

## Защо може да няма ваксина за коронавируса

(Why we might not get a coronavirus vaccine)

Автор:  
 Ian Sample  
 – научен  
 редактор на  
 The Guardian.  
 Преди да се  
 присъедини  
 към вестника

през 2003, той  
 е журналист  
 в New Scientist  
 и работи в  
 Institute of  
 Physics като  
 редактор на  
 списание. Има

докторска  
 степен  
 (PhD) по  
 биомедицински  
 материали от  
 Queen Mary's,  
 University of  
 London.

Статията е  
 публикувана  
 на страницата  
 на The  
 Guardian.

Преводът, със  
 съкращения, е  
 на „Пламък“



▲ Vaccines are simple in principle but complex in practice. Photograph: Sean Elan/PA

Трудно би било да се  
 надцени значението  
 на разработване на  
 ваксина срещу Sars-  
 CoV-2 – на това се  
 гледа като бързият  
 път на завръщане към  
 нормалния живот.

Ето защо здравният  
 секретар Мат Ханкок  
 каза, че Обединеното  
 кралство „хвърля  
 всичко за това“.

Но докато вече  
 започнаха изпитания

и са подписани сделки  
 за произвеждането  
 и - Оксфордският  
 университет набира  
 10,000 доброволци за  
 следващата фаза на  
 своите изследвания -  
 министри и техните

съветници стават  
 забележимо по-  
 предпазливи през  
 последните дни.

Защо ваксината може  
 да се провали?

Прод. на стр. 14 >>

**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](http://healthyplanetcanada.com)

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

Четете  
 в. Пламък  
 онлайн:  
[bulgarianflame.com](http://bulgarianflame.com)

Обади се на Лина!  
 Sell your house! Buy a condo!  
 Invest in pre-construction!  
 Commercial Real Estate Advice!  
**LINA G. GUEORGUIEVA**  
 SALES REPRESENTATIVE  
 CELL: 647-862-2339  
 RE/MAX ULTIMATE PLATINUM  
 1739 BAYVIEW AVE., TORONTO, ONTARIO, M4G 3C1 | OFFICE: 416-487-5131  
 GUEORGUIEVA.LINA@GMAIL.COM | WWW.MYHOMEFORSALETORONTO.COM  
NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT WITH A BROKERAGE

new  
 Reserve Your Ad  
**BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2020**  
 Advertise in Bulgarian Business Directory 2020  
 Print & Online  
 BulBiz.com  
 416-821-9915

**ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА**  
**LPI** Immigration PATHS  
 Михаела Керезова  
 Тел. (416) 800-3898

## Тревожна реколта на пшеница



Много ни е тревожна жътвата тази година, посочи в предаването "Преди всички" по БНР Мариела Йорданова, зърнопроизводител и представител на браншовата Асоциация на зърнопроизводителите.

В Добруджа става дума за добиви от 0 до 300 кг пшеница от декар и положението там е повече от трагично, някъде има по-добри добиви на ечемик, обясни тя. В Лудогорието очакваните количества са между 300 и 500 кг. Северозападът стои малко по-добре, по-прилични добиви се очертават и на места в Южна България, но е много зле положението в Бургаско, Сливенско, Ямболско, очерта картината Мариела Йорданова.

По-малките количества не означават директно по-високи цени, категорична е Мариела Йорданова. „Зърното е борсова стока. България не е решаващ фактор и играч в борсовите сделки“, изтъкна тя. Печалба няма да има. Става въпрос за големи загуби, особено в районите, където сушата е била най-тежка и са били засегнати от сланите през март, допълни зърнопроизводителят.

„За суша застраховки няма или има плахи опити. Управление на риска от климатични проблеми, от климатични аномалии няма. Нито държавата, нито ние като браншови организации сме изградили такава система за управление на риска“, заяви Мариела Йорданова.

## Д-р Ангел Кунчев: COVID-19 е непредвидим



"В момента ситуацията не е същата нито в България, нито в света. Неминуемо обаче, ако има продължаващо нарастване на случаите, очевидно, че допълнителни мерки трябва да бъдат взети. Не е задължително да бъдат от този характер, който беше в началото, тъй като ние вече понатрупахме опит. Виждаме кое работи, кое не работи, кое е по-ефективно. Самата болнична мрежа разви значително системата от отделения, които могат да работят с коронавируса. Можем да увеличим броя на леглата, ако е необходимо", заяви главният държавен здравен инспектор доц. д-р Ангел Кунчев в специално интервю за Bulgaria ON AIR.

Според него към ситуации, в които ще има блокиране на цели градове,

като областните и столицата, няма да се стигне, защото тази мярка пречи на нормалния живот - стопански и личен.

"Хората не могат да си планират живота, почивката, а ефектът не е чак толкова голям. Установяваме, че там, където възникне огнище, е много по-добре да се съсредоточим, да има по-силни мерки. Затваряме цели предприятия, изследваме цели колективи, търсим контактните лица и засега в рамките на няколко дни успяваме да санираме такива огнища и те вече да нямат нови случаи", допълни доц. Кунчев.

Доктор Ангел Кунчев избягва да прогнозира, каквото и да било за вируса, защото COVID-19 доказал, че не подлежи на прогнозиране.

"Нито има точните характеристики на другите респираторни вируси, за да кажем, че сезонът му е зимният. Сблъскваме се с прояви на вируса, които няма как да предвидим. Всички имаме опасения, че когато настъпи есенно-зимният период, това ще облекчи предаването на вируса. Хората започват да са на закрити помещения, контактите са още по-интензивни.", счита експертът.

*Прод. на стр.3 >>*

## FREE HEARING AIDS FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES & VICTIMS OF HOLOCAUST

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

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



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



### Обадете се за безплатна консултация

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



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

And other locations in  
North York and Scarborough



alphahearingmississauga@gmail.com  
www.alphahearingspeech.com

## Българските ученици ще изучават религия



От учебната 2020-2021 в българските училища се въвежда предмет по религия. Той ще бъде свободно избираем. Родители и ученици могат да избират между три направления: религия- християнство (православие), религия- ислям, религия - благонравие (неконфесионално обучение).

За първи път от 80 години насам са написани учебници по религия. По всяко направление екип от

автори са работили по учебниците. От 2020 образователното министерство е съдействало за изготвяне на учебник, който да е посветен на изграждането на добър характер – Благонравие. Разгледаните теми изясняват важни въпроси като любовта към ближния, любовта към Бога, страданието, щастието, смисъла на живота и спасението.

Учебникът запознава децата с различни добродетели от християнството, като акцентът е върху формиране на ценностна система.

*Прод. на стр.4 >>*



**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](mailto:HR@fierafoods.com)

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

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

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

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

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

**Продажби** (Канада и САЩ)

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

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: [HR@fierafoods.com](mailto:HR@fierafoods.com)

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



## Бащата на Борис Джонсън отиде в Гърция през България



Бащата на британския министър-председател Борис Джонсън пренебрегна съветите на правителството, оглавявано от сина му, и се отправи на почивка в Гърция, пише Daily Mail.

79-годишният Стенли Джонсън е заминал за вилата си в Пелион, като преминал през София. Самият той се похвали за пътуването в Instagram.

Бившият депутат на консерваторите първо е кацнал в София, откъдето излетял за Атина, тъй като директните полети от Великобритания все още са били забранени.



"Намирам се в Пелион по неотложни причини, за да проверя безопасността на имота ми и да гарантирам, че е защитен от COVID-19 в навечерието на предстоящия летен туристически сезон. Трябва да въведем стриктни правила за безопасност, защото тук властите приемат нещата много сериозно", заяви Стенли Джонсън в своя Instagram профил. "Всичко, което искаха да знаят, е откъде

идвам и какво ще правя. Премериха ми температурата и ме помолиха да ползвам дезинфектант", казва още бащата на британския министър-председател.



Вилата на Джонсън в планината Пелион в близост до град Волос разполага с четири спални, басейн и няколко тераси с гледка към морето.

## Наско Сираков: Сега ситуацията в Левски е още по-тежка



Финансовата ситуация в Левски продължава да се влошава, но мажоритарният собственик Наско Сираков продължава да бъде оптимист за бъдещето на клуба.

Сираков бе гост в предаването "Още от деня" по БНТ1 и заяви, че не старите задължения, а тези от последната половина година теглят 26-кратните шампиони към дъното.

Запитан дали в клуба вече има повече от 100 хиляди лева, както обяви преди две седмици Сираков отговори:

"Не. Сега ситуацията е още по-тежка. За НАП до момента вече няколко месеца се грижат единствено и само нашите привърженици, за което няма как да спрем да говорим и благодарим. Те поеха тази тежест върху себе си и до момента се справят чудесно. Ние имаме две различни задължения към НАП. Едното е споразумението, според което три години трябва да плащаме по около 143 хиляди лева (на месец). Тези задължения са поети от нашите привърженици. Другото е текущи задължения, които са набъбнали сериозни.

Последните два дни имахме проблеми с НАП, но срещнахме разбиране. Би трябвало да се предоговорят тези задължения". Големият проблем са задълженията, които са натрупани в последните 4-5 месеца.

Надяваме се, че ще се измъкнем, но ще бъде трудно. Тези задължения са 4-5 милиона лева. "В последните месеци нашите привърженици направиха нещо, което е без аналог в историята. Това ни задължава да изровим земята, но да се измъкнем", каза Наско Сираков.

## Отмениха всички чартъри от Великобритания за Лято 2020



Прод. на стр.5 >>

# Недвижими имоти

**Обади се на Лина!**  
**Sell your house! Buy a condo!**  
**Invest in pre-construction!**  
**Commercial Real Estate Advice!**

**LINA G. GUEORGUIEVA**  
 SALES REPRESENTATIVE

**CELL:647-862-2339**

**RE/MAX ULTIMATE**  
 REALTY INC., BROKERAGE

**PLATINUM**

1739 BAYVIEW AVE., TORONTO, ONTARIO, M4G 3C1 | OFFICE: 416-487-5131  
 GUEORGUIEVA.LINA@GMAIL.COM | WWW.MYHOMEFORSALETORONTO.COM

NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT WITH A BROKERAGE.

Край на надеждите за голям брой британски туристи по Черноморието това лято. Един от най-големите туристически оператор в страната - "Болкан Холидейз", който ежегодно води хиляди гости от Великобритания в черноморските ни курорти, отмени всичките си чартърни полети за България през лято 2020, съобщиха от компанията.

“Лично искам да благодаря на всички вас за невероятната подкрепа и разбиране, които показахте през този тежък период. Сега заедно ще започнем да гледаме към Лято 2021 и се надяваме да се присъедините към нас следващата година...”, написа изпълнителният директор на "Болкан холидейз" Александър Стоянов.

**Най-добрият български плувец заразен с коронавирус**



Най-добрият български плувец – 20-годишният Антъни Иванов, е поредното голямо име от българския спорт, заразен с COVID-19 .

Спортистът се е изолирал в дома си във Велико Търново, след като е дал положителен PCR тест. Григор Димитров и Николай Щерев са други две от

големите имена в българския спорт, които също са се заразили с новия коронавирус.

"Албена" затвори всички барове и дискотеки

**Курортът "Албена" реши да затвори абсолютно всички**

**НОЩНИ ЗАВЕДЕНИЯ като радикална мярка срещу разпространението на коронавируса.**



"Целта е да ограничим струпването на хора и да опазим здравето на туристите и персонала",

обясни по-рано днес пред БНТ Христо Пенев, шеф на звеното "Експлоатация" в черноморския комплекс.

"Албена" прилага сериозни противоепидемични мерки и строг контрол. Чадърите на плажната ивица на комплекса са поставени на поне 7 метра един от друг.

*Прод. на стр.6 >>*

# ИМИГРАЦИЯ



- 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





**MIHAELA KEREZOVA, MA**  
Immigration Counsel, RCIC  
Commissioner of Oaths

---

## 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: [imppaths@gmail.com](mailto:imppaths@gmail.com) | [www.immigrationpaths.ca](http://www.immigrationpaths.ca)

## Нов-онлайн магазин в Канада с продукти от България:

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



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



**MIV ORGANIC INC**  
YOUR FOOD YOUR HEALTH

Traditional Homemade Recipes  
Without Preservatives and Chemical Additives



На влизане всеки автомобил спира на бариерата за дезинфекция. На плажа всяка сутрин и през целия ден чадърите и шезлонгите се дезинфекцират. Същите мерки се прилагат и за хотелите и ресторантите.

увеселително заведение. Техните случаи са свързани с абитурентски бал от 27 юни в старата столица. Те са в домашна изолация, тъй като не проявяват тежки симптоми и за сега няма нужда от болнично лечение.

**Заразени с коронавирус абитуриенти и учители във Велико Търново**



На 4 юли са доказани 10 случая на коронавирус в област Велико Търново, сочат данните на здравното министерство. Общият брой на инфектираните става 68.

Кметът на града Даниел Панов е поставен под 14-дневна карантина заради контакт със заболели от коронавирус. Според в. „Борба“, сред заразените са абитуриенти, директор на училище, учители и персонал на

**Птичи грип затваря износа на български яйца**

"България е пред заплахата от тотално спиране на износа на всякакви птици и птичи продукти. Ограниченията вече са въведени за експорта ни към трети страни като Русия, Албания, Турция, Ирак", заяви Иван Ангелов - зам.-председател на Съюза на птицевъдите в България и най-голям производител в страната, цитиран от "24 часа".

Причината е трето огнище от птичи грип в рамките на малко повече от година в една и съща птицеферма в Асеновград. От птицефермата са наели адвокати, които се опитват да спрат унищожаването на 174,000 кокошки.

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



# 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




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

Intl Shipping & Moving of:

- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO

Services:

- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

**SINCE 1982 IN SERVICE**  
 We Take Care of Your Things  
 Because we Protect our Name  
**Chicago**                      **Pireaus**  
 2520 S. State                      7-9 Arachtou S  
 Chicago, Ill.60607                      Moshato, GR.183  
 Tel:(312)326-7590                      Tel:(210)483359





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

---

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

For all our products and prices,  
visit our web site:

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

**Kostas Greek Bakery**  
265 Ellesmere Rd, Scarborough,  
(647)748-9229

**Kostas Meat Market & Deli**  
259 Ellesmere Rd, Scarborough,  
(416) 444-3036

*Елате на място или поръчайте по телефона!*

**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**



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



### Английска катедрала сложи „Тайната вечеря“ с чернокож Исус

Английската историческа катедрала Сейнт Олбанс заяви, че в светлината на движението Black Blacks Matter ще постави над нейния олтар картина, която представя Исус Христос като чернокож, съобщава The Telegraph.

Това се случва седмица след като най-висшата фигура на Църквата в Англия, архиепископът на Кентърбъри, призова за „преосмисляне“ върху изобразяването на Исус като бял.

Картината с чернокожият Исус е нарисувана от британската

художничка Лорна Мей Уодсуърт през 2009 и е преработка на известния стенопис „Тайната вечеря“ от 15-ти век на Леонардо Да Винчи. За нея е позирал моделът от ямайски произход Тафари Хиндс. Според художничката тя е искала да развенчае „западния мит, че Христос е бил рус и синеок“. Картината на Уодсуърт стана известна през 2019 когато бе простреляна с пистолет от вандал, за когото се смята, че не е съгласен с изобразяването на Исус като чернокож.

### NASA разработи огърлица срещу COVID-19



NASA разработи огърлица, целяща да помогне спиране заразата с коронавирус, събщи USA Today. Огърлицата PULSE е предназначена да предупреди ползвателите и преди да докоснат лицето си. Идеята е да се помогне на хората да ограничат разпространението на коронавируса, който най-често се предава чрез дихателни капчици. Докосването на лицето с немити ръце може да доближи COVID-19 до очите, носа и устата. PULSE не е точно стилна или дискретна. Лабораторията за реактивни двигатели на космическата агенция обаче предоставя [онлайн инструкции](#) как да си направим сами такава, ако искаме друг дизайн.



За създаването и, са необходими 3D принтер, жица, мотор и други малки материали.

Космическата агенция не е първата, която разработи „Направи си сам“ начин за ограничаване на заразата по време на пандемията. Кризата COVID-19 накара мнозина да правят дезинфектанти вкъщи, използвайки алое вера и алкохол. Хората също така превърнаха сутиени и стари тениски в маски за лице.

*Прод. на стр. 10 >>*

## ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

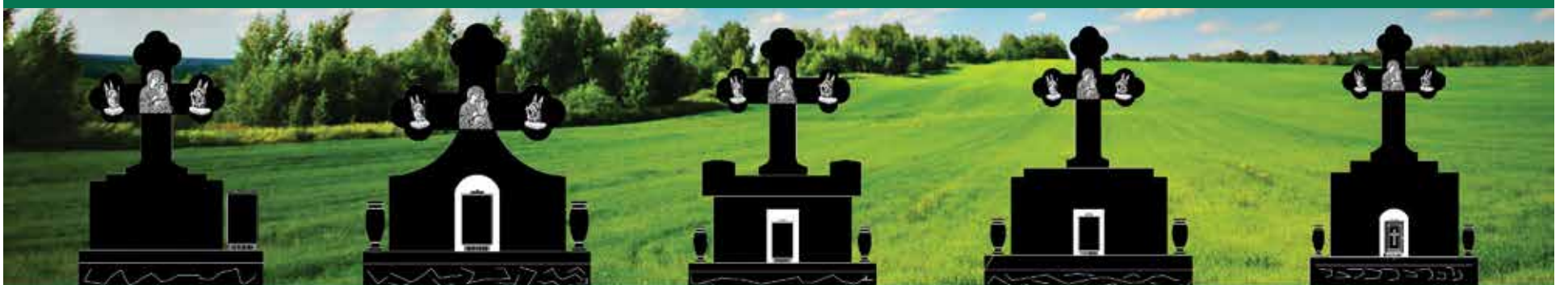


### Memorial Galleries Inc.

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



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



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

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

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

**SALES:**

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

**MECHANIC SHOP:**

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



# 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)

## ЕС ускорява изграждането на 5G инфраструктурата



ЕС прие регламент, ускоряващ изграждането на 5G инфраструктурата чрез опростяване режима за разрешения, предаде DPA.

Според новите правила **5G антени могат да се монтират без индивидуални разрешителни**, заяви говорителят на Еврокомисията Йохансе Барке, цитиран в прессъобщение. Разгръщането на 5G мрежите силно зависи от достъпа до радиочестотния спектър, основата на безжичните технологии. С увеличаването на скоростта на свързаните устройства и тяхното използване, ресурсите на радиочестотния спектър трябва да бъдат хармонизирани

в цяла Европа, за да се даде възможност за съвместимост на инфраструктурата.

Очаква се 5G да донесе до изработване нови приложения за смартфони.

## Broadway остава затворен до януари 2021



Театрите на Broadway могат да останат затворени до януари 2021, след като спряха да функционират заради коронавируса през месец март, предаде AFP.

Агенцията цитира комюнике на професионалната асоциация Broadway League, съобщи БТА. "Всички театри предлагат в момента компенсации или смяна на билетите, закупени за постановки, запланувани преди 3 януари", се

казва в съобщението на асоциацията. При това не бе дадена дата за тяхното отваряне.

"Нашите членове работят в тясно сътрудничество със синдикатите, експертите и големите умове в областта на театъра, за да можем при максимална сигурност да възобновим нашата дейност, без вреда за публиката и нашите служители", заяви Чарлът Сейнт Мартин, президент на Broadway League.

## 3 причини защо бирата ни прави по-добри в леглото



Наздраве! За 5 научно обосновани причини защо пиенето на бира ви прави по-добри в леглото, пише Your Tango. Вместо да повлияе на сексуалния живот по негативен

начин, както се считаше досега, новината, че бирата може да бъде положителна за сексуалното представяне на мъжа, е промяна в играта, според медията. Ето три от петте причини, според която бирата може направи мъжете по-добри в леглото:

**1. Издържате по-дълго**  
Преждевременната еякулация често е резултат от тревожност и стрес. Ако изпиете 1-2 бири, вие по-лесно ще се отпуснете и напрежението ще се намали. Освен това, фитоестрогените в бирата карат мъжете да свършват по-бавно.

## 2. Черната бира настройва за секс

Експерти считат, че тъмната бира е по-добра за сексуалния живот. В нея има повече желязо, което увеличава броя на червените кръвни клетки и кръвообръщението.

*Прод. на стр. 11 >>*

**<< Прод. от стр. 10**

Това помага на мъжете по-лесно да се възбудят и да имат ерекция често.

**3. Добра е за сърцето и подобрява издръжливостта**

Проучвания показват, че халба бира на ден намалява шанса от инфаркт или болест на сърцето. Ако пиете бира, но и тренирате често, вие правите сърцето си по-здрави. Стават също така и по-издръжливи в леглото.

За останалите две причини може да прочетете в материала на Your Tango, озаглавен [Cheers! 5 Scientific Ways Drinking Beer Makes You Better In Bed.](#)

**Хотели в Бали се продават евтино заради краха на туризма**

Борещите се за оцеляване собственици на хотели в Бали са принудени да пуснат имотите си за продажба. За дългосрочните инвеститори това е шанс да вземат евтино парче от рая - затова пише Bloomberg в материала си *Bali Hotels Go on Sale for Cheap With Virus Hammering Tourism.*

Няма ги австралийските сърфисти и китайските туристи. Липсват и любителите на йога, които търсят вътрешен мир като Джулия Робъртс в "Eat Pray

Love."

Balangan Wave - курортът с 50 вили в строеж в близост до популярния едноименен плаж за сърф вече беше обявен за продажба, а строителният предприемач Майкъл Халим смъкна офертната цена до \$9 млн. спрямо \$17 млн. през май.



**„В настоящия пазар човек не може да избегне продажбата на загуба.** Бизнесите затварят, има проблеми с потока на пари“, коментира Халим. Макар спирането на пътуванията да опустоши популярни места за ваканция от Хаваите до остров Пукет в Тайланд, Бали е дори по-уязвим. Туризмът съставлява над 60% от икономиката на острова, като осигурява работни места на всички – от главни готвачи до чистачи в петзвездни курорти и самонаети екскурзоводи и шофьори.

Рекордните 6.2 млн. туристи се стекоха на плажовете на острова, хотелите и йога студиата през 2019. Тази година броят на туристите намаля с 22% до 1.04 млн. само през първото тримесечие още преди най-лошата част от пандемията. Сега кипящите от живот иначе клубове на плажа са тихи, а оживеният някога храм Tanah Lot Temple е пуст.

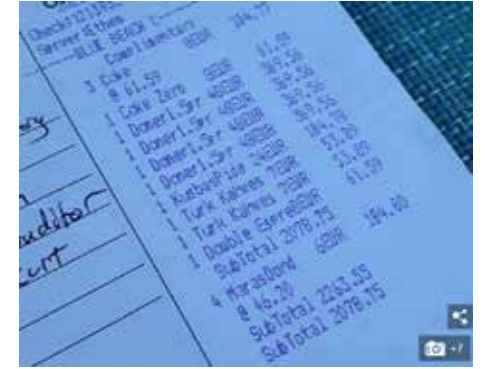
Макар големите

глобални вериги като Marriott International и Hilton Worldwide Holdings да имат финансовата мощ да се задържат на повърхността по време на пандемията, по-малките хотели в бюджетния край на пазара изпитват затруднения да оцелеят. Броят на обявените имоти за продажба в Бали е скочил с 30% от началото на пандемията, сочат данни на индонезийската имотна компания Galaxy Kuta.

Най-големият източник на туристи за острова - Австралия най-вероятно ще остави границите си затворени до 2021. В Сингапур, който се намира само на 2.5 часа път със самолет, правителството разрешава само пътувания от основна необходимост и предупреждава, че за възобновяването на масовите ваканционни пътувания ще е необходимо повече време.



рисков залог. Островът с площ от 5,780 кв. км има над 4,300 хотела, сочат данни на правителството. Силната конкуренция в бюджетния сегмент на пазара подлагаше на натиск много собственици на хотели още преди вируса.

**Туристи споделят пред Daily Mail за лято 2020 €48 за дюнер в Турция, €429.80 за риба със спагети в Италия, €591 за шест порции калмари и €27.97 за бира в Гърция**

Туристи са платили €48 за дюнер кебап и €7 за малко кафе в бар в курортния град Бодрум в Турция. Шокиран турист е изпратил касовата бележка на британския Daily Mail.

Кметът на Бодрум Ахмет Арас заяви, че бизнесът се бори за оцеляване след пандемията Ковид-19, а градът - който разчита в голяма степен на туристите - е **„отговорен за вземането на каквото може от джобовете на туристите до последното пени“**, пише Daily Mail. Британската медия цитира и думите на кмета на пресконференция: „Не ме интересува дали някой иска да плати висока цена за дюнер кебап. Те могат да платят и 100,000 турски лири (около C\$19,850 – б.р.) ако искат (за дюнер кебап – б.р.).“

Това не е първият път, когато туристите са удряни с масивни сметки от ресторанти в популярни туристически места, продължава Daily Mail.

**Прод. на стр. 14 >>**

<< **Прод. от стр.11**

Ресторант в Рим попадна под обстрел заради скъпите цени, които таксува туристите, преди да заплаши, че ще съди клиенти. **Antico Caffè di Marte** стана известен след като двама японски туристи платиха €429.80 за ястие с риба и спагети. Снимка на касовата бележка бе публикувана в TripAdvisor. Двойката

била шокирана след като поръчала само две ястия риба със спагети, заедно с две чаши вода и видяли, че в сметката е включена „такса за обслужване“ в размер на €80.

Историята на японските пътешественици бързо отекна в интернет и вестниците, но ресторантът сега

заплашва да ги съди, тъй като поради историята **Antico Caffè di Marte** сега седи празен през повечето дни.

В Гърция американски войник и приятелите му останали сразени, след като им представили сметка за €836.20 за обяд от шест порции калмари, три салати Цезар и шест бири.

Войникът от 69-и пехотен полк в Ню Йорк, Франсиско заяви, че не можел да повярва на очите си, когато разбрал, че са му начислени €591 за шест порции калмари и €150 за шест бири - зашеметяващите €27.97 за напитка в ресторанта DK Oyster на остров Миконос.

**ЗАБАВНО**

Дългогодишно семейство на ресторант:

- Мила, виж и теб те има в менюто - пача 7 лева.
- То и теб те има - тиквеник - 4 лева.



Двама излизат за първи път:

- На колко години си, скъпа?
- Хайде сега ме питай и колко тежа, и да знам, че сме приключили завинаги...



Симпатяга седи пред дюнержийница и чете менюто:

- Дюнер - 6 лв.
- Пържени картофи – 3.50 лв.
- Фалафел - 5 лв.
- Айрян – 2 лв...
- Чекия – 20 лв....

Влиза вътре, а зад щанда стои знойна красавица с тежък вечерен грим, дълги екстеншъни и огромно деколте, което разкрива татуировка „Only god can judge me“.

- Маце, ти ли си тази, която прави чекиите?

- Аз съм! - отвръща съблазнително тя и прехапвайки устните си го мери с поглед.

- Супер! А да си измиеш ръцете, щото искам един дюнер.



Разговор между баща и син:

- Тате, един съученик ме нарече "педераст"!
- Ми пребий го!
- Не мога... толкова е сладък



При уролога:

- Докторе, защо за преглед на тестисите, ми връзвате ръцете отзад?

- Много се нервирам, когато някой ме погали по косата...



Двама си говорят:

- Намирам,че боксът е прекрасен спорт!
- Защо, вие боксьор ли сте?
- Не, зъболекар.



В един хотел на закуска, един американец решил да се заяжда с Бай Ганьо:

- А бе вие, българите, целия хляб ли ядете? Българинът го погледнал и смутено казал:

- Да, защо?  
- Щото ние в Щатите ядем само мекото. Корите и трохите ги събираме, преработваме ги, правим кроасани, и ги изнасяме за България.

Бай Ганьо продължил кротко да закусва, а янкито, продължавайки да мляска с дъвката, се обадил отново:

- А ти, и конфитюра ли ядеш?

- Ъхъ... - промърморил нашият.

- Ние в Америка ядем само пресни плодове. Остатъците ги събираме, преработваме, правим конфитюр и го изнасяме за България. Българинът вдигнал глава и казал:

- Вие, американците, какво правите с презервативите, след като ги използвате?

Американецът уверено казал:

- Как какво, хвърляме ги.  
- А ние в България ги събираме, преработваме, правим дъвки, и ги изнасяме за Щатите.



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](http://www.BeesUniverse.com)



Honey



Beekeeping Supplies



Beeswax Candles

Other bee products



Live Bees

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](http://www.Food-Pickup.Ca) the service we use in these challenging times.



[@BeesUniverse](https://www.facebook.com/BeesUniverse)

[@FoodPickup.Ca](https://www.facebook.com/FoodPickup.Ca)



[www.Food-Pickup.Ca](http://www.Food-Pickup.Ca)



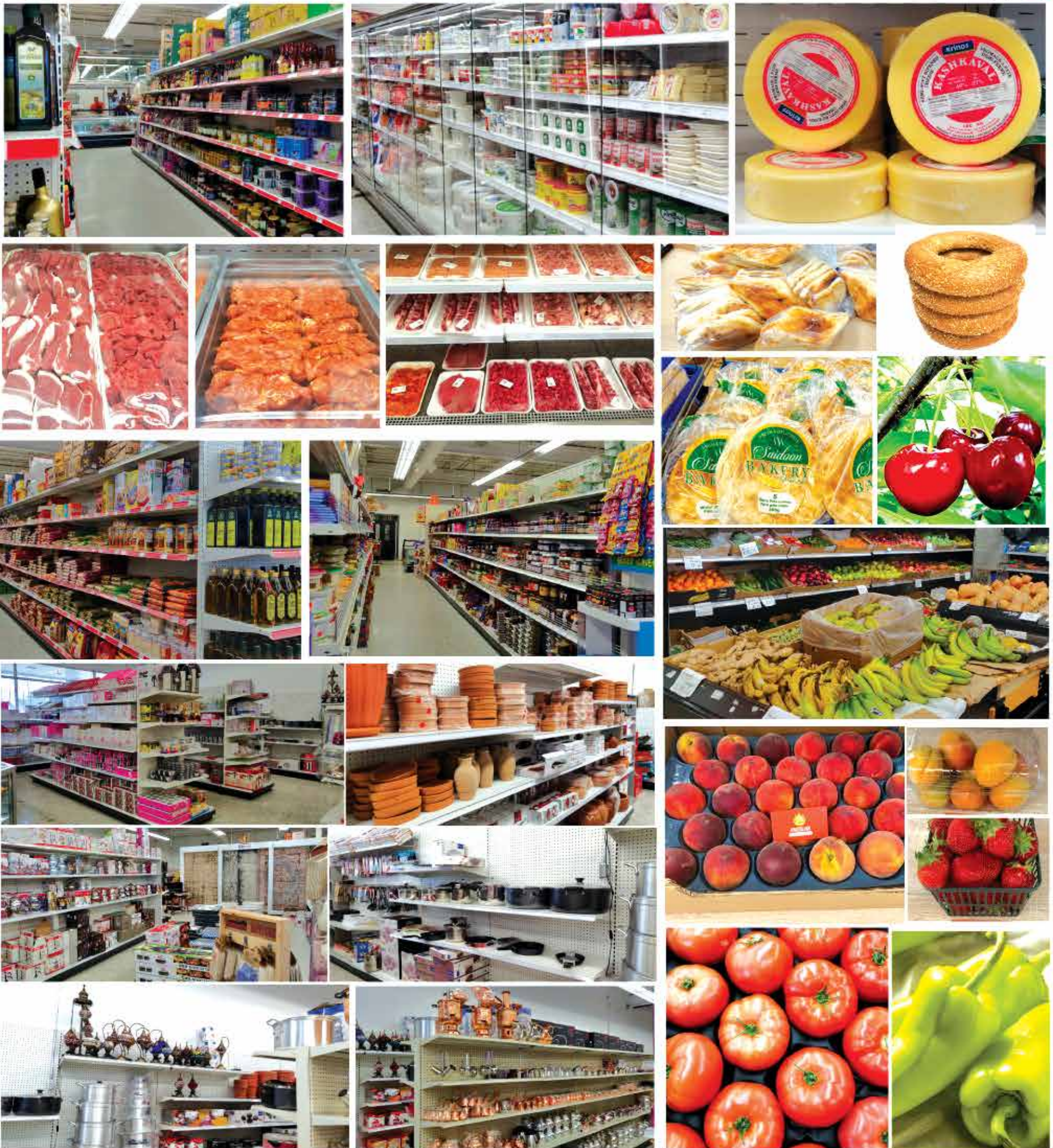
Keeping the Farmers Market community together

# 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



# Защо може да няма ваксина за коронавируса

(Why we might not get a coronavirus vaccine)

<< Прод. от стр. 1

По-рано тази седмица заместник-главният лекар на Англия Джонатан Ван Там каза думите, които никой не искаше да чуе: **„Не можем да сме сигурни, че ще получим ваксина.“**

Той бе прав да бъде внимателен. Ваксините са прости по принцип, но сложни на практика. Идеалната ваксина предпазва от инфекция, предотвратява нейното разпространение и го прави безопасно. Но нищо от това не се постига лесно.

Повече от 30 години след като учените изолираха HIV вируса, който причинява СПИН, нямаме ваксина. Вирусът на треската на денге е идентифициран през 1943, но първата ваксина е одобрена едва миналата година и дори тогава на фона на опасенията, че тя влошава инфекцията при някои хора. Най-бързата ваксина някога е била разработена срещу паротит (mumps на англ.). Това отне четири години.

Учените са работили по коронавирни ваксини и преди, така че не започват от нулата. Два други коронавируса предизвикаха преди смъртоносни огнища, а именно Sars и Mers. Изследвания за ваксини продължават и за двата. Но никой

не е получил лиценз, отчасти защото Sars затихна, а Mers е регионален за Близкия изток. Наученото ще помогне на учените да създадат ваксина за Sars-CoV-2, но има още много неизвестни неща за него.

Наскоро изследователи от Оксфордския университет анализираха кръв от възстановени пациенти на Covid-19 и откриха, че нивата на IgG антитела - тези, които са отговорни за по-дълготрайния имунитет - рязко се повишават през първия месец на инфекцията, но след това отново започват да падат.

Миналата седмица учени от университета Рокфелер в Ню Йорк откриха, че повечето хора, които са се възстановили от Covid-19 без да влязат в болница, не са създали много убийствени антитела срещу вируса.

„Това е особено предизвикателно“, казва Стенли Перлман, ветеран изследовател на коронавируси в университета в Айова. **„Ако естествената инфекция не ви даде толкова имунитет, освен когато е тежка инфекция, какво ще направи ваксината? Може да е по-добре, но ние не знаем това.“** Ако една ваксина защитава само една година, вирусът ще бъде с нас още доста време.

Генетичната стабилност на вируса също има значение. Някои вируси, като грип, мутират толкова бързо, че разработчиците на ваксини трябва да пускат нови състави всяка година. Бързата еволюция на HIV е основна причина да нямаме ваксина срещу болестта. Засега коронавирусът Sars-CoV-2 изглежда доста стабилен, но придобива мутации, както правят всички вируси. Набелязани са някои генетични промени в протеиновите шипове на вируса, които са в основата на повечето ваксини. Ако шиповият протеин мутира твърде много обаче, антителата, произведени от ваксината, ефективно ще са остарели и може да не са достатъчно ефективни, за да предотвратят инфекция.

Мартин Хиберд, професор по възникващи инфекциозни заболявания в Лондонското училище по хигиена и тропическа медицина, който помогна да се идентифицират някои от мутациите на вируса, ги нарече **„ранно предупреждение“**.

Друго предизвикателство: да



▲ Vaccines are simple in principle but complex in practice. Photograph: Sean Elan/PA

направим ваксината безопасна

В бързината за разработване на ваксина - вече има над 100, които се разработват - безопасността трябва да остане приоритет. За разлика от експерименталните лекарства за тежко болните, ваксината ще бъде дадена на потенциално милиарди здрави хора.

Това означава, че учените ще трябва да проверяват изключително внимателно за признаци на опасни странични ефекти. По време на търсенето на ваксина срещу Sars през 2004, учените са установили, че един кандидат за такава причинява хепатит при порове. Друга сериозна загриженост е „индуцираното от антитела подобрение“, при което антителата, произведени от ваксина, всъщност влошават бъдещите инфекции. Ефектът причинява сериозни увреждания на белите дробове при животни, на които са давани експериментални ваксини както за Sars, така и за Mers.

Прод. на стр.15 >>

## &lt;&lt; Прод. от стр. 14

Джон Маккаули, директор на Световния център за грип в Института Франсис Крик, казва, че е необходимо време, за да се разберат конкретните предизвикателства, които всяка ваксина поставя. „Не знаете трудностите, специфичните трудности, които всяка ваксина ще постави“, казва той. „**И нямаме** опит в работата с този вирус или компонентите му.“

Трябва да „приключим с нещо“... но какво означава това?

Когато премиерът Борис Джонсън каза, че ваксината „в никакъв случай не е гарантирана“, главният му научен съветник Патрик Валанс се съгласи, но добави: „Ще се изненадам, ако не направим нещо.“ Много учени споделят това мнение.

По всяка вероятност коронавирусната ваксина няма да бъде 100% ефективна.

Тези, които са в процес на развитие, използват най-малко осем различни подхода, от отслабени и инактивни вируси до технологии, които вкарват генетичен код в клетките на реципиента, които след това влизат във взаимодействие с шиповите протеини на имунната система, за да създадат антитела.

В идеалния случай ваксината ще генерира устойчиви, високи нива на антитела, които да заличат вируса, а също и „Т“ клетки, за да унищожат заразените

клетки. Но всяка ваксина е различна и днес никой не знае какъв вид имунен отговор е достатъчно добър. „Ние дори не знаем дали една ваксина може да доведе до имунен отговор, който би предпазил от бъдеща инфекция“, казва Дейвид Хейман, който ръководи Световната здравна организация (СЗО) срещу епидемията от Sars.

Ваксина, разработвана от Оксфордския университет не спира маймуните да се заразят с вируса, но изглежда предотвратява пневмонията - основна причина за смърт при пациенти с коронавирус. Ако хората реагират по същия начин, ваксинираните все още ще разпространяват вируса, но е по-малко вероятно да умрат от него.

Колко добре работи ваксината, определя как се използва. Въоръжени с високоефективна ваксина, която защитава няколко години, страните биха могли да се стремят към стаден имунитет, като защитават поне две трети от населението.

Пациентите с коронавирус предават вируса средно на трима други, но ако двама или повече са имунизирани, огнището ще затихне. Това е най-добрият сценарий.

По-вероятно обаче е да завършим с ваксина или с редица ваксини, които са само частично ефективни. Но частично ефективните ваксини имат своите проблеми: ваксина, която не

спира репликацията на вируса, може да насърчи еволюирането на резистентни щамове, което прави ваксината излишна.

И така, вирусът ще си остане?

Простият отговор е: Да. Надеждите за елиминиране на вируса започват с ваксина, но не свършват дотук.

„Ако сме принудени да изберем ваксина, която осигурява само една година защита, тогава сме обречени да превърнем Covid в ендемия, инфекция, която винаги ще е при нас.“ казва Лари Брилянт, изпълнителен директор на Pandefense Advisory, която работи по програмата за ликвидиране на едра шарка на СЗО.

Вирусът ще бъде трудно победен и с ваксина, която предпазва с години. „По-трудно ще се отървем от Covid, отколкото едра шарка“, казва Брилянт. „С едра шарка поне бе ясно кой е заразен, докато хората с коронавирус могат да го разпространят, без да знаят.“

Освен ако нямаме налична ваксина в невероятни количества, която би могла да бъде приложена изключително бързо във всички общности по света, ще имаме пропуски в защитните си сили, от които вирусът може да продължи да се разпространява. Или както Брилянт казва, вирусът ще бъде като "пинг-понг" напред и назад във времето и географията.

Как ще живеем с вируса?

Хората ще трябва да се адаптират - и животът ще се промени. Ще трябва да свикнем със задълбочен мониторинг за инфекции, подкрепен от бързо ограничаване на огнищата. Хората също трябва да играят своята роля, като поддържат миене на ръцете, физическо дистанциране и избягване на събирания, особено в затворени пространства. Лекарствата са по-бързи за тестване от ваксините, така че може да имаме антивирусно лечение, което работи преди да е налична ваксина. Незабавното лечение, когато се появят симптоми, може поне да намали смъртността.

Една последна възможност може да спести много неприятности. Някои учени се чудят дали коронавирусни настинки не са преминали през хората в далечното минало, които са причинили подобни заболявания, преди да се успокоят. "Ако вирусът не се промени, няма причина да мислим, че по някакво чудо след пет години той вече няма да причинява пневмония", казва Перлман. „Но това е надеждата: в крайна сметка да се превърне в много по-лека болест и да причинява само лошо простудяване.“

-----  
Статията е публикувана на страницата на The Guardian <https://www.theguardian.com/world/2020/may/22/why-we-might-not-get-a-coronavirus-vaccine>



Върви си заекът през гората и среща странно животно.

-Ти какво си?

-Мечкопор!

-Как така мечкопор

-Ами срещнали се мечката и поря, харесали се и...

Продължил си заекът и над него "бжжжжжжжжжж".

-Ти какво си?

-Конска муха!

-Абе, не се занасяйте с мен.

Един младеж бил много притеснителен и нямал никакви успехи в секса. Помолил свой приятел да му помогне. А той му казал:

- Ще ти уредя среща с момиче, което е много опитно и знае какво трябва да прави. Ти само ще задаваш въпроса - "А сега какво ще правим", а тя си знае. Речено-сторено. Срещата се състояла в един ресторант. Спазвайки

инструкциите младежът казал:

- А сега какво ще правим?

- Ами на хапнем и пийнем на първо време.

Хапнали, пийнали.

- А сега какво ще правим?

- Ами да потанцуваме.

Потанцували.

- А сега какво ще правим?

- Да отидем у вас да послушахме музика.

Отишли у тях, послушали музика.

- А сега какво ще правим?

- Ами то стана късно, време е за лягане. Да се събличаме и да си лягаме.

Легнали те голички в леглото.

- А сега какво ще правим?

- Ами ще чакаме да дойде някой да ни изуча и двамата!



## Commercial Painters

with 5 years' experience  
**needed.**

Should have WHMIS,  
Working at Heights training.

Roll, Spray, Brush work.

Call **905-780-1468**,  
leave message in English.

Два месеца след сватбата младоженката тича в апартамента на майка си и още от вратата започва:  
- Имам три новини: ужасна, кошмарна и радостна! Първо ужасната! Представяш ли си, намерих таен дневник на мъжа ми с пълен списък на жените, с които е спал! Всяка, оценена по десетобална система.

- Ужас! Мръсник, извратеняк! Ох, усещах го аз, усещах! Аз ти казах!  
- Да, но най-големият кошмар е, че всички дати на изневерите му са след нашата сватба!  
- Гад мръсен, нерез ненаситен! Аз ти казах... Само не разбирам, на какво успя да се зарадваш?  
- Ха! Аз имам 9 точки, а ти само 5!

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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

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

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

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

### ОТГОВОРИ НА СКАНДИ

**Водоравно:** Изполица, Класьор, Аве, Орлов, Норич, Опашкар, Зли езици, Апокриф, Алб, Асти, Експо, АНТ, ТТТ, Низам, Вяра, Беата, Орда, Емине, Дирхам, Троа, Дресинг, Човка, Екоу, Лима, Куин, Тен, Хижа, Птици, Кеклик, Парализа, Тахан, Лаик, Кон, Пика, Лира, Ямайка, Тароко, Геният, Идвам, Текила, Рано е, Омана, Кило, Гира,

Решето, Дата, Въздух, Ниса, Куп, Масаж, Алиби, Гюме, Майчино, Едрина, Колие, Ксерокс, Жага, Сутиен, Лакроа, Трама, Жокей, На В., Зарька, Лале, ЕТА, Отток, Расо, Завера, Агент, Само ти, Мас, Бистрота, Сигети, Виме, Стомна, Кера, Почва, Ленак, Неверт, Кулман, Пяна, Утопин, Еделвайс, Мажор, Аелита, Атон.

**Отвесно:** Изолатор, Ипотека, Акант, Ислям, При строежа на Китайската стена, Полет, Дакар, Рила, Черво, Тонаж, Лозина, Аполо, Миро, Карма, Сиви, Дуплика, Ваноз, Гонкур, Цезар, Тико, Гъсок, Арета, Паника, Елиза, Риза, Страна, Ноа, Смесица, Гардже, Ръст, Кепе, Скрап, Мими, Ленау, Джако, Севил, Липовина, Тино, Харама, Сирени,

Мачо, Янг, Кариер, Лига, Загар, Каре, Кехая, Енина, Ламе, Теа, Чьорна, Чука, Тошиба, Жавота, Опит, Доилня, Меси, Солети, Кеа, Граф, Бивни, Миата, Кукери, Пулт, Терк, Кладно, Гот е, Волво, Дака, Ахат, Айва, Кюлийе, Мичман, Валута, Етика, Мумие, Трамвай, Герб, Аман, Кама, Пеенка, Сеанс.

Дъщерята на Синди Крауфорд със страхотна снимка в **Instagram**

18-годишната дъщеря на супермодела Синди Крауфорд качи своя снимка по бански с две кученца си в Instagram. Снимката има над 333 хил. харесвания.



Кая Гербер, която носи фамилията на баща си манекена-бизнесмен Ранди Гербер, има **5.7 милиона последователи** в социалната мрежа.



Долф Лундгрен предложи брак на 24-годишна красавица



Шведският актьор Долф Лундгрен, който е на 62 години, е направил в Стокхолм предложение за брак на фитнес-инструкторка, която е на възрастта на дъщеря му, съобщава британския Mirror. 24-годишната фитнес инструкторка Ема Крокдал може да се види усмихната и показваща диамантен пръстен пред камерата. Актьорът специално е пристигнал в Стокхолм, за да ѝ направи предложение, след което се е върнал в Холивуд.

*Прод. на стр. 18 >>*



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere in Canada & US  
Check out [www.selectbakery.ca](http://www.selectbakery.ca) and enjoy Greek pastries, cheese, and hundreds of grocery products delivered to Your doorstep.

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

[www.selectbakery.ca](http://www.selectbakery.ca) /selectbakery @selectbakery

**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.*

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

**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

Различни  
видове  
лютеницаОрехите ни  
са много  
хубави

Ема е родена в Норвегия и работи като личен фитнес-инструктор. До 2011 Долф Лундгрен беше женен за Анет Квиберг, от която има две дъщери – Ида на 24 и Грета на 19.

**Семейство спаси меченце с буркан на главата**

Меченце попадна в беда в щата Уисконсин, когато заклеци главата си в пластмасов буркан, събщи Guardian. Триша Хърт и семейството ѝ ловели риба, когато забелязват животното, плуващо в езерото и решили да му помогнат.

„Никога не съм и сънувала, че ще направим това през живота си,“ написа Триша Хърт във Facebook. –

„Вчера отидохме на Marshmiller Lake с Брайън Хърт и Брей Хърт, когато забелязахме тази бедна мечка.“

Видеото може да бъде видяно в YouTube:

**Имението на Майкъл Джексън може да бъде съборено**

Имението на поп-идола Майкъл Джексън Neverland може да бъде съборено, ако не се намери купувач, съобщава британския Mirror.



Тревожното минало на Краля на попа е оказало влияние върху продажбата на имението, след тежките обвинения за посегателства срещу деца в него. Заради това Neverland и не се предлага сега на пазара на имоти. През 2015 се продаваше срещу \$100 млн.



Починалият през 2009 Майкъл Джексън живя в имението 15 години. Официалното име на имението е Sycamore Valley Ranch, но Джексън го преименува на Neverland - родината на любимия му героя Питър Пан. Огромният имот е проектиран от Робърт Алтевърс за Уилям Боун и е построен през 1982

г. Кралят на попа го купува през 1988. Имението е затворен имот, включващ шест спални, къща с басейн, разпръснати градини и дори зоопарк. Освен това има езеро с четири декара, невероятна гледка към планината и три къщи за гости.

Целият имот е от 2,700 акра (около 10,926 декара) и се намира се в Лос Оливос, Калифорния.



В началото на годината листинг агентите от Compass успяха да намерят купувач, готов да плати \$31 млн., но в последния момент сделката пропадна.

Ако имотът не успее да се продаде в близко бъдеще, той ще трябва да бъде съборен.

**Кейти Пери е мислила за самоубийство през 2017**

**„Благодарността вероятно е нещото, което спаси живота ми“**



Певицата Кейти Пери сподели пред британския Sun за желанието да се самоубие през 2017. Тогава тя временно прекъснала връзката си с британския актьор Орландо Блум. В същото време феновете

не харесали и албума и Witness. Това е бил първият провал в кариерата на певицата, така че тя приела тежко този удар.

Именно тогава тя е мислила за самоубийство, но вярата в Бог ѝ помогнала да се възстанови.

„За мен бе важно да бъда напълно разбита, за да открия цялата си същност по съвсем различен начин“, споделя певицата.



**„Благодарността вероятно е нещото, което спаси живота ми, защото ако не я бях открила, щях да се залюля в собствената си тъга и вероятно**

просто щях да скоча“, казва Кейти. **„Но намерих начин да бъда благодарна. Когато станеше наистина много трудно се разхождах и казвах: „Благодарна съм, благодарна съм!“;** въпреки че бях в скапано настроение.

Кейти, на 35, сега очаква дъщеря с Орландо Блум, на 43. Тя споделя каза, че се чувства на добро място сега, след като се е борила с проблемите на психичното здраве през целия си живот.

Тя каза пред радиостанцията SiriusXM CBC:

„Надеждата винаги е била опция за мен поради връзката ми с Бога и нещо, което е по-голямо от мен“.

**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**

ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ЗАРАЗНО БОЛНИ ЛИЦА ДОГОВОР ЗА ОТДАВАНЕ НА ЗЕМЯ ПОД НАЕМ

ДВИЖЕНИЕ, ПРИДВИЖВАНЕ ВЪВ ВЪЗДУХА

БИОГРАФИЯ /АДМИН./

НЕУДЪРЖИМ СТРАХ, ОБЕРКВАНЕ

МЕТАЛЕН ОТПАДЪК ЗА ПРЕТОПЯВАНЕ

МЪЖ С ПОДЧЕРТАНА МЪЖЕСТВЕННОСТ И ЧАР

ВИД ТИБЕТСКИ БАРАБАН

НАСЛЕДСТВЕНА БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА

СТОЛИЦА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА БАНГЛАДЕШ

ОТЛИЧИТЕЛЕН ЗНАК НА ДЪРЖАВА

СБ. РАЗКАЗИ /1917/ ОТ ФРАНЦ КАФКА

ТЪНКА ДЪЛГА ПРЪЧКА НА ЛОЗОВ ХРАСТ

ПАПКА ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ДОКУМЕНТИ

ДЪРВЕН МАТЕРИАЛ ОТ ЛИПА /СЪБИР./

НАШ ФИЛМ /2011/ НА К. БОЖАНОВ С Н. УРУМОВ

ПРОЧУТ ДИАМАНТ, 189. 62 КАР.

ХОРА, КОИТО СЪЧИНЯВАТ КЛЮКИ

АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

РИМСКИ ДИКТАТОР /100-44 ПР.ХР./

СЛАБ УЧЕНИК /РАЗГ. ПРЕНЕБР./

ЧЕТВОРКА ИГРАЧИ НА КАРТИ /РАЗГОВОРНО/

ЕТАЖ ОТ ДОЛНА КРЕДА НА МЕЗОЗОЯ

ДРЕВНО ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ЛАТВИЙСКИ ЖЕНСКИ ТИМ ПО БАСКЕТБОЛ

СВЕТОВНО ИЗЛОЖЕНИЕ

ОТРИЧАНА ОТ ЦЪРКВАТА ТВОРБА

СЪБРАНИ ЗАЕДНО РАЗЛИЧНИ НЕЩА

СТАР МОДЕЛ СЪВЕТСКИ САМОЛЕТИ

СЪОСНОВАТЕЛ НА ТЪРСАЧКАТА „УАНО“

ОПЕРА ОТ СТАНИСЛАВ МОИШКО

ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ДОЕНЕ НА ДОБИТЬК

НЯКОГАШЕН ПЛЕМЕНЕН СЪЮЗ ПРИ НОМАДИ

ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ

РЕПЛИКА В ОТГОВОР НА ИЗРЕЧЕНА ОТ ДРУГ ТАКАВА /КНИЖ./

РОМАН ОТ ТЕОДОРА ДИМОВА

ОПЕРА ОТ ЛУИДЖИ КЕРУБИНИ

УБЕДНОСТ, УВЕРЕННОСТ В НЕЩО

РОМАН /2015/ ОТ НИКОЛАЙ ИВАНОВ КОЛЕВ

ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА МАРОКО И ОАЕ

КАМЕНИСТА ПЛАНИНСКА ВИСОЧИНА

РОГОВ ИЗРАСТЪК У ПТИЦИТЕ

СЕЛСКИ ГЛАШАТАЙ В МИНАЛОТО

УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА

МОДЕЛ ЕКОКОЛИ НА „ТОУОТА“

ЗАЕМ СРЕЩУ ЗАЛАГАНЕ НА НЕДВИЖИМОСТ

СТОЛИЦАТА НА СЕНЕГАЛ

МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „DAEWOO“ /1991-2001/

ЕКС-ГРУПАТА НА ФРЕДИ МЪРКЮРИ

НАЙ-БЪРЗИЯТ КОНСКИ БЯГ

ЗАГАР НА КОЖАТА ОТ СЛЪНЦЕТО

ЧЕШКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ПЬЕСА ОТ КОНСТАНТИН ПАВЛОВ

СЕРИЯ US КОСМИЧЕСКИ КОРАБИ

ВИД ЯРЕБИЦА СЪС СИВА ПЕРУШИНА

МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „NISSAN“

МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ

ДВУСТЪР НОЖ, ХЛАДНО ОРЪЖИЕ

СХВАНАТОСТ НА ТЯЛОТО

ШАХМАТНА ФИГУРА СЪС СПЕЦИФИЧНО ДВИЖЕНИЕ

КАША ОТ СМЛЯН СУСАМ ЗА ХАЛВА

АВСТРИЙСКА НАГРАДА ЗА ЛИТЕРАТУРА

СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

РОЖБАТА, МАЛКОТО НА ГАРГАТА

ОСТРОВНА ДЪРЖАВА В КАРИБИТЕ

МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ

ЛЮБИТЕЛ, ДИЛЕТАНТ В ЕДНА ОБЛАСТ

МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „MAZDA“

СОРТ ЧЕРВЕНИ ИТАЛИАНСКИ ПОРТОКАЛИ

ВИД МЕКСИКАНСКА РАКИЯ ОТ АГАВА

РОМАН /1915/ ОТ ТИЪДЪР ДРАЙЗЪР

МЪЖКА ГОРНА ДРЕХА С РЪКАВИ

ПЕСЕН НА ЖАК БРЕЛ

АРЖЕНТИНСКИ ФУТБОЛИСТ /1987/ НА „БАРСА“

ПЕСЕН НА НАОНА ЙОТОВА

НАША ВЕЩ В РАЙОНА НА КАЗАНЛЪК

ТИБЕТСКО УНИВЕРСАЛНО ЛЕКАРСТВО

МИЯКАТА КИЛОГРАМ ИЛИ ЛИТЪР /РАЗГ./

ТОЧНО КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ

ГИМНАСТИЧЕСКИ УРЕД ЗА МУСКУЛИ

НАЦИОНАЛЕН ПАРК В АЛПИТЕ, ФРАНЦИЯ

УРЕД С НАДУПЧЕНО ДЪНО ЗА ПРЕЦЕЖДАНЕ

МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ LAMBORGHINI

ПОЛСКИ ЛЕКОВОАРНИ АВТОМОБИЛИ

СЪЮЗ С ОПРЕДЕЛЕНИ ЦЕЛИ /КНИЖ./

КОМПЛЕКС ОТ СТРАДИ ОКОЛО ДЖАМИЯ

УЧЕБНИК ПО ПЕЕНЕ И МУЗИКА

НАСЛЕДСТВО ОТ МАЙКАТА /РАЗГ./

ЮЖНО ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ

РАЗТРИВАНЕ НА ТЯЛОТО

ТРЪБА ЗА ТЕЧНОСТИ, МАРКУЧ

СЪБЕБЕН ТЕРМИН

ПРОЗВИЩЕ НА МАЙКЪЛ ДЖЕКСЪН

НЕПОДРЕДНО МНОЖЕСТВО ОТ НЕЩО

ПЕСЕН /1998/ НА БРАТЯ АРТИРОВИ

УКРИТИЕ ЗА ЛОВЦИ КРАЙ ВОДА

МАСКИРАНИ УЧАСТНИЦИ В ОБИЧАЙ

МАРКА КОПИРНИ АПАРАТИ

ФРЕНСКИ МОДЕН ДИЗАЙНЕР /1951/

ГРАНИЧНА ПЛОСКОСТ ИЛИ ЧЕРТА

ГОЛЯМ ТРИОН ЗА РЪЗАНЕ НА ТРУПИ

ВИСОЧИНА НА ЕДИН ЧОВЕК; БОИ

ДАМСКО БЕЛЪО ЗА ОФОРМЯНЕ НА БЮСТА

БАЛЕТ /1896/ ОТ КАМИИ СЕН-САНС

УКРАШЕНИЕ, ПОСТАВЯНО НА ШИЯТА

ТЕСТЕНО ИЗДЕЛИЕ НА ПРЪЧИЦИ

ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО ПО РЕЛСОВ ПЪТ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ БОГОМИЛ РАЙНОВ

ОПТИЧАНЕ НА ВОДА

ПОРЪКА ДА СЕ ИЗВЪРШИ НЕЩО

БУДИСТКО УЧЕНИЕ ЗА ДУШАТА

ВИД ГОРНА ПОПСКА ДРЕХА

ПРЕСТИЖНА ФРЕНСКА ЛИТЕРАТУРНА НАГРАДА

ПРОФЕСИОНАЛЕН КОНЕН ЕЗДАЧ

ЛЪСКАВ КОПРИНЕН ПЛАТ

ТЕРОРИСТИЧНА ОРГАНИЗАЦИЯ НА БАСКИТЕ

ЯСНОТА, ПРОЗРАЧНОСТ, НЕРАЗМЪТНОСТ

МИСЛУМАНСКА РЕЛИГИЯ

СЪТРУДНИК НА ТАЙНИ СЛУЖБИ

ВМЕСТИМОСТ НА ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО

US ФИЛМ С БИЛИ ЗЕЙН И Р. ДАУНИ JR.

МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „CADILLAC“

КУЛТИВИРАН У НАС ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ

ВИД МЕКА ШАПКА БЕЗ КОЗИРКА

ЖЕНАТА НА ХИТЪР ПЕТЪР /ФОЛК./

ФРЕНСКИ ТЕНИСИСТ /1960/ ОТ БЛ. МИНАЛО

ФИЛМ С ХЮ ГРАНТ И САМ НИЙЛ

МАРКА ШВЕДСКИ ЛЕКИ КОЛИ

МЛЕЧЕН ОРГАН НА ЖИВОТНО

ТАБЛО С ПРИБОРИ ЗА УПРАВЛЕНИЕ

ГЛИНЕН СЪД ЗА ВОДА С ЕДНА ДРЪЖКА

ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ, КАМЕЛИНА

МЕХУРЕСТА МАСА ПО ТЕЧНОСТ

ВИД ПОДШИВЕН БОД НА ЗИГЗАГ

РОМАН /1942/ ОТ ДРАВКО СРЕБРОВ

РИЯДКО ПЛАНИНСКО РАСТЕНИЕ

МАРКА ГЕРМАНСКИ ЧЕРТОЖНИ ПРИБОРИ

ПОВЪРХНОСТЕН ЗЕМЕН СЛОЙ

ВИД ПАПАГАЛ В ГОРИТЕ НА НОВА ЗЕЛАНДИЯ

МУЗИКАЛЕН СТРОЙ

ЕЖЕГОДНА РУСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА /ОТ 1981 ГОД./

ДРУГО ИМЕ НА МОНАШЕСКАТА ОБИТЕЛ „СВЕТА ГОРА“ В СЕВЕРНА ГЪРЦИЯ

\*\*\* ПОМОЩНИК \*\*\*

НЕВЕРТ, ЖАВОТА, ЧЪОРНА, КУЛМАН, ВАНОАЗ, УТОПИИ, КУЛИМЕ, АЕЛИТА, КАРИЕР, ТАРОКО, ЛЕНАК, АКАНТ, ТЕА

## NASA обяви конкурс за нова космическа тоалетна

### Търсят се проекти, които работят в лунна гравитация



NASA's new contest challenges innovators to come up with a brand new space toilet design. (Image credit: NASA/Herzog)

NASA отправи глобално предизвикателство за създаване на **иновативна концепция за космическа тоалетна в програмата, наречена „Lunar Loo Challenge“, събщи Space.**

NASA призовава новаторите от цял свят да разработят нова

космическа тоалетна, която да работи не само в микрогравитацията, като например на борда на Международната космическа станция, но и в лунна гравитация на борда на бъдещ лунен кораб като част от програмата Artemis, която има за цел да върне хора на Луната до 2024. Наградният фонд е \$35,000.

Всеки може да се кандидатира за това предизвикателство и печелившият дизайн ще получи награда от \$20,000, дизайнът на второ място ще спечели \$10,000, а на третото \$5,000. Конкурсът дори включва категория

„младши“, в която децата (всеки под 18-годишна възраст) могат да кандидатстват със своята иновативна идея за космически тоалетни.



Arianna Sanchez-Castellanos shows off the base on the control panel for when you need to pee. (Image credit: NASA/Herzog)

Конкретно конкурсът призовава за проекти, които работят в лунна гравитация, което е около една шеста от земната. Дизайните също трябва да заемат не повече от 4.2 кубически фута (0.12 кубически метра) пространство и не трябва да са по-шумни

от 60 децибела (това е приблизително същия като от вентилатора за баня). Новият дизайн трябва да намали сегашната тоалетна маса с повече от половината - от 54 кг на 31 кг. Обемът пък трябва да е с около 70% по-малко - от 0.17 куб. метра до 0.12 куб. метра.

Космическата тоалетна ще трябва да може да събира едновременно урина и фекалии и да побира поне четвърт галон (1 литър) течни отпадъци и 17.6 унции (500 грама) твърди отпадъци.

## ЗДРАВЕ

### Как да облекчим възпаленото и раздразнено гърло

здраве.bg



Възпаленото, раздразнено гърло може да е първият признак за настинка, страничен ефект от разтегнати гласни струни или индикация за някакъв друг по-сериозен проблем. Независимо каква е причината обаче, първата ни грижа, когато усетим болки в гърлото, е да вземем мерки и бързо да ги облекчим. Да се обадим на личния лекар винаги е възможност, и то препоръчителна, но някои от най-добрите

методи за облекчаване на възпалено гърло всъщност са напълно достъпни и в домашни условия. Или пък ще намерим решението в аптеката – сред това, което се продава без рецепта.

По-долу ви предлагаме цели десет начина, които всеки, според предпочитанията си, може да пробва следващия път, когато усети дразнене в гърлото или пресипване на гласа.

#### 1. Противовъзпалителни медикаменти

Едно от най-ефективните лекарства за облекчаване на възпаленото гърло вероятно вече се намира в домашната ни аптечка – продавано без рецепта нестероидно

противовъзпалително средство. Тези лекарства са комбинация от болкоуспокояващи и противовъзпалителни медикаменти, затова ще ни помогнат да се почувстваме по-добре и ще намалят подуването, свързано с възпалението на гърлото. Ако имаме и температура, която също допринася за симптомите, тези лекарства ще понижат и нея.

#### 2. Гаргара с подсолена вода

Няколко изследвания са открили, че правенето на гаргара с топла подсолена вода няколко пъти дневно може да ограничи подуването на гърлото и да изтъни мукуса, което помага за пречистването от бактериите, причиняващи дразненето. Лекарите

като цяло препоръчват да разтворим 1/2 ч.л. сол в чаша вода. Ако соленият вкус ни е твърде неприятен, можем да добавим съвсем малко мед, за да подсладим леко сместа. И, разбира се, трябва да не забравяме да изплюем водата след гаргарата, а не да я гълтаме.

#### 3. Таблетки за смучене и спрейове

Смученето на таблетки против кашлица стимулира производството на слюнка, което безспорно помага да поддържаме гърлото влажно. Но повечето видове дражета за смучене не се различават особено от ефективността на обикновените лукчета. За да има наистина някаква допълнителна полза, е добре да

*Прод. на стр. 22 >>*

избираме марки, които предлагат в състава на таблетките си вещества с охлаждащ или сковаващ ефект – например ментол, евкалипт.

Спрейовите, продавани без рецепта, имат сходен ефект с охлаждащите дражета за смучене. Те няма да излекуват възпаленото гърло, нито ще ни помогнат да се преборим с **настинката**, която го е причинила, но временно ще притъпят болката. Спрейовите със съдържание на фенол са препоръчителни, защото той има антисептично действие и антибактериални свойства.

#### 4. Сироп за кашлица

Дори ако още нямаме кашлица, сиропите за кашлица ще ни помогнат да облекчим възпалението и болките в гърлото. Както спрейовите и таблетките за смучене, сиропите покриват гърлото и осигуряват временно облекчение на болката. Ако отиваме на работа обаче, трябва да си вземем сироп, който няма сънотворен ефект. Ако имаме проблеми със съня - заради болките в гърлото, можем да потърсим формула, съдържаща болкоуспокояващи и антихистамини или кодеин - за да успеем да поспим и да забравим поне временно за болката.

#### 5. Течности

Хидратацията е от първостепенно значение, особено когато

сме болни и гърлото ни е възпалено или раздразнено. Трябва да прием достатъчно течности, за да може урината ни да стане бистра или светло жълта. Течностите поддържат мукусните мембрани влажни, което им позволява по-ефикасно да се защитават от бактериите и дразнителите като алергените. Не на последно място добрата хидратация помага на тялото да се справи и с другите симптоми на **настинката**. От нас зависи какво ще прием. Водата винаги върши работа, но можем да изберем и някоя леко подсладена напитка като плодов сок, или подсолена – като пилешки бульон.

#### 6. Чай

Омръзнало ни е да прием вода? Един топъл билков чай може да ни предложи бързо успокоение на възпаленото гърло. Черният, зеленият и белият чай пък съдържат и антиоксиданти, които подсилват имунитета и отблъскват инфекциите. За допълнителен ефект можем да добавим и лъжичка мед, която да помогне на „лекарството“ да се прокара. Медът има антиоксидантни свойства и може да ни помогне да оздравеем по-бързо.

#### 7. Пилешка супа

Отдавна утвърдило се средство срещу настинки, пилешката супа помага и за облекчаването на

възпаленото гърло. Натрият (солта) в бульона всъщност има известни противовъзпалителни свойства и облекчава гърлото докато преминава през него. Супата има и допълнителна полза, когато сме болни: яденето на суха храна може да е трудно или дори болезнено, когато гърлото ни е много подуто, затова похапването на течна храна ще ни осигури нужните хранителни вещества, за да се преборим с инфекцията.

#### 8. Маршмелоус

Макар че няма научни доказателства, че този метод работи, сокът от бялата градинска ружа (на английски marshmallow) се е използвал от стотици години – най-вече под формата на чай – за лечение на кашлица, настинка и възпалено гърло. И, макар че истинската бяла ружа има много малка връзка с пухкавите бонбони, които са взели името ѝ, те като че ли също имат облекчаващи възпаленото гърло свойства. Причината може би е в това, че съдържащият се в тях желатин покрива и успокоява гърлото.

#### 9. Почивка

Може и да не е най-бързото решение на проблема, но почивката е вероятно най-доброто, което можем да направим, за да се преборим с инфекцията, причинила първоначално възпалението на

гърлото. В повечето случаи възпаленото гърло е следствие от вирусите на настинките, а, както знаем, почти нищо не можем да направим с настинката щом веднъж сме я хванали. Ако тялото ни е добре отпочинало, това поне ще помогне да отблъснем вируса и да се оправим по-бързо.

#### 10. Антибиотици

От време на време – в около 10% от случаите при възрастните – възпаленото гърло е причинено от бактериална инфекция като *Streptococcus pyogenes*. В такъв случай – и само в такъв случай – лекарят трябва да ни изпише антибиотици. Приемането на антибиотици за възпалено гърло в следствие на вирус няма да подейства. Ако започнем да прием антибиотици, винаги трябва да ги прием по схемата, по която са изписани, и за времето, за което са изписани, дори и след няколко дена да се почувстваме по-добре.

**Боровинките пазят сърцето!**  
здраве.bg



Боровинките възпрепятстват отлагането на мазнините в областта на корема, понижават нивото на

*Прод. на стр. 23>>*

холестерола и захарта в кръвта и по този начин предпазват от сърдечно-съдови заболявания и диабет, твърдят учени от университета на щата Мичигън.

Учените обясняват, че полезните свойства на боровинките се дължат на фитохимикалите – натуралните антиоксиданти антоцианини, които оцветяват плодовете и зеленчуците в червен, пурпурен и тъмносин цвят.

Проведените от тях изследвания показват, че боровинките наистина намаляват мастният слой в областта на корема, като същевременно понижават съдържането на “лош” холестерол и триглицериди в кръвта.

Освен това те нормализират нивото на захарта в кръвта и по този начин подобряват процеса на усвояване на инсулина при преработването на захарта в енергия.

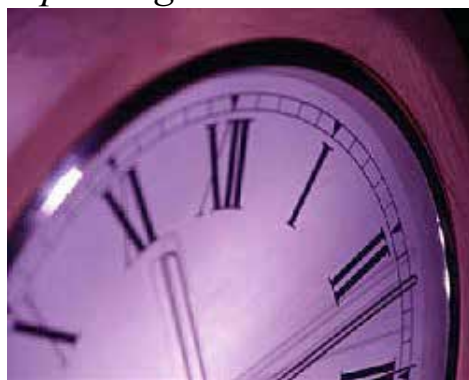
Преди няколко години американски учени заявиха, че разполагат с достатъчно сериозни данни, според които антоцианините могат да предпазят човека от рак, защото значително забавят растежа на раковите клетки и дори в някои случаи се наблюдава отмиране на до 20% от тях.

“Пигментът на антоцианинът, съдържащ се в репичките и черния морков, е дори още по-ефективен, като забавя растежа на раковите клетки с 50-80%, а

оцветяващите вещества, получени от аронията, разрушават 1/5 част от раковите клетки без да засягат здравите”, напомня статия, публикувана в American Journal of Public Health.

## Лечението трябва да е съобразено и с часа от деня или нощта

*здраве.bg*



За да бъде лечението максимално ефективно, то трябва да бъде съобразено и с часа на денонощието, т.е. в зависимост от разположението на слънцето Това е становището на американски специалисти, цитирани от в. „Ню Йорк Таймс”. Ето и няколко от техните конкретни съвети:

### От 7 до 9 часа.

Закуската, която ядете, докато слънцето изгрява. Възобновява са процесът на храносмилането. Времето е подходящо за лечение на стомаха, ако той не се справя с работата си без медикаменти.

### От 9 до 11 часа.

Далакът и задстомашната жлеза действат активно и са готови да преработват лекарствата.

### От 11 до 13 часа.

На всички, които страдат от лоша циркулация на

кръвта, се препоръчва да се движат по-малко и да седят на сянка в горещите дни.

### От 13 до 15 часа.

Ако имате проблеми с тънките черва - това е вашето време. Можете да се лекувате с традиционните лекарства.

### От 15 до 17 часа.

През този период процесът на храносмилането е в пълен ход. Това е най-благоприятното време за приемането на медикаменти, ако имате проблеми със стомаха или пикочния мехур.

### От 17 до 19 часа.

Ефективно се лекуват болести на бъбреците и гърба.

### От 19 до 21 часа.

През тези часове е добре да се лекуваме от импотентност или фригидност.

### От 21 до 23 часа.

Това време е изключително полезно за борба с кожните заболявания и окапването на косата.

### От 23 до 1 часа.

Най-“мистичната” част от денонощието. Тя е подходяща за борба с камъни и пясък в бъбреците.

### От 1 до 3 часа.

Идеално време за лечение на черния дроб.

### От 3 до 5 часа.

Дълбокият сън задълбочава проблемите с дишането, при хората със слаби бронхи и бели дробове. Най-подходящото време за приемане на лекарства

за лечение на белите дробове, особено за астма.

Едновременно с тези свои съвети специалистите изрично отбелязват, че те могат да подобрят, но не и да отменят стандартните и предписани от личния лекар форми и дози на лечение.

## Намалете стреса с няколко прости упражнения

*здраве.bg*



Данните от най-новите изследвания потвърждават, че продължителният стрес и свързаните с него хормонални промени увеличават риска не само от психични заболявания, но и от инсулт, заболяванията на стомашно-чревната система, нарушенията в съня, импотентността, бронхиалната астма. Те повишават нивото на “лошия” холестерол, влошават работата на имунната система и ускоряват стареенето.

Хроничният стрес особено при негативно настроените хора повишава риска от инсулинорезистентност, която предшества развитието на захарен диабет от втори тип.

Продължителният стрес влияе отрицателно и на психиката, като влошава паметта и способността за концентрация, създава предпоставки за

*Прод. на стр. 24>>*

**<< Прод. на стр. 23**

депресия, тревожност, раздразнение.

“Стресът в много от случаите може да бъде победен с вродените защитни механизми, тъй като от гледна точка на физиологията отпускането е обратната страна на напрежението”, смятат специалисти от Университетската болница в Бостън, щата Масачузетс, цитирани от Би Би Си.

**Пълното отпускане** се характеризира с:

- намаляване на интензивността на обмяната на веществата и артериалното налягане,
- забавяне на дишането и сърцебиенето,
- отпускане на мускулите.

Това може да се постигне по различни начини, като специалистите препоръчват да се прилага следния метод:

- Изберете си определена дума, звук, кратка фраза или молитва, натоварена с положително усещане.

- Седнете удобно и затворете очи – най-добре на тихо място.

- Постарайте се постепенно да отпуснете всички мускули на тялото, като започнете с краката и завършите с шията.

- Дишайте спокойно и естествено. При всяко издишване повтаряйте избраната дума или фраза.

- Постарайте се да постигнете състояние на пълна пасивност. Ако в съзнанието ви възникнат някакви мисли, опитайте се да ги пропъдите и отново си повтаряйте избраната дума/фраза.

- Упражнявайте това по 10-20 минути дневно.

- След приключването на упражнението, останете в състояние на покой поне още минута. Позволете на мислите постепенно да се върнат в съзнанието ви.

- Изпълнявайте упражнението веднъж или два пъти дневно – за предпочитане преди закуска или вечеря.

## **Храни и главоболие - връзка има!**

*здраве.bg*



Може ли някои храни да предизвикат главоболие? Звучи някак абсурдно, но в същото време и шаблонно - защото е ясно, че съществува връзка между това, което ядем, и здравето ни. В миналото, когато не е имало лекарства, хората са използвали определени храни като средства против различни заболявания. С течение на времето медицината е открила и обратната зависимост – че някои хранителни

продукти оказват негативно въздействие върху организма.

Според учените почти 20% от храните могат да предизвикат силно главоболие. Те класифицират 6 вида вещества, които се съдържат в храната и могат да доведат до главоболие.

**Тирамин** Тази аминокиселина се среща в хранителни продукти като шоколад, орехи и някои видове кашкавал.

**Хистамин** Това вещество повишава имунните сили на организма, но употребата му в големи количества може да доведе до силна мигрена. Много хистамин се съдържа в бирата и червеното вино.

**Нитрати** За вредата от нитратите се говори много. В големи количества нитратите могат да се срещнат в продуктите за бързо хранене като кренвирши, шунка и други местни продукти, които са обработени по различен начин.

**Кофеин** В умерени количества това вещество стимулира работата на мозъка, но прекомерната му употреба предизвиква главоболие. Затова не трябва да се злоупотребява с напитки като кока-кола, чай или кафе.

**Киселини, съдържащи се в citrusовите плодове** Портокалите, лимоните и грейпфрутите съдържат голямо количество

витамин С. Те повишават имунитета и помагат на организма да се справи с различните вирусни инфекции. Но при хората, страдащи от алергии, твърде голямото количество от тези киселини може да предизвика главоболие.

### **Натриев**

**глутамат** Практически цялата храна в китайските ресторанти е богата на това вещество. То се съдържа в особено големи количества в морските деликатеси. Затова и хората, несвикнали с кухня от типа на китайската, могат да получат главоболие.

Диетолозите съветват да се отделя голямо внимание не само на това, което ядете, но и на това как го правите. Правилният хранителен режим може да ви спести много проблеми със здравето. Преди всичко никога не пропускайте закуската. Оптимално е да се яде 3-4 пъти дневно, като за предпочитане е по-голямата част от храната да приемате в часовете преди и до обяд или поне обемът на храната да се намалява от сутринта към вечерта.

За да се предотврати появата на мигрена, се препоръчва да се консумират повече салати от пресни зеленчуци и да се пият повече течности. Количеството на чая, кафето и спиртните напитки трябва да се държи в определени разумни граници, които са доста индивидуални според организма.

## Узбекистан през Азербайджан

Статията се предоставя със съкращения [patepis.com](http://patepis.com)

Автор: Боряна Йовкова

Снимки: авторът

Баку – Губистан – Ургенч – Хива – Хорезм – Бухара – Сармишки каньон – Нурата – Самарканд – Ташкент - април 2018



за Самарканд и Бухара. Пътят на коприната е мечта за всеки пътешественик. Трудно ми е да си представя как на времето са прекосявали пустини и планински вериги. И то без gps! Този път е предизвикателство и днес. Няма годишно време, подходящо за всички климатични пояси, докато в пустинята е 50-60 градуса, в планините снегът все още прави проходите непроходими. Затова решихме да го направим на етапи. И така, през Москва или през Истанбул? Нито едното, нито другото – през Баку, за да видим и Азербайджан като бонус. Освен това имаме 2 полета по 2.5 часа, вместо 2 x 4.5 часа.

### Визите:

За Узбекистан се иска пригласително писмо. Хотелът, който букнахме в Ташкент се съгласи да ни направи тази услуга. На летището доплатихме минимално за групово виза. Бяха ни предупредили, че при влизане описваш, какво внасяш, на излизане, какво изнасяш, изискват се всички регистрации от хотелите, в които сме спали. Нищо подобно. Намаше никаква проверка, нито декларации. За Азербайджан – онлайн, но внимавайте, само в правителствения сайт <https://evisa.gov.az>

Всички останали или те цагат, или са некоректни, изобщо – изнервиха ни. Азербайджан се води

асоцииран член на ЕС и е крайно време да си промени визовата политика. Наистина, за международни прояви, като евровизия или, както ние се случихме по време на Формула 1, те пускат срещу показан билет, но това не е решение. Азербайджан е една от най-бързо развиващите се икономики в момента. И как не, с това черно злато. Наричат Азербайджан страна на огъня и вятъра и тя е точно това. През повечето време ни брулеше немилостив вятър откъм Каспийско море. За последните 25 години азербайджанците са успели да забравят руския, но за сметка на това не са научили английския. Няма и да го научат, докато

помпите вадят петрол от земята. Азербайджан не е туристическа дестинация и това също е причина.

В Баку има бум на строителството, но не както у нас. Социалистическите традиции са се запазили повече отколкото азербайджанците искат да признаят. Цели квартали се изравняват със земята и на тяхно място се строят нови сгради в стила на най-добрите европейски традиции. Всичко е стилно, в тон, браво на тях. В Баку си бяхме наели апартамент, какъвто всеки би искал да има. Бяхме си уговорили и кола, с която да посетим. Градът се намира на 60 км южно от столицата, а недалеч от него има

*Прод. на стр.26>>*



## 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



## Узбекистан през Азербайджан

<< *Прод. от стр.25*

и кални вулкани, още една забележителност. Въпреки, че България се слави с богато минало, точно такива рисунки нямаме. Тур Хейердал на няколко пъти ги е посещавал, подозирам, че е било по причина на лодките.

Столицата беше почти блокирана, издигаха ограждения заради Формула 1, (и заради ниските цени на горивото, естествено). В Стария град – едно приятно място, слава Богу нямаше достъп на автомобили.

Другите забележителности, които посетихме на връщане от Узбекистан бяха на север – Горящата планина Янардаг, Атешгах – Зороастрииско светилище с непрекъснатото горящи огньове и Джамията Мир Момсун Ага – един сравнително млад светец, /роден 1890 г./, която отвътре е цялата в огледални апликации, нещо, което може да се види в Иран. Огледалните плочки, ако мога да ги нарека така, са поставени по начин, че да не отразяват, но в същото време създават невероятното усещане за пространство в тази сравнително неголяма джамия. Освен това на нашия шофьор му стана много приятно, че знаем за това място и каза, че обича да ходи там с цялото си семейство. На връщане спяхме в

хотел на брега на морето – до Аквапарка, който, естествено, още не работеше. Отвън изглеждаше прекрасно. Отвътре – ужасно. Коридорите бяха оформени като патио, с прозрачен таван и още отсега беше парник. Прозорците гледаха към една стена, на по-малко от метър, очевидно строена по-късно. Вратите бяха изметнати, от предишните посетители си стояха шампоаните, /а сигурно и чаршафите/.  
**ТОЛКОВА ЗА АЗЕРБАЙДЖАН.**

Узбекистан: Решихме да го правим хронологично – от най-древната част към столицата – от Хива, през Бухара – Самарканд, до Ташкент. На летището в Ургенч ни посрещна страхотен парад с духовна музика и всичко по протокола. На нашите въпроси отговориха, че очакват президента на Туркменистан на визита и правят репетиция. Причина за посещението – след 25 години им е светнало, че визовият режим е съвсем излишен. /По времето на СССР между станомете е имало кольцо за подаване на ел. енергия – през зимата я произвежда Киргистан и подава на Узбекистан, през лятото обратното. Сега тази връзка е разрушена



и Узбекистан страда от липса на вода, а Киргистан има режим на тока. Дано им светне и по този въпрос/. Най-голямата забележителност на Ургенч е 34 км тролейбусна линия с Хива. Тролей не можахме да видим, защото по цялото трасе течеше преасфалтиране. Посещението било отложено с 4 дни, според мен именно за да довършат въпросните ремонти. В Хива също не спираха да мият площадите, а групи с национални носии танцуваха в стария град. Новият град, както и Ургенч и другите градове в Каракалпакстан са с ниско 1 – 2 етажно строителство. Хотелчето ни се намираше на най-хубавото възможно място – на входа на Хива. Отвън изглеждаше чудесно – с огромни тераси на първия и втора етаж, откъдето, като от трибуна се виждаше всичко. Отвътре беше пълна мизерия – малки /ама наистина малки/ стаички, почти без прозорци, което стана

повод за разпавии. Но така беше и в Бухара. Прозорците не са на почит в този пустинен сват – правят ги повече да има някаква светлина. За сметка на това стените се дебели по един метър, че и повече. Казаха ни, че този хотел ще бъде съборен. На негово място ще построят някое петзвездно чудовище, но ние имахме късмет.

Нашата първа дестинация беше Хорезм. Смята се, че тук се е зародил Зороастризма и Хорезм е бил Египет за Средна Азия. За съжаление дъждовете /колкото и да са малко/ не са оставили много от крепостите, строени от кирпич. Денят беше слънчев и ветровит – с леден вятър, направо мъчение. Затова оценихме изключителния уют на юртите. Тихо и спокойно място, приятно прохладно, просто рай след екстремните условия отвън. Вечерта и следващия ден посветихме на Хива.

*Прод. на стр.27>>*

## Узбекистан през Азербайджан

<< *Прод. от стр.26*

Лично за мен това беше най-прекрасното място в Узбекистан. Далеч от основните пътища градът се е запазил някогашното си великолепие, единственото място, където можеш да си създадеш цялостна представа за онова далечно минало. А и подготовката за посрещането на Гурбангули Бердимухамедов допринасяше за празничното настроение. Следобед трябваше да потегляме към Бухара, но блокираха пътя и едвам се добрахме до колите. Шофьорите се бяха подготвили с дъвки и семки, защото дългия 480 км път е ужасно еднообразен, направо те приспива. Така прекосихме пустините Какорум и Казълкум /черната и червената пустиня, на техните осолени почви нищо не вирее/, излезнахме от областта Каракалпакстан, хвърлихме едно око на Амударя – на другия бряг беше Туркменистан. Пътят е нов, старият е останал в Туркменистан, само последните стотина километра ни измъчиха. Бухара – **хотелчето се намираше на една пресечка** от центъра и още се строеше. Хазаите бяха изключително гостоприемни. Уредиха ни гид, който да ни покаже стария град. Много приятно място, но ми бледнееше след Хива.

На другия ден се отправихме към Навои. Идеята беше да видим скалните рисунки в Сармишкия каньон. Обаче нашите шофьори казаха, че ще ни трябва специално разрешение от полицията в Навои, защото там има златни мини. Денят беше дъждовен и ветровит, и когато ни предложиха да ни покажат скални рисунки, които са ни по пътя ние се съгласихме. Те изглеждаха съвсем различно – изображенията бяха 20 – 40 см, за разлика от азерските, които са в естествен размер. После влезнахме в Нурата, където освен крепостта, останала от времето на Александър Македонски, има и ислямско светилище, свързано с извор. Там, както и на другите им светилища, които посетихме, беше пълно с народ /въпреки, че беше средата на седмицата, имаше и сватби/.

Узбеките на всяка джамия имат часовник с часовете за молитви, но не забелязах да са ревностни мюсюлмани, нито пък ги привикват с високоговорител. От Нурата до Самарканд минахме между две



планински вериги, в подножието на които се бяха сгушили селца – явно там има вода. Извън Бухара се намира светилището – пещера на Давид, почитано от три религии – християнство, ислям и юдаизъм. Дотам се качихме на коне, стопанисвани от таджики. Изобщо целия този район е таджикски. Вътре в пещерата беше страхотен задух и не можах да влезна докрая, въпреки, че нас като бели хора ни позволиха да предредим тълпата. Самарканд. Хотелчето беше добро, но закуската беше наполовина на тази в Бухара, а вратите на стаите не бяха уплътнени и нощем от лобито на хотела нахлуваха кълбета цигарен дим в стаите. Тук също взехме гид. Цялата история на Узбекистан е формирана около техния велик пълководец Тимур / Тамерлан/ което значи куц. Той е стигнал даже до Константинопол през 1402 г. и даже стреснал европейските велможи. Да се чудиш, защо се е юркал.

От Самарканд направихме едnodневен излет до Шахризабз – родния град на Тимур. Повечето екскурзии минават оттук и има защо. Пътят минава през планина и т.нар. Дяволска долина, където е сниман филмът Апахи, когато ДЕФА правеше индиански филми (DEFA Deutsche Film-Aktiengesellschaft – киностудията на ГДР, а ГДР е Източна Германия преди да падне Стената през 1989г, а Стената е Берлинската стена – бел.Ст.) В долината са разпръснати камъни с причудливи форми, като най-прочутите влюбените динозаври, се виждат и от шосето. В самия Шахризабз спряхме за кратка почивка и ядохме най-вкусния и сочен кебап, който съм вкусувала през живота си. Самият археологически комплекс е в чудесен парк, а останките от медресето са най-големите в цял Узбекистан.

*Прод. на стр.28>>*

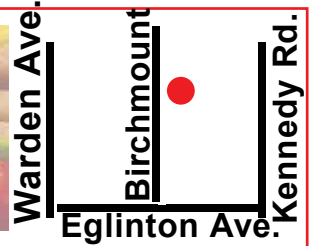
<< **Прод. от стр.27**

Този комплекс обаче не е реставриран, защото, както ни обясниха, не се знае, как е изглеждал първоначално.

Пътят от Самарканд до Ташкент искаме да го минем със скоростния влак Афросиаб, за който обаче билетите се свършиха още в деня на пускането им /40 дни преди датата на пътуване/ и пътувахме с Шарк. Това беше най-голямото мъчение. Мислехме последния ден да отидем с влак до Ферганската долина, но този влак ни отказа. Ташкент си е съвременен град, много зелен, презастроен след земетресението през 1966г. Беше голяма мъка да открием стария град, който едва ли ще го бъде още дълго. В цял Узбекистан не видяхме информационен център за туристи /само в Бухара имаше, грижливо скрит зад сергиите и без никакво обозначение/. Нямаше и кафяви табели.

Направихме едномесечен излет до язовира Чимкент, който се намира на североизток от Ташкент и вече навлиза в планините на Киргизстан. Там също има скални рисунки, но за нашите шофьори беше по-важно да ни набутат в един наистина ужасен ресторант. На връщане си купихме пресни ягоди, продавани както у нас, край пътя.

Малко е обработваемата земя в Узбекистан. Там, където я има се отглеждат по две реколти, над ягодите се извисяваха ябълкови дървета, а след пшеницата садят ориз. Затова е пресъхнало и Аралско море, водите на Амударя и Сърдаря не стигат дотам. Последния ден, отреден за самия град, температурата беше 35 градуса и едва успяхме да стигнем до близкия парк.



**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 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).

Vienna Fine Foods,  
 416-759-4481,  
[www.viennafinefoods.com](http://www.viennafinefoods.com)



**Пламяк Print & Online**

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

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

**Четете**  
**в Пламяк**  
**онлайн:**  
[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

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

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и 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.