

Синдром на COVID-стреса: 5 начина, по които пандемията влияе върху психичното здраве

(COVID stress syndrome:

5 ways the pandemic is affecting mental health)



Автор: Gordon J. G. Asmundson - Професор по психология в University of Regina.

Disclosure statement:

Gordon J. G. Asmundson е главен редактор на списание Journal of Anxiety Disorders and Development и редактор на Clinical Psychology Review.

Той получава финансова подкрепа чрез плащания за редакционната си работа в гореспоменатите списания и лицензионни възнаграждения от различни книгоиздатели. Изследването му е финансирано от Canadian Institutes for Health Research и University of Regina.

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

Четете на стр.2 >>

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Търсете бизнес услугите онлайн:
www.BulBiz.com

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

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

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

www.FirstAutoGroup.ca

LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!



ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

<< Прод. от стр.1

В допълнение към зашеметяващото си въздействие върху физическото състояние и смъртност, **COVID-19 се отразява безпрецедентно и върху нашето психично здраве.** Многобройни скорошни проучвания показват глобално нарастване и разпространение на депресията и тревожността, както и увеличаване на посттравматичното стресово разстройство и злоупотребата с привикващи вещества.

Този скок на депресия и тревожност вероятно произтичат **от промените в ежедневието ни**, които всички ние сме принудени да направим в опитите да смекчим разпространението на вируса.

Конвенционалните подходи и диагнози за психичното здраве все още не отразяват напълно въздействията върху психичното здраве от тази пандемия. Тези подходи обаче може да не са достатъчни за разработване на стратегии за справяне с бързо нарастващата тежест върху психичното здраве вследствие пандемията.

Като клинични психолози с опит в **състоянията, свързани със страх и тревожност**, също и лечението им, нашият екип поиска да разбере **напълно специфичните ефекти върху психичното здраве от тази пандемия**, с цел да спомогне развитието на ефективно информиране и интервенции, базирани на доказателства.

Подкрепено с финансиране от Канадските институти за здравни изследвания и Университета в Реджина, ние проведохме задълбочено проучване на голяма извадка от канадски и американски респонденти, като проучванията бяха

проведени в края на март, средата на май и началото на юли 2020. Въз основа на тези данни установихме, че **въздействието върху психичното здраве на COVID-19 се разбира най-добре като многостранен синдром, включващ мрежа от взаимосвързани симптоми.**



COVID стрес-скали

Използвайки данни от приблизително 7,000 респонденти, събрани в края на март, ние разработихме, утвърдихме и публикувахме нашите COVID стрес-скали. Тези скали оценяват **пет основни характеристики на стреса, свързан с COVID-19: страх от опасност и заразяване, страх от неблагоприятни социално-икономически последици, проверка и търсене на увереност, ксенофобия (дискриминация срещу чужденци) и симптоми на травматичен стрес.**

Тъй като петте скали са взаимосвързани, те могат също така да бъдат добавяни заедно, за да осигурят цялостна индикация за свързаните с пандемията нива на стрес.

Синдром на COVID-стреса: 5 начина, по които пандемията влияе върху психичното здраве

(COVID stress syndrome:

5 ways the pandemic is affecting mental health)



Скалите за COVID-стрес, **сега преведени на 12 езика**, могат да бъдат използвани като инструмент за по-добро разбиране на бедствието и за идентифициране на хората, нуждаещи се от помощ за психичното им здраве.

Синдром на COVID-стреса

Петте скали на COVID-стреса са взаимосвързани; тоест симптомите, измерени във всяка една от петте скали, обикновено се проявяват заедно. Това наблюдение се базира на първоначални доказателства, че различните симптоми на дистрес, свързан с COVID-19, могат да бъдат аспекти на синдром. Допълнително оценихме и потвърдихме тази идея в последващо проучване.

Синдромът на COVID-стреса е **свързан с опасността и страховете от заразяване, като негова централна характеристика.** Най-силна обвързаност този страх има със **страха от неблагоприятни социално-икономически последици** и свързаната с болестта **ксенофобия** (страх от чужденци, които могат да носят инфекцията).

Страхът от неблагоприятни социално-икономически

последстви бе **втората по важност характеристика на въздействието на пандемията върху социалната и финансовата сигурност.**

Симптомите на травматичен стрес бяха третата най-важна характеристика и най-силно свързани със страховете от заразяване и търсенето и успокояването, което предполага порочен кръг, в който тези аспекти на синдрома се подклаждат взаимно един друг. Например, **по-голямото излагане на новини или социални медии на COVID-19** може да доведе до по-голяма честота на кошмари свързани с COVID-19, което от своя страна увеличава страха от заразяване и допълнително подхранва желанието за проверка на новините и социалните медии за актуална информация.

Макар и по-малко централна, ксенофобията засяга страховете от опасност и заразяване, социално-икономическите последици и, в по-малка степен, проверките и търсенето на успокоение, подчертавайки въздействието на дискриминационните убеждения върху емоционалния отговор, свързан с пандемията.

Прод. на стр.4 >>



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



Поръчайте онлайн

bg359.ca

 /bulgarianfood.canada

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



FREE HEARING AIDS

FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES
& VICTIMS OF HOLOCAUST

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

- Безплатен тест за слуха
- Професионални услуги
- Приятна атмосфера

- Високо модерна техника
- Работим с водещи Канадски производители на слухови апарати





Обадете се за безплатна консултация

We speak English or Russian **905.270.1000** Говорим Английски или Руски



3-702 Burnhamthorpe Road E
(Next to Shoppers Drug Mart)
Mississauga, ON, L4Y 2X3

And other locations in
North York and Scarborough



alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING

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

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

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

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

Sales (Canada and US)

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

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

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

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

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

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

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

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

Продажби (Канада и САЩ)

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

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

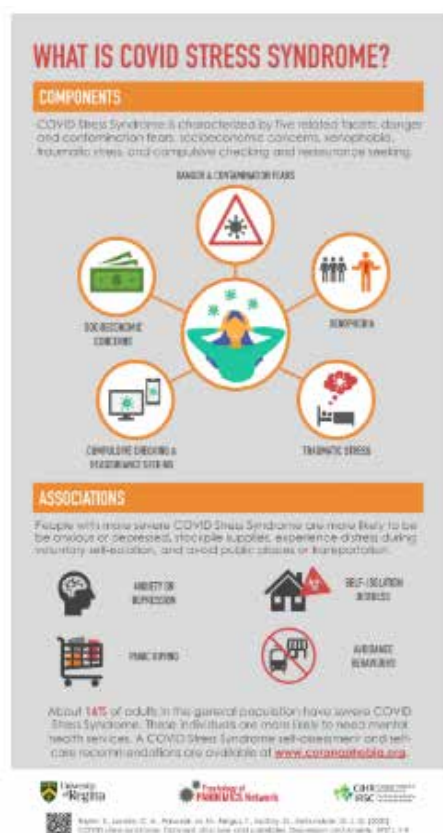
Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: HR@fierafoods.com

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





<< Прод. от стр.2



Значителен отпечатък върху психичното здраве

Нашите предварителни констатации показват, че процентът на население, засегнат от синдрома на COVID-стреса, е значителен, като отпечатъкът на психичното здраве от пандемията надвишава медицинския отпечатък.

Въпреки, че 2% от отговорилите в нашата извадка съобщават, че са преболели COVID-19, а 6% познават някой, който е бил заразен, съответно 38% и 16% са класифицирани като страдащи от умерено до тежко или тежко COVID-19-стрес-състояние. Накратко, **повече от 50% от населението отчита значително повишени нива на екстремна тревожност**, специфични за пандемията. По-високи

резултати са свързани с неща като **паническо купуване, прекомерно избягване на обществени места и безполезни начини за справяне** (например, преяждане или злоупотреба с наркотици и алкохол) по време на самоизолация.

В следващи проучвания ние показваме, че повишеният COVID-стрес също така е свързан с по-голяма стигматизация на здравните работници и че значителен дял от населението със съществуващи тревожни разстройства изпитва по-негативни ефекти от тези без психични заболявания. Положително е, че забелязваме, че повишеният COVID-стрес е свързан с благоразположение към ваксинацията, използването на лични предпазни средства и свързания с пандемията алтруизъм.

Гледайки напред

Нашето изследване установи, че изглежда **съществува мрежа от взаимосвързани симптоми**, синдром на COVID-стреса - със страх от опасността от вируса SARS-CoV-2 в основата си, свързан със социално-икономически проблеми, ксенофобия, симптоми

Недвижими имоти





LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

на травматичен стрес и компулсивна проверка и търсене.

От своя страна синдромът е свързан **предимно с други негативни психични заболявания и социално разрушителни последици**, като паническо купуване, прекомерно избягване и безполезни начини за справяне по време на самоизолация.

Очакваме, че с развитието на пандемията на COVID-19, ще се развият и предизвикателствата и **нуждите на обществеността за психичното здраве**. Необходими са допълнителни изследвания, за да се разберат пълните ефекти на стреса, свързан с COVID, и дали те се променят с напредването на пандемията.

Необходими са и изследвания, за да се разбере **разрушителното въздействие на антитезата за COVID-19**, която представлява пренебрегване

сериозността на COVID-19 и неговите последици.

COVID-19 генерира сложна мрежа от реакции на психичното здраве. Концепцията за синдрома на COVID-стреса може да помогне за изграждането на нюансирано разбиране на тези реакции, необходимо за разработване на целенасочени, основани на факти кампании и интервенции за намаляване на психологическия му отпечатък. Това развитие е от решаващо значение за намаляване на тежестта върху психичното здраве при пандемията, както е и откриването на ваксина за улесняване на имунитета.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/covid-stress-syndrome-5-ways-the-pandemic-is-affecting-mental-health-147413>

**Абонирайте се в страницата ни,
да получавате в. "Пламък" безплатно онлайн:
www.bulgarianflame.com**

Government of Canada announces plan to support economic recovery through immigration

From: [Immigration, Refugees and Citizenship Canada](#)

News release

October 30, 2020—Ottawa—The Honourable Marco Mendicino, Minister of Immigration, Refugees and Citizenship, tabled the 2021–2023 Immigration Levels Plan today, which sets out a path for responsible increases to immigration targets to help the Canadian economy recover from COVID-19, drive future growth and create jobs for middle class Canadians.

The pandemic has highlighted the contribution of immigrants to the well-being of our communities and across all sectors of the economy. Our health-care system relies on immigrants to keep Canadians safe and healthy. Other industries, such as information technology companies and our farmers and producers, also rely on the talent of newcomers to maintain supply chains, expand their businesses and, in turn, create more jobs for Canadians.

Although Immigration, Refugees and Citizenship Canada (IRCC) continued to accept and process applications throughout the pandemic, the global travel restrictions and capacity constraints led to a shortfall in admissions over the last several months. To compensate for the shortfall and ensure Canada has the workers it needs to fill crucial labour market gaps and remain competitive on the world stage, the 2021 to 2023 levels plan aims to continue welcoming immigrants at a rate of about 1% of the population of Canada, including 401,000 permanent residents in 2021, 411,000 in 2022 and 421,000 in 2023. The previous plan set targets of 351,000 in 2021 and 361,000 in 2022.

The health, safety and security of Canadians remain our top priorities. Canada has strengthened health screening at the border as well as monitoring and enforcement, and will continue to closely follow the advice of public health officials as we welcome newcomers.

This multi-year levels plan recognizes the importance of family reunification and Canada’s global commitment to protecting those most at risk through refugee resettlement.

Highlights of the plan include

- an increase in admissions over the 3 years of the plan to make up the shortfall in 2020
- a focus on economic growth, with about 60% of admissions to come from the Economic Class
- a continued focus on innovative and community-driven approaches to address diverse labour and demographic needs across the country
- a renewed commitment to capacity-building and digital transformation in Canada’s immigration system, to support operations and mitigate the impacts of COVID-19 on the processing of applications
- additional points for French-speaking candidates under Express Entry, to promote the growth of Francophone communities outside of Quebec
- a commitment to admit up to 500 refugees over the next 2 years through the Economic Mobility Pathways Project, an innovative approach that helps qualified refugees apply for permanent residence through existing economic immigration pathways
- a pathway to permanent residency for eligible asylum claimants who were working on the front lines of the pandemic between March 13 and August 14, 2020, providing direct care to patients in health-care institutions

The 2021–2023 Immigration Levels Plan will help cement Canada’s place among the world’s top destinations for talent, creating a strong foundation for economic growth while reuniting family members with their loved ones and fulfilling Canada’s humanitarian commitments.

Quotes

“Immigration is essential to getting us through the pandemic, but also to our short-term economic recovery and our long-term economic growth. Canadians have seen how newcomers are playing an outsized role in our hospitals and care homes, and helping us to keep food on the table. As we look to recovery, newcomers create jobs not just by giving our businesses the skills they need to thrive, but also by starting businesses themselves. Our plan will help to address some of our most acute labour shortages and to grow our population to keep Canada competitive on the world stage.”

– The Honourable Marco E. L. Mendicino, P.C., M.P., Minister of Immigration, Refugees and Citizenship







Quick facts

- Immigrants account for 33% of all business owners with paid staff, and 25% of workers in our health sector are immigrants.
- The Immigration and Refugee Protection Act requires the levels plan be tabled in Parliament each year.
- The levels plan is a projection of how many permanent residents will be admitted to Canada, setting targets and ranges for overall admissions, as well as for each immigration category.
- The levels plan takes into account extensive engagement with provincial and territorial representatives, as well as public opinion research and stakeholder consultations.
- Canadians across the country can see how newcomers are benefiting local communities through IRCC’s [Immigration Matters](#) campaign.
- Under the Canada-Quebec Accord, Quebec establishes its own immigration levels.

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KEREZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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



IMMIGRATION PATHS

Pursue **A**chievements **T**hrough **H**armony and **S**atisfaction

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

Българският филм „Привличане” участва във Фестивала на европейското кино в Канада

Уважаеми сънародници,

Посолството на Р България в Отава и тази година организира участието на страната ни във Фестивала на европейското кино в Канада, който ще се проведе през м. ноември 2020 г. В рамките на фестивала ще бъдат представени 27 филма, от всички 27 страни - членки на ЕС. Както знаете, фестивалът е ежегодна традиция и престижно събитие в Канада, който досега се провеждаше в градовете Отава, Торонто и Ванкувър. Поради специфичната обстановка, породена от разразилата се пандемия от COVID-19, делегацията на ЕС в Отава, съвместно с посолствата на страните членки на ЕС, Канадския филмов институт, The Cinematheque във Ванкувър и Европейския филмов фестивал в Торонто ще проведат тазгодишното издание на фестивала виртуално, на територията на цяла Канада.

На 16 ноември ще бъде излъчен популярният български филм „Привличане”, на сценаристите Яна Маринова и Борислав Захариев, и режисьора Мартин Макариев. Подробности можете да намерите ТУК: www.euffonline.ca

Преди премиерата на филма в Канада посланикът на Република България в Отава Светлана Стойчева-Етрополски ще поздрави зрителите, а сценаристът на филма (и в главната роля в него) Яна Маринова и актьорът Александър Сано ще вземат участие във виртуално интервю с публиката. Сюжет на филма: Младата учителка по история Лора Ангелова е разкъсвана между любовта си към училището, което баща ѝ е основал, и миналото си на състезател по спортни танци. Колегите ѝ я уважават, а учениците я обожават. Всичко изглежда безоблачно до мига, в който директорският пост в гимназията е овакантен и Ангелова се оказва в пряка конкуренция с амбициозната си и коварна колежка Великова. Повереният на Лора 12-и клас също е изправен пред проблеми. Диана, дъщеря на основния спонсор на елитното училище, е красива и разглезена и не пропуска да демонстрира пищния си начин на живот. Нейни манипулации водят до разразяването на скандал. Междувременно в училището е назначен нов преподавател по музика – поп звезда и новоизлюпен продуцент. Училищните връзки неизменно ще го оплетат. Чия страна обаче ще избере той? И има ли изобщо страна, или всеки е сам за себе си? Месец преди абитуриентския бал на своя клас Лора Ангелова ще трябва да докаже на всички, че верният избор винаги е по-труден, но си струва! Трейлър на филма: <https://www.youtube.com/watch?v=ihxqwI1UaRw> Трейлър на фестивала: <https://vimeo.com/470229506> Всеки филм ще бъде активен за 48-часов период, а билети могат да бъдат закупени на следния сайт: <https://watch.eventive.org/euff2020/play/5f87463b2341c40030a88557/5f7ddd6655b23400d7b7ec45> По-долу може да бъде намерена техническа информация за фестивала – как да се гледат филмите виртуално, как да се закупят билети и т.н.:

<https://www.euffonline.ca/help>

ПРИЯТНО ГЛЕДАНЕ!

Ресторантите в София ще работят до 23.30 ч.

От 1 до 12 ноември кафенета и ресторантите в София ще трябва да затварят най-късно в 23.30 часа. Това реши Софийският оперативен щаб за борба с разпространението на коронавируса, предаде bgonair.bg.

Предложението за намаляване работното време идва от браншовите организации.

Заседанието на щаба се ръководи от кмета на София Йорданка Фандъкова. В него участваха и представители на браншовите организации, съобщиха от пресцентъра на Столичната община.

Германия обяви цяла България за рисков регион

От 1 ноември Германия обяви цяла България за „рисков регион“, което

налага ограничителни мерки за пътуващите от страната ни граждани, съобщиха от МВнР.

По информация на българското посолство в Берлин за всички, които пристигат в Германия от „рисков регион“ и през последните 14 дни са имали престой в такъв, е в сила задължително изискване за тест за коронавирус.

Само наличието на отрицателен тест е основание за освобождаване от 14-дневна домашна карантина.

Карантина не се прилага за пътували транзит през „рисков регион“. Има остър недостиг на медицински сестри в страната - заяви в ефира на „Здравей, България“ проф. д-р Христина Милчева от Тракийския университет. Според нея, в условията на пандемия рискът от липса на медицински работници се увеличава.



DENIS CHUBAR
PROFESSIONAL CORPORATION

Автомобилна Катастрофа? Позвънете ни!

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



Можете да потърсите паричното си осигуряване от:

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

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

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

Безплатна Консултация:

647-897-1040

Говорим Руски и Английски

www.dcpofcorp.ca

BARRISTER AND SOLICITOR



ALEKSEI GRACHEV
FAMILY LAW

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

IMMIGRATION

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

- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

WSIB APPEALS

FIRST CONSULTATION FREE
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

Tel: 647.833.3125

TWO OFFICES:

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

АДВОКАТСКИ УСЛУГИ Алексей Грачев

СЕМЕЙНО ПРАВО

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

ИМИГРАЦИЯ

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

ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

WSIB APPEALS

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

Tel: 647.833.3125

ДВА ОФИСА

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

Family matters.

New customers sending money to

Central & Eastern Europe

Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria20.



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 |
| Altaif Inc
1967 Lawrence Ave. East Unit 5
Scarborough, ON, M1R 2Z2
Tel: 416-285-9669 | The Central Butcher
1260 Kennedy Rd Unit 8
Scarborough, ON, M1P 2L4
Tel: 416-751-8363 | Hailey's Hair And Spa
320 Wilson Ave.
North York, ON, M3H 1S8
Tel: 416-258-2550 | Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501 |

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 12/31/20. Valid only for first time customers. 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. ©2020Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

Не достигат 30,000 медицински сестри. Средната възраст на работещите е 55 години

„По последни данни в здравната ни система не достигат около 30,000 медицински сестри и 4,000 акушерки. Не можем да постигнем европейското съотношение между лекар – сестра”, посочи още проф. Милчева.

„Средната възраст на медицинските сестри е 53-55 г. По-голяма част работят и след пенсиониране. Настоящите условия налагат те да се включат в грижата за пациентите”, добави още професорът.

Националното сдружение на частните болници излере с декларация, в която призовава министъра на здравеопазването да **отмени наложената забрана за планов прием и планови операции**. Според медиците не са налице предпоставки за налагане на такава мярка, от която могат да пострадат твърде много хора.

„Считаме за допустимо спиране на плановата дейност и дори на цялата дейност на лечебното заведение, ако е налице епидемичен взрив на вътреболнично заразяване, за времето до ликвидиране на огнището. Във всички останали случаи обаче лечебните заведения трябва да бъдат оставени отворени за пациентите. **В ситуация на безпрецедентна криза** те се нуждаят повече от всякога от безпрепятствен достъп до своите лекари, сестри, акушерки и друг медицински персонал”, се казва в декларацията.

Частните медици: Не можем да делим хората в зависимост от болестта

От Националното сдружение на частните болници излязоха с декларация, в която предлагат на министъра на здравеопазването да **отмени наложената забрана за планов прием и планови операции**. Според лекарите и сестрите не са налице предпоставките за налагане на такава мярка, от която могат да пострадат твърде много хора.

„Считаме за допустимо спиране на плановата дейност и дори на цялата дейност на лечебното заведение, ако е налице епидемичен взрив на вътреболнично заразяване, за времето до ликвидиране на огнището. Във всички останали случаи обаче лечебните заведения трябва да бъдат оставени отворени за пациентите. В ситуация на безпрецедентна криза те се нуждаят повече от всякога от безпрепятствен достъп до своите лекари, сестри, акушерки и друг медицински персонал”, се казва в декларацията.

От Националното сдружение на частните болници подчертават, че исканията им не са подбудени от желание за финансова печалба. „Напротив – ситуация, в която получаваме 85% от планираната заработка без да работим е далеч по изгодна от комерсиална гледна точка.

Ние просто искаме разрешение да лекуваме болните си, защото животът е с предимство пред всичко друго“, казват от сдружението. „Ние сме учени да помагаме на всеки, който има нужда и не можем да делим хората в зависимост от болестта”, се казва още в декларацията.

15,000 лева глоба за скрити доходи в чужбина

Това предвиждат промени в Данъчно-осигурителния процесуален кодекс (ДОПК), внесени в парламента. При невнасяне или такъв в по-малък размер съгласно Закона

за корпоративното подоходно облагане или Закона за данъците върху физическите лица глобата ще бъде до 5% от размера на невнесения данък, но не повече от 15 хил. лв., алармира "24 часа".

При повторно нарушение санкцията се удвоява 10%, но не повече от 30,000 лв.

Погасяването на предявените за събиране в НАП публични вземания ще става от най-рано възникналите към по-новите, предвиждат още промени в ДОПК. В момента хората или фирмите имат право на избор кое задължение да погасят първо.



Нова банкетна зала Fantasia Event Hall

Предлагаме много вкусна храна, добро обслужване и интересна и забавна музикална програма!

НАШИТЕ УСЛУГИ:

- Сваатби
- Годежи
- Pre-Marital Parties
- Частни партита
- Рождени дни
- Baby Shower
- Bar/Bat Mitzvah
- Graduations
- Годишнини
- Бизнес партита
- Fundraisers
- Партита за пенсиониране
- Catering
- Celebrations Of Life



2180 Steeles Ave W, Suite #7 Concord
(Steeles & Keele), Тел: (289) 597-8488 , (905) 761-1028

  www.fantasiaeventhall.ca

Психолог: Два са главните фактора, които ще доведат до депресия през зимата страхът и самотата



*"Два са главните фактора, които могат да доведат до депресивни състояния през зимния сезон. Това са **страхът**, който беше водещ в първата фаза на пандемията през пролетта, и **самотата**, характерна особено за множество възрастни хора"*

Това каза психологът Младен Владимир в студиото на "Още от деня" на БНТ, по повод рисковете за психиката, свързани с втората вълна на коронавируса. Според него **COVID е оказал изключително силен негативен, ефект върху емоционалното състояние на хората.**

"Скептицизмът за съществуването на вируса и нерядко неподчинението на протиепидемичните изисквания психологът обясни с крайно противоположните

послания, които сме слушали от началото на пандемията. Те са ни поставили в пасивна позиция и са ни демотивирали да изпълняваме мерките", счита Младен Владимир.

През октомври над 33,000 българи са под карантина

От началото на епидемията от COVID-19 през пролетта в България са били поставени под карантина над 310,000 души.

Данните изнесе министърът на вътрешните работи Христо Терзийски, цитиран от bTV. От март досега са образувани повече от **3,100 досъдебни производства за нарушаване на карантина**. Произнесени са 500 присъди, които предвиждат **основно условно лишаване от свобода и глоба**.

Само за един са съставени близо 900 предупредителни протокола за не носене на предпазна маска.

"Нашата цел не е да се наказват гражданите и да се глобяват а да ги предупредим да вземат мерки за своето здраве и да преустановят нарушението", каза Христо Терзийски.

1 млрд. лв. годишно са нелегалните приходи от пронституция 500 млн. лева крадат годишно чиновници от еврофондовете



Между 900 млн. и 1 млрд. лв. годишно са приходите от вътрешния и външния пазар на сексуални услуги, в които участват български гражданки (и граждани). Постъпленията от протитуцията само на вътрешния пазар варират от 210-240 млн. лв. Тези данни се виждат от Доклад на Центъра за изследване на демокрацията, оценяващ организираната престъпност в България през 2019, пише econ.bg.

Жертвите на трафик с цел сексуална експлоатация са **предимно жени, повечето от ромски произход**. Те се извеждат от България към страни в западна Европа или към големите градове и курортите у нас.

Второто място като най-печеливш пазар на нелегална дейност си поделят **търговията на горива и търговията на наркотици**, като печалбите варират от по **400-450 млн. лв. годишно**.

На трето място, но потенциално на второ, са **престъпленията на "белите якички"**. Това са чиновниците, които злоупотребяват със средства от ЕС. Според доклада тези злоупотреби **варират между 70 млн. и 300 млн. лв. годишно**, но според някои експертни оценки достигнат до **500 млн. лв.**

Най-рискови за трафик на хора остават по-слабо развитите региони на страната – Северозападна и Северна Централна България, както и райони с компактно ромско население в **Пазарджик, Пловдив, Сливен, Бургас и Варна**. Забелязва се **профилиране на вида трафик по региони** – в Сливен има засилен трафик с цел сексуална експлоатация, а в Бургас, Варна и отчасти в югозападна България – **трафик на бременни жени с цел продажба на новородени деца**. Северозападна България е рисков регион за трафик с цел **трудова експлоатация**.

СВЯТ

Симеон Дянков: 2/3 от бизнеса ще фалират при затваряне в САЩ



Затваряне в САЩ заради пандемията ще е пагубно за голяма част от бизнеса там. Това заяви в ефира на

"Нова телевизия" бившият финансов министър на България Симеон Дянков, който живее в Америка.

"Тук в САЩ за разлика от Европа имаше подценяване в началото. В Европа помните как в началото може би имаше известно подценяване, но след това държавите затвориха. **Във Вашингтон и в САЩ нямаше никога такова затваряне, с изключение на Ню Йорк**. Тук

продължихме донякъде да се движим и това постоянно правеше кризата да идва на вълни - втора, трета, четвърта вълна. Тръмп е републиканец и е работил в частния сектор и казваше, че ако затворим бизнесът ще загине. Това е неговото мнение, това е и мнението на Сената, който е в ръцете на републиканците.

Ако затворим за месец за втори път в рамките на година голяма част от

секторите няма да могат да издържат. **Всъщност, една от работите ми в САЩ е да изчисляваме тези рискове. Ако затворим за два-три месеца 2/3 от бизнеса в САЩ ще бъдат унищожени**. Самият Тръмп гледа тези цифри и затова не иска да затваря нищо. Хората, които си загубиха работата в САЩ, бяха 20 процента през май-юни. Сега този процент спадна", обясни Дянков.

Във Франция и Белгия няма болнични легла и лекари

И в двете страни има сериозно увеличение на случаите на болни с коронавирус.

Франция отново ангажира армията в борбата с коронавируса. С военен самолет вчера от Авиньон бяха транспортирани пациенти в болница в Брест - на 800 км разстояние. Този вид операции бяха правени и през пролетта.

В белгийския град Лиеж пък лекарите, които са позитивни за COVID-19, но нямат симптоми, са призовани да се върнат на работа. Здравната система е претоварена.

Задължителни маски на открито в Португалия

Португалия въведе задължителното носене на маски на открито срещу разпространението на COVID-19. Изключение са децата под 6-годишна възраст, както и в автомобили, в които пътуват само хора от едно и също семейство.

По улиците на Лисабон обаче маските не се носят масово, съобщават журналисти от AFP. Първоначално полицията ще прави устни забележки при неспазване, след което ще започне да налага глоби от €100 до €500.

Каталуния забрани влизане и излизане от територията си за 15 дни



Каталуния обяви 15-дневна забрана за влизане и излизане от територията си за ограничаване на разпространението на заразата от Covid-19, предаде Reuters.

Извънредното положение в Испания ще продължи до май 2021, за да могат отделните региони да имат законово основание да налагат подобни ограничителни мерки.

Каталуния е едно от огнищата на коронавирус в страната. Вече бе наложено 15-дневно затваряне на баровете и ресторантите, което ще бъде продължено.

Марк Зукърбърг: Има опасност от граждански размирици след изборите на 3 ноември



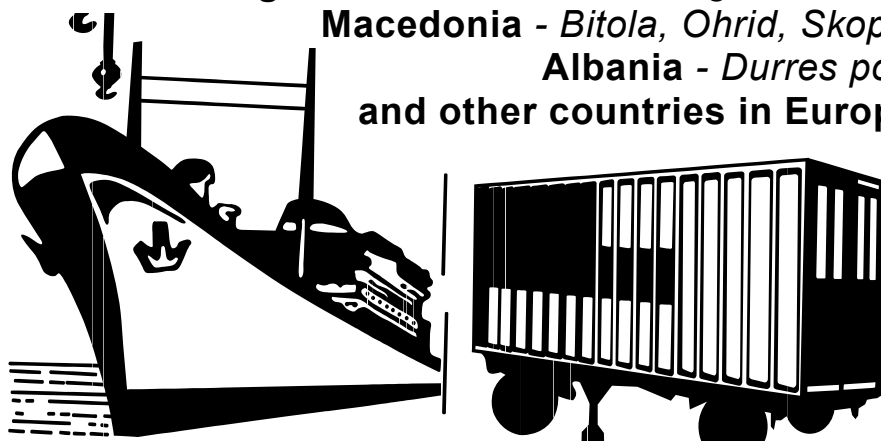
Изпълнителният директор на Facebook Марк Зукърбърг счита, че са възможни прояви на насилие след изборите в САЩ на 3 ноември, предаде AFP.

“Безпокоя се, че има опасност от граждански размирици в цялата страна в момент, когато нацията ни е така разделена и може да отнеме седмици за окончателно обявяване на изборните резултати”. Това каза той на конференция с анализатори, при обявяването на финансовите резултати на Facebook за тримесечието.



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

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.

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 | CATERING

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

Our second LOCATION is OPEN!

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner

Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)
www.oakparkdeli.com
213 Oak Park Avenue,
Toronto, ON, M4C 4N2

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

Roast Turkey Meal \$19+tax/person

- Stuffing
- Mash potato
- Dinner roll
- 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash
- Gravy
- Cranberry sauce
- Dessert

Ham Dinner \$17+tax/person

- Ham
- Scallop potatoes
- Apple sauce
- Dinner roll
- Dessert

Roast Turkey Package \$170 +tax

- Mash Potato
- Cranberry sauce
- Butternut Squash
- Feeds 10 people
- Stuffing
- Gravy
- Rolls

Sides

- Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers
Sm \$25 serves 6-8 people
Lg \$37 serves 12 people
- Mash potato
1/2 Tray (6-8 ppl) \$15
Full tray (20-25 ppl) \$35
- Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds
Sm \$20 serves 6-8 people
Lg \$35 serves 10-12 people

OAK PARK DELI
www.oakparkdeli.com
Plus Applicable Taxes

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

РЕЦЕПТИ facebook.com/shtipkaserotonin

Този cheesecake го измислих
вчера, буквално импровизиран,
с това което имах под ръка.
Намерих 2 пакетчета маслени
бисквити (разполовени и
забравени в шкаф 😊. Смелих
ги, сложих и малко натрошени
орехи и разтопено масло
на око. Разстлах сместта на
дъното но формичка с ринг,
притиснах добре с дъното
на една чаша за плътност.
Прибрах блата в хладилника
за да се изстуди. През това
време сложих в съд около
400 гр.цедено кисело мляко,
пакетче и половина крема
сирене(около 300 гр.), 200
гр.течна сладкарска сметана,
пудра захар на вкус, 1
ванилия. Миксирах сместта до
хомогенност.

Прибавих и 20 гр.желатин (приготвен по указанията на пакетчето). Исипах сместта върху бисквитения блат и пак го сложих в хладилника за 3-4 часа докато се втвърди... В малка тенджера сложих около 1 чаша сок от нар(прясно изцеден), 2-3 лъж.захар и 1-2 лъж. нишесте. Разбърках и ги варих на тих огън докато се сгъсти сместта. Исипах поохладеният крем от нар върху готовия chees-sake и прибрах десерта за последно в хладилника. След час беше готов за сервиране ☺.

Получи се много лек и вкусен десерт.

Мързелив Cheesecake





ВИНАРНА В МИСИСАГА

Piazza Grape Juice

in mississauga since 1968

Piazza winery is a family operated winery.

We provide

FRESH GRAPES DIRECTLY FROM FARMS IN CALIFORNIA

starting end of August.

We provide all necessary equipment for you to make wine,
and provide services of crushing grapes and **DELIVERY IN ALL GTA.**

We have juice in 23 liter pails,
glass damigiana, plastic fermenting barrels and all accessories.

We also provide winemaking at location.

Winemaking on premises where you go home with your finished wine:

House Red and White \$60.00
Cabernet \$75
Merlot \$90

Shiraz Oak Barrel \$120
Pinot Grigio \$75
Chardonnay \$90

Fresh Grape Juice 23 litre

SEASON SPECIAL

From September 1 to November 30

Moscato White and Alicante Red \$ 25 !!!!

Red Juice

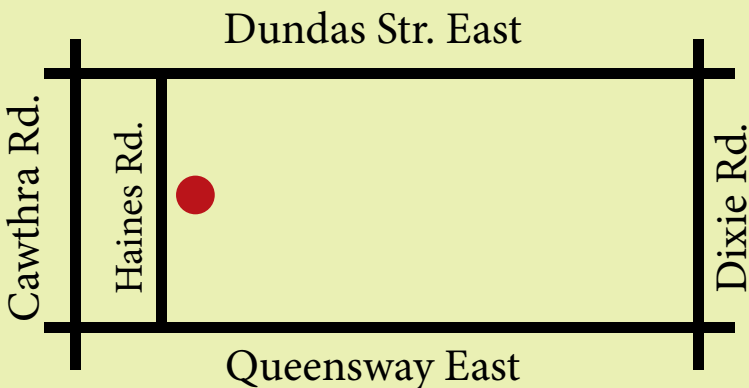
Cabernet \$40
Merlot \$47.50
Grenache \$35
Shiraz \$49.50
Malbec \$55.00
San Giovese \$55.00



White Juice

Thompson \$32.50
Sauvignon Blanc \$40.00
Chardonnay \$47.50
Pinot Grigio \$35.00

Very big selection of fresh California grapes.
Come and see our facilities you will not be disappointed!



Piazza Family Winery
2479 Haines Rd, Mississauga

905-277-2777

Open Tuesday to Saturday 10 am - 6 pm
September 1 to November 15 open 7 days 8am - 7 pm



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd
Tel: 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



ОГРОМНО РАЗНООБРАЗИЕ НА ВСЯКАКВИ ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ, ПРОДУКТИ ОТ БЪЛГАРИЯ
ВСЯКАКВИ ВИДОВЕ СИРЕНА И КАШКАВАЛИ, ВИНАГИ ПРЯСНО МЕСО- СВИНСКО, АГНЕШКО, ТЕЛЕШКО, ПИЛЕШКО, ГОВЕЖДО



По време на локдауна
пиша на приятелка:
“Като свърши
карантината, ще
излезем да пийнем
някъде по 1-2 водки.”
Тя ми отговаря:
“12 се пише сято!”

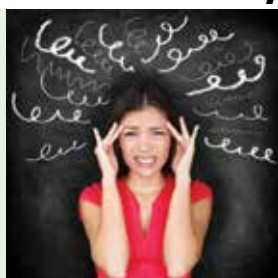


Табела в ирландски
пъб:
- Поради нуждата
от социално
дистанциране барът
работи с 30% от
капацитета си. Затова,
най-учтиво молим,
тези, които не могат
да пият за трима,
да напуснат и да
отстъпят място на
професионалистите!



Млад мъж гони тръгващ
автобус и скача в
последния момент през
затварящата се врата.
Млада весела госпожица
го закача:
- Господине, не знаете ли,
че зад автобус и жена не
се тича?

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



Имате:

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

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



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

www.iwellness.ca

iwellness.ca@gmail.com

2221 Keele St., Suite #302

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

Toronto, On, M6M 3Z5



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

**НИЕ МОЖЕМ
ДА ВИ ПОМОГНЕМ !**

Младежът:

- Тича се, тича - докато им
се качиш!



Съпруга:

- Днес бях на лекар и той
ми каза, че бюстът ми е
като на 30-годишна.

Съпругът:

- А за 60-годишния ти
задник нещо не каза ли?

Тя:

- Не, за теб не сме
говорили.



Двама евреи си говорят:

- Исак, знаеш ли Леви
какъв педераст е ...

- Защо, дал си му пари
назаем и не ги връща?

- Не бе, в добрия смисъл...



ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

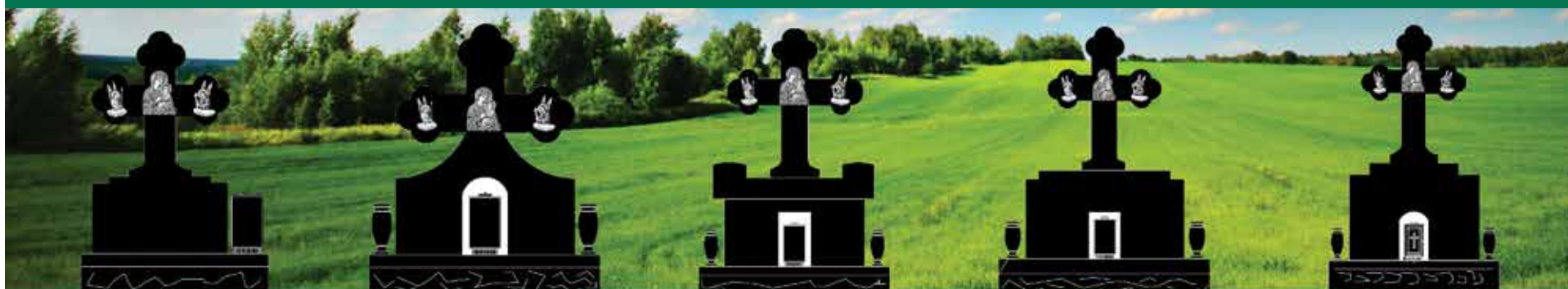


Memorial Galleries Inc.

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
- Огромна избор на изложени в двора
на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във
всички гробища на GTA



1-53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

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

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

www.memorialgalleries.ca

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

Finch Ave. W.

Weston Rd.

Signet Dr.

Arrow Rd.

HWY 400

Jayzel Dr.

Islington Ave.

ANATOLIAN

Fine Foods



Лекар се изповядва:
- Отче, сътворих огромен грях.
- Признай синко, и ще ти олекне.
- Отче, преспах с моя пациентка...
- Това често се случва с лекарите.
- Но, отче, аз съм ветеринар!



Двама приятели се прибират и в градинката виждат две кучета заклещени едно зад друго.
- Какво правят тези

кучета, бият ли се? - попитал единият.
- Глупости, секс правят. Ама ти никога ли не си пробвал тази поза с жена си?
- Не - признал приятелят му.
- Страхотно е - казал другият - налей една ракия на жена ти да се поотпусне и ще се навие, сигурен съм.
На следващият ден пак се срещнали.
- Как мина?
- Не беше въобще лесно
- отвърнал приятелят му. —

Трябваше да изпие седем ракии, преди да се навие да излезем голи и да се чукаме в градинката пред къщи.



Мъж и жена вечерят
Тя решава да изпита любовта му.
- Скъпи, ако умра, ще се ожениш ли отново?
- Да - отвърнал съпругът.
- Ще я пуснеш ли в къщата ни?
- Да.
- Ще спиш ли с нея в спалнята ни?

- Да.
- А ще й даваш ли да използва стиковите ми за голф?
- Това със сигурност не.
- И защо точно това не?
- Защото тя е левичарка.



- Ало, вие от телевизията ли сте?
- Да.
- От предаването „С гъз към селото“?
- Не! Предаването е „С лице към града“!
- Е, към селото с какво сте обърнати?

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

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

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

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

ПРОДАВАМЕ

КЪЩА с двор 493 кв.м.

в центъра на Карлово.

Строеж на къщата 1939 год.

За контакти:

Теодора Василева 416-285-6853

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.

Адвокатски услуги

Президента на ЕК: Европа е дълбоко във втората вълна на Covid-19

"Данните от Европейския център за контрол и превенция на заболяванията (ECDC) показват, че вирусът бързо се разпространява в цяла Европа, ние сме дълбоко във втората вълна. В момента все повече хора се заразяват", каза президента на ЕК, Урсула фон дер Лайен.

"Очакванията ни са, че тези цифри ще се увеличат през следващите две до три седмици и ще се увеличат бързо", каза тя.

Годежен пръстен с Мики Маус? На двойка от Полша не донесе късмет



The woman called her Mickey Mouse engagement ring 'the ugliest thing ever' Credit: Facebook

Годежният пръстен е най-важното бижу, което дамите някога ще притежават - така

че е съвсем естествено повечето жени да искат нещо вечно и елегантно. И макар че всеки има драстично различни идеи как ще изглежда пръстенът му, със сигурност **ВСИЧКИ** можем да се съгласим, че **Мики Маус** не е едно от тези неща, пише британския The Sun.

За съжаление на една дама, нейният годеник и купил годежен пръстен, вдъхновен от Мики Маус, който сватбените експерти нарекоха „най-лошото някога“.

Публикувайки във фейсбук групата „That's It, I'm Proposal Shaming“, жената обяснява как обича анимационните филми на Дисни и казала на годеника си, че „иска необикновен стил“ за пръстена си.

Двойката от Полша

открила **инкрустиран с диаманти годежен пръстен на Мики Маус на канадски уебсайт** - и мъжът помолил бъдещата си булка да **преведе пари на своя братовчед в Торонто**, за да може да купи пръстена. Вместо солиден диамант обаче, странният златно-сребърен пръстен бил с Мики Маус в средата и диаманти от двете му страни.



Когато нейният кандидат и предложил брак в Disneyland, булката била покъртена от това, че

пръстенът не отговаря на картинката в уебсайта, а за да станат нещата още по-лоши, бил и много голям! Тя написа в групата: **"Това бе най-грозното нещо някога.** Бях шокирана, че той не видя и не направи нищо за това колко различен бе пръстенът от картинката в уебсайта“. **"И беше твърде голям (той дори не провери сантиметрите спрямо инчове!).** Ставаше ми само на палеца."

Булката сложила смело изражение на лицето си докато близките се обаждали да ги поздравяват. Но сама в къщи, тя отказала да носи „кошмарният пръстен“.

За съжаление двойката така и не стигнала до сватба - а други членове на групата смятат, **че пръстенът е отчасти виновен.**

NEW

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



DK Legal Practice
Десислава Йорданова
Тел: (416) 906-6663
www.dklegalpractice.ca
Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

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

Загуба на 174 млн. работни места в туризма до края на 2020

Световният съвет за пътувания и туризъм (WTTC) публикува данни, според които около **174 милиона работни места в индустрията могат да бъдат загубени до края на 2020** поради избухването на коронавирусната пандемия и последвалите ограничения за пътуване, съобщи TravelPulse. Това е по-малко от предходните прогнози за загубени 197 милиона работни места.

Намаляване на очакваният брой загубени работни места се дължи най-вече на ръст на вътрешни пътувания в страни като Китай. Данните също така предполагат, че облекчаването на настоящите ограничения за пътуване може да спаси до 31 милиона работни места до края на 2020.

101-годишна американка гласува в Ню Йорк

101-годишната жителка на Куинс Анна Белфийлд се отправи към изборителните секции, за да гласува за президентските избори, съобщава CBC New York. Това не е първият път, когато Анна Белфийлд си проправя път до урните.

„Важно е да гласувате, за да помогнете тази нация да стане единна,“ каза тя на Стив Овърмайър от CBS2. На 101-годишна възраст тя е гласувала за президент 16 пъти досега.

Белфийлд гласува на всички избори през последните 72 години. Първият президент, за когото подала бюлетина, бил Хари Труман през 1948 г.

"По това време не мисля, че натискът върху хората бе

такъв, какъвто е сега", каза тя.

Изборите са за хората. Тя вярва, че негласуването е неуважение към онези, които са се борили толкова силно, за да се случат дни като този. **"Всички стари, млади трябва да гласуват"**, каза Белфийлд. „Нека бъдем единни.“

Австралиец смърка наркотик от мобилния си телефон докато шофира по магистрала без ръце

Шофьор от Сидни бе заловен **как смърка наркотично вещество от мобилен телефон, докато шофира без ръце по магистрала**, съобщава австралийската 7News.

21-годишният мъж е заснет от мобилна камера на магистрала М4 в Сидни.

Изображение на инцидента показва **мъжа с ръце, свалени от волана на Hyundai i30**. Изглежда, че се навежда напред към телефона за да смърка, докато пътуваща до него жена държи волана.

След разследване от полицейското командване на магистрала NSW, 21-годишният е обвинен в няколко престъпления. Полицията обвинява мъжа в шофиране без контрол на превозното средство, шофиране с небрежност и използване на мобилен телефон, когато това не е разрешено.

„Полицията ще твърди в съда, че мъжът е смъркал наркотично вещество от мобилния си телефон по време на шофиране и не е имал ръце на волана, докато автомобилът е бил в движение“, се казва в изявление на полицията на NSW.



MOLDOVA

RESTAURANT

TASTE NEW TRADITIONS
Home-style cuisine. Always made fresh

LLBO

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

PATIO- TAKE OUT - DELIVERY
Private Parties - Other Events - Catering

5000 Dufferin Street, Unit 1
(just south of Steeles)

(416) 665-4566

Delivery with



www.moldovarestaurant.com



Какви коли карат най-грубите шофьори?

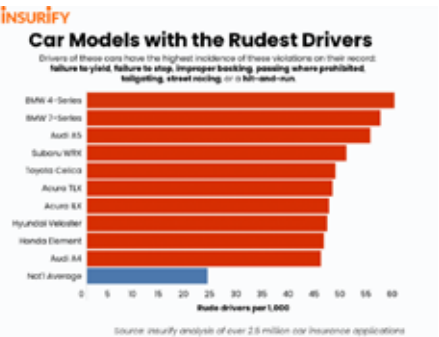
Нивата на шофиране в Съединените щати до голяма степен са се нормализирали в сравнение с блокирането през март. За съжаление, това означава, че **грубите шофьори са се върнали по пътищата**, пише американската застрахователна компания Insurify. Тези лошо възпитани шофьори притежават уникалната способност да разрушат настроението за приятно шофиране само за секунди.

Колко често обаче обръщаме внимание на вида управлявана кола от грубите водачи? Чувстват ли се шофьорите на определени автомобили да притежават „правото“ да се държат грубо по пътищата?

Научният екип на Insurify е провел изследване дали някои автомобили **привличат шофьори**, които участват по-често в най-грубите форми на поведение по пътищата.

За да определи моделите автомобили с най-груби шофьори, научният екип в Insurify се обръща към тяхната база данни с над 2.5 млн. автомобилни застраховки.

Може би без изненада е, че най-груби са шофиращите BMW, които са на първите две места. На трето и десето са шофиращите Audi. Ето и първите 10:



Когато кандидатстват за застраховка, шофьорите разкриват информация

като колата, която карат, и скорошната им история на шофиране, включително минали катастрофи и нарушения на движението. Учените от Insurify класифицират следните нарушения на управлението като най-екстремните форми на грубо поведение по пътищата: неотстъпване на предимство (на МПС или пешеходец), не спиране (на червен светофар, зад училищен автобус или знак за спиране), неправилно движение на заден ход, преминаване там, където е забранено, улични надбягвания и hit-and-runs.

1. BMW 4-Series

- Drivers cited for rude driving behavior 58.8 out of 1,000
- MSRP (base model) 2020: \$45,600
- Reported horsepower 255

No other car model boasts a higher percentage of rude drivers than the BMW 4-Series. Like many of the cars on this list, the 4-Series fits perfectly with the stereotype that "freaky sports cars attract the rudest drivers." Drivers of this luxury vehicle have nearly 2.5 times as many incidences of rude driving behavior than the average driver. Like drivers of the Audi A5, they're also terrible at yielding the right of way to pedestrians and obeying stop signs and red lights. In BMW 4-Series drivers, these three violations occur 9.5, 13.8, and 17.7 times more frequently than average, respectively.

Шофьорите на BMW 7-Series и 4-Series, които са на първите две места, **не признават червения светофар, предимството на пешеходците, знакът „Стоп“**, като водачите на тези луксозни превозно средство имат близо 2.5 пъти повече случаи на грубо поведение при шофиране от средния шофьор.

Най-великият латино изпълнител за всички времена е



Енрике Иглесиас бе коронясан в първата по рода си класация за най-велики за всички времена латино изпълнители на сп. Billboard.

Прод. на стр.20>>

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



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.19**

Най-големите да всички времена латино-артисти на Billboard се определят от формула, съчетаваща всички заглавия, събрани от две седмични класации - **Hot Latin Songs** (от създаването ѝ на 4 октомври 1986), и на **Top Latin Albums** (от началото и на 10 юли 1993) до 10 октомври 2020. Иглесиас е направил рекордна кариера в класациите на Billboard, откакто с първият си запис на *"Si Tú Te Vas"* влиза в Hot Latin Songs преди малко повече от 25 години, в класацията от 14 октомври 1995. Сингълът е номер едно на Hot Latin Songs в продължение на осем седмици, ставайки първият му от **рекордните двадесет и седем пъти No1**. Негови песни са прекарвали рекордните общо 189 седмици на а върха на Hot Latin Songs.

Enrique Iglesias Tops
Billboard's Greatest of All Time
Latin Artists Chart

Най-големият хит на Hot Latin Song на Иглесиас е през 2014, когато **"Bailando"**, с участието на Descemer Bueno и Gente de Zona, прави рекордното 41-седмично лидерство на Hot Latin Song. Следват други два хита на Енрике Иглесиас като номер 1: **"El Perdón"** с Nicky Jam (30 седмици, 2015) и **"Duele El Corazón"** с участието на Wisin (14 седмици, 2016).

До Енрике Иглесиас в първите пет места в класацията за най-големите латино-артисти на Billboard се нареждат изпълнители на латино-поп и регионални звезди. **Луис Мигел** се нарежда на второ място с 16 горещи латино-песни No1 и девет водещи латино-албуми, следва от **Селена** (№ 3); **Марко Антонио Солис** (№ 4) с рекордните 12 Топ латино-албума № 1; и емблематичният за жанра ветеран **Висенте Фернандес** (№ 5).

Сврака атакува австралийски репортер пред камерите



Кадрите на сврака, която атакува австралийски репортер минути преди да излезе в ефир, предизвикаха коментари в социалните мрежи за това как нещата можеха да бъдат „много по-лоши“, съобщава The Indian Express.

Сврака връхлетя старшия репортер на 9News в Мелбърн, Брет Маклауд, докато се готвеше за предаване на живо пред сградата на Парламента за това как се облекчават ограниченията на Covid-19 в града. На кадри се вижда как птицата кълве лицето му. Маклауд реагира на инцидента, като каза, че „е мигнал в точното време“.



Черно-бялата австралийска сврака е склонна да атакува хора, ако се приближат твърде близо до гнездата им. Пролетта е известна в Австралия и с това, че свраките атакуват хора и други птици, ако се доближат докато малките им се излюпват или гнездят, предаде Reuters.

Прод. на стр.21>>

<< Прод. от стр.20

Австралийците биват предупреждавани всяка година, че е настъпил сезонът на атаките на свраки със **специален уебсайт, който проследява местоположенията и инцидентите с атаки.**

Майли Сайръс разказа за среща с ИЗВЪНЗЕМНО



Майли Сайръс разкри, че е била „преследвана от някакво НЛО“, съобщава британския Independent.

Певицата споделя, че
срещата с извънземното
“*f***ed me up*” и не
можела „да гледа по
същия начин небето“.
Тя си припомни
подробностите от случая
пред списание Interview.
Сайръс каза:

„Пътувах през Сан
Бернардино с моя приятел
и ме преследваха някакви
НЛО.“ Сайръс ги описва
като „**лелящ снегорин**“,
който „свети в жълто“ с
„голям плуг в предната
му част“. „Видях го да
лети и моят приятел също
го видя“, каза тя. „На
пътя имаше още няколко
коли и те също спряха да
погледнат, така че мисля,
че това, което видях, беше
реално.“



Певицата разказва по-нататък за преживяването си:

„Всъщност изобщо не се чувствах застрашено, но видях същество, което седи отпред в летящия обект. **„Погледна ме и осъществихме зрителен контакт и мисля, че това наистина ме разтърси, гледайки в очите на нещото, което не можех да побера в ума си“**.

27-годишната добавя: „Бях разтърсена около пет дни. Това направо *“f***ed me up”*. Не можех да гледам небето по същия начин. Мислех, че може да се върнат.”

В Австралия
откриха коралов
риф по-висок
от Empire State
Building



Небостъргач от корали, който е висок 500 м - повече от Empire State Building (443 м), бе открит недалеч от Големия бариерен риф, съобщи в Daily Mail.

Изследователи от САЩ и Австралия са открили на 20 октомври подобна на острие коралова планина - първата, открита от около 120 години, край бреговете на Cape York. Рифовете се образуват от растежа на последователни поколения корали – **първото се прикрепя към скалите на морското дъно, а по-късните към скелетите на своите предшественици.**

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

Прясно месо

POT ROASTS

COOKING DIRECTIONS

- 1 Season roast. Brown in lightly oiled Dutch oven or stockpot over medium-high heat.
- 2 Add 1-2 cups (250-500 mL) liquid (such as red wine, broth, canned tomatoes or soup).
- 3 Simmer, covered, on stove-top or in 325°F (160°C) oven at least 3 hours or until tender. Add chunks of vegetables for final 1/2 hour, if desired.

<< Прод. от стр.21



Те растат, докато достигнат идеалната дълбочина под морската повърхност - и в продължение на хиляди години могат да образуват огромни структури, докато се адаптират към променящите се морски нива. Понастоящем учените, които работят на борда на изследователския кораб

"Falkor", предприемат 12-месечно проучване на океана около Австралия.

В основата си откритият риф е с ширина около 1.5 км и достига само 131 фута под морската повърхност.

„Намирането на нов висок над половин километър риф в офшорния район Кейп Йорк на добре познатия Голям бариерен риф показва колко загадъчен е светът отвъд нашето крайбрежие“, заяви по повод откритието изпълнителният директор на Schmidt Ocean Institute Джотика Вирмани.

Котка се завърна у дома след 8 години



Котките са странни и мистериозни същества. Опитите да ги разберете само ще ви объркат допълнително. Защо котката би решила да отвори крановете и да наводни дома ви? Защо котките показват любовта си, като ви носят листа или мъртви мишки? Добрата новина е, че понякога мистериозните събития с котка могат да имат щастлив край.

Такава е историята на Мо, 11-годишна котка, която се събра отново със собственичката си Изи Харис, след като изчезна за цели осем години, съобщава британския вестник Metro.

Мо бяга от собствениците си докато са на почивка през 2012. Изи и семейството ѝ прекарват месеци в търсене на котката, пускайки листовки, реклами във вестници. „Искахме да вярваме, че някой добър човек го е прибрал, но предполагахме, че е бил прегазен“, каза Изи, учеща медицинска сестра по психично здраве и блогър по психично здраве.

Но се оказа, че Мо е в безопасност. В продължение на осем години той е живял с възрастна дама, напълно забравил за семейството, което отчаяно търсело любимото си коте. Когато жената, с която живял Мо, починала, той бил приет от RSPCA (Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals - най-голямата благотворителна организация за хуманно отношение към животните във Великобритания – бел. р.), от където проверили микрочипа му и открили, че принадлежи на Изи.

Така Мо и Изи се събрали отново в Суонзи след осем години раздяла.

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

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



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

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





Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Дъщерята на Христо Стоичкова с интересна снимка в Instagram



Дъщерята на легендарния Христо Стоичков – Мика Стоичкова - пусна провокираща снимка в Instagram, озаглавена Happy girls are the prettiest 😊 Мика има над 46,000 последователи. Това не е първата нейна снимка с много лайка и коментари.

What time is it? 😊



WHAT WOULD YOU DO FOR LOVE?



Ще има ли Европейска Суперлига?



Тръгващият си от Барселона президент Хосеп Мария Бартомеу заяви, че клубът е приел покана да се присъедини към много обсъжданата нова European Super League, събщи CNN International.

На пресконференция Бартомеу обяви, че заедно с целия борд на директорите на Барселона се оттегля незабавно, както и че каталунският клуб се е съгласил да се присъедини към предложената European Super League.

„Съветът на директорите одобри приемането на изискванията за участие в бъдещата Европейска Суперлига, проект, популяризиран от големите клубове в Европа. Подробности за предложението ще бъдат на разположение на следващия борд на директорите, а решението за участие ще трябва да бъде ратифицирано от Общото събрание на клуба“, каза още Бартомеу.

Според последни доклади, в Европейската Суперлига, за която се твърди, че е подкрепена от FIFA, ще участват най-големите отбори от цяла Европа, а за проекта вече са осигурени около \$6 милиарда с помощта на банката JP Morgan.

Говорител на УЕФА заяви пред CNN, че „категорично се противопоставя на Европейска Суперлига“. Такава лига - ако някога се появи - ще бъде пряк конкурент на доходната за европейската федерация Champions League.

Продадоха Utah Jazz след 35 години

Цената на сделката е над \$1.6 млрд.

Преди 35 години семейство Милър плаща за клуба \$22 млн.



Технологичният могул Райън Смит купува мажоритарния дял на Utah Jazz и след като сделката бъде одобрена от лигата, това ще сложи край на 35-годишното управление на семейство Милър като собственици на франчайза в NBA, съобщава Fox News.

От баскетболния клуб коментираха, че имат „окончателни споразумения“ със Смит за продажбата на отбора, както и дома, на който играят баскетболистите - Vivint Smart Home Arena. Клауза от договореностите **изисква тимът да остане в щата Юта, чието население е малко над 3.2 млн. души.**

Условията на споразумението не бяха разкрити веднага, но ESPN съобщава, че очакваната покупна цена ще надхвърли \$1.6 милиарда. Райън Смит, съосновател на базираната в щата Юта фирма Qualtrics, продаде технологичната си компания за управление на бизнеса на SAP за \$8 милиарда през 2019.

Продажбата ще трябва да бъде одобрена от управителния съвет на NBA. Ако това се случи, Смит ще стане управител на отбора. **Семейство Милър ще запази дял от франчайза.**

Лари и Гейл Милър купуват 50% отбора през май 1985 г. за \$8 милиона. Година по-късно те купуват и останалите 50% за \$14 милиона.

Хакери откраднаха 519,000 трансфер от Пари Сен Жермен



Хакери откраднаха €519,000 от футболния клуб Бока Хуниорс от Буенос Айрес. Това съобщава аржентинският издание Ole, цитирано от PressForm.

Парите били част от компенсация (общо €1.5 милиона, платима на три вноски), която френският гранд Пари Сен Жермен прехвърлил в Бока за халфа Леандро Паредес.

Полузащитникът бе обучен в Бока, преди да се премести в Киево Верона под наем през 2014. Според Ole, хакерите още не са открити, а ПСЖ отново е прехвърлил откраднатите пари.

Най-бързият човек в света наказан, ще пропусне Олимпиадата



Най-бързият човек в свет Крисчън Коулман ще пропусне олимпийските

игри в Токио през следващото лято, след като получи двегодишно наказание заради допинг скандал, съобщава The Guardian.

Американецът, който е настоящ световен шампион в спринта на 100 метра, е наказан, след като е пропуснал три допинг проверки в рамките на 12-месеца.

Крисчън твърди, че е бил на коледно пазаруване през декември 2019, когато

тестващи пристигнали в дома му, но се е върнал през 60-минутния интервал време за тестване. Твърди също, че е гледал началото на мач по американски футбол в 20.15 ч. - което, според него, означава, че служителят по допинг контрол трябва да си е тръгнал по-рано. Но това обяснение бе категорично отхвърлено от независим трибунал, който забрани участието му на състезания до 13 май 2022.

„Разписките за пазаруване показват, че спортистът е пазарувал поне от 19.13 ч. Също, че е закупил чипотле в 19.33 ч. И накрая е закупил 16 артикула от Walmart Super Center в 20.22 ч.“, казва трибуналът.

„Спортистът твърди, че се е върнал за малко вкъщи за известно време между 20 и 20.10 ч., изля е чипотлето си, докато е гледал началото на мача и след това е излязъл отново. Не приемаме тези доказателства“.

ЗДРАВЕ

Солта: доколко е излишна



здраве.bg

Добавянето на сол в храната не само е ненужно, но и уврежда здравето. “Употребата на сол трябва да се минимизира и при възможност да се сведе до нула, тъй като тя е причина за развитието на хипертония и повишава риска от инсулт”, твърдят Кен Флегел и Питър Магнър от Канадската медицинска асоциация.

“Ако употребата на сол се намали дори само наполовина, случаите на високо кръвно ще спаднат с 30% случаите на хипертония, които сега са над 1 милиард”, смятат учените, цитирани от Ройтерс.

В подкрепа на своето

твърдение те привеждат и един любопитен пример - индианците от Южна Америка практически никога не страдат от високо кръвно налягане поради ниската употреба на сол, за разлика например от жителите на Япония, които заради всекидневната употреба на средно 15 г сол, са с изключително високи показатели на хипертония и инсулт, поясняват канадските кардиолози.

Препоръчителната максимална дневна доза кол е 2,8 г за активните млади хора и 2,2 г - за възрастните.

Да помогнем на сърцето си



здраве.bg

Сърдечно-съдовите заболявания са водеща причина за преждевременна смърт днес, въпреки че някои от тях вече се лекуват или поне състоянието се

стабилизира. Лекарствата помагат за един почти нормален начин на живот. Но все пак са необходими някои ограничения. А, разбира се, най-добре е да се погрижим за здравето си още преди да се наложи да се лишаваме от нещо.

Повече от всичко сърцето обича движението. 30 минути разходка всеки ден са необходимо условие за поддържането на сърдечния тонус. Дори след прекаран инфаркт лекарите препоръчват на пациентите си кратки разходки 2 пъти дневно.

Сърцето се влияе много и от правилното хранене - повече плодове, растителни мазнини, леко сготвена храна. Растителните мазнини са главния източник на ненаситените мастни киселини, които поддържат нивото на холестерол в нормалните граници.

Сърцето не обича излишните килограми. Смята се за нормално, ако човек през целия си живот запази теглото, което е имал на 25-годишна възраст (разбира се ако

не е страдал в детството си от затлъстяване или прекомерна слабост).

Ако можете, откажете цигарите – напрежението и натоварването на сърцето ще намалее. Ако не сте в състояние да откажете вредния навик, поне се опитайте да намалите бройката на изпушваните цигари. Пушенето вреди не само на здравето, но и взаимодейства с някои лекарства, като отслабва тяхното действие.

Сърцето обича, когато сме спокойни. **Лошото настроение и агресията са разрушителни емоции не само за околните, но и за нас самите.** Разбира се, не е възможно е да се предпазим от всички видове стрес, но можем да се научим да реагираме по-правилно и да контролираме тези състояния. Алкохолът не е добър помощник при напрежение – след кратко време той отпуска и дори засилва отрицателните фактори.

Сърцето се нуждае от достатъчни количества:

Прод. на стр.26>>

<< **Прод. от стр. 25**

- калий, който има съществена роля за извеждане от организма на течностите над нормата, за подобряване дейността на сърдечния мускул. Голямо количество калий съдържат **фасулът, соята, грахът, кайсиите, сушените сливи, прасковите, черният чай, какаото.**

- магнезий, който притежава съдоразширяващо и диуретично действие. Основен източник на магнезий са растителните продукти: **грах, овес, диня, бадеми, лешници, морско зеле, черен чай, кафе.**

- йод, който оказва благоприятно влияние на обмяната на веществата (особено съществено при атеросклероза). Най-богати на йод са рибата, калмарите, скаридите, морското зеле. Йод се съдържа и в **яйцата, месото, млякото, цвеклото, салатата, картофите, зелето, краставиците, сливите.**

- витамин С, който укрепва кръвоносните съдове. Някои от най-добрите източници на витамин С са **червените чушки, ябълките, лимоните, копърът, шипките, касисът.**

- витамин Р, който укрепва малките кръвоносни съдове и ги прави по-еластични. Съдържа се най-много във **вишните, касиса, чая, граха, портокалите, лимоните, шипките, малините и ягодите.**

Шоколадът действа подобно на аспирин



здраве.bg

Всекидневната употреба на шоколад намалява вероятността от сърдечен пристъп, при това ефектът е почти същия като от прием на ацетилсалицилова киселина, твърдят американски учени от университета “Джон Хопкинс” в САЩ.

Те са изследвали повече от 1200 души (които са били с наследствени заболявания на сърцето) с цел да установят точното въздействие на аспирина върху тромбоцитите.

Преди началото на изследването участниците са спазвали определени правила: спортни занимания, отказ от тютюнопушенето, въздържание от напитките, съдържащи кофеин, от виното, сокът от грейпфрут и шоколада. Някои от участниците не са издържали и 139 от тях са били изключени от проекта поради нарушаване на изискванията. Въпреки това те са останали под наблюдение.

Резултатите от кръвните анализи показват, че шоколадът, също както и аспиринът въздействат в еднаква степен на тромбоцитите, които предизвикват съсирването на кръвта, съобщава Reuters.

“Благодарение на тези, които не са въздържаха от шоколада, ние разбрахме, че химичното вещество, **съдържащо се в какаото, действа подобно на аспирина на биохимично ниво** – т.е. намалява натрупването на тромбоцити, образувачи тромби, които могат да доведат до фатален край поради настъпването на сърдечен пристъп”, коментира новото откритие Дайана Бекер, сътрудник от университета.

Храни против киселини



здраве.bg

Стомашните киселини може и да не застрашават живота ни, но със сигурност се отразяват върху състоянието ни през деня. Защото изгарящото отвътре усещане, болката, подуването, гаденето и кашлицата, които предизвикват, ни затрудняват да изпълняваме с нормалната лекота всекидневните ни дейности. Макар да липсват категорични доказателства, че някои хранителни продукти могат да излекуват причината за киселините, **някои алкални храни със сигурност ще ни помогнат да ограничим дискомфорта и да понижим нивото на киселините.**

Храни, богати на калий

Калият играе особено важна роля в тялото за нормалните контракции на мускулите. Тъй като киселините се причиняват от непълното затваряне на клапата, която свързва хранопровода и стомаха, богатите на калий храни могат да решат този проблем. Има множество подходящи храни с калий, които трябва да са предпочитани при наличие на киселини – **лимони, банани, мед, сладки картофи, ябълки, ябълков оцет** и т.н.

Лимонът като цитрусов плод изглежда, че би трябвало да предизвиква киселини, но научните факти сочат тъкмо обратното - умерената

киселинност на лимона помага за неутрализирането на киселините в стомаха.

Други храни като мед, пъпеш, ябълки също могат да ни предпазят от появата на киселини, ако се консумират по малко всеки ден.

Ябълковият оцет е един от най-бързите и ефикасни варианти за редуциране на киселините. Ако киселините са по-сериозни, можем да приемаме по две супени лъжици ябълков оцет, разтворени в чаша вода.

Сурови плодове и салати

Суровите зеленчуци като цяло са алкални и съдържат много храносмилателни ензими. **Консумирани сурови, те помагат за понижаването на киселинността в стомаха** повече в сравнение с готвените зеленчуци - защото термичната обработка променя съдържанието им от алкално в киселинно.

Суровите плодове също съдържат определени ензими, които подпомагат храносмилането и съответно облекчават киселините: ананасът съдържа бромелайн, папаята – папаин, ябълките – процианин, кверцетин и епикатехин.

Сода за хляб

Макар че содата за хляб не е точно „храна”, тя е особено ефективна за погасяването на киселините. **Трябва просто да разтворим половин чаена лъжичка сода в чаша вода и да изпием сместа.** Това ще облекчи моментално симптомите-проява на стомашните киселини. Тъй като содата за хляб е изцяло алкална, тя действа бързо и помага за цялостното алкализиране на вътрешната обвивка на стомаха.

Пълнозърнести продукти

Прод. на стр. 27>>

<< **Прод. от стр. 26**

Някои зърнени култури като **киноа, амарант и просо** и произвежданите с тях пълнозърнести храни са полезни за облекчаването на киселините - заради високото си съдържание на калий и съответно алкализиращата си природа. Натрошени, тези зърна могат да заместят рафинираното брашно. Те са богати още на протеини, витамини В, калций и други полезни хранителни вещества, поради което са много важна храна за хората, които често страдат от киселини.

Храни, богати на калций

Калцият помага за ограничаването на секрецията на стомашни киселини и затова богатите на този минерал храни помагат при подобни проблеми. Храни като **мляко, броколи, къдраво зеле, извара и други успокояват вътрешната обвивка на стомаха.**

Комбинацията от богати на калций и богати на калий храни като например мляко с мед има още подобър ефект. Неслучайно калциевият карбонат е широко достъпно противокиселинно средство, продавано в аптеките.

Риба и морски дарове

Морските дарове и най-вече рибата, са полезни при стомашни киселини. Морските риби съдържат специфична органична киселина - таурин. Точно като храните, богати на калций, тауринът помага за ограничаване производството на стомашни киселини.

Колко продължава идеалният секс
здраве.bg

Оказва се, митологичните дълги любовни нощи,

за които мечтаят жените (а мъжете се опитват да им ги осигурят) и за които пише в любовните романи, нямат нищо общо с реалността. **Най-добрият секс продължава от 7 до 13 минути.** Поне така твърдят американски учени.

Според тях “дори само 3 минути са достатъчни за получаването на “адекватно” удовлетворение”.

Учените са провели **анкета сред няколко хиляди души**, за да определят колко е според тях идеалната продължителност на сексуалния акт. Резултатите, публикувани в Journal of Sexual Medicine, сочат като най-често отговор 7 до 13 минути.

Сексът, който продължава от 3 до 7 минути, бил определен като “адекватен”, този под 3 минути като “твърде бърз”, а актът над 13 минути – за “твърде дълъг”.

С това изследване американските учени развенчават мита, че добрият секс задължително трябва да е и дълъг: **“Във фантазиите моделът за мъжката сексуалност са големи пениси, твърда като камък ерекция и сексуална активност, която продължава през цялата нощ”**, обобщава д-р Ерик Корти. “Ние виждаме това в киното, четем го в книгите. Ето защо много мъже и жени вярват в тази фантазия. В нашето изследване обаче ние получихме резултатите на реалния, а не на въображаемия модел на сексуалността”.

Според учените, познаването на този реален модел ще е от полза за лечението на хора със сексуални затруднения, а в по-широкия смисъл той ще допринесе за намаляване на случаите, в които възникват сексуални дисфункции.

Sweet Gallery

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

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

Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539
www.thesweetgallery.com



@thesweetgallerycafe



@thesweetgallerycafe

Bloor Str.

Kipling Ave

Islington Ave







events • community • media • business • associations • schools • restaurants • embassies • culture • advertising • and more

www. Balkan.Center

Ethnic (migrant) communities from the Balkans, in Canada
Modern online directories

Join us today!
Promote your event or business for FREE!

Visit the website www.Balkan.Center, choose any ethnic .Center

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

Register your business or event

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

www.Albanian.Center
Albanian communities in Canada

www.Anatolian.Center
Turkish communities in Canada

www.Bosnian.Center
Bosnian communities around the world

www.Croatian.Center
Croatian communities in Canada

www.Greek.Center
Greek communities in Canada

www.Moldovan.Center
Moldovan communities around the world

www.Macedonian.Center
Macedonian communities in Canada

www.Romanian.Center
Romanian communities in Canada

www.Serbian.Center
Serbian communities in Canada



Great advertisement opportunities at competitive prices
Contact us at center@balkan.center
Like & Follow us on 



Кападокия

Удивителна земя в центъра на Турция



Кападокия е древен квартал в източна централна Анадола, в центъра на днешна Турция. Пейзажът на Кападокия включва огромни простори от мека вулканична скала, оформени от ерозия в кули, конуси, долини и пещери. Скални църкви и подземни тунелни комплекси от византийската и ислямската епоха са разпръснати из провинцията.

Неолитна керамика и инструменти, намерени в Кападокия, свидетелстват за ранно човешко присъствие в региона. Разкопките в съвременния град Кюлтепе разкриха останките от хетско-асирийския град Канеш, датиращи от 3-то хилядолетие пр.н.е.

Десетките хиляди глинени плочки, открити от останките на асирийска търговска колония в Канеш, са сред най-старите писмени документи, открити в Турция.

Районът е имал ранен контакт с християнството. В 'Acts of the Apostles' се съобщава, че кападокийските евреи са присъствали в Йерусалим по време на слизането на Светия Дух на Петдесетница, а Първото послание на Петър споменава Кападокия сред преследваните малоазийски християнски общности (1 Петър 1: 1). През 4-ти век трима кападокийски богослови - Василий Велики, Григорий Нисийски

и Григорий Назиански - са направили важен принос в християнската мисъл в своите трудове, опровергавайки арианството и доразвивайки учението за Троицата.

Кападокия се радва на период на просперитет през 10-ти и 11-ти век, който води до нарастване на строителството на скални църкви и манастири. Много от оцелелите църкви от този период са богато украсени. Византийската империя загуби трайно Кападокия, когато попадна под контрола на турците Селджук по времето, когато победиха византийската армия в битката при Манцикерт през 1071 г.

Понастоящем името Кападокия се използва често в туристическата индустрия за обозначаване на района, който се простира приблизително от Кайсери на запад до Аксарай (150 мили), където се намират най-голям брой паметници.

Най-посещаваните атракции включват разтегнатите подземни крадове Деринкую и Каймакль и Национален парк Гьореме, където има голям брой скални църкви и жилища. През 1985 г. Националният парк Гьореме и други скални обекти в района са обявени за обект на ЮНЕСКО за световно наследство.



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



Работно време:
Пон. Вт. Ср. 9am - 7pm
Четв. Пет. 9am - 8pm
Събота 8am - 6pm
Неделя затворено



eddiesmarket.ca

Eddie's

MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617







- Огромен избор на прясно месо от Онтарио - свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на меса без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени Европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Предлагаме и катеринг
- Посетете сайта ни eddiesmarket.ca или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiesmarket).

Shop Online:

eddies-meat-deli-market.myshopify.com/collections









Print & Online - www.BulBiz.com



ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

ABBE OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ЗАСТРАХОВКИ

SWITCH INSURANCE

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
Specializing In: Car Motorcycle <ul style="list-style-type: none">Experienced Clean DriversG2 and High RiskSpeeding TicketsNo Insurance TicketsCarless DrivingImpaired Driving ConvictionStunt Driving	Commercial Auto <ul style="list-style-type: none">PaintingCarpentryElectricalPlumbingRenovationFlooring InstallationCleaning	Commercial <ul style="list-style-type: none">RestaurantBeauty SalonOfficeGarageBody ShopConvenience Store	Travel <ul style="list-style-type: none">VisitorsSuper Visa ApplicantsCanadians		

Identifying & Managing Your Insurance Needs

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

1118A Wilson Ave. Suite 201
switchinsurance.ca

Пламък 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. Пламък
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.

VIENNA
FINE FOODS

Warden Ave.
Birchmount
Eglinton Ave.
Kennedy Rd.

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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

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

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

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

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

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

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

