

Трябва ли детето ми да се ваксинира срещу COVID-19? 7 въпроса, отговорени от специалист по детски инфекциозни болести

(Should my child get the COVID-19 vaccine? 7 questions answered by a pediatric infectious disease expert)



Автор: Деби-Ан Шърли, Доцент по педиатрия, University of Virginia

Декларация за оповестяване:

Деби-Ан Шърли 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 е разкрила никакви съответни връзки извън академичното им назначение.

Статията се предоставя от The Conversation. Преводът е на „Пламък“ **Прод. на стр.2>>**

Healthy Planet

Your one stop **Health Food Store**
Largest **Health Food Chain** in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Reserve your ad now!



Запазете място в новия бизнес каталог!

Call: 416-821-9915
Email: info@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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА
AZ DRIVERS И OWNER
OPERATORS



Позвънете на Мето:
647-773-3823

Още на стр. 24 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА



Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898



Трябва ли детето ми да се ваксинира срещу COVID-19? 7 въпроса, отговорени от специалист по детски инфекциозни болести

(Should my child get the COVID-19 vaccine? 7 questions answered by a pediatric infectious disease expert)

Администрацията по храните и лекарствата разшири разрешението за спешна употреба на ваксината Pfizer-BioNTech COVID-19, като на 10 май 2021 включи в него и юношите на възраст от 12 до 15 години. Центровете за контрол и превенция на заболяванията последваха препоръките, одобряващи употребата в тази възрастова група, след среща на консултативната група на 12 май. Американската академия по педиатрия също подкрепи това решение.

Д-р Деби-Ан Ширли е доцент по педиатрия в Университета на Вирджиния, специализиран в детските инфекциозни заболявания. Тук тя разглежда някои от притесненията, които родителите могат да имат относно техния тийнейджър или при-тийнейджър, получаващи ваксината COVID-19.

1. Действа ли ваксината при юноши?

Да, наскоро публикуваните данни от Pfizer-BioNTech показват, че ваксината срещу COVID-19 изглежда работи

наистина добре в тази възрастова група. Установено е, че ваксината е 100% ефикасна за предотвратяване на симптоматична COVID-19 в продължаващото клинично изпитване на деца в САЩ на възраст от 12 до 15 години. Юношите създават високи нива на антитела в отговор на ваксината и имунният им отговор е също толкова силен, колкото този, който се наблюдава при по-големи тийнейджъри и младите на възраст 16-25 години.

2. Как да разбера дали ваксината е безопасна за детето ми?

Засега ваксината срещу COVID-19 изглежда безопасна и се понася добре от юношите. Всички ваксини срещу COVID-19, разрешени за употреба в САЩ, са били подложени на строго проучване, но не искаме да приемаме, че децата са малки възрастни. Ето защо е толкова важно да се изучават тези ваксини също толкова внимателно при децата, преди здравните власти да могат да препоръчат употребата им. Текущите проучвания ще продължат да следят внимателно ваксинираните деца и

надеждното наблюдение на безопасността ще помогне бързо да се идентифицират редки или неочаквани последици, ако такива се появят.



3. Мислех, че децата са с нисък риск на заразяване – трябва ли да се ваксинират?

Понастоящем децата представляват почти една четвърт от всички нови съобщени седмични случаи на заболяване с COVID-19 в САЩ. Въпреки че сериозно заболяване от коронавирус е рядко при децата, то се случва - хиляди деца са хоспитализирани и поне 351 деца са починали от COVID-19 в САЩ. Някои деца, които се разболяват сериозно от COVID-19, може и да имат предхождащи здравословни състояния, но не всички. Ваксинирането ще помогне да се предпазят децата от развитие на сериозни заболявания.

Освен това, тъй като юношите могат да предават COVID-19 на други, ваксинирането

на деца може да се окаже важна част от безопасното връщане към нормалните дейности в живота, включително присъственото посещение на училище, участие в колективни спортове и прекарване на време с приятели.

Голямо проучване на деца в училищна възраст показва, че децата, които са напълно или частично виртуално училище съобщават за по-ниски нива на физическа активност, по-малко време за общуване с приятели и по-лошо психическо или емоционално здраве в сравнение с тези, които получават присъствено и лично обучение. Децата изпитват безпрецедентно нарастване на косвените неблагоприятни последици за здравето и образованието им, свързани с пандемията, и ние трябва да намерим начин да им помогнем да се върнат бързо и безопасно към нормалния живот. Ваксинацията е една от тях.



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*

4. Какви странични ефекти мога да очаквам за детето си?

След ваксинация могат да се получат нежелани странични ефекти. Най-често съобщаваните нежелани реакции са болка и подуване на мястото на инжектиране. Други често срещани нежелани реакции включват умора и главоболие. Подобно на младите възрастни, някои юноши са имали треска, студени тръпки, мускулни болки и болки в ставите, които може да са по-чести след втората доза. Тези ефекти обаче са краткотрайни и повечето отзвучават в рамките на един до два дни.

Някои юноши могат да припаднат, когато получават инжекцията. Ако това е притеснително за вашето дете, уведомете преди ваксинирането - детето ви може да получи ваксината, докато седи или лежи, за да избегне наранявания от падане.

5. Имало ли е тежки реакции сред децата?

В клиничното изпитване на Pfizer-BioNTech не са

докладвани сериозни нежелани реакции, свързани с ваксинацията. За сериозни алергични реакции рядко се съобщава и при възрастни хора. Всеки, който има известна тежка или непосредствена алергия към ваксината или който и да е компонент на ваксината, не трябва да бъде ваксиниран.

Ако детето ви има анамнеза за някакви тежки алергични реакции или някакъв вид незабавна алергична реакция към ваксина или инжекционна терапия, уведомете администратора на мястото на ваксината, за да може детето ви да бъде наблюдавано поне 30 минути след получаване на ваксината.

Родителите трябва да разговарят с доверен медик или алерголог, ако имат конкретни въпроси относно възможността за алергична реакция при детето им.

6. Кога ще бъде разрешена ваксина срещу COVID-19 за деца под 12 години?

Производителите на ваксини срещу COVID-19 са започнали или планират начало на

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров

Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

тестове на ваксините срещу COVID-19 при по-малки деца. С получаването на повече информация, препоръчаните възрастови граници могат да се променят. Децата на възраст от 2 до 11 години биха могли да бъдат допуснати до ваксиниране още в края на тази година.

7. Ако съм ваксиниран, но детето ми не е, мога ли да му предам вируса?

Ваксините срещу COVID-19 не съдържат жив вирус, така че не могат да причинят заболяване от коронавирус. По-скоро ваксинирането ще помогне да защитите както вас, така и децата ви от COVID-19. Проучванията показват, че ваксинираните бременни и кърмещи майки могат да предадат защитен имунитет на

малките си бебета през плацентата и в майчиното мляко - още една полза от ваксинацията.

Въпреки че изследователите все още изучават колко добре ваксината може да помогне за предотвратяване на разпространението, ваксинирането все още е важен начин за ограничаване на заразяването на хора, които все още не отговарят на условията за ваксиниране, като по-малките деца.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation: <https://theconversation.com/should-my-child-get-the-covid-19-vaccine-7-questions-answered-by-a-pediatric-infectious-disease-expert-160750>

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.

"Бургас прайд" вдигна емоциите в града



Краставици и яйца летяха на "Бургас прайд" на площад "Тройката", където едновременно се провеждат парадът и организирано срещу него шествие, предаде Булфотото.

Зоната от площада, където се събра LGBT общността, бе заградена по време на събитието от метални огради и подсикурена от над 300 полицаи.

От жандармерията пък бе докарано и водно оръдие, а няколкостотин души участваха в контрапротеста срещу "Бургас прайд".

Шествието бе организирано „в подкрепа на равноправието на ЛГБТИ хората (лесбийки, гей мъже, бисексуални, транссексуални и интерсекс хора), които често стават жертви на дискриминация и тормоз“ под мотото „Любовта е по-силна от омразата“.

"Няма да стане с две дози, ще трябва и трета"



... това каза в ефира на "Нова телевизия" шефът на „Пирогов“ проф. Асен Балтов.

"Със сигурност ще

има трета доза ваксина срещу COVID-19. Никой не бива да си мисли, че ще мине само с 2 дози. Съветвам хората засега да избират ваксините с 2 дози. Ефективността на едnodозовата ваксина е по-ниска отколкото на РНК ваксините”, предупреди проф. Балтов.

Според проф. Балтов преболелите добре да помислят след около 5-6 месеца за ваксиниране. А онези, които вече са ваксинирани с 2 дози, след около 1 година трябва да помислят за трета доза.

„Няма какво да се лъжем, тази пандемия няма да свърши до края на годината. Ще продължи и следващата. Няма да е с толкова жертви, но със сигурност ще продължи”, заяви проф. Балтов.

Извънредната епидемична обстановка ще бъде удължена до края на юни

... това обяви главният здравен инспектор доц. Ангел Кунчев пред БТВ.

"С обявяването на тази обстановка са свързани доста от мерките, които се прилагат, така че без нея те не могат да действат. Вероятно ще е необходимо поне с 1 месец тя да се удължи", обясни Кунчев. Той каза, че се обмислят промени в правилата за влизане в България - децата до определена възраст да не се тестват. Обсъждат се два варианта за такава възрастовата граница - до 2 г. или до 5-6 г., като най-вероятно ще се приеме второто предложение.

"Според мен е по-удачно да е 5-6 г., вземането на проба от по-малките деца е по-неприятно, по-трудно особено в условия на граница или някъде другаде. Има минимален риск, но е приемлив, не е толкова голям процентът на

децата под 5 г., които пътуват, влизат в България, така че може да определим възраст, която да улеснява пътуванията на хората", уточни Кунчев.

Българската ваксина ще бъде представена наесен



..., обяви имунологът проф. Андрей Чорбанов по БНТ. "Ще използваме две форми на ваксината - едната ще се вдишва, а другата ще е с инжекция. Добре е да се сложат и двете", обясни той.

По думите му прекаралите заразата и ваксинираните не я разпространяват. Според него няма нужда прекаралите вируса да се ваксинират. "Все пак не знаем колко дълъг е имунитетът. Трябва да се прави проверка за антитела", добави той.

Прод. на стр. 8 >>>

ИМИГРАЦИЯ



МИРАЕЛА КЕРЕЗОВА, МА
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

Прием за учебната 2021/2021 - БСНУ "Родолубче"

БЪЛГАРСКО СЪБОТНО-НЕДЕЛНО УЧИЛИЩЕ



**УЧИ СЕ,
БЪЛГАРЧЕ,
УЧИ! ЗНАЙ
СВОЯ РОД И
ЕЗИК!**

БСНУ
"РОДОЛЮБЧЕ"
ТОРОНТО

ТЕЛ: (647) 300-8828
email: rodolyubche@yahoo.com
www.facebook.com/Rodolubche

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА НА БЪЛГАРИЯ
БЪЛГАРСКО СЪБОТНО-НЕДЕЛНО УЧИЛИЩЕ
РОДОЛЮБЧЕ, ТОРОНТО

прием за учебната 2021/2022 година

Подготвителна група - детска градина - за деца **2-4** год

Подготвителна група - предучилищна - за деца **5-6** год

Начален етап - **I-IV** клас

Прогимназиален етап - **V-VII** клас

Гимназиален етап - **VIII-XII** клас

ПРИСЪСТВЕНА И ДИСТАНЦИОННА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ ПО:

Български език и литература;

История и География на България;

ИЗВЪНКЛАСНИ ДЕЙНОСТИ:

Български традиции и обичаи - "Фолклорна дъга";

Драматизация - театрален състав - "Смехурко";

Детски песни и танци - "Музикална магия"; клуб "Родинознание"

ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДГОТОВКА:

Подготовка за кандидатстудентски изпити във висши учебни заведения в България;

Обучение по български език като чужд език за деца, подготовка и провеждане на изпит за получаване на свидетелство за ниво за владеење на езика;

Обучение по български език за чужденци

БСНУ Родолубче, Торонто е включено в списъка на български училища в чужбина на МОН с постановление на Министерски съвет ПСМ 90, с право да издава легитимни удостоверения

За повече информация и записвания:

E-mail: rodolyubche@yahoo.com, Tel: (647) 300-8828

www.facebook.com/Rodolubche

СВЯТ

Китай приземи успешно космически кораб на Марс



... за първи път в събота - технически подвиг, по-труден от кацането на Луната, в последната стъпка на страната по пътя към амбициозните и цели в космоса, съобщи агенция AP.

Първото кацане на Марс от страна

на Китай последва изстрелването през изминалия месец на основния участък на онова, което ще бъде постоянна космическа станция и мисия на Луната.

По пътя до Челвената планета САЩ са имали девет успешни кацания на Марс от 1976 досега. Съветският съюз приземи станция на планетата през 1971, но мисията се провали, след като корабът спря да предава информация скоро след

приземяване.

В момента марсоход и малък хеликоптер от американския десант през февруари изследват Марс. NASA очаква роувърът да събере първата си проба през юли, която да се върне на Земята след десетилетие.

Германия връща Великобритания в списъка на с викорискови страни ... въпреки ниската заболеваемост от COVID в страната,

предаде DPA.

Причина е "най-малко ограничената поява" на варианта на вируса, който беше открит в Индия, обяви Институтът по заразни болести "Роберт Кох". Пътници, пристигащи в Германия от Великобритания, ще трябва да си направят тест за коронавирус до 48 часа от пристигането и да се карантинират за 10 дни, освен ако не предоставят отрицателен резултат от направен тест или

<< **Прод. от стр.7**

"Нормално е властите да се страхуват. Няма как да знаем дали ще има четвърта вълна", каза Чорбанов и добави, че очаква скоро да падне забраната за носене на маска на закрито.

За четвърта вълна има нови фактор, каза още проф. Чорбанов.

"Когато един вирус бъде оставен да се разпространява в световен план, то е нормално да мутира", смята той.

Мирослав Ангелов и Георги Гаджев спечелиха Рали България



Трикатните шампиони на България в рали дисциплината Мирослав Ангелов и Георги Гаджев (Мегапорт Рейсинг, Skoda Fabia Rally2) успешно стартираха сезона в новото първенство, спечелевайки за втори път най-авторитетното нъсстезание – Рали България. Крайно класирани

Двамата завършиха с време от 1:25:17.4 часа, оставяйки зад себе си завърналите се състезатели на Шумен Ауто Спорт – Мартин Сурилов и Здравко Здравков (Mitsubishi Lancer Evo IX) и турския екипаж на Евофон Соилу/Динчер (Skoda

Fabia Rally2), информира БНР.

1. Мирослав Ангелов/Георги Гаджев (Мегапорт Рейсинг, Skoda Fabia Rally2) 1.25:17.4 ч.
2. Мартин Сурилов/Здравко Здравков (Шумен Аутоспорт, Mitsubishi Lancer Evo IX) 1.26:27.4 ч.
3. Соилу/Динчер (Тур, Skoda Fabia Rally2) 1.28:38.4 ч.

МВР вече подготвя парламентарните избори на 11 юли в чужбина

Министерството на външните работи вече подготвя организиране на парламентарните избори на 11 юли 2021 в чужбина.

Вече е получено първото съгласие – от Великобритания, за изборите на нейна територия, съобщиха от МВНР.

За да бъде гарантирано правото на глас на българите в чужбина, на ръководителите на задграничните ни представителства са дадени указания да поискат съгласието на приемащата държава за провеждане на изборите и за разкриване на секции както на територията на дипломатическите и консулските ни

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)

представителства, така и извън тях. Към момента е поискано съгласие от 58 държави от общо 130, включително такива с вторична дипломатическа акредитация.

За организирането на вота зад граница, както и досега, МВНР заявява готовността си да работи в тясно сътрудничество с българските общности в чужбина.

Епидемиолог: Над 2200 деца са се включили в клиничните изпитвания на ваксината на Pfizer



„Проверява се дали индийският вариант на коронавируса може да избягва имунитета срещу COVID-19

след преболедуване и ваксинация." Това заяви епидемиологът Петър Марков в „Тази събота“ по bTV.

Той добави, че тази разновидност има мутация, за която се знае, че преодолява имунната защита, но тя не изтрива напълно имунитета ни след ваксина и преболедуване.

Епидемиологът коментира и, че не очаква да има различни странични ефекти при ваксинирането

„Над 2200 деца са се включили в клиничните изпитвания на ваксината на Pfizer. От тях има само едно, което е имало много висока температура“, допълни Марков.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



са ваксинирани, или са прекарвали инфекцията.

Вариантът В.1.617.2, който беше открит в Индия, предизвика рязко повишение на заболяемостта в Индия. Германия прибави в списъка си с високорискови страни и Шри Ланка.

Русия остави само две страни в списъка с неприятелски държави

Единствено САЩ и Чехия бяха включени в окончателния списък на неприятелските държави на Русия. Той бе одобрен от правителството, предаде ТАСС.

"Одобрява се приложеният списък на чуждите държави, извършващи неприятелски действия по отношение на Руската федерация, граждани на Руската

федерация или руски юридически лица", пише в постановлението, публикувано на руския официален портал за правна информация.

Това решение беше взето след въвеждането на нови санкции от САЩ срещу Русия и на фона на безпрецедентен дипломатически конфликт с Чехия, чиито власти подозираха Русия в

участие в експлозиите на складове за боеприпаси през 2014. В средата на април президентът на САЩ Джо Байдън наложи нови санкции срещу Русия, включително срещу нейния държавен дълг. Байдън каза, че това е отговор на кибератаките и опитите за намеса в президентските избори през 2020. След това Вашингтон и Москва размениха експулсирането на

Прод. на стр. 10 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

НОВО !!!

За ваше улеснение:

Вече можете сами да направите дизайна на надгробен камък или паметник директно в страницата ни:

www.memorialgalleries.ca

Използвайки нашата персонализирана технология, създайте персонализиран надгробен камък от вашия собствен компютър.

Изберете оформление, размер, цвят, материал и цена.

Можете да напишете думите на български или на друг език.



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

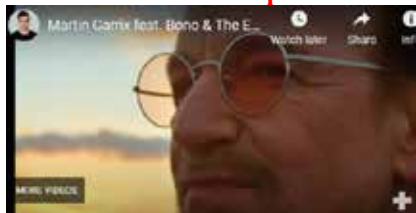
Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

<< Прод. от стр.9

десет дипломати. В първоначалният списък бе включена и България и Канада.

„We Are The People“ е химнът на Евро 2020



Диджеят от Холандия Мартин Гарикс представи официалния химн на Евро 2020. Хитът „We Are The People“ е с участието на U2 и The Edge.

“Създаването на музика за едно от най-големите спортни събития в света с Боно и The Edge бе невероятно преживяване. Много съм горд с това, което направихме заедно и се вълнувам най-накрая да го споделим със света”, споделя Мартин Гарикс.

Работа по „We Are The People“ Гарикс започва преди 3 години. Вокалът на U2 се включва в проекта, като пише текста и мелодията, а The Edge изсвирва китарите. Шампионатът на Европа стартира на 11 юни и ще продължи до 11 юли.

Стадо от 18 слона открити убити, вероятно от мълния



Стадо от осемнадесет диви азиатски слона бяха намерени мъртви в източната част на Индия – щата Асам, вероятно заради масивен удар от мълния, съобщиха местните власти, съобщи Reuters.

Четиринадесет възрастни слона бяха открити мъртви от селяни, а други четири тела бяха намерени разпръснати в подножието на горската зона Кундоли Асам, на 160 километра от столицата на щата Диспур, съобщи местният служител на дивата природа М. К. Ядава пред Reuters.

"Предварителен доклад предполага, че смъртта може да се дължи на мълния, въпреки че трябва да разберем чрез съдебни тестове дали може да има някаква друга причина като отравяне или болест", добави министърът.

Местни хора, които са открили слоновете, казват, че се видели изгорени дървета в района.

Торнадо уби 12 души в централен и източен

Китай



... и остави над 300 други ранени, съобщиха местните власти. Има загинали във вътрешността на град Ухан, а други четирима в град Шенцзе, на около 250 мили на изток, съобщиха местните власти, цитирани от LA Times.

Осем души са загинали и 280 са ранени в град Ухан, административен център на централната провинция Хубей, където силата на ветровете е достигнала 260 км/ч. Два строителни кранове са рухнали, стотици автомобили са пострадали от повалени дървета, а 26,000 домакинства са останали без ток.

Град Суджоу до Шанхай също е ударен от торнадо. Убити са четирима и ранени близо 130 жители.

Торнадата са рядкост в Китай. През юли 2019 торнадо уби шестима души в североизточната провинция Ляонин, а друго торнадо на следващия месец уби осем на южния курортен остров Хайнан.

Маските отпадат в САЩ за напълно ваксинираните



Напълно ваксинираните жители на Съединените щати вече могат да са без маска на закрито и за тях отпада изискването да спазват физическа дистанция, съобщи CNBC.

Решението е на Центровете за контрол и превенция на заболяванията (CDC). То се базира на натрупване на данни, които показват изключително високата ефективност на ваксините. Има няколко случая, при които хората все още ще трябва да носят маски - в здравни заведения или в бизнес, който ги изисква - дори ако са получили последната си ваксина преди две или повече седмици, каза директорът на CDC д-р Рошел Валенски пред репортери на брифинг за пресата.

Напълно ваксинираните хора все още ще трябва да носят маски и в самолети, автобуси, влакове и друг обществен транспорт, каза тя.

Анджелина Джоли призна, че е сама от дълго време



Актрисата Анджелина Джоли се забавлява да живее самотен живот. Темата се появи по време на интервюто на Енджи с водещия на „Daily Pop“ Джъстин Силвестър, съобщава Extra.

Позовавайки се на сцена в новия и филм “Those Who Wish Me Dead”, той попита Джоли дали има списък с „не“-та, когато става въпрос за запознанства. Звездата, която се раздели с Брад Пит през 2016, отговори, смеейки се: "Вероятно имам много дълъг списък [на 'не']". Вече съм сама от дълго време. Вероятно имам и дълъг списък с мъже, с които искам да се срещам", пошегува се актрисата.

Джъстин се пошегува колко е трудно да се

грижи за шестте си растения и се чудеше как тя се грижи за шестте си деца.

Актрисата отвърна: "Имам шест много способни деца. Разбира се, събуждам се и трябва да се уверя, че са добре. Трябва да се уверя, че те са психически добре, но честно казано, мисля, че преди няколко години това се промени и сега те си мислят: „Трябва да се уверим, че мама е добре."

Джоли добави: "Ние

сме такъв тим, че имам много, голям късмет. Винаги съм тази, която се тревожи, но не се притеснявам за тях. Те са готини хора."

Елън Дедженерис прекратява шоуто си



Най-разпознаваемото лице на Daytime реши, че предстоящият ѝ 19-ти сезон, ще бъде последният, събщи The Hollywood

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 - 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

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!

Reporter. Твърди се, че решението на Дедженерис е било в процес на вземане от няколко години.

Тя информира служителите си на 11 май и ще седне с дългогодишната си приятелка и предшественичка Опра Уинфри, за да обсъдят новините в предаването на Елън.

"Творческите личности постоянно трябва да се изправят пред предизвикателства - това шоу е страхотно и забавно, но вече не е предизвикателство", каза Елън пред The Hollywood Reporter.

Може би част от решението е било продиктувано и от скандалите около шоуто. Водещата, която изгради своята марка под мотото "Be Kind", откри сезон 18 през септември с продължителни извинения, казвайки на зрителите: „Научих, че тук се случват неща, които никога не е трябвало да се случват. Приемам това много сериозно. И искам да кажа, че съжалявам за засегнатите хора."

Пуснаха марки с принц Филип



Принц Филип почина миналия месец на 99-годишна възраст, след като служи повече от седем десетилетия като неразделен член на Кралското семейство.

Като съпруг на кралицата, Филип бе до нея от сватбения им ден през 1947. В чест на невероятната му отдаденост към обществото, Royal Mail пусна четири специални черно-бели марки, пише британския Express. На марките са изобразени снимки на принц Филип в различни моменти от живота му.

Най-скоро направената фотография на принца е на известния фотограф Тери О'Нийл, починал през ноември 2019 на 81 години. Марката с номинал от 1.70 паунда и показва принц Филип, облечен с шапка на боулинг на Royal Windsor Horse Show.

Канадец бе експулсиран от Бали заради предлагане на "оргазмен" йога-клас

...



... и след като

индонезийските власти заявиха, че не уважава местните традиции и ценности, събщи Bangkok Post.

Кристофър Кайл Мартин бе депортиран от Индонезия, след като популяризира онлайн клас наречен "Тантричен оргазъм на цялото тяло" срещу €20. Промоцията стана много популярна в социалните медии на Индонезия, раздразвайки някои консервативни групи.

"Тази дейност потенциално уврежда репутацията на Индонезия и Бали като туристическа дестинация и е неуважителна за обичаите на Бали", заяви губернаторът на Бали И Уейан Костер на брифинг за пресата с Мартин, седнал до имиграционните служители.



Имиграционната служба на Бали потвърди, че Мартин, който е влязъл в Индонезия през април с туристическа виза, е бил депортиран заради неуважение към балийската култура и традиции. Според имиграционната служба Мартин е

твърдял, че класът по йога няма да включва никаква сексуална активност и се фокусира главно върху дихателната техника. Класът е отменен след протеста.

Австралийка проговори с ирландски акцент след операция на сливиците



Австралийка предизвика сензация в TikTok, след като заяви, че се е събудила с ирландски акцент след операция на сливиците, събщи New York Post. 27-годишната Анджела Йен е получила тонзилектомия на 19 април и се почувствала объркана, когато нейният австралийски акцент се превърнал в ирландски 10 дни след процедурата.

„Никога не съм бил в Ирландия. Израснах в Австралия и имах австралийски акцент през последните 20 години, откакто се преместих тук, когато бях на 8 години“, каза тя пред Storyful. Жителката на Бризбейн се срещнала с лекари и направила изследвания, опитвайки се да разбере какво се е случило с нормалния й акцент.

Прод. на стр.14 >>



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



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

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

New!
Delivery to your home

Call us to order:
905-232-5246



<< *Прод. от стр.12*

Д-р Карл Крушелницки, научен автор и коментатор, счита, че Йена може да има синдром на чуждия акцент. Рядкото речево разстройство кара човек да звучи така, сякаш говори с акцент от друга държава. Съобщава се само за около 150 случая на този феномен, според Крушелницки, и обикновено се причинява от мозъчна травма. Но Йен обяснява във видео, че при нея няма неврологични симптоми - и затова

лекарите са в недоумение.

„Когато започнах да пея, пеех с различен звук и също говорех думи със забавен акцент“, разказва Йен за сутринта, когато открила промяната. Тя каза на зрителите, че е намерила невролог със специалност по рехабилитация от инсулт, който е готов да ѝ помогне да я диагностицира. Сега австралийката заяви, че документира проблемите си, за да помогне на хората.

ЗДРАВЕ

Под какви заболявания се маскира депресията



здраве.bg

Понякога в основата на влошеното здраве стоят предимно психологически проблеми. В такива случаи много зависи от това какъв е нашият психологически тип. При някои хора стресът има психическа проява явна форма, развитие на фобии, но при други се провокират заболяванията на

вътрешните органи. Психиатрите ги наричат маскирани или соматизирани депресии. Те се лекуват много трудно, защото обикновено нито лекарят, нито болният подозират, че заболяването се дължи на стрес.

При холериците стресът най-често се маскира със сърдечно-съдови заболявания (хипертония, инфаркт), язва на дванадесетопръстника, урологични проблеми.

При меланхолиците депресията може да предизвика язва на стомаха, астма, всевъзможни

Прод. на стр.15 >>

<< Прод. от стр.15

невродермити.

Сангвиниците и флегматиците имат по-малка склонност към заболяванията на нервна почва. От 5 до 7% от хората въобще не са склонни към депресия. Тези щастливци са наречени от специалистите слънчеви натури.

Най-често жертви на депресията стават:

Циклотимните хора (около 20%) напълно здрави хора, склонни към безпричинни колебания в настроението, много чувствителни по природа. Те са зависими дори от промените във времето, които предизвикват у тях умора, намаляване на емоционалния фон, главоболие и общо неразположение.

Хората със слаба вегетативна нервна система (около 15%) - за тях са характерни пристъпите на дистония, скокове в кръвното налягане, депресивна нагласа.

Най-голямата група се състои от тревожно-мнителните хора.

Групата хора, силно зависими от хормоните (например жените по време на бременност, климакс) и страдащи от заболявания на щитовидната жлеза. Към тази категория могат да се причислят и тези, които бурно преживяват т.нар. криза на средната възраст.

Как да разпознаем скритата тъга и кога да търсим лекарска помощ

- При лошо настроение, невъзможност за съсредоточаване (повече от 5-7 дни)
- Ако се събуждате с лоши мисли. В такива случаи почти винаги се повишава общата ви раздразнителност. Когато депресивното настроение не съответства на обективната ситуация, т.е. възниква на фона на общо благополучие.
- При пристъпи на болка, свързани със стресова ситуация или високо емоционално натоварване (например при конфликт в работата често започват силни болки в стомаха)

- При зацикляне върху здравословното състояние, човек постоянно се пита ще ме заболи или не?.
- При наличие на мисли за самоубийство от типа без мен на всички ще им е по-добре, не разбирам защо живея и т.н.

При скритите форми на депресия не винаги са необходими антидепресанти. Важен е комплексният подход - психотерапия плюс индивидуално подбрани дози препарати. Няма универсални схеми. Астеничните депресии се лекуват с помощта на

Прод. на стр.16 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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



B.B.Q PIG-LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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















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.



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

<< Прод. от стр.15

стимулатори, а тревожните с помощта на успокоителниседативни медикаменти. За нормализиране на дълбочинните процеси в нервната система са нужни микроскопични дози транквиланти и невroleптици. Особено полезни за поддържането на организма са всички витамини от група В, С, фолиевата киселина, а също комплексите с калций, магнезий, селен и лецитин.

Според данните на Световната здравна организация (СЗО), през 2006 г. депресиите заемат второ място сред заболяванията, водещи до загуба на работоспособността. 70% от хроничните заболявания имат психосоматична основа т.е. развиват се на нервна почва.

Тест: Склонни ли сте към депресия?

1. Не бих се нарекъл лекомислен човек. През повечето време съм сериозен, веселите хора ме дразнят.
2. Понякога ми се струва, че животът е безсмислен.
3. Често без причина се събуждам с потиснато настроение, дори когато навън е слънчево и пеят птици.
4. Забелязвам, че не мога да отхвърля мрачните мисли, а радостта на околните предизвиква у мен силно раздразнение.
5. Понякога ми е толкова скучно и мъчно, че и физически ми става зле.
6. Лесно мога да заплача.
7. Често се измъчвам, че не съм казал(а) или направил(а) нещо както трябва и дълго обмислям както трябва и дълго обмислям на ум думите и погледите на другите.
8. През цялото време се чувствам разбит(а), въпреки че няма от какво да се уморявам.

Възможни отговори:

Да 2 точки.

Не често, но се случва 1 точка.

Не 0 точки.

Резултати

От 11 точки нагоре. Вие се намирате в самия епицентър на депресията. Все по-трудно контролирате нервите си. Действително се нуждаете от помощ от психотерапевт.

От 6 до 10 точки. Депресията ви преследва, но все още имате възможност да избягате от нея с медикаментозна помощ. Посъветвайте се с психолог, който ще ви помогне да разберете мислите и чувствата си.

До 5 точки. Вие имате силна психика и с достойнство можете да преживеете силни

Прод. на стр.17 >>

Прод. на стр.16 >>

сътресения. Ако не ви се ходи на работа, не се опитвайте да приписвате това на есенното мрачно настроение. Вас просто ви мързи.

10 начина за контрол на холестерола



dieti.info

Холестеролът не е вредно, а важно за организма вещество. Проблеми възникват само когато той е в прекомерно голямо количество. В такива случаи той буквално засяда по стените на артериите и предизвиква стесняване на съдовете.

Според резултатите от редица изследвания, намаляването на нивото на холестерол дори само с 1% намалява значително вероятността от исхемична болест на сърцето. Нивото на холестерол в кръвта зависи и от наследствеността, но най-вече от неговото съдържание в храната.

Предрагаме ви 10 начина да контролирате нивото на своя холестерол и да го държите в разумни граници:

1. Яжте по-малко мазнини от животински характер

Те са вредни за здравето. Също така яйчният жълтък е много богат на холестерол - затова седмичната норма не трябва да надхвърля повече от 3 яйца. Яжте и по-малко мазни колбаси. Употребявайте зехтин. Не използвайте втори път останалата след пържене растителна мазнина.

2. Всеки ден на вашата трапеза трябва да има ядки

Особено полезни са орехите и бадемите. Всекидневната норма следва да се състои от минимум 3-4 ореха и 8-10 бадема.

3. Борете се системно с наднорменото тегло

Ако излишното ви тегло не се дължи на мускулна маса, тези килограми говорят за наднормено количество мазнини и холестерол.

4. Използвайте здравословни начини за приготвяне на храната

Те ще контролират нивото на холестерол в кръвта. По-добре запичайте храната на фурна, гответе я на пара, задушавайте я, но не я пържете.

5. Избирайте обезмаслени млечни продукти

Чрез тях ще намалите количеството на употребяваните мазнини без да се лишавате от

Прод. на стр.18 >>



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

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

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



Ontario

<< *Прод. от стр.15*

необходимите на организма количества калций и протеини.

6. По-рядко консумирайте полуфабрикати и тестени изделия

Полуфабрикатите съдържат много наситени мазнини и трансмазнини, които се използват за подобряване на техния вкус. Четете внимателно написаното върху етикетите на храните.

7. Яжте повече риба, отколкото месо

Рибата е богата на омега-3. ненаситени мастни киселини, които намаляват нивото на холестерол.

Месото също трябва да присъства във вашето меню, но не повече от 2-3 пъти седмично.

8. Консумирайте бяло птиче месо

То е по-постно в

сравнение с червеното. Мазната кожа на птицата трябва задължително да се отстранява.

Особено полезно е месото от пуйка, пиле или заек.

9. Умерените физически натоварвания са полезни

След обилна вечеря задължително трябва да направите една разходка, за да се предпазите от натрупването на поетите мазнини в организма.

10. Яжте повече зеленчуци и бобови култури

Зеленчуците са богати на целулоза, която забавя натрупването на мазнините, а бобовите растения съдържат вещества, намаляващи усвояването на мазнините.

Накратко: препоръчително е да изключите от своето меню:

- маслените видове

сирена, сметана, мляко - палмовото пасло и тежките видове маргарин
- всички видове мазно месо, кожата на птиците - пържените картофи, чипса.

Зехтинът предпазва от рак на гърдата



здраве.bg

В зехтина се съдържат две химични съединения, които са в състояние да спрат растежа на раковите клетки, показват резултатите от изследването на група специалисти от университета на Гранада, Испания. Според тях зехтинът дори може да се използва за създаването

на нови лекарства срещу рак на гърдата.

Веществата лигнин и сецоиридоид блокират белтъчината Her2, която способства за растежа и размножаването на вредните клетки: Основните сложни феноли в чистия зехтин потискат свръхпроизводството в раковите клетки на гена Her2, отговарящ за производството на едноименната белтъчина, твърди Хавиер Менендес от Каталунския онкологичен институт и Антонио Сегура-Каретеро от университета на Гранада.

Изследователите, цитирани от АМИ-ТАСС, допълват, че такива свойства притежава само зехтинът от първото изстискване (т.нар. virgin oil).

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.

Омега-3 и аминокиселините намаляват риска от диабет



здраве.bg

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 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.

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 чай 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.



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





9 фън шуи идеи за кухнята



здраве.bg

Ако харесваме кухнята си, е логично, че бихме искали да прекарваме повече време в нея, приготвяйки вкусни ястия, които хранят еднакво добре и тялото, и душата. Ако пък не я харесваме, ще се изкушаваме да влизаме там само при необходимост, което води до яденето на повече нездравословни храни, а от това ще пострада фигурата ни.

Във фън шуи кухнята се счита за една от най-важните стаи в дома. Тя олицетворява сърцето и трябва да е чиста, добре осветена и приятна за събиране на роднини и приятели. Затова сме събрали девет фън шуи идеи как да променим най-важната стая в дома си така, че да ни е още по-приятно да прекарваме време в нея.

Да направим кухнята светла и красива

Кухнята е сред най-активните янг-ове в дома, затова е препоръчително да вкараме ярки цветове, активни, радостни или вдъхновяващи карти и украси,

Прод. на стр.20 >>

<< *Прод. от стр.19*

по-ярко осветление и природен елемент. Живите растения и природните картини винаги въздействат вдъхновяващо на душата!

Да я подредим

Кухнята е магнит за всичко ненужно по другите стаи, затова е добра идея да я подредим и да измислим място за всичко. Кошниците са чудесен избор. Най-малкото можем да слагаме пощата и ключовете си в кутия или кошница, вместо да ги разпиляваме по масата или плота. И това ще я направи по-подредена, независимо дали всичко е по фън шуй или не.

Да изчистим вратата на хладилника

Ако вратата на хладилника ни прилича на планина от бележки, магнитчета и снимки, може би е време да променим това. Вратата на хладилника е чудесно място, на което да отбелязваме постиженията на цялото семейство и да окачаме снимки на приятели и любими хора, но понякога нещата излизат извън контрол и настъпва хаос. Добра идея според фън шуй е да свалим всичко, да го сложим в кутия от обувки и да редуваме на няколко седмици снимките.

Да подредим шкафовете и бюфетите

Всички имаме шкафче в кухнята, в което обичаме да изсипваме всичко, на което не можем да намерим място. Но,

ако не сме използвали нещо през последните шест месеца, може би е по-добре да го изхвърлим. Това ще ни вдъхнови и ще искаме да продължим с разчистването. Следващата цел могат да бъдат шкафа с тенджерите и чекмеджето с приборите. Колко много от тези предмети, които уж трябва да ни спестят време, всъщност само заемат място.

Да изчистим плотовете

Нека се дисциплинираме така, че да държим предметите, които не използваме редовно тостери, блендери, миксери и каквото още се сетим прибрани някъде, а не върху плота. Тук ще влязат в употреба новопочистените ни шкафчета. На мястото на цялата бъркотия по плотовете можем да наредим вази или други красиви предмети, които според фън шуй са източник на вдъхновение и добро настроение.

Да обезопасим

Нека се научим да съхраняваме ножовете в кутия и да премахнем враждебните, както ги определя фън шуй, куки над главата си със закачени тигани. След като сме освободили достатъчно място в шкафовете, можем да приберем и тях там. Ще се изненадаме колко различна изглежда кухнята без висящите тежки предмети. Освен това е добре да не държим кърпи близо до печката, както и всякакви други

лесно запалими неща. Много от домашните инциденти се случват в зле обезопасени кухни!

Да улесним готвенето

Котлоните и печката трябва винаги да са чисти, добре работещи и на удобно място така, че готвачът да следи лесно процеса на готвене. Ако при готвенето се налага да стоим с гръб към вратата, фън шуй предлага решение - да сложим огледало зад печката, за да виждаме какво се случва зад нас. Ако така и така правим ремонт на кухнята, най-доброто място за печката е върху острова, където винаги, когато готвим, ще се чувстваме като важна част от семейството без да сме изолирани.

Да изгасим телевизора

Вечерята със семейството трябва да е моментът, в който всички споделяме как е минал деня ни, отпускаме се и презареждаме телата си, изповядва фън шуй. Имаме нужда от добро място, на което да се храним всеки ден, място, където да можем да се свързваме и да комуникираме да комуникираме с другите. Важно е столовете да са удобни, а на стената да виси нещо вдъхновяващо и артистично.

Няма нищо лошо в съвместното гледане на телевизия с цялото семейство, но определено вечерята не е подходящият момент за това. Гледането на телевизия не помага нито за поддържането на

добър разговор, нито за доброто храносмилане. Ако живеем сами, също трябва да се съобразяваме с това и дори да си изградим ритуал, свързан с храненето. Нека загасим телевизора, запалим си свещ, пуснем вдъхновяваща музика и се държим със себе си сякаш сме важен гост, идващ на вечеря.

Да използваме земния елемент

Земният елемент носи според фън шуй съответната заземяваща енергия и ни стимулира да бъдем осъзнати в тялото си. А това е много важно, когато си имаме работа с огън и ножове - нещо обичайно за в кухнята. Ако ще правим ремонт, е добре да изберем за плотовете плоскости или плочки в земни цветове.

Ако плотът е в черно, това е леко предизвикателно за фън шуй, но можем пак да балансираме с по-светли земни цветове шкафчетата. Можем да изберем и съдове, килимчета и декорации в жълто, златисто и други земни тонове. Черният цвят представлява водния елемент и ни стимулира да се оставим на течението да ни носи, което не е добра идея за кухнята.

Създаването на приветлива, балансирана, организирана и вдъхновяваща кухня - със или без помощта на фън шуй ще ни помогне тя бързо да се превърне в сърцето на дома.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 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)



ВОКАЛЕН СЪСТАВ ОТ СЕДЕМ ДУШИ ПЕСЕН /2008/ НА МАРИАНА ПОПОВА	ТРОПИЧЕСКИ СОЧЕН ПЛОД С ПРИЯТЕН АРОМАТ ПОВЕСТ ОТ ФРЕДЕРИК ПОЛ	US ПЕВЕЦ И АКТЬОР /1968/ - „АЛИ“ ГЕНСЕК НА ООН /1997-2006/	СБОРНИК РАЗКАЗИ ОТ МОПАСАН /1885/ АМЕРИКАНСКИ ХОРЪР-ФИЛМ (2001) С АЛИС КУПЪР И СЕТ ГРИН	СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	ВИД ИСПАНСКО ЧЕРВЕНО ВИНО НАЧИН НА ЗВУЧЕНЕ НА МУЗИКА	ПРАБЪЛГАРСКА ТИТЛА НА ВЛАДЕТЕЛ ФРЕНСКИ ТЕНИ-СИСТ /1960/ ОТ БЛ. МИНАЛО	ПРЕПАРАТ ЗА ЛЪСКАВИНА, ПОЛИТУРА	ДЪЛГО МЪЖКО ПРОЛЕТНО ИЛИ ЕСЕННО ПАЛТО ВИД АКВАРИУМНИ РЫБКИ	ВИД ЛУКСОЗНА КОЛА, ТЕГЛЕНА ОТ КОНЕ ПЕСЕН НА РОК ГРУПА „МОНОЛИТ“			
ГОЛЯМО ЗЕМНО ВЪЗВИШЕНИЕ СОЛ НА КАПАНАТА КИСЕЛИНА /ХИМ./				ОПЕРА ОТ ЖЮЛ МАСНЕ МУЗА НА ЛЮБОВНАТА ПОЕЗИЯ			СЛАВЯНСКИ ПЪРВОУЧИТЕЛ /827-869/ ПРЕПИНАТЕЛЕН ЗНАК ./.					
МЕТАНОВ ВЪЛВЕВОДОРОД; ГОРЬВО ЕДИН ОТ „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“			ДУШЕВНО ВЪЛНЕНИЕ ИЛИ ЧУВСТВО /КНИЖОВНО/ ИМЕ НА 7 АНГЛИЙСКИ КРАЛЕ В ИСТОРИЯТА	ВЪЛНАТА ОТ ЕДНА ОВЦА; КОЗИНА СЪЮЗ МЕЖДУ ДЪРЖАВИ ИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ		БАЛЕТ ОТ АРАМ ХАЧАТУРЯН ПОЛУС-КЪПОЩЕН КАМЪК С ЯСНО-СИНИ ЦВЯТ		ХАРАКТЕРНИ ЗВУЦИ НА ГУУТКА	ДРЕВНА СТРАНА В БЛИЗКИЯ ИЗТОК			
ВЪРХОВНО ЕГИПЕТСКО БОЖЕСТВО	ПРОЛЕТЕН ДЪЖДОВЕН ПЕРИОД В АФРИКА	КОМЕДИЯ /1573/ ОТ ТОРКВАТО ТАСО ДРУГО ИМЕ НА ВИТАМИН B5				ВЪЖЕ НА КОРАБНА МАЧТА ПОДЕМНО-ТРАНСПОРТНА МАШИНА		ПЕСЕН /1973/ НА ПОЛ МАКАРТНИ	ГЕРОЙ НА В. ДРУМЕВ В „ИВАНКО“ РАЗЛОЖЕН ТРУП НА ЖИВОТНО	ОПЕРА /1969/ ОТ КРАСИМИР КЮРКЧИЙСКИ		
ВЪЗДУШЕН ФЛОТ		РАСТИТЕЛНО МАСЛО ОТ СЛЪНЧОГЛЕДА ФРЕНСКИ КИНОАКТЬОР „НАВАРО“			СПОРТНО БЯГАНЕ НА РАЗСТОЯНИЕ 42.195 КМ			ПЕСЕН НА ИРРА СРАМ, ПОЗОР /РАЗГ./		РАБОТНИК, НАПОЯВАЩ ПАРКОВЕ	ЧОВЕК С ОПЪРНИЧАВ НРАВ /РАЗГ. ПРЕЗ./	
МАРКА ШВЕДСКИ КАМИОНИ ТРАГЕДИЯ /1675/ ОТ ТОМА КОРНЕЙ				СЛАДКОВОДНА РИБА ПЕРИФЕРНО УСТРОЙСТВО КЪМ КОМПЮТЪР						ШАХМАТЕН ТЕРМИН, НЕВЪЗМОЖЕН ХОД ДЪЛГА ГОРНА ДРЕХА		
			РАЗРУШАВАНЕ, РАЗЯЖДАНЕ НА МЕТАЛИТЕ РАВЕНСТВО МЕЖДУ ДВЕ СТРАНИ	ТОВА, ОТ КОЕТО СЕ СЪСТОЯТ ТЕЛАТА						ШИРОК ПЪТ, ОБИКНОВЕНО АСФАЛТИРАН ОБРАЗ, НЕЩО ВИДЯНО НАСЪН		
СИН НА АДАМ И ЕВА, УБИЛ БРАТ СИ АВЕЛ ВИД РУСКА РЪЧНА ХАРМОНИКА			ГРАД В СЕВЕРНО-ИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ	УКРАШЕНИЕ ПО ТЯЛОТО; БИЖУ ВИД САЛ ЗА ПРЕВОЗ НА ПЪТНИЦИ				ПРОЗВИЩЕ НА ФУТБОЛИСТИТЕ НА „ЛЕВСКИ“ МАЗНО КОЗМЕТИЧНО ВЕЩЕСТВО				
		МНОГО ГОЛЯМА СУМА ПАРИ /РАЗГ./ ЗИМЕН КУРОРТ В ЮИ ФРАНЦИЯ						РУСКИ НАРОДЕН ТАНЦ С БЪРЗО ТЕМПО	БРАТ НА МЪЖ СПРЯМО ЖЕНАТА ЖЕЛЯЗЦЕ НА ТОК НА ОБУВКА			
АВТОПИСТА В БЕЛГИЯ ОТ ФОРМУЛА 1	РАБОТНИК, КОЙТО РАБОТИ НА ПОМПА	ВИД СТУДЕНА ЛЯТНА СУПА				АРОМАТНА И ЛЕКОВИТА ПОДРАВКА; ДАРЧИН					СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ХАКАСИЯ В РУСИЯ	
		ГРУЗИНСКИ МАНАСТИР ОТ 10 ВЕК В СВЕТА ГОРА				ГОЛЯМ ДОМАКИНСКИ СЪД СЛОВЕНСКА КОМПАНИЯ ЗА БЯЛА ТЕХНИКА					СВОБОДЕН „РАЗГОВОР“ В INTERNET	
АПАРАТ ЗА ОСВЕЖАВАНЕ НА ВЪЗДУХА СКЪПА МАРКА ГЕРМАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ			МИТИЧЕН ОСНОВАТЕЛ НА РИМ ЕДИНИЦА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА СИЛА /ФИЗ./ ПЕСЕН НА РОК ГРУПА „АНАЛГИН“		СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ ОТ ТРЪСТИКА	US ФИЛМ НА УДИ АЛЪН С МИА ФАРОУ ДОМАКИН В МАНАСТИР					ПЕСНА ОТ ЦВЕТАН МАРАНГОЗОВ	ДОСТОЕН ЗА СЪЖАЛЕНИЕ ЧОВЕК /НАР./
				ГЛЕЗЕН НА КРАК /РАЗГ./							МАЗНИНА ОТ ЖИВОТИНСКИ ПРОИЗХОД МОДЕЛ МИНИВАН НА „SUZUKI“	
ПРЕКАЛЕНО АКУРАТЕН ЧОВЕК ОСНОВНА ПРИРОДНА НАУКА				ГОВОР, ДИАЛЕКТ СЛОВОСЛАГАТЕЛ /ПЕЧАТ./						БИСКВИТКА /КОМП. РАЗГ./ ПРАБЪЛГАРСКА ТИТЛА НА ПЪЛКОВОДЕЦ		
				ВИД МЕСНО ЯСТИЕ	ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ ИЗБУХЛИВ БЛАТЕН ГАЗ					ПОКРИТ ПАЗАР С МНОГО МАГАЗИНИ ИЗВЪРШВАНЕ НА МАСОВИ БЕЗЧИНСТВА		
ПЕСЕН /1998/ НА СТЕФАН ВЪЛДОБРЕВ КУТИЯ ЗА БЮЛЕТИНИ ПРИ ИЗБОРИ			МНОГО КАМЪНИ НА ЕДНО МЯСТО ЕДИНИЧЕН ПРЕДМЕТ, ЧАСТ ОТ ЧИФТ					ПРИГОТВЕНО ЧРЕЗ ВАРЕНЕ ЯСТИЕ, ГОЗБА ПАРЧНИ РАЗНОСКИ /РАЗГ./				
		СРЕДСТВО ЗА ПИСАНЕ ВЪРХУ ЧЕРНА ДЪСКА						ГРЪЦКА БОГИНЯ НА ЗДРАВЕТО ЕДРО РОГАТО ПРЕЖИВНО ЖИВОТНО				ОТИВАНЕ КЪМ ПО-ЛОШО СЪСТОЯНИЕ; РЕГРЕС
ТОЧНО КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ НА СЪБИТИЕ	АФРИКАНСКА ПОРОДА ЛОВНИ КУЧЕТА С РИЖА ОКРАСКА	НЕМАТЕРИАЛЕН СВЯТ; ВЕЧНОСТ ЛЕТЛИВО ВЕЩЕСТВО В ЧЕСЪНА				ГОЛЯМ ДЕНК ЗА ПРЕВОЗ; ВЪРЗОП ФОНЕТИЧНА ЕДИНИЦА В ЕДИН ЕЗИК					ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ В ЦЕНТРАЛНА АФРИКА	
		МЯРКА ЗА СЪКЪПОЩЕНИ КАМЪНИ ФАМИЛИЯ НА УС-КОМПАНИЯ				СВЪРЗАЩО ВЕЩЕСТВО В ЖИВОПИСТА /ИЗК./ СИМФОНИЯ ОТ Й. ХАЙДН					УКРАСЕНА ЕПИСКОПСКА КОРОНА	ТРОПИЧЕСКО РАСТЕНИЕ ЗА ДОБИВ НА КОКАИН
ПОСЛЕДВАЩИ ОРЪДЕНИИ ИЗСТРЕЛИ ИЗМЕРИТЕЛНА ЕДИНИЦА ЗА БЪЛИ /ГЕОМ./			НАШЕ ДЕТСКО КНИГОИЗДАТЕЛСТВО ДРУГО ИМЕ НА КУЛТУРНАТА МЕНТА		ЧЕРНОГОРСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ КУЛТУРНО РАСТЕНИЕ, РАЖДАЩО ГРОЗДЕ						КУЛТУРНО МАСЛОДАЙНО РАСТЕНИЕ РАБОТНИК, ОТЛИВАЩ МЕТАЛИ	
			ФРЕНСКИ ВЕСТНИК ЗА ХУМОР /1894-1950/	ВЪТРЕШНА ОБЛАСТ НА НЕЩО; УТРОБА ИДЕНТИФИКАЦИОНЕН # В INTERNET						ВИД ТАЙЛАНДСКИ АМФЕТАМИНОВ НАРКОТИК		ИЗВЕСТНО ПАРИЖКО ВАРИЕТЕ НА „ШАНЗ ЕЛИЗЕ“ ГЪНКА ВЪРХУ ПЛАТ, ПЛИСЕ
НЯКОГАСЕН ТЪРГОВЕЦ НА ВЪЛНА ВЪЛШЕБНИК, МАГЪСОСНИК /КНИЖОВНО/				ДУХОВНО УКАЗАНИЕ, НАПЪТСТВО					ДЕН ОТ СЕДМИЦАТА			
		ХАРАКТЕРНА ЗА ПЪРВОБИТНИТЕ ХОРА ВЯРА								МАРКА ТЪРНОВСКА БИРА		

Отговорите на сканди са на стр 32 >>

„Ювентус“ моли играчите да приемат 4-месечна забава на заплатите



La Gazzetta dello Sport потвърждава, че Ювентус е помолил играчите да приемат забавяне на заплатите им с четири месеца, за да помогнат на клуба финансово, събщи Football Italia.

Il Corriere dello Sport за първи път събщи новината още през април, предполагайки, че играчите все още не са решили въпроса. Медиите в Италия съобщават, че „Старата госпожа“ е помолила играчите си да отложат изплащането на заплатите, в някои случаи за месеците март, април, май и юни.

Преди една година играчите на Ювентус се съгласиха да отложат изплащането на заплатите след пандемията на COVID. Това позволи на гигантите от Серия А да спестят €90 милиона през финансовата година, но този път остава да видим дали ще приемат да направят същото.

Лекари в Япония: "Невъзможно" е безопасното провеждане на

Олимпиадата



Да се проведат безопасно Олимпийските игри в Токио, когато пандемията на коронавирус продължава да бушува, би било "невъзможно", предупреди синдикатът от японски болнични лекари на 12 май, съобщава CNA.

"Ние категорично се противопоставяме на провеждането на Олимпийските игри в Токио в момент, когато хората по света се борят с новия коронавирус", се казва в изявлението, изпратено до правителството. "Невъзможно е да се проведе сигурна олимпиада по време на пандемията."

Съюзът, който представлява персонал в болниците, е един от многото в Япония за медицински специалисти. Той не посочва размера на членовете си.

"Не можем да отречем опасността, която много видове нови варианти на вируса от цял свят ще донесе в Токио", се добавя в изявлението на профсъюза. Изявлението идва, когато Япония се бори с четвърта вълна от вирусни инфекции, като няколко области,

включително столицата, са в извънредно положение.

Нарастването на случаите оказва натиск върху здравната система в страната, като медицински специалисти многократно предупреждаваха за недостиг и прегаряне.

Българинът Мирослав Барняшев спечели турнира на TNT



Миро е новият шампион на TNT, след като победи Дарби Алин в главното събитие в сряда вечерта на AEW Dynamite на TNT, съобщава The Sportster.

AEW TNT Championship е професионален телевизионен шампионат по кеч, създаден и популяризиран от американската All Elite Wrestling (AEW). Мирослав Барняшев, който се състезава под името Миро, е професионален кечист, който дебютира през 2008 и вече три пъти става шампион на САЩ.



Последното участие на българина за WWE беше в епизода на

Raw на 17 февруари, когато той бе в отбор с Умберто Карийо срещу Боби Лашли и Ангел Гарза. Българинът се присъедини към AEW през септември 2020. Честито Миро!

Моделът-фенка на Chicago Bulls се „пречиства“



Новозеландският модел Росана Аркле, прочула се като фен на Chicago Bulls, отбеляза „9 дена на детоксикация“ със страхотна сесия в Instagram.

32-годишната Росана, която през 2018 бе обявена от Zoo Weekly за жената с най-хубави задни части в света написа още, „Правя всяко нещо за детоксикация под слънцето. Мисля, че ще опитам да изкарам още 2 седмици! Letsss goooo!“



Росана е един от най-търсените модели от компаниите за луксозно бельо, може би и защото има над 5.4 милиона последователи в Instagram.



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
/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
- CTRPAT parking
CAD/USA BONDED
PIP AND FAST APROVED

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



METSUB CORP.

Shipping & Removal Company

**Морски превоз на коли, мотори,
лодки, ATV, лични вещи и др. товари
до България и всички държави в Европа и Азия.**

**SHIPPING of vehicles, boats, motorcycles,
household goods and other commercial cargo to
BULGARIA & other countries in Europe and Asia.**

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.

- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.



Free Storage *

Free Pick Up *

****Call for Details***

**Закупуване на автомобили, мотоциклети,
ATV-та от дилърски търгове.**

- Цената не е на килограм а на обет.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

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

Email: **metsub.corp@gmail.com**

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

На една граница разстояние

**Крагуевац, Механа „Югославия“
януари, 2016г.**

Пия любимото си Зайчарско пиво, а от стената ме гледа Тито. Облечен във военна униформа, отдавайки чест..... на мен?! Може би да, като млад представител на братския южнославянски народ... Девойка, родена по „негово“ време в идентичната до голяма степен Народна република България. Израснала по време на тежък преход и все пак далече по-лек в сравнение със събитията, споходили тези земи, сега седя в тази топла кафана /механа на сръбски/ в сърцето на Сърбия, отпивайки от халбата с така вкусното Зайчарско, ”уживайки” в югославска атмосфера под звуците на вечни сръбски хитове. Не знам какво е представлявала някогашна Югославия. Слушала съм само за югославския дух от родители и близки. Със Сърбия се запознах от телевизията, когато избухна войната в Босна. А започнах да я опознавам едва когато дойдох тук – в

Шумадия Област, обхващаща централната част на сръбската държава, или наричана още „сърцето на Сърбия“. Случвало ли ви се е в чужда държава да изпитате носталгия към нещо, което е и ваше, и тук е живо? Във вашия дом обаче отдавна вече го няма. Това е Сърбия. Седейки тук на топло, гледайки през запотения прозорец с ламаринена дограма как навън пада снегът на парцали, ме завладява сладкото чувство на тази абстрактна носталгия.

Носталгия към нещо ,което толкова слабо долавям и толкова бегло си спомням, че започвам да се чувствам нелепо да споменавам. И все пак визирам уюта на печката на дърва, стойността на казаната дума, силата на вярата в Бога, духа на загрижените и заинтересовани млади и стари хора, все още съхранили и развиващи своето гражданско



Тук, в Шумадия, главен административен център и най-голям град е

Крагуевац - Разположен на 150 км от Ниш и на 140 от Белград, или казано с други думи, точно в тупащото безспир и без умора сръбско сърце. Покрит със сняг, на места силно заледен, а в същото време така топъл. По територия мога да го сравня с Бургас или може би с Плевен, по брой на населението с Русе, а по дух.....Това би ми било твърде трудно... Модерен град, запазил усещането и уюта на някогашния югославски бит. Крагуевац, Сърбия Кафана до кафана, а във всяка грее печка на дърва. Множество малки маси, покрити с така типичните покривки на синьо или червено каре,

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Ирена Александрова

Снимки: авторът

и приятно скърцащи столове. Цигарен дим и дискутиращи разни теми запалени сръбски персонажи, далеч различаващи се от костуровските прототипи, балканци с типични славянски черти говорят и спорят за политика. Югославия, жени... Келнери и сервитьорки в черно-бели костюми шарят между масите, чевръсто сервират и никога не пропускат да се усмихнат с така звучното „Изволите!“



Недалеч от кафана „Югославия“ се намира многопрофилната гимназия. Любимо мое място е градинката пред каменната сграда, емблема на шумадийското образование и център на града, а когато времето е топло, е и средище на млади и не чак толкова млади, запалени по рока хора. А в дни като този, когато е толкова студено и снежно, всички тези будни млади хора, носещи я раници, я по някой музикален инструмент или папки с кадастрон, излизат от главния вход и се събират за по кафе, чай или пиво в кафето на градския театър, намиращ се непосредствено до

гимназията. Малко по-надолу по тясна заледена уличка се стига до голям катедрален храм. Новата църква на Крагуевац, където независимо от възрастта всеки минаващ не пропуска да прослави Бога, ако не със свещичка, то прекръствайки се с поклон. Силно впечатление прави съхранената вяра на сърбите днес. Тук много от православните празници се отбелязват с пост, посещение на църква от цялото семейство и молитва. Единствено православните сърби честват т.нар. Слава. Всяко семейство има свой светец закрилник на фамилията и денят се чества с отрупани с традиционни ястия маси, дюлева ракия и много гости. Славата може да продължи няколко дни, а денят е неработен за членовете на семейството по закон. Та след това духовно отклонение нека се върнем към градската атмосфера. А какъв по-добър начин за това от посещение на градската кафана, носеща култовото име Балкан. Огромен топъл салон. Стените – осяени с ретрофотографии на града, а в дъното, под голямо пано, чакат вечерта облежани на стената виолончело, акордеон и цигулка. Всяка кафана има програма от жива музика почти ежевечерно. Певачи, свирачи и всички гости пеят стари сръбски шлагери и никой не пропуска да подари роза на своята дама, купувайки я от минаващите цветари. Крагуевац е родно място на рок легенди от бивша Югославия, забиващи як рок и днес, който смело мога да отбележа

Прод. на стр.27 >>

<< Прод. от стр.26

На една граница разстояние

Крагуевац, Механа „Югославия“

, че по нищо не отстъпва на световните рок изпълнители от преди и сега. Рок фестивалите тук са ежедневие, а стари и нови рок хитове се знаят и пеят от деца, младежи, възрастни, пенсионери... и въобще от всеки. Групите само задават първите акорди и останалото е от сплотената, разнообразна и силна публика.



Духът е единен както по отношение на музиката, така и за всичко останало. Митовите и легендите за сръбското родолюбие оживяват. Но те са далеч от чувството за свиреп национализъм, по-скоро създават едно приятно усещане за братско разбиране и подкрепа в най-най-топъл смисъл. А аз хем съм чужденка, хем не съм. На моменти се усещам като в една малко по-подредена и задружна България, а на моменти – като на гости в една братска страна – така близка до всичко мое и познато, а някак мъничко по-различно... Но във всички случаи чудесно! Сръбското

гостоприемство е неоспорим факт, вкусът на плескавицата върху каймак – неоспорим кулинарен връх, а настроението – неоспорим спътник от сутрин до нощ. „Френска лодка“, „Розова пантера“, „Босна“, „Ловац“, „Градска пивница“ и вече споменатите „Балкан“ и „Югославия“ са само някои от емблематичните кръчми тук. В северната си част Крагуевац завършва с прекрасен и огромен парк на име Шумарице. Всяка от алеите му води до някой исторически монумент, а в самото начало на парка се намира футуристична сграда, в която се помещава градският музей.

Кафене – вагон, Гранд Хотел „Крагуевац“ и първият сръбски парламент са някои от забележителните местенца тук, разположени от двете страни на река Лепеница. Но емблема на града е бил и си остава заводът „Застава“. Днес години след натовските бомбардировки над завода индустрията в Крагуевац не е просто спомен, а будна дейност. В града се намира фабриката на марката автомобили Фиат, осигуряваща работни места за хиляди и поддържаща както местния, така и държавния статут на страната като автомобилно-производител.

Друга част от завод „Застава“, останала незасегната от бомбардировките през 1999 г. е превърната в поле за изява на много местни и чуждестранни изпълнители. Днес останките са сцени, където всяка година се провежда Арсенал Рок Фест, който събира фенове от цялата страна и не само.



Крагуевац буквално не спи. Активен и денем и нощем, предлагащ от етнотуризъм до свръх модерни спа центрове, от класически концерти до свирачи на живо, от театър до 3D cinema, от турбо фолк до хард рок, от крушова ракия до кампари – въобще всичко за много, много незабравими сутрини, дни, вечери и нощи. Шумадия предоставя своите природни красоти и градски предизвикателства и зиме, и лете. Красива планинска

природа, приказни клисури... В една – сгушен манастир, в друга – издигаща се древна крепост... Кралево, Ягодина и Велика плана са само някои от шумадийските градчета, в които независимо от малката им територия кипи жив, млад културен и социален живот. Празникът на свинското със зеле е една от най-автентичните, интересни и вкусни атракции! Събитието се простира на територията на цяло село в областта, а всеки частен двор по време на празника се превръща в платен паркинг. На всеки два – три метра се върти по едно прасе на грил, а зелето се сипва от огромни глинени гърнета. Пивото се лее като вода под звуците на акордеони и певци. Не ти се вярва...



Това е Сърбия днес – естествена, непринудена, красива, гостоприемна и уютна. Това са сърбите днес – отзивчиви, весели и задружни. На една граница разстояние-братята сърби бранят своя суверенитет, хранят своя славянски дух и за миг не спират да се развиват.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Най-добрата връзка, вероятно е между пушача и цигарата му. Тя изгаря за него, той умира за нея...



В час по психология в университета.

Професорът:

– Днес ще ви покажа три ключови стадия на вълнение в човешката психика:

- учудване,
- раздразнение и
- гняв.

Взема телефона си и набира случаен номер:

– Здравейте, търся Ангел!

– Имате грешка.

– Ето! - усмихва се професорът и прекъсва връзката. Тук говорим за леко учудване.

След известно време отново набира същият номер:

– Ало, Ангел върна ли се вече?

– Тук няма Ангел, нали ви казах!

– А това колеги, е раздразнение.

Професорът намира на аудиторията си и за трети път набира номера:

- Ангел още ли го няма?

– Абе, ти ... що не си майката!? - гласът

отсреща вече крещи.

– Ето студенти, това вече е гняв!

От аудиторията един студент вдига ръка:

– Професоре, има още един последен стадий.

– И какъв е той?

– Пълното озверяване.

Студентът се приближава

към катедрата, взима

телефона и отново набира номера:

– Здравейте! Обажда се

Ангел. Някой да ме е

търсил?



Звъни телефонът. Вдига съпругът:

- Ало, рогатият, викни жена си.

Мъжът трясва телефона и вдига грандиозен скандал на жена си, а тя се измъква с оправданието, че е станала грешка. На другия ден се повтаря същата ситуация с телефона:

- Ало рогатият, ама ти си бил и голяма клюкарка, бе ...



- Здравейте! За първи ден съм във фейсбук!

- Кажете какво да правя?

- Бягай...



Между приятели:

- Аз мисля, че у жената всичко е важно - и как изглежда, и колко е умна, и дали е добра, образована. Ти например какво забелязваш първо у една жена?

- Отпред или отзад?



Мъж отива в елегантен магазин и пита продавачката:

- Имате ли бикини?

- Не.

- А продавате ли?



Жената в мол е като маршрутка - докато не я викнеш, не спира!



Из кодекса на бираджията в България: „Бира, скъпи приятели, може да се пие по немски - с вурстчета, по английски - с чипс, може и по японски - със суши, но най си го обичаме по руски - с водка“.



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

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



**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



ОТГОВОРИ НА СКАНДИ

Водоравно: Не знам, Ужаси на тавана, Планина, Манон, Кирил, Станат, Небута, Юдея, Етан, Руно, Гаяне, Атос, Едуард, Луп, Исак, Аминта, Такел, Юла, Амон, Олио, За теб, Авиация, Морунаш, Пат, Скания, Материя, Шосе, Цирцея, Корозия, Вилем, Каин, Накит, сините, Баян, Капитал, Девер, Таратор, Канела, Спа, Ивирон, Казан, Чат, Озонатор, Зелиг, БМВ, Рем, Кокалче, Мас, Педант, Наречие, Куки, Физика, Мелон, Базар, Едно, Камънак, Варено, Урна, Тебешир, Хигия, Небитие, Бала, Туа, Дата, Карат, Фирнис, Залп, Пан, Ловчен, Мак, Радиан, Лоно, Лидо, Вълнар, Повеля, Петък, Маг, Анимизъм, Болярка, Кашмер, Наташа, ИРА.

Отвесно: Септет, Масика, Помпиер, Азавак, Златото в края на звездната дъга, Ананас, Ниацин, Дина, Алил, Анан, Анен, Тин, Ако, ПанАМ, Смит, Емоция, Каварна, Тек, Нане, Идилия, Паритет, Кебап, Рир, Туан, Уния, Паром, Набирач, Ерато, Монитор, Метан, Пин, Тамбура, Маратон, Камъшит, Лоза, Саунд, Мотокар, Горение, Ловът, Тинто, Резил, Келар, Фонема, Ноа, Лазурит, Казачок, Бивол, Хан, Гукания, Вазелин, Харч, Яба, Запетая, Налче, Вилнеж, Лак, Леш, Видение, Багаин, Пли, Виюни, Шинел, Кари, Леяр, Пардесю, Поливач, Музаят, Митра, Ние, Албасете, Абакан, Упадък, Каляска, Темерут, Сирота, Кока.

ЗАСТРАХОВКИ





SWITCH
INSURANCE

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO
HOME
COMMERCIAL
TRAVEL
LIFE
HEALTH

Specializing In:

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

Identifying & Managing Your Insurance Needs

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

1118A Wilson Ave. Suite 201
switchinsurance.ca

Пламяк **Print & Online**

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

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

Четете
в. Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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