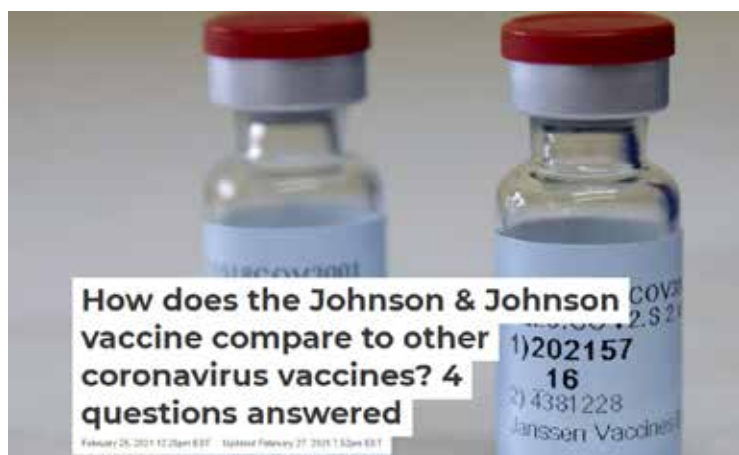


Каква е ваксината на Johnson & Johnson в сравнение с други ваксини срещу коронавируса? Отговори на 4 въпроса

*(How does the Johnson & Johnson vaccine compare to other coronavirus vaccines?
4 questions answered)*



Автор: Морийн Феран - Доцент по биология, Технологичен институт в Рочестър

е разкрила никакви съответни връзки извън академичното им предназначение.

Декларация за оповестяване: Морийн Феран не работи, не се консултира, не притежава акции или не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не

Статията е публикувана от *The Conversation*. Преводът е на „Пламък“

Четете на стр.2>>

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Търсете бизнес услугите онлайн:
www.BulBiz.com

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

www.FirstAutoGroup.ca

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

Каква е ваксината на Johnson & Johnson в сравнение с други ваксини срещу коронавируса?

Отговори на 4 въпроса

*(How does the Johnson & Johnson vaccine compare to other coronavirus vaccines?
4 questions answered)*

Американската администрация по храните и лекарствата разреши използването на коронавирната ваксина на Johnson & Johnson при възрастни. Морийн Феран, вирусолог от Технологичния институт в Рочестър, обяснява как работи тази трета разрешена ваксина и изследва разликите между нея и ваксините на Moderna и Pfizer–BioNTech, които вече се използват.

1. Как действа ваксината Johnson & Johnson?

Ваксината на Johnson & Johnson е това, което се нарича **вирусна ваксина с вектор**. За да създаде тази ваксина, екипът на Johnson & Johnson взема безвреден аденовирус - вирусен вектор - и заменя малко парче от генетичните му инструкции с гени на коронавируса SARS-CoV-2.

След като този модифициран аденовирус се инжектира в нечия ръка, той влиза в клетките на човека. Клетките разчитат генетичните инструкции, необходими за направата на протеина на шипа, а ваксинираните клетки правят и запазват

протеин на шипа на собствената си повърхност. След което имунната система на човека забелязва тези чужди протеини и създава антитела срещу тях, които ще предпазят човека, ако някога бъде изложен на SARS-CoV-2 за в бъдеще.

Аденовирусната векторна ваксина е безопасна, тъй като аденовирусът не може да се репликира в човешки клетки или да причини заболяване, а протеиновият SARS-CoV-2 не може да причини COVID-19 без останалата част от коронавируса.

Този подход не е нов. Johnson & Johnson използваха **подобен метод за направата на своята ваксина срещу ебола**, а ваксината **AstraZeneca-Oxford COVID-19** също е аденовирусна вирусна векторна ваксина.

2. Колко ефективна е тя?

Анализът на FDA установи, че в САЩ ваксината срещу COVID-19 на Johnson & Johnson е **72% ефективна при предотвратяване на всички COVID-19 и 86% ефективна при предотвратяване на тежки случаи на**

заболяването. Въпреки, че все още има шанс ваксинираният човек да се разболее, това предполага, че е много по-малко вероятността да се нуждае от хоспитализация или да умре от COVID-19.



With only one dose, the Johnson & Johnson vaccine is 72% effective at preventing severe COVID-19. Anastasia Usenkof/Stock via Getty Images

Подобно проучване в Южна Африка, където нов, по-заразен вариант е доминиращ, даде подобни резултати. Изследователите установиха, че ваксината на Johnson & Johnson е малко по-малко ефективна за предотвратяване на всички **заболявания там - 64% като цяло, но все пак е 82% ефективна за предотвратяване на тежки заболявания**. Докладът на FDA също посочва, че ваксината предпазва и от други варианти на коронавируса, първоначално отрити във Великобритания и Бразилия.

3. По какво се различава от другите ваксини?

Най-главната разлика е, че ваксината **Johnson &**

Johnson е аденовирусна векторна ваксина, докато Moderna и Pfizer ваксините са **РНК ваксини**. РНК ваксините използват генетични инструкции от коронавируса, за да кажат на клетките на човек да произведат шип протеин, но те не използват друг вирус като вектор. Има и много практически разлики.

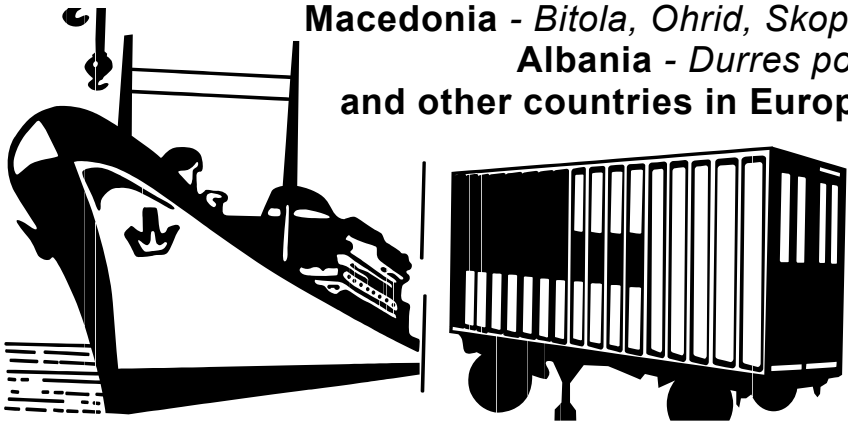
И двете базирани на РНК ваксини **изискват две дози ваксинации**. Ваксината на **Johnson & Johnson изисква само една доза**. Това е ключово, когато ваксините са в недостиг.

Ваксината на Johnson & Johnson също може да се съхранява при много по-високи температури от ваксините с РНК. Тези ваксините трябва да бъдат превозвани и съхранявани при температури под нулата и изискват сложна студена верига за безопасното им разпространение. Ваксината на Johnson & Johnson може да се съхранява **най-малко три месеца в обикновен хладилник**, което улеснява използването и разпространението.



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



Като добър приятел ЯМБОЛСКА се завръща!

Попитайте за Ямболска ракия в местния магазин на щанда на vintages в LCBO и подкрепете истинските български продукти.
 Наздраве!

Количеството е лимитирано. LCBO - VINTAGES# 12364



OUR VISION IS CLEAR
 EXPECT ONLY THE BEST!



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА Fiera Foods Company is HIRING

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

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

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

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

Sales (Canada and US)

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

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

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

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

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

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

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

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

Продажби (Канада и САЩ)

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

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

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

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



<< **Прод. от стр.2**

Що се отнася до ефикасността, е трудно директно да се сравнят ваксините на Johnson & Johnson с РНК ваксините поради различия в начина на проектиране на клиничните изпитвания. Въпреки че се съобщава, че ваксините на Moderna и Pfizer са приблизително 95% ефективни за предотвратяване на заболяване от COVID-19, проучванията са направени през лятото и есента на 2020, **преди по-новите по-заразни варианти да се разпространят широко.** Ваксините на

Moderna и Pfizer може да не са толкова ефективни срещу новите варианти, а проучванията на **Johnson & Johnson** бяха направени по-скоро и **отчитат ефикасността на ваксината срещу тези нови варианти.**

4. Трябва ли да избира една ваксина пред друга?

Въпреки че общата ефикасност на ваксините Moderna и Pfizer е по-висока от ваксината Johnson & Johnson, не трябва да чакате, докато имате избор за ваксина - което вероятно ще е много далеч във времето. Ваксината на Johnson & Johnson е почти толкова добра, колкото ваксините, базирани на РНК, за **предотвратяване на сериозни заболявания**

и това е, което наистина има значение.

Ваксината на Johnson & Johnson и други ваксини с вирусни вектори като тази на AstraZeneca са **особено важни за глобалните усилия за ваксинация.** От гледна точка на общественото здраве е важно да имате множество ваксини срещу COVID-19, а ваксината на Johnson & Johnson е много добре дошло допълнение към арсенала от ваксини. Не се изисква фризер, което улеснява доставянето и съхранението. Това е еднократна ваксина, което прави логистиката много по-лесна в сравнение с организирането на две дози на човек.

Колкото е възможно повече хора трябва да бъдат ваксинирани възможно най-бързо, за да се ограничи развитието на нови варианти на коронавируса. Johnson & Johnson се очаква да изпрати близо четири милиона дози веднага щом FDA разреши спешната употреба. Наличието на трета разрешена ваксина в САЩ ще бъде голяма стъпка към задоволяване на търсенето на ваксини и спиране на тази пандемия.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation
<https://theconversation.com/how-does-the-johnson-and-johnson-vaccine-compare-to-other-coronavirus-vaccines-4-questions-answered-155944>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

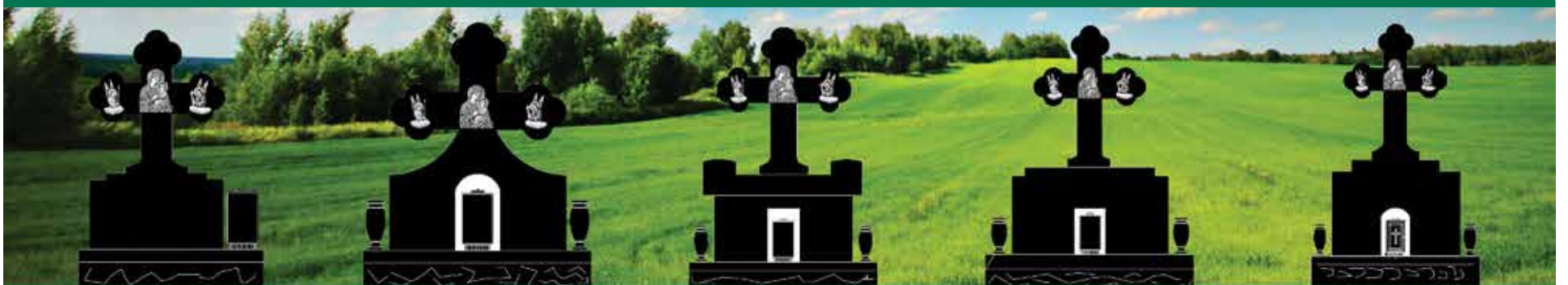


Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



1-53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

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

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

www.memorialgalleries.ca

Д-р Чавдар Ботев: "40% от хората по принцип не болеват от коронавирус"



Благодарение на ваксините има възможност около септември месец тази година да успеем да контролираме заболяването от коронавирус специално в Европа и САЩ, защото ще се постигне някакъв групов имунен отговор. Това каза в "Денят започва с Георги Любенов" хематолога и консултант на Националната пациентска организация д-р Чавдар Ботев.

По думите му, на този етап може да се твърди, че **40% от хората по принцип не боледуват от коронавирус и това е големият резерв.**

"Ако живеете с човек и той е заразен, и сте в много близък контакт, този процент е 40. Също лекари, които са на първа линия в различни държави и в големи групи, този процент се запазва. Което говори, че най-вероятно сме прекарвали някакви коронавируси или други вируси и създаваме някакъв кръстосан имунитет", допълни хематологът.

Голямо количество са преболедувалите. Скрытите са тези, които

не са се обявили и според д-р Ботев в България над 50% може би бройката е два пъти по-голяма от тези, които са преболедували реално. Хематологът каза още, че ще се създаде една група, където ситуацията ще бъде по-добре - в страните, които могат да си позволят ваксините, а в другите държави ваксинацията ще приключи или през 2022 или през 2023.

"Много от собствениците на фирми и учени твърдят, че има два варианта: единият е да се ваксинираме всяка година, а на "Новавакс" твърдят, че може да се наложи да се ваксинираме и на шест месеца. Моята препоръка е, ако си правим такива ваксини, всяка следваща ваксина трябва да бъде от друг тип, т.е., да не повтаряме един и същи тип", каза още той.

Българската GullivAir ще извършва директни полети от България до САЩ

Българската авиокомпания GullivAir ще извършва директни полети от България до САЩ. Разрешение затова е дал Департамента по

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

транспорт на САЩ и то е валидно за две години. Създадената през 2016 авиокомпания планира да лети от летище София до летище Кенеди в Ню Йорк три пъти седмично, пише в разрешителното, предаде dunavmost.com.

В момента GullivAir изпълнява директни чартърни полети от България до далечни дестинации като Малдивите и Доминиканската република.

Директорът на Националния център по заразни болест: Притеснителен и вторият нигерийски щам на COVID-19



„Към днешна дата се наблюдава едно плавно покачване на случаите на COVID-19 у нас. То обаче се различава от стръмното такова, което наблюдавахме през октомври и ноември. Това се дължи най-вече на противоепидемичните мерки, които голяма част от хората спазват”. Това заяви директорът на Националния център по заразни болести Тодор Кантарджиев пред NOVA.

Проблемът според него е в разпространението на британския щам на вируса и настъпващата опасност от втория нигерийския.

„Последните данни показват, че 96% от циркулиращите вируси в Кюстендил са от британската мутация. В Бургас е 82%.”, добави докторът.

Прод. на стр.6>>

<< **Прод. от стр.5**

Колко опасен е вторият нигерийски щам? Според проф. Кантарджиев притеснителен е втория вид на нигерийския щам на COVID-19. „Първата мутация бе регистрирана през август. **Втората през декември.** Такива случаи са малко в Европа, а в България все още нямаме”, каза професорът.

Той обясни, че всички налични в Европа ваксини предпазват от първата нигерийска мутация в много висока степен. **„При втория щам също има протекция, но не толкова добре колкото при другите варианти.** Добрата новина към този момент е, че той не е широко разпространен”, каза още проф. Кантарджиев.

Слави Трифонов: „За първи път участвам в предизборна кампания. И виждам, че средствата и играчите са общо взето познати – измислици, лъжи, социолози, политолози“

Слави Т. Трифонов
4 hrs · 🌐

First time participating in an election campaign. And I see that the funds and players are basically familiar - fiction, lies, sociologists, political scientists.

In three days I realized that my diploma was fake, that I was a Satanist and that my party was falling apart, sorry - eroded.

Over the years, I've realized about myself that I have a golden nostril, that I reptile, that I'm gay, a fan of sado-maso, and thousands of similar things.

So against this background, apparently the election campaign for me will be something familiar and somehow - kind and native. So as gay as I am, with a girlfriend and beloved Nedyalkov, as much as my party is falling apart. Besides, how to break up something that is just beginning. And who can stop the forest from spreading?

Since I'm an adult, I grew up in my childhood with the TV show "Fast, Brave, Skillful" and his host Misho. So this show was singing a song: "We Fights Love!"

👉 See original · 🗨️ Rate this translation

👍👎🗨️ 11K

1.2K Comments · 635 Shares

Слави Трифонов написа във Facebook следното на 7 март:

„За първи път участвам в предизборна кампания. И виждам, че средствата и играчите са общо взето познати – измислици, лъжи, социолози, политолози.

За три дена разбрах, че дипломата ми е фалшива, че съм сатанист и че партията ми се разпада, пардон – ерозира.

През годините съм разбрал за себе си, че имам златна ноздра, че съм рептил, че съм гей, почитател на садо-мазото, както и хиляди подобни неща.

Та на този фон явно предизборната кампания за мене ще бъде нещо познато и някакси – мило и родно. Така че, колкото съм гей, с приятелка

и любима Недялко Недялков, толкова и партията ми се разпада. А и как да се разпадне нещо, което тепърва започва. И кой може да спре гората да се разлиства?

Тъй като съм възрастен, аз съм израснал в детството си с телевизионното предаване „Бързи, смели, сръчни“ и неговия водещ бате Мишо. Та в това предаване се пееше една песен: „Ние битките обичаме!“

Николай Слатински: „Ако глупостта на властта не е защото управниците са глупави, ще излезе, че е защото те са цинични и безмилостни в името на властта“

Nikolay Statiniski
7 hrs · 🌐

A close friend of mine says he really wants our rulers to be just silly! And being foolish, to do because of their stupidity the nonsense they are currently doing by removing the measures and totally demotivating people to protect themselves. And as a result, within 2-3 weeks they will cause a nightmare blast of the virus I ask him - why do you prefer them to be foolish, why do you want your stupidity to do such dangerous nonsense? He tells me - and otherwise how can this horrible behavior be explained? With insensitive and cold blooded virus fueling and escalating the infected just around Election Day. This will either result in an overly low voter turnout (hundreds of thousands won't be up to elections) or even cancellation of elections because what elections, what 5 BGNs in 8000 infected in a day and 400 died in a day

Either way, the power remains in power

Because there is a firm and highly motivated to vote at all costs and with the cost of everything the Clerical Army (massively vaccinated with Pfizer and Moderna). Or because her power without elections continues undisturbed.

And if the stupidity of power is not because the rulers are foolish, it will come out that it is because they are cynical and relentless in the name of power. And this is immensely more dangerous.

It is human to be wrong with stupidity and incompetence. But to be wronged by cynicism and relentlessness is inhumane. my friend sighs desperately.

Народният представител от СДС през 1990-1994 г. Николай Слатински написа на 7 март:

“Мой близък приятел казва, че много му се иска управниците ни да са просто глупави!

И като са глупави, да вършат поради глупостта си глупостите, които в момента вършат като премахват мерките и тотално демотивират хората да се предпазват. И в резултат, до 2-3 седмици те ще причинят кошмарен взрив на вируса.

Питам го - защо предпочиташ да са глупави, защо искаш от глупостта си да правят

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

<< Прод. от стр.6

такива опасни глупости?

Той ми казва - а иначе как може да се обясни това тяхно ужасно поведение? С безчувствено и студенокръвно подклаждане на вируса и ескалиране на заразените точно около деня на изборите. Това ще доведе или до прекалено ниска избирателна активност (на стотици хиляди няма да им е до избори), или дори до отмяна на изборите защото какви избори, какви 5 лева при 8000 заразени за ден и 400 починали за денонощие?

И в двата случая властта остава на

власт

Защото си има твърд и силно мотивиран да гласува на всяка цена и с цената на всичко електорат - чиновническата армия (масово ваксинирана с Пфайзер и Модерна). Или защото властта й без избори продължава необезпокоявана.

И ако глупостта на властта не е защото управниците са глупави, ще излезе, че е защото те са цинични и безмилостни в името на властта. А това е безмерно по-опасно.“

Човешко е да се греши от глупост и некомпетентност. Но да се греши от циничност

и безмилостност е нечовешко, въздиша отчаяно моят приятел.

3,000 български туристи са посетили Занзибар от декември 2020

...

... до началото на март. Това съобщиха за TravelNews от Комисията по туризъм на Занзибар.

За сравнение през цялата 2019 танзанийският остров е посрещнал едва 550 българи. Бройката значително ще нарасне през март и април, защото през

тези два месеца има предвидени най-много директни чартъри от София и Варна. Първите директни полети стартираха на 9 февруари 2021. Българи пътуват индивидуално и по редовните линии на Fly Dubai и Qatar Airways.

Занзибар е част от Танзания, която твърди, че е победила COVID-19. Или поне така смята президентът на страната Джон Магуфули. С аргумента, че в Танзания няма коронавирус, Магуфули отказва всякакви ваксини. "Господ ни чу. Враговете ни могат да си говорят каквото

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**

искат, но ние тук сме на сигурно място", повтаря президентът.

При пътуване за Занзибар не се изисква PCR тест, не е нужна ваксина за жълта треска от българите и на място няма малария. При завръщането в България трябва да се направи PCR тест до 24 часа и при негативен резултат, туристът се освобождава от карантина.

Български художници рисуват с бактерии



“Това е една до голяма степен „опасна” био-арт изложба, която представя връзката между различни

видове науки. В случая това са биология, микробиология и екология. Разглежда много различни теми”, сподели в ефира на „Събуди се” по NOVA художничката Аксиния Пейчева.



Поведението на микроорганизмите, с които тя твори изкуство, са умален модел като метафора на социума. Те избират различни стратегии да се справят със средата, казва художничката. Изложбата може да се види до 28 март в Музея на съвременното изкуство.

ЛЮБОПИТНО

Жена от Онтарио нареди най-големият пъзел в света



24-годишната Максин Олив от Велвил, Онтарио кандидатства за Световен рекорд на Гинес, след като направи пъзел от 40,320 части - най-големият търговски пъзел в света - за 150 часа, съобщи UPI.

Максин нареди пъзелът Ravensburger Memorable Moments - колекция от 10 панела от взаимно свързани пъзели, изобразяващи герои от анимационни филми на Дисни. Олив заяви, че е работила по около 16 часа на ден върху пъзела, като е завършила общо за около 150 часа.



Пъзелът на Ravensburger Memorable Moments е дълъг 22 фута, висок е 6 фута и тежи около 44 килограма, и държи рекорда на Гинес за най-големия предлаган в търговската мрежа пъзел. Преди е бил сглобен за най-бързо време от 423 часа от мъж от Масачузетс.

Олив заяви, че видеа от моментите на създаване и други доказателства от опита ѝ са предоставени на Гинес за официално признаване.

Китаец спря тока на хиляди като се качи на електрически стълб ... за да прави коремни преси



При странен инцидент в Китай, мъж се изкачи на електрически стълб, за да прави коремни преси на върха му, което предизвика спиране на тока на хиляди домакинства, съобщи китайската медия People's Daily. Неназованият мъж е бил отведен от полицията в град Ченгду.



Във видеото „Най-изумителното поведение някога!“, споделено в Twitter, мъжът може да бъде видян качил се на около 10 метра (30 фута) във въздуха и да

прави коремни преси . "Местната енергийна компания инициира аварийно спиране на тока ..., засегнало десетки хиляди домакинства", каза People's Daily. Спешните служби, включително медицински персонал, се втурнаха на място, пише вестникът. Според съобщения в медиите инцидентът е гореща тема в китайските социални медии, като поне 1.7 милиона гледания на един хаштаг са свързани с него.

Пивовар от Охайо започва 46-дневна бирена диета за Велики пости



Мъж от Охайо отбелязва християнската традиция на Великия пост, като се отказва от твърдите **Прод. на стр. 9 >>>**

<< Прод. от стр.8

храни за 46 дни и премина на пости от ... бира, съобщи UPI.

Дел Хол от Синсинати, Охайо заяви, че диетата му през Великия пост включва само бира, вода, черно кафе и билков чай, а на 3-ия ден от диетата си е по лек с ... 5.8 паунда /2.6 кг./.

"Пия само три до пет бири на ден", каза Хол пред WXIX-TV. "Не е като да пия постоянно. Ако ползвате стандартната си диета, става скучно. Не ядете едно и също нещо всеки ден? Така че определено няма да пия едно и също всеки ден."

Хол заяви, че успешно е завършил диетите

си на Великите пости през 2019 и 2020, като всеки път забелязва ползите за здравето си от преживяването. Той каза, че е загубил 40-50 паунда /18-22 кг./ през двете години и е забелязал, че кръвното му налягане и холестеролът се подобряват.

"Човешкото тяло е нещо невероятно", казва Хол. "Свикнали сме да преживяваме като ловци – преминавайки през празници и през глад. Проблемът е, че вече не гладуваме."

Хол набира пари чрез инициатива за краудфандинг, наречена "Sgt. Del's Virtual Tip Jar." Той казва, че

парите, които събере ще отидат за местни барове и ресторанти, които са претърпели загуби поради пандемията на COVID-19. Хол е съсобственик на пивоварна 16 Lots в Мейсън. Той знае от първа ръка как пандемията е повлияла на барове, ресторанти и пивоварни.

Канадец прилича все повече на ... дракон



Канадец е похарчил \$20,000, за да заприлича на драгон, включително чрез издълбаване на ръцете си и татуиране на очните си ябълки, съобщава Daily UK News.

30-годишният Джошуа Бърнс от Ванкувър, Британска Колумбия, започва пътуването си към страната на драгоните на 19 години, когато езикът му е козметично разделен на две.



Прод. на стр.10 >>

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

<< **Прод. от стр.9**

Оттогава жонглиращият артист и продавач на влечуги е подрязал ушите си така, че да изглеждат остри, боядисал е езика си в лилаво и е вкарал силиконови „рогчета“ в челото си.



Скоро след като напуска дома си на 18 години, той прави първата си татуировка - дизайн на драконово сърце на гърдите си. След това, когато намира приятел в жонглиращата общност, на когото езикът е разделен, бива очарован. Той каза: „Видях го и веднага си помислих: „Искам това!“ През 2009 когато е на 19 години, Бърнс е представен на художник за модификация на тялото - който е направил по-голямата част от процедурите му. Той плаща тогава 500CAD, за да му се раздели езикът на две.

„Наистина ми хареса това което се получи“, каза той. „Чувствах, че ставам човекът, който трябваше да бъде.“

Издирван мъж се предаде, за да избяга от ... хората, с които живее

Издирван мъж се предаде на полицията, за да избегне повече време ... с хората, с които живее, събщи ВВС. Мъжът, чието име не се съобщава, се предал на властите в опит да си осигури малко "тишина и спокойствие".

Инспектор Дарън Тейлър от полицията в Съсекс описа в Twitter странната случка. В туита си инспектор Тейлър казва: „Мир и тишина! Търсеният мъж се предаде на екипа ни вчера следобед, след като ни информира, че предпочита да се върне в затвора, отколкото да прекарва повече време с хората, с които живее!“

Мъж в Дубай арестуван, че откраднал бебе-камила, за да го подари на

Адвокатски услуги

НОВО Нотариални заверки

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



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

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

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

любимата си



Мъж от Обединените арабски емирства е бил арестуван и обвинен в кражбата на ... ценна новородена камила, която искал да подари за рождения ден на приятелката си, съобщава базираният в Абу Даби вестник The National, цитиран от Daily News.

Вестникът съобщава, че властите в Дубай са били предупредени за кражбата преди две

седмици след сигнал, че млада камила се скита в имота. Приятелката на мъжа също е била арестувана, а бебето-камила е върнато на собственика му, според медията.

Състезанията с камили още са популярни в Дубай, а търговци са склонни да плащат много за редки и ценни породи. Смята се, че в Обединените арабски емирства има около 300,000 камили „дромедари“ (арабска едногърба камила от лека и бърза порода, обучена за езда или състезания – б.р.).



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

Bulgarian Flame



<< Прод. от стр.10

Японски милиардер търси осем човека за пътуване до Луната



Японският милиардер Юсаку Маедзава - онлайн моден магнат, който бе обявен през 2018 за първият човек, резервира място на борда на лунния космически кораб, разработен от SpaceX, обяви, че търси осем души да го последват на пътуването, съобщи Al-Jazeera.

Маедзава, който продаде бизнеса си Zozo Inc на SoftBank през 2019,

платил неуточнуна сума за пътуването, което се очаква да стартира най-рано през 2023, първоначално заяви, че планира да покани шест до осем артиста, които да се присъединят към него при пътуването около Луната.

Но във видео, публикувано в профила му в Twitter, той разкри по-широк процес на кандидатстване. „Каня ви да се присъедините към мен в тази мисия. Осем от вас от цял свят-каза той. Купих всички места, така че ще бъде частно пътуване“, добави той. Графикът за кандидатстване за места в пътуването призовава бъдещите космически пътници

да се регистрират на dearMoon.earth до 14 март, като първоначалният скрининг ще се извърши до 21 март. Не са дадени срокове за следващите етапи - „задание“ и онлайн интервю, но окончателните интервюта и медицински прегледи в момента са насрочени за края на май 2021, според уебсайта на Маедзава.

45-годишният Маедзава каза, че първоначалният му план за покана само на творци е „еволуирал“, тъй като той вярва, че „всеки човек, който прави нещо творческо може да бъде наречен творец“. Японският предприемач

заяви, че кандидатите ще трябва да изпълнят само два критерия: да бъдат готови да „подходят“ творчески и да са готови да помогнат на другите членове на екипажа да направят същото.

Маедзава и неговата група астронавти ще станат първите лунни пътешественици след последната мисия на Apollo в САЩ през 1972 - ако SpaceX успее да направи пътуването. Американската космическа агенция NASA възнамерява да изпрати астронавти на Луната, включително първата жена, през 2024.

Прод. на стр.12>>



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, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

Deli Menu:

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



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663

Our second LOCATION is OPEN!



TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP



Walk-in Pizza Special

16" with one topping for \$11.95

Add large poutine for \$5.00

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

Students Lunch Special

Breakfast - Pizza - Burgers - Desserts

All our food can be picked-up or delivered!

35-годишна жена от Вирджиния се омъжи за СЕБЕ СИ



35-годишна жена се омъжи за себе си на интимна церемония пред семейството и приятелите си, след като се разделила с дългогодишния си приятел, съобщава Daily Mail. Мег Тейлър Морисън - Life and business coach от Атланта, Джорджия, искала да се ожени на Хелюин 2020, но след като се разделила с партньора си четири месеца преди тази дата, мечтите ѝ да завърже възела в навечерието на Все светии били разбити. Тогава научила за церемониите за сключване на брак със себе си - и решила, че не иска да чака идеалният партньор да дойде.



Подобно на повечето бъдещи булки, Мег щателно е планирала специалния си ден в продължение на месеци, поръчвайки сватбена торта, избирайки перфектната рокля и разбира се, подбирайки блестящ диамантен пръстен.

Въпреки това, Мег признава, че често се е чудила дали нейните приятели и семейство ще възприемат действията ѝ като нарцистични.

Майката на Мег първоначално била загрижена, че решението ѝ да се омъжи за себе си може да е егоистично.

За Мег обаче основната причина да се омъжи е била да се отдалечи от опитите да угоди на други хора и вместо това да се съсредоточи върху поставянето себе си на първо място.



На самата церемония присъствали десет от най-близките приятели и семейството и в Airbnb в Боулдър, Колорадо, като всички гости се придържали към стриктните указания в условията на COVID-19.

След церемонията всеки от приятелите и семейството на Мег били нахранени с тайландска храна, сватбената ѝ торта, последвано от танци

Отложиха Fast and Furious 9 за 25 юни



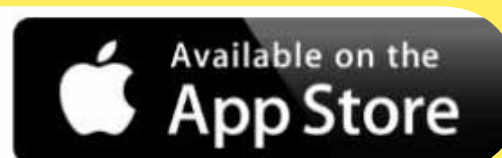
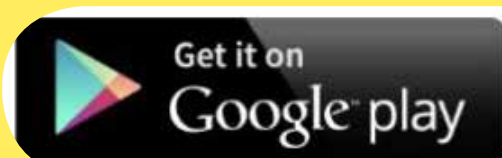
Universal Pictures отложи отново деветият филм на "Fast and Furious", съобщи Variety. "F9", който трябваше да дебютира през уикенда на Memorial Day, отново измести датата на излизане. Но не се страхувайте, адреналинови наркомани, пише Variety - високооктановото продължение се очаква това лято на 25 юни.

Отлагането е сигнал, че Universal очаква съживяване на киносалоните благодарение на масовата ваксинация срещу коронавируса в САЩ и Канада, които заедно са най-големият филмов пазар в света. „F9“, в които са вложени около \$200 милиона изисква огромни продажби на билети в световен мащаб, за да гарантира, че носи печалба.

Пламяк
Bulgarian Flame Bulgarian Community Newspaper

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

Bulgarian Flame





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



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



#BEEFSHORTRIBS



#LAMBCHOPS



#PORKSHOULDER



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



Израел се доближава до нормалния живот

...., след като правителството утвърди ново разхлабване на мерките, въведени заради пандемията, предаде AFP. Решението на правителството дойде 15 дни преди поредните предсрочни избори в страната.

Израелците, които притежават зелен сертификат за ваксина или за прекаран Covid-19, могат да посещават барове и ресторанти. Отварят се банкетните зали и ресторантите в хотелите, при капацитет от 50% респективно максимум от 300 души. Спортните събития и конференциите могат да бъдат подновени с максимално 500 участници вътре и 750 участници навън при представяне на зелен сертификат.

Летище "Бен Гурион" в Тел Авив, затворено в края на януари, което допускаше до 200 души дневно, увеличава капацитета си до 1,000 души дневно на пристигащи от Торонто, Ню Йорк, Франкфурт, Париж, Лондон, Киев и Хонконг. В средата на седмицата приемът ще се увеличи до 3,000 души дневно.

Кампанията за ваксиниране в Израел започна на 19 декември. Новозаразените бяха стигнали до 10,000 души дневно. Над половината от населението на Израел

вече получи първа доза от ваксината на Pfizer, до която страната има привилегирован достъп в замяна на споделяне на биомедицински данни за ефекта на ваксинацията. Близо 40% от израелците вече са получили и втора доза от ваксината.

Тръмп забранява името му да се използва за събиране средства от републиканците

Доналд Тръмп настоя трите най-големи организации на Републиканската партия да спрат да използват името му за набиране на средства, съобщи Politico.

Адвокатите на Тръмп са изпратили писма до Републиканският национален комитет (RNC), Републиканският комитет на националната камара на представителите (NRCC) и Републиканският национален комитет на сената (NRSC).

Според Politico Тръмп "изпадна в ярост от факта, че името му се използва без негово разрешение от организации, които помагат на републиканците, гласували за импийчмънта му". Седем сенатори от Републиканската партия гласуваха срещу Тръмп при втория импийчмънт във връзка с шурма на Капитолия на 6 януари.

Прод. на стр. 15 >>

Срив в доверието към Меркел

Доверието към Ангела Меркел се е сринало покрай пандемията, сочат данни от анкета, съобщава БТА. Германците, които смятат да гласуват за консерваторите, е спаднал на 32%, поради критики срещу управлението на пандемията. Това е най-ниско ниво от година насам за християндемократите на канцлерката и съюзниците им - баварските християнсоциалисти (ХДС/ХСС), показва допитването, поръчано от в. Bild.

За германските консерватори смятаха да гласуват почти 40% от избирателите по време на първата вълна през пролетта на 2020, когато Германия се справяше с COVID-19 сравнително добре за Европа.

Правителството е обект на критики заради бавното темпо на ваксиниране, пропуски в разпределението на тестове за COVID и умората от ограниченията.

От 1 май Кипър ще приема ваксинирани британски туристи

...



... без отрицателен тест за коронавирус и карантина, обяви заместник-министърът на туризма на Република Кипър Савас Пердиос, цитиран от кипърската информационна агенция и БНР.

"Ние информирахме британското правителство, че от 1 май ще улесним пристигането на британски граждани, които са имунизирани с ваксини, лицензирани от Европейската агенция по лекарствата, без да представят отрицателен тест за COVID-19 и без карантина", каза Пердиос и допълни, че подобно споразумение е постигнато между Кипър и Израел на 14 февруари.

Новите правила ще се прилагат за британски граждани, които са получили втората доза от ваксината поне 7 дни преди пътуването, като Кипър си запазва правото да извършва случайни тестове сред пътниците, включително ваксинираните, а те от своя страна ще трябва да продължат да спазват здравните протоколи като носенето на маска и спазването на социална дистанция.

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

VIN
DE GARAGE™



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



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

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

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

<< Прод. от стр.15

Великобритания удължава помощите, но ще увеличи драстично данъците след години

Великобритания представи план за бързо възстановяване на икономиката си от пандемията, който в краткосрочен план трябва да подкрепи бизнеса и да привлече нови инвестиции. Но в дългосрочен предвижда най-голямото увеличаване на данъците за физически лица и компании от десетилетия.

Финансовият министър на страната Риши Сунак потвърди, че програмите за подкрепа на бизнеса ще бъдат удължени, предава money.bg. Финансовата помощ за запазване на работните места, както и за самонаетите лица, ще продължи да действа още пет месеца. ДДС за ресторантьорите и хотелиерите ще остане по-нисък.

Очакванията са, че икономиката ще успее да се върне към предкризисните нива към средата на 2022, пише Reuters. Очакванията са през тази година брутният вътрешен продукт (БВП) да се увеличи с 4%, а финансовият дълг на страната ще се увеличи с £234 милиарда.

Риши Сунак обяви, че в бъдеще ще има значително увеличение на данъка за бизнеса и за физическите лица, като така ще се компенсира нарасналия дълг.

Финансовото министерство готви най-голямото увеличаване от десетилетия насам, като данъчната тежест ще достигне 35%, което е най-високото равнище от края на 60-те години. Към 2025 корпоративният данък и този върху доходите на физически лица ще бъде увеличен с общо £25 милиарда годишно.

Испания забранява пътувания между регионите по Великден

Испания ще забрани пътуванията между различни региони на страната по време на Великден, за да ограничи коронавируса.

17-те региона на Испания се съгласиха да затворят границите си през седмицата преди Великден, която тази година се пада на 4 април, по време на среща с централното правителство, се казва в изявление на здравното министерство, предава БНТ.

Мярката, която все още трябва да бъде официално



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

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

ANATOLIAN Fine Foods

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



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

New!

**Fresh FISH shipment
from Black sea!**



Риба от Черно море

2437 Finch Ave W, Unit 15



(416) 749-2424



Hamsi

Anchovies,

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



<< Прод. от стр.17

Да се радваме на слънцето!



здраве.bg

Трябвало да избягваме стоенето на слънце. Или поне така всеки ден ни съветват всевъзможни експерти - да избягваме излагането на слънчева светлина. Преди няколко години пък известен продуцент от Бродуей формира Алианса за проучване на меланомата, след като претърпял лечение от рак на кожата.

Истината е обаче малко по-друга - ако слънцето беше единствената причина за развитието на рак на кожата, в този случай потърпевщата би трябвало да е стояла с вдигнати към слънцето крака в продължение на часове, и то всеки ден. Но пък и този случай беше удобен за съвети и лозунги от типа на: Превенцията не е сложна: грабвайте слънцезащитните кремове и шапките с козирки, когато излизате, дори и през зимата.

Подобни случаи подхранват фобията на хората към слънцето и им пречат да се възползват от многото здравни ползи, които всъщност слънчевата светлина ни предлага стига, както и за всичко

друго, да знаем мярката.

И така кои са най-важните ползи, които слънцето и неговите лъчи ни носят:

1. Да започнем с очевидното. Слънцето е причината тялото на човека да произвежда витамин D3. Ултравioletовите лъчи от типа В (UVB) взаимодействат с холестерола в кожата, при което се задейства процес по производство на витамин D от бъбреците и черния дроб. Това не може да се случва без излагане на слънчева светлина. Излагането на по-голяма част от кожата на слънчева светлина за 20-30 минути трябва да се прави поне по 3-4 пъти седмично. Стъклени прозорци блокират UVB лъчите, докато все пак пропускат UVA лъчите, които могат да носят не по-малки вреди.

Иронията е в това, че немалка част от слънцезащитни кремове блокират само UVB лъчите като по този начин възпрепятстват производството на витамин D3. Като пре-хормон, витамин D3 участва в различни жизнено важни процеси в тялото.

Производството на витамин D от слънчевата светлина има свой механизъм за спиране, който ни предпазва от предозиране. Но, ако

измием кожата си със сапун твърде скоро след това, може да отмием мазнините.

по нея, които тъкмо са започнали процеса по преобразуване.

2. Д-р Йоана Будвиг препоръчва ежедневно излагане на слънце като част от известната й Диета на Будвиг за лечение на рака. Лекарката базира диетата си на електромагнитната полза от слънчевата светлина върху диетичните елементи, с които успешно лекувала случаи на рак.

3. При наличие на дълги периоди без слънчева светлина много хора изпадат в депресия

в този случай по-конкретно става дума за т.нар. сезонно афективно разстройство. Освен депресивното чувство, в такива моменти хората изпитват и недостиг на енергия. Сезонното афективно разстройство произлиза от липсата на слънчева светлина за дълъг период от време, но може да се лекува и със специални слънчеви лампи, които имитират истинската слънчева светлина.

4. Веществото в тялото ни, наречено меланин, е способно да преобразува слънчевата светлина в метаболитна енергия. Няколко изследвания и в момента проучват този феномен.

Прод. на стр.20 >>

Sweet Gallery


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


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

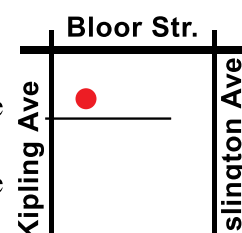
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.19

трудно лечение



здраве.bg

Като заболяване, което се среща при значително по-голям брой от пациентите, за захарния диабет се знае повече. Какво обаче е необходимо да се знае и за незахарния диабет?

Наричан още безвкусен, той се среща основно при млади хора (до 25 години), по-често при мъже, като рядко е наследствен. Развива се в резултат от черепна травма, протекли възпалителни процеси в мозъка, болести, поразили съдовете на главния мозък, понякога и като усложнение след прекарана туберкулоза или друго заболяване.

Формите на незахарен диабет, които медицината разглежда, са:

- Симптоматичният незахарен диабет се дължи на увреждане или разрушаване на неврохипофизните ядра в предния хипоталамус, на неврохипофизния път (тракт) и на задния хипофизен дял. Конкретната причина може да е тумор, прекарано или текущо инфекциозно заболяване (туберкулозен менингит, сифилис, дори грип),

грануломатозен процес (саркоидоза, ретикулоза, ксантоматоза), черепна травма, съдово увреждане или оперативна намеса върху хипофизата или мозъчната основа.

- При идиопатичния тип незахарен диабет не се открива явна причина за болестта. За основа се предполага вродено или придобито нарушение на регулирането на осмотичното налягане или на синтеза и секрецията на хормони.

- За питресинорезистентния незахарен диабет е характерно нарушеното действие на антидиуретичния хормон - най-вероятно поради вродена аномалия (при липса на хормона или блокиране на действието му бъбреците губят способността си да концентрират урината и отделят голямо количество силно разрежена урина. Загубата на вода води до почти непрестанна жажда, компенсирана с обилно поемане на течности.

Основните симптоми на незахарния диабет са:

- необосновано намаляване на телесното тегло, в редки случаи противоположен процес напълняване;
- усещане на тежест в стомаха, претоварване и отпускане;
- намаляване на отделените количества

слюнка и пот, видимо изсушаване на кожата и лигавиците;
- безсъние, често главоболие;
непрестанна жажда и често уриниране (полиурия), като цветът на урината е светъл, наподобяващ вода.

Това състояние се определя като защитна реакция на организма, която цели да се противопостави на обезводняването (дехидратацията). В отделената урина по правило не се съдържа захар. Внимание трябва да се обърне на това, че ако се ограничи консумацията на вода, здравословното състояние се влошава драстично, като в някои случаи изходът може да е фатален.

Именно въз основа на последния симптом незахарният диабет се разпознава сравнително лесно. Лечението на болните обаче се извършва само чрез специализиран препарат - обикновено аналог на вазопресина. Главна насока на лечението е премахването на основния болестен процес - така се постига овладяване на симптомите и болният има възможност да води нормален начин на живот.

Най-често - за по-ефективно действие - препаратът се вдишва през носа. Ако обаче се установи непоносимост към него, се пристъпва

Прод. на стр.21 >>

5. Слънчевата светлина доказано ограничава стреса, тревожността и необходимостта от приемане на обезболяващи медикаменти при пациенти, претърпели операция, сочат данни от изследване, проведено през 2005 г.

6. Проучване от 2012 г. пък е установило, че хората, които са изложени на слънце по 6 часа на ден са по-способни да се концентрират в течение на остатъка от деня.

7. Данните от дерматологично проучване, проведено през 2011 г., сочат, че излагането на слънчева светлина помага за изгарянето на подкожните мазнини, но не въздействат задължително по негативен начин на сърдечносъдовото здраве.

Слънчевата светлина помага и за ограничаването на висцералните мазнини - дефицитът на витамин D се свързва с по-високо производство на мазнини около вътрешните органи, което води до затлъстяване и последващите от него заболявания като например диабет и сърдечносъдови проблеми.

Незахарният диабет: лесна диагностика,

<< *Прод. от стр.20*

към заместители, които да ограничат пораженията от дехидратацията.

Като противопоказани практики по отношение на незахарния диабет специалистите посочват консумацията на големи количества сол, липсата на достатъчно сън, честото претоварване.

С цел предпазване е добре да се консумира храна, богата на фосфор. Препоръчителна е и редовната консумация на месо и млечни продукти.

Създаваният от незахарния диабет дискомфорт има и психично отражение. Поради това специалистите нерядко препоръчват болния да приема като допълнение към лечението медикаменти или добавки с успокояващо действие - например валериана.

Пародонтозата тайна и коварна



здраве.bg

Пародонтитът е второто по честота (след кариеса) стоматологично заболяване, от което според статистиката страдат повече от

половината от хората над 30 години.

Пародонтът е комплекс от анатомични образувания, в който влизат зъбът, пародонтът, алвеолата и венецът. Затова и пародонтитът е патологичният процес, в който е въвличен целият този комплекс. Основни признаци на пародонтозата са: симптоматичният гингивит, изразяващ се в кръвотечение, възпалението на венците, а също така отделянето на гной от алвеолите и развитието на т.нар. зъбночелюстен джоб.

Много изследвания са посветени на етиологията на това заболяване, но все още не може да каже, че са открити истинските причини за него. Най-разпространените фактори, способстващи за неговата поява са зъбният камък, неправилното поставяне на пломби и протези, а също така ендокринната недостатъчност, недостигът на витамин С (С-хиповитаминозата), невросъдовите изменения, възникващи поради нарушения на функционалното състояние на централната нервна система.

Различават се три стадия в развитието на пародонтита. В началото той е от лека степен, но постепенно прогресира.

Един от първите признаци е появата на неприятни усещания в областта на венците, предизвикващи сърбеж, парене и изтръпване.

Тези субективни усещания могат да бъдат единствените симптоми дълго време. С развитието на заболяването венците се подуват и отичат, често се появява неприятна миризма от устата и кръвотечение на венците.

Но това не е всички. Хроничните огнища на възпаление в устата помагат на бактериите, криещи се в джобовете на венците, да поглъщат продуктите на жизнената дейност, а това може да бъде причина за развитието на възпаление в лимфните възли.

Интересен е фактът, че проявата на пародонтит може да бъде съвсем и друга: вместо характерното зачервяване и отичане на венците се наблюдава обратния процес - те стават необичайно бледи.

За прогресиращия стадий на болестта е характерна атрофия на края на венеца, който изпълзва, откривайки област от шийката на зъба, а това води до постепенна загуба на зъбите.

Липсата на конкретни данни за причините за пародонтита не позволява провеждането на определена

целенасочена терапия. Лечението се провежда от няколко лекари: терапевт, невропатолог и ендокринолог.

Общото лечение е насочено към повишаване на реактивността на организма, неговото насищане с витамини, нормализиране на обменните процеси и нервно-психичното състояние, активизиране на защитните сили. А това в крайна сметка има за цел унищожаване на възпалителните процеси.

Наред с консервативното лечение, включващо вакуум-терапия и физиологично лечение, се прилага и хирургично.

Особено място заемат ортопедичните методи, които укрепват подвижните зъби с помощта на специални ортопедични апарати и протези.

За да си избегне това неприятно заболяване, специалистите съветват повърхността на лигавицата на венците да се почиства от двете страни с помощта на салфетка, с пръсти и дори с език. Много подходяща за тази цел е сухата салфетка от марля.

За изплакване на устата може да се използва разтвор на сол или сода, а при възпаление на венците се препоръчва гаргара с отвара от билки (например от конски босилек).

Дългът на „Манчестър Юнайтед“ надхвърлиха £455 млн.



Изпълнителният зам-председател на „Манчестър Юнайтед“ Ед Удуърд се надява, че клубът върви по "път към нормалност", въпреки че публикува невероятен нетен дълг от £455.5 милиона в последния си разбор на финансовите резултати, съобщава британския Mirror.

Дългът на Юнайтед се е увеличил с £64.2 милиона само през последните 12 месеца.

„С приближаването на цяла година от последната ни игра с фенове на „Олд Трафорд“, ние се обръщаме към изключително предизвикателните 12 месеца за футбола и обществото като цяло“, каза Удуърд. „Бързото пускане на ваксини във Великобритания и извън нея ни дава увереност, че сега сме на път към нормалността, включително завръщането на феновете на стадионите“.

Приятелката на най-богатият боксьор разпали

Instagram



В рядко споменаване на бореца Флойд Мейуедър в своя Instagram, Анна Монро разгорещи социалната мрежа със снимки по бански. Снимките са от романтична ваканция на Карибите с най-богатия спортист Флойд Мейуедър, пише британския The Sun. Двамата се наслаждават на идилична почивка в Аруба, за да отбележат 44-ия рожден ден на Флойд.



По-рано Sun Online разкри как Флойд е запознал Анна с приятелите си на парти през уикенда. Един от приятелите на боксьора каза: „Двойката се приближава все повече от седмица. Става наистина сериозна връзка.“



Флойд храни фламинго, докато се наслаждава на рождения си ден на Карибите. Бокс

легендата се появи в Аруба с британската си приятелка стриптийзорката Анна. Ана - която е главна стриптийзорка в нощния клуб Floyd's Girl Collection - излиза официално с Флойд от Нова година.

Българките волейболисти до 17 години се класираха на Евро 2021



Отборът на България по волейбол за юноши под 17 години се класира за европейското първенство 2021. Българските юноши победиха тези на Сърбия с 3:0 (25:20, 25:22, 25:21) в последния ден от Балканиадата в сръбския град Върнячка Баня. Три отбора завършиха с еднакъв актив от две победи и една загуба, но българите се класираха на първо място.

Олимпийска хокейна звезда открит мъртъв в Минесота



Олимпийската хокейна звезда, част от „Чудо върху леда“, Марк

Павелич бе намерен мъртъв в център за психично заболяване в Минесота. Той бе на 63 години, съобщава Tamra Bay Times.

Павелич бе настанен там след нанесен побой над свой съсед, който се озовал в болница със счупени ребра в окръг Кук, Минесота, през август 2019. Марк и съседът му излезли на риболов но Марк пребил съседа си по подозрения, че му добавил алкохол в бирата му.

Павелич е част от легендарния хокеен отбор на САЩ, който спечели златото на олимпийските игри в Лейк Плесид, през 1980 след изненадваща победа с 4:3 над СССР. Успехът е наречен "Чудото на леда".

Причината и начинът на смърт предстоят да бъдат упоменати.

От 1 юли: Не всяко пипане на топката с ръка в наказателното ще е дузпа

Играта с ръка, от която последва вкарване на гол или положение за отбелязване на гол, вече няма да се счита за нарушение, обяви ИФАВ (Международния съвет на футболните асоциации).

Промяната на правилото влиза в сила от 1-ви юли наказателното поле ще се третира като нарушение.

Прод. на стр.23 >>

<< **Прод. от стр.22**

Футболните турнири могат да променят правилата си след 1-ви юли, твърди асоциацията. „Тъй като тълкуването на инцидентите с игра в ръка не са били винаги последователни поради неправилното му прилагане, следва да промяна в решенията за "инцидентните игра с ръка". Членовете на IFAB потвърдиха, че не всяко докосване

на ръката от топката в наказателното поле ще се третира като нарушение”.

Килиан Мбапе може да играе на Олимпийските игри



Нападателят на ПСЖ

Килиан Мбапе може да играе на Олимпийските игри в Токио, ако последните не бъдат отложени отново.

"Много е вдъхновяващо да видиш момче да заяви желанието си да се състезава на олимпийските игри със своя национален отбор.", заяви президентът на Френската футболна федерация Ноел Льо Гре пред "Eurosport".

След спечелване на Световното през 2018 в Русия, Мбапе изяви желанието си да спечели Европейското първенство и Олимпийските игри с отбора на Франция. На Мондиала в Русия Мбапе вкара 4 гола в 7 мача, включително и четвъртия гол при победата на Хърватска с 4:2 на финала, и бе обявен за най-добрия млад играч в турнира.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗДРАВЕ

Щастието е във фокусираното мислене

Ако искате да сте щастливи, опитайте се да сте фокусирани. Ново изследване показва, че, когато умът ни се разсейва от задачата или моментната дейност, сме по-малко щастливи, отколкото когато сме напълно отдадени на това, което правим, твърди професорът по психология от Университета „Харвард“ Матю Килингсуърт: „Човешкият ум е способен да се лута – да премисля нещата, които са се случили, да предвижда неща, които ще се случат, и да планира такива, които може да се случат. Именно тази способност е една от характерните черти, които правят хората хора“.

И все пак когнитивното лутане си взима своята цена, която се изразява в доказани от учените факт, че, когато мислим за нещо различно от това, което правим в момента, се чувстваме по-малко щастливи.

„Хората привидно имат тази уникална възможност да се фокусират върху неща

извън настоящето. Те имат способността да премислят миналото, да планират бъдещето и да си представят неща, които никога не са ставали. Но в същото време те са доста несръчни в това за използват тази своя черта и това постепенно понижава вместо да увеличи чувството за щастие“, смята Килингсуърт, цитиран от списание Science.

Според резултатите от неговото изследване над двете хиляди участници в него са прекарвали близо 47% от времето си с лутащо се съзнание. „Това изследване показва, че менталният ни живот е просмукан до значителна степен от не-настоящото“, твърди Килингсуърт.

Но има едно забележително изключение. Когато описвали какво са правили, участниците могли да избират между 22 дейности, сред които разходка, ядене, пазаруване, гледане на телевизия, комуникация и работа. Единствената дейност, при която хората поне привидно остават фокусирани ментално, е когато правят любов - само 10% от тях съобщили за блуждаещи мисли по време на секс .

Хората оценявали, че са най-щастливи, когато правят любов, физически упражнения или когато говорят с някого. А най-малко от тях се смятали за щастливи, когато си почиват или спят, работят или използват компютъра си у дома.

Когато се стигнало до въпроса за какво си мислят, 42,5% посочили като отговор „за приятни неща“, 26,5% - за неприятни, а 31% - за неща, които не са им създали нито положителни, нито отрицателни емоции. И докато хората, които мислели за приятни неща, били по-щастливи от тези мислещи за неприятни. Дори тези с приятните мисли били по-малко щастливи от хората, които били напълно погълнати от дейността си в момента.

До известна степен изследването осигурява научни доказателства за твърдението, че да се живее „тук и сега“ е ключово за щастието.

Участниците в проучването са от 83 държави, различни професии и на възраст между 18 и 88 години. Според психолози, коментирали резултатите за

списание Science, те говорят за важността на това хората да правят неща, които им носят усещане за цел и смисъл: „Подобни дейности ни помагат да останем най-фокусирани“.

„Това изследване е изключително интересно и показателно. И преди него психолозите смятаха, че, за да преживяваме чувство за благополучие, трябва да чувстваме, че имаме цел и смисъл в живота - да задържаме съзнанието си върху конкретни проекти и дейности и да го караме да не блуждае“, обобщава изданието и съветва: „Ако усетите, че започвате да изпадате в „мрачна дупка“ от притеснения и тревоги, опитайте да се отърсите от това като върнете мислите си към настоящето“.

„Връщането на спомените за неприятни новини, преживяването отново на драматични неща, които вече сме изпитали, е естествена тенденция, но можем да се разсеем от мислите си като се захванем с някаква дейност и се отдалечим от размишленията“, смята и проф. Килингсуърт.

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

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

OWNER OPARATORS

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

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



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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



Асуан, Нубия и коптската катедралайландска храна. „Архангел Михаил“

Статията със съкращения се предоставя от patepis.com

Автор: Цветан Димитров

Снимки: Авторът

Промоцията за „Круиз по Нил“ на Алма Тур през март 2006 беше примамлива (на половината от днешните пари). След отвличането и убийството на 62 туристи в Луксор през 1996г. хотелите в Египет бяха още полупразни.



Круизите започва обичайно от първият гранитен праг на Нил (Nile cataracts) при Асуан, откъдето тръгват надолу по течението до Луксор или обратно нагоре. Нубия се простира от първия праг на Нил до Асуан до шестия праг до Мерое в Судан. Асуан е главен град на северна Нубия, която днес се намира на дъното на Асуанския язовир. Друго е мнението на бившият депутат от СДС Васил Михайлов. На въпрос

в предаването „Ку-Ку“ какви са отношенията на България с несъществуващата държава Нубия, той уверено обясни, че са прекрасни и взаимноизгодни. Тогава Египет отчаяно се нуждаеше от туристи, както сега. Организацията на придвижването между градовете Хургада и Асуан беше военна. Рано сутринта в 5 часа ни дадоха по един сандвич и бутилка вода и настаниха в един минибус-шест българи и Джони от Тексас.

Дебелият американец беше с патерици, но вървеше неуморно! Благодарен съм му, защото прехвърли моите снимки от първия ми цифров фотоапарат с малка памет на компютъра си и ги записа на диск. Колоната от коли се водеше от един пикап с картечница. Отзад ни следваше друг военен джип. Движението по

пътя беше в конвой, еднопосочно и безопасно.



След 3 часа спряхме в един оазис да се поразтъпчем и се запознаем с местната флора (фурми и захарна тръстика) и фауна (камили и кози).



Среща на цивилизациите. Детето на бедуините стоеше мълчаливо, докато малкото европейче хленчеше за сладолед. След снимката дадохме по долар само на детето на пустинята.



Египетски войници На всяко кръстовище имаше пост с войници с черни униформи със сериозен вид под палещите лъчи на слънцето. Слава Богу, за наш късмет не срещнахме терористи, а дружелюбни араби.

Докато бродехме из магазините по слънчевия бряг на Хургада, някои търговци като виждаха кръстчето на врата ми, гордо запретваха ръкава си.

Това е татуировката с кръст, която се прави при кръщенето. Тя е отличителен белег на коренното население на Египет – коптите. Те са 10% и са над 10 милиона от населението на Египет. През 2013 „Мюсюлманските братя“ след свалянето на президента Мурси се опитаха да разпалят свещенна война (джихад) срещу коптите.

Прод. на стр.27 >>



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.27



През 2014 армията отново взе под закрила музеите и църквите. Християнството в Египет има дълбоки корени. Тук Свято семейство на малкия Исус намира убежище след бягството от Палестина. Според легендата Коптската православна църква е основана от евангелист Марко.



Свети апостол евангелист Марко бил поставен за епископ в Александрия, където заради неговата проповед за Христа, идолопоклонниците го свързали, влачили го по камъните на градските улици и го пребили. В това време му се явил Господ Исус Христос, Който го призвал към небесната слава и апостол Марко Му предал своя дух на 25 април 68 година. Хитрите венецианци откраднали мощите на светеца от Александрия като ги изнесли в кош, покрит със свински пържоли. Кой мюсюлманин би се докоснал дотози товар? Днес те се почитат в катедралата Сан Марко. Коптската православна

църква е разпространила християнство нагоре по Нил. Чак през 1323г. християнското нубийско царство Макурия приема исляма, но до днес остават Етиопската и Еритрейската православни църкви.



Върху леглото ни беше кацнала двойка лебеди аранжирани от хавлиени кърпи. След дългото пътуване, прашен и потен веднага влязох в банята. С първото ми докосване до крана, изригана воден фонтан, който набързо ме окъпа. Веднага дотърча главният механик с голям френски ключ и затегна кранчето. За наша изненада кранчето беше нашо от Видима, както и тоалетната чиния от Идеал Стандарт, Севлиево! Освежен, окъпан и преоблечен хапнах една салата с вкусни домати отгледани под египетското слънце. Доволен бях и нямах никаква причина да се оплаквам за Бога. Пристигна нашият гид, който говореше руски и ни предложи разходка с фойтон или с платноходка. Но първо



Кварталът в края на града, където някои къщи бяха без покрив. Защо? Защото тук вали дъжд, веднъж

на 10 години. Вляво е кариерата, където лежи обелиска.

Недовършеният розов гранитен обелиск. Всяка уважаваща се имперска столица като Рим, Париж, Лондон, Истанбул и Ню Йорк има по един египетски обелиск. Македонска правителствена делегация беше на официално посещение в Нубия. Водеха се разговори да се отпусне рушвет за довършване до края на 2014 на обелиска, поръчан от Александър Велики и той да се тури в центъра на Ню Скопие. Александровият обелиск ще стърчи на 42 метра и ще има тегло 1200 тона. Бая тегло ще има, дръж се земьо македонска!



Тук на брега на Нил през 2006 в Асуан (Aswan, Assuan) бе завършена огромната коптска катедрала на Архангел Михаил (Archangel Michael's Coptic Orthodox Cathedral). Kornish Al Nile, Qism Aswan, Асуан, Египет



Водонапорната кула конкурира по височина божия дом.



За Великден 2013 Асуанска православна катедрала е препълнена. Мъжете се молят вляво, а жените са отделени с преграда вдясно.



Еlegantната камбанария е стилизирана като древен обелиск. След като запалихме по свещ, тяхният патриарх Шенуда (Pope Shenouda III) ни благослови от високо. През 2012 той почина, но изборът на нов патриарх не се забави.



Новият коптски патриарх Теодор II (Tawadros II) бе определен чрез жребий от едно дете със завъзани очи. Така струва ми се, че божията воля е по ясна, отколкото след демократичното гласуване в синода ни. С божията помощ стигнахме до тук и ще продължим.

Защо боли гърлото

Обикновено болките в гърлото са съпътствани от респираторно-вирусни заболявания или възникват в резултат на тях. Най-разпространените болести са:

- Ларингит - заболяване на гласовите връзки, съпроводено от хрипящ глас или загуба на глас, суха кашлица.

- Фарингит - заболяване на задната стена на гърлото, съпроводено от болки (не само при гълтане) и кашлица.

- Тонзилит - заболяване на небните сливици и на лимфоидната тъкан между небните дъги (сливиците са с увеличен размер и са зачервени), болки в гърлото.

- Ангина - остро инфекциозно заболяване на лимфоидната тъкан, характеризиращо се с възпаление на небните сливици. Предизвиква се от различни микроби - главно стрептококи.

- Паратонзиларен абцес - болката в гърлото е толкова силна, че болният не може напълно да си отваря устата, шията отича, подчелюсните и шийните лимфни възли са увеличени и болезнени.

Как да се лекуваме

На организма са необходими през този период топли напитки и храни (чай, бульон, супа) и по-големи количества витамин С. Малко количество (до 50 г) алкохол, най-добре вечер, също може да е от полза.

Препоръчително е лечението да се определи от лекар, който да открие истинската причина за болките.

Трябва ли да се премахват сливиците

Днес специалистите в повечето случаи се отнасят отрицателно към подобна операция и предпочитат консервативните методи на лечение. Сливиците се отстраняват само при повторни паратонзиларни абцеси или при сериозни заболявания на сърцето и бъбреците.

здраве.bg

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.

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

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

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

Сколиозата: често, но незаслужено пренебрегвана



Най-малко от всичко гърбът обича обездвижването. Той не се чувства добре нито при продължително седене, нито при продължително стоене прав.

Едва ли има някой от нас, който от ранно детство да не е чувал съветите да не се прегърбваме и да вървим изправени. Някои са се вслушали, но други, които не са обърнали внимание на тези забележки, след време се учудват защо едното рамо е по-ниско от другото или защо ребрата са издадени по неестествен начин.

В основата на всички нарушения в осанката стои сколиозата. Подобните на нея заболявания като кифозата и лордозата се срещат значително по-рядко.

Сколиозата представлява странично изкривяване. Ако гръбначният стълб на абсолютно здравия човек изглежда изправен, то при сколиоза той е наведен надясно или наляво, а най-често приема S-образна форма. Но промените не свършват с това. Заради неправилното натоварване гръбначните прешлени постепенно се изместват

от своята ос, а това значително увеличава натоварването върху междугръбначните дискове.

В резултат се образуват междугръбначни хернии и се оказва силен натиск върху нервните окончания, а това води до появата на болка и нарушаване на функциите на вътрешните органи.

Както и много други заболявания, корените на сколиозата са още в детството. И ако навремето родителите са пропуснали разрешаването на този проблем, все още не е фатално късно – има шансове да се изведе детето от рисковата група.

Разбира се, най-добре е възможно най-рано да огледате гръбначния стълб на своето дете и при откриването на съмнително изкривяване да се обърнете за помощ към ортопед.

Наблюдавайте как детето седи на стола, правилно ли са избрани мебелите според неговия ръст, не виси ли твърде ниско детската закачалка в антрето...

Практически всяко едно ранно изкривяване на гръбначния стълб може да се излекува с помощта на лечебната физкултура, тъй като на 15-16 г. опорно-двигателният апарат на човека запазва своята еластичност.

Често дюстабанът (плоскостъпието) е главна причина за сколиозата. Това се дължи на факта, че стъпалото е универсалният амортизатор при ходене. Тъй като по-голямата част от времето си ние прекарваме на крак (а някои от жените и на високи токчета), стъпалата не издържат повишеното натоварване. И възниква дюстабанът. И ако сводът на стъпалото е уплътнен, функцията на амортизатор трябва да се изпълнява от гръбначния стълб. Под въздействието на допълнителното натоварване той постепенно се изкривява - формира се сколиозата.

Навреме диагностицираното плоскостъпие, назначаването на лечебна гимнастика, плуването, употребата на ортопедични стелки или специални ортопедични обувки допринасят за разрешаването на проблема.

За да се избегнат проблемите с гърба при хората в напреднала възраст, специалистите препоръчват да се прави равномерно натоварване на гръбнака и при ходене, и в колата, и в офиса.

В автомобила:
- краката трябва свободно да достигат и натискат педалите, като при това трябва да бъдат свити под ъгъл 120-150

градуса;
- горната част на волана трябва да се държи с опъната, но не и напълно изправена ръка;
- гърбът трябва да бъде плътно прилепнал към седалката.

Лекарите предупреждават, че шофирането в поза "банан" способства за неправилното разпределяне на натоварването, което от своя страна води до изкривяване на гръбначния стълб и появата на междугръбначни хернии. Рискът от тях може да се намали с поставяне на специална ортопедична възглавница за кръста.

В офиса:

- трябва да се използва само подходящ стол - с променяща се височина на седалката и наклон на облегалката;
- мониторът трябва да бъде поставен на разстояние 50-70 см от лицето;
- редовно трябва да се правят упражнения за разтоварване и опъване на гръбначния стълб. Например: седнете по средата на стола със свити под прав ъгъл крака и стъпала, поставени върху пода, ръцете отпуснати до тялото. Започнете да се "отблъсквате" с длани от въздуха, както и от седалката на стола, а с главата се опъвайте нагоре. Отпуснете си и отново повторете движенията движенията 10-12 пъти.



Warden Ave.
Birchmount
Kennedy Rd.
Eglinton Ave.

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



- Холмс, усещам свеж въздух, слънчеви лъчи и липса на влага по лицето!
- Елементарно, Уотсън!
Скъсал ти се е ластикът на маската!



Три дни и три нощи Крали Марко и ламята се били без никой да вземе надмощие. Накрая дошла на Марко жена му, взела им джойстиките и пратила Марко да хвърли боклука...



Българин седи на прозореца и вика:

„Ще повярвам в ЕС, когато: германец купи старата ми кола, италианец ми обере домати, а домашната ми помощничка е гъркиня.“



Лекар гледа резултати от черния дроб на пациент:

- Всеки ден ли пиете от сутринта?
- Ами не, в неделя прием от петък...



Две приятелки говорят:

- Аз бях такава глупачка на младини...
- Ти и сега млада изглеждаш.



Седи си мутра и скучае. Приближава се друга мутра.

- Компир, как е майка ти, бе?
- Добре си е, как да е?
- А баща ти, как е?
- И той е добре...
- А жена ти?
- Добре е, бе...
- А балдъзата?
- Абе ти кво искаш...??!!
- Абе трябва ми 5000 евро назаем.
- Ела ме цуни по врата!
- Що пък по врата?
- Ми щото и ти така, отдалече почна...

- Търся работа.
- Имате ли опит?
- Да, една година вече търся.



Семейство е на психологическа консултация. Психологът задава въпрос:
- Какъв според вас е проблемът?
Съпругата веднага започва гневна тирада. След половин час безспирно говорене психологът става, приближава се до нея, прегръща я и страстно я целува. Когато целувката свършва, психологът се обръща към съпруга:
- На вашата жена това трябва да се прави три пъти седмично. Ще се справите ли?

Мъжът се замисля, а после отвърща:
- Докторе, мога да я докарвам тук в понеделник и сряда, но в петък не мога, защото обикновено съм на риба.



Комплиментите са хубаво нещо, но никога не знаеш дали са искрени... Докато псувните - те винаги са от сърце.



- Какво работиш?
- В сенчестия бизнес съм.
- Моля?



Завод за оръжия го преустройват в завод за производство на детски играчки. Питат един от работниците как върви работата.
- Ами добре върви работата, ама каквото и да майсторя, все Калашников излиза!
- Външни шори и дограми монтирам...

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.