето на ставите при изостряне на артрит. Нагриването на кожата активизира капилярите, кръвта прилива към болното място и това води до появата на оток, а възпалението се засилва.

3. Задължително ли е да лежим, когато сме настинали?**Sweet Gallery**


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

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

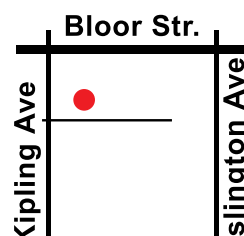
Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< **Прод. от стр.19**

Няма никакъв смисъл човекът, който киха или кашля, да бъде “прикован” към леглото. При продължителното лежане се намалява вентилацията на белите дробове и бронхите и в тях могат да започнат застойни явления. А отчитайки това, че инфекцията има свойството да се спуска отгоре надолу по дихателните пътища, рискът да се получи бронхит или възпаление на белите дробове е по-висок при тези, които прекарват грипа без да стават от леглото. Съществува дори диагнозата “застойна пневмония”, която често се развива при хората, които са били дълго време приковани към леглото – например след операция.

Така че - разходките (най-вече у дома) не само не са забранени, но са и препоръчителни. Трябва само да бъдете много внимателни и да не стоите на течение.

4. Трябва ли да се храним пълноценно, когато сме болни от грип или има някаква подходяща диета?

За преработването на храната, богата на белтъчини и мазнини, са необходими и много време, и много енергия. А всички сили на организма трябва да бъдат насочени към борбата с инфекцията. Затова трябва да се приемат храни, които лесно се усвояват и не се задържат в червата - например плодове (особено цитрусовите), пресни и задушени зеленчуци, задушена риба, сокове.

Вирусът на **грипа** не обича алкалната основа и

затова не пийте минерална вода с подобен състав - тя ще ускори и извеждането на лекарствата от черния дроб (например парацетамола, който се съдържа в повечето средства срещу настинка).

5. Кога е по-добре да се откажем от самолечението?

Първоначално е много трудно да се различи “обикновената” настинка от грипа или пневмонията. Основната разлика е в това, че грипът и другите заболявания се характеризират с по-тежка и по-ярко изразено симптоматика.

Незабавно потърсете лекарска помощ в случай, че кашлицата и хремата са придружени от един или повече от изброените симптоми:

- вашата температура в продължение на 3 дни е 38,5-39 градуса (за децата - повече от 24 часа);
- чувствате силна болка в главата, очните ябълки, корема;
- изхвърляте храчки със зелен, ръждив цвят, примесени с капчици кръв;
- трудно преглъщате;
- страдате от пълна липса на апетит;
- страдате от задух;
- появява се болка в гръдната клетка;
- започват пристъпи на гадене или виене на свят.

Защо сме склонни да надценяваме болката от раздялата



zdrave.bg

Повечето хора надценяват болезнеността от евентуална раздяла с партньора, твърдят психолози в статия, публикувана в новия брой на списанието Psychology Today.

Данните, събрани от тях, в резултат на допитване показват, че два пъти по-често човек е склонен да надценява доколко болезнена ще бъде една евентуална раздяла, отколкото да подценява перспективата.

По време на изследването, на всеки 2 седмици в продължение на 9 месеца, участниците в него е трябвало да отговарят на въпроса “Колко разстроени ще се чувствате, ако се разделите със своята половинка?”.

Тези, на които раздялата наистина се е случила през посочения период, са признавали, че болката е по-малка от очакваното и емоционалното им състояние “не е чак толкова лошо, колкото са предполагали”. Най-черногледите се оказват хората, които са най-привързани към своя партньор.

“Когато става дума за романтика, ние явно сме предразположени да драматизираме заради емоциите, които изпитваме и които се страхуваме да изгубим. В същото време повечето от нас забравят за положителните страни, които една евентуална раздяла може да има, когато връзката всъщност е безвъзвратно изхабена или пък дори не ни идва на ум за всички хубави неща, които неизвестното бъдеще може да ни донесе”, коментират

психолозите и ни съветват: “Следващият път, вместо да се давите в сълзи, просто си кажете: “Ще го преживея”.

Най-горчивото често е най-полезно



dieti.info

Вкусотерапията е възникнала на основата на Аюрведа и се базира на постулата, че болестите могат да се лекуват, като се въздейства на вкусовите рецептори на човека. Разположени на езика, те са свързани с всички система на организма и затова въздействието на една или друга част от езика лекува съответните органи, твърди традиционната индийска медицина. Например за стомаха отговаря средната част на езика, а за сърцето - неговият връх. Различните вкусове (сладък, горчив, солен или кисел) могат да оказват определено въздействие и върху различните органи.

Вкусотерапията в домашни условия много малко се различава от обикновената кулинария. Единственото условие е да изберете един вкус.

Тук ви предлагаме кратък обзор на осем от най-горчивите, но и най-полезни продукти:

1. Ряпата – общоукрепващо средство

Тя все още не е оценена напълно. Ряпата съдържа полезни

<< Прод. от стр.20

органични киселини, минерални соли, витамини, ферменти, фитонциди, етерични масла, белтъчини и аминокиселини. За нея се твърди, че подобрява обмяната на веществата, повишава имунитета и извежда излишните течности от организма.

- *Противопоказания:* заболявания на органите на стомашно-чревния тракт, наскоро прекаран инфаркт.

2. Хрянът – убива вредните бактерии, премахва възпалението

Той притежава почти всички положителни свойства на ряпата, но освен това има и бактерицидно и антисептично действие. Ежедневното натриване на кожата със сок от хрян премахва луничките, смята Аюрведа.

След промишлената обработка на хряна в него остава само целулозата, затова се препоръчва да се използват пресни корени, които могат да се настържат и подправят с лимонов сок или да се добавят към салата от два червени домата, подправени с лъжица растителна мазнина.

- *Противопоказания:* същите като при ряпата.

3. Горчицата – лекува нервите

Подходяща е при заболявания на нервната система – от нервна възбуда и неврит на седалищния нерв до истерия.

- *Противопоказания:* същите като при ряпата и хряна.

4. Грейпфрутът - за стройна фигура

Той съдържа инозитол и пектин, които изгарят мазнините по естествен път, подобрява апетита, способства за храносмилането и активизира дейността на черния дроб. Освен това нормализира работата на кръвоносните съдове, намалява нивото на холестерол, тонизира нервната система, помага за преодоляването на апатията, премахва умората.

Грейпфрутът се смята за най-полезния плод. От полза са и неговите семена – те имат бактерицидни свойства.

- *Противопоказания:* не са открити, но е доказано, че сокът от грейпфрут е способен да засилва токсичността на лекарствата.

5. Кафето – за профилактика на диабет

Съвременната медицина е доказала, че в кафето се съдържат антиоксиданти, които предотвратяват диабет от втори тип и рак на черния дроб.

Кафето помага да се справим със стреса, стимулира дихателния център на мозъка (помага на астматиците да преодоляват пристъпите), извежда излишния холестерол от организма. В кафето се

съдържат също полезни въглехидрати, мазнини, жизнено важни минерали и микроелементи.

- *Противопоказания:* заболявания на сърдечно-съдовата система.

6. Чаят - за здрави кости

Той отлично помага в борбата с остеопорозата и другите заболявания на костите. Това се дължи на ефекта на полифенолите (вещества 25 пъти по-ефективни от витамин С), които предпазват генетичният материал на клетките от увреждане.

Чаят укрепва стените на кръвоносните съдове и стабилизира артериалното налягане, укрепва имунитета, лекува някои видове алергии и намалява риска от ракови заболявания. Добавянето на мляко в чая прави напитката отлично средство за камъни в бъбреците и пикочния мехур.

- *Противопоказания:* изострена язва на стомаха и заболявания на бъбреците, безсъние, глаукома.

7. Бирата – за запазване на зрението

Според американски и канадски учени, публикували част от свое изследване в списание Prevention, съдържащите се в бирата антиоксиданти предпазват зрението от възникването на катаракта.

Бирата регулира дишането и кръвообращението, влияе положително на храносмилането и разтваря камъни в бъбреците. В скандинавските страни бирата официално е призната за антидепресант. Най-полезни са тъмните видове бира.

- *Противопоказания:* няма явни, като всичко зависи от изпитото количество. Учените препоръчват ежедневно да не се употребява повече от половин литър.

8. Натуралният шоколад – за укрепване на съдовете и предпазване от сърдечни заболявания

В декемврийския брой на американското списание The Heart швейцарски учени правят извода, че 60 г шоколад възпрепятстват свиването на артериите, подобряват циркулацията на кръвта и намаляват вероятността от образуването на тромби.

Освен това кофеинът и теоброминът, съдържащи се с горчивото лакомство, стимулират работоспособността и творческата активност на човека, помагат при повишено натоваарване.

Млечният шоколад не притежава тези свойства поради съдържанието на млечна киселина, която неутрализира действието на антиоксидантите – флавоноиди.

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.

Хабиб Нурмагомедов прекратява кариерата си?



От момента, в който Хабиб Нурмагомедов обяви, че се оттегля - след успешна защита на титлата си срещу Джъстин Гаедже на UFC 254 през октомври - шефът на UFC Дейна Уайт настоява в интервюта, че **очаква Нурмагомедов да обмисли прекратяване на състезателната си кариера**, съобщава MMA Fighting.

Неотдавна Уайт заяви, че на среща с дегестанеца в Абу Даби шампионът в лека категория му е казал, че **може да се върне в действие, ако „нещо специално“** се случи на UFC 257.

Това събитие явно няма как да се състои след като Дъстин Поарие спечели реванша си с Конър Макгрегър, и отмъсти за загуба си преди.

Дейна Уайт изглежда безуспешно се опитва да върне дегестанеца. Разговорите, които проведоха в края на миналия месец не промениха решението му и изглежда **той ще предаде шампионския пояс.**

"Дейна е честен човек. Мисля, че скоро ще предаде съобщението, което му изпратих.", каза Хабиб.

Заплашват треньора на „Нюкасъл“ в социалните медии



Треньорът на английския „Нюкасъл“ Стив Брус казва, че е получавал **смъртни заплахи в социалните медии**, събщи SkyNews. „Нюкасъл“ няма победа през последните 11 мача, а заплашите са отправяни в социалните мрежи. 60-годишният Брус няма акаунти в тях, но синът му и бивш футболист Алекс има и именно чрез него са получени ужасните онлайн съобщения, насочени към баща му.

"Това са наистина ужасни неща, от които не можех да си поема дъх. Неща като някой, който казва, **че се надява да умра от Ковид и всичко това**".

Играчите на „Манчестър Юнайтед“ Маркус Рашфорд, Аксел Туанзебе, Антъни Марсиал и Лорън Джеймс са сред тези, които са били също обекти на злоупотреби в социалните медии.



www.Balkan.Center

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

Join Us!

Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

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

Register your business or event

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

Contact us at center@balkan.center Follow us on 
Great advertisement opportunities at competitive prices
Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



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

Приятелката на бивш датски национал очарова с тяло



Филин Рьопсторф, приятелката на бившия датски национал Никлас Бендтнер показва невероятно тяло в Instagram.



Никлас, който има 108 мача за „Арсенал“, се прочу с признанието си, че през лятото на 2011 е „изгорил“ £400,000 за 90 минути в лондонско казино и е бил пред фалит. Тогавашния нападател на „Арсенал“ влиза в любимото си казино пиян около 3 часа сутринта. В рамките на час и половина „изгаря“ почти £400,000, а финансовите му неволи заплашват допълнителни сътресения.

Бендтнер споделя пред The Guardian: „След 90 минути загубих £400,000. Пари, които нямах. Банковата ми сметка бе на червено и бях фалирал, ако късметът ми не се обърне. Залитам от и пиянство, но пръскам вода по лицето си. След това намирам касиер и получавам чипове за

още £50,000.“

Бендтнер успява да спечели зашеметяващите £380,000 от загубените си пари до зори, но изживяването го връща в реалността.

Той добавя: „Когато повече или по-малко сте фалирал, това ви кара да помислите: „Трябва да спра!“ Бях вътре с £400,000, но в крайна сметка си върнах част от тях. „Беше твърде рисковано - дори за мен. Това беше събуждането, което ми помогна да се развали тази магия“.



Като гледаме от снимките до какво момиче обаче се събужда 33-годишния Никлас, ми се струва, че магията още не е развалена 😊)

Зрителка „награди“ Надал със ... среден пръст



Рафаел Надал, едно от най-добрите момчета

в тениса, получи ... среден пръст от ... жена от публиката по време на победата си във втория кръг над Майкъл Мо на Откритото първенство на Австралия в четвъртък, съобщава Bachelor Report.

Надал бе попитан по време на интервю след мача дали познава жената, която му е показала “обърнатата птица“. "Не, и честно казано, не искам да я познавам", каза през смях 20-кратният шампион от Големия шлем.

По-късно пред репортери каза: „Да, да, мисля, че [пръстът] беше за мен. Не знам. Може би тя е наблегнала на твърде много джин или текила. Не знам. Но честно казано беше странна ситуация, но, да, и забавна в същото време ...“

Костюмът на Серена Уилямс е вдъхновение от починала спринтьорка



Серена Уилямс продължава да удивлява с уникалния си

еднокрак костюм на Australian Open, съобщава Daily Mail. Уилямс разкри, че вдъхновението зад цветния еднокрак костюм е от покойната Флорънс Грифит, американска спринтьорка, която поставя световни рекорди и почива на 38 години.

„Вдъхнових се от Фло-Jo, която беше прекрасен спортист на пистата, невероятен спортист, когато аз растях“, каза тя.



Грифит, която умира през 1998 след тежък епилептичен припадък в съня си, от време на време е носила еднокраки костюми по време на състезания. „Тоалетите й винаги бяха невероятни“, каза Уилямс.

„Екипът на Nike всъщност бяха помислили за този дизайн, вдъхновен от Фло-Jo. Казах само „О, Боже, това е толкова брилянтно. Оттам започнахме. Очевидно направихме някои промени в него. Стана това“.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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 huge 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)



Нарден, Холандия

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Дениз Назим

Снимки: авторът

И така, дойде Събота от втората ми седмица с курса и имахме организирано пътуване до Наарден . Това е някакво историческо градче, много подредено и красиво. Една от лекторките г-жа Дайкстра беше от Нарден и тя ни беше гид. Наарден е ограден от вода и стена и е бил добре охраняван град на времето.

Наарден-ето как изглежда отгоре



Наарден, Холандия

Посетихме музей мисля, че Фестинг се наричаше, който се намира в част от самата стена.



Vesting Museum



тоалетна, Vesting Museum

След музея посетихме *Grote Kerk*, *St. Annastraat 5, 1411 PE Naarden, Нидерландия*

„голямата църква” *Grote Kerk*, в която имаше изложение на *World Press Photo*. Църквата беше наистина впечатляваща.



Grote Kerk



Grote Kerk (Голямата черква)



Grote Kerk (Голямата черква)



World Press Photo

Забравих да спомена, че в Наарден навремето е идвал и Ян Комениус и е правил нещо... :) И имаше негов паметник до църквата.



Ян Комениус

След разходката до тези места, се отбихме в една малка, но много готина кръчмичка. И пихме много хубава белгийска бира *La Chouffe*, която препоръчвам горещо.



кръчмичката

След почерпката отидохме да хапнем у г-жа Дайкстра. Запознахме се със семейството й хапнахме обилно, и след това съпругът й на два курса ни извози до жп гарата откъдето хванахме

влака за Алмере. Между другото много е удобно да се пътува с влак в Холандия, влаковете са доста хубави и бързи. И точни! Още малко снимки от Наарден.



и аз ще боядисам моето, в стил Ван Гог :)



ако не почистете след кучето си глобата е €50



общината в Наарден

Ще продължим с Хага следващият път. Тот зинс (както казват холандците) (*Tot ziens – домиждане, б.п.*)



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



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 !**

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt



Eye Exams

Designer Eyewear

Contact Lens Fiting

Safety Eyeglasses

Prescription Glasses

Prescription Sunglasses



*Direct billing to all insurance companies



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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!
 During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

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

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

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

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

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



Скъпи читатели, в.Пламяк има вече и мобилно приложение. Можете да го изтеглите от Google Play и App Store

Bulgarian Flame

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

ЗАСТРАХОВКИ

SWITCH INSURANCE
 No Obligation Quotes!
Pardeep Sharma
 Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
------	------	------------	--------	------	--------

Specializing In:

Car Motorcycle • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving	Commercial Auto • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning	Commercial • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store	Travel • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians
---	--	---	---

Identifying & Managing Your Insurance Needs

Tel: 416-398-4322 Fax: 416-398-0337 1118A Wilson Ave. Suite 201 switchinsurance.ca

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

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

Четете в. Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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