



Кой плаща обезщетение, ако ваксината срещу COVID-19 предизвика редки странични ефекти? Ето малкото, което знаем за новата сделка в Австралия

(Who pays compensation if a COVID-19 vaccine has rare side-effects?
Here's the little we know about Australia's new deal)



Who pays compensation if a COVID-19 vaccine has rare side-effects? Here's the little we know about Australia's new deal



Print & Online
www.BulBiz.com

Автор: Nicholas Wood,
доцент по дисциплина на
детството и здравето на
юношите, University of
Sydney

Disclosure statement:
Никълъс Ууд получава
финансиране от NHMRC
за стипендия за кариерно
развитие

Статията е публикувана
на страницата на The
Conversation. Преводът
със съкращения е на
„Пламък“. **Прод. на стр.2>>**

Healthy Planet

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Запазете
рекламата
за
следващото
ви
пазаруване
в
LCBO

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

100%
SOLD
15г.
ОПИТ
1%
КОМ.

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

Subscribe to receive
Ethnic Food
online:
www.ethnicfood.ca

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Кой плаща обезщетение, ако ваксината срещу COVID-19 предизвика редки странични ефекти? Ето малкото, което знаем за новата сделка в Австралия

(*Who pays compensation if a COVID-19 vaccine has rare side-effects?
Here's the little we know about Australia's new deal*)

<< Прод. от стр.1

Във федералния си бюджет австралийското правителство обяви, че е предоставило на доставчиците на две ваксини срещу COVID-19 обезщетение срещу отговорност за редки странични ефекти. Въпреки че подробностите са неясни, изглежда австралийското правителство ще плати обезщетение, ако гражданин спечели съдебни дела срещу фармацевтични компании, ваксинирали срещу COVID-19.

Това, за разлика от 25 други страни, представлява схема за обезщетение за неизправност срещу редки странични ефекти от ваксината. Ето малкото, което знаем за последната сделка за обезщетение в Австралия и какво бихме могли да направим по-добре.

Какво знаем за новата сделка на Австралия?

Сделката е свързана с две ваксини, които правителството преди това е обявило, че ще достави, ако клиничните изпитвания се окажат успешни. Това са ваксината на Университета в Оксфорд и AstraZeneca

и ваксината на Университета в Куинсланд от Seqirus (част от CSL).

Не е обаче напълно ясно какво означава тази сделка за бъдещо обезщетение на практика. Бюджетните документи казват, че правителството ще покрие:
- определени последици, които могат да произтекат от употребата на ваксината.

Не знаем обаче колко сериозен трябва да е даден страничен ефект, за да бъде обезщетяем, или дали има някакво ограничение на размера на обезщетението. Също така не знаем какво би се случило, ако има грешки или например замърсители при самото производство на ваксина. Това сигурно ще бъде отговорност на компанията, но може да е трудно да се определи къде се намира границата на отговорността.

Колко необичайно е това?

Тази сделка не е съвсем нова или неочаквана. Австралийското правителство предостави известно обезщетение на

фармацевтични компании, които произвеждат ваксини срещу едра шарка и грип.

Правителствата на много други държави също се договориха да обезщетят производителите на ваксини срещу COVID-19, включително правителствата във Великобритания, САЩ и Европейския съюз.

Производителите вярват, че тъй като употребата на тяхната ваксина е в полза на обществото, те не трябва да бъдат финансово отговорни за каквито и да било последици от реакцията на ваксината.

И така, какво означава това за обществеността?

Ако човек в Австралия вярва, че е бил наранен от ваксина, включително от бъдещи ваксини срещу COVID-19, ще трябва да търси обезщетение чрез правната система.

Според последното споразумение изглежда, че правителството, а не фармацевтичните компании, ще платят тази компенсация, ако гражданинът спечели делото. Това обаче в никакъв случай не е идеално. Потърпевшият

трябва да се ангажира с правната система, която е едновременно скъпа и сложна и няма гаранция за успех.

Компенсацията може дори да не е възможна чрез австралийската правна система. Това е така, защото в повечето случаи ще бъде трудно да се докаже в съда сериозен страничен ефект, дължащ се на неизправност в състава на ваксината или небрежност в начина, по който е била приложена.

Така че в Австралия хората с увреждане от ваксина, дали е тази от COVID-19 или всяка друга, вероятно ще трябва да поемат сами разходите за претърпяното от тях след което да потърсят лечение, платено от австралийските публично финансирани или от частните здравни системи.

Националната схема на Австралия за осигуряване срещу инвалидност помага за финансиране на терапии на хора с трайно и значително увреждане, но не обхваща временни наранявания, свързани с ваксини.

Прод. на стр.4 >>



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

Поръчайте онлайн
bg359.ca
f/bulgarianfood.canada

Вземете си безплатно поръчката от
Coffee Galore, Etobicoke
Arbanasi Eatery & Deli, Oakville



FREE HEARING AIDS
FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES

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

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



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



Обадете се сега за Безплатна консултация
905-270-1000
We speak English and Russian Говорим Английски и Руски

3-702 Burnhamthorpe Road E
(Next to Shoppers Drug Mart)
Mississauga, ON, L4Y 2X3
And other locations in North York and Scarborough



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

alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com

FIERA FOODS COMPANY
OUR VISION IS CLEAR EXPECT ONLY THE BEST!
BAKERY DELICIOUS COMPANY

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА
Fiera Foods Company is HIRING

As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)
Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)
Sales (Canada and US)
Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to **HR@fierafoods.com**

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

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

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

Производство (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)
Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)
Продажби (Канада и САЩ)
Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: **HR@fierafoods.com**

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



<< **Прод. от стр.2**

Кой плаща обезщетение, ако ваксината срещу COVID-19 предизвика редки странични ефекти?

Ето малкото, което знаем за новата сделка в Австралия

(Who pays compensation if a COVID-19 vaccine has rare side-effects?

Here's the little we know about Australia's new deal)

Какво се случва в чужбина?

В САЩ хората с рядка, но сериозна реакция на ваксината срещу COVID-19 ще имат достъп до специална схема за компенсация. Тя е предназначена да осигури компенсация за употреба от пандемични лекарства и ваксини срещу COVID-19. Заявителите обаче имат само 1 година от датата, на която са получили ваксината или лекарството, за да поискат обезщетения.

САЩ вече имат схема за компенсация на ваксини за ваксини, различни от COVID-19. Това е схема за компенсирание на неизправности, които компенсират специфични ваксинални реакции, без да се налага да се обърне потърпевшият към съда, за да докажете, че производителят на ваксината носи отговорност.

Австралия, за разлика от 25 държави, включително САЩ, Обединеното кралство и Нова Зеландия, няма схема за обезщетение за ваксини без грешки и няма еквивалент на американската схема за компенсация на ваксини COVID-19.

Как би функционирала системата без повреди?

Системата за компенсирание на ваксини без грешки има многобройни ползи. Те включват опростен достъп до обезщетение и избягване на продължителна, скъпа и сложна среща с правната система, без гаранция за успех. Повечето са финансирани от държавата. Американското правителство го финансира чрез фиксирана ставка от **US\$0.75** за всяко предотвратено заболяване от всяка доза ваксина.

Финландия и Швеция финансират своите програми чрез застрахователни плащания от фармацевтичните компании, които пускат на пазара своите продукти.

Схемата на Нова Зеландия включва компенсация за наранявания, свързани с ваксини, както и за злополуки и наранявания при лечение. Това се финансира чрез комбинация от общо данъчно облагане и налози, събрани

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

от доходите на служителите, бизнеса, лицензирането на превозни средства и горивото. Въпреки това, обезщетението, присъдено чрез такива схеми за неизправност, обикновено е пониско, отколкото бихте получили при успешен съдебен процес.

Какво следва?

За да насърчим хората да получават ваксините срещу COVID-19 в полза на цялата общност, ние се нуждаем от схеми за компенсация, ако има рядък, но сериозен страничен ефект.

Ако опциите за увеличаване на приема на ваксини включват мандати или наказания - като например липса на заетост или ограничения за пътуване, ако не сте ваксинирани - това би направило схемата за обезщетение за ваксини без вина още по-важна.

Въпреки че е важно производителите да получават обезщетение за „определени задължения“, трябва да се грижим за нашата общност. Това означава

да имаме система за компенсация, до която обществеността може да има лесен достъп и която осигурява подходяща подкрепа.

* Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/who-pays-compensation-if-a-covid-19-vaccine-has-rare-side-effects-heres-the-little-we-know-about-australias-new-deal-147846>

** През декември 2020, като част от стратегията за разпространение на ваксината в Канада, федералното правителство обяви, че всеки, който изпита тежка нежелана реакция към ваксина на COVID-19, ще има право на обезщетение - първо в историята на Канада. Премиерът Трюдо заяви по време на пресконференцията, че програмата е „базирана на модела, който Квебек има през последните 30 години и следва примера на всички останали страни от G7“ (бел.р.)

Въпреки искането за PCR-тестове, опашки от българи за пазаруване в Одрин

Дълги опашки от автомобили на българи, желаещи да пазаруват в Турция, се образува на границата между двете страни, съобщава турската частна телевизия НТВ. Големият брой посетители от България, идващи за едномесечен пазар в Одрин, и гурбетчиите, които се завръщат в Европа, след Нова година станаха причина за голямата натовареност на ГКПП Капъкуле/Капитан Андреево, посочва телевизионният канал, съобщи БТА.

В рамките на мерките срещу пандемията пристигащите от България представят отрицателен PCR-тест на влизане в Турция, напомня още телевизията. Посетители без негативен PCR също могат да влязат в Турция, но само при деклариране на адрес в страната и условие за 7-дневна карантина. Председателят на Одринската търговска палата Реджеп Зъпкъркурт коментира интереса на българите за търговия като радостно явление в момент, когато одринските търговци преживяват трудни времена заради пандемията. По думите му българите купуват всякакви стоки, като средно харчат по €150 на турист, и осигуряват сериозен принос за икономиката на Одрин.

Близо 8,000 са ваксинираните българи

Над 7,900 са ваксинираните до момента българи, при много добър ред и организация, каза шефът на ваксинационния щаб Красимир Гигов.

Здравният министър Костадин Ангелов каза, че „два пъти повече са излекуваните от новозаболените“. България е на 24-о място по заболяемост в ЕС и на 5-то място на Балканите. По смъртност страната ни е на трето място в ЕС.

Уврежданията, настъпили от ваксина се доказват сложно

"За старите ваксини, които са разрешени отдавна и са преминали втора оценка след продължително проследяване на безопасността, не е необходимо да се подписва информирано съгласие", поясни пред БНР проф. Генка Петрова от Фармацевтичния факултет на Медицинския университет, ръководител на Катедрата по организация и икономика на фармацията.

„За тях има достатъчно данни за безопасност“, посочи тя.

„Ако периодът на първото разрешение за употреба е над 5 години, не е необходимо нито информирано съгласие, нито допълнително проследяване на ефекта. Ако този период е по-кратък, всички лица имат право да докладват евентуални подозирани нежелани лекарствени реакции, включително пациентите“, поясни проф. Петрова относно доброволно поставяните ваксини.

Как се доказва увреждане, настъпило след или от ваксина?

„В действителност това е един от сложните въпроси за доказване. Когато настъпи такава нежелана реакция, трябва да бъде установена причинно-следствената връзка. Има и случаи, в които ваксината може да е причинила нещо, дори аутизъм, но това трябва да бъде

доказано“, смята заместник-председателят на УС на Националната пациентска организация адвокат Андрей Дамянов.

„Проблемите, които стоят за доказването на такъв тип реакции, са доста“, обобщава юристът, като посочи по веригата производството - дали във ваксината няма попаднал замърсител, дали е била съхранявана правилно, при какви условия е била поставена, кога са настъпили страничните реакции.

В редица държави има фонд за обезщетяване от нежелани медицински реакции. Той се попълва отчасти от данъци, отчасти от фармацевтичните компании“, допълни Андрей Дамянов.

Правителството даде плажни концесии на дружества, близки до бившата ВИС

Правителството продължава да предоставя плажове на дългосрочни концесии на дружества, близки до бившата силова групировка ВИС. Това става ясно от решенията на заседание на кабинета Борисов-3, съобщава OFFnews.bg

„Съмъртийм“ ЕООД е определено за концесионер на морски плаж „Робинзон“ в община Несебър, на който застреляния Илия Павлов бе собственик на един от луксозните хотели.

Едноличен собственик и управител на новоизбрания концесионер е Борис Севдалинов Гюнелиев. Освен в тази фирма той е съсобственик на дружеството "БИЙЧ РЕВЮ" ООД, в което си партнира с Петър Пасков, който пък е сред съдружниците в "Ла Страда" ООД заедно с Пламен Тимев-Ганди и

убитите братя Васил и Георги Илиеви.

Според обявление на МС фирмата на Гюнелиев ще е концесионер на плаж "Робинзон" за срок от 15 години, като размерът на първото годишно концесионно възнаграждение е 66,089.66 лв. без ДДС.

Преди 4 месеца правителството на Бойко Борисов даде плажа в Обзор на "БИЙЧ РЕВЮ" ООД.

С друго решение на правителството, „Съмъртийм“ ЕООД е определено също за концесионер и на морски плаж „Кранево - централен“, община Балчик, област Добрич. Концесията е за срок от 20 години, а първата годишна концесионна вноска е 119,387.74 лв. без ДДС.

Старият автомобилен номер се пази до 6 месеца

От началото на 2021 всеки собственик на автомобил ще може да запази стария си номер. Това запазване обаче важи само до 6 месеца, през които собственикът трябва да докара за регистрация моторно превозно средство от същата категория, на което да се монтират табели със същите числа, обясняват от КАТ-София, уточнява "Труд".

В края на 2020 бяха приети тарифите за запазване на номера. Най-обикновеният номер струва 100 лв. 200 лв. е цената за комбинации от по две еднакви цифри (например 5445), 300 лева ще струват 4 еднакви цифри (6666). Тези, които искат 6 букви и/или цифри по желание (БОЙКО1) ще плащат 1,000 лв.

Подаде оставка шефа на Аерогара София

Изпълнителният директор на Аерогара София Владимир Рапонджиев е подал оставка, съобщават българските медии. Броят на пътниците, обслужени на летището през 2020 се е сринал над два пъти спрямо 2019.

През 2020 през терминалите са преминали 937, 846 пътници, което е с 58.7% по-малко от обслужените през 2019.

С над 41.4% е намалял и броят на кацналите и излетели самолети – от 61,371 през 2019 на 35,954.

Най-трагичен е бил месец април, когато броят на преминалите през аерогарата хора падна с 94.2% спрямо същия месец на 2019 – 34,403 срещу 598,140. През останалите 8 месеца след това спадът на обслужените пасажери се колебае между 97.7 и 57.1 на сто.

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KEREZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ЗАЩИТА ПРИ ОБЖАЛВАНЕ НА ПРОЦЕДУРИ ПО ЗАДЪРЖАНЕ И ДЕПОРТИРАНЕ
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

555 Burnhamthorpe Road, Suite 201, Toronto, ON, M9C 2Y3 CANADA

T: +1 416-800-3898 | F: +1 416-800-4164 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

СВЯТ

Меркел: "ще бъде много трудно" да се създадат еквивалентни условия за живот на всички след пандемията

Германският канцлер Меркел нарече ваксината срещу коронавируса „лъч надежда“ и отбеляза, че след пандемията ще трябва да се създадат еквивалентни условия на живот за всички граждани. Пандемията на коронавируса ще продължи още поне няколко месеца, заяви германският канцлер Ангела Меркел. "Разбира се, най-трудните месеци на пандемията - това може, мисля, да се предскаже - тепърва предстоят", каза Меркел, цитирана от Deutsche Welle.

След пандемията "ще бъде много трудна задача" да се създадат

еквивалентни условия за живот на всички граждани и в това отношение ще бъде важно да се предотврати разцепление в обществото, смята ръководителят на германското правителство.

Напрежението между Китай и САЩ расте

Китай предупреди, че САЩ „ще платят скъпо“ заради своите действия, след като държавният секретар Майк Помпео обяви, че може да бъдат наложени санкции на отговорните за арести в Хонконг, предаде Reuters.

Помпео съобщи, че посланичката на САЩ в ООН Кели Крафт ще посети Тайван, което също се очакваше да доведе до гняв на Пекин. Говорителката на китайското външно министерство Хуа Чунин

призова пред репортери САЩ незабавно да прекратят намесата си във вътрешните дела на Китай.

Южноафрикански щам на COVID-19 буди безпокойство

На 18 декември в Южна Африка бе обявено откриването на мутация на коронавируса, която се разпространява много бързо в три провинции на страната, Източен Кейп, Западен Кейп и Квазулу-Натал. Инфекциите се увеличиха значително и започна втората вълна в района, съобщи BBC.

Южна Африка го нарече "501Y.V2" в рамките на мутацията N501Y, която има общ признак с щам в Великобритания.

И двата щам са много по-заразни и причиняват по-голям брой инфекции от нормалния вирус, разпространен по

целия свят, но не са по-смъртоносни.

Липсата на надеждна информация за южноафриканския щам предизвиква голямо безпокойство. С британския нещата сякаш може да са под контрол, но в този от ЮАР са открити две различни мутации - E484K и K417N, които не присъстват в щамата от Великобритания.

В момента щамата от ЮАР е открит в Обединеното кралство, Франция, Швейцария, Япония, Австрия и Замбия.

"Невероятно съм загрижен за южноафриканския вариант и затова предприехме стъпките, които направихме, за да ограничим всички полети от Южна Африка", каза Мат Ханкок, министър на здравеопазването на Обединеното кралство, пред BBC.

Прод. на стр. 8 >>>

A STAR ALLIANCE MEMBER 



TIME TO MEET AGAIN

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



TURKISH AIRLINES

<< Прод. от стр.6

"Южноафриканският вариант е много тревожен в момента, защото изглежда, че може да заобиколи някои от нашите медицински мерки за противодействие, особено лекарства срещу антитела", обясни Скот Готлиб, бивш ръководител на американската FDA, пред CNBC.

Племя в горите на Амазонка се пази от COVID-19 с тайна отвара

В средата на тропическите гори в Амазонка, далеч от лабораториите на най-големите фармацевтични компании в света, местното население на Каяпо от щата Пара в Бразилия използва напитка, която им помага да предпазят от най-лошите ефекти на COVID-19, предава Reuters.

Зачестилите нахлуванията в Амазонка на незаконни дървосекачи и миньори по време на пандемията, потенциално излагат племената, обитаващи горите, на вируса, Каяпо твърдят, че тяхното естествено лечение помага да се запазят от болестта.

Кората на растението -

името на която племето пази в тайна - се сварява и прецежда в чай, който се пие три пъти на ден, в продължение на пет дни, обясни По Уре, 23-годишен член на племето Каяпо от село Пикани. "Лекарството е много силно. След като го изпиеш, чувстваш слабост, понякога зачервяване на очите и главоболие. Но на следващия ден вече действа. Събуждаш се и се чувстваш добре", казва По Ире, който пил отварата, след като се оказал с положителен тест за Covid-19 през юли.

Според хората от селото чайът е най-добрият начин да се попречи на пандемията да заличи коренното население, което според тях получава ограничена подкрепа от федералното правителство.

Здравни експерти предупреждават, че пандемията от новия коронавирус застрашава коренното население заради ограничения или никакъв достъп до здравни грижи в амазонските гори и поради начина на живот, който прави трудно социалното дистанциране.

По официални данни на Instituto Socioambiental

в щатите Пара и Мато Гросо живеят около 12,000 каяпо. От началото на пандемията сред тях има по-малко от двадесет смъртни случая от Covid-19 според правителствената служба за здравеопазване на коренното население. Докато защитниците на местното население казват, че тази цифра вероятно е подценена, тя все още е много по-ниска от 2.5% смъртност сред бразилците, според статистиката на Националния съвет на здравните секретари.

Правосъдният министър на Шотландия иска да забрани Тръмп да влезе в страната

Министър на правосъдието на Шотландия Хамза Юсаф предложи на британския вътрешен министър Прити Пател да забрани влизането на Доналд Тръмп в страната, след като той напусна The White House на 20 януари.

Инициативата е във връзка с насилието в САЩ, което доведе до щурм на сградата на Конгреса.

"Ако Тръмп се опита да дойде във Великобритания

след напускане на президентския пост, министърът на вътрешните работи трябва сериозно да обмисли възможността да му откаже влизането. Пател има пълната власт да действа по този начин, ако пристигането на лицето не е в обществен интерес", обясни шотландският министър в Tweeter. Според него, причината за подобен апел са изявленията на Тръмп, които допринасят за нарастването на насилието.

Преди това и първият министър на Шотландия Никола Стърджън предупреди, че играта на голф няма да се счита за „съществена причина“ за трансатлантическо пътуване в страната по време на продължаващата криза на COVID-19. В Шотландия Тръмп има два голф клуба. Единият е през 2012 и се намира северно от Абърдийн, а вторият в югозападната част на Шотландия, купен през 2014 за \$60 милиона от компания със седалище в ОАЕ.

Според информация на медиите в САЩ, Тръмп обмисля да пътува до Шотландия, за да играе голф по време на церемонията по встъпването в длъжност на Байдън на 20 януари.

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

www.bulgarianflame.com

Мистериозният монолит се появи в Торонто



Загадъчен метален обелиск - подобен на тези, които се появиха за кратко в пустинята Юта, на пустош в Холандия, във Варшава и на румънски хълм - сега се появи в Торонто, коментира AFP.

Канадски медии съобщиха, че четириметровата (12 футова) лъскава метална конструкция, която изглежда е кука, е била забелязана на брега на града в навечерието на Нова година. Наскоро бе съобщено за поява на подобни обелиски във Ванкувър и в Уинипег.

Изображения, публикувани в социалните медии, описващи го като „моно-страхотен“, показват центъра на Торонто, включително емблематичната CN Tower в далечината. Много от жители на Торонто предположиха, че е онлайн или „измамно изкуство“, обект оставен от извънземни, или промоция за предстоящ филм. Други се тревожеха, че тъпци ще се стичат в района на Humber Bay Shores в нарушение на молбите на здравните служители хората да останат вкъщи, за да се забави разпространението на COVID-19.

Премиерът на Шотландия: Ще се върнем в ЕС

Премиерът на Шотландия Никола Стърджън изрази надежда, че Шотландия ще стане независима и ще се

присъедини към ЕС, като подчерта, че Brexit е станал против волята на шотландците, които в мнозинството си гласуваха против излизане от ЕС на референдума от 2016, предаде AFP. "В момента **изтърпяваме твърд Brexit против волята си, в най-лошия възможен момент**, наред пандемия и икономическа рецесия", заявява Стърджън в сайта на своята Шотландска национална партия (ШНП) два дни след излизането на Великобритания от единния пазар и митническия съюз на ЕС.

Тя отново изрази решимостта си да организира **нов референдум за независимост на Шотландия**, след този който загуби през 2014. Решението за организиране на референдум се взема от премиерът на Великобритания, а Борис Джонсън твърдо отказва това.

С какви традиции посрещнаха новата година

различните народи

Защо не опитате някои от най-популярните обичаи в света, за да донесат късмет с Нова 2021, пише Daily Sabah, помествайки материал затова как различните страни празнуват нова година.

Новогодишната нощ в Турция се празнува **чрез разбиване на нар на прага**. Това трябва да доведе до просперитет през следващата година.

САЩ, и по-точно южните щати, имат странен обичай, свързан с новогодичната нощ - е консумацията на грах и зеленчуци като първи храни на Нова година. Зърната представляват късмет, просперитет и богатството, и пведанието казва, че човек трябва да изяде 12 зърна, за да ознаменува специално всеки месец от годината. Подобно суеверие съществува в Испания, в която почти всеки испанец участва в надпревара за сваляне на земята на 12 зърна грозде, когато камбанен часовник

бие точно 12 пъти в полунощ.



Според много хора хвърлянето на чинии на пода се счита за гръцка традиция, но, датчаните също обичат да разбиват съдове; те го правят на входните врати на приятели, семейство и съседи в полунощ в навечерието на Нова година. Смята се, че това носи късмет и според суеверието, колкото повече разбити чинии има на вратата ви, толкова по-добре.

В Бразилия считат, че прескачането на седем вълни, докато часовникът удря в полунощ, носи късмет. Според суеверието човек трябва да се изправи лице в лице с вълните и да си пожелае нещо на всяка прескочена вълна. Бразилците обичат да носят бяло в новогодичната нощ.

Прод. на стр.11>>

Адвокатски услуги

NEW Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing **Notary services** to her clients.



DK Legal Practice
Десислава Йорданова
Тел:(416)906-6663
www.dklegalpractice.ca

Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court**
(Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets**
(Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits**
(заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public**
(Нотариални заверки)



MOLDOVA RESTAURANT

TASTE NEW TRADITIONS
Home-style cuisine. Always made fresh

LLBO

Нашият ресторант
предлага голямо разнообразие
на пресни, домашно
приготвени храни
за всеки вкус.

TAKE OUT - DELIVERY - CATERING

5000 Dufferin Street, Unit 1

(just south of Steeles)

(416) 665-4566

Delivery with

www.moldovarestaurant.com



ЗЛАТЕН
МЕДАЛ!



награди за добро качество!

за истинските ценители на добрия коняк

в LCBO

MARQUE DÉPOSÉE
CORTEL
XO

NAPOLEON
V.S.O.P.
Brandy de France

ПРЕКРАСЕН ПОДАРЪК
ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ
ПРАЗНИЦИ!

Продава се
в кутия за
подарък

ОТНОВО
в Канада!



LCBO +245043

LCBO +287409

LCBO +892315

IT'S BETTER WITH CORK!

<< **Прод. от стр.9**

Най-болезненият новогодишен ритуал изглежда е в Панама. В полунощ се запалват образи, наричани „мункос“. Чудовищата могат да приличат на плашила или да бъдат кукли от слама, наподобяващи известни фигури. Те са натъпкани с бомбички, а празнуващите ги запалват в полунощ и бият, за да унищожат злите духове от предходната година, проправяйки място за късмет през следващата.

Голямата награда за най-трудна за изпълнение традиция получават руснаците. В чест на новата година водолази изрязват дупка в замръзналото езеро Байкал в Сибир, за да засадят дърво на морското дъно.

Много по-лесно празнуват във Филипините, където си рисуват точки в навечерието на Нова година и консумират храни с кръгла

форма, защото приличат на монети и символизират просперитет и богатство.



Една от най-милите новогодишни традиции, която може да се окаже най-важна за някои тази година, се **практикува в Колумбия и включва вземане на празен куфар и разхождане с него около блока**. Според суеверието това ще доведе до година, изпълнена с пътувания.

Lethal Weapon 5 ще бъде с познатите лица - Мел Гибсън, Дани Глоувър и Ричард Донър



Ричард Донър потвърди, че ще режисира Lethal Weapon 5 - "последния" филм от популярната полицейска поредица, стартирала през 1987, съобщи NME. 90-годишният Донър, който режисира всички четири филма от Lethal Weapon, лично е отговорил на предположенията, че ще режисира петия и последен филм за детектив Мартин Ригс и неговия партньор Роджър Мърто.

Той каза пред The Daily Telegraph: „Това е последната част. Моя привилегия и дълг е да го направя. Вълнуващо е, всъщност ... Хахаха! Това е последната част, обещавам ви това.“
Оригиналът Lethal Weapon

бе заснет през 1987 и имаше три продължения, като последното беше през 1998. Франчайзът бе възроден като телевизионен сериал между 2016 и 2019, с участието на Клейн Крауфорд и Деймън Уейънс съответно като Ригс и Мърто.

Очаква се в познатите им роли на да се завърнат 64-годишният Мел Гибсън и 74-годишният Дани Глоувър – повече от две десетилетия след излизане на екран на Lethal Weapon 4.

Бивш служител на Mercedes потроши 50 чисто нови микробуса във фабриката, в която е работил



Нов Индийски Ресторант

Zayka Grill 516 Danforth Ave.
(много близо до Soula's Restaurant)

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

PICK UP | DELIVERY | CATERING

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

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

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



<< Прод. от стр.11

Недоволен бивш служител на завод на Mercedes-Benz в испанския град Витория потроши **над 50 коли в завода**, съобщава Daily Mail.

38-годишният мъж откраднал JCB и с него унищожил около **50 чисто нови микробуса** във фабриката, в която преди това работил. Мъжът карал фадромата от пътен строеж 21 км. до фабриката, намираща се в индустриален имот в баската столица Витория, северна Испания.



The 38-year-old allegedly destroyed 60 brand new vans with the stolen JCB (pictured) that he had driven 18 miles to the factory on an industrial estate in the Basque capital Vitoria, northern

Понастоящем служителите разследват инцидента като атака за отмъщение, свързана с работата.

Първоначалните прогнози на компанията са, че щетите са между £1.78 и £4.45 милиона.

2021 е година на **Металния вол**



Годината на Вола настъпва на 12 февруари 2021 и продължава до 31 януари 2022, предава NOVA. Волът е вторият знак от китайския зодиак. Според легендата **Нефритеният император** решил редът на зодиите да бъде според това как животните са се явили пред него. Волът щял да влезе пръв, но Плъхът го помолил да го качи на гърба си, за да го заведе. Когато стигнали до двореца, Плъхът скочил и се явил пръв пред императора, а Волът останал след него.

Волът се свързва със Земята, според китайската традиция негови са часовете от 1 до 3 сутринта. Годината на Металния вол идва след годината на Металния плъх и ще бъде последвана от годината на Водния тигър.

Според китайския зодиак годината на Вола ще носи късмет и е идеално време да насочим вниманието си върху взаимоотношенията си с другите хора. Волът е трудолюбив и упорит. 2021 ще е времето, в което работата и усилията ще бъдат възнаградени.

Тъй като 2021 е метална за втора поредна година, цветът ѝ е бялото. Другите цветове, които ще носят късмет в годината на Вола са **жълто и зелено**, които според Фън Шуй привличат успеха и благополучието. Металните аксесоари ще увеличат късмета.

39-годишният китайски милиардер, починал на Коледа, може да е бил отровен



Китайският милиардер Лин Ки, собственик на компания за видеоигри, почина на Коледа, а полицията разследва подозрителната

смърт му, пише CNN.

Според разследващите 39-годишният **магнат може да е бил отровен**.

В полицейско изявление се казва, че е задържан **39-годишен колега, идентифициран само с фамилията Ксу**. В изявлението се казва, че жертвата е хоспитализирана на 17 декември и е диагностицирана с възможно отравяне, но не се посочват други подробности.



Lin Qi was the founder, chairman and sole shareholder of Yoozoo Interactive Co., (Photo: Sabaqat)

Yoozoo, която е създател на играта „Game of Thrones: Winter is Coming“, е водеща компания в областта на мобилните игри по общите приходи. Лин е класиран **номер 870 сред най-богатите китайски предприемачи** с нетна стойност от 6.8 млрд. юана (\$1 милиард), според Hurun Report, който следва богатите на Китай.

Запазете
рекламата
за
следващото
ви
пазаруване
в
LCBO



LCBO# 544031



LCBO# 471318



LCBO# 12641



LCBO# 634808



LCBO# 35170



LCBO# 162610



LCBO# 576355



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd
 647-748-9229



New!



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



ОГРОМНО РАЗНООБРАЗИЕ НА ВСЯКАКВИ ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ, ПРОДУКТИ ОТ БЪЛГАРИЯ
 ВСЯКАКВИ ВИДОВЕ СИРЕНА И КАШКАВАЛИ, ВИНАГИ ПРЯСНО МЕСО- СВИНСКО, АГНЕСШКО, ТЕЛЕСШКО, ПИЛЕСШКО, ГОВЕЖДО



**НОВ ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



New!

**Fresh FISH shipment
from Black sea!**



Риба от Черно море

2437 Finch Ave W, Unit 15



(416) 749-2424



**Hamsi
Anchovies,**

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





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



TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Catering Menu:

Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters

Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad,

Pesto Pasta Salad

Appetizers - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta

Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka,

1/4 Chicken, Souvlaki Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

Deli Menu:

- Breakfast Sandwiches
- Fresh homemade Pizzas
- Hot Meals - Desserts



903 Coxwell Ave.
(416) 429-3663

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

- Breakfast**
- Pizza**
- Burgers**
- Desserts**
- Prepacked Salads**
- Frozen foods**
- All our food can be picked-up or delivered!**

Family Specials

are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Lasagna

(includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special

4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks

Souvlaki Party Special

Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

ПРЕВЪЗХОДНИ ВИНА за вашата трапеза

Pascual Toso Malbec

ARGENTINA

LCBO#: 35170

Tasting Notes

Pascual Toso Malbec is spicy and rich. Encapsulating aromas of coffee, violets and blackberry with a hint of tobacco notes, the Pascual Toso Malbec wine is Old in style with soft tannins and a medium-bodied taste.

Pascual Toso Limited Edition Malbec

ARGENTINA

LCBO#: 162610

Tasting Notes

Aromas of plum and blueberry with spice and peppery notes. Dry with good aroma replays. Structured with soft tannins and a solid fruity finish.

Pascual Toso Chardonnays

ARGENTINA

LCBO#: 634808

Tasting Notes

Wine experts agree that this chardonnay from Argentina delivers great value. Expect aromas and flavours of fresh pear, apple, mango and spice with toasted oak tones. The palate is medium bodied and rich with balanced acidity and notes of tropical fruit and vanilla on the finish. Pairs with seafood or poultry in cream sauce.

Честита Нова Година!



www.eurovintage.com

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



Имате:

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

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



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

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

www.iwellness.ca

iwellness.ca@gmail.com

2221 Keele St., Suite #302

(at the intersection of Keele St. and Ingram Dr.)

Toronto, On, M6M 3Z5



**НИЕ МОЖЕМ
ДА ВИ ПОМОГНЕМ !**



Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

📍 1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt



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



*Direct billing to all insurance companies

Защо, колко и какви течности да прием

здраве.bg

Най-честият съвет за количеството вода, което трябва да прием всеки ден, е 1,5-2 литра. Но на практика това количество включва всички течности, не само водата.

Всъщност общовалидното правило за количеството е просто. С него може да се справи всеки - 40 мл течности на всеки килограм телесно тегло. Т.е. човек с тегло около 60 кг трябва да изпива всеки ден по 2,4 литра течности – не повече, но и не малко.

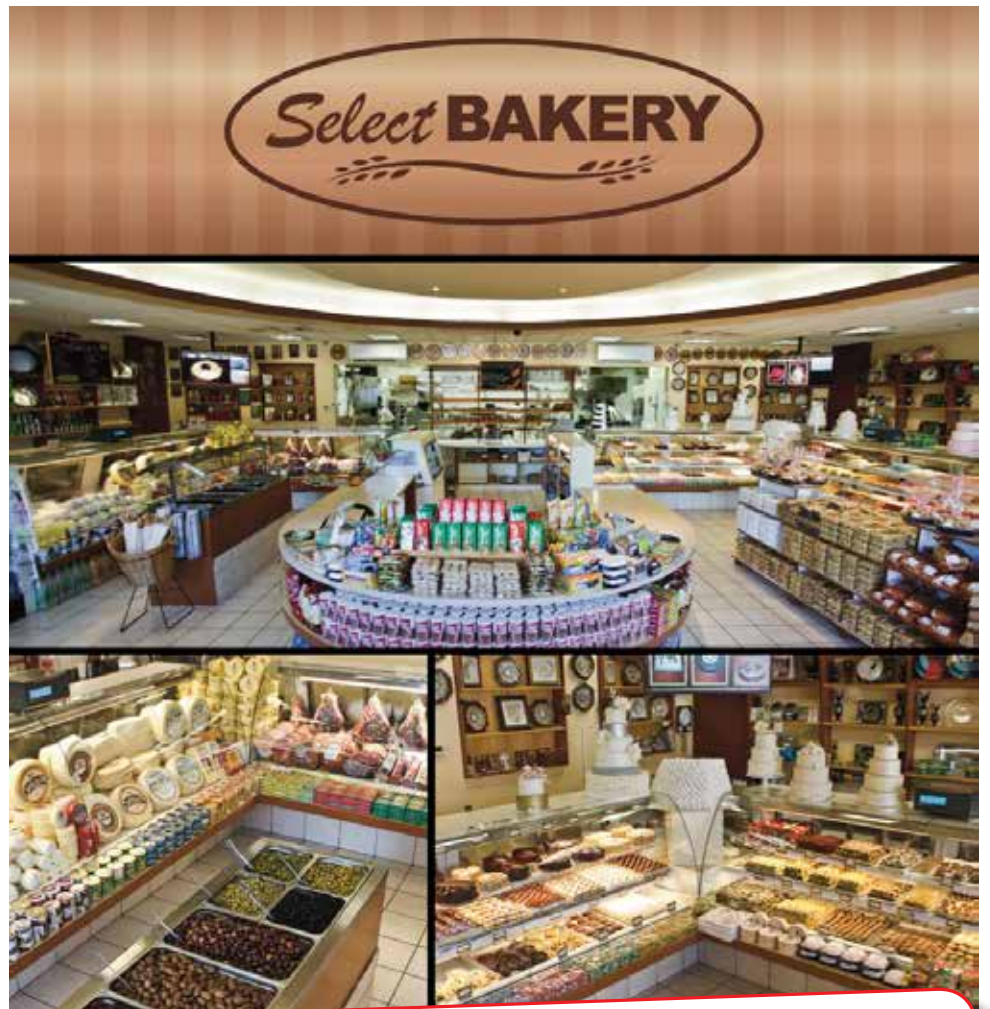
Отгук нататък обаче започват условностите и преодоляването на битуващите погрешни схващания. Например - това че през лятото заради горещините губим голямо количество влага през кожата и за поддържане

на водно-солевия баланс трябва да прием колкото се може повече вода, е заблуда или, ако го кажем по-меко, правилото е твърде абсолютно, за да може да бъде наречено вярно.

В резултат на наложения стереотип и множество публикации повечето от нас страдат от вредния навик – през лятото да пият повече течности отколкото през другото време от годината.

Да – в топло време тялото е особено чувствително към нарушаването на водния баланс, но е задължително да се прави разлика между жаждата и желанието за пиене. Такава наистина има и тя е голяма! Чувството за жажда е сигнал на организма, а желанието за пиене често е свързано с неосъзнат импулс за потребност, която понякога вреди на организма.

Прод. на стр.18>>



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere in Canada & US
Check out www.selectbakery.ca and enjoy Greek pastries, cheese, and hundreds of grocery products delivered to Your doorstep.

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

www.selectbakery.ca  /selectbakery  @selectbakery



www.Balkan.Center

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

Join Us!
Promote your event or business today!

Visit the website www.Balkan.Center

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

Register your business or event

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

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



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

Шампанско за Вашите прекрасни празници!



CHAMPAGNE **POMMERY**
A REIMS-FRANCE

95 PTS
Decanter
the world's best wine magazine

a time for **CHEER**

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

COMING THIS SPRING! →

LCBO #234112 LCBO #16944

Налични в мрежата на LCBO

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

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

New!
Delivery to your home

Call us to order:
905-232-5246

<< *Прод. от стр.17*

А ако прекалим...

Отоците под очите сутрин и вечер, продължителната и възникваща от най-малкото течение хрема, повишената секреция на мастните жлези в кожата на главата (поради която ни се иска да си мием косата не само всеки ден, а дори два пъти дневно), главоболието при най-малките промени в температурата, достатъчно дългата менструация (до 7 дни) при не много продължителен цикъл (21-23 дни) – всичко това са признаци за наднормено количество течности в организма.

Според специалистите, хората твърде малко се замислят за изпитите количества течности. По-голямата част от деня е съпроводена с поемането на кафета, чайове и сокове.

Топлите напитки са безполезни, особено през лятото. Те притежават диуретични свойства, т.е. с тях едва ли можем да преборим жаждата.

Газираните напитки също не разрешават проблема - те само увреждат лигавицата на стомаха и червата, а и повечето съдържат значителни количества захар или подсладители, т.е. предизвикват жажда.

В доста от **минералните води** се съдържат много соли, които задържат влагата в организма и поради това в някои случаи могат дори да предизвикат отоци.

Подходящо решение за справяне с жаждата и набавяне на достатъчно течности (освен водата) е да се пият сокове, но не тези, които се предлагат в магазините, а прясно изцедени. Първите съдържат консерванти, а и повечето от

тях – подсладители.

Най-разпространеният начин за производството на сок е т.нар. концентрация. В процеса под въздействието на високата температура се разрушават до 50% от витамин С, изпарява се част от ароматичните вещества, а някои аминокиселини и въглехидрати влизат в реакция и променят своята структура.

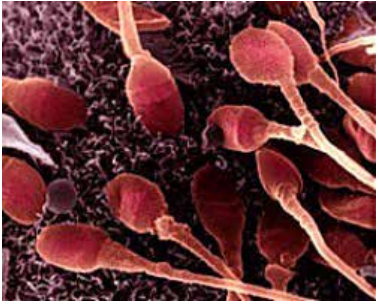
Така полученият сок често се разрежда с вода, захар, лимонена киселина, ароматизатори, консерванти.

За разлика от тях, **прясно изцедените сокове** са богати на микроелементи и витамини. Те не само добре утоляват жаждата, но и притежават допълнителни свойства. Например:

- сокът от боровинки и други горски плодове помага при физическа и психическа умора.
- сокът от моркови стимулира обмяната на веществата. Соковете от портокал, лимон и грейпфрут помагат за справяне с проблемите, свързани с концентрацията на вниманието.
- сокът от ябълки способства за запазване на ясения ум и в напреднала възраст. Веществата, съдържащи се в него, са способни да защитават мозъчните клетки от оксидантния стрес, който води до влошаване и загуба на паметта и намаляване на интелекта.
- Зеленчуковите сокове са своеобразна панацея за тези, които страдат от пролетно-летни алергии. Особено ефективни са соковете от зеле и картофи.

Всички диетолози са единодушни, че който и сок да изберете, всекидневната употреба на една чаша може да удължи живота ви средно с 3-4 години.

Интригуващи тайни за сперматозоидите



здраве.bg

Учени откриха стотици белтъчини, съставлящи главичката и опашката на най-малката мъжка клетка – сперматозоида. Тя е толкова малка, че около 500 милиона клетки могат да се поместят в 1 чаена лъжичка.

Специалистите от University of Bath, Великобритания, смятат, че тези белтъчини ще помогнат по-добре да се разбере как отделните сперматозоиди успяват в състезанието със своите съперници да се доберат първи до яйцеклетката. Според тях резултатите от това изследване ще изяснят в много по-голяма степен еволюционното развитие на секса, ще разяснят причините за мъжкото безплодие и ще могат да бъдат прилагани в клиничната терапия за лечението на нарушения във функционирането на спермата.

Резултатите от изследването са публикувани в новия брой на списание Nature Genetics.

Досега на специалистите бяха известни само няколко белтъчини, влизащи в комплект от молекули, които съставят клетките на спермата. Познаването на пълния комплект белтъчини и

протеини (протеома) ще разшири представите на учените. Те ще могат да сравнят структурата и състава на протеома на спермата на различните животински видове и ще се опитат да разберат еволюцията и произхода на сперматозоидите. Идентифицирането на белтъчините може да се окаже важен инструмент за решаването и на други загадки. Протеомът на спермата предоставя основа за изучаването на ключовите й функционални компоненти, важни за подвижността на сперматозоидите, оплождането и по-ранното развитие на ембриона, за изучаването на безплодието и за разширяването на представите за еволюцията на секса.

Знаете ли, че...

- Сперматозоидите се произвеждат в тестисите, където те съзряват за 10 седмици.
- Зрелите сперматозоиди се съхраняват в епидидимиса (придатък на тестиса).
- Сперматозоидът е най-малката клетка в организма, нуждаеща се от балансирана диета за запазване на енергията й.
- За производството на нормално количество сперматозоиди е необходима температура с 3-5 градуса по-ниска от температурата на тялото.
- В организма на мъжа се изработват от 70 до 150 милиона сперматозоиди за един ден.
- В края на пениса по време на ерекция се намират около 3 милиона сперматозоиди.
- В момента на еякулация сперматозоидите имат скорост 45 км/ч.

Alliston Meat & Delicatessen

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

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

NEW LABEL NOW HERE



Toso

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

LCBO #634808

91 pts. JAMES SUCKLING



CHATEAU D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE VILLAGES



91 POINTS WINE ENTHUSIAST

LCBO #544031

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com

DC DENIS CHUBAR
PROFESSIONAL CORPORATION

**Автомобилна Катастрофа?
Позвънете ни!**



- Наранявания на шофьори
- Наранявания на пътници
- Пешеходни наранявания
- Наранявания на велосипедисти
- Uber/ наранявания на пътник / шофьор

Можете да потърсите паричното си осигуряване от:


- Вашата собствена застрахователна компания.
- Застрахователната компания на превозно средство, в което сте били пътник.
- Застрахователната компания на друго превозно средство, участвало в инцидента.

Можете да получите покритие за медицински разходи, пропуснати доходи, повредени предмети и някои от джобните ви разходи.

Трябва незабавно да се свържете с нас, дори ако на пръв поглед ви се струва, че нараняванията са незначителни.

Безплатна Консултация:
647-897-1040
Говорим Руски и Английски
www.dcpofcorp.ca

BARRISTER AND SOLICITOR



ALEKSEI GRACHEV
FAMILY LAW

- DIVORCE
- CHILD CUSTODY
- PROPERTY DIVISION AND CHILD AND SPOUSAL SUPPORT

IMMIGRATION

- SKILLED WORKER CATEGORY
- ALL TYPES OF SPONSORSHIP
- REFUGEES
- ALL TYPES OF APPEALS
- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

WSIB APPEALS
FIRST CONSULTATION FREE
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED
Tel: 647.833.3125

TWO OFFICES:
200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

АДВОКАТСКИ УСЛУГИ
Алексей Грачев

СЕМЕЙНО ПРАВО

- Разводи
- Родителски права
- Подялба на имущество, издръжка на съпруг и деца

ИМИГРАЦИЯ

- Skilled Worker Category
- Всички видове спонсорство
- Бежанци
- Всички видове обжалване
- Detention Review and Admissibility Hearing

ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

WSIB APPEALS
Първата консултация е БЕЗПЛАТНА
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

Tel: 647.833.3125
ДВА ОФИСА
200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

Новият треньор на „Лудогорец“ спечелил над €13,000 от литовското Who Wants to Be a Millionaire?



Валдас Дамбраускас, който е новият старши треньор на „Лудогорец“ е финансирал част от висшето си образование с пари, спечелени от литовската версия на играта **Who Wants to Be a Millionaire?** През 2002, 25-годишният тогава Валдас, печели **30,000 литовски литаса (равняващи се на около €13,600)**. Със спечелената сума Валдас заминава за Англия, където е приет в университет. Валдас Дамбраускас завършва висшето си образование в Англия през 2009, а дипломата му е от престижния **London metropolitan university**.

Работил е в Брентфорд, бил е треньор на хърватския Горица, латвийския РФС, с който печели и купата на страната, както и на литовските Екранас и Жалгирис.

Лео Меси не е в съвършеният отбор на L'ÉQUIPE



Престижното френско спортно издание L'ÉQUIPE

представи футболният отбор на 2020. Сред най-добрите за изминалата година, в конфигурация 4-4-2, липсва Лео Меси, който обаче бе включен в идеалния тим на FIFA.

Ето и 11-те на L'ÉQUIPE:
На вратата: Мануел Нойер (Байерн Мюнхен),
Защитници: Алфонсо Дейвис (Байерн), Серхио Рамос (Реал Мадрид), Върджил ван Дайк (Ливърпул), Трент Александър-Арнолд (Ливърпул).
Халфове: Тиаго Алкантара (Байерн/Ливърпул), Джошуа Кимих (Байерн), Кевин де Бройне (Манчестър Сити), Неймар (ПСЖ).
Нападатели: Кристиано Роналдо (Ювентус), Роберт Левандовски (Байерн Мюнхен).

Ще има ли Олимпиада в Япония през 2021?



Токио и няколко съседни префектури поискаха от **правителството на Япония да наложи извънредно положение в цялата страна**, тъй като броят на заразените с COVID-19 нарасна. Това обаче би поставило под въпрос провеждането на Олимпийските игри, които трябва да се проведат **между 23 юли и 8 август**. Искането идва дни, след като японският премиер Йошихиде Суга обеща Токио 2020 да се проведе през 2021. Ограниченията заради новата вълна на

COVID-19 ще се отразят и върху многото олимпийски квалификации, които трябва да се проведат в Япония.

Уникалната Роберта пусна нови снимки



Невероятната Роберта Карлучио - спортна гимнастичка и фитнес треньор, публикува нови снимки в Instagram. 24-годишната Роберта, която е родена в Торино, е голяма фен на италианския гранд „Ювентус“.



Въпросът, който остава е един - а вие харесвате ли „Юве“? 😊



Ще отложат ли Australian Grand Prix?



Първият старт на Formula 1 - Australian Grand

Prix най-вероятно ще бъде отложен, съобщава Sky Sports. Причина е **задължителната 14-дневна карантина**, която се налага на влизащите в Австралия.

Състезанието трябва да се проведе **между 18 и 21 март**. Australian Grand Prix бе първият отменен старт през 2020.

Стивън Къри отбеляза 62 точки в един мач



Стивън Къри постави личен рекорд **като отбеляза 62 точки** при успеха на неговия Golden State Warriors над Portland Trail Blazers със 137:122. Къри отбеляза 8 тройки и бе точен в 18 от 19-те си заставания на наказателната линия.

С това 32-годишният двукратен MVP на NBA подобри рекорда си от 27.02. 2013, **когато отбеляза 54 точки срещу New York Knicks**, но въпреки това Warriors загубиха мача със 105:109.

Най-много отбелязани точки в един мач в историята на NBA държи бивш играч на Golden State Warriors - Уилт Чембърлейн. На 2 март 1962 Чембърлейн **отбелязва 100 точки** за победата над Ню Йорк.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- **\$0.57 per mile**
/Dry van work only/
- **Бонуси за безопасно каране**
- **EDGE coverage**
- **Medical/dental and pension plans**
- **Direct deposit**
- **Flexible working days**
- **24/7 dispatch**
- **2019-2020 Trucks and trailers**

OWNER OPARATORS

- **Dry Van/reefeer/flat bed loads**
- **\$1.50 per mile**
/Long and short runs/
- **Steady runs**
- **Fuel cards with hedge fuel discounts**
- **New Dry vans for rent**
- **Lease to own option**
- **CTPAT parking**
CAD/USA BONDED
PIP AND FAST APROVED

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



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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



Манната небесна или няколко впечатления от Индия

Статията се
предоставя от *raterpis.com*

Автор: *Кристина
Стайкова*

Едва ли повечето хора имат представа, какво е Индия. За разлика от някои други страни по света, там трябва да се отиде с широко отворени очи и нагласа за изненади и противоречия, защото това е един друг свят. Красотата и мизерията се преплитат със зловонието и разкоша по такъв стряскащ начин, че шокът е неизбежен. Цветове, хора и животни, разнообразие на релеф-една еуфория на живота. Животът в пълния му размах.

Видяното в Индия надмина не само очакванията ми, но и промени представите ми за живота; накара ме да се замисля, да се вдъхновя, да се възхитя, да се погнуся, да се натъжа... Но да започна с разказа си:



Дете

След почти 10 часов полет, люковете на самолета се отвориха с тежест и веднага се почувства гъстия, напоен с миризми и влага, ношен въздух на Делхи. Избраната от мен авиокомпания беше руската Аерофлот с маршрут София-Москва-Делхи. Краските на летището в Москва на гейт Номер 34 за Делхи ставаха все по-интензивно тъмни. Аз преждевременно разбрах, че това е правилният гейт за моята дестинация. Индийците, които стояха и чакаха повикването за влизане в самолета, уплътняваха оставащото време с ядене и спане по пейките. Това е една важна характеристика на индийците: те като че ли могат да се чувстват удобно навсякъде, стига да имат по един шал под ръка да се завият. Налягали по седалките

и завити презглава, те мирно събираха сили за изморителния път до вкъщи. Другите (аз + няколко очевидни не-индийци, не много) се наслаждавахме на персонала от руснаци и рускини, който не много ентузиазирано се опитваше да комуницира с минаващите транзит на английски. След известно време се наредихме на опашка за влизане в самолета: Ние, чужденците на опашката, един след друг, и индиците по няколко в ред, носейки почти непосилно тежкия си ръчен багаж (около 20 кг. на човек). В нерегламентираната битка за това, кой пръв ще влезе в самолета, спечелиха индийците. Бързо се настанихме и полетяхме.



Слонът – моят приятел

Делхи, началото на септември:
Човек се събужда със звуците на разнообразни птички, които

оповестяват започването на деня. Температурата на въздуха е около 28-32 градуса, слънцето не може да се прокрадне през смога, но въпреки всичко е много светло и приятно. На пръв поглед има малко мъгла, но това са само изпаренията от ранната утрин, смесени с газовете от превозните (и не дотам ефективно превозващите) средства. От време на време се чуват маймунски крясъци, които не бива да смущават новодошлия турист.



Пазарен ден

След жизнерадостното събуждане следва изкъпване (всъщност не е задължително, като се замисля) и обличане на по-изхабени дрехи, които да могат в краен случай да бъдат изхвърлени на боклука в края на деня. Излизам на улицата и спирам една рикша. Шофьорът ме поглежда със заинтересован поглед,

Прод. на стр.25 >>



BOBBY DONEVA



**friendly
travel inc.**
TICO # 4631602

- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5



<< *Прод. от стр.24*

но и неразбираш, когато си отварям устата и го питам “До Сароджини Маркет” ? . Оказа се, че на руски много по-плавно се разбираме. И въпреки, че му казах, че не принадлежа към никоя бивша руска република, той беше сигурен, че е добре, да продължи на развален руски. След като му платих 30 Рп.(Рп.=рупии, тяхната валута; 10 рупии са равни на около 45 американски цента), наистина си помислих с любов за братушките, които косвено ми помогнаха в ситуацията.

Гледката (или какво можеш да асимилираш на пръв поглед, не по ред на важност):

1. Много, много хора навсякъде,
2. полегнали крави в прахта,
3. манджи в големи алуминиеви, не дотам чисти съдове, с неопределено съдържание,
4. малки момчета, предлагащи услугите си като “кули”, т.е. носач на торбите на глава,
5. фризьорски услуги на тротоара, в непосредствена близост до обществената тоалетна,
6. много, много хора навсякъде,
7. продавачи на връвчици с плетени слончета,
8. просяци, със и без крайници,
9. столче-магазинче за печени индийски картофи с масала плюс лайм (масала означава “микс” на хинди и представлява смесица от типични индийски подправки, а лайм е модерният в софийските

- молове зелен лимон, който е по-сладък и обикновено по-дребен),
10. хора, които си седят на бордюра и гледат сеира,
11. спорещи купувачи и продавачи,
12. из прахта налягали кучета,
13. и вече човек се обърква.

След като се свикне с интензивността на миризмите, които само в Индия могат да се усетят, човек трябва да отвори сетивата си и да усети ежедневието тук. Много прави впечатление изражението на повечето минавачи: те не изглеждат тъжни, депресирани или изнервени. Може би така ми се струва, но атмосферата не е изпълнена с агресия и злоба; всеки нещо прави, симулира някаква дейност, движи се и се мъчи с битието си, без да се затормозява особено. Повечето са настроени така, че животът им на тази земя е временен и, рано или късно те ще се избавят от него и ще се преродят в нещо по-добро. Тази нагласа им помага в неимоверно трудния живот и до известна степен е за възхищение. В една обстановка на безкрайна мизерия, мизерия, която за един европейец е трудна за възприемане, средният индиец преживява и оцелява. Не, че те имат голям избор; малко са тези, които могат да се измъкнат от немотията в “Mother India” и да отидат някъде в чужбина, където да изкарват препитанието си. Но те са намерили начин да живеят точно

тук и да съжителстват един с друг без големи конфликти



Пазар

На пазара има всичко, от което се нуждае като типичен захласнат консуматор. Стоките не са особено чисти и спретнато подредени, но като се вгледам по-обстойно разбирам с тъга, че нямам толкова пари в мен, колкото неща искам да купя, изям и опитам наведнъж. Обзема ме чувството, което сполетява човек около Коледа, на новогодишните базари. Добре, казвам си аз и тръгвам просто направо и започвам да зяпам. Да, наистина е зяпане: всеки, дори малък дюкян е пълен със стока и гъмжи от предмети, които ме примамват да ги купя. Например едно малоразмерно магазинче, с един още по-дребничък продавач в него продава следните неща (това е само 1/574 от приблизителната сума на неговите специалитети): сладкишчета от кашу, смесени с мляко и захар, поръсени със шам фъстък, други подобни курабийки, незнайно от какво направени, но, по-важното, намазани с ред СРЕБРО!, да, правилно прочетохте!, озахарени моркови в пластмасови кутийки, също със сребърни късчета по тях,

ядки с масала (масалата е едно универсално средство за усладяване, осоляване, привкусяване и подобряване вкуса на хранителните стоки), подправки, които са с неразбираеми съставки (нещо като съдържанието на лекарство против главоболие). По стените се веят дълги лентички от пакетчета с освежители за уста и други, с някакъв особен вид тютюн са дъвчене, от който после зъбите стават червеникави, а слюнката – оранжева.



Жилища

Продължавам нататък и в един ъгъл на пазара почти се сблъсквам с купища от дрехи, сложени на земята и старателно подредени в секция поли, секция рокли, секция блузи и т.н. Понеже нито една нормална жена не може да устои на такъв визуален тормоз, аз се втурвам към щастливите да ме видят продавачи и започвам неистово да разглеждам изложеното, заедно с една рускиня, една испанка и няколко индийки-лешояди. Последните само изчакваха да взема нещо за обличане в ръцете си и после моментално го грабваха и безпрекословно го купуваха.

Прод. на стр.26 >>

<< *Прод. от стр.25*

Не случайно продавачите ни обожаваха чужденките-ние правихме не само добър оборот, защото всичко ни се струваше ужасно евтино, но и привличахме обикновените граждани да си харчат парите от суета. Въпреки неравната безгласна борба с рускините, аз успях да попълня колекцията си с някои доста приятни неща И продължих да се разхождам, защото ми замириса на нещо страхотно. Това страхотно нещо се оказа типичният индийски картоф, с вкус, наподобяващ на тиква, който един нехигиеничен индиец приготвяше life, като процедурата включваше и овалянето на картофчето в масала и лайм, със собствените си ръце. Деликатесът се сервира в бананово листо с клечка за зъби и струва 15 Рупии, една прилична цена за това приятно хапване. Аз, разбира се, си взимам повече порцийки, защото не мога да пропусна шанса да се понатъпча и вече нямам свободни ръце, с които хем да държа торбите си, хем да ям и хем да снимам всичко. Затова извиквам на едно малко момченце да дойде и да ми носи покупките и се насочвам към една будка на тротоара за пиене. Тук се предлагат лимонади с черен пипер и захар, ласи (кисело мляко с пюре от манго, личи и всичко възможно за пюриране) и индийски сокчета. Купувам си първото, много ми се

вързва с картофчетата. С учудване забелязвам, че доста индийци ме наблюдават, как охотно се наслаждавам на богатата на живота И аз им се усмихвам на всички. Слънцето малко започва да напича и аз решавам да се върна в хотелската стая с най- добрия превоз – рикшата. Казвам си адреса, този път шофьорът ме поглежда с разбиране.

*Такси*

Индия, Каджурахо (Khajuraho):

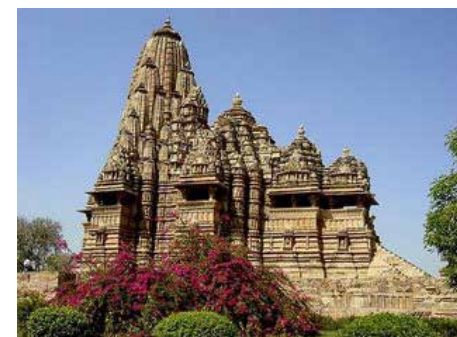
В Индия могат да се видят толкова много забележителни неща, че на един турист му трябват месеци, за да обиколи всички. Затова ще разкажа за едно от тях, което е известно колкото Тај Маһал, но по-малко се говори за него. Това е Каджурахо (Khajuraho). Мястото, където по рисунки от Кама Сутра, са изваяни релефи по стените на няколкото храма, които след покушенията на мюсюлманите от общо 85 са останали днес 22. Но, да започна отначало: Пътуването до Каджурахо е добре да бъде или с частна кола, или със самолет. Другите варианти са интересни, ако човек обича силните и миришещите усещания. Септември е добър месец за пътуване – температурата е

около 30 градуса. Като се има предвид, че отивайки в Индия това вече е калкулирано в програмата, не би трябвало да учудва туриста-ентузиаст.

*На сватба*

Тръгваме в ранни зори, т.е. към 4.30 сутринта с една частна кола, с шофьор-индиец, препоръчан от хора от посолството на България в Делхи. Той говори английски със сериозен акцент, но когато има мотивация, има и път за реализация, нали така?! Пътешествието ще продължи 4-5 дни, като маршрутът е

Делхи-Агра-Тадж Махал-Каджурахо Каджурахо се намира в централна Индия, в щата Мадия Прадеш. Храмовете са разположени в сърцето на Каджурахо, за да бъдат запазени от мюсюлманите и са построени между 950 и 1050 година след Христа, по времето на династията на Чанделите. Самото име Каджурахо идва от думата “Фурма”, която може да се намери в изобилие в тази част на Индия и расте като вид палма. Самите храмове са със сходна архитектура и представят ежедневието и фантазиите на Индия. Някои релефи са шокиращи, повечето красиви, а малко от тях – разрушени.

*Каджурахо*

По разказите на екскурзовода, във времето на войните с мюсюлманите, когато много индийски мъже загиват по фронтовете, тогавашните владетели разбират, че населението намалява и трябва да се предприеме нещо срещу това. С божиите места в Каджурахо те всъщност са искали да подтикнат хората, отивайки да се молят, да се поблазнят от скулптурите и да се въодушевят въпреки с практики. Също така тези изображения са били като самоучител по еротика и сексуални вдъхновения, тъй като въпреки всичко Индия е била страна на задръжки и все още представлява едно крайно консервативно общество, особено що се отнася до публичните изяви на чувства (ако сте забелязали, в нито един индийски филм той и тя се целуват; най-много по бузата, но и това е деликатес). Не искам да затормозявам времето на никого с факти, защото те могат да бъдат намерени във всяка книга от типа “Lonely planet”. Затова предпочитам да опиша впечатленията си от това място. Храмовете са разположени в един зелен, спокоен парк, с широки пътеки и много цветя, подбрани с вкус и поддържани с грижовност.

Прод. на стр.27 >>

<< *Прод. от стр.26*

Не много индийци посещават храмовете, за разлика от туристите, за които Каджурахо е място за снимки и покупки на еротични фигурки и бижута в местността. Гидът с ентузиазъм ни разказваше за легендите около това място, ние се усмихвахме и го слушахме с интерес, но когато са първи път видяхме скулптурите на голите индийски жени и разнообразните пози на любовта, всички туристки се изчервихме и гледахме встрани. Екскурзоводът въобще не се притесни, а мъдро ни подчерта, че сексът е най-нормалното нещо в живота, също толкова нормално като храненето и спането. Това е един вид йога (!). Това изречение ми хареса и реших да гледам на нещата от индийски ъгъл. Освободих

съзнанието си и видях скулптури с невероятно хармонични телесни пропорции, усмихнати лица, изразително изражение, пищни форми. Фигурите не са вулгарни, а напротив-естетично прикрити. Показани са не само сексуални пози, които трябва да признаем бяха сложни за изпълнение, но и сцени от ежедневието. Например една индийка, с леко наметало на тялото, решише косата си след вероятно сутрешната баня, показана почти в профил, но така че всичките и форми да се виждат. Или друга, която се опитва да извади трънче от крака си. Между тези релефи са изваяни и богове-Ганеша (богът на щастието, олицетворен като слон), Шива (бог на всичко), Сарасвати и др.



Каджурахо – фрагмент

Разходката продължи около час, след което ние, разбира се, искахме да си вземем част от това удачно място, под формата на сувенири. В магазина: продавачите са крайно нахални и се опитват да ми продадат един сребърен пръстен с любовна поза за 45 US \$ (= 1000 Рп.) !! Това е чудовищно и понеже аз вече се бях ориентирала в цените, им казвам цената от 200 Рп., при което реакцията е смешна. Той се усмихва, аз се усмихвам, той

продуължава да се усмихва и оглежда, ... казва някаква друга цена и се пробва да види реакцията ми. Но аз не отстъпвам. Мило си кривя устните в усмивка и казвам отново моята цена. Той преценява, че е по-добре да спечели по-малко, но поне нещо и ми казва "ok, ma'm, take it, ok!" Давам му рупийте и си тръгвам щастлива и доволна, без да забелязвам още по-благоволната усмивка под мустак на индиеца. ... След пътешествието, обратно в Делхи: Разглеждам снимките в дигиталната камера и не мога да повярвам, че съм видяла толкова много неща. Но ми остават още няколко дни и се радвам, че ще подишам от индийския въздух и ще поям от вкусотиите на Небесната манна.

ЗДРАВЕ

Паметта: грижата трябва да е всекидневие zdrave.bg

Влошаването на паметта е едно от най-разпространените оплаквания на хората над 45 години. Тези промени обикновено се обясняват с хормоналния дефицит и в частност с недостига на хормони в щитовидната жлеза.

В резултат на този недостиг в сивото вещество на мозъка, където се формира мисълта, кръвта започва да тече по-бавно. В клетките постъпват по-малко кислород и питателни вещества, мозъкът се изтощава, пациентът започва да мисли и да се

движи по-бавно. Ако човекът е напълно лишен от тези хормони, неговият интелект, памет и дори неговите емоции биха изчезнали. Ако проблемът не се разреши навреме, хипотериозата ще провокира бързото стареене на кръвоносните съдове на мозъка.

При недостиг на хормони в щитовидната жлеза количеството на връзките между мозъчните клетки се намалява. Освен забавяне на движения и мисълта при човека се наблюдават и трудности с концентрацията.

Хормоните на щитовидната жлеза са необходими за ума и добрата памет. Зародишът през първите месеци на ембрионалното си развитие се нуждае от тези хормони за правилната работа на

мозъка. Ако на майката по време на бременността те не достигат, коефициентът на интелектуалното развитие на детето остава нисък.

Научните експерименти доказват, че колкото по-високо е нивото на тироксин у майката, толкова по-добра в следствие ще бъде паметта на детето.

Благотворно влияние на паметта оказват и андрогените, прегненолинът, мелатонинът, хидрокортизонът, вазопресинът и други.

Мелатонинът например предпазва мозъка, защитавайки невроните от появата и развитието на реакциите на свободните радикали. Мозъкът е много чувствителен към тези атаки, тъй като поради на

своя биохимичен състав мозъчните клетки са в по-голяма степен подложени на окисление и образуване на свободни радикали, отколкото който е да е друг орган. Мелатонинът е едно от най-силните вещества (той е 2 пъти по-активен в сравнение с витамин Е), неутрализиращи тези крайно агресивни съединения, които в процеса на стареенето се изработват във все по-голямо количество в нашия организъм. Но трябва да се избягва предозирането с мелатонин, защото той предизвиква сънливост.

Витамините Е, С и А, притежаващи антиоксидантно действие, както и микроелементите селен, магнезий, фосфор и манган също способстват за подобряването на паметта.



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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

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

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

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

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

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

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



Мрежата лишава хората от навици за общуване
здраве.bg

Несъмнено възможността да се изпращат безплатни съобщения и да се говори без пари с всяка част на света е голям плюс на интернет.

За някои това е също много добър начин за избягване на неприятните моменти и конфликтните ситуации в процеса на общуването.

За много от хората обаче и най-вече за децата тази форма на общуване ги лишава от навика да комуникират в реалността.

43% от подрастващите използват мрежата като начин за общуване с приятели и познати по-често, отколкото да се срещат с тях. 13% дори използват само този начин за предложения за среща или прекъсване на отношенията, показва анкета, проведена във Великобритания.

“Ако човекът, с когото

общувате, се дразни от нещо, вие не виждате това. А ако на мен нещо не ми се харесва, те също не разбират за това”, споделят 17-годишните.

По-възрастните се отнасят по друг начин към онлайн общуването. Те бърбят в чата едновременно с 5-6 познати, но за важните разговори използват телефона. Категорични са, че интонацията на събеседника, която се губи в чата, е от голямо значение.

SMS-ите, чатове, а и социалните мрежи не предават усещането за физическа близост и затова позволяват да се избегнат неприятните емоции, признават обаче и те.

Британските психолози, автори на изследването алармират, че този вид комуникация не позволява на младите хора да изградят така необходимите в обществото социални навици, съобщава BBC.

ЗАСТРАХОВКИ





SWITCH
INSURANCE

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO
HOME
COMMERCIAL
TRAVEL
LIFE
HEALTH

Specializing In:

Car Motorcycle <ul style="list-style-type: none"> • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Careless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving 	Commercial Auto <ul style="list-style-type: none"> • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning 	Commercial <ul style="list-style-type: none"> • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store 	Travel <ul style="list-style-type: none"> • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians
---	---	--	--

Identifying & Managing Your Insurance Needs

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

Пламяк Print & Online

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

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

Четете
в. Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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