

Социалното дистанциране предотвратява инфекции, но може да има нежелани последици

(Social distancing prevents infections, but it can have unintended consequences)

Автор: Greg Miller - San Francisco, California, news correspondent for Science. Статията се предоставя със съкращения. Преводът е на „Пламък“.



Una persona corre frente a un cartel alentando al distanciamiento social el 2 de abril de 2020 en St. Louis, Missouri.

В отговор на пандемията на коронавируса, служителите от общественото здравеопазване ни молят да направим нещо, което не съответства на естествено на нашия много социален вид: **Стойте далеч един от друг.** Подобно социално дистанциране - избягване на големи събирания и близък контакт с други хора - е от решаващо значение за забавяне на разпространението на вируса и предотвратяване на претоварването на

здравните ни системи. Но няма да е лесно. Ефектите от краткосрочното социално дистанциране не са добре проучени, но няколко изследователи споделят свои мисли пред ScienceInsider относно потенциалните социални и психологически въздействия и как да ги смекчим. Ето какво казаха: **Какво се знае за ефектите на социалното взаимодействие върху психичното и физическото здраве?**

Прод. на стр.8 >>

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

First Auto Group
Продажба, покупка и ремонт на автомобили
 867 Kipling Ave. Toronto
 Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
www.FirstAutoGroup.ca

Let's send together to **Central & Eastern Europe** Виж стр.5

Ria MONEY TRANSFER
www.riamoneytransfer.ca

1% КОМ.
 10+г. ОПИТ
 100% SOLD

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

BULGARIAN
 CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
www.BulBiz.com

Coming in July - Print & Online

Don' miss out!
Add your business

416-821-9915, info@bulbiz.com

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898

Карантината на влизащите в България остава поне до края на май

Мерките, свързани с ограничението на разпространението на коронавируса, които засягат пътуванията, ще се отхлабват според развитието на обстановката. Поне до края на май обаче ще остане задължителната 14-дневна карантина след прибиране от чужбина. Това коментира в предаването „Здравей, България“ вицепремиерът и външен министър Екатерина Захариева. Тя очаква ЕС да обяви, че държави с нисък риск от разпространение на COVID-19, ще трябва постепенно да премахват ограниченията за влизане, съответно и карантината. „Тази карантина и това ограничение на движението, особено вътре в ЕС, не може да продължат до безкрайност. Всички за правителства мислят как координирано да отхлабваме тези мерки, но това да не доведе до 2 и 3-та вълна на заболяемостта“, обясни външният министър.

България с най-ниска продължителност на живота в ЕС

Средната (2016-2018 г.) се с най-ниска средна само Русия и бившите живота през 2017 в продължителност на увеличава с 0.1 година. продължителност на съветски републики. Канада е била 82.25 живота в България, Това показват данните живота на населението В Русия средната години, в САЩ – 78.54 изчислена за периода на Националния в Европейския съюз, а с продължителност години, в Мексико - 2017-2019 г., е 74.9 статистически най-висока са Испания на живота е 71 74.95 години. години, като спрямо институт (НСИ). (83.5) и Италия (83.4 години. Средната предходния период България е страната години). След нас са продължителност на

КАНАДА



МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА НА БЪЛГАРИЯ
БСНУ РОДОЛЮБЧЕ, ТОРОНТО

прием за учебната 2020/2021 година

ЗА ФИЛИАЛИТЕ В EAST YORK, ETOBICOKE, VAUGHAN,
KITCHENER и NEWMARKET

- Подготвителна група - детска градина - за деца 2-4 год
- Подготвителна група - предучилищна - за деца 5-6 год
 - Начален етап - I-IV клас
- Прогимназиален етап - V-VIII клас
 - Гимназиален етап - IX-XII клас

ПРИСЪСТВЕНА И ДИСТАНЦИОННА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ ПО:

Български език и литература;
История и География на България;

ИЗВЪНКЛАСНИ ДЕЙНОСТИ:

Български традиции и обичаи - "Фолклорна дъга";
Драматизация - театрален състав - "Смехурко";
Детски песни и танци - "Музикална магия"; клуб "Родиознание"

ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДГОТОВКА:

Подготовка за кандидатстудентски изпити във висши учебни заведения в България;
Обучение по български език като чужд език за деца, подготовка и провеждане на изпит за получаване на свидетелство за ниво за владеене на езика;
Обучение по български език за чужденци

БСНУ Родолубче, Торонто е включено в списъка на български училища в чужбина на МОН с постановление на Министерски съвет ПСМ 90, с право да издава легитимни удостоверения

за повече информация и записвания:

тел: (647) 300-8828

email: mayavasilieva@yahoo.com

Адреси на филиалите на училището:

EAST YORK - 299a Donlands Ave, M4J 3R7
East York, Ontario, "Holy Cross" Catholic School

ETOBICOKE - 70 Mattice Ave ON M9B 1T6, Etobicoke, On, "Our Lady of Peace" Catholic School

VAUGHAN - 9600 Bathurst Street, L6A 3Z8,
Vaughan, Ontario, Schwartz Community Centre

KITCHENER - 1500 Block Line Rd, N2C 2S2,
Kitchener, Ontario, Country Hills Public Library

NEWMARKET - 438 Park Ave, L3Y 1W1,
Newmarket, Ontario, Newmarket Public Library

ЕК: Без карантина при пътуване в ЕС

Европейската комисия е против поставянето на пътуващите между държави от ЕС под карантина. Брюксел не подкрепя и въвеждането на здравни сертификати. Това съобщиха високопоставени представители на комисията, съобщава БТА. Според ЕК е необходимо пътуващите в ЕС да не бъдат ограничавани след пристигането си, ако държавата, в която идват и страната, от която пристигат, прилагат сходни мерки срещу епидемията от Covid-19. Мнение на комисията е, че въвеждането на здравни сертификати може да доведе до нова опасност – желание на някои хора умишлено да се заразят, с надеждата да се снабдят с документ, че са преболели. ЕК е на мнение, че досегашните строги мерки срещу епидемията повече не са

необходими. Комисията настоява за уеднаквяване на начините за събиране на данните за заболяемостта в ЕС, както и тези данни да бъдат достъпни в реално време за сравнение. Предвижда се да бъде създадена електронна карта, която да показва постоянно епидемичната обстановка в отделните части на ЕС. Комисията предлага също в самолетите и хотелите да бъдат въведени уеднаквени правила за действие, свързани с поддържането на чистота и безопасно разстояние между хората. Според ЕК е необходимо работещите в областта на транспорта например да носят маски с висока защита. ЕК отбелязва, че всички тези насоки ще бъдат незадължителни, но силно препоръчителни за държавите от ЕС.



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

Поръчайте онлайн

bg359.ca

f/bulgarianfood.canada



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.



Над 70% от младежите считат ромите за заплаха

Над 70% от българските младежи от 14 до 19 г. подкрепят твърдения, *представящи ромите като заплаха за българското население и призоваващи за действие срещу тях, включително със сила.* Това сочат резултатите от националното проучване, проведено преди пандемията от коронавируса, в средата на 2019, лице в лице с над 1,000 младежи от цялата страна. Изследването е проведено от Центъра за изследване на демокрацията в рамките на комуникационната кампания „Намери друг начин“.

Обезпокоително високият процент ясно *показва високо равнище на дистанцираност и враждебност от страна на мнозинството млади хора към ромите и липса на толерантност,* предизвикана от стереотипите в обществото. Друга група, често възприемана като *обществена заплаха от младите, е тази на мигрантите.* Близко 64% от анкетираните са съгласни, че мигрантите трябва да бъдат спрени да влизат в страната на всяка цена.

Недвижими имоти

1%

КОМ.

10+г.

ОПИТ

100%

SOLD



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

Сензационно откритие в пещера "Бачо Киро" може да преобърне историята

Първите следи от Хомо Сапиенс в Европа са открити в пещерата "Бачо Киро" край Дряново. Археолози са попаднали на 4 костни фрагмента и зъб. Намерени са още оръжия и останки от пляката. Радиовъглеродното датиране и ДНК-тестовите показали, че находките са от представители на Хомо сапиенс, които са на възраст между 45,000 и 47,000 години. Това навежда на мисълта, че пращавецът е пристигнал в Европа няколко хилядолетия по-рано. Учените смятат, че Хомо сапиенс е дошъл от Африка по време на краткотраен топъл период. "Това означава, че в разстояние на около 7000 години хора и неандерталци са живели на един и същ континент, взаимодействайки вероятно малко и не толкова често помежду си", отбеляза Жан-Жак Юблен, съавторът на изследването и директор на института "Макс Планк" за еволюционна антропология в Германия. Неандерталците са изчезнали от лицето на планетата преди около 40 000 години. "Знаем, че когато са дошли Хомо сапиенс, там е имало неандерталци," споделя Юблен, съвременния човек е положено значително по-назад във времето. Досега се смяташе, че този преход е започнал преди около 41,000 години: именно на такава възраст бяха най-старите директни доказателства за присъствието на хомо сапиенс в Европа, които са открити в румънска пещера, припомня сп. "Шпигел".

„*Дунавската долина вероятно е била ползвана като път от представители на Хомо сапиенс, за да се придвижат в тази част на Европа.*“ Според сензационните находки, които документират най-ранния известен до момента Хомо сапиенс, началото на важния културен преход между неандерталците и предците на

На морето – без шведски маси, 1.5 метра разстояние един от друг

Министерството на туризма публикува на интернет страницата си проект за указания за функциониране на местата за настаняване и заведенията за хранене след отмяна на извънредното положение в България. Сред общите правила се посочва, че ще се спазва физическа дистанция от минимум 1.5 метра между хората. Трябва да се поставят дозатори с дезинфектанти, достъпни за гостите и служителите в различните помещения и по-специално на входовете, в зоната на рецепцията, на входа на откритите площи за хранене и развлечения и в преддверието към санитарните възли, зоната с открит басейн и т.н. В лобите пространствата местата за сядане трябва да са на най-малко 1.5 метра едно от друго. Туристите ще се хранят само в откритите части на ресторантите в хотела. Допустимо е ползване на бюфет, но само ако храната е подредена зад прозрачна преграда и предоставянето се осъществява от служител с маска и ръкавици. Не се разрешава самообслужване и пряк контакт на гостите с храната. Разполагането на масите с места на открито ще става по начин, осигуряващ разстояние не по-малко от 1.5 метра между тях и за не повече от 4 души на маса. Разрешено е ползването на басейни като самостоятелни обекти, без прилежащи други съоръжения за СПА процедури и развлечения. Персоналът, обслужващ басейна, съблюдава спазването на правилата за безопасност и физическа дистанция между посетителите и осигурява стационарен дезинфекционен дозатор в зоната около басейна. Указанията са на адрес: <http://www.tourism.government.bg/bg/taxonomy/term/204>

Let's send together to Central & Eastern Europe

NEW CUSTOMERS

50% OFF*

Transfer fee with promo code

CASH PICKUP IN MINUTES**

BANK DEPOSIT

Promo code **Ria20**



62,600+ PAYOUT LOCATIONS

ALBANIA · ARMENIA · BELARUS · BOSNIA & HERZEGOVINA · BULGARIA · CROATIA · ESTONIA
GEORGIA · HUNGARY · KOSOVO · LATVIA · LITHUANIA · MACEDONIA · MOLDOVA
MONTENEGRO · POLAND · ROMANIA · RUSSIA · SERBIA · SLOVENIA · TURKEY · UKRAINE



Visit us at some of our agent locations

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

MONEY CORNER
6225 Bathurst Street,
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

VIDEO ARENA (RADUGA)
5885 Bathurst St,
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

MONEY TRANSFER CENTER
4949 Bathurst St Unit 6,
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

**Download the RIA app or visit: riamoneytransfer.ca
for more exciting promotions.**



MONEY TRANSFER

1-855-355-2141

riamoneytransfer.ca



Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 from 03/01/20 until 12/31/20 at any RIA agent or store in Canada. 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. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

Нов-онлайн магазин с продукти от България: www.mivorganic.com




www.mivorganic.com

MIV ORGANIC INC
YOUR FOOD YOUR HEALTH

Traditional Homemade Recipes
Without Preservatives and Chemical Additives



VIN DE GARAGE™



**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF WHITE OR RED WINE
FOR \$54
and up**

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

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, Skopia
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 2520 S. State
Chicago, Ill.60607
Tel:(312)326-7590

Pireaus 7-9 Arachtou S
Moshato, GR.183
Tel:(210)483359

ИМИГРАЦИЯ



МИHAELA 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

“Албена” отваря за туристи от 29-ти май

Курортен комплекс "Албена" отваря врати за туристи от 29-ти май при спазване на строги мерки за сигурност. На входа на всеки хотел гостите ще преминават медицински преглед, като ще им се мери температурата. Всички служители на ваканционното

селище ще работят с предпазни средства. Мерките за сигурност започват още от бариерата на вилното селище, с дезинфекция на всеки автомобил. Това лято хотелската база тук ще бъде заета до около 70 процента, информира БНТ.



Доходите на 59% от българите са намалели заради коронакризата

Социолози: Дори ако изчезнат всички прилагани ограничения, заетостта и производството вероятно дълго време няма да се възстановят поради липса на пари у хората и привързването към крайно пестелив стил на потребление

....., като 24% от тази група сочат намаление наполовина и повече, показват данни от проучване на агенция "Афис", проведено между 7 и 12 май сред 1,000 пълнолетни граждани. 38% констатира, че приходите са останали същите, както преди, като това важи предимно за хората в пенсионна възраст. **Само 3% са получили повече приходи поради естеството на тяхната дейност.** Сред тях вероятно са пряко ангажирани в кампанията медици, полицаи, аптекари, производители на някои предпазни средства, разносвачи на готова храна, куриери IT сектора като цяло и други. Данните показват

значителна разлика между столицата и останалата част на страната. Загубилите голям дял от доходите в София са 15% - много по-малко отколкото в провинцията. Почти всеки втори изпитва намаление "донякъде", а онази, които са увеличили доходите си, са 6%, което е двойно над средното. Сравнено с обществените нагласи по време на предишни икономически кризи, се затвърждава се впечатление, че сега преживяваме порязко драстичен ефект върху цялостния живот на обществото и индивида. Затова след 2 месеца силно ограничена активност



очакваме, че дори ако у хората и привързването биха изчезнали всички към крайно пестелив стил на потребление, смятат социолозите.

Социалното дистанциране предотвратява инфекции, но може да има нежелани последици

(Social distancing prevents infections, but it can have unintended consequences)

Автор: Greg Miller - San Francisco, California, news correspondent for Science. Статията се предоставя със съкращения. Преводът е на „Пламяк“.

<< Прод. на стр.1

За дълги периоди от време социалната изолация може да увеличи риска от различни здравословни проблеми, включително сърдечни заболявания, депресия, деменция и дори смърт. Мета-анализ на научните разработки от 2015 на Джулиан Холт-Лунстад, психолог от Brigham Young University и неини колеги определиха, **че хроничната социална изолация увеличава риска от смъртност с 29%**. Това може да е така, защото социалните контакти могат да служат като буфери на негативните ефекти от стреса. Лабораторните изследвания на Холт-Лунстад и колегите и са установили, че наличието на приятел може да намали ефекта върху сърдечно-съдовата система на човек, с поставени стресови задачи. Има дори и връзка между възприеманата социална свързаност и реакциите на стреса. „Само знанието, че имате някой, на когото можете да разчитате ако е необходимо, е достатъчно, за да заглушите някои от тези негативни въздействия дори и ако той не присъства физически“, казва Холт-Лунстад.

Има ли по-голяма вероятност да бъдат засегнати определени хора или население? Хората от всички възрасти са податливи на лошите ефекти на социалната изолация и самотата, казва Холт-Лунстад. Но неотдавнашен доклад на Националната академия на науките (на който

тя е съавтор) подчертава, че по-възрастните хора могат да бъдат по-податливи. Има огромни индивидуални различия в способността на хората да се справят със социалната изолация и стреса, добавя Крис Сегрин, учен от University of Arizona. Важно е да запомним, че не всеки преминава през социалната изолация със същото ниво на психично здраве, споделя той. „**Някой, който вече има проблеми с, да речем тревожност, депресия, самота, злоупотреба с наркотици или други здравословни проблеми, ще бъде особено уязвим.**“ Като цяло обаче хората са изключително издръжливи. И много от тях са издържали далеч по-лоши ситуации. Сегрин посочва казуси на американски затворници по време на войната във Виетнам, които са били затворени в малки килии, наречени „тигрове клетки“, понякога потопени във вода до брадичките. **Една черта, която предсказва тяхното дългосрочно психологическо здраве, бе оптимизъм:** Затворниците, които вярваха, че колкото и лоши да са нещата, те ще оцелеят и войната в крайна сметка ще бъде спечелена се оказаха с по-добро психично здраве по-късно в живота.

Могат ли технологиите да помогнат за компенсиране на някои недостатъците на социалното дистанциране? Изпращане на текстови съобщения, имейли и

приложения като Skype и FaceTime определено могат да помогнат на хората да поддържат връзка. Въпреки това тези режими на комуникация не заместват взаимодействията лице в лице, казва Сегрин. „Когато си взаимодействаш с други хора, голяма част от значението всъщност не се предава с думите, а с невербалното поведение“, счита той. Много от тези тънкости на езика на тялото, изражението на лицето и жестовете могат да се изгубят с електронните носители. „**Те не са толкова добри, колкото взаимоотношенията лице в лице, но са безкрайно по-добри, отколкото никаквите в з а и м о о т н о ш е н и я**“, казва Сегрин.

Какво ще ни липсва, когато не успеем да ходим на неща като концерти и спортни събития? Преди сто години френският социолог Емил Дюркхайм използва фразата "колективна ефервесценция", за да опише споделеното

емоционално вълнение, което хората изпитват по време на религиозни церемонии. Същата концепция се прилага и при спортни събития, при които зрителите едновременно изживяват възхода и падането на емоциите по време на игра, казва Марио Смол, социолог от Harvard University. „Това драстично увеличава усещането за самия вас, като същевременно засилва идеята, че сте нещо по-голямо от себе си“, казва Смол.

Какво друго можем да направим? „Всеки от нас може да вдигне телефона и да се обади, за да види как се справят хората около него и от какво се нуждаят“, казва Холт-Лунстад. Тя отбелязва, че изследването на алтруизма е установило, че даването на подкрепа може да бъде дори по-полезно от получаването и. „**Не само потенциално ще помогнем на другите, но това може да ни помогне да продължаваме да се чувстваме свързани.**“



Статията е публикувана в списание Science

<https://www.sciencemag.org/news/2020/03/we-are-social-species-how-will-social-distancing-affect-us#>

Мадагаскар и неговите острови

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Люси

Снимки: авторът

Един пътепис от Мадагаскар и по-точно от Nosy Be – неголям остров разположен на северозапад от Мадагаскар.

Nosy Be, Мадагаскар от доста години е сред най-посещаваните от туристите тук, има немалко хотели и не са нужни ваксини тъй като няма досег с континента. Климата е много хубав, винаги са 30 градуса, а вали само през януари-март. Посетих го преди няколко години по време на коледните празници с мъжа ми и родителите му. След близо 10 часа чартърен полет, няколко филма, видео игри, 2-4 закуски, обяда и прочие най-после пристигнахме на така нареченото летище, където обаче за всеобща изненада всичко протече много бързо и без особени проблеми. Нашият хотел беше Bravo Club Andilana – и се намира до два други италиански хотели (и тук открих, че най-многобройните туристи са италианците, даже собственика Bravo Club живее тук – и едва ли не е господар на голяма част от острова – командва наляво и надясно малгашите, които едва ли не го боготворят (все пак им дава работа ..) Както и да е, пристигнахме оглеждайки се наоколо, бедността тук господства, ние сме единствените бели които се виждат и въпреки това имах странното чувство на нещо позитивно във въздуха и не разбирах откъде идва... мизерията наистина е поразяваща. Много ни хареса хотела – напълно в местния стил всред зеленина (не понасям огромните постройки като Riu и подобни които само загрозяват всичко

наоколо). Персонала е от местни малгаши и з к л ю ч и т е л н о вежливи и на разположение, чак ми стана неудобно от толкова учтивост. Следваше, както навсякъде, сбирка с асистентите на т.о.(и тук вече нищо положителни не чувствах) – след задължителното въведение, че всеки е свободен как да си прекара почивката, минаха директно в атака спрямо местните beach boys, черните, незаконно работещи на по-ниски цени, конкуренти, които бяха описани едва ли не като чудовища, които не могат да ни гарантират сигурност, мамят и прочие... изобщо всичко, което можеше да бъде казано, за да ни откажат да ползваме техните услуги беше казано и натъртено. След тази подробна конференция се запътихме към плажа за да срещнем врага – първия beach boy Джилберто,(между другото всички имат италиански имена и говорят италиански, английски и френски), който още преди да отвори уста с евентуални предложения му казахме, че напълно му имаме доверие и че всички екскурзии ще ги правим с него – 32 каратовата му бяла усмивка ни правеше компания през цялата седмица. Екскурзии. Nosy Iranja, 40 € цял ден - това е върха на екскурзиите които могат да предложат



т.о., но с нашия бийч бой посетихме далеч от глъчката места. Представяват два острова свързани с ивица бял пясък ,която изчезва с приливите. За съжаление видяхме не малко туристи които хвърляха храна на риби и диви патици... когато на 2 м имаше деца, които хляба само го сънуват... Nosy Komba и Nosy Tanikely - 35 € цял ден. Нози Комба е голям остров, има голям парк богат на животни, сред тях представителите на Мадагаска – лемуриите, които буквално ни нападаха търсейки банани – невероятно лакоми са и неведнъж ни одраха и даже ухапаха... но са много дружелюбни и любопитни и едни мекички мекички... После имаше най-различни видове хамелеони,които са много смешни с бавното си движение... Tsarabanjina (Mitsio), 60 € цял ден. о-в Mitsio е земния рай, но са необходими близо 2 часа

плаване през океана който беше доста развълнуван (май не съм виждала по-големи вълни и по-бледи спътници... от страх, с изключение на няколкото деца, на които изобщо не им мигна окото). Но гледката си заслужава-все едно си на Малдивите, неописуеми цветове на водата, бял коралов пясък, богат коралов риф с безброй пъстри риби и най-вече невероятна тишина. Обиколка на острова, 30 € цял ден наистина друг свят, дива природа... бедност навсякъде, но усмивките на децата са нещо, което не се забравя, а когато получат подарък просто е необяснимо... Абсурдно е, че през 2010 там все още нямат ток, вода..., а племенника ми не отива на училище, ако няма маркова раница...



BOBBY DONEVA

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки



**friendly
travel inc.**
TICO # 4631602

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



Германо-австрийската граница се отваря на 15 юни

Граничният контрол на туризма на Австрия австрийският и колега за пътуване. Част от изцяло на 15 юни. между Австрия и Елизабет Кьостингер, Себастиан Курц са рестрикциите ще бъдат Германия ще бъде цитирана от Reuters. съгласували план от отменени на 15 май, а отменен на 15 юни, Германският канцлер два етапа за отмяна граничният контрол съобщи министърът Ангела Меркел и на ограниченията ще бъде премахнат

TUI закрива 8,000 работни места

Най-големият му. TUI съобщи, че април от спешен искат да пътува, а с ясни правила и туроператор в света през тримесечието заем, гарантиран от сега Европа отново отговорности най-вече германският TUI, че ще януари-март има германската държава, постепенно се отваря. от хигиенна гледна закрие 8,000 работни загуба от €763.6 който е на стойност €1.8 Според TUI летните точка. места по света, което млн. Групиранката млрд. Туроператорът ваканции могат да над 10% от персонала се възползва през твърди, че хората се окажат възможни

Американските пенсионни фондове няма да инвестират в китайски компании

Президентът Доналд за националната Savings Plan", се икономически като те ще инвестират Тръмп разпореди на сигурност за САЩ, готви да прехвърли съветник на Белия в китайски компании, главния пенсионен съобщи Financial м е ж д у н а р о д н и я дом, заявиха, че които представляват фонд на федералното Times. Интервенцията компонент на фонда използването от както заплаха правителство да не на президента идва в индекс, който фонда на индекса за националната инвестира портфейла след като Федералният включва и китайски фонда на индекса за националната си в китайски борд за пенсионни компании. Робърт MSCI All Country сигурност, така и администрацията му агенцията, която по националната World ex-US Invest- хуманитарна заплаха, казва, че представляват управлява почти 600 сигурност на САЩ, able Market index ще като действат в сериозен риск млрд. в своя "Thrift и Лари Кудлоу, "изложи пенсионните нарушение на а м е р и к а н с к и т е фондове на значителен и излишен риск", тъй санкции.

Китайският президент „лично“ помолил СЗО да скрие данни за COVID-19

Китайският президент на човек и забавил страната, известна помолил шефа на СЗО изчислява, че Си Дзинпин „лично глобалния отговор на като „Bundesnachrichtendienst“ (BND), Тедрос Гебрейес да информацията помолил Световната пандемията с четири до шест СЕДМИЦИ“, съобщава Der Spiegel, задържи информацията здравна организация до шест СЕДМИЦИ“, се твърди в доклад gel, цитиран от Daily за предаване на доведена до загуба до /СЗО/ да задържи се твърди в доклад Mail. Според BND човек на 6 седмици за борбата информация за на германската Daily. Според BND човек и да отложи с вируса в световен предаването на Федерална служба „на 21 януари лидерът предупреждението мащаб. коронавируса от човек за разузнаване на на Китай Си Дзинпин за пандемия. BND

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя

- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



1-53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

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

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

www.memorialgalleries.ca

Учениците във Франция се завърнаха в класните стаи ...

...след 2-месечна тази седмица. В дистанция и да си мият Правителството света. Прогимназиите карантина, съобщи класната стая може ръцете по няколко разреши на родителите в някои региони с по-Associated Press. да има по 10 деца за пъти на ден. Учителите да оставят ако решат малко случаи на СО-Sпоред властите, 86% предучилищните и 15 трябва да носят деца си вкъщи заради VID-19 ще отворят от предучилищните за останалите учебни маски. Присъствието страха от коронавируса следващата седмица. и началните училища заведения. Учениците в училище не е в една от най-тежко За гимназиите още не подновяват работа трябва да спазват задължително. засегнатите страни в е обявена дата.

Индия иска да привлече американските компании, напускащи Китай



Индийското правителство се е свързало през април с над 1,000 американски компании, за да предложи стимули за производителите, които искат да се изнесат от Китай, споделят индийски служители, които поискаха да не бъдат идентифицирани, съобщи Bloomberg. Индия дава приоритет на доставчиците на медицинско оборудване, производителите на хранителни продукти, текстил, кожа и авточасти – които сред повече от 550 световните търговски връзки в момент, в които компании и правителства харчат големи ресурси, за да напуснат втората по големина икономика в света и да диверсифицират веригите за доставка. Япония вече е отделила \$2.2 милиарда за подпомагане на прехвърлянето на фабрики от Китай, докато Европейският съюз планира да намали зависимостта си от китайските доставчици.

US авиокомпаниите няма да задължават пътниците да носят маски



Големите американски авиокомпаниите няма да задължават пътниците да носят маски, това ще бъде препоръчително, съобщи CNN след като получи копия да изисква маска за пътници с хронични заболявания. American Airlines няма да позволява на пътници без маски да се качват в самолетите, но ако пътникът вече се намира на борда, тогава ролята на стюардесите става "по-информативна от принудата".

ОТГОВОРИ НА СКАНДИ

Водоравно: Роптание, Омега, Ореол, Фрапе, Читател, Чупка, Придатък, Йодоформ, Окото, Острота, Илик, Сал, Или, Орикс, Синева, Юфт, Казази, Кикот, Акче, Цената, Тино, Иде, Лета, Бара, Тикинг, Анан, Алм, Корона, Коб, Иди, Тони, Парана, Пара, Нямата, Арпади, Камен, Литера, Вноска, Зеница, Цака, Надвес, Бинго, Кана, Петрол, Младенец,

Кромид, Приемия, Полк, Одая, Фоксер, ББС, Бюлетин, Талант, Бери, Иконом, Корида, Солун, Отскок, Лугано, Нацист, Екот, Бумаги, Кайма, Блат, Дукато, Торбалан, Рокада, Висцин, Рау, Емине, Пинтия, ФИА, Мотор, Пастис, Клан, Пакетаж, Пистол, Блинд, Ръка, Аватар, Кенийци, Коренак, Наташа, Рос.

Отвесно: Шофроа, Кладница, Обител, Амаро, Приключенията на Люк Скайуокър, Стадо, Фета, Мека, Клокот, Теке, Апатит, Антара, Енот, Реотан, Анетол, Ота, Проток, Домра, Икебана, Неодим, Буки, Жак, Сечко, Анали, Ватман, Лукани, Созарм, Андрия, Кумаде, Пан, Пот, Трата, Провод, Тогата, Пита, Матрица, Капсел, Фараго, Пасат, Сет, Оки,

Торакс, Полини, Вистра, Гейтс, Тирада, Микадо, Тинто, Валоа, Кикони, Блесна, Костилка, Снина, Зиамет, Нарцис, Кочо, Икона, Кендир, Сайбия, БНР, Руфино, Пангея, Боцман, Клио, Еполети, Камион, Белиал, Флийс, Покрив, Дворец, Елбрус, Алианц, Ламкане, Бананц, Синтан, Анди.

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

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

Адвокатски услуги



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел:(416)906-6663

info@dklegalpractice.ca

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)

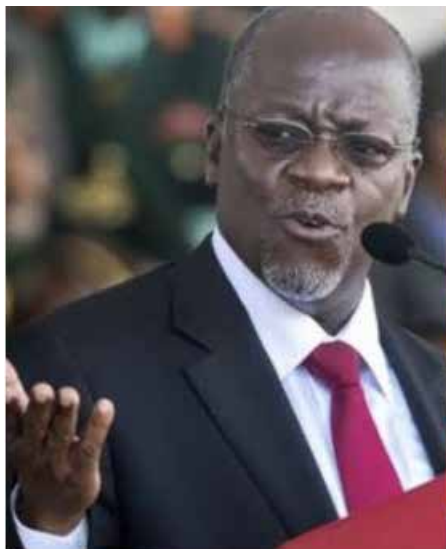
Air France ще мери температурата на пътниците преди полет

Служителите на Air France ще мерят температурата на пътниците преди полет, се казва в съобщение, публикувано на сайта на авиокомпанията. "От 11 май 2020 за гарантиране на санитарната безопасност Air France постепенно ще въведе за пътниците на своите полети система за проверка на температурата преди излитане", се посочва в съобщението. Измерването ще става с безконтактни инфрачервени термометри. "За да бъде разрешено на даден пътник да се качи на полета, температурата му трябва да бъде до 38 градуса. На клиенти с по-висока от тази температура може да бъде отказано да летят и в такъв случай резервацията им ще бъде прехвърляна за по-късна дата, без да се заплаща за това", уточняват от авиокомпанията. От 11 май всички пътници и екипажи на Air France трябва да носят маски по време на полет.



Тестове за COVID-19 изкараха „позитивни“ ... коза, пъдпъдък и папая

Танзания отстрани ръководителя на своята национална здравна лаборатория, отговаряща за тестването на коронавируса, в отговор на предпологаеми грешки, събщи Global News. Президентът на страната Джон Магуфули поставил под съмнение процеса на тестване на COVID-19, след като той лично е представил секретни проби от невалидни субекти, включително папая (да, плодът!), които се върнали като „положителни“ за вируса. Магуфули, който има докторска степен по химия, каза, че е сложил човешки имена и възрасти на няколко проби, взети от коза, пъдпъдък и папая и ги е изпратил в Националната референтна лаборатория на страната за тестване на коронавирус, без лабораторните техники да знаят истинската идентичност на пробите. Всичките три се върнали като положителни. Според президента тестовете



са били некачествени. Последва реакция от Африканския център по заразни болести, който отхвърли обвиненията на Магуфули. По думите на председателя на организацията, Танзания използва тестови комплекти, доставени в сътрудничество с китайската фондация на милиардера Джек Ма, които отговарят на международните стандарти. В Танзания не са наложени ограничителни мерки срещу разпространението на вируса.

За ваша безопасност Kostas Meat Market & Deli започнаха доставка по домовете на всякакви продукти.

Можете да поръчате на тел: **416-444-3036**

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd, Scarborough,
(647)748-9229

Kostas Meat Market & Deli

259 Ellesmere Rd, Scarborough,
(416) 444-3036

НАЙ-ДОБРОТО БРАШНО ЗА ВСЯКАКВИ СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ
Продава се в пакети по 3 кг и 5 кг

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ



Исландката Ýrúrarí направи уникални маски за лица



Артистичното име на художничката Ýrúrarí е създадено през 2012 и принадлежи на исландката Ýr Jóhannsdóttir. Работата на Ýrúrarí е свързана с



нови визуални елементи върху човешкото тяло по начин, по който илюстрират ежедневието в триизмерно пространство. Ýrúrarí споделя, че животът на всеки от нас се е променил драстично с пандемията от коронавирус по едно и също време и всички преживяваме подобни неща, така че можем да се свържем с нейния проект по някакъв начин. Ýrúrarí гледа повече телевизия,

докато си стои у дома, и така се ражда новият ѝ проект за декоративни маски за лицето. Направата на всяка една от тях отнема няколко часа работа и тя прави повечето елементи ръчно. Ýrúrarí споделя, че маските са по-скоро декоративни, отколкото практични. Според нея просто се опитва да даде малко радост на хората, докато светът се бори с Covid-19.

„Коронавирусни прически“ повишават осведомеността в Източна Африка

Коронавирусът възроди в Източна Африка модата на местни прически. Новото е, че теса оплетени шипове, които наподобяват отличителната форма на вируса, пише британския Guardian. Нарастващата популярност на стила се дължи отчасти на икономическите трудности, свързани с ограничаването на вируса - евтино е, казват родителите - и

целта е да се разпространи информираността за коронавируса. Типичната прическа бе излязла от мода през последните години, тъй като внасяните истински и синтетични коси от Индия, Китай и Бразилия започнаха да заливат пазара, а търсенето от местни жени се увеличи. След пандемията тези прически обаче са много по-достъпни за хора в Кения



Martha Ajapa (left) and Stacy Ajapa. Photograph: Samrat Mehta/Reuters/Redux via Getty Images



пише медията.

и Източна Африка, които не могат да си позволят да платят за по-скъпите прически,

Хю Джакман се върна на училище

Звездата от „X-Men“ учи дистанционния клас „Reel Pieces“ на професора от Columbia University Анет Инсдорф, събщи Page Six. Джакман разкрил

по време на онлайн панел с Инсдорф, че обучението с нея му е повлияло как гледа на филмите. Курсът или го е „накарал да види по-голямата картина история.“



Сърфист се спаси от акула като я ... наби

Френски сърфист, ухапан от акула в Австралия, оцелял след като ... я бил с юмруци, съобщава Sky News. Дилан Накас ударил акулата два пъти, когато го нападнала на Bells Beach във Виктория. 23-годишният се отървал с леки наранявания на крака и само с няколко шева на раните. "Ударих я един път, тя остана на крака ми. Два пъти и тя си отиде", сподели

той пред 9 News. Втори сърфист, намиращ се наблизо, Мат Седунари, споделя "Той започна да крещи. Честно казано си мислех, че се бъзика с приятелите си." Видео със случката може да бъде видяно на сайта на Sky News.



Shark bites surfer's leg in Australia

Витамин D изглежда играе роля при смъртността от COVID-19

След проучване на глобални данни от новата пандемия COVID-19, изследователи откриха силна зависимост между тежкия дефицит на витамин D и нивата на смъртност. Воден от Northwestern University в Илинойс, изследователският екип проведе статистически анализ на данни от болници и клиники в Китай, Франция, Германия, Италия, Иран, Южна Корея, Испания, Швейцария, Обединеното кралство и САЩ, съобщава университета в своя публикация, озаглавена „Vitamin D appears to play role

in COVID-19 mortality rates“. Витамин D не само укрепва имунната система, но и я контролира, като не позволява тя да стане хиперактивна, което е опасно за организма. Според изследването контролирането на нивата на витамин D при пациенти би намалило смъртността от коронавируса наполовина. „Въпреки че смятам, че е важно хората да знаят, че дефицитът на витамин D може да играе роля в смъртността, не е нужно да даваме витамин D на всички“, казва Вадим Бекман, който ръководи изследването. Анализирайки

Vitamin D appears to play role in COVID-19 mortality rates

Patients with severe deficiency are twice as likely to experience severe complications, including death

May 07, 2020



Trending

Vitamin D appears to play role in COVID-19 mortality rates

May 7, 2020 - Science & Tech

Monitoring COVID-19 from hospital to home: First wearable device continuously tracks key symptoms



публично достъпни данни за пациентите от целия свят, Бекман и неговият екип откриват силна зависимост между нивата на витамин D и „цитокиновата буря“

- хипервъзпалително състояние, причинено от свръхактивна имунна система, както и корелация между дефицита на витамин D и смъртността.

Откриха вълча змия с две глави в Индия

Рядка вълча змия с две напълно оформени глави беше спасена от къща в щата Одиша, Индия и безопасно пусната в дивата природа, съобщи India.com. Двете глави функционирали независимо една от друга и дори се биели помежду си за храна. Вълчата змия е вид неотровна змия, която обикновено се среща

в Южна и Югоизточна Азия. Новината за змията предизвика голям интерес, след като Сузанта Нанда от Индийската служба за горите сподели видео за нея на своята страница в Twitter. Двуглавите змии се раждат много рядко - една на близо 100,000. В редица страни те се възприемат като предвестници на катастрофи.



Бриджит Бардо съдена отново за расизъм

Френската филмова легенда Бриджит Бардо е изправена пред наказателно преследване за разпалване на расова омраза, след като назова хора от френски остров в Индийския океан „диваци“, съобщи британския Telegraph. 85-годишната бивша актриса, написа ожесточено отворено писмо до представители на правителството на отвъдморската територия на Франция, остров Реюнион, който се намира между Мадагаскар и Мавриций, твърдейки, че жителите са били жестоки към животните. Бардо, която стана активист в защита правата на животните, след като се оттегли като актриса, призова местните власти да предприемат действия

Brigitte Bardot faces prosecution for inciting racial hatred



...Bardot, who is a supporter of the Front National, took issue with the islanders' animal sacrifices



срещу островитяните, които според нея са жестоки към животните. През 2019 тя ги нарече туземци, а според британския The Times, тя твърди, че жителите на острова са тровили котки и кучета, обезглавявали кози, а

вътрешностите им хвърляли в морето, за да привлекат акули във фестивала „Индийски тамил“ - очевидна препратка към 25-процентовото хиндуистко население на Реюнион. Филмовата легенда не обвинявана за

първ път в расизъм. През 2008 бе глобена с €15,000 за изказване с неприязън към мюсюлманите във Франция, които тя заяви, че разрушават страната и.

1980 г. - хората в бъдещето ще живеят на други планети
2020 г. - хората в бъдещето ще знаят как да си мият ръцете правилно



- Как с две думи може да бъде наречен ямболия живял дълги години в Испания?

- Кукер шпаньол!



В час учителят пита :

- Деца, какво е съблазън ?

- Това са бананите, портокалите и всякакви други плодове. - отговаря Кирилчо.

- Това са дъвките, шоколадите и бонбоните. - отговаря Марийка

- Това е дупето на 20-годишно маце! - отговорил Иванчо.

При този отговор учителят се обърна към Иванчо с думите:

- Вън! Глупак! И утре ела с баща ти в училище . На другия ден идва Иванчо без баща си и сяда на най-задния чин в стаята. Учителят го видял и го попитал защо е дошъл без ... баща си в училище и защо е седнал на най-задния чин. А Иванчо отговорил:

- Татко каза, че ако за Вас дупето на 20-годишно маце не е съблазън, значи сте обратен и трябва да се седи по-далече от Вас.



Студент отива неподготвен на изпит по биология, останал последен и решил да направи предложение на уморения професор:

- Г-н професоре, не можах да се подготвя добре, дайте да се разберем, ако аз Ви задам въпрос във Вашата област и Вие не можете да ми отговорите, ще ме пуснете, ако отговорите ме късате.

- Готово, давай въпроса.
- Как може жив дъждовен червей да се забие в земята с помощта на чука?
Професора доста се замислил, но накрая се предал и взел студентската книжка:

- Добре колега, пиша Ви петица, но кажете как?
- Много просто, намазвате го с епоксидна смола, изчаквате малко да се втвърди и... бой с чука. Разделят се. На другия

ден студента е в друга аудитория на друг изпит, но там го намира същият професор и го вика в коридора.

Студента помислил, че ще му пише двойка, а професора му казал:

- Много добре колега пиша Ви шестица. А това шише уиски е от жена ми.



В три през нощта звъни телефонът.

- Ало, г-н Петров ли е.

Сигурно спите вече?

- Разбира се, спя.

- Тогава извинете, ще звънна сутринта.



Непознати мъж и жена танцуват на дансинга:

- Господине, обичате ли да танцувате?

- Изключително много!

- А защо не се научите?



- Оле, че е сладичкоо! Това котенце мъжко ли е, или женско?

- Не го ли позна по ушичките?

- По ушите ли? Не!

- Ами зайче е.



Младеж поства във Facebook снимка как вдига тежести с коментар:

- Още малко бицепси, после преси и съм готов за днес! #фитнес #въвформа

#нацепенибатки Отдолу първи коментар:

- Евала, бате, як си!

Втори коментар: - Браво беее, машина!!!

Трети коментар:

- Милооо, стига с тоя Facebook, айде излизай от тоалетната, че ще се напишкам ...



Самотна жена звъни в службата за компаньони:

- Имате ли силни мъже?

- Разбира се!

- А силни и красиви?

- Всичките са такива!

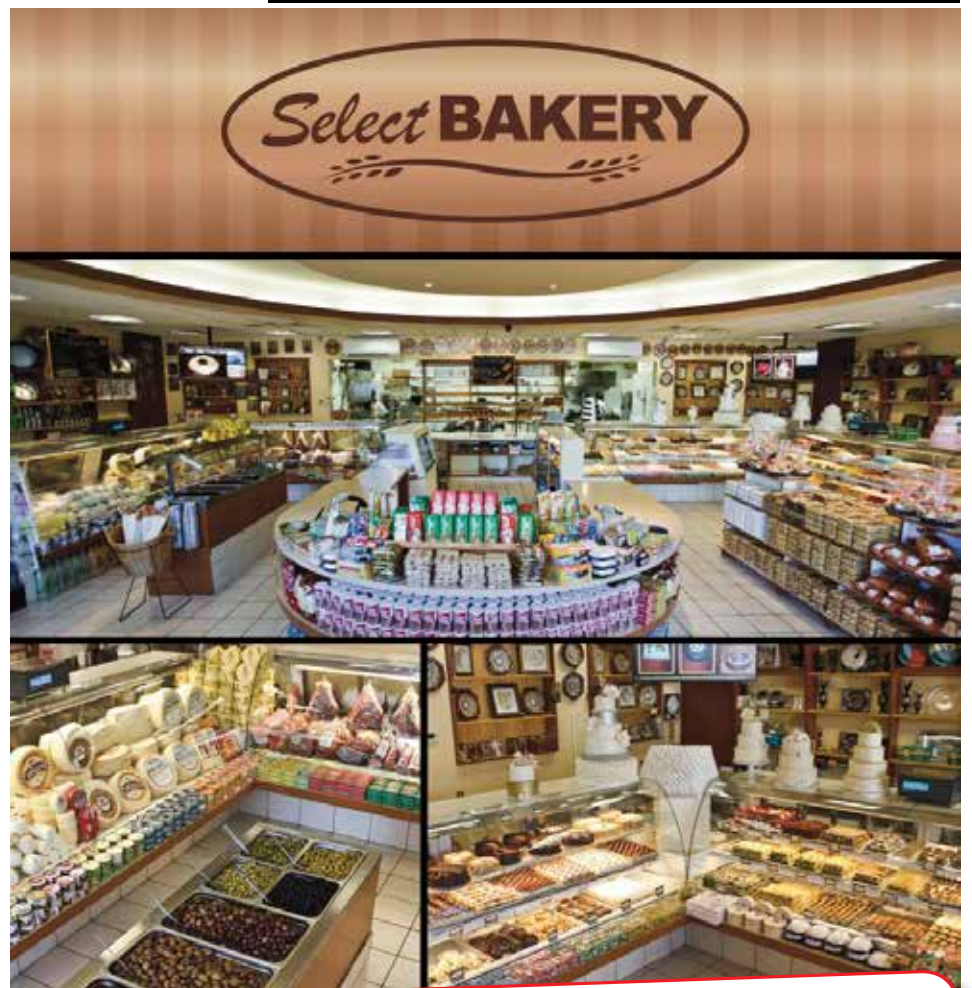
- А силни, красиви и стилни?

- Да!

- А от тези силни, красиви и стилни има ли такива, които дълго не свършват?

- Да!

- А има ли такива които дълго, дълго, дълго, дълго не свършват?!



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)

- Имаме такъв, взимате ли го?

- Да! Давайте го!

След половин час се звъни на вратата. Тя отваря, а там стои силен и красив младеж с цветя, целият облечен в Кавали и Гучи, дори чорапите - Бриони и т. н. Влизат в спалнята, тя ляга на кревата, а той в това време хвърля цветята, и започва да къса всичко по себе си, костюма, ризата...

Тя:

- КАКВО ПРАВИТЕ? ЗАЩО ТАКА КЪСАТЕ?

- ЗАЩОТО КОГАТО СВЪРША, ВСИЧКО ТОВА ЩЕ Е ИЗЛЯЗЛО ОТ МОДА!

Двама SEO специалисти си говорят:

- Къде си, брат?

- Е тук съм в едно заведение, пицария, ресторант, италиански ресторант и ям пица на парче, пица, италианска кухня, пица маргарита ...

Двама приятели си говорят:

- Чух, че си си сменил всички електроуреди къщи с интелигентни.

- Абе, остави се - така е.

Всичко вече е смарт, Internet of Things ...

- И кво, не ти ли харесва???

- А ... кво да ми харесва - вече и пералнята ми ме бие на шах ...

Има различни начини да се преодолява стреса. Открийте своя!

Стрес стана модерна дума! За някои конфликтът с началника е причина за уволнение, а за други само повод за смях. Някои в резултат на силния стрес могат да получат инфаркт, а други – да станат по-силни. Хора, претърпели корабкрушение, са оставали 40 дни без храна и вода и са оцелявали. А тези, които не са вярвали в хепиенда, са загивали в океана дори със запаси от вода.

Ние страдаме не от самите събития, а от тяхната интерпретация. Правилното тълкуване на случилото се и своевременното отхвърляне на проблема е на практика цяла наука.

Как да преодолеем стреса
Тъй като е доказано, че стресът се премахва по-лесно по-двойки, най-добре е да изберете човек, на когото можете да се доверите и който ще усвоява с вас една от следните методики.

Първи начин

Стъпало №1: Трябва да свалите част от напрежението. Човекът, който е до вас, не трябва да се оплаква, но и да ви успокоява - той трябва да се присъедини

и преживява заедно с вас случилото се. Нека ви задава провокативни въпроси, а не такива, на които се отговоря с “да” или “не”.

Стъпало №2: Трябва да се убедите, че можеше да е и по-лошо. Ако човек стигне сам до утешителната мисъл, тогава той ще получи по-голямо облекчение.

Стъпало №3: Трябва да се научите да извличате уроци от случилото се.

Извървявайки тези три стъпала, ще забравите за стреса – вече сте поработили върху него и сами сте си направили изводите.

Втори начин

Какво искате да забравите? Денят, когато са ви скъсали на изпит? Неприятен разговор с колега? Кавга с приятел(ка)? Представете си тези неприятности като картини. Можете дори да ги скицирате или подробно да опишете случилото се. Затворете за няколко минути очи. След това запалете хартията или я разкъсайте на ситни парченца. Изхвърлете остатъците и забравете всичко!

Трети начин

В моменти на силен

страх трябва да се научим да се отпусваме. Ако активната памет успее да се разтовари с приятни спомени (любим предмет, пътуване в чужбина, усещане за обич от страна на близки или приятели), всичко неприятно ще бъде изтласкано навън от съзнанието. За няколко минути се отдаваш на приятни спомени или мечти и... се успокояваш.

Четвърти начин

Той е свързан с тактилната памет. Направете си 10 малки дъски с различни повърхности: с кожа, хартия, памучен плат, вощък и т.н. Затворете очи и докосвайки всяка една от тях, запомняйте в каква последователност те лежат. Разместете ги и отново ги подредете в първоначалния ред. Всяка повърхност предизвиква някакви приятни или неприятни спомени: за наранено коляно, за галене на котка, за пързляне по лед... След това подредете дъските в друга последователност – от най-неприятното усещане към най-приятното.

Докато вие се потапяте в тактилните усещания, лошото ви настроение си отива, а неприятностите, които ви пречат да живеете, се забравят. Нали в същност пренареждаме не дъските, а спомените, които изгонват лошото.

Пети начин

При наличието на стрес може да се намали общото напрежение и без да се променя нищо. Могат да се използват различни начини: медитация чрез музика или чрез особена дихателна техника. В този случай е полезно и тежкото физическо натоварване, т.е. концентрацията върху тежкия физически труд, при която не ти остава време и сили за мислене върху проблемите. При стрес е полезно да се променя местоработата, апартаментът, обичайният приятелски кръг. Излизайки от обичайната среда, вие ще успеете да постави неприятностите на заден план.

здраве.bg

Против настинката – най-важна е личната хигиена

Личната хигиена по-ефективно от витамините защитава организма от сезонните простудни и инфекциозни заболявания. Въздействието на витамин С, както и на повечето хранителни добавки, в това отношение е силно преувеличено, смятат специалисти от немския Институт по обезпечаване на качеството и ефективността на медицинската помощ (IQWiG). “Когато

дните стават по-къси, а температурата навън се понижава и приближава сезона на грипа, много хора започват да пият витамини, за да намалят риска от настиване. Такава профилактика обаче е с доста съмнителна полза, защото високите, несъобразени с личните особености дози от

витамины, могат да са дори вредни, а ползата от антиоксидантите е надценена в повечето публикации в популярните издания”, смятат немските лекари, цитирани от АМИ-ТАСС. Според тях повишената употреба на витамини не са панацея срещу респираторните инфекции, независимо дали става дума за грип, настинка или болки в гърлото. Те съветват вместо това да се обръща повече внимание на добрата лична хигиена – ръцете да се мият редовно по възможност с топла вода и сапун, както и да се избягват ненужните контакти с други хора в работата и навън: “Това е най-ефективната и действително действаща профилактика срещу заразните заболявания”.

High quality bee products, brought to you from the farm

BEES UNIVERSE

Innisfil, Ontario
owned by Irina and Ionel Alecu
Tel: (705) 436-7659 (416) 819-2337
www.BeesUniverse.com



Honey		Beeswax Candles	
Beekeeping Supplies		Live Bees	
Other bee products		Free Range Eggs	

Under normal circumstances we are present in Farmers Markets in Toronto and the GTA throughout the year.
Now you can order our products online, on www.Food-Pickup.Ca the service we use in these challenging times.

  @BeesUniverse  @FoodPickup.Ca 

www.Food-Pickup.Ca



Keeping the Farmers Market community together

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



Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331

Just West of Cawthra Rd.

www.allistonmeats.com

Bloor St

Cawthra Rd.



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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



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

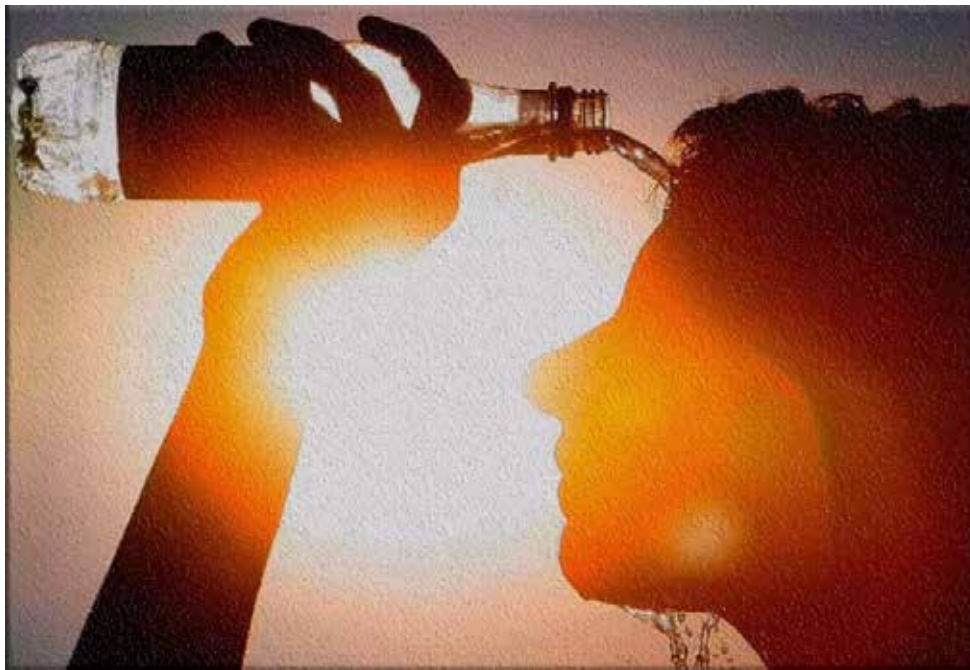
		7	9			4	
	9		6				2
			1				
3		6					
	7	2				9	6
8							3
				2	5		
9		8					4
1			7	5		8	

Първа помощ: слънчев и топлинен удар

Предразположеността на всеки човек към прегряване (особено в горещото време) зависи най-вече от два фактора: продължителността на прекарването на слънце време и общото му здравословно състояние. Извън тях, най-лесно податливи на това състояние са децата и възрастните хора, както и (независимо от възрастта) страдащите от хронични сърдечно-съдови, белодробни и бъбречни заболявания. Употребата на някои медикаменти също увеличава риска.

Какво представлява топлинния/слънчевия удар?

На практика това е последната и най-тежка форма на хипертермия (прегряване на тялото), водеща до увеличаване на телесната температура и съпроводена от различни физиологични и неврологични симптоми. Терминът често се използва неправилно при форми на прегряване, които са "по-невинни". За разлика от тях топлинният удар е животозастрашаващо състояние, което може да се окаже фатално, ако не бъде правилно лекувано. Човешкото тяло в нормално състояние генерира топлина, която е резултат от метаболизма. Организмът е способен да се освобождава от излишната топлина – през кожата и чрез процеса на изпотяване. Ако обаче са налице аномални фактори като много висока температура и/или влажност, продължително излагане на силно слънце, тялото не успява да се справи с натрупващата се топлина чрез естествените си защитни механизми. Друга причина за топлинния/слънчевия удар може да бъде дехидратирането (липсата на достатъчно влага в клетките). То води до неспособност на тялото на



изпотява с нужната скорост, което води до повишаване на температурата в него.

Кои са симптомите?

Различните хора могат да проявят различни симптоми на прегряването. Каквито и да са те, в повечето случаи се проявяват постепенно, но има и случаи, когато състоянието се влошава внезапно. Най-често срещаните симптоми на прегряването в резултат на топлинен/слънчев удар са:

- висока температура;
- намалено или напълно липсващо изпотяване, съпроводено със зачервяване и/или изсъхване на кожата;
- ускорен пулс;
- повръщане;
- затруднено дишане;
- нетипично поведение;
- халюцинации
- състояние на тревожност, превъзбуда;
- липса на ориентация;
- припадъци;
- кома.

За сериозността на състоянието не бива да се съди по броя налични симптоми!

Как да окажем първа помощ

При състояние на прегряване или топлинен удар навременното вземане на мерки е от изключително значение, защото така могат да се избегнат трайни увреждания на някои органи.

На първо място – пострадалият трябва да бъде охладен. За тази цел

го поставете на сенчесто, прохладно и проветриво място. Махнете дрехите и се опитайте да го охладите незабавно, като го напръскате или обтриете с хладна вода и поставите лед под мишниците и на челото и слабините (не и върху главата!). Следете температурата му и ако тя не спада достатъчно (под 38,5-39 градуса) незабавно потърсете бърза помощ. Дори тя да не пристигне незабавно, специалистите могат да ви дадат указания какво да направите междуременно в зависимост от състоянието на пострадалия.

Какво можем да направим у дома

Домашните мерки са подходящи и достатъчни само при състояния, които не надвишават средна степен на прегряване. По-тежките състояния трябва задължително да бъдат лекувани от специалист! При до средна степен на прегряване:

- починете си на хладно, сенчесто и проветриво място;
- приемайте повече течности (в такова състояние са препоръчителни и различните спортни напитки като Gatorate и Isostar, защото освен вода те възстановяват и недостигащото количество соли);
- съблечете се;
- не приемайте никакви

течности, съдържащи кофеин и алкохол (включително и бира); При силно прегряване (слънчев/топлинен удар):

- преместете пострадалия на хладно и проветриво място и незабавно се обадете на бърза помощ;
- овлажнете кожата на пострадалия или го поставете под хладен душ;
- давайте му течности (ако състоянието му позволява да ги приема).

Кога задължително да потърсим бърза помощ

- Като при всички другисъстояния, трябва да потърсите намесата на специалист, ако не сте сигурни на какво точно се дължи състоянието на пострадалия или то е видимо тежко, както и ако не сте наясно какво бихте могли да направите, за да го облекчите.
- Обадете се на лекар, ако: пострадалият не е в състояние да приема течности, както и ако не е в състояние да ги задържа; ако е налице дезориентираност; ако има затруднено дишане; ако пострадалият има някакво хронично заболяване.
- Ако са налице симптоми на слънчев/топлинен удар (обяснени по-горе), т.е. на най-тежката форма на прегряване.

При леки и средни форми на прегряване, също трябва да потърсите бърза помощ, ако:

- има загуба на съзнание или намалена ориентация;
- налице е болка във или под гърдите;
- пострадалият не може да приема сам течности;
- повръщането не спира;
- температурата е над 39 градуса и не спада, а при някои хора дори се повишава;
- пострадалият има някакво хронично заболяване, което може да доведе до непредвидими усложнения.

здраве.bg

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

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

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

здраве.bg



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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

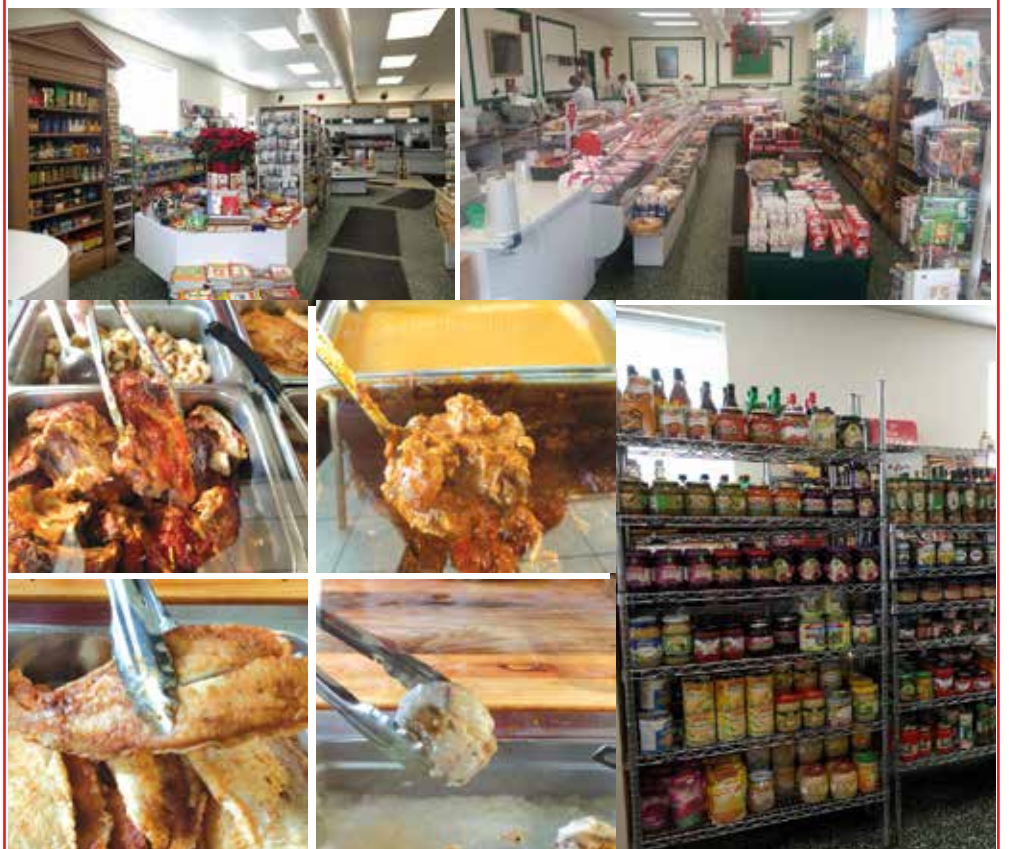
During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our **Hot-Lunch Counter will remain open for Take Out only.**

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. Call us to arrange for delivery of your grocery items (where applicable).



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.