

Скептицизмът, а не обективността е това, което прави журналистиката важна

(Skepticism, not objectivity, is what makes journalism matter)

Автор: Ивор Шапиро - професор в Училището по журналистика на Ryerson University и старши сътрудник в Центъра за свободно изразяване.

Ивор е бивш председател на консултативния комитет по етика на Канадската асоциация на журналистиката и главен редактор на J-Source.ca.

Декларация за оповестяване:

Изследванията на Ивор Шапиро относно професионалните роли и практики на журналистите са финансирани от Ryerson University и от Съвета за социални и хуманитарни изследвания на Канада (SSHRC).



Skepticism, not objectivity, is what makes journalism matter

April 18, 2021 8:51am EDT

Четете на стр.2>>

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

Скептицизмът, а не обективността е това, което прави журналистиката важна

(Skepticism, not objectivity, is what makes journalism matter)

„Този репортер е твърде пристрастен, за да отразява тази история.“ Това е твърде познато оплакване от потребителите на новини - а понякога и от мениджъри на редакции - защото хората очакват журналистите да бъдат безпристрастни, необременени или дори „обективни“.

Идеята за журналистическа обективност беше в центъра на неотдавнашен спор във Washington Post. Историята на репортерката Фелисия Сонмез започва с нейното твърдение за сексуално насилие през 2018 срещу колега журналист. Скоро след това ѝ беше **забранено да отразява истории, които „зависят от сексуални престъпления“, а**



Подобно схващане за „пристрастност“ възпрепятства канадски журналисти в отношенията им с политици, гей-репортери да отразяват брачната реформа, и еврейски или мюсюлмански репортери да предават за Близкия изток.

Очевидно журналистите не бива да докладват от областите, в които са прекарвали живота си, ако не се броят образование, здравеопазване, война, спорт, пътувания, коли или недвижими имоти.

О-думата

Разделени според расата репортери, например, често биват удряни с думата „цел“, когато представят или пишат материали за расите.

„Нашият професионализъм се поставя под въпрос, когато осведомяваме за общностите, от които произлизаме самите ние, а призракът на застъпничество ни следва по начин, който не следва много от нашите бели колеги“, написа наскоро Пасинт Матар в The Walrus.

Матар цитира продуцента на новини: „Изглежда съществува предположението, че расово определени журналисти не могат да се съобразяват с журналистическите стандарти за честност, балансираност и безпристрастност. **Наистина това, за което се борим, за което винаги сме се борили, е само истината.**“

И това е проблемът: **дали казването на истината изисква журналистите да се откъснат от своя житейски опит?**

Възможна ли е тази степен на баланс или безпристрастност? Доколкото мога да оценя, малко професори използват О-думата в днешно време в канадските училища по журналистика. Журналистите неизбежно привличат в работата си своите субективни преживявания и трябва да се научат да

разпознават и управляват своите пристрастия и предположения. Те са хора - изпитват чувства към събитията и онези, които намират за интересни.

Еластичен идеал

И все пак противоречивият идеал за „обективност“ е невероятно устойчив. Особено в Съединените щати - дълго след като действителната дума обективност е премахната от етичния кодекс на професионалните журналисти през 1996.

Умните учени са помогнали за запазването на О-думата жива, като са дефинирали нейното значение, за да отговаря на по-ограничена цел отколкото единствено интелектуалната непривързаност. Майкъл Шудсън от Колумбийския университет определи тази „основна професионална ценност на американската журналистика“ като „едновременно морален идеал, набор от практики за докладване и редактиране и наблюдаем модел на писане на новини“.

По същия начин канадският учен Стивън Уорд популяризира метода на „прагматична обективност“, който изисква журналистите да се **отдръпнат от собствените си убеждения, за да приложат тестове за емпирична валидност, логическа съгласуваност, „самосъзнание“ и прозрачност.**

И така безпристрастността накуцва упорито в епоха на дуелистични истини.

Отделни пазачи

Изследване на екип, който ръководех, установи, че повечето канадски журналисти все още се **възприемат като пазачи-автономни наблюдатели на властта и привилегиите.** Загубил съм броя на това колко пъти съм чувал студенти и работещи журналисти да казват думи в резултат на: „**Знаем, че обективността е невъзможна, но все пак се стремим към нея.**“

Това е признание за невъзможност, която сега кара някои да **възприемат откровено, безсрамно застъпничество.**

Нова книга „**Корените на фалшивите новини: Възраждане срещу обективна журналистика**“ от британските професори баща и син Брайън и Матю Уинстън аргументира „фантазията“ на журналистиката, която предоставя „чиста истина“. Те призовават журналистиката да бъде възстановена на една „**почестна, пристрастна, субективна основа**“. Това изглежда ненужно крайно. Да, редиците на журналистите винаги са включвали такива, които непримиримо се застъпват за една или друга форма на социална промяна (независимо дали е лява или дясна) или за статуквото.

Прод. на стр.4 >>



KRONOS

INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

SHIPPING & MOVING TO BULGARIA

Bulgaria - Sofia, Varna, Bourgas, Plovdiv
Macedonia - Bitola, Ohrid, Skopje
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






RUYA KEBAB

AUTHENTIC TURKISH CUISINE

1100 Eglinton Ave. West
(416) 546-3265



Бате Ники


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

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**

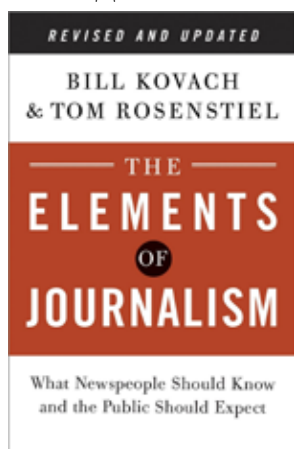
Скептицизмът, а не обективността е това, което прави журналистиката важна

*(Skepticism, not objectivity,
is what makes journalism matter)*

Но не всички!

Различни мотивации

Редакциите са големи палатки, чиито обитатели, разнообразни, макар и само по интереси и склонности, създават нюансирани документални филми и туитове за новини, бейзболни доклади и рецензии за концерти, разследвания за извличане на данни и актуализации на съдебните новини.



Някои се занимават с този бизнес, за да направят света по-добър. Други живеят за проверка на фактите. Трети пък обичат да размиват хората.

Писайки в началото на века, Бил Ковач и Том Розенстиел отхвърлиха остарелите понятия като обективност и баланс в полза на **10 отличителни знака на журналистиката**, които зависят от „дисциплина на проверката“. Книгата им „Елементите на журналистиката“ (*The Elements of Journalism*) е задължителна за четене в журналистическите училища по света през последните две

десетилетия, но масовото пристрастяване към О-думата продължава.

Ако е необходима доброкачествена подмяна, за да се прекъсне О-навика, това може да е много по-смирен идеал: обикновен, старомоден скептицизъм.

Невъздържано любопитство

Безпрепятственото поставяне под съмнение на това, което другите приемат за факти, не е претенция за неутралитет или търсене на „обективната истина“. Скептичните журналисти не предявяват претенции освен собственото си невежество и очакват да бъдат изненадани ежедневно. Когато бъдат призовани да описват, тълкуват или анализират, те остават извън ползрението на доказателствата.

Що се отнася до обединяващата цел, те се стремят просто да предоставят (по думите на Расмус Клайс Нилсен от Oxford University) „относително точна, достъпна, подходяща и навременна, независимо произведена разнообразна информация“ за обществените дела.

Нито пристрастието, нито обективността, а **простото**

Недвижими имоти

100%
SOLD
15г.
ОПИТ
1%
КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

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

любопитство е накарало журналистите да задават обезпокоителни въпроси като: Умираха ли войници, Защото правителствата разпространяват лъжи, за да оправдаят войните? Звучи ли прекалено популярен нов финансов инструмент? Пропусна ли водещо списание проверка на фактите при фалшиво твърдение за изнасилване в кампус?

Традицията продължава да съществува въпреки нарастващите опасности от дисидентство: **Науката за борба с пандемията по-сложна ли е, отколкото правителствата биха ни накарали да повярваме?** Реалистичната здравна политика изисква ли определяне на числено ограничение на „приемливите“ смъртни случаи? Обсъждат ли канадските адвокати съдебна декларация на местоименията?

За да задавате *тъни* въпроси, когато всички наоколо вярват, че знаят отговорите, е **необходима както психическа дисциплина, така и трудно спечелена увереност**. Но това е едновременно по-разумно

и по-приобщаващо от принудителното откъсване. Под рубриката на скептицизма темата, с която сте запознати отблизо, е противоположна на забранената територия; опитът от живота ви може да осигури перфектни посока към непознати пътеки, защото знаете къде да търсите - знаете какво не знаете.

Там, на непознатото място, извън ползрението на дома, журналистите намират нови въпроси, които да задават, и нови истории, които да разказват, истории, които трябва да разказват дали им е удобно да ги чуят или не.

Скептицизмът, а не обективността, е причината защо демокрациите се нуждаят от журналисти.

* Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/skepticism-not-objectivity-is-what-makes-journalism-matter-158777>

** Текстът е адаптиран от статия, първоначално публикувана Centre for Free Expression at Ryerson University.

Family matters.

New customers sending money to

Central & Eastern Europe

Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50.**



Visit us at any of our 1,400+ locations in Canada, including:

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

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Video Arena (Raduga)
5885 Bathurst St
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501

Hailey's Hair and Spa
320 Wilson Ave.
North York, ON, M3H 1S8
Tel: 416-258-2550, 647-710-8223

Lawrence Mart Convenience
3300 Lawrence Ave E Unit 4B
Toronto, ON, M1H 1A6
Tel: 647-341-8182

Lawrence Mart Convenience
3731 Lawrence Avenue E
North York, ON, M1G 1P7
Tel: 416-792-7022

Receive money from any of our 50+ payout partners in Europe, including:



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. Certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria Telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

Все още е рано да се каже дали се върви към нови избори

... Важно е какво ще направят участниците в този процес и най-вече тези с повече тежест. Това каза в предаването "Още от деня" по БНТ проф. Александър Маринов, председател на Стратегическия съвет към президента.

Няма много голям ентузиазъм за съставяне на правителство. Като изключим голямата енигма – "Има такъв народ", повечето от останалите политически сили са готови да участват, но не са готови да поемат мандата. Голямата отговорност да поемеш мандата, изглежда, е доста тежка в такава ситуация, заяви проф. Маринов.

Навлизаме в един период на радикални промени в политическия ни живот - старото си отива, а новото идва бързо. Според него по-логично е, ако първите два мандата за съставяне на правителство не бъдат реализирани, третият да бъде връчен на "Демократична България" или "Изправи се! Мутри вън!".

Д-р Стойчо Кацаров:
Може би до лятото ще сме достигнали колективен имунитет
От анализите, които сме правили в нашия център, смятаме, че страната ни е близо до колективен имунитет, ако се ускори ваксинационният процес в следващите месеци. Това заяви д-р Стойчо Кацаров от Центъра за защита правата в здравеопазването в предаването "Бизнес старт" с водещ Живка Попатанасова по Bloomberg TV Bulgaria.

"Може би до лятото ще сме достигнали колективен имунитет, тъй като огромна част от хората - над 3 млн. души, са се сблъскали с вируса. Ако не се ускори процесът по ваксиниране, е възможно да има

още една вълна на разпространение в началото на есента", каза той.

От думите на госта стана ясно, че здравната ситуация в страната се намира в лошо състояние.

"Ние сме на първо място в света по показателя обща смъртна опасност, който може би е единственият достоверен медико-статистически показател. Бяхме на първо място и през 2019, миналата година поставихме световен рекорд с над 18 на 1,000 обща смъртност. От началото на годината е над 21 на 1,000", каза медикът.

По думите му единственият начин да се спре разпространението на

вируса е ваксинацията. Ограничителните мерки и дистанцията е видимо, че не вършат почти никаква работа.

30,000 българи се очаква да посетят чужди страни по Великден

По Великден и Гергьовден напливът към родното Черноморие няма да е много голям. Хотелите там се готвят да посрещнат около 7,000 гости.

Още 30,000 българи се очаква да посетят чужди страни. В повечето случаи това ще са съседни държави – Гърция, Сърбия, Македония. Към Румъния тази година няма интерес поради строгите противоепидемични мерки в северната ни съседка, включително вечерен час, обясни

Прод. на стр. 7>>

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KERZOVA, 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

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

<< **Прод. от стр.6**

Румен Драганов, шеф на Института за анализи и оценки в туризма, цитиран и от econ.bg.

Затова пък и през 2021 българите ще заложат основно на Гърция. Очаква се натам да поемат около 20 000 българи. Гърция има най-тържествените великденски служби и това е една от причините да привлече интереса на българските туристи, обясни Драганов. Българите ще се насочат към градове като Солун, Серес и Кавала, както и към

по-малките морски курорти.

По думите на Драганов екскурзиите до екзотични дестинации не са обвързани с конкретни празници като Великден или Гергьовден.

У нас пътуващите по Великден и Гергьовден ще отседнат предимно в къщи за гости, малки семейни хотели, спа, уелнес и балнеохотелите, в планинските и морските курорти.

По Великден в България се очаква

да дойдат и около 30,000 чужди туристи. От Румъния - около 4,500 гости, които традиционно отсядат в хотелите по Северното Черноморие. Страната очаква и 8,000 гости от Сърбия, които ще се насочат основно към София и другите големи градове.

Бум на кандидатите за надзиратели

За едно място ще се борят по седем, а не по двама души, както е било доскоро, става ясно от конкурса на правосъдното министерство. В системата са открити

200 нови щата, а за 33 места в София се борят близо 200 души, предава bTV.

В Софийския затвор в момента има над 600 лишени от свобода. Когато е на смяна всеки надзирател тук отговаря за 75-80 души, изпратени с обвинения или с присъди зад решетките.

След многото протести в последните години условията по затворите са променени, твърдят от синдиката на служителите. Новите заплати от 1400 лв.

Прод. на стр.9 >>

ЗА ВАШАТА ВЕЛИКДЕНСКА ТРАПЕЗА

Великден е един прекрасен празник!
Това е време, в което да се съберем със семействата си и приятелите и да празнуваме.
Отпуснете се в приятна обстановка с чаша бяло или червено вино.

New Awards at Prestigious International Contests

След вечеря се насладете със Stara Sokolova

Изпитайте удоволствието от вкуса на тази превъзходна българска ракия




LCBO# 544031
Deep ruby colour with an intense nose of ripe red fruit, including berries, wild strawberries and a hint of pepper. Mellow tannins, fruity and spicy notes, long and fleshy on the palate. A powerful, generous and supple wine.

LCBO# 471318
Pouring a bright straw this is aromatic with notes of citrus, green pea and mineral; the palate is light, extra-dry and flavourful with hints of white peach, lemon, and light florals followed by a subtle finish.

LCBO# 12641
#1 French Rose Delicate aromas of exotic berries with tempting flavours and balanced acidity light bodied with crisp hints of red cherry fruit; barely off-dry with fresh strawberry fruit flavours and a refreshing finish.

LCBO# 287409
Smooth, with sweetish, caramel, butterscotch, honey tones and light fruity flavours, Cortel Napoleon is full-bodied, fruit-forward, truly inspired... Great for mixes and cooking!

LCBO# 576355
Stara Sokolova's distinctive smooth and silky taste is a result of a secret Family recipe passed on through 7 generations

LCBO# 123646
Yambolska rakia, a taste from home. **Ямболска гроздова** е ракия със златист цвят и мек и хармоничен вкус. Има изключително приятен гроздов послевкус.

За още вина и напитки, посетете www.eurovintage.com

Скъпи читатели, с удоволствие ви предлагаме да прочетете част от новата стихосбирка на сънародничката ни Мария Чуканова, която живее в Мадрид, Испания. Можете да поръчате и закупите книгата от България на тел. 0988 363 080 - Калина Чуканова.



МАРИЯ ПЕТРОВА ЧУКАНОВА

Когато си отидат ветровете

Весела и влюбена в живота,

МАРИЯ ЧУКАНОВА

разказва в тази книга за житейския си път в стихове. Истински и въображаемо!

Това, което не се е случило, е от въображението, от желанието да се сбъдне. Това, което сънува, се влива в стихове.

Това, което в действителност се случва, е любовта, споделена с приятелите, с децата, с природата...

Тя вярва, че стават чудеса!

Родена е на 20.12.1950 г. в с. Гостиля, област Плевен. Завършва гимназия „Анастасия Димитрова“ – Плевен и техникума по индустриална химия „Проф. Д. Баларев“ – Русе. В момента живее в Испания.



СТИХОВЕ

Такава съм

Любовна песен съм, събудена от здрача,
трептяща в лъч от бисерна роса.
Прегръщам те и ако се разплача,
от обич, знай, е моята сълза.

Аз ще те следвам, докато съм жива.
Към тебе устремен е моят смях.
На спомените в люлката заспивам
неутешима. Но нима е грях?!

Не съм аз лъх от древно заклинание.
Любима рожба съм на ветрове!
За миг прелитам звездни разстояния!
И вплитам своята волност в стихове!

Сърцето ми

Не влизай във сърцето ми с обувки!
То ненавижда грубите преструвки!
Ще се подхлъзнеш, знай – сърцето в мене
от много скръб и студ е вледенено.

Самотно е туптяло в мен с години,
страхът му от злини не е преминал.
Бленувало е за пространства звездни,
а е пропадало в бездънни бездни.

В сърцето ми с лъжи недей пристъпва
и не очаквай благодатна жътва!
То тежките уроци не забравя
и фалша и лъжите не прощава.

Съвсем само на този свят живяло,
от радост и от мъка премаляло,
с надежда затуптяло в мен, отново
да люби и да страда е готово.

Ела

Душата ми е пропаст от свенливост –
бездънно-тайнствена и мълчалива.
Бушуват в нея диви страхове,
подгонени от бурни ветрове.

Далече стой, когато е смутена,
когато се усеща наранена...
Но щом гласчето ѝ във мене пее
и щом с мечти във тъмното се рее,

тя слънчев водопад ще стане пак
и към небето ще се впусне в бяг,
и възкресеният дух свободен
ще гали с лъч от обич небосвода!

Ела тогава! Знай, че неизбежно
е да потърсиш пак от мене нежност!
Когато си отидат ветровете,
в една ще слеем с теб душите – двете.

<< Прод. от стр 7

са допълнителен мотив.

Преди това обаче кандидатите трябва да минат през ситото на конкурс, защото им предстои да работят за сигурността на всеки от нас.

Колко са парите за България от Плана за възстановяване на ЕС?

България може да получи от Брюксел над €12 милиарда до 2027. Планът цели да се подпомогне излизането от кризата заради коронавируса. Целта е не да се финансират текущи дейности и проекти, а иновации, така че икономиката

да мине на друго ниво. Конкретни резултати - това е критерият Европа да отпусне пари по Плана за възстановяване което означава по-строг режим в сравнение с оперативните програми сега. Постигнатото ще се проверява два пъти годишно.

Междувременно страната ни може да разчита на заложените близо €17 милиарда от Европейската комисия по Многогодишната финансова рамка.

„Ние трябва да търсим нашия си собствен отпечатък. Например иновации - не може да разчитаме само на

европейските средства. Както Израел прави - те казват заделяме примерно 2 милиарда или 500 милиона и не ги пипаме. В реално изражение всички правителства от тук следващите 50 години тези средства ще ги заделят“, каза Руслан Стефанов.

2021 се очертава да не е особено добра за българската икономика

..., която се очаква не само да не намали част от дистанцията с по-богатите в ЕС, но дори ще изостане още. Това показва новата прогноза на Европейската комисия, която очаква тази

година ЕС като цяло да постигне 3.7% ръст, в частност страните от еврозоната да отчетат 3.8%, а България да увеличи brutния си вътрешен продукт едва с 2.7 на сто.

ЕК обаче прогнозира ускоряване на развитието на България през 2022. Тогава се очаква българската икономика да достигне 4.9% - сравнително висок резултат, който от години не сме виждали, но пък е логичен на фона на спада заради пандемията през 2020. В същото време за ЕС и за еврозоната догодина се очакват ръстове под 4%



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 - Spanakorita (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

TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP



Our second LOCATION is OPEN!



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!

<< Прод. от стр.9

(съответно 3.9 и 3.8%).

**Разхлабване на
противоепидемичните
мерки от 19 април**

От 19 април се разхлабват противоепидемичните мерки в България. Посещенията в детски центрове и клубове, се допускат при използване на не повече от 50% от капацитета на помещението и носене на защитни маски за лице от персонала.

Провеждането на културни и развлекателни мероприятия – театри, кина, опери, концерти, циркови представления, галерии, се допуска при използване на не повече от 50% от капацитета на помещенията.

С 50% капацитет могат официално да се провеждат конгресно-конференции, мероприятия, семинари, конкурси, обучения, тимбилдинги, изложения и други обществени

мероприятия в присъствена форма.

Същото важи за посещенията във фитнес центрове, спортни зали и клубове, плувни басейни и комплекси, балнеолечебни, СПА и уелнес центрове.

До 27 април остават спрени груповите туристически пътувания с организиран транспорт в страната и в чужбина и груповите посещения на туристически обекти в страната.

800,000 китайци гледат онлайн концерт на Кристиан Костов през февруари



„Четох, че съм бил по пола, с рокля... Шалът ми се води рокля... Не знам кой го е писал това?!“ – казва той и подчертава: „Все ми е тая! Аз ако слушам всеки, няма да имам време за себе си. Животът ме е

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)

прекрасен! Бих искал всеки един човек, който пише това за мен, да знае – нищо не се променя от това в живота ми. Няма да ми повлияе нито по добрия начин, нито по лошия“.

Тези дни той бе в България, за да уреди някои административни въпроси, свързани с лични документи.

„Всичко успях да направя, дори имах и фотосесия с приятелите ми“ – радва се изпълнителят.

В момента е отдаден на обучение по китайски език, учи се и да свири на китара, което също се оказва негова нова страст.

„Липсва ми много да ходя на концерти, да виждам хората, да пея заедно с тях... Просто да може да гушнеш човек спокойно и да не мислиш, че ще се заразиш. Мен не ме е страх за мене си, страх ме е, че живея с дядо ми, който е на 90 години и ако се разболе, това ще е трудно. От това ме е страх“ – обяснява певецът и се обръща с апел към всички: „Моля ви, хора, пазете се! Много е опасно това нещо, половината ми приятели са били болни и не е добре, не всички са го изкарали лесно. Не слушайте хората, които се смеят на маските“.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Динозаврите са унищожени от астероид



Прах от астероиди, открит под ударният кратер, потвърждава водеща теория, че космически обект е убил динозаврите и **75%** от живота на Земята преди 66 милиона години, пише британския Independent.

Изследователи от Тексаския университет в Остин са изследвали 900 метра проби от скални ядра под морското дъно под кратера Чилхулуб в Мексиканския залив.

Те са открили доказателства за прах от астероиди в пробите - откритие, което екипът твърди, че е „окончателното доказателство“, че

динозаврите са унищожени от астероид с големината на град.



През 2016 международен екип събра проби от кратера с диаметър 150 км, който е под полуостров Юкатан в Мексико. След като анализираха химичния състав на скалните проби, те стигнаха до извода, че има голямо количество от елемента иридий - рядък в кората на планетата, но присъстващ в повишени нива в някои астероиди.

Най-високите концентрации на иридий са открити в 5-сантиметрова част от скалното ядро, извлечено от „върховия пръстен“ на кратера - планините,

останали след удара, образуван при срутване на камъни.

Спасиха 9 застрашени жирафа, пренасяйки ги с лодка



Девет застрашени жирафи на Ротшилд най-накрая се върнаха на твърда земя.

Усилията за спасяване на животните започнаха преди **15** месеца, след като надигащите се води предизвикаха наводнение около езерото Баринго в Кения в началото на **2020**, съобщава People.

Според съобщение на Save Giraffes Now - организация с нестопанска цел, ангажирана да спаси

жирафи от изчезване - наводнението блокирало група от Ротшилдови жирафи на остров Лонгичаро на езерото, отрязвайки животните от ресурсите, необходими им за оцеляване.



След като научиха за тежкото положение на жирафите, Save Giraffes Now, Ruko Community Conservancy, Northern Rangelands Trust и Kenya Wildlife Service (KWS) работиха заедно, за да изготвят спасителен план. Плодовете от това сътрудничество доведоха до създаването на персонализирана баржа (наречена "The GiRaft") и осигуряване на спасително място на континента за

Прод. на стр.12 >>

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

животните.

Жирафите от редкия подвид вече ще живеят в резервата Руко.

Учените проучват причините за покачането на нивото на водата в езерото Баринго и други езера в Кения.

Индийката с най-дълга коса я подстрига



Nirashi Patel, 35, pictured with mother Kamini Patel, stopped cutting her hair at the age of six and set the Guinness World Record for longest hair on a living woman. Her hair was cut after she turned 33 and will soon be on display at the Ripley's Believe It or Not! Museum in Los Angeles. Photo: some (ay) of Guinness World Records/Ripley's Believe It or Not!

Индийката, която постави световния рекорд на Гинес за най-дълга коса на тийнейджър, отрязва косата, която бе оставила

от 6-годишна възраст, и дари подстриганата коса за показване в музея на **Ripley's Believe It or Not!**, съобщава UPI.

18-годишната Ниланши Пател от Модаса, Гуджарат, за първи път поставя рекорда на Гинес за най-дълга коса на тийнейджърка, когато е била на 16 години, а косата ѝ е била с дължина **5 фута и 7 инча (170 см.)**.

Косата на Петел сега се подготвя за показване на музея Ripley's Believe It or Not! в Лос Анджелис и по-късно ще бъде прехвърлен в Холивудския музей на Световните рекорди на Гинес в Лос Анджелис. "Обичам новата си прическа. Чувствам се горда, че ще изпратя косата си в американския музей", каза Пател.

<< **Прод. от стр.11**

Дженифър Лопес и Алекс Родригес се разделиха



... обявявайки края на годежа си, събщи TMZ.

В съвместно изявление двойката обяви: "Разбрахме, че сме по-добри като приятели и очакваме с нетърпение да останем такива. Ще продължим да работим заедно и да се подкрепяме в споделените ни бизнеси и проекти. Пожелаваме най-доброто един на друг и на децата си. От уважение към тях, единственият друг коментар, който трябва да кажем, е благодарим на всички, които ни изпратиха добри думи и подкрепата си."



Двойката бе заедно четири години, като се сгодиха през март 2019. Планираха дори сватба преди COVID-пандемията да удари в началото на 2020.

Още в началото на март 2021, източници блиски до двойката казаха, че те за първи път са се разделили, но двамата увериха, че са заедно и всичко е наред. Тогава Ей-Род дори отлетя за Доминиканската република, за да бъде с Джей Ло, докато тя е работила по филм. Източници, свързани с вече

бившата двойка, казаха на TMZ, че и двамата са направили истински опит да се справят с нещата - но първият истински знак, че не се получава, е бил през миналата седмица.

Алекс обяви, че купува баскетболния отбор **Minnesota Timberwolves**, но Дженифър не бе част от екипа, **който договаряше**. Това е значителна промяна, тъй като Джей Ло бе в центъра, когато се опитаха, но не успяха да закупят New York Mets.

Дженифър също продължи да публикува снимки в своя акаунт в Instagram, без да носи годежния си пръстен.

Швейцария с два рекорда на Гинес – за най-малка възпоменателна монета и най-стара монета в обращение



Швейцария притежава два световни рекорда на Гинес за най-малката възпоменателна монета и най-старата монета в света, която все още е в обращение, събщи SwissINFO.

Златната монета от четвърт франк, емитирана от Федералния монетен двор, е призната от Световните рекорди на Гинес като най-малката възпоменателна монета в света, заяви Швейцарския монетен двор.

Машинно отсечена златна монета, пусната през 2020, има диаметър само 2.96 мм и тежи **0.063 грама**. Въз основа на тези измерения, световните рекорди на Гинес я признават като най-малката възпоменателна монета в света.

„За аверса черпихме вдъхновение от

Превъзходни вина от Аржентина

92 pts. JAMES SUCKLING

93 points TORONTO STAR

90 pts. JAMES SUCKLING

91 pts. JAMES SUCKLING

RESERVA CABERNET SAUVIGNON LCBO #83337

MALBEC LIMITED EDITION LCBO #162610

ESTATE MALBEC LCBO #35170

CHARDONNAY LCBO #634808



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



Бои за яйца



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



НОВО !!
Замразена риба

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

решителността и търпението на Алберт Айнщайн. Той се отличава с известния образ на Алберт Айнщайн, изплезил езика си, заедно с 2020 година“, казват от Swissmint. „Реверсът показва номиналната стойност от ¼ франка заедно с надписа, HELVETIA“ и швейцарския кръст.“

Отсечени са само 999 екземпляра от монетата и тя бързо е разпродадена.



Освен това швейцарската монета от 10 сантима бе обявена за най-старата монета, която все още е в обращение. И двете страни на десетсантиметровата монета са еднакви - с изключение на променящата се дата - от 1879 г. насам.

През 1853 г., пет години след приемането на Федералната конституция, първите швейцарски монети са отсечени във Федералния монетен двор в Берн. Първите десетсантиметрови монети носят образа на швейцарски кръст върху щит пред дъбови листа с надпис „HELVETIA“. Едва през 1879 г. мотивът е заменен с женска глава в профил, гледаща надясно и носеща диадема, и надписите „LIBERTAS“ и транскрипцията „CONFOEDERATIO HELVETICA“. Изображението е проектирано от Карл Швенцер и все още се използва непроменено върху монетата от десет сантима. Нещо повече, монетите от 10 сантима, отсечени през 1879 г., все още са законно платежно средство. По този начин те се използват повече от 140 години.

СВЯТ

Испания налага 10-дневна карантина на пристигащи от дванадесет страни

От 17 април Испания въвежда карантина на пристигащите от 12 държави, поради опасения от разпространението на различни варианти на Covid-19. Страната е обезпокоена от навлизането на бразилския и южноафриканския вариант, който се разпространява бързо в съседни държави.

10-дневна карантина се налага на пристигащите от Бразилия, Перу, Колумбия, Южна Африка, Ботсвана, Коморските острови, Гана, Кения, Мозамбик, Танзания, Замбия и Зимбабве.

"Със или без прекачвания въпросните лица са длъжни да спазват карантината след пристигането си или през

цялото време на престоя си в Испания, ако е по-кратък от този период", заявиха представители на испанските власти. При наличие на отрицателен PCR тест изолацията може да бъде намалена до 7 дни.

САЩ препоръча повишено внимание при полети над Москва и Киев

Федералната авиационна администрация на САЩ (FAA) препоръча на американските авиокомпании да летят с повишено внимание над следните дестинации - Москва, Киев, Днепър, Симферопол, Ростов на Дон и над граничните области. Предупреждението е във връзка с "възможните рискове за безопасността на полетите, свързани с ескалацията на регионалното напрежение

Прод. на стр.15 >>

<< Прод. от стр.15

между Русия и Украйна".

Малайзийски Boeing, летящ от Амстердам до Куала Лумпур с полет МН17, катастрофира през 2014 близо до Донецк. 298-те души на борда загинаха. Тогава Украйна обвини руските сепаратисти за катастрофата, а те отрекоха с аргумент, че нямат средства да свалят самолет на такава височина.

Нова Зеландия иска да премахне изцяло тютюнопушенето до 2025



Нова Зеландия обяви набор от предложения, насочени към забраняване на тютюнопушенето за следващото поколение и доближаване на страната до целта ѝ да бъде без цигарен дим до 2025, съобщава The Guardian.

Плановите включват постепенно увеличаване на законната възраст за тютюнопушене, което може да се простира до забрана за продажба на цигари и тютюневи изделия на всеки, роден след 2004, което прави пушенето ефективно незаконно за това поколение. Освен това Нова Зеландия ще забрани продажбата на тютюневи изделия на граждани, родени след 2004.

„Нуждаем се от нов подход“, заяви в заместник-министърът на здравеопазването д-р Айша Веръл, обявявайки промените.

„Около 4,500 новозеландци умират всяка година от тютюн и ние трябва да постигнем ускорен напредък, за да постигнем целта

Smokefree 2025.

Обичайният подход без програма за контрол на тютюна няма да ни отведе там."

Предложенията бяха приветствани от редица обществени здравни организации. Интерес предизвикват данните, че броят на търговците на тютюн е четири пъти по-висок в общностите с ниски доходи, където нивата на пушене са най-високи.

От месец май в Словакия започва ваксинацията със "Спутник V"



Руската ваксина "Спутник V" е преминала успешно тестове в Биомедицинския център на Академията на науките на Словакия, съобщи министърът на финансите и доскорошен премиер Игор Матович, цитиран от ТАСС.

По-рано днес новият премиер Едуард Хегер заяви, че ваксиниране с руския "Спутник V" ще започнат най-вероятно в началото на май.

Една от най-големите индустрии на Франция е изправена пред унищожителен удар след свирепите слани по-рано този месеци, които нанесоха щети на лозята в страната в момент, в който винопроизводителите са изправени и пред предизвикателствата, които пандемията и американските мита създават, пише CNN.

Прод. на стр.16 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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

Just West of Cawthra Rd.

www.allistonmeats.com

Bloor St

Cawthra Rd.

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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



Шунка и агнешко за Великден

<< *Прод. от стр.15***Ще има много по-малко френско вино през 2021**

Сланите са засега **80%** от лозята в най-значимите региони на Франция, сочи доклад на Европейския комитет на винените компании. Очаква се това да донесе с 25% до 50% по-слаба реколта.

Пострадали са лозята в Рон, Бордо, Бургунди, Шампан,

Прованс и Лоара, казва Ане Коломбо, президент на местна винена организация. "В някои региони ще има много, много малко грозде тази година", посочва тя и допълва, че сланата е била най-тежката от над половин век.

Според френския премиер Жан Кастекс земеделците не са били жертва на толкова унищожително събитие от 1991. Още през 2020 министерство на земеделието предприе мерки за облекчения, включително данъчни и друга финансова подкрепа.

Кризата идва в особено трудно време за френските винопроизводители, които вече страдаха от по-слаби продажби заради локдауните в ключови международни пазари, американските мита. Износът на вино и спиртни напитки от Франция спадна с почти **14%** до **€12.1** млрд. през 2020.

ЕС прие 1 година срок за здравния сертификат

Страните от ЕС договориха 1 година срок на действие на регламента за европейски санитарен сертификат, имащ за цел да улесни пътуванията в ЕС, според текста, приет от посланиците на 27-те, който ще бъде обсъден с евродепутатите, предадоха Франс прес и БТА

Първоначалното предложение на Европейската комисия предвиждаше този "зелен цифров сертификат", който трябва да бъде създаден до края на юни, да бъде валиден, докато Световната здравна организация обяви край на пандемията. Страните членки обаче, отказаха прилагането на сертификата да зависи от орган извън ЕС, промениха това предложение. Текстът, приет от посланиците, предвижда регламентът да се прилага 12 месеца от влизането му в сила и Европейската комисия да изготви доклад за оценка на прилагането му три месеца след края на 12-месечния срок.

Подготвяният регламент има за цел да улесни пътуванията на европейските граждани, които са в състояние да докажат, че са били ваксинирани срещу ковид, че са си направили PCR тест или бърз антигенен тест, или че са придобили имунитет след заразяване с коронавируса.

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.

Маларията е наполовина победена



здраве.bg

Човечеството вече е изминало половината път към окончателна победа над маларията. През следващите 10 години тази така страшна и масова в миналото болест ще бъде напълно ликвидирана в една трета от страните, където в момента се среща. Това са изводите от доклад на Световната здравна организация, цитирани от Ройтерс.

Към днешна дата маларията все още е заплаха за почти половината население на планетата – 3,3 милиарда души. Само през 2009 г. тя е станала причина за смъртта на над 800 хиляди жители на Африка въпреки че съвременната медицина разполага с достатъчно знания и лекарства тази болест изобщо да не е смъртоносна. Но проблемът се поражда от ниското ниво на здравеопазването в някои изостанали държави.

Единственото неизлечимо при маларията в момента явно е бюрокрацията. Тя е пречката и тази болест да остане изцяло в историята както това стана с чумата, завършва доклада на СЗО.

Топлият чай е най-подходящата напитка при настинка



здраве.bg

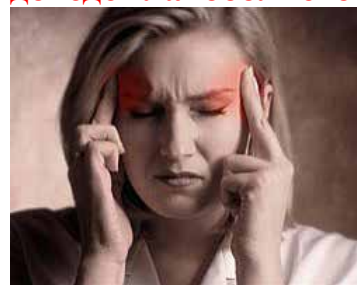
В студените и мразовити

зимни дни често изпитваме нужда от затопляща напитка. Но нека първият ни избор не бъде кафето! Не пийте безразборно и т.нар. прахчета против настинка - днес е доста широко разпространено те да се приемат при появата на каквито и да е болки в гърлото или при хрема. За да решим трайно проблема обаче трябва да се лекува заболяването, а не просто да се премахват симптомите.

Най-добрата напитка при първите признаци на настинка доказано е чайът с лимон и мед. Но той също трябва да се пие правилно.

Често си мислим, че колкото по-горещ е чайът, той е толкова по-полезен. Всъщност медът и лимонът губят своите полезни свойства, ако са добавени в твърде горещ чай, затова тази напитка трябва да се приема топла, а не гореща.

До какво може да доведе главоболието



здраве.bg

Главоболието може да бъде главното, а понякога единственото оплакване при много различни заболявания на нервната, ендокринната и сърдечно-съдовата система, бъбреците, очите и т.н. Това е т.нар. **вторично главоболие** и за да изчезне, трябва да се лекува основното заболяване.

Съществува и **първично главоболие**. В този случай в главата могат да боледуват съдовете, **Прод. на стр.18 >>**

Select BAKERY

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

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

www.selectbakery.ca /selectbakery @selectbakery

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

мозъчната обвивка, сухожилията, мускулите. Спазмите в мускулите са причина за най-разпространеното първично главоболие - т.нар. болка от напрежение.

Това е болката, която възниква след неприятни преживявания или тежък ден. Към този вид болка се отнася и мигрената – внезапната болка в едната половина на главата. Всеки пети случай на мигрена започва с т.нар. мигренозна аура – спад в настроението, болезнена чувствителност и зрителни нарушения. Причината за подобна болка е внезапното свиване, а след това също толкова рязкото разширяване на стените на съдовете.

Главоболието в зависимост от предизвикващите го причини е различно по вид, сила и локализация.

Болката може да бъде остра (мигренозна), тъпа (от напрежение), да се локализира в определен участък от главата, да се развива пристъпообразно, еднократно или през определен интервал.

Ако главоболието е придружено от виене на свят или повръщане, това вече е тревожен симптом. Такова състояние може да бъде свързано с остеохондроза на шийния отдел на гръбначния стълб, с нарушения на храненето на мозъка или с някакво възпаление.

Само невропатолог може да определи най-точно истинската причина за главоболието.

До съвсем скоро ефективното лечение на главоболието създаваше особено големи трудности

за специалистите. Значителният пробив в съвременната медицина през последните няколко години позволи на лекарите да избягат напълно хората от онези мъчителни пристъпи на главоболие, които им пречат да живеят и работят нормално.

Повече от 50% от успешното лечение зависи от правилната диагностика с помощта на съвременното оборудване. Вторият висок критерий за успех е комплексният подход с привличането на специалисти от различните области на медицината и използването на най-активните методи.

В сложните клинични случаи обикновено се прибегва до екип (консилиум) от лекари от всички необходими специалности, които с

помощта на последните медицински постижения да гарантират успешното лечение на главоболието.

Внимание! При силно главоболие не е необходимо да приемате цели шепи лекарства, а потърсете помощта на специалист.

Омега-3 и аминокиселините намаляват риска от диабет здраве.bg

Урбанизацията е основна причина за увеличаване на заболяването, показват резултатите от 10-годишно изследване.

Рибата е типичния пример за храна, богата на омега-3 ненаситени мастни киселини. И това се отнася за почти всички видове риба. Дори змиорката, традиционен елемент от кухнята на маорите, може

Патриция Алексиева и Младен Алексиев

ЗАСТРАХОВКИ

Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.



ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies



да помогне в борбата с диабета. Според изследователката Мари Бентъп, съдържащите се в змиорката и другата традиционна за маорите рибна храна омега-3 и аминокиселини могат да възпрепятстват развитието на диабет от втори тип (стадий, изискващ инсулинови инжекции).

В хода на изследването, продължило 10 години, са били наблюдавани две групи хора, болни от диабет. От групата, придържала се към западната кухня, 7 от 10 болни са починали преди навършването на 70 години. В групата, придържала се към традиционната храна за региона не е била регистрирана смъртност, а двама от болните са отпразнували своя 80-годишен юбилей, съобщава Би Би Си.

Анкетата, проведена от Бентъп сред маорите, потвърждава предположението, че урбанизацията е основна причина за нарастване броя на страдащите от диабет от втори тип в света.

Самочувствието е важна предпоставка за успехи в живота



здраве.bg

Това показва извършеното от американски учени допитване до над 7000 души. Резултатите на психолозите от Университета на Флорида показват, че хората, които са били с по-високо мнение за себе си като млади, са успели в живота в значително повече случаи, отколкото тези с ниско самочувствие.

“Разликата е драматична

и тя не е само в професионален план. Хората с високо самочувствие като млади са по-успешни и в личния си живот”, твърди статията за изследването, публикувана в Journal of Applied Psychology.

Терминът самооценка генерира разнообразни чувства, допълват авторите. “Случаите на т.нар. нарцисизъм могат да бъдат изключени от статистиката, защото тук става дума за нереалистично оценяване на собствените възможности. Ние сме взели предвид само онези хора, чиято самооценка в голяма степен отговаря на възможностите им”.

Ползата от илюзиите



здраве.bg

Плацебо - това е неутрално вещество, което не притежава никакво лечебно действие. Но облекчението, което изпитват някои пациенти при неговото приемане, е нещо повече от илюзия. Неврофизиолози от Университета на Мичигън в Анн-Арбор (University of Michigan, Ann Arbor) са провели експеримент, който доказва, че илюзията при лечение е значим фактор.

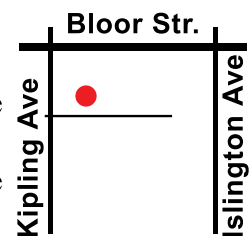
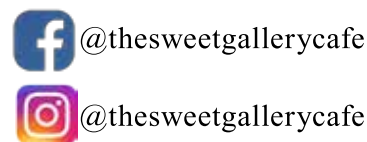
Те инжектирали физиологичен разтвор в челюстните мускули на здрави мъже-доброволци, за да предизвикат болезнени усещания, а после са им обяснили, че от болката ще ги освободи вътрешновенозно вливане на разтвор, който на практика е бил абсолютно същия.

Мъжете са оценявали своето състояние на всеки 15 секунди по скала от 100 точки. Паралелното **Прод. на стр.27 >>**

Temporarily Closed
We will be temporarily closing until further notice.

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com



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

Антъни Джошуа и Тайсън Фюри ще се бият през лятото



Антъни Джошуа и Тайсън Фюри ще получат през уикенда множество оферти за дата и място за техния двубой в тежка категория, казва Еди Хърн, събщи Daily Mail.

Щабовете на двамата световни шампиона преговарят няколко месеца, а агентът на Джошуа - Еди Хърн неколкократно заявява, че всичко ще е готово скоро.

Фюри и баща му Джон обаче наскоро подсилиха опасенията, че мегадвубоя може да бъде спрял поради пандемията на коронавируса. "Няма пари за това", каза Джон Фюри. „Времето е грешно.“ Хърн обаче настоява, че планът остава за двубой през юли.

„Двамата ще се бият тази година. Ще е лятна битка. Това е всичко, за което работим и сме уверени както винаги, че това ще бъде направено." Саудитска Арабия, Сингапур, Катар и Китай са сред възможните домакини

на битката.



Стадион "Уембли" също е опция, въпреки че Лондон може да не е в състояние да приеме тълпа с пълен капацитет поради пандемията от коронавирус.

Хърн отговори на притесненията, че лагерът на „Циганския крал“ „всъщност не иска битката“. Фюри не се е бил от февруари 2020, когато разгроми Дионтей Уайлдър, а „Циганския крал“ често използва профила си в Twitter.

Псевдонимът на Фюри идва от наследството както от страна на майка му така и на баща му. През 2016 боксьорът заяви: „Аз съм циган и това е всичко. Винаги ще бъда циганин, никога няма да се променя. Винаги ще съм дебел и бял, това е всичко. Аз съм шампионът, но въпреки това за мен се мисли като за клошар.“

Златан Ибрахимович ще играе във филм на Астерикс



Нападателят на Милан и Швеция Златан Ибрахимович ще дебютира на големия екран в следващия филм на Астерикс, събщи TheGuardian.

39-годишният Ибрахимович, който наскоро бе извикан в шведския национален отбор и вероятно ще участва в отложеното за тази година Евро 2020, ще изиграе римлянин, наречен Caius Antivirus в Asterix and Obelix: the Middle Empire - петият филм от екшън поредицата на живо.

Филмът ще бъде режисиран от Гийом Канет, който също така ще играе и ролята на галиеца Астерикс, като в него ще участва и носителката на Оскар Марион Котияр като Клеопатра и Жил Лелуш като Обеликс.

Румънският съдия, поискал автограф от Ерлинг Хааланд, бе отстранен



На съдията, който помоли Ерлинг Хааланд за автограф след победата в Шампионската лига на Манчестър Сити над Борусия Дортмунд с 2:1, бе временно

забранено да свири в родната си Румъния, събщи Daily Mail.

Октавиан Шовре бе уловен пред камерата в тунела след първия мач от четвъртфинала на Шампионската лига, да иска автограф върху червените и жълтите си картони от сензационната на Дортмунд Хааланд.



Помощник-реферът вече е санкциониран заради инцидента, въпреки съобщенията в Румъния, в които се твърди, че Шовре е събирал автографи на топ-футболисти през последните пет години, за да помогне за набирането на средства за център за аутизъм.

Унгарската порнозвездата: Футболисти от Висшата лига не обичат да плащат за секс и очакват ескортите да работят безплатно



Прод. на стр.21 >>

<< Прод. от стр.20

Унгарската порнозвездата Шона Ривър твърди, че е предоставяла услуги за ескорт на три звезди от Манчестър Юнайтед - и че един от тях е взела €200 от нея, за да плати за пица, съобщава Mirror.



Ривър направи твърдението в подкаста How To Be A Pornstar, в който тя също така заяви:

„Очакват да бъдете с тях, защото са

известни, но всъщност не искат да излизат с вас“, твърди унгарската актриса. "Искат ви като странична мацка в сянка. Само защото имат много пари, това не означава, че са щедри."

Ривър твърди, че един футболист, който играе за Юнайтед, е взел €200 от хонорара и, без да й каже.

„Попитах го за това, а той каза: „Съжалявам, поръчах пица за моите приятели и я взех, защото нямах други пари.“

28-годишната унгарка твърди, че е ескортирала и други двама играчи на Юнайтед, но не разкрива самоличността на нито един от тримата.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Седи си един човек в кръчмата и по едно време влиза китаец и сяда до него. След няколко минути мъжът го пита:
– Знаеш ли карате, кунг-фу, разни там бойни изкуства?
Китаецът го погледнал и рекъл:
– Защо питаш? Защото съм китаец ли?
– Не, защото ми пиеш от бирата!



– Скъпи, заминаваш в командировка, а не си си сложил халката!
– Ти пък..., в тая жега?



- Съгласно правилата в нашата фирма, нямате право да разгласявате размера на заплата си.
- Да, бе! Щото аз умирам да се излагам...



Попитали радио Ереван:
- Как да усетим, че вече остаряваме?
От радиото отговорили:
- Младите се къпят преди да излязат, а старите щом

се изкъпят не излизат.



Попитали радио “Ереван”:
- Могат ли да се правят мозъчни операции на политици?
От радиото отговорили:
- Не става! Никой мозъчен хирург не се занимава с дърворезба!



Въпрос към радио “Ереван”:
- С какво се задоволява съвременният мъж?
Отговор на радиото:
- На съвременния мъж една бутилка му е малко, а една жена му е много...



Вечер. Мъж се прибира тичешком от работа и без да каже дума започва, да си събира багажа.
Жена му:
- Мили! Какво се е случило? Къде отиваш?
- В Никарагуа! !!
- Защо?
- Защото, там жените за всеки секс дават по 5 долара на мъжа!
Жената скача и бързо

започва да си събира багажа.

Мъжът:

- А ти къде?
- В Никарагуа!
- Защо? ? ?
- Искам да видя, как ще живееш с 10 долара месечно..



Някакъв мъж изкарал два дни с любовницата си, а на жена си бил казал, че е за риба. На връщане към дома си минава през рибарски магазин, за да си купи един шаран за алиби. Плаща го и казва на продавача:
- Я ми го подхвърли през тезгяха.
- Защо?
- Ами да мога с чиста съвест да кажа, че съм го хванал.



Звъни свекървата на снахата:
- Как е моят синковец?
- Ми как е... пие ракия, по жени скита, мен пък ме бие...
- Слава Богу, че не боледува..



Едно дете пътувало в трамвая. Изведнъж му прилошало и повърнало върху една жена. Възмутена жената извикала:
-Прасе!
-Аз ли съм прасе!?
Я се виж ти на какво приличаш!

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)



Магията на Чехия и Словакия в 6 дни

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Любомир Петров

Снимки: авторът

Братислава, Бърно, Прага, Кутна Хора и Чешки Крумлов

Най-сетне седмицата се изниза и дойдоха 4-те почивни дни покрай Великден, които с два дена отпуски се превърнаха в една чудесна екскурзия до Словакия и Чехия. Събрахме се 4 човека точно за една кола и в ранна утрин на 22.04 потеглихме в северозападна посока към Братислава. Още с излизането на околовръстното, което тънеше в непрогледен мрак в този си участък се набих в такава ужасна дупка, че тъпия удар на джантата отекна в ушите ми. Естествено, точно в този момент в насрещното имаше камион и избягването беше немислимо. Слязох. Просто няма как да не се нервира човек, защото едно е да има дупки, ама толкова чудо като тази си е

подигравка с хората, които плащат винетки и данъци. Гумата не беше спукана, джантата не беше крива и на пръв поглед всичко изглеждаше нормално. Да ама не.

След като се качих и потеглих стана ясно, че от удара волана ми е крив на една страна и един лагер взе да вие. Уфф! То може да се кара така, а и нямаше голям избор в този ранен час, така че продължихме. Ядосах се, защото реглажа и лагера няма да ми го платят тия дето изискват винетките и данъците. Теглих им една на ум и хайде към Калотина.

Бързичко минахме границата и със строг транзит се озовахме на унгарската граница. Там вече положението седеше по различен начин, а именно – Чакане, както обикновено! После накупих едно кило

винетки за държавите, през които ще минаваме и газ. Не след дълго на околовръстното на Будапеща виждам истинки ужас – сигурно имаше поне 10 км задръстване и нищо не се движеше. За щастие тази картинка беше в насрещното платно и моментално си казах, че ако ще през Украйна ще мина на връщане, ама от тук НЕ. По-късно се сетих, че цялата тази какафония е заради празниците и както при нас, така и тук града явно се изнася и настава ужас. В Братислава пристигнахме следобед, настанихме се и тръгнахме на тур из града.



Първото впечатление беше за изключително спокоен град. Някак

неприсъщо за европейска столица, но точно това много ми хареса. Нямаше тълпи, нямаше задръствания и истерични крясъци. Чудесен град. Има какво да се види и всички обекти са близо един до друг. Новият мост над Дунава, хълма със замъка и синята църква са само част от нещата, които могат да се посетят. Дори една разходка в центъра из уличките на града е достатъчна, за да се долови атмосферата на Братислава. Вечерта беше време да се тества някоя местна бира. В интерес на истината се натъкнахме на доста ужасен бълвоч, с който определено не отъждествявам всички местни бири. Такъв ни бил късметът. Е, нищо в Чехия ще наваксаме с хубава бира. (Редакцията сериозно се разграничава от подобни инсинуации по **Прод. на стр.25 >>**)



BOBBY DONEVA



friendly
travel inc.

TICO # 4631602



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

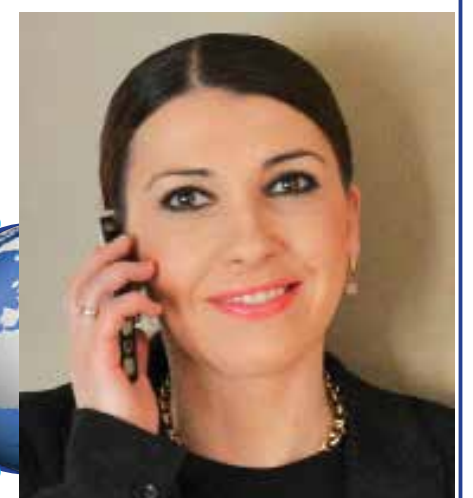
T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

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



Магията на Чехия и Словакия в 6 дни

<< Прод. от стр.24

адрес на словашката бира! Жестока е! – бел. Ст)



На следващата сутрин унищожихме козунака и яйцата, които носехме от България. После още малко мотане в Братислава и хайде към Бърно. Пътя не е много и в ранния следобед вече се бяхме настанили в хотел на края на града. Там уцелихме момента да помогнем на млада латвийка в беда. Горкото момиче бяха го зарязали да се оправя само до центъра, а хората, с които пътува отишли да гледат хокей. Без много двоумене ѝ казах да скача при нас, ако не я е страх. Разбира се ѝ обясних, че ние хора не ядем, а още по-малко пък млади руси латвийки и на нея не ѝ трябваше много, за да се намести на задната седалка. Стоварихме я в центъра, пожелах ѝ всичко най хубаво и закрачихме по улиците на Бърно. Разбира се няма какво ново да кажа за града. Забележителностите няма смисъл да ги изброявам. В интернет

ги има всичките. Това, което ми направи малко лошо впечатление беше големия брой клошари, концентрирани предимно в центъра. След като изръшнахме града надлъж и нашир беше време да вкусим най-послед прословутата прехвалена чешна бира. Само че като замириса на едни пушени свински месца на жар, пък и били традиционни чешки и нямаше как да лишим бирата от удоволствието да се срещне с тях в коремите ни. Така изтече и този ден, а на другия беше ред на Прага. На път към Прага ми направи впечатление, че магистралата им хич не е добра. *(Направо е отвратителна, повече от 90-100 е много трудно да се поддържа – бел. Ст.)* Беше строена сякаш от отделни панели и преминавайки през фугите между тях се усеща едно непрестанно подрусване, което е неприятно. Всъщност тази и сръбската магистрала бяха най-зле от целия маршрут. За мен лично най-хубавите магистрали, по които съм минавал са Унгарската и Хърватската. Не че в другите страни из Европа са лоши, ама тези са направо перфектни! И така

от Бърно на отидоме директно в Прага, а направихме една малка отбивка до градчето Кутна Хора или както му казват още – „Готическото бижу на Чехия“. Чудно място само на около 70 км от столицата. Берберската катедрала* и Църквата-костница непременно си заслужава да се видят.



Берберската катедрала* (Света Варвара)

Ще кажа няколко думи за църквата. Почти всичко вътре е от черепи и кости. Подредени, окачени, изложени на витрини и какви ли още не. Имаше даже зад една витрина черепи с деформации и счупвания от различни оръжия – стрели, саби, копия и т.н. Някои биха казали, че е малко злоещо, но все пак, си заслужава да се види.



Предполагам, че в Гугъл има снимки и може да се добие представа за мястото. Направихме

един пикник в Кутна Хора и тръгнахме за Прага. В късния следобед се настанихме и тръгнахме към центъра. Имахме късмет, че паркирането е безплатно през почивните дни (но не навсякъде). Трябва да се внимава много, че видях половин дузина коли с чужди номера, които се бяха подлъгали и имаха скоби. Върнах се мислено към далечната 2000 г, когато бях тук. Бях на 16 и това ми беше първото излизане в чужбина. Имах ясни спомени, но не мисля, че тогава съм успял да оценя града така, както би трябвало. И така стандартната навалица от туристи е налице, тесни улички, по които едва се разминаваме, но разбира се и много блясък и интересна архитектура.



По обменните бюра в центъра се натъкнах на почти двоен курс от нормалния. За който ходи и възнамерява да сменя пари там, нека да пообиколи и доста да внимава с курса. В центъра спрях на една сергия за сувенири и момчето, което продаваше веднага ми заговори на български. **Прод. на стр.28 >>**

<< *Прод. от стр.25*

Николай от България идва тук за по няколко месеца докато е силен сезона. Заговорихме се, купих си сувенири от него и ми направи отстъпка. Посъветва ни къде да отидем да хапнем вечерта, снимах го и му пожелах успех. Точно в този момент от съседната сергия се разнесе отново българска реч с думите: „Ти ако вземеш да снимаш всички българи тук, трябва да снимаш цялата улица“. Я, те били много бе! Знаех, че много българи работят тук ама чак толкова. *Буквално 5 от 10 сергии или сувенирни магазинчета се държаха от българи.*



След стандартните забележителности, катердали, дворец и Карловия мост, коремите на всички започнаха да недоволстват, че са празни и се насочихме към кръчмата, която ни препоръча Николай, а именно –

„У Воеводу“. Взехме бира – беше чудесна.

А с нея има едни пушени ребърца, които много вървят. Сметката накрая беше в реда на нещата като изключим,

че на масата имаше едни солето-подобни хлебчета, които не струват и 10 стотинки, а на нас ни таксуваха по 1 евро парчето. Те бяха толкова невзрачни, че не можех да повярвам, че се плащат.



На следващата сутрин времето реши да се поразвали за разнообразие, но беше поносимо. Ту валеше, ту спираше. Отидохме отново в центъра, напазарувахме какви ли не „полезни“ неща и подаръци и малкото останало място в багажника се уплътни. Пак валеше и не ставаше много за разходка, така че се върнахме в хотела, спретнахме си едно ядене по нашенски с Русенско варено, Лютеница и Бира. За щастие през това време дъжда спря и се насочихме към Вишеград. Интересно местенце на един хълм. Разкрива се хубава гледка към града. Общо взето като си в Прага си заслужава да се качиш на високо и да погледнеш града с всичките тези червени покривчета отвисоко. Та това е едното удобно

за целта място, а другото е при двореца. Вишеград е приятно и спокойно местенце, на което тълпите по центъра са му чужди. Идеално за релакс след блъсканицата по улиците. Мястото е историческо, има си и хубава катедрала. От другата страна на хълма точно до реката се показва един чудесен къмпинг, наоколо люляците бяха нацъфтели и се носеше благоухание из въздуха. От Вишеград слязохме до Валтава, за да нахраним група изгладнели лебеди с български бисквити Еверест. Оказа се, че доста им допаднаха и дълго гледаха тъжно след като пакета свърши:-) После една разходка по реката до центъра и деня се изниза.

Ден следващ, който вече беше работен и задръстванията бяха налице. Трябваше да прекосим целия град от юг на север и да се доберем до един магазин за планинска екипировка. Намерихме го, купихме си необходимите неща, които в България спряха да ги внасят и се отправихме към Чешки Крумлов 381 01 *Český Krumlov, Czech Republic*

За целта трябваше пак

да се мине през града на юг. По главния път всичко беше задръстено и на първата отбивка завих и действах по интуиция по малките улички. Беше мъдро решение, защото мисля, че спестихме поне час висене, ако не и повече. Да се върна на Чешки Крумлов. Намира се на около 30 км от австрийската граница. Малко градче сякаш излязло от някоя приказка на Братя Грим.



С малките китни къщички и реката която се вие около тях. Има си и хубав замък. Абе само чаках някой дракон да изскочи от някъде и щеше да е съвсем като в приказка. Горещо го препоръчвам на всички, които са се запътили в тази посока. Много от уличките в града бяха толкова тесни, че отначало ми беше трудно да повярвам, че това е път за коли, а не пешеходна зона. На много места минавах на една боя разстояние от

Прод. на стр.27 >>

<< Прод. от стр.26

къщите и очаквах всеки момент да задера някоя къщурка с огледалата или да бутна някоя саксия, но не успях.



Обхождането на цялото градче не отнема много

и вечерта седнахме до реката да се насладим на последните няколко часа, които ни оставаха. Утре рано тръгнахме към България. Идеята беше за тръгване към 6:00, за да може привечер да сме в София. Километрите, които ми предстояха бяха 1280 и беше хубаво да се тръгне рано, че на следващия ден всички бяхме на работа.

Е, в 6:00 не тръгнахме, ама в 7:00 вече се носехме към австрийската граница. Оказа се, че наоколо не всички бензиностанции работеха денонощно, а искахме да вложим всички останали ни чешки крони в бензин и това доста забави тръгването. После почнаха едни планински пътчета и за 3 часа минах само 150 км. На границата между

Австрия и Унгария спираха всяка кола да проверяват за винетка. Трябваше бая стегнато каране и от Виена спрях чак в Сърбия за почивка. После още една при Ниш и към 22:00 часа бяхме в София след 15 часа каране. Като цяло беше чудесно пътуване, идеално за 5-6 дена. Всичко на всичко 2828 км.

ЗДРАВЕ

<< Прод. от стр.19

сканиране на главния мозък на пациентите е показало, че в областите, които отговарят за реакцията на болезненото въздействие и стрес, се синтезират ендорфини - природни аналгетици, близки по своя ефект на опиатите. Образуването на ендорфини съвпадало по време с усещането за стихване на болката.

Следващият експеримент на учените ще бъде върху пациенти-доброволци, страдащи от хронични заболявания.

40-те - възраст на самотниците!?

здраве.bg

Екип от учени е интервюирал 1300 души в Австралия на възраст

над 18 години. Фокус на изследването е чувството за самота.

Най-малко самотни се оказали тийнейджърите и хората над 50 години, пише сп. Journal of Clinical Nursing.

Английски психолог обаче смята, че самотата не винаги се асоциира негативно и някои хора сами избират самотно съществуване.

Австралийското изследване е установило, че хората със силни религиозни убеждения са били по-малко склонни да се определят като самотни, независимо от възрастта им. Жените са декларирани религиозни убеждения в по-голяма степен от мъжете и като цяло, установява изследването, те се чувстват по-малко самотни.

Друг интересен факт е, че самотата се оказва по-честа пътница на безработните, отколкото на пенсионерите.

Докато между местоживеенето и чувството за самота не е намерена връзка, то доходите влияят

сериозно на усещането за самотност в следната зависимост: колкото по-беден, толкова по-самотен.

Самотата влияе върху здравословното състояние на човека, казват учените. “Да разберем какво кара хората да се чувстват самотни е много важно, защото самотата може да увеличи риска за различни заболявания като например сърдечно-съдови заболявания и депресия. Тя има отношение и към други проблеми, например към домашното насилие”, казва проф. Уилям Лаудер от университета в Дънди, Шотландия, работил върху проучването.

“Едно от най-интересните открития на това изследване е, че то предизвиква общоприетото схващане, според което пенсионирането е свързано с намаляване на социалните контакти и хората се чувстват по-самотни, когато остаряват”, казва още той и допълва: “Добавянето на нова информация за самотата е много важно, тъй като тя е често срещан и истински застрашаващ

здравето феномен”.

Науката вече опознава връзката между самотата и увеличаването на риска от затлъстяване. Учените се надяват, че новите данни ще помогнат на специалистите да намалят здравословните проблеми, причинени от нея.

Има обаче и специалисти, които са против самотата да бъде разглеждана винаги като нещо негативно. Д-р Артър Касиди, социален психолог от университета Белфаст казва: “Самотата е социално понятие. Има хора, които избират да водят самотно съществуване. Хора, предимно на възраст 30-40 години, може да са имали негативен опит като лоша връзка или просто да усещат, че не могат да се приспособят към обществото”.

РЕЦЕПТИ

www.facebook.com/shtipkaserotonin

Бързи, топли, хрупкави погачи(соленики) със сирене

2 яйца(единият жълтък за намазване)

1 чаша кисело мляко(чаша 200 мл)

Половин чаша олио

100 гр.меко краве масло

1 бакпулвер

1ч.лъж.сол

Брашно до меко тесто.

Омесвам тестото, разделям на топчици, слагам пълнеж от натрошено бяло сирене, затварям , оформям ги с леко овална форма, нареждам ги в тавичка с хартия за печене, намазвам с жълтък и пека на 180 гр.около 25 мин.

Да ви е сладко!



Десерт с крем и ягоди

Рецептата е за формичка с размери 26/20 см.!!!

Нарязах половин килограм ягоди на малки парчета и ги сложих в дълбок съд. Поръсих ги с 2/3(две трети) в.чаша захар(чашата е с вместимост 200 мл), сок на 1 лимон , разбърках и изчаках около час-два за да си пуснат течността. Изцедих ягодите с цедка и сложих течността настрана ,защото ще ми трябва.

Миксирах 2 големи яйца с 2/3 в.чаша захар. Прибавих 1/2 пакетче бакпулвер, 1 п.ванилия, 1 в.чаша брашно. Изсипах сместа в намазнена огнеупорна, стъклена формичка и я изпекох на 170 гр.без вентилатор около 25 мин. Извадих готовия блат от фурната,позволих му да изстине, надупчих го с клечка за зъби , напоих го с 1 в.чаша студено прясно мляко и го оставих настрана.

В малка тенджера

сложих 3 в.чаши прясно мляко, 2 суп.лъж.брашно, 1 суп.лъж.пшенично нишесте, 3 суп.лъж. захар, 1 жълтък. Разбърках хубаво с бъркалка и после на ниска топлина с непрекъснато бъркане сгъстих крема. Отстраних крема от котлона , прибавих 100 мл.течна сметана, 1 п.ванилия и миксирах около 2-3 мин.до хомогенна смес. Изсипах готовия крем върху изстудения блат, поправих с лъжица за равномерност и като се поохлади леко, наредих изцедените ягоди върху крема.

Затоплих леко ягодовата течност, която бях отделила, прибавих желатин(по инструкциите на опаковката) и така полученият желатинов сос го нанесох с лъжица върху ягодите, така че да



се облицоват напълно. Сложих десерта в хладилника за най малко 3-4 часа. Сервирах с любов.

Да ви е сладко!

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





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



Тарт с ябълкова пълнка

www.facebook.com/shtipkaserotonin

125 гр. краве масло на стайна температура, 3 суп. лъж. олио, 1 яйце, 10 суп. лъж. кристална захар, 1 ванилия, половин пакетче бакпулвер, 3 в. чаши брашно (чашата е 200 мл. винаги прибавяйте брашното внимателно).

Продуктите се смесват до образуване на меко тесто. 1/3 от тестото се отделя и се поставя във фризера за да се втвърди, а другата част изчаква в хладилника за 15-20 мин. През това време приготвяме пълнката: настъргваме 3-4 обелени ябълки, прибавяме 3 суп. лъж. захар и готвим на средна топлина, докато се изпари течността на ябълките. Отстраняваме от котлона



и позволяваме да се охлади. Разточваме тестото от хладилника до размерите на тавичката и го разстиламе на дъното на тавичката (аз използвах тавичка с диаметър 30 см.), намазваме отгоре обилно с пълнката, а върху пълнката настъргваме с ренде замразеното тесто от фризера. Печем на 180 гр. около 30 мин.

ЗАСТРАХОВКИ



SWITCH
INSURANCE

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO HOME COMMERCIAL TRAVEL LIFE HEALTH

Specializing In:

Car | Motorcycle

- Experienced Clean Drivers
- G2 and High Risk
- Speeding Tickets
- No Insurance Tickets
- Carless Driving
- Impaired Driving Conviction
- Stunt Driving

Commercial Auto

- Painting
- Carpentry
- Electrical
- Plumbing
- Renovation
- Flooring Installation
- Cleaning

Commercial

- Restaurant
- Beauty Salon
- Office
- Garage
- Body Shop
- Convenience Store

Travel

- Visitors
- Super Visa Applicants
- Canadians

Identifying & Managing Your Insurance Needs

Tel: 416-398-4322
 Fax: 416-398-0337

1118A Wilson Ave. Suite 201
switchinsurance.ca

Пламяк Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

Четете
в. Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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