

**НОВО!**

Скъпи читатели, в.Пламък има вече и мобилно приложение. Можете да го изтеглите от **Google Play** и **App Store**. Търсете **Bulgarian Flame**. Благодарим за подкрепата!



Download our new free app of **Bulgarian Flame**. Available on **Google Play** and **App Store**. Thank you for your support!

# Пламък

Toronto ♦ Montreal ♦ Ottawa ♦ Vancouver ♦ Calgary

## Bulgarian Flame

Bulgarian Community Newspaper

#320, February 8, 2021 | 416-821-9915 | info@bulbiz.com | www.BulgarianFlame.com

Funded by the Government of Canada



### Ограничаване таксите на мобилните приложения за доставка на храни може да спаси ресторантите през тази COVID-19 зима



*(Capping food delivery app fees could save restaurants this COVID-19 winter)*

**Автор:** Michael von Massow – Доцент по Икономика на храните, University of Guelph

Статията е публикувана в The Conversation. Преводът е на „Пламък“

**Disclosure statement:** Майкъл фон Масоу получава финансиране от Министерство на земеделието и храните на Онтарио за изследване на проблемите с

хранителните отпадъци и етикетирането на хранителните стойности в менютата на ресторантите. Той е получил пари от Фонда за устойчиво управление на храните

на Tim Hortons, за да проучи нагласите на потребителите към употребата на антибиотици и хуманното отношение към животните.

**Прод. на стр.2>>>**



## Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

**NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!**

**LIVE LIFE HEALTHY** [healthyplanetcanada.com](http://healthyplanetcanada.com)



**Търсете бизнес услугите онлайн:**  
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)



**Продажба, покупка и ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221  
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

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



**ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА**



**Михаела Керезова**  
Тел. (416) 800-3898




## Ограничаване таксите на мобилните приложения за доставка на храни може да спаси ресторантите през тази COVID-19 зима

*(Capping food delivery app fees could save restaurants this COVID-19 winter)*

Пандемията на COVID-19 е **изключително трудна за ресторантите** и все още не е приключила. Броят на заразените продължава да расте и времето се влоши. Патиото вече не е опция. Това означава, че **тейкаута и доставката са се превърнали в спасителен пояс за ресторантите.** Но приложенията за доставки начисляват значителни такси при поръчки, което означава, че ресторантите, които вече издъхват от намаления обем и високи разходи, са притиснати, често в отрицателен марж, в опит да получат достъп до клиентите.

Имаше призови за намаляване на таксите, начислявани от приложенията, така че ресторантите да могат поне да поддържат възможността да продават с доставка по време на пандемичните ограничения - и да оцелеят.

Доставчици като Uber Eats, Skip the Dishes, Door Dash и други предоставят не само услугата за доставка, но и платформа за поръчка. Предвид относително малкия брой приложения и големия брой

ресторанти, това означава, че приложенията за доставка имат значителна пазарна мощ. Ето защо сред тях съществува такава конкуренция между търсещите клиенти ресторанти.

### **Ресторантите изпитват нужда да бъдат в приложението**

Колкото по-голям е дялът на потребителите, толкова по-голямо е желанието на ресторантите да се присъединят към приложението и толкова по-голяма сила има то над търсенето. **Много клиенти отиват в приложението, преди да решат какво да поръчат**, което ще стане още по-често срещано явление, ако има повече ресторанти, от които да избирате в него. Ако ресторантите не са там, те реално губят възможността да продават на този клиент.

По-голямата част от приложенията за доставки все още не печелят пари, но се борят за пазарен дял, за да стигнат до точката, в която да са печеливши. **Някои приложения начисляват 30% комисионна при поръчки за храна.** Повечето ресторанти работят с ограничен марж и тези солидни такси често означават, че

**не им остава печалба, след като платят на приложението.** Това означава, че те са **притиснати между два камъка**, когато правят избор за достъп до приложение – да не продават нищо или да продават чрез приложение и да губят пари.

**Част от проблема е, че доставчиците също не печелят.** Foodora всъщност се изтегли от Канада по-рано тази година. Uber Eats е по-голям бизнес от Uber Rides, но все още не е печеливш. Ако поискате от Uber Eats да намали таксите, това означава да ги помолите да загубят още повече пари, за да подкрепят ресторантите. Също така си струва да се отбележи, че част от таксата за доставка отива за шофьора, който също е човек с ниско заплащане. Смята се, че шофьорите печелят приблизително US\$8 - \$12, след покриване разходите за кола, като правят доставки за Uber Eats в зависимост от пазара и времето на деня.



Това означава, че намаляването на таксите за приложенията би отнело пари от някой, който вече е в ситуация

с ниски доходи.

Истинският проблем е, че **бизнес моделът не работи.**

**Моделът на ценообразуване не покрива разходите**, свързани с доставката. Приложенията за доставки се опитват да създадат пазара за доставки, така че по-високите цени забавят растежа. Изключително трудно е обаче да се повишат цените по-късно, след като хората вече са изградили очакване за ниски разходи за доставка.

### **Сега е може би моментът да вдигнете цените**

Въпреки това може би си струва **сега да започнем да изграждаме устойчив модел на ценообразуване на стъпки.** Оценяването на доставката никога не е била по-висока, като се има предвид ограниченията да се яде вътре в ресторанти по време на пандемията. Има смисъл да започнем бавно да движим цените нагоре, за да отразяваме реалната цена на тези услуги. Също така заслужава внимание идеята компаниите за приложения и шофьорите да споделят част от пандемичната болка с ресторантите.

*Прод. на стр.4 >>*



# KRONOS

INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

## SHIPPING & MOVING TO BULGARIA

Bulgaria - Sofia, Varna, Bourgas, Plovdiv  
Macedonia - Bitola, Ohrid, Skopja  
Albania - Durres port  
and other countries in Europe



**Intl Shipping & Moving of:**

- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO

**Services:**

- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

29 Skagway Ave,  
Scarborough  
(416) 265-4686  
Toll: 1-877-681-3353  
Fax: (416) 265-4121  
info@kronoscanada.com  
www.kronoscanada.com

~~Eglinton Ave~~  
~~Danforth Rd.~~ Skagway Ave  
St. Clair Ave E

**SINCE 1982 IN SERVICE**  
We Take Care of Your Things  
Because we Protect our Name

**Chicago Pireaus**  
2520 S. State 7-9 Arachtou S  
Chicago, Ill.60607 Moshato, GR.183  
Tel:(312)326-7590 Tel:(210)483359

# FREE HEARING AIDS

## FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES

### БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ

#### ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ

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



**ALPHA HEARING**  
Smart Sound Solutions

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



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



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

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

alphahearingmississauga@gmail.com  
www.alphahearingspeech.com



# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

## Fiera Foods Company is HIRING

**OUR VISION IS CLEAR EXPECT ONLY THE BEST!**



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

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

**Production** (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

**Skilled Trades** (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

**Sales** (Canada and US)

**Management** (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

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

Please submit your resume and your compensation expectations to [HR@fierafoods.com](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.









<< **Прод. от стр.2**

## Ограничаване таксите на мобилните приложения за доставка на храни може да спаси ресторантите през тази COVID-19 зима

*(Capping food delivery app fees could save restaurants this COVID-19 winter)*

Моделът на приложенията изисква ресторантите да успеят, в края на краищата - без тях няма какво да се доставя.

Търсенето на доставки се увеличава, така че привличането на повече клиенти и ресторанти трябва да бъде стратегически приоритет за тези компании. Намаляването на таксите за ресторанти е един от начините за това.

Имаше инициативи на доставчици да отговорят на опасенията, повдигнати от ресторантите. Skip the Dishes създаде програма за отстъпки както за вземане, така и за доставка, за да намали таксите по време на пандемията. Това помага на ресторантите по време на криза, помага и на Skip the Dishes да поддържа и разширява клиентската си база и същевременно с това поддържа по-голямо разнообразие от ресторанти в приложението.

Uber Eats въведе функцията само доставка при намалена такса за обслужване.

В този случай ресторантите сами приемат поръчките и просто използват Uber Eats, за да доставят храната.



**Това има смисъл за ресторанти с лоялни клиенти, които директно се свързват с тях.** Това позволява и на ресторантите да използват услугата без да използват инфраструктурата за поръчки на приложението, докато доставчиците могат да продължат да наемат шофьори.

Uber Eats също въведе нулева комисионна при поръчки за pickup. В този случай клиентите поръчват чрез приложението и избират сами да вземат храната си. Това помага на ресторантите и насочва трафика през приложението (при много ниски пределни разходи), като същевременно запазва по-широк кръг от ресторанти в него, които иначе не биха могли да си позволят таксите.

## Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



**Тодор Тодоров**  
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

**Ресторантската индустрия се нуждае от дългосрочен, устойчив бизнес модел за доставки.**

Но внимателно структурираните и приложени краткосрочни разпоредби могат да изравнят условията и да помогнат на ресторантите да оцелеят през този критичен период. Гъвкавостта е в най-добрия интерес на всички.

**Предложена пределна цена**

**Онтарิโอ предложи ограничение от 15 процента при доставка** (предназначено да поддържа доходите на шофьорите). Ню Йорк и други юрисдикции вече са го направили. Това ще помогне на ресторантите. Но - извинете за каламбура - няма безплатен обяд, а налагането на лимит ще струва на доставчиците пари. Може да бъдат принудени да напуснат

ресторанти, които не генерират обеми и струват твърде много. Също така съществува риск доставчиците да напуснат нерентабилни или по-ограничаващи пазари. **Това не помага на никого. Регулирането е сложно и резултатите не винаги отразяват целта.**

По-добър подход може да бъде **стартирането на фирми, правещи само доставки, или кооперации за доставка.**

За повечето ресторанти **обемът на доставката и свързаните с това разходи не оправдават отделен шофьор.** Координацията на доставки без платформа за поръчки може да даде на ресторантите по-достъпен избор и да им позволи да поддържат връзка с клиентите.

**Иновативното мислене в тази насока може да доведе до спасителни линии за някои ресторанти.**

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**

## Главният здравен инспектор: За британския щам дистанцията трябва да стане 2.5 метра

Британският вариант на Covid-19 е между 10 и 100 пъти по-концентриран в нашето гърло. А това го прави по-лесен за предаване, заяви главният държавен здравен инспектор Ангел Кунчев пред БНТ.

"Ако досега е била дистанцията метър и половина, трябва да стане 2 и половина. Ако досега са носили обикновени маски, трябва да минем на FFP2-маски - мерки, които няма сега как да се осъществят. Но хубавото е, че ваксините на базата на кръстосания имунитет въпреки това пазят - дори и да не е 100 %", каза главният държавен здравен инспектор д-р Ангел Кунчев.

## Пробация за служителка на тотото в Пловдив присвоила фиш за 121 лв.

Служителка в "Български спортен тотализатор" бе осъдена от окръжния съд в Пловдив затова, че на 19 юни 2019 е присвоила квитанция за направен залог от пловдивчанин, разказва Plovdiv24.bg.

С тази квитанция бил закупен фиш за

участие в играта 5/35 и удостоверявала, че носителят и печели 121 лева.

Служителката е наказана с **пробация в размер на 6 месеца** – задължителна регистрация по настоящ адрес, и периодични срещи с пробационен служител – по два пъти в седмица.

## България е 3 седмици преди нов пик на заразата



Европа е на прага на трета вълна от Covid-19, а в България до 3 седмици се задава **нов пик**, предупреди Националният оперативен щаб.

Нивото на заболяемост в момента е 113 на 100 хил. души и тенденцията е за увеличаване на разпространението на вируса, обясни шефът на

щаба – ген. Венцислав Мутафчийски.

Заради очаквания натиск върху системата, **бившите COVID звена трябва да са в готовност за 48 ч. да се преобразуват отново в такива.**

До края на февруари се очаква новият пик на заразата. Този път **той ще дойде доста по-бързо в сравнение с кризата от ноември** миналата година, обобщава bTV.

Тогава изходното ниво, регистрирано на 1 октомври, е било **35 заразени на 100 хил. души**. Седем седмици по-късно – в края на ноември, е регистриран и пикът на вълната от 667 заразени на 100 хил. души население.

Сега обаче изходната ни позиция е три пъти по-висока в сравнение с предишната вълна – **113 на 100 хил. души**. Затова очакваме и пикът в много по-кратки

срокове.

## Osram напусна България, Sanmina дойде



Три години след откриването на първото си предприятие в страната, **Osram напуска България**, съобщиха официално от дружеството, без да дават подробности по сделката. **Германската компания продава своя завод в Пловдив**. Купувач е американската Sanmina Corp, един от най-големите производители на електронни продукти, базиран в Сан Хосе.

Sanmina поема управлението на завода **заедно с около 800 служители, инвентар и оборудване**. От Osram коментираха за Economic.bg, че трудовите договори на служителите ще бъдат поети от новия

*Прод. на стр. 7 >>*

# ИМИГРАЦИЯ



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

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



## IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

555 Burnhamthorpe Road, Suite 201, Toronto, ON, M9C 2Y3 CANADA  
T: +1 416-800-3898 | F: +1 416-800-4164 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

работодател и ще останат непроменени.

Osgam откри първия си завод в България в края на 2017, като инвестицията в него беше 50 млн. лв. Той се намира в индустриалната зона на Пловдив.

### Показаха камината, от която бяха откраднати близо 1 млн. лева



Българинът, от чиято камина бяха откраднати близо 1 милион лева, за първи път допусна

телевизионен екип в дома си в Ямбол. 50-годишният Милен Иванов не пожела да застане пред камера, но **разказа подробности за кражбата пред БНТ.**

Кражбата е била извършена на 21 октомври 2020, а извършителят е задигнал от тайник, изграден в камината 750,200 лева и €50,000. От портфейла на Иванов пък е взел 7 милиона виетнамски донги и 450 бразилски реала. За кражбата е задържан 44-годишния Валентин Леков, по-известен в родния си Бургас като Вальо Ключаря, който отказва да съдейства на полицията.

Апартаментът на бизнесмена се намира на първия етаж и според него крадецът е влязъл случайно, защото той не го познава, не познава и първоначално задържаните 6 човека. Той и семейството му въобще не са разбрали, че някой е влизал в дома им, единствената следа била разхвърляните дрехи от раницата на сина му и отключената врата.

Крадецът не е успял да открадне още парични суми, скрити на различни места в дома, дори на масата в хола, където се намира

въпросната камина, е имало златни накити, които задържаният не е успял да вземе. Според Милен Иванов, парите, които крадецът е успял да отмъкне, са близо 900,000 лв, но до момента са открити едва 56,000 лв.

### Крадите забелязват процеп в камината.

Камината е правена преди 10 години. Там няма специален тайник, а парите са били в отвор, част от декорацията на камината. Крадецът натъпкал парите в раницата на сина на Милен Иванов, натъпкал ги вътре и излязъл. В жилището имало и още пари. *Прод. на стр.8>>*

## Нов Индийски Ресторант

## Zayka Grill 516 Danforth Ave.

(Много близо до Soula's Restaurant)

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

**PICK UP | DELIVERY | CATERING**

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

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

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



<< Прод. от стр.7

Според Иванов той събирал с години и те били от дейността на фирмата му.

## Близо 1 милион българи не вярват на ваксините

Интересът към ваксините в България е слаб – едва 28% от българите изразяват намерение да се имунизират, докато над 40% категорично отказват. Това заяви в предаването „Лице в лице“ на bTV социологът Евелина Славкова.

Според нея конспиративните теории за ваксините срещу COVID-19 влияят изключително много на общественото мнение. 22% от анкетиранияте посочват, че няма да се ваксинират, защото имат опасения за безопасността. Хората се притесняват относно краткия срок, в който бяха пуснати на пазара препаратите и възможността да не са

достатъчно тествани.

Има хора, които смятат, че коронавируса не съществува или това е един обикновен грип. Такъв тип казват, че е безсмислено да се ваксинират – те или са го изкарвали твърде леко, или не са се заразили, и нямат тежко болни около себе си“, каза Славкова.

Според социолога при други проучвания за ваксините, преди избухването на епидемията от COVID-19, резултатът е показал, че около 1 млн. българи имат негативно отношение към ваксините по принцип.

Славкова поясни, че последното им проучване е показало, че отказващите да се имунизират обаче вярват, че ваксините ще променят ситуацията с пандемията. Според нея Полша е модел за обрат в нагласите на хората, където след пример от известни личности, поставили си ваксина, желаещите вече са

повече.

В България обаче ваксинирането на популярни лица не е оказало влияние върху общественото мнение, заради конспиративните теории, според които те са инжектирани с витамини, а не с истинския препарат.

## Шалове и шлемове не предпазват от заразяване с коронавирус

От 1 февруари всички, които в България носят вместо маска шалове и шлемове, подлежат на санкция. Причината е, че шаловете и шлемовете не предпазват от заразяване с коронавирус, ако не са комбинирани с маски. Това заяви пред Радио София проф. Пенка Петрова от Института по микробиология на БАН.

От началото на февруари хората задължително трябва да носят маски на закрито.“ Съгласна съм с

последните разпоредби. Новите препоръчителни маски са висок клас – т.нар. FFP-2 и FFP-3. Досега те се ползваха от медицинския персонал, например при интубация на болни от Covid-19.“

"Изискването всички да ползват по-сигурни маски е във връзка с новите щамове на вируса, които са и по-заразни", обясни проф. Петрова.

Текстилните маски не предпазват достатъчно. FFP-2 и FFP-3 са направени от 4-слоен полимер, който не пропуска вирусните частици. FFP-2 са еднократни, но издържат повече часове от обикновените медицински маски. Непременно трябва да уплътняваме лентата около носа.

"Английският щам на коронавируса вече е в България, а след като южноафриканския е в Гърция, скоро и той ще е у нас, не можем да го спрем", обясни проф. Петрова.

## СВЯТ

## Нидерландия препоръча ваксината на AstraZeneca до 65 години

Здравните власти на Нидерландия препоръча ваксината на AstraZeneca срещу COVID-19 да бъде прилагана

само при хора под 65 години, въпреки че Европейската комисия одобри препарата за всяка възраст, предаде AFP.

Най-вероятно Холандия ще последва Франция, Германия, Белгия, Норвегия, Дания и други, които до момента

са определили 65 години като граници за ваксината, разработена от британско-шведската компания съвместно с Оксфордския университет.

Тъй като с възрастта имунната система започва да функционира по-слабо, ваксината

е подходяща за хора под 65-годишна възраст, коментира нидерландският Здравен съвет.

Нидерландия има едно от най-ниските нива на ваксиниране в Европа и започна кампанията последна в ЕС. Във Великобритания,

Прод. на стр. 9 >>

&lt;&lt; Прод. от стр.8

ваксината се прилага при хора от всички възрастови категории.

## Австрия иска отрицателен PCR или антигенен тест

От 10 февруари Австрия ще изисква за българските граждани, както и всички други, които пристигат от страни, за които важи предупреждение за пътуване поради пандемията, да представят при влизане отрицателен резултат от PCR или антигенен тест, не по-стар от 72 ч.

Ако такъв тест липсва, българските граждани са задължени до 24 ч. да си направят в Австрия PCR или антигенен тест.

Срокът на карантината от 10 дни остава, но с възможност за „освобождение“ след извършване на втори тест (PCR или антигенен) след 5-ия ден от влизането в страната. Денят на пристигане в Австрия се брои като ден „0“.

## Най-прочутият курорт в Аржентина бе покрит с морска пяна



Крайбрежните участъци на най-прочутия морски курорт в Аржентина Мар дел Плата, южно от столицата Буенос Айрес, бяха покрити с огромни количества морска пяна, съобщи KOLD-TV.

Пяната, естествен феномен, който се получава, когато водораслите се хвърлят сред вълните, не е токсична.



Флавио ди Мена, 54-годишен летовник, който посещава всяка година със семейството си, казва, че никога не е виждал подобно нещо. "Има миризма на риба, но казват, че е полезна за кожата, така че се покриваме с това", каза Мена.



Въпреки пандемията, Мар дел Плата и други туристически дестинации са пълни със стотици хиляди посетители от началото на летния сезон в началото на януари.

## BARRISTER AND SOLICITOR



### ALEKSEI GRACHEV FAMILY LAW

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

### IMMIGRATION

- SKILLED WORKER CATEGORY
- ALL TYPES OF SPONSORSHIP
- REFUGEES
- ALL TYPES OF APPEALS

- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

### COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

### WSIB APPEALS

FIRST CONSULTATION FREE  
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

Tel: 647.833.3125

### TWO OFFICES:

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO  
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

## АДВОКАТСКИ УСЛУГИ Алексея Грачев

### СЕМЕЙНО ПРАВО

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

### ИМИГРАЦИЯ

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

### ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

### WSIB APPEALS

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА  
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

**Tel: 647.833.3125**

### ДВА ОФИСА

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO  
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

## Великобритания добави европейците в схемата за доброволно изселване



Великобритания е добавила европейските граждани в схемата за доброволно изселване срещу компенсация до £2,000 и самолетни билети, което е т.н. доброволна депортация срещу компенсация. За стотиците хиляди, които все пак искат да останат, има два варианта – статут или виза. Който и път да изберете, гответе се за препятствия от бюрократичен характер, уточнява bTV.

Крайният срок за кандидатстване за статут е 30 юни. За да получат работна виза, кандидатите трябва да докажат, че имат специални умения, че са получили предложение за работа и получават годишна заплата от поне £25,600. Преимущество ще имат тези, които говорят свободно английски език.

## Гърция затегна мерките



Поради нашествието от нови щамове на COVID-19 и увеличаването на новите случаи на заболели с коронавирус, властите в Гърция затягат мерките от 6 февруари, съобщава

гръцкото издание in.gr, предава БНР.

Възможно е училищата отново да бъдат затворени и да преминат към онлайн обучение, както и да се затворят магазините, които не предлагат стоки от първа необходимост. От

6 февруари вечерният час в Атина, където живее около половината от населението на страната, започва вече в 18 часа, вместо в 21 часа през почивните дни, както бе досега.

„Епидемиологичната картина се влошава. Ние сме в ситуация, която може да излезе извън контрол експоненциално“, каза Вана Папаевангелу, член на комитета по експерти по инфекциозни заболявания, съветващ правителството. Тя

каза, че в района на Атина има явен ръст на инфекциите в повечето квартали и 30% увеличение в Солун, вторият по големина град в Гърция, събщи Reuters.

Новите ограничения ще продължат поне до 15 февруари.

## ЕС може да купи руски и китайски ваксини



Руската ваксина “Спутник V” има 91.6% ефективност при симптоми на коронавирус, показват междинните резултати от клинични изпитания, пише в Guardian.

Данните се базират на анализ от над 20,000 участници. Страничните

реакции са леки, включително болка на мястото където е поставена ваксината, и отпадналост.

Подобно на ваксината на AstraZeneca “Спутник V” се базира на модифициран щам на аденовирус. При руската обаче са използвани два различни човешки аденовируса в опит да се предизвика по-силен и дълготраен имунен отговор.

ЕС отговаря за закупуване на ваксини, разработени в Китай и Русия. Те трябва да отговарят на определени критерии, потвърди говорител на ЕК. Освен клинично доказаната ефективност и безопасност ЕС изисква производителите да влизат в “правилния бюджет” и да имат подходящи производствени мощности на територията на ЕС.

*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.

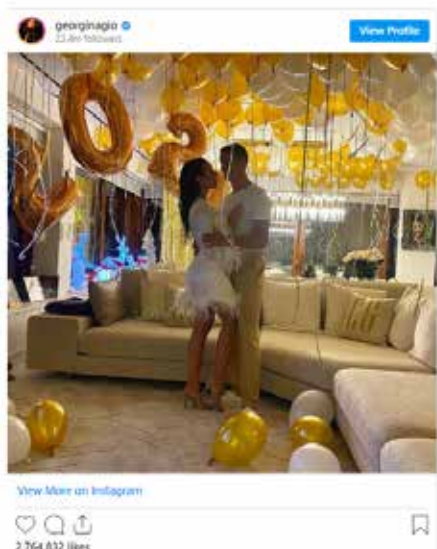


**DK Legal Practice**  
Десислава Йорданова  
Тел:(416)906-6663  
[www.dklegalpractice.ca](http://www.dklegalpractice.ca)

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)

## Разкриха бивш приятел на партньорката на Роналдо



Джорджина Родригес, партньорката на Кристиано Роналдо, е имала любовна авантюра с един от състезателите в третото издание на предаването на Telesinco „Островът на изкушенията“, съобщава La Razon.



В ексклузивно предаване на списание „Semana“ пък се казва, че Джорджина е имала връзка с Хави – участник в настоящото издание на шоуто. Всичко се случило, когато двамата учели заедно в гимназия в Хака, Уеска, когато според списанието двамата станали „повече от приятели“. Младите започнали романтична връзка, която приключила,

когато Джорджина решава на 17 години да се премести в Мадрид.

Хави от известно време се е преместил на Канарските острови и е готов да намери нова любов в „Островът на изкушенията“ (La Isla de las Tentaciones).

## Nike стъпи в бъдещето!



В понеделник гигантът Nike представи най-новия си дизайн на спортни обувки - чифт маратонки, които се предлагат без връзки, съобщава People. Наречени Nike GO FlyEase, новите обувки се рекламират като първите маратонки „свободни за ръцете“. Те са проектирани да се обуват и свалят без никакви затруднения.



Предстои пускането на Nike GO FlyEase на избрани членове на компанията на 15 февруари, а по-широкото им разпространение се планира по-късно тази година. Обувките ще се

продават на дребно за \$120.

На фона на продължаващата пандемия на COVID-19, Nike разработи маратонките за хора, които работят от вкъщи и търсят нещо удобно и бързо за обуване. Със свободния крак ползващият обувките задейства механизъм в средата. След задействането тя остава в огъната позиция и може спокойно да вкара стъпалото си в нея. С втори клик тя се изправя.

## Мармотът Фил предсказва още 6 седмици зима



Остават още шест седмици зима, прогнозира мармотът Фил от Пънксътоуни, след като изпълзя от дупката си на 2 февруари – денят, известен и като Groundhog Day, събщи Associated Press. Легендата гласи, че ако Фил види сянката си, зимата ще продължи още шест седмици. Точно това се случи на 2 февруари 2021.

Скоро след обявяването на прогнозата един от пазителите на мармота

каза: "След зимата очаквайте една от най-красивите и ярки пролети, които сте виждали".

Тази година събитието бе гледано виртуално, а зрителите на място бяха манекени от картон. Повече от 15,000 души гледаха излъчването на онлайн.

Традицията за предсказване времето през годината на 2 февруари е от 1887 г.

## 79-годишна рускиня кара всеки ден кьнки върху замръзналия Байкал



Пенсионерката Любов Мореходова живее сама в отдалечена ферма на брега на езерото Байкал. На тези места няма обществен транспорт, нито нормални пътища. Ако 79-годишната жена трябва да стигне някъде през зимата, тя обувва стари, но все още здрави кьнки и излиза с тях на прозрачния байкалски лед, съобщава „Настоящо време“. „Родена съм през май 1941 г., казва Любов Николаевна.“  
Още преди войната  
*Прод. на стр.12>>*

<< **Прод. от стр.11**

живее в района на Хали."



„Моите кънки са направени през 1943 г. Можете ли да си представите колко тежат? Тогава правеха добри неща!" - жената се гордее със старото си оборудване. "Те са „норвежци“, наричат ги още „бегачи“"

„Четири километра на отиване и обратно, това са осем километра", изчислява тя. „Ние сме свикнали от училище още от детството: **бяхме на четири километра от училище**“.

Баба Люба напуснала бащината къща, омъжила се, родила четири деца и след като се пенсионира през 2011 отново напуснала всичко и се върнала обратно в Хали, в старата къща на баща си. "Когато съпругът ми се пенсионира, ние се преместихме тук, купихме крава, създадохме ферма - казва жената. - **Тук дори нямаше електричество!** Сега живея сама и не се страхувам от нищо. "

Хали се намира на 5,481 км от Москва. Байкал пък е най-дълбокото езеро в света и се намира в

Източен Сибир, като между 4 и 6 месеца през годината цялото е покрито от лед.

**Фермерка направи на шега £50,000 отдавайки през Zoom козите си за срещи**



Фермерката, която почти на шега предложила да **отдаде под наем козите си за срещи** в Zoom по време на локдауна, каза, **че да направи £50,000 не е шега работа**, съобщи BBC.

Дот Маккарти от Росендейл в Ланкашър заяви пред медията, че броят на хората, които плащат за "козето шоу" на Лола и други, е просто "лудост". Тя каза, че шоуто и е помогнало да държи Cronkshaw Fold Farm отворена и служителите да работят, а също така е платила и за подобрения в сайта.

32-годишната, която поела бизнеса от майка си преди около пет години, дошла до идеята да отдаде под наем стадото си от кози през Zoom. Фермерите припечелвали допълнителни доходи, като организирали сватби и образователни посещения.

Ограниченията заради коронавируса обаче спрели тази дейност. Започналата на шега кампания се превърнала в шумен успех. Дот написала офертата в интернет, за да „разсмива хората“ през април 2020, легнала си и когато се събудила, имала 200 имейла.

Услугата, която тя определи като „най-великата за всички времена“, давала възможност на хората, които заплащат £5, да наемат коза, която след това се присъединявал към **насрочена среща чрез видеоконферентна връзка**.

Нейните кози сега се появявали на виртуални срещи **по целия свят, включително в САЩ, Русия, Китай и Австралия**, като някои хора дарявали много повече от таксата от £5 за явяване.

**Почина най-високото куче в света**



Фреди - немският дог признат от Книгата на рекордите на Гинес за най-високото куче в света, почина тази сряда в Есекс в Обединеното кралство на възраст от 8 години и половина, съобщи

Radio Cadena.

Застанал на впечатляващите 1.3 метра височина на четири крака, Фреди стана световна знаменитост през 2016, когато бе признат за най-голямото куче в света. **Той беше висок 2.27 м, изправен на задни крака**.

Според собственичката му Клер Стоунман Фреди е бил най-малкият от котилото си и поради това не могъл да се храни с майка си, затова бил разделен и осиновен две седмици преди препоръчаното време.

"Той беше не само най-високото куче, но и това с най-голямо сърце. **Той беше един на милион и обичан от целия свят**", каза Стоунман.

**Памела Андерсън се омъжи за телохранителя си**



Памела Андерсън се омъжи за своя телохранител, **след като се влюби по време на локдауна заради коронавируса**, разкри DailyMail.com.

**Прод. на стр.12>>**



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

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd  
 Tel: 647-748-9229



STRAWBERRY ROLLS



BLACK FOREST ROLLS



NUTELLA CHEESE CAKE



STRAWBERRY CHEESE CAKE



CHEESEPIE Feta cheese



BLACK FOREST CAKE

## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036

@TOMLAMBOS



#BEEFSHORTRIBS

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS

@TOMLAMBOS



#PORKSHOULDER



## &lt;&lt; Прод. от стр.12

Бившата красавица на Baywatch се връща във вярност за четвърти път на Дан Хейхърст на интимна церемония в дома си на остров Ванкувър в Канада в навечерието на Коледа. „Аз съм точно там, където трябва да бъда - в обятията на човек, който наистина ме обича“, каза родената в Канада Памела Андерсън пред DailyMailTV в ексклузивно интервю. Тя пуна снимки на сватбата, проведени от местен пастор, по време на

която двойката чете традиционни обети.



Нежни барабани туптели по време на церемонията, която била благословена от Canadian First Nation. Qiyupelenexw от Snuneumuxw First Nation действали като свидетели и изпели „Песента с греблото“,

което отбеляза ново пътуване, докато двойката и тяхното имущество били благословени в традиционна церемония наречена „четка от кедър“.

Традиционната сватба се провела в задния двор на селски имот, който Андерсън купила от баба си и дядо си в Лейдисмит, в източната част на остров Ванкувър. Памела е родена в Лейдисмит - отдалечено рибарско село в Британска Колумбия, през 1967.

Памела се срещна с Хейхърст, който живее на остров Ванкувър, в началото на локдауна миналата година. Оттогава двойката е заедно 24/7. „Тази една година заедно се почувства като седем - като кучешки години“, пошегува се Андерсън.

За последен път Памела се омъжи за Джон Питърс през януари 2020 в най-краткия ѝ брак до момента: те прекараха само 12 дни заедно.

**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

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

**Catering Menu:**

**Platters** - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters  
**Fresh Salads**-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad  
**Appetizers** - 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, Shepherd's Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.  
**Desserts.**

**Deli Menu:**

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



**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.  
(416) 429-3663

Our second LOCATION is OPEN!

TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP



Daily Specials

**New**

Special of the DAY

Mon - Spaghetti w/ Meat Sauce

Tues - Kokkinisto (Tender beef in tomato sauce w/ Rice)

Wed - Tashkebab

Thur - Cabbage Casserole

Fri - Salmon w/ Roast potato & Veggies

Sat - Lamb Shanks

Soup of the Day w/ Roll \$4.50

## Какаото може да предпазва от инсулт и диабет



здраве.bg

Съдържащият се в какаото флавоноид епикатехин може да избави човечеството от най-разпространените в западния свят заболявания: инсулт, сърдечна недостатъчност, рак и диабет.

Това е становището на група американски учени. Според данните, публикувани в списание Chemistry&Industry и коментирани от ръководителя на екипа проф. Норман Холенберг от Харвардското медицинско училище (Harvard Medical School), за панамската народност куна, чиито представители изпиват седмично повече от 40 чаши натурално какао (съдържащо висок процент епикатехин), рискът от развитие на тези заболявания е по-малко от 10%.

Даниел Фебрикант, експерт по храненето и вицепрезидент на Natural Products Association оценява получените резултати като впечатляващи и смята, че те могат да преосмислят понятието “витамины”: “Днес

науката признава 13 основни витамини, но епикатехинът не е сред тях, тъй като не съответства на традиционното понятие за витамин като вещество важно за нормалното функциониране и растежа на клетките, чийто недостиг води до заболявания”.

Той подчертава още, че “връзката между високото потребление на епикатехин и намаляването на риска от посочените заболявания е толкова поразителна, че се нуждае от допълнителни изследвания. Възможно е тези болести да възникват в следствие именно на недостига на епикатехин”, отбелязва Фебрикант.

Същевременно в статията се отбелязва важния факт, че производителите на какао извличат епикатехина от състава на продукта поради неговия горчив вкус.

Разширяването на представата за витамините може да даде на фармацевтичните компании шанс да обогатят своя асортимент и да пуснат в продажба капсули епикатехин, който се съдържа още и в чая, виното, шоколада и някои плодове и зеленчуци.

**Диетите с малко**

## въглехидрати крият риск за здравето

здраве.bg

Подлагането на диети, съдържащи твърде малки количества въглехидрати, може да бъде опасно за здравето, предупреждават лекари от Ню Йорк, работещи за престижното специализирано медицинско издание The Lancet.

В своята публикация те се спират особено на т.нар. диета на Аткинс, която става все по-популярна по света в стремежа на някои хора бързо да свалят излишните килограми.

Според американските специалисти в някои случаи подобен тип диети могат да доведат до кетоацидоза – сериозно заболяване, дължащо се на опасно завишени нива на кетони – отровни вещества в кръвта. Те се произвеждат в особено голямо количество в черния дроб, ако спадне равнището на инсулин поради недостатъчно и непълноценно хранене или при диабет.

## Как да избираме мултивитамины



здраве.bg

Много хора, особено през втората половина на зимата усещат необяснимо неразположение, слабост и умора. Едни лекари ни убеждават, че причината за това е недостигът на витамини в храната през зимата. Други твърдят, че с настъпването на пролетта се променя газовият състав на атмосферния въздух. А трети - че не ни стига слънчевата светлина.

Именно през тази част от годината най-много хора посягат към допълнителен източник на витамини – различните видове таблетки и сиропи. Какви да изберем? Опасни ли са? Имат ли противопоказания?

Наричат витамините азбуката на здравия живот, защото:

А – повишава съпротивляемостта към заболяванията на дихателната система, съкращава продължителността на болестите, запазва кожата, костите, косата, зъбите и венците здрави, лекува пъпки, абцеси, язви.

В1 – витаминът за “бодър дух” нормализира нервите, мускулите, сърцето, намалява зъбобола, помага при прилошаване.

В2 – спомага за възможността да имате деца, запазва здрави

*Прод. на стр.17 >>*

**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.15*

кожата, косата и ноктите, подобрява зрението и съдейства за растежа.

**В6** – предотвратява нервните и кожни болести, забавя стареенето, действа като естествен диуретик.

**В12** – участва в кръвообращението, увеличава енергията, поддържа нервната система, повишава апетита при децата, съдейства за растежа.

**В15** – понижава нивото на холестерол в кръвта, възстановява след отпадналост, предпазва от замърсявания, неутрализира желанието за консумация на алкохол и предотвратява махмурлука.

**С** – заздравява раните и изгарянията, понижава нивото на холестерола, предпазва от много вируси и бактерии, намалява образуването на тромби, увеличава продължителността на живота, намалява въздействието на алергените.

**Д** – помага при усвояването на калция и фосфора, действа подсилващо при заздравяване на костите и зъбите, предпазва от настинка, лекува конюнктивита, съдейства за усвояването на витамин А.

**Е** – забавя стареенето на клетките, повишава

издръжливостта, предпазва белите дробове, разтваря тромбите, намалява умората, заздравява изгарянията, понижава кръвното, “пази” бременността.

**F** – регулира повишаването на нивото на холестерола, осигурява здрава кожа и коса, подобрява общото здравословно състояние, предпазва сърцето, спомага за намаляване на теглото.

**К** – помага за правилното съсирване на кръвта, предотвратява вътрешните кръвоизливи.

**Р** – укрепва стените на капилярите, предпазва от инфекции, лекува кръвенето на венците.

**РР** – жизнено важен за синтеза на половите и други хормони, инсулина, за функционирането на нервната система и мозъка.

### **С какво е опасна авитаминозата?**

Витамините са различни вещества, които се съдържат в храната в минимални дози, но без които нашият организъм не може да съществува нормално. В по-стари времена животът на хората е бил свързан с повече физически труд и те са изяждали до 5 кг различна храна на ден. Затова и съдържащите се в нея

*Прод. на стр.17 >>*

## &lt;&lt; Прод. от стр.16

витамини са им били напълно достатъчни.

Днес нашето физическо натоварване е по-малко, ядем значително по-малко, неправилно или небалансирано и витамините не ни достигат. А без тях храната се усвоява по-лошо, имаме по-малко енергия, по-често боледуваме и живеем по-кратко.

Много от заболяванията и всички по-малки здравословни проблеми са предизвикани от недостига на един или няколко витамина:

- сухотата на кожата – недостиг на витамин С, В6, Н, А,
- кожни изривания – недостиг на В6, РР, А,
- изтощена коса – В6, Р, А,
- гадене – В1, В6,
- липса на апетит – А, В1, В2, В6, В12, Н,
- безсъние – В6, РР,
- склонност към инфекции – С, А,
- раздразнителност и безпокойство – С, В1, В6, В12, РР, Н,
- проблеми със зрението – А, В2, В6,
- чести стомашни разстройства – В12, РР, А,
- честа поява на синини – Р,
- кървене на венците – С, В6, РР.

### С какво ни застрашава хипервитаминозата?

Трудно е да се предозират

синтетичните витамини, но все пак трябва да се спазват указанията. За природните витамини, с изключение на А и D, това обаче не се отнася – прекомерните количества от тях могат да доведат до натравяне. Появяват се сухота и сърбеж на кожата, главоболие, треска, гадене, повръщане. При хронично натравяне се появяват болки в ставите и безсъние.

При прекалена употреба на моркови или сок от моркови, в които има много каротин (витамин А) е възможен ксантоз – оцветяване на кожата и склерата на очите в жълто-оранжев цвят. Ако това е еднократен процес, не е опасно, но ако се прекалява постоянно, може да пострада черния дроб.

С витамин D понякога се натравят децата, които се лекуват от рахит. Появява се повръщане, силна жажда, спазми, повишава се кръвното, пулсът се забавя. Хроничното натравяне може да доведе до забавяне на развитието.

### За какво тъгуват морските свинчета и... човекът?

Витамин С се счита едва ли не за най-важния сред всички витамини – ние се нуждаем от него като от хляба. Почти всички животни пряко

## 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
- 























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

[iwellness.ca@gmail.com](mailto: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](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.

## ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ



**Eye Exams**

Designer Eyewear

Contact Lens Fiting

Safety Eyeglasses

Prescription Glasses

Prescription Sunglasses



📍 1077 North Service Rd  
Mississauga, Ontario

☎ (905) 272-1632

📱 @Abbeopt

\*Direct billing to all insurance companies

<< Прод. от стр.17

го синтезират в своя организъм. Изключение правят само маймуните, морските свинчета и човекът.

Дневната доза от витамин С (50-100 мг) се съдържа в:

- един портокал със среден размер;
- половин грейпфрут;
- 5 ябълки;
- 150 г ягоди;
- 1 порция (ок. 200-250 г) варени картофи.

Хората, които постоянно вземат поливитамици, са застрашени от риска от образуване на камъни в бъбреците.

При всяка инфекция солите участват в неутрализацията на микробите, като ги покриват с кристалите си. “Кристализираните” микроби вече не оказват вреда и могат да се отстранят. Поливитамините са също соли, които атакуват “пришълците” и променените клетки на самия организъм.

За да се избегне риска, учените предлагат следната **схема**: да се приемат витамини 5-7 дни, после в продължение на 2-3 дни да се увеличи консумацията на питейна вода до 2 литра, като част от нея може да се използва за приготвяне на отвари или билкови чайове.

След това е необходима почивка в рамките на 5-7 дни:

никакви витамини, никакви излишни течности. Ако този цикъл се повтори 3-4 пъти, той ще “прочисти” бъбреците.

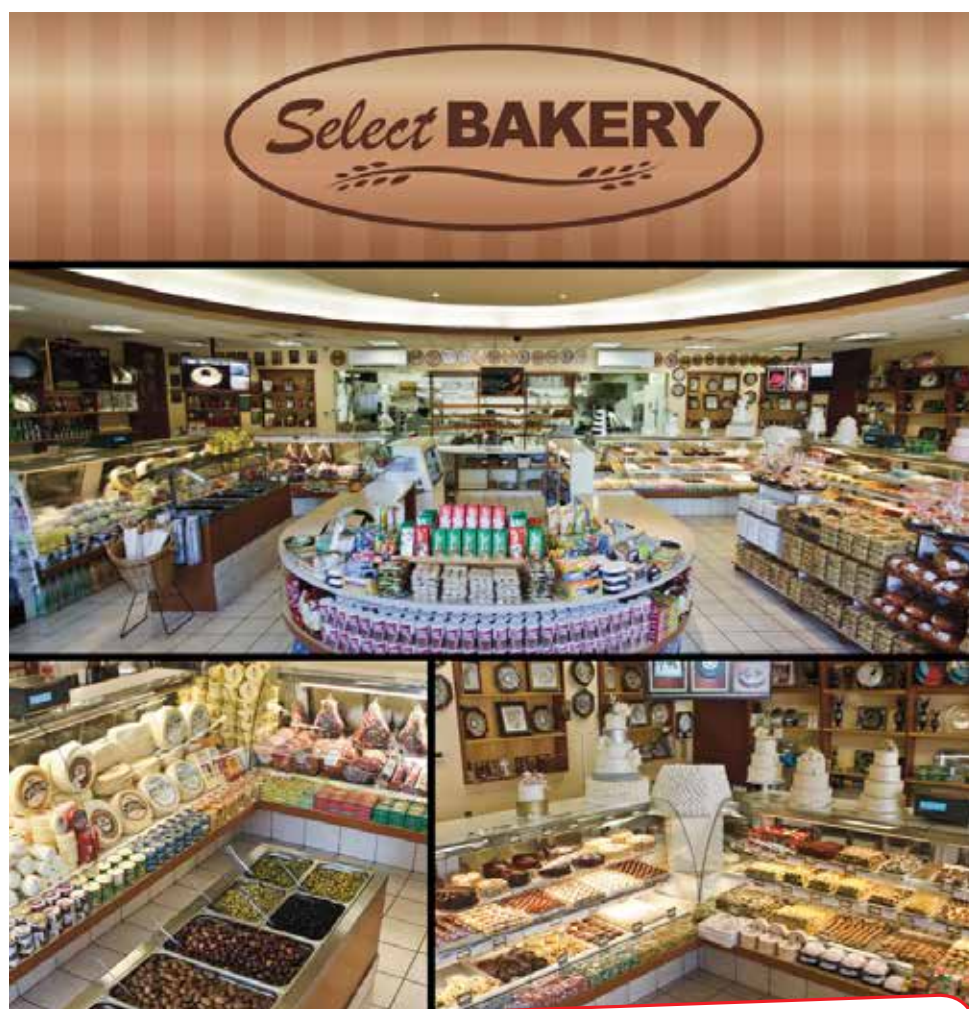
### **Адаптогените – естествени средства за повишаване на имунитета**



здраве.bg

През зимата, когато имунитетът е отслабнал в резултат на студа, преохлаждането или стреса, е добре да помогнем на организма. Мнозина, които имат нужда от поддържащи медикаменти, отбягват т.нар. “химия”, но не са чували или не знаят достатъчно за адаптогените - препарати на растителна основа, които помагат да се активира имунитета.

**Въпреки че адаптогените са с растителен произход, те не трябва да се приемат произволно без контрол.** От тях се нуждае само организъмът с отслабнал имунитет например при усещане за това че се разболяваме или след прекарана болест (особено ако са приемани антибиотици).



## 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](mailto:info@selectbakery.ca)

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

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

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

Адаптогените са полезни и за аклиматизирането от една часова зона в друга, както и в спортната практика – преди и след тренировка за постигане на по-добри резултати и за по-бързо възстановяване. Те обаче не се

препоръчват за профилактика, когато имунитетът е в норма, защото могат да предизвикат възбуда, безсъние и накрая умора.

**Ефектът от действието на адаптогена** не е посилен отколкото от изпиването на една

<< *Прод. от стр.19*

чаша чай и продължава само няколко часа. Но ако се приема постоянно, към края на първата седмица човекът се чувства значително укрепнал. Винаги когато се започва приемането на някакъв адаптоген, трябва да се премине през неговия пълен курс. Не се притеснявайте, ако например след полет изпаднете в състояние на силно изтощение, подобно на това след приемането на допинг. Адаптогените оказват много по-меко и естествено влияние на организма.

Адаптогените осигуряват допълнителен приток на енергия за сметка на мобилизиране на ресурсите на организма без необходимост за работа във “форсиран” режим. Те трябва да се приемат само през първата половина от деня и 30 минути преди ядене. Ако се приемат вечер, нощта ще бъде безсънна.

Въпреки че всички адаптогени подсилват и тонизират, всеки един от тях си има своите особености: един помага при настинка, друг – при главоболие и т.н. За да разберете кой е подходящ за вас, най-добре е да се консултирате със своя лекар или фармацевт.

### **За най-добри адаптогени са признати:**

**Женшенът** - адаптоген със средна сила, който тонизира целия организъм, премахва умората, увеличава апетита, намалява захарта в кръвта.

В продължение на 10-15 дни трябва да се приемат по 15-25 капки отвара от женшен, разредени с вода с добавена сода, 3 пъти дневно. Или пък да се приема женшен като хранителна добавка - най-често под формата на капсули или таблетки.

**Лимонникът** Познат още като източно-азиатска лиана (шизандра), той тонизира целия организъм със средна сила, като въздейства най-вече на нервната система, повишава работоспособността на мозъка, прояснява мисълта. Освен това повишава киселинността на стомашния сок и затова е противопоказан при гастрит с повишена киселинност и язва.

В продължение на 2-4 седмици се приемат по 20-30 капки 2-3 пъти дневно или лимонник под формата на добавка.

**Ехинацията** Тонизира силно нервната система и

помага най-добре при настинка, грип и различни възпаления, тъй като притежава антивирусно и антимикробно действие.

Всеки ден в продължение на 10-14 дни се приемат по 10-30 капки. Ехинацията се предлага и под формата на таблетки и капсули.

Адаптогени не бива да се приемат при:

- повишена нервна възбудимост и безсъние;
- хипертония;
- инфаркт на миокарда;
- епилепсия;
- треска.

За да се убедите в действието на адаптогените, можете да направите малък експеримент: Засечете за 1 минута колко комбинации от срички (например “ра” или “по”) можете да срещнете в текст от вестника. Приемете еднократна доза женшен или лимонник и след 1 час повторете експеримента с друг текст. В повечето случаи резултатите ще бъдат 2 пъти по-добри.

### **Повишеният хемоглобин**

*здраве.bg*

Хемоглобинът е сложна белтъчина, която влиза в състава на еритроцитите и

участва в процеса на транспортиране на кислорода и въглерода между белите дробове и клетките на другите органи. Съществуват определени норми за съдържанието на хемоглобин:

- за мъжете – 135-160 г/л,
- за жените – 120-140 г/л.

Нивото на хемоглобин в кръвта може да се понижава или да се повишава. Пониженият хемоглобин може да свидетелства например за наличието на такова заболяване, каквото е анемията с недостиг на желязо. Повишеният хемоглобин също може да е признак за редица здравословни проблеми.

Специалистите различават различни форми на хемоглобина: гликиран, фетален.

**Феталният хемоглобин** или хемоглобинът на новородените се характеризира с високи показатели, които постепенно се понижават към третия месец от живота на детето. Обикновено феталният хемоглобин се разрушава и практически напълно се заменя с възрастовия хемоглобин, когато детето навърши една година.

Наличието на фетален

&lt;&lt; Прод. от стр.20

хемоглобин в кръвта на възрастен човек може да бъде показател да развитието на сериозни заболявания.

Нивото на хемоглобина може да се повиши след интензивни физически натоварвания. Това явление се диагностицира доста често при скиори, алпинисти, пилоти.

Пребиваването в определена местност също оказва влияние на нивото на хемоглобин в кръвта. Повишеният хемоглобин е характерен за живеещите на терени с висок релеф. В този случай хемоглобинът се повишава рефлекторно, т.е. в отговор на разреждения въздух.

Показателите на хемоглобина могат да се повишат и след продължително пребиваване на чист въздух. Доста често повишени нива на хемоглобин се срещат и при заклетите пушачи.

**Гликирината форма на хемоглобина** се образува при присъединяване на глюкоза към белтъчината на хемоглобина. Растежът на тази форма е съпроводен с повишени показатели на захар в кръвта,

които възникват при захарен диабет.

**Повишеният хемоглобин може да е показател за** наличието на заболявания на кръвта и потенциална вероятност от онкологични заболявания.

Той е и симптом за заболявания като сърдечносъдова недостатъчност, вродени пороци на сърцето, чревна непроходимост, сгъстяване на кръвта, увеличаване на количеството еритроцити в кръвта.

Диагностицирайки наличието на повишен хемоглобин, лекарят може да назначи допълнителни изследвания.

**За понижаване на нивото** се препоръчва спазването на диета, която ограничава употребата на белтъчини от животински произход (червено месо, черен дроб, субпродукти). В този случай са препоръчителни соята и бобовите растения. Диетата ограничава и употребата на мазна храна, тъй

като постъпващото голямо количество мазнини може да увеличи образуването на плаки по стените на съдовете. В този случай следва да се консумират повече морски продукти. Съдържащите се в рибата омега-3 и омега-6 мастни киселини разреждат кръвта и укрепват стените на съдовете.

**При повишен хемоглобин** не трябва да се приемат никакви витамини без лекарско предписание. Те съдържат фолиева киселина, мел.

витамини от група В, които повишават усвояването на желязото, а съответно и нивото на хемоглобина. За нормализиране на хемоглобина лекарят може да назначи препарати, които нормализират съсирването на кръвта и я разреждат. Недопустимо е самостоятелното назначение на тези препарати, тъй като те могат да окажат неблагоприятни странични ефекти.

## Sweet Gallery


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


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

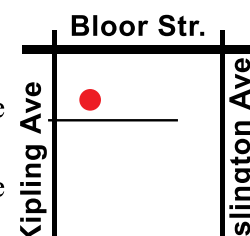
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



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](http://WWW.VINDEGARAGE.COM)

100% guaranteed. In business since 1997.

## Конър Макгрегър се готви за трети мач с Порие?



Конър Макгрегър почти потвърди, че следващата му битка ще бъде трилогия с Дъстин Поарие, събщи TalkSport.

Известният като *The Notorious* Конър претърпя брутално поражение от американеца във втория рунд в мач на UFC 257 през януари и изглежда, че вече има планове двамата да се бият за трети път.

Бившият световен шампион Макгрегър написа: „Каква трилогия имам сега в ръцете си. Вълнуващо! Въпреки загубата, аз съм на правилния път. Насладих се на времето в октагона на UFC. 40 секунди за 3 години са всичко, което имах до този двубой. Наслаждавах се на всяка секунда. Заложих на бокс, но това заслужавам срещу този съперник, когото избрах преди битка с Raskman (Мани Пакиао – б.р.). Заслужавах си тези ритници заради нагласата, с която влязох в боя. Не трябва да си играете с тази игра. Моите удари бяха

тежки и контролирах напълно нещата.“

Ирландецът написа също: „Вкара ми 18 ритника, изкриви крака ми изцяло, това беше. Перонеалният нерв е компрометиран. Очарователно! За първи път да го изпитате. След това последва огромен завършек на двубоя от съперника ми. Свалям шапка! Добре водена битка от The Diamond.“ „ Не трилогия, която очаквах, но бих излъгал, ако кажа, че не е трябвало да бъде така. Така е трябвало да бъде!“

## Президентът на организационния комитет на Олимпиадата се извини за „жените говорят твърде много по време на срещи“



Президентът на организационния комитет на Олимпиадата в Токио се извини за "неподходящите" коментари, които направи по-рано, казвайки, че „жените говорят твърде много по време на срещи“, но няма да подаде оставка въпреки нарастващите призови за отстраняването му, събщи Kyodo News.

Прод. на стр.23 >>



[www.Balkan.Center](http://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](http://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](mailto:center@balkan.center) Follow us on   
Great advertisement opportunities at competitive prices  
Over 50 ethnic groups are now represented ([www.Diaspora.Center](http://www.Diaspora.Center))



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

<< Прод. от стр.20

Напрежението около Йоширо Мори, бивш министър-председател на Япония, за коментара, широко разглеждан като сексистки, се оказва друг проблем за игрите през това лято, които вече бяха отложени поради пандемията на COVID-19 и са под натиск на обществеността, да бъдат допълнително отложени или отменени.

"Изразът, който използвах, противоречи на духа на Олимпийските игри. **Беше неподходящо**", каза Мори, на 83 години, на пресконференция. „Бих искал да оттегля забележките и да се извиня на всеки, когото съм обидил.“ Той продължи: "Нямам намерение да се оттеглям. Работих усилено и дадох много през последните седем години и не чувствам, че имам нужда (да подавам оставка)."

### Джиджи Буфон си навлече проблеми с богохулството!



Вратарят на Ювентус Джанлуиджи Буфон е използвал богохулен израз, когато е говорил със съотборник по време на мач срещу „Парма“ на 19 декември, събщи

Catholic News Agency.

Твърди се, че **43-годишният е използвал нецензурни думи, които сравняват Бог с животно.**

Буфон, наскоро избран за най-добър вратар на всички времена в анкета на своите връстници, държи рекорда за най-много участия като капитан на италианския национален отбор.



Публичното богохулство е „административно нарушение“ съгласно италианското наказателно законодателство, което се наказва с глоба в размер от €51 до €309. Богохулният език също противоречи на правилата на Италианската футболна федерация (FIGC), които изискват правилно поведение на спортната арена, и се наказва с минимум забрана игра за един мач. Реферите могат да раздават червени картони на играчи, които чуват богохулство.

Богохулството е било и престъпление в италианското законодателство от 1930 г., когато е въведено от Бенито Мусолини, до 1999 г. когато е декриминализирано. Според La Gazzetta dello Sport, Буфон е

бил чул за втори път да богохулства на 2 февруари след гола на Лаутаро Мартинес в 9-та минута на полуфинала на Coppa Italia. В мача Юве победи Интер с 2:1 след два гола на Кристиано Роналдо. Това беше 1,100-ият мач на Буфон като професионалист между клубно и международно ниво.

### Красив британски модел е една от най-желаните спортни половинки



Красивият британски модел Деми Роуз, която живее на остров Ибиза в Испания, впечатли своите верни последователи със снимки и видеоклипове, пише Sunriseread.



Деми, която има близо 16 млн. последователи в Instagram често е асоциирана като един от най-желаните от спортистите на Острова модели.



### Английски национал по ръгби стана героиня на Disney заради дъщеря си



Звездата на английски национален отбор по ръгби Джо Марлър направни фурор в Instagram, където бе наречен „невероятен баща“, след като реши да се облече с жълта рокля и с перука на главата за 5-ят рожден ден на дъщеря си, събщи Heat.



В Instagram, 30-годишният Джо написа: „Чувствах се добре ... .. може да я изтрия по-късно.“, имайки в предвид снимката. **На нея той имитира героинята Бел от анимационния филм на Disney „Красавицата и звярът“.**

Джо има три деца със съпругата си Дейзи и преди това я похвали, че му е помогнала да остане на върха в играта си.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

## SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



### **ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS**

## **AZ DRIVERS**

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

## **OWNER OPARATORS**

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

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



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



[www.FirstAutoGroup.ca](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)**



## Да се родиш в Китай

Пътувах нагам, откъдето през цялото време получавах във Варна нетърпеливи имейли: “Хайде, кога ще се върнеш? Липсваш ми” и “Откакто замина, в живота ми има празнота”... Как няма да бързаш към такива приятели?... Срегнахме се в Пънлай. То беше радост! Да споделиш своите очи с чуждите. В приятелските очи – няма я прословутата азиатска непроницаемост... Те светят, греят със споделеното щастие и тези мигове не се забравят... **Сун безгрижно ме попита: “Като заминеш налято за България, кога ще си дойдеш пак?”**

“Заминавам завинаги, Сун...” Тя нищо не каза, само няколко сълзи се отрониха от очите ѝ. После бързо се съвзе и опита да придаде бодрост на гласа си: “Но до лятото имаме време...”



Заледено езерце в парка



Само след два месеца езерцето ще изглежда така

Трета пролет посрещам вече тук. Суха, мразовита, слънчева – китайска морска пролет. По нещо прилича на варненската, въпреки че според местните е настъпила още на 23 януари, заедно с Новата година, драконската... Леденият вятър развява вече над парка пъстри хвърчила, наизлязоха по алеите мъже с бичове, а плющенето им отеква като пушечен изстрел из целия квартал... Любими занимания. Мъжете гордо позират за снимки, размахвайки саморъчното оръжие. Понякога ми дават да опитам и аз – не пробвайте това без учител – движението е усукващо и отривисто, ръцете се сменят светкавично, ако

Статията се предоставя от [patepis.com](http://patepis.com)  
Автор : Наталия Бояджиева  
Снимки: авторът

не знаете как, може да се ударите лошо. Още не са изнесли пумпалите, нунчите и музиката за танците из парка, нека се постопли малко...

*Мъж с бич в парка*



*Ето за това движение ви говорех*

Раздадох мартеници на приятели с подробни указания кога и как да се закичат и с обещание да бъдат здрави и щастливи. Щастлива бях и аз, когато на Баба Марта освен нас – петимата българи, и няколко пънлайчани разнасяха из града националното ни пожелание за здраве.

**Penglai, Янтай, Шандун, Китайска народна република**

Докато ме нямаше за три месеца, тук са се случили важни събития – три нови китайчета поздравиха света. Деца на приятели – Лианг

и Маа имат синове, а Чу – дъщеричка. Очакваме още двама сина – на Джанк и на Нини... Толкова желани и чакани – единствени деца в семейството. Родителите им са от поколението на 80-те – млади и щастливи, първите, които са по едно дете. Задоволени хора, много от тях са завършили колеж, знаят какво искат от живота. Разбира се, след 20 –годишната си възраст те се сблъскват и с някои проблеми, породени от китайските традиции, но – за това друг път... Темата сега е бъдещето на Китай – тези важни, сериозни и прекрасни, както се вижда от снимките, младенци.

Първа проплака в края на октомври госпожица Чу Янг – дъщеричката на Чу, колега на съпруга ми. Собственото ѝ име Янг означава “слънчева светлина”, или перифразирано – Светлозара, Лъчезара или просто Светла. В древен Китай новородената Янг би била оставена в ъгъла на стаята на кучешка

*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**



# Да се родиш в Китай

<< Прод. от стр.26

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

Автор : Наталия Бояджиева

Снимки: авторът

постеля, забавлявайки се с парчета от глинени съдове. Традиционно тук никога не е имало равноправие между половете. Семейният клан е бил загрижен за раждането на синове, които да продължат рода. Новороденото момче се е поставяло на празнична подложка и близките са го успокоявали като му давали скъпи играчки. За да родят син на всяка цена, китайците са прибегвали към всевъзможни заклинания и гадания.

**“Малка радост” – така наричат китайците бебето момиченце.**

Днес на сто момчета се раждат 130 момчета. Според последни изследвания увеличаващото се междуполово неравновесие се дължи на абортите на момиченца – най-вече в селските райони, а ултразвуковите прегледи, въведени в края на 80-те, са засилили тази практика. Тя е причина за голяма тревога в Китай – повече от 24 милиона млади мъже ще се окажат без съпруги към 2020 г. според Китайската Академия за социални науки. Това ще доведе до бракове между хора от различни поколения, ще се засили и трафикът на хора в много части на страната. Мъжете от по-бедните райони ще останат ергени през целия си живот.

Най-сериозният

демографски проблем за най-големия народ в света се изостря и от нежеланието сред младите китайци в градовете да имат въобще деца. Хората много са се променили през последните двадесет години. Младите двойки предпочитат да живеят живота “двойни доходи без деца” (има вече и такъв термин).



Общината в Пънлай - тук се регистрират новите граждани на Китай

**И сега законът разрешава по селата второ дете, ако първото е момиче. В градовете обаче – не, дори някои семейства не регистрират новородените си дъщери, за да могат да имат второ дете.**

Затова и преброяванията на населението никога не могат да бъдат точни – при толкова укрити деца... Нерегистрирано дете означава, че то живее нелегално в страната, без гражданство – не може да ходи на училище, да постъпи в болница или да започне работа... Дори не може да си купи билет за влак – и там искат лична карта. Но да се върнем при нашата чаровница Слънчева светлина. Нея не я грози такава опасност –

като единствено дете тя е дълго чакана и обичана от родителите си.

Годината на Дракона е смятана за много благоприятна за раждане. Младите майки таят надеждата, че техните малки “дракончета” ще станат велики хора. Затова и тази година се очакват много бебета. Създаването на дете се счита за едно от най-важните задължения в живота на човека. Според древните китайци бездетното семейство е застигнато от голямо проклятие. Ето защо има много традиции, свързани с бременността и раждането. Бременната жена тук винаги се е радвала на голяма почит и уважение. Близките ѝ се стараят по всякакъв начин да направят живота ѝ през деветте месеца колкото може по-приятен. Бъдещата майка се храни със специално приготвени за състоянието ѝ ястия и пие отвари от различни китайски билки, които подпомагат развитието на плода.



Случайна среща в магазина

Когато Маа разбра благата вест, че ще става майка, веднага спря работа, но идваше известно време в школата. Сядаше важно

в едно кресло, облечена в красива широка рокля, макар още да не ѝ личеше и се оставяше на радостта на момичетата. Те пристигаха за репетиция една по една, първо отиваха при нея и нежно я милваха по коремчето. Носехме ѝ разни лакомства, Маа не отказваше никое и си ги хапваше с достойнство... Сега вече е майка на син! За синове се вдига голям шум – чак и знаме се побива на прозореца. Видяхме го с Уан Уей, когато отидохме на 13 ден на бебе – червено знаме със златен надпис – благопожелания за новородения син – всички да знаят! Понякога се окачват две знамена – второто е от бабата и дядото. Тук не се чака дълго за посещение – след десетия ден приятелките на майката идват да я видят. **Голяма чест за един чужденец е да бъде поканен в дома на китаец, те канят гостите си обикновено на заведение.** Но ние с Маа не сме чужденки една за друга...



и тук бабите се грижат за внучетата си

Посрещна ни гордият татко на малкия Сун Джин Хао. В превод името му означава “блестящо бъдеще”, но

<< *Прод. от стр.27*

млечното му име е Хай Джян – “безопасно море” – в чест на дядо му и пращядо му, които са рибари. За имената е интересно. Те са пожелателни – вярва се, че името води до по-добро бъдеще за детето. Мъжките имена са свързани със здраве, сила, твърдост и успех, а женските – с красота и цветя. Има и изключения – например името на приятелката ми Сун Фу Рен означава “богата жена”.

**Днес има над 700 различни китайски фамилни имена.**

Разнообразието зависи в по-голяма степен от собствените имена, а не от фамилните. На първо място се пишат фамилията, а при обръщение те не се разделят от собствените имена: Ян Шао, Джан Бин, Уан Уей... Хората от провинцията често носят имена, отразяващи живота в селските райони, например “Голям вол”. Понякога момиченце получава име като “Надежда за по-малък брат” или “Ще получи по-малък брат”. Освен официалното, има и други видове имена: млечно (в ранното детство), училищно име, “карикатурни”

имена, западно (след икономическите реформи на Дън Сяо Пин – за улеснение на западните бизнес партньори. Изненадващо се възприемат и като патриотични поради тяхната връзка с икономическия прогрес). А има и посмъртно (храмово) – само за императори...

Едно име може да има няколко значения, някои много поетични. Аи означава любов, привързаност, приятелство, Баи – бял, чист, Бао – съкровище, похвала, Чао – да надмине, Чун – извор, изток, Хуанг – ярък, мъдър, Хаи – море, щастлив, радостен, Линг – дух, душа, камбана... Та влизаме ние при Хай Джян, даваме подаръците на майка му, защото той не се впечатлява особено, радваме му се, правим малко снимки и слушаме разказа на Маа за някои обичаи. След голямото събитие семейството три дни вари яйца, боядисва ги в червено и ги раздава на роднини, съседи и приятели. Ако имат момче, яйцата са 99, а ако е момиче – сто. Родилката един месец не излиза от къщи, а след

това отива у родителите си и гостува 10 – 15 дни с бебето.

Навършването на сто дни е празник.

Идват роднини да благословят бебето, носят му дрехи, бижута, сребърна огърлица за дълъг живот. Майката отива пред олтара на богинята на милосърдието Гуанин, за да ѝ благодари за детето. Бащата му дава име и извършва обряда на подстригването. На една година се прави прощъпулник, подобно на нашия. Пред бебето се нареждат няколко предмета – пари, книга, писалка и други – и то трябва да си избере един. По избора се гадае за бъдещето му. Маа има помощница, която се грижи за бебето, тъй като бабите работят и не могат да помагат. Не стоим много и на тръгваме благославяме мъника да е здрав и щастлив и да радва родителите си.

Тези дни предстои да посетим и третия ни нов приятел – Лианг Младши. Когато той се роди, получих светкавично имейл от баща му с единствените две думи, така жадувани от всеки китаец – “Моят

син!” – и множество снимки на бебока. Вълнението и гордостта са неопишуеми. Щастие то е огромно.



*Мей Лиу с Лианг Джин Тай*

**“Избрах името му насън – разказва Лианг. –** Собственото му име е Джин Тай, където двете думи имат по няколко значения. Джин – ярък, умен, сияен, весел и блестящ, а Тай – достоен, горд, важен, здрав и читав”. Като гледам, в тези две имена се съдържат всички хубави пожелания за един бъдещ мъж. Желаям му ги и ние. По старо местно поверие ако бебето плаче много, родителите написват името му на много листчета, застават на кръстопът и ги раздават на случайни минувачи. Вярва се, че колкото пъти се произнася името на човек, толкова повече той се изпълва със сили. Надявам се, че като споменаваме с обич имената, ще вдъхнем по – голяма сила на трите невръстни деца на Китай.

*Да сте живи и здрави,  
Чу Янг, Хай Джян и Лианг  
Джин Тай!*

**Абонирайте се в страницата ни,  
да получавате в. “Пламяк”  
безплатно онлайн:**

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

**Ново!**

Скъпи читатели, в Пламяк има вече и ап.  
Можете да го изтеглите от **Google Play Store** и **App Store**.  
Търсете **Bulgarian Flame**. Благодарим за читателската ви подкрепа!



**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.**





Warden Ave.  
Birchmount  
Eglinton Ave.  
Kennedy Rd.

**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



Искам като умра, да ме кремират и разпръснат праха ми в мола - така ще съм сигурен, че жена ми ще ме посещава всяка седмица.

Габровец към сина си по време на пандемията:

- Сине, няма ли да се жениш вече?  
- Защо, бързаш толкова, тате!  
- Ако мислиш да се жениш, сега е моментът - не можем никого да поканим!

Габровец купува обеци в бижутериен магазин.

- За Свети Валентин ли?  
- Едната да, а другата за 8-ми март.

Мъж отива в супермаркет.

- Извинете, имате ли зелен сок?  
- Не, ще имаме другата седмица.  
- Ама аз сега имам махмурлук!  
- Можем да Ви предложим нещо, от което махмурлукът Ви ще продължи до другата седмица...

Мъж се прибира от пазар клатушкайки се. Жена му взима плика с покупките и почва да ги слага в хладилника. Жената недоумяващо:

- Виж, продали са ти една полупълна бутилка бира!  
Мъжът:  
- Хм... какво съм купил... (вади касовата бележка) да, бе! Една пълна, една полупълна и още пет празни.

Тя се качва на кантара, а мъжът ѝ наднича и се подхилва.

- Иване, не се смей! То човек със златно сърце, желязно здраве и стоманени нерви не може да е лек!

Двама младака си говорят.

Първият:  
- Брато, много ми е тъпо, когато влезна в бутик на "Dolce & Gabbana" или на "Gucci" и видя заплатата ми изписана на чифт чорапи!

Попитали радио „Ереван“:  
- Възможно ли е в България да има гражданска война?  
Отговор:  
- Едва ли, при тая селяния...

- Радио Ереван, кой пътен знак означава "Край на всички наложени ограничения?"  
- Табела "Добре дошли в ПЕРНИК!"

Остров, трима мъже се търкалят на плажа след корабкрушение, единият на 20, другият на 40 и третият на 60 години. Вдига се мъглата и виждат на една ръка разстояние друг остров с много красиви голи жени. Жените танцуват, махат им, и ги викат при тях. Двадесет годишният скача и вика:

- Момчета ставайте да правим сал и да отиваме там.  
Четиридесет годишния го тупнал по рамото и казал.  
- Къде си хукнал бре, стой си на г\*за, ще потанцуват, ще се покълчат и като не отидем сами ще дойдат при нас.

А шейсет годишния се обадил:  
- Хммм, и защо да идват, нали и от тук си ги виждаме!

Студент, не знаещ нищо се явява на изпит и професора му казва:

- Ще ти задам един въпрос. Отговориш ли ми тройка. Колко стъпала има пред входа на университета?

Студентът се замислил и отговорил.

- Много.  
- Колко много?  
- Ааа, това е втори въпрос.

- Защо има счупени чинии по пода?

- Скарахме се.  
- А защо дивана е счупен?  
- Сдобрихме се...

**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.