



### В. "Пламък" ще излиза вече **Всяка седмица!** ~~на две седмици~~

Скъпи читатели, Канада и светът са изправени пред предизвикателството COVID-19. Само заедно можем да се справим с него. Правителството на Канада и министерство на

здравеопазването на Онтарио призовават всички нас да спазваме социална дистанция. За да допринесем за социалното дистанциране и до приключване на извънредното положение, временно ще ви информираме

само онлайн. Вестник "Пламък" ще се публикува вече всяка седмица, а не веднъж на две седмици, и ще ви информира ежедневно в социалните ни мрежи. Бъдете отговорни и спазвайте напътствията на

експертите. Погрижете се за себе си, за близките си, за цялото ни общество. Нека всички заедно опазим социалният мир. Останете вкъщи и бъдете здрави!

Вяра Димитрова,  
редактор в-к "Пламък"

### Bulgarian Flame becomes **Weekly!** ~~bi-weekly~~

Dear readers, Canada and the world face the COVID-19 challenge. Only together we can get through this. The Government of Canada and the Ontario Ministry of Health are

calling on all of us to respect social distancing. In order to contribute to social distancing until the end of the state of emergency, we temporarily will inform you only online. Bulgarian Flame newspaper will be

published weekly now (4 times a month instead of 2), and will inform you daily through our social media. Stay informed, be responsible and follow the recommendations of the experts. Take care of yourself,

your loved ones, our entire society. Together let's preserve social peace.

Stay home and be healthy!

Viara Dimitrova,  
editor of Bulgarian Flame Newspaper

## Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

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

## Реклами и Промоции в този брой

### Авто услуги

First Auto Group - продажба и ремонт на автомобили - стр.21

### Адвокатски услуги

Алексей Грачев - стр.12  
Десислава Йорданова - стр.13  
Михаела Керезова - стр.12

### Алкохолни продукти

Demetra - нови български ракии в LCBO- стр.15  
Vin de Garage - стр.15

### Застраховки

Патриция Алексиева и Младен Алексиев - стр.22

### Здраве

Healthy Planet - стр.1  
Пластична хирургия - стр.19  
John Balkanski - стр.20

### Недвижими имоти

Лина Георгиева - стр.6

### Колежи

Ashton College - стр.3

### Мебели

Smart Furniture - стр.9

### Паметници

Memorial Galleries - стр.8

### Превод на пари

Ria Money Transfer- стр.5

### Работа

Fiera Foods - стр.3  
Yummy Market - стр.3

### Ресторанти

Berlin Doner- Вон - стр.17

Flamingos Restaurant - стр.17  
Soulas Greek Restaurant East York - стр.15  
Stroganoff - Richmond Hill- стр.15

### Спорт

Markov Aquatics - стр.19

### Транспортни услуги - стр.13

Kronos International Shippers

### Туристически агенции

Боби Донева - стр.11  
Силвана Недялкова - стр.11

### Хранителни магазини

Aliston & Delicatessen - европейски стоки в Мисисага - стр.18  
Bg359.ca - онлайн магазин -  
Безплатна доставка в GTA - стр.2  
Eddies Meat & Market - европейски

стоки в Мисисага + доставки по домовете - стр.4  
Hatti Foods - вносител на едро на Турски стоки - стр.7  
[www.bakkalonline.ca](http://www.bakkalonline.ca) - онлайн магазин - Турски стоки с доставка за цяла Канада  
Vienna Foods - европейски магазин в Скарбъро - стр.16  
Kostas Meat Market & Deli & Kostas Greek Bakery + доставки по домовете - стр.14  
Old Mill Pastries - европейски магазин в Мисисага - стр.18  
Select Bakery [www.selectbakery.ca](http://www.selectbakery.ca) + доставки по домовете - стр.17  
Smyrna - нов магазин с турски стоки в East York близо до Serano Bakery - стр.16

## Advertise in Bulgarian Business Directory 2020

Print & Online - www.BulBiz.com 18 years of publishing email: info@bulbiz.com or Call: 416-821-9915

Обади се на Лина!  
Sell your house! Buy a condo!  
Invest in pre-construction!  
Commercial Real Estate Advice!

LINA G. GUEORGUIEVA  
SALES REPRESENTATIVE  
CELL: 647-862-2339

1759 BAYVIEW AVE., TORONTO, ONTARIO, M4G 3C1 | OFFICE: 416-487-5131  
GUEORGUIEVA.LINA@GMAIL.COM | WWW.MYHOMEFORSALETORONTO.COM  
NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT WITH A BROKERAGE.

Продажба, покупка  
и ремонт  
на автомобили

Ангел и Петър  
867 Kipling Ave.  
416-823-2403,  
416-821-1221

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Михаела Керезова  
Тел. (416) 800-3898

## Търпение, търпение и само търпение!

Това много важно в този момент послание



отправя българският алпинист Атанас Скатов към всички свои последователи във Facebook. „Скъпи сънародници, Знам, че на никой не му е лесно с обстановка около вируса, стоене в къщи и най-вече, че не е ясно,

че след 3 дни, така и след 15 и повече. Не е лесна ситуация, особено от психическа гледна точка. Моля всички да се включат с много търпение, положителни мисли и много силна вяра, че ще успеем да победим”, пише българският алпинист, който е изкачил 10 връха с височина над 8 000 метра, сред които както и два пъти първенеца Еверест,

което прави с цел опазване на природата. „Сега ситуацията има сходни елементи с това чакане и няма яснота какво ще се случи и дали изобщо ще се качим на върха. Когато стоя със седмици в палатка ми на базов лагер, всеки ден си повтарям, че ще приключи това чакане, ще има хубаво време, ще бъда здрав, ще тръгнем към върха, ще го качим и ще се

върнем живи и здрави у дома“, споделя българският алпинист. Пандемията COVID-19 не е за подценяване, броят на заболелите нараства с всеки изминал ден. Социалната изолация е най-изпитаното средство. За това всички, които имат възможност, нека останат вкъщи.

## По-строги мерки в „Столипиново“ и „Шекер махала“



Над 50 тона отпадъци от нерегламентирани сметищав „Столипиново“ са събрани и извозени само за един ден, съобщи директорът

на ОП „Чистота“ Николай Георгиев. Допълнителна техника чисти чисти и „Столипиново“ и „Шекер махала“. Около контейнерите в тези

квартали се образуват сметища, които се чистят няколко пъти дневно. Набелязани са и други критични места със силно замърсени

междублокови пространства, където предстоят мащабни акции по почистването.

## Проф. Иво Петров: Уязвими са всички пациенти, които са имунно компрометирани и тези с хронични заболявания.

„Има няколко лекарства, които се тестват в световен мащаб. Това се случва в САЩ, Италия и Франция. Най-големи надежди се възлагат на хининоподобните субстанции, но също така и за някои типични антивирусни препарати. От няколко дни има и проучване за лечение със серум от вече оздравели пациенти. Това не е нова методика, тя се прилага още от 1918г., когато е била огромната грипна епидемия

отнела животи по цял свят“, каза един от най-добрите кардиолози у нас проф. Иво Петров в ефира на сутрешния блок на NOVA. Той обясни, че в такава критична ситуация се изпробват множество варианти. Поради това, че отговорността е много голяма е трудно да се създаде бързо някакъв вид лечение. „Има категорична статистика, най-вече от Китай, статистиката между тези, които са оздравели и тези

които са починали, на базата на китайските проучвания и показва, че 43% от всички заболели са имали предходни сърдечно-съдови проблеми и за съжаление при 59% от починалите се установява повреда на миокарда, и в само 7% от оздравелите се установява повреда на миокарда. Явно миокардната тъкан е податлива на възпаления и се получава директен миокардит т.с възпаление на миокардната

тъкан, както и стимулиране на тромбообразуването, тромбози на артериите на сърцето, ритъмна патология. Различни са сценариите, но това са фактите“, обясни професор Петров. „Уязвими са всички пациенти, които са имунно компрометирани и тези с хронични заболявания“, категоричен е професорът.

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

Поръчайте онлайн

**bg359.ca**

[/bulgarianfood.canada](https://www.facebook.com/bulgarianfood.canada)

Тел: 905-844-4533,  
Тел: 807-907-0299  
E-mail: sales@bg359.ca

Здравейте приятели!  
Поради създамата се обстановка с Covid-19,  
Онлайн магазин  
**BG359.ca**

с желанието си да намали разпространението на вируса, ви уведомява, че **всички поръчки на територията ГТА ще бъдат доставяни БЕЗПЛАТНО И ЛИЧНО!** Бъдете отговорни!!! Пазарувайте удобно и сигурно от вкъщи!

FULL- OR PART-TIME POSITIONS | BENEFITS | GROWTH OPPORTUNITIES



**produce**



**kitchen**



**bakery**



**deli**



**grocery**



**Experience Life at Yummy Market** where a job can become a fruitful career!

**We are hiring experienced:**

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Stock Associates
- Cashiers
- Counter Clerks for Various Departments
- Department Managers

**Apply today, start right away!**  
Email your resume to [careers@yummysmarket.com](mailto:careers@yummysmarket.com)

4400 Dufferin Street  
North York, ON M3H 6A8  
(Just South of Finch Ave.)  
Tel: 416-665-0040  
9 am to 9 pm 7 days a week


1390 Major Mackenzie Drive West  
Maple, ON L6A 4H6  
(Just East of Dufferin St.)  
Tel: 905-417-4117  
Mon-Sat: 8 am - 10 pm / Sun: 8 am - 8 pm




CANADA PLANS TO WELCOME  
1 MILLION IMMIGRANTS BY 2021

## Follow a career that knows no borders.

Join one of the country's leading immigration practitioner programs and become a regulated Canadian immigration consultant.



**SELIM KOYUNCU, RCIC**  
Immigration Consultant  
Diploma Program, 2010



**IMMIGRATION CONSULTANT DIPLOMA PROGRAM**  
**FULL-TIME | PART-TIME | LIVE ONLINE**  
The IMCD program is eligible for Canada Student Loans. Visit [AshtonCollege.ca](http://AshtonCollege.ca) for more information.

HUMAN RESOURCES MANAGEMENT DIPLOMA  
CERTIFICATE IN BOOKKEEPING  
RED SEAL EXAM PREP COURSES

Vancouver | Abbotsford | LIVE Online

Ashton

[ashtoncollege.ca](http://ashtoncollege.ca)



# 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@fierafafoods.com](mailto:HR@fierafafoods.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@fierafafoods.com](mailto:HR@fierafafoods.com)

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
















**Monday- Friday 9:30am - 7:00pm**  
**Saturday 9:00am - 6:00pm**

**Eddie's**  
**MEAT & DELI MARKET**

**eddiesmarket.ca**

**Eddie's**  
**MEAT & DELI MARKET**  
**EUROPEAN DELICATESSEN**

**MEAT & DELI MARKET**  
Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**  
За поръчки: **905-625-9617**



*Easter is coming!*



**We encourage ALL customers to place orders over the phone and have them picked up (905)625-9617**

for the safety of ALL of us, please stay home for 14days if you have travelled outside of Canada(starting return date) within the last 14days and/OR are living with someone who has and/OR are feeling unwell or/ARE high risk.

Please take care of your elderly by asking them to stay home, and by bringing them groceries.

- Огромен избор на прясно месо от Онатрио - 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](http://eddiesmarket.ca) или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com).

Внимание:  
**Доставката на храна по домовете за жителите на North York, Scarborough, Pickering, Ajax, Whitby** ще бъде в четвъртък на 2 април. Можете да поръчате на тел: **905-625-9617**



# Let's send together to Central & Eastern Europe

NEW CUSTOMERS

# 50% OFF\*

Transfer fee with promo code

## CASH PICKUP IN MINUTES\*\*

## BANK DEPOSIT

Promo code **Ria20**



## 62,600+ PAYOUT LOCATIONS

ALBANIA · ARMENIA · BELARUS · BOSNIA & HERZEGOVINA · BULGARIA · CROATIA · ESTONIA  
GEORGIA · HUNGARY · KOSOVO · LATVIA · LITHUANIA · MACEDONIA · MOLDOVA  
MONTENEGRO · POLAND · ROMANIA · RUSSIA · SERBIA · SLOVENIA · TURKEY · UKRAINE



Visit us at some of our agent locations

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

**MONEY CORNER**  
6225 Bathurst Street,  
North York, ON, M2R 2A5  
Tel: 416-221-6134

**VIDEO ARENA (RADUGA)**  
5885 Bathurst St,  
North York, ON, M2R 1Y7  
Tel: 416-226-9151

**MONEY TRANSFER CENTER**  
4949 Bathurst St Unit 6,  
Toronto, ON, M2R 1Y1  
Tel: 647-870-0069

**Download the RIA app or visit: [riamoneytransfer.ca](http://riamoneytransfer.ca)  
for more exciting promotions.**



**MONEY TRANSFER**

1-855-355-2141

[riamoneytransfer.ca](http://riamoneytransfer.ca)



Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 from 03/01/20 until 12/31/20 at any RIA agent or store in Canada. 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. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

## Софийският университет "Св. Климент Охридски" ще е затворен до 10 май

... Това стана ясно след като ректорът проф. Атанас Герджиков разпореди удължаване на срока с цел ограничаване разпространението на коронавируса.

## Самолет дезинфекцира Карнобат

Самолет на селскостопанската авиация пръска с дезинфектант Карнобат. Кметът на града Георги Димитров обясни, че причината е, че има рискови квартали, които обаче нямат улици и така техника не може да влезе и да дезинфекцира. „Пръскахме с дезинфектант, направихме го в най-силната концентрация, която е допустима – 1 към 100“, каза Георги Димитров.

**Обади се на Лина!**  
**Sell your house! Buy a condo!**  
**Invest in pre-construction!**  
**Commercial Real Estate Advice!**

**LINA G. GUEORGUIEVA**  
 SALES REPRESENTATIVE

**CELL: 647-862-2339**






1739 BAYVIEW AVE., TORONTO, ONTARIO, M4G 3C1 | OFFICE: 416-487-5131  
 GUEORGUIEVA.LINA@GMAIL.COM | WWW.MYHOMEFORSALETORONTO.COM  
 NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT WITH A BROKERAGE.

## Дисплеят на смартфона задържа вируси до 96 часа

Когато е поставена на лицето ни, маската трябва да бъде намествана с придърпване от страни, а не с хващане централно, защото така я замърсяваме. Това са някои от съветите на експертите за предпазване от заразяване с вируси, предава телевизия Vulgaria ON AIR. „Много е важно да се обърне внимание на детайлите - как да предпазим ръцете си от реконтаминация: тоест влизаме в апартамента с потенциално заразени ръце, пипаме дръжката на вратата, пипаме ключа на

осветлението на банята, пипаме кранчето на мивката, измиваме, дезинфекцираме се и с чистите ръце повтаряме по обратния път тази процедура. Пипаме мръсното кранче, после копчето, ето как се създават условия за ново заразяване на ръцете“, обяснява докторът по епидемиология и превантивна медицина от Тракийския университет Георги Желев. Това, което трябва да се направи, е с памучен тампон да се почистят всички повърхности, които са докосвани, преди ръцете

да бъдат измити. Оказва се, че подът не е повърхност, на която трябва да се отдели толкова значение, тъй като трудно можем да се заразим от нея. Обработката на пода с хлор често може да създаде респираторни проблеми и по-късно по-трудно да се справим с коронавируса. „Много хора не осъзнават колко сме свързани с телефона си, постоянно виждам най-различни примери как хората си мият ръцете, сядат на масата, вадят телефона да си проверят съобщения и т.н.

Ето това е критичният момент, в който телефонът може да е контаминиран, да се предаде инфекцията и да се зарази човек“, каза още д-р Желев. Дисплеят може да задържа вируси и бактерии до 96 часа. Почистването може да стане и с мокра кърпичка със съдържание на алкохол или спрей за почистване на електронни устройства. Добре е да се прави основно почистване на телефона поне веднъж на ден, съветва д-р Жел.

## „Надявам се никога да не се наложи да се включи армията“ .....



... заяви главният секретар на МВР Ивайло Иванов. „Това ще означава, че кризата ще е овладяна и нашите служители ще са достатъчно и ще са здрави“, допълни той. Подумите на г-н Иванов гражданите и отделните фирми са реагирани

много адекватно и бързо след затварянето на областните градове с контролно-пропускателни пунктове. „В МВР направихме декларацията, за да предотвратим струпването на хора в кметствата. Пуснати са писмени указания към нашите

служители на тези КПП-та, където ясно е посочено, че важи и служебната бележка от работодател, и декларацията на МВР“, уточни главният секретар.



## Pomogni.net ще свързва нуждаещите се с доброволци

Стартира платформата за взаимопомощ Pomogni.net. На нея ще се срещат хора, които не могат или не трябва да напускат домовете си, но имат нужда от храна, вода и лекарства, с доброволци, които са готови да ги посетят и да им ги доставят. Pomogni.net ще действа на следния

принцип - там се регистрира всеки, който има нужда от помощ, и всеки, който има възможност и желание да помага. В първия случай след регистрация човек пише какви продукти му трябва, а регистрираният доброволец установява дали наблизо (в радиус 5 км)

има хора, на които може да достави необходими неща. Доброволецът приема заявката на нуждаещия се, купува продуктите и ги носи на адреса му. Обикновено това са трудно подвижни, възрастни или хора, поставени под карантина, които не бива

да напускат домовете си. Как става регистрацията е показано на страницата на Pomogni.net във Facebook <https://www.facebook.com/104251314553615/vid-eos/595507550964336/>

## Арестувани в Сливен за нарушена карантината след купон в ромската махала

Видео, показващо купон в ромската махала „Надежда“ в Сливен доведе до арести заради нарушаване на мерките срещу коронавируса, предаде bTV. Клипът бе публикуван в социалните мрежи на 21 март и

предизвика остри реакции. Вижда се, че на празненството присъстват десетки деца и възрастни. От МВР съобщават, че по случая са арестувани трима души, един от тях е снимал въпросния клип. Задържаните са оставени в

ареста, образувано е досъдебно производство. Наказателният кодекс предвижда, че нарушаването на карантината се наказва с до 5 г. затвор и глоба от 10 до 50 хиляди лева. Видеоето може да бъде видяно в You-

Tube под заглавие „Ето как се вдига купон по време на кризата с COVID-19“ на канал [#PavellVenciVenc#LuboKirov](https://www.youtube.com/channel/UC...).

Любопитните кадри бяха заснети по време на обсъждане на Закона за извънредното положение. Докато управляващи и опозиция излизат с пламенни речи кой и как би се справил по-добре в ситуацията с коронавируса, някои от народните представители са се отдали на ... игри. Агенция Булфотото е заснела двама от депутатите, цитирана от Novini.bg. Те са с маски и заснети с гръб, затова и трудно може да бъдат назовани кои са те.

## Докато НС обсъжда Закона за извънредното положение, депутати ... редят карти



Снимки: Булфотото

### Посланикът на САЩ:

*„И ние сме редом до вас. Обичайте България“*



Посланикът на САЩ в България Херо Мустафа отпрати на 23 март видеопослание на

български език към всички българи и лекарите, които се борят с коронавируса. *“Здравейте, от името на посолството на САЩ в България, бих искала да поднеса искрени благодарности към всички българи, които са на първа линия в борбата срещу*

*коронавируса. Благодарим на всички, които се включиха активно в мерките за противодействие-българските лекари, медици, служители на правоприлагащите органи и доброволци. Вие олицетворявате най-доброто от България. И ние сме редом до*

*вас. Обичайте България”,* казва посланичката български език. Посланието може да бъде чуто на страницата на американското посолство във Facebook <https://www.facebook.com/USEmbassySofia/videos/1550727611769000>

## Пикът на COVID-19 в България се очаква по Великден

За съжаление пикът на разпространение на коронавируса у нас се очаква около Великден. Ситуацията около срока на противоепидемичните мерки е

динамична и може да претърпи промяна, обяви в предаването на bTV “Лице в лице” началникът на кризисния щаб генерал Венцислав Мутафчийски. Тази година празникът се пада на

19 април. От оперативния щаб разясниха и математическия модел, разработен от БАН, според който на всеки 11 души, заразени с коронавирус, се откриват двама. Ген.

Мутафчийски е категоричен, че това е задоволителен резултат в тази ситуация.

**Industry leading importer and distributor of Turkish delicacies**

905-624-4554  
1030 Kamato Rd Unit 13-15  
Mississauga, ON, L4W 4B6  
info@hattifoods.ca  
hattifoods.ca

**HATTI FOODS INC.**  
International Food Importers

# Хакери атакуват при пандемията Covid-19

Киберпрестъпниците се възползват от паниката около разпространението на коронавируса и вече прилагат най-различни схеми за измами и фалшиви новини, свързани с пандемията, пише BBC. Експертите по киберсигурност предупреждават, че засичат най-високата активност на разпространение на финансови измами по имейл за последните няколко години. Те групират методите на хакерите в пет основни групи:

## 1. "Кликнете тук, за да научите лечението"

Проучване на компанията за киберсигурност Proofpoint показва, че един от най-разпространените механизми за привличане на наивни жертви е с линкове, които водят до предполагаеми медицински сайтове, предлагащи лечение или превантивни мерки срещу коронавируса. Линковете обикновено водят до т. нар. spoof страници, където те въвеждат лични данни, пароли и номера на кредитни карти. В един от тези имейли се посочва, че е изпратен от доктор, който е участвал в разработването на ваксина срещу Covid-19.

Ако някои се "върже" на предложението, ще кликне върху линк, който директно ще му поиска лични данни или пък ще инсталира зловреден софтуер на неговия компютър или мобилно устройство. Затова специалистите предупреждават да не вярвате на подобни съобщения и най-вече да не кликате върху посочените в тях линкове към външни сайтове.

## 2. Данъчни облекчения заради Covid-19

Другият "иновативен подход", който използват киберпрестъпниците, е да се представят за данъчни служители, които предлагат облекчения за гражданите на държавите, засегнати от вируса. В съобщението обикновено има линк, който води към фалшива страница на държавна институция, където жертвите въвеждат лични и финансови данни.

## 3. Фалшиви призиви за ограничаване на заразата

Някои от хакерите пък се представят за членове на Световната здравна организация. Те изпращат документ, в който (уж) се съдържа информация за това как може да се ограничи

разпространението на вируса. "Малките действия, които могат да ви спасят" - такова е заглавието на документа, но когато го отворите, вместо ценни здравни съвети, ще получите зловредния софтуер AgentTesla Keylogger. Той записва всички акаунти и пароли, които въвеждате на своя компютър и ги изпраща на хакерите, предупреждават от Proofpoint. Експертите на фирмата съветват да не отваряте предполагаеми имейли от Световната здравна организация, тъй като те най-вероятно са фалшиви. Много по-добре е да се информирате директно от сайта на организацията.

## 4. "Вирусът вече е във въздуха, повишава се опасността от зараза"

С това изречение започва имейл, изпратен на хиляди хора от адрес, който твърди, че е на Американския център за контрол на заразните заболявания. Престъпниците искат от жертвите лични данни и достъп до имейл адреси. За по-голяма автентичност, след като въведат данните си на фалшивия адрес, потребителите се пренасочват към реалния сайт на здравната

институция. Според експертите на компанията за киберзащита Cofense, които първи са идентифицирали измамата, хакерите се възползват успешно от създалата се паника и от страховете на хората.

## 5. "Направете дарение за борбата с Covid-19"

Този пример е засечен от експертите на дигиталната лаборатория Kaspersky. Фалшивият призив отново идва от името на Центъра за контрол на заразните заболявания, но с молба за дарение, с което ще се финансира разработката на ваксина срещу коронавируса. В съобщението се изисква плащане с биткойн, което не може да бъде проследено от службите за сигурност. От Kaspersky са засекли общо 513 имейла, които в заглавието си са съдържали думата "коронавирус" и всеки един от тях е бил заразен със зловреден софтуер. От компанията очакват броя на кибератаките да се увеличи през следващите седмици.

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



## Memorial Galleries Inc.

### Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя

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



1-53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

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

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

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

## Microsoft разби хакерската бот-мрежа Necurs

Тази автоматизирана мрежа успява да зарази девет милиона компютъра, използвани като крайни точки за разпространяването на опасни имейли и зловреден софтуер. В периода 2016–2019 мрежата Necurs стои зад 90% от зловредния софтуер по света, разпространяван по имейл. Разбиването на Necurs е резултат на “продължило осем години проследяване и планиране,” обявиха от Microsoft, а в него са участвали подразделенията за борба с дигиталните престъпления на компанията, BitSight и други партньори в 35 държави. В отделно изявление от BitSight казаха, че предприетите действия са засегнали “всичките 11 бот-мрежи на Necurs”. Използвайки спам имейли, Necurs е набелязвала жертви “в почти

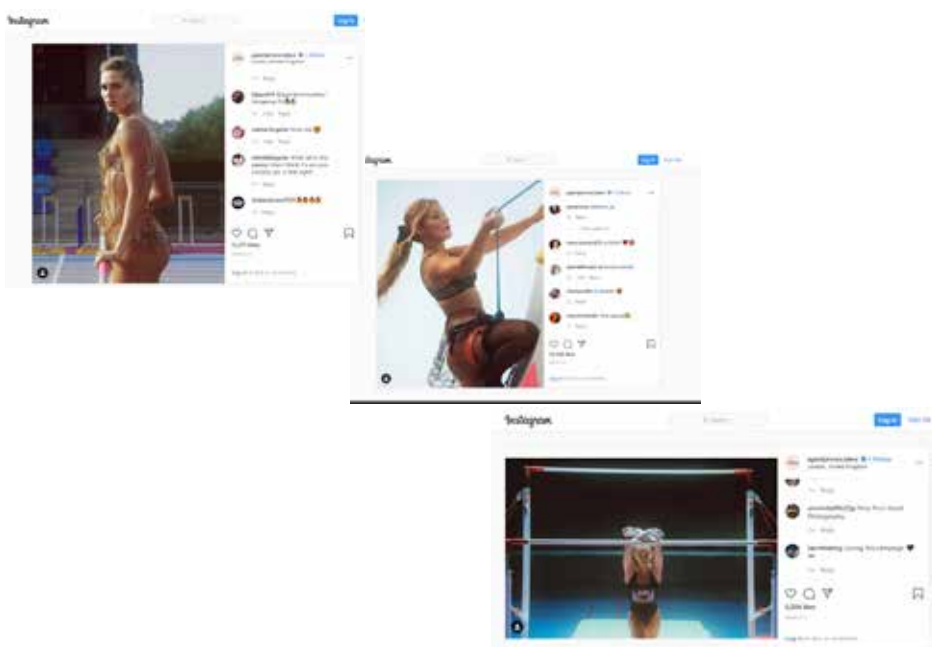
всяка държава в света. По време на 58-дневен период от нашето разследване установихме, че един компютър, заразен от Necurs, изпраща над 3.8 млн. спам имейла до над 40.6 милиона потенциални жертви”, обявиха от Microsoft. Бот-мрежите са съставени от голям брой заразни компютри, които след това стават свързани крайни точки. Смята се, че операторите зад бот-мрежата Necurs са руснаци и използват платформата за собствени цели, но и я отдават под наем на други престъпници. Microsoft успя да удари Necurs, като прекратява милиони домейни, които зловредният софтуер генерира автоматично и регистрира, така че да мести постоянно сървърите си и да продължава да работи в продължение на години.

## Австралия може да глоби Facebook с A\$529 млрд. за злоупотреба с лични данни

Австралийският регулатор за защита на лични данни заведе съдебен иск срещу Facebook, обвинявайки компанията, че е споделила личната информация на над 300 хил. Свои потребители с консултантската фирма Cambridge Analytica без тяхно разрешение и знание, предава Reuters. В дело, заведено във Федералния съд, австралийският комисар по информацията обвинява Facebook в нарушаване на закона за поверителност чрез разкриването на информация за политическия профил на 311,127

потребители чрез анкета на име „Това е твоят дигитален живот”, качена на уебсайта си. „Дизайнът на платформата на Facebook има за цел потребителите да не могат да имат разумен избор и контрол относно това как тяхната информация се разкрива”, казва комисарят по информацията Анфжелин Фолк в изявление. Искът е за неуточнени щети, добавяйки, че всеки пробив на закона за поверителност може да донесе максимална глоба от A\$ 1.7 млн.. Така глобата може да достигне максимум A\$529 млрд.

## Agent Provocateur с нова рекламна кампания за Олимпиадата



Поне засега 2020 остава олимпийска година, а британската компания за луксозно бельо Agent Provocateur предизвика много емоции с най-новата си рекламна кампания. Промоционалният ѝ видеоклип представя четири спортистки, които са заменили обичайните си спортни екипи и демонстрират физическите си умения в дантелено бельо.

Кампанията е озаглавена Play to Win, като от марката твърдят, че новата им колекция е удобна за всяка жена. Кампанията в Instagram показва състезателката по овчарски скок Алиша Нюман, лекоатлетката Куин Харисън-Клей, катерачката Саша Диджулиан и състезателката по спортна гимнастика Джорджия Мей Фентън.

SMART

European | Contemporary | Functional

МАГАЗИН ЗА ЕВРОПЕЙСКИ МЕБЕЛИ  
В МИСИСАГА

For more than 20 years, we have been providing  
Quality European Furniture  
to 1000's of home owners in the Toronto/GTA!

Come visit our showroom where you will find the largest  
selection of Affordable European Furniture & 100's great  
decor Items, that you won't find anywhere else!

Open:  
Mon -Wed 10-8pm  
Thu-Fri 10-9pm  
Sat 10-6pm Sun 12-4pm  
**(905)-270-9000**  
[www.smartfurniture.org](http://www.smartfurniture.org)

1995 Dundas Street East Mississauga, ONT L4X 1M1  
(across from Starsky1)

## Удължават срока на валидност на личните карти и шофьорските книжки с 6 месеца

Срокът на валидност на личните карти и шофьорските книжки, който изтича между 13 март и 31 октомври т.г., се удължава с още 6 месеца. Това съобщи директорът на Дирекция “Български документи за самоличност” - Светлана Ценева пред журналисти. “Валидните идентификационни документи за самоличност, както и свидетелствата за МПС, чийто

срок на изтичане е удължен с 6 месеца заради извънредното положение, ще са валидни само и единствено на територията на страната”, уточни тя. Услугата за издаване на лични документи няма да преустанови работа, така че по желание на гражданите ще могат да се издават нови лични документи и преди изтичането на този шестмесечен срок, съобщи още Ценева.

## Боно пусна за италианците парчето Let Your Love Be Known

Фронтменът на U2 Боно пусна нова песен – Let Your Love Be Known, посветена на лекарите, медицинските сестри и специално за италианците. „За италианците, които ме вдъхновиха ... за ирландците... за хората, които

този ден на Свети Патрик бяха в затворени пространства, но намериха сили все още да пеят. За лекарите, медицинските сестри и лицата, полагащи грижи на първа линия, ние пеем на вас”, гласи поста му в Instagram.

# Манастирът Сан Бернар, кучетата Сан Бернар и сандалите на Господ (Швейцария)

Статията със съкращения се предоставя от [rteepis.com](http://rteepis.com)

Автор: Йорданка Трон

Снимки: авторът

Завои и баири, и пак завои, и много баири – това е първото ни впечатление от Швейцария. Митничарите на границата са истински неутрални, достойни за името на държавата си. Всичко е подредено, чисто и хладно, въпреки, че беше месец юни. Питат ни защо влизаме в Швейцария и ние си признаваме. С нашия скромнен Форд комби от 2004 подхващаме едно изкачване към манастира, в който отглеждат кучетата Сан Бернар, намиращ се на третия по височина обитаем проход в Швейцарските Алпи. Митничарят преглъща, поглежда ни изпод вежди, връща ни документите и ни благославя тайно в гръб на изпроводяк, опитвайки се да не клати глава в почуда. Магистралата е чудесна, гледката замаяваща, времето прекрасно за пътуване. След известно време пътя става само с две ленти, но поносим. Почти с гордост се оглеждаме как никой не ни надминава. Осъзнаваме обаче, че това е, защото пътя става все по-тесен, стръмен и самотен. Фордът се държи геройски и равномерно ръмжи по зашеметителните завои, претоварен от багажа ни, за всяка част от който до сега бях убедена, че ни е жизнено необходима. За екстра забавление аз съм и с десен волан. Практически карам над урвата и се опитвам да си спомня с каква цел съм взела толкова торби с дрехи и всякакви други ненужности, които сега да тежат на колата да ни качи по-бързо. Хладината обхваща колата и нас постепенно и неотстъпчиво. Все още е ден, но леко мъгливо було се спуска над всичко. Пътят е безкраен, ние не се возим, а плуваме из Алпите. Стръскаме се само от време на време от някое превозно средство, което пълзи надолу по пътя, от който ние идваме. Разменям поглед с другия шофьор при всяка среща и усещам как си пожелаваме взаимно късмет. И когато вече си мисля, че това съм правила цял живот и този път никога няма да свърши – пред нас се появява поселище. От двете страни на пътя заискат магазинчета, ресторантчета и кафета и само няколко-стотин метра по-нагоре се появява манастирският комплекс Сан Бернар. Внушителен е, покривът му е забит в облаците и сигурно убива като парче от Лего Господ под сандалите, ако не внимава къде ходи из свечеряващото се алпийско небе. Ние обаче

внимаваме и за това бързаме да паркираме колата и да разкрием коя от двете еднакви сгради с топла връзка помежду им е хотела ни. Излизаме от колата и буквално замръзваме, въпреки, че парното на Форда блъскаше на макс по целия баир нагоре. Изведнъж се сещам защо съм взела всички онези торби с дрехи в багажника. Ровим там и търсим най-дебелото възможно нещо, с което да увием треперещите си тела. Просто ми е съвестно да оставим тук нашия Форд-герой, който заслужи медал за това, което направи. Но мозъкът ми отказва да следва тоя ред на мисли и дава приоритет само на оцеляването, карайки ме да долазим някак си до най-близкия вход. На обявените на голям електронен термометър 15°C реално им липсва минуса отпред, за да приемем измереното за вярно. Главният комплекс представлява две почти еднакви сгради. Едната е хотел с ресторанти, кафе и сувенирен магазин. Другата е манастирската част, с магерница, църква и параклис в мазето. Може да се преспива и в двете, но в хотела имаш щастието да не делиш тоалетна с десетина непознати, имаш право да ядеш каквото искаш в работещия до късно ресторант, както и да станеш сутринта, когато се напиш. Тези привилегии обаче струват определена сума, която може да се спести в манастирската част. Ние избрахме хотела. Дадохме ни стая на най-горния етаж с изглед към италианската граница. Самата граница се намира надолу по шосето и представлява малката кабинка, която виждате на снимката. Ако минавате по тъмно най-вероятно никой няма да ви спре, защото е затворена. Служителите си хапват или спят в нашия хотел или в този, който се вижда насреща в италианската част. Имало супер пица там, признаха дори от нашия ресторант. Когато се съживихме малко от пътуването и студа слязохме и по топлата връзка минахме в манастирската част. Манастирът Сан Бернар е най-високата точка (2473 м) и приблизително на половината път на Виа Франчиджена, (Via Francigena), който свързва Кентърбъри (главна катедрала и дом на главата на Англиканската църква) с Рим, Ватикана, базиликата Свети Петър. Виа Франчиджена е поклоннически път, който хората са изминавали предимно пеш или

на  
кон  
(ако  
са



инвалиди) от десети век насам. Минавали са около 20 км на ден, 1 700 км отиване и връщане. И до днес са се запазили знаците по камъни, пътни табели и специални места за спане, които показват вървящ поклонник. Пътят е труден, малкото хора, които го изминават и до днес пишат книги за това и стигат в Рим с надути и разранени крака. В манастирската част на комплекса цари спокойствие. Има доста хора, но не колкото в хотела. От гостите тук се очаква да спазват строгите правила – молитва преди ядене, споделяне с благодарност на скромната храна в магерницата, спазване на тишина, никаква храна след седем вечерта и спане в общи помещения с общи бани и тоалетни. Цената за престой е почти символична, но на тръгване може да се направи дарение по ваша преценка. Църквата е голяма, но беше безлюдна, когато отидохме. Тя е най-високо разположената църква в Европа и по ред причини някои считат мястото за свято. За това пък имахме късмет да присъстваме на вечернята на монасите в параклиса в приземието. Много интимен интериор, много малко хора, много голям емоционален и духовен интензитет. И звук на малко, ромонящо по стената поточе, което са оставили да отнася всички молитви навън, към голямото кристално езеро и да ги разсипва по склоновете на Алпите.

Свети Бернар от Ментона се родил през 923 в много богато семейство. Получил отлично образование в Париж и се върнал в семейния замък, където по волята на баща си трябвало да се ожени. Бернард искал да служи на Бога и вечерта преди сватбата скочил от прозореца на стаята си, а ангели го хванали да не падне на земята от толкова високо. Отишъл в Бенедиктински манастир и проповядвал в северна Ломбардия. Най-голямата му заслуга обаче е построяването на стабилна хижа за преминаващи поклонници, търговци, пътници и войници на прохода Мон-Жу, който днес в негова чест се нарича Големия Сан Бернар. Той открил подобна хижа и на прохода съединяващ долината Аоста с Франция, която пък е Малкия Сан Бернар. По-известен обаче си остава Големия, където се пазят легендите за спасителния му подвиг. За прохода Мон-Жу от най-стари времена се вярва, че е мястото, на което се крие дявола. Когато хората започнали да вървят по пътя Виа Франчиджена, той започнал да се появява често и да бута по урвите надолу в пропастта всеки десети поклонник. Появил се обаче Свети Бернард, построил пирамида на най-високата точка на прохода от девет човека и застанал сам десети на върха. Когато дявола дошъл, за да го бутне, Свети Бернард хвърлил във въздуха сребърна верига, с която завързал и укротил дявола. За това и на статуята му, и

&lt;&lt; Прод. от стр. 10

на голямата икона той е изобразен като стъпил върху дявола. В реалността тоя дявол са изключително стръмните околни скали покрити със сняг целогодишно, безмилостно стръмните дерета, смъртната опасност за хората да бъдат заклещени от лошото време в планините, но най-вече безкрупните многобройни разбойници, които чакали в засада пътуващите, за да ги оберат и оставят безпомощни в студа. Свети Бернард помагал на хората предимно като ги пазел от разбойниците в околността, предлагал сигурни подслон и храна, които са животоспасителни в тази част на света. И до днес проходът е отворен за посетители едва от юни до август, евентуално септември, ако се случи хубаво време. Ние бяхме там едва седмица след отварянето през юни, като само швейцарската страна беше изчистила идеално снега, италианците още работеха по тяхната. Свети Бернард си заминал от този свят през 1008 година, като и до днес е много почитан и се счита за покровител на катерачите, скиорите, алпинистите и всички, които живеят или ходят по планините. Поради времето и разбойниците около седемнадесети век монасите започнали отглеждането и използването на специалните кучета, които носят името Сан Бернар. Те се справяли така добре, че станали световно известни именно като кучетата на този район, а по-късно и една от емблемите на Швейцария. Гледачи на заплаата и ентузиастични срещу билети (48 евро на човек) имат удоволствието да ги разхождат из околността. Кучетата са гледани прекрасно. За всяко има отделна табелка с името, рождената дата, други житейски подробности и особеностите на характера - дружелюбен, игрив, ленив, гладник, капризна и т.н. Ядат около 5 кг. храна на ден всяко. Около 2004 г. монасите правят обществено достояние факта, че са много затруднени в отглеждането и поддържането на породата. Времената са се сменили и последното куче - спасител е било гледано около 1955 г. Оттогава насам хеликоптери и друга техника е заменила санбернарите в работата по спасяване

на планинарите, а самите монаси драстично са намалели на бройка - под десетина от началото на века насам. И понеже това е Швейцария и хората имат самоуважение и уважение към традициите и историята - веднага се сформира фондация, финансирана от спонсори и държавни фондове, която се заема с отглеждането и поддържането на породата. Наричат фондацията „Бари“, по името на най-известното куче от породата, родено 1800 г., живяло 14 г., спасило четиредесет човека и загинало, докато спасява четиредесет и първия. От тогава по традиция винаги има по едно куче на име Бари в манастира. Негова статуя има и в Париж. Минахме и през сувенирния магазин, купихме някои дребни неща, които почти без изключение бяха минали дългия път от Китай до Алпите. Платихме най-вече от уважение към факта, че са докарани чак до тук, за да попаднат в нашия багаж. Взехме и няколко плочки швейцарски



шоколад, който на вкус се оказва прехвален. Беше време да се натоварим на верния Форд и да запълзим надолу към Торино. Чухме, че италианската част е с по-поносим наклон и силно вярвахме, че това ще се окаже вярно. Тръгнахме да заобиколим езерото пред манастира и понеже беше ден и им се работеше-италианските граничари ни спряха за ленива проверка на паспортите. Спряхме за малко след тях в италианската част, за да погледнем пак към манастирския комплекс и да направим няколко снимки. Трудно ни беше да повярваме, че е юни и е ден - всичко беше забулено в студена бяла мъгла. Седнахме с благодарност в топлата кола и

запълзахме противозаконно на неутрална скорост само на спиращка надолу по едва от вчера изчистеното от сняг шосе. Животът си има своите малки компенсационни бонуси и този път като шофьор с десен волан мястото ми беше плътно и сигурно до скалите. Без да мога да фокусирам мярмах в огледалцето за обратно виждане нещо над манастирския покрив. И изведнъж проумях, че това наистина са сандалите на Господ, който танцува в мъглата, а всеки скрежно свеж повеи на вятъра идва от разлюляната му дреха. Да го виждат наистина обаче е разрешил само на кучетата.



**BOBBY DONEVA**





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**





**Silvana Nedialkova**  
Senior Travel Consultant

**HANDA travel**

Самолетни билети  
до България и  
целия свят



**Toll free number: 800-361-4032 ext 3175**

Office: (416)966-0606

Direct: (416)858-4440

Email: silvana@handatravel.com

www.handatravel.com

TICO Reg # 50015189






CRUISES    DESTINATION WEDDINGS    FLIGHTS    VACATION PACKAGES

# Китай се възстановява успешно

Докато Европа и други региони на света се опитват да се противопоставят на пандемията от коронавирус, Китай се възстановява успешно, става ясно от официално изявление на търговския отдел на провинция Хайнан. Всички големи външнотърговски компании с чуждестранен капитал са възобновили дейността си към средата на март. Провинцията активно разширява обхвата на международната търговска и инвестиционна дейност, а някои компании напоследък отбелязват забележим успех, се казва в официалното изявление. В региона има около 60 големи компании, които осигуряват над 90% от износа на Хайнан. Всички тези компании са възстановили изцяло своята производствена и търговска дейност. Провинцията продължава активно да привлича чуждестранни инвестиции.



**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 Achievements Through Harmony and Satisfaction*

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

# Финландия отново е най-щастливата държава

Финландия е обявена за най-щастлива държава в света за трета поредна година, пише Euro News. Класирането се основава на анализ, разглеждащ шест точки: БВП на глава от населението, социална подкрепа, здравословна

продължителност на живота, свобода, щедрост и липса на корупция. От началото на класацията през 2012 само четири страни са заемали първото място: Дания през 2012, 2013 и 2016, Швейцария през 2015, Норвегия през 2017

и Финландия през 2018, 2019 и 2020. Докладът е публикуван от мрежата на ООН за устойчиво развитие, използвайки данни от световната анкета на Gallup. Според доклада десетте най-щастливи държави през 2020 г. са: 1. Финландия, 2. Дания,

3. Швейцария, 4. Исландия, 5. Норвегия, 6. Холандия, 7. Швеция, 8. Нова Зеландия, 9. Австрия, 10. Люксембург.

## 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 Алексеи 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

## По-чист въздух в Северна Италия, по-бистра вода в каналите на Венеция



Италианските вестници вестници "Стампа" и "Република" пишат за интересно следствие от всеобщата карантина в страната - по-чист въздух в Северна Италия и по-бистра вода в каналите на Венеция, съобщава БТА. Жители на Венеция споделят в мрежата снимки на чистите води в „града на влюбените“. На някои снимки дори може да се видят малки рибки....

## Джони Деп продаде имението си в Кентъки с \$1М по-ниско ...



.... от стойността на имота, съобщи Contactmusic. Първоначалната офертна цена е била \$3.4 млн. Оценката на имота е възлизала на \$2.33 млн., а реалната продажба е извършена при цена от \$1.3 млн. Това е вторият път, през който Джони продава същото ранчо. През 1995 той го купува за \$950,000. През 2001 го продава за първи път за \$1 млн. През 2005 актьорът купува отново ранчото на двойно по-висока цена за майка си Сю Палмър. Имението, наречено Betty

Sue's Family Farm в памет на майката на актьора, която почина през 2016, е с големина от 6,000 кв. фута на площ от 41 акра. През 2017 бе предложено на търг, но бизнес мениджъра на Деп отказа да приеме най-високо предложената цена от \$1.4 млн. Звездата започна да разпродава имоти след раздялата със съпругата си Амбър Хърд през май 2016. През октомври и ноември 2016 той продава две от къщите си, след което и четири от петте си апартамента в Лос Анджелис.

## Индийци пият кравешка урина срещу коронавирус

Индуисти организираха групово пиене на кравешка урина, защото вярва, че тя има лековити свойства и може да предпази човек от коранавирус. Събитието, на което се отзоваха 200 души, бе организирано от Общоиндийския индуистки съюз в столицата Ню Делхи, съобщи БГНЕС. Експертите многократно са заявявали, че кравешката урина не лекува заболявания като, например, рак и няма доказателства, че може да предпази човек от коранавирус.



### DK Legal Practice

Десислава Йорданова  
Тел:(416)906-6663  
info@dklegalpractice.ca  
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)

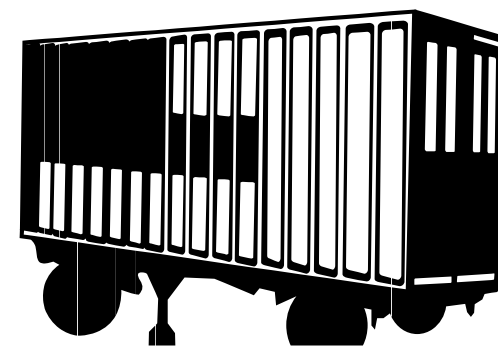
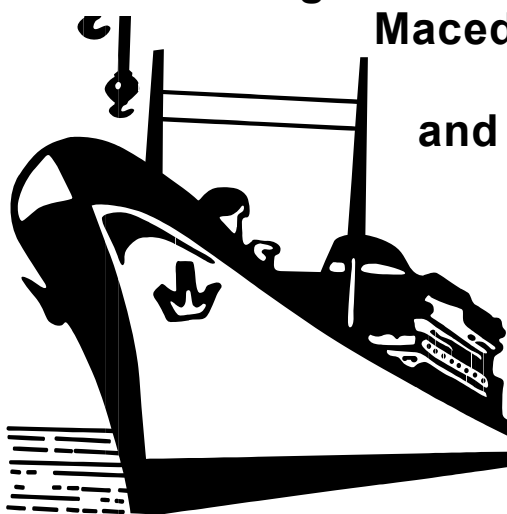


# KRONOS

INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

## SHIPPING & MOVING TO BULGARIA

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



### Intl Shipping & Moving of:

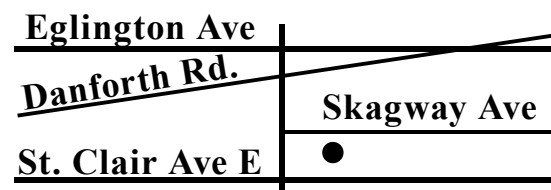
- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO

### Services:

- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

29 Skagway Ave,  
Scarborough  
(416) 265-4686

Toll: 1-877-681-3353  
Fax: (416) 265-4121  
info@kronoscanada.com  
www.kronoscanada.com



**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

# За ваша безопасност Kostas Meat Market & Deli започнаха доставака по домовете на всякакви продукти.

## Можете да поръчате на тел: **416-444-3036**

**265 Ellesmere Rd, Scarborough,  
(647)748-9229**

**259 Ellesmere Rd, Scarborough,  
(416) 444-3036**



**KOSTAS BAKERY**  
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ 647-748-9229

**Our store hours have changed temporarily**

**Sunday-Wednesday**  
8:00am-5:00pm  
**Thursday-Saturday**  
8:00am-6:00pm

**We will keep you updated on any further changes that will or may be made.**

**Thank you!**



#fastdelivery  
@georgios

**We Now Deliver!**

**KOSTAS MEAT MARKET & DELI**  
BEST QUALITY MEAT PRODUCTS • RETAIL - WHOLESALE

**KOSTAS MARGARONIS**

259 ELLESMERE ROAD,  
SCARBOROUGH, ON M1R 4E4  
(SOUTHWEST CORNER OF WARDEN & ELLESMERE)  
**416.444.3036**




@ **STROGANOFF RESTAURANT**



**Take-out  
Delivery  
Catering**

**15% discounts**

**10 Headdon Gate Richmond Hill**

**905-780-7575**

**FREE delivery with  
Uber Eats**

**Lunch Special**

Please choose one item from the following.

**Salad or Soup**

- CÉSAR SALAD
- GREEK SALAD
- COUNTRY SALAD
- KHARCHO
- SOLJANKA
- CHICKEN SOUP
- BORSCH

**Main Dishes**

- CABBAGE ROLLS
- POTATO PEROGIES
- PELMENY
- CHICKEN SCHNITZEL
- MEAT BLINTZES

The chicken schnitzel served with a side of your choice: French fries, mashed potato, rice, or buckwheat kasha

**Drinks**

- SOFT DRINKS
- KOMPOT
- TEA
- COFFEE



Налични в магазините на LCBO  
Available at select LCBO locations



**BLACK SEA GOLD  
POMORIE**

LCBO #371047      LCBO #278317

Demetra Vino Prospera Inc. • www.bsgold.bg • office@demetrovp.co



Estiatorio  
**Soulas**  
Modern Greek Cuisine

**10% OFF ALL  
PICK UP ORDERS**

**416-778-0500**

**500 A Danforth Ave, Toronto**  
info@soulas.ca, www.soulas.ca

**VIN  
IN  
A GARAGE**



**ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF WHITE OR RED WINE  
FOR \$54  
and up**

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

**WWW.VINDEGARAGE.COM**  
100% guaranteed. In business since 1997.

## Без наказателни лихви до 13 април

Банки и фирми за бързи кредити няма да начисляват наказателни лихви за забавени вноски по заеми до 13 април 2020 г. Гласуваният на второ четене в парламента текст, гласи следното: "До отмяната на извънредното положение не се прилагат последици от забава на плащания на задълженията на частноправни субекти, включително лихви и неустойки за забава, както и непарични последици като предсрочна изискуемост, разваляне на договор и изземване на вещи". Затруднените финансово

граждани няма да бъдат вписвани в Кредитния регистър като нередовни платци. В периода на извънредното положение кредиторите няма да могат да прибегват до предсрочна изискуемост на задължението и да завеждат дела срещу длъжниците. Спират и запорите на банкови сметки на физически лица, на запори върху трудови възнаграждения и пенсии, както и извършване на описи на движими и недвижими вещи.

## Кореспондент на „Нова“ нападната в центъра на Париж от марокански деца

Кореспондентът на Нова телевизия Петя Желева е била нападната в центъра на Париж от три бездомни деца от Мароко. Журналистката разказа в „Здравей, България“ как са я ограбили и са й попречили да се включи с актуална информация, защото е останала без жива връзка. „Не съм предполагала, че може да ми се случи такова нещо. Първо си мислех, че са от тези, които обичат да се закачат със самотните жени. Единият младеж обаче ме събори на земята и започнаха да грабят. Пищях и бягах след тях. Имаш късмет, защото двама мъже се притекоха на помощ и започнаха да ги гонят. Полицаи се намесиха и успяха да ги приклепят в метрото,

минути преди да се качат“, каза Желева, пише Флагман.бг. „После се разбра, че децата са от мигрантски семейства. Полицаяте ми обясниха, че са много активни в периода на карантина. Те живеят на улицата. Франция им осигурява общешитие, но отказват да се нанесат там, защото на улицата може да си правят каквото искат“, добавя тя. Репортерката съобщи, че във Франция успешно се лекува коронавирус, като се използва комбинация между препарат за малария хлорохин и антибиотик. Тя цитира френски учен, според който е безсмислено да се вземат мерки срещу коронавируса, ако има хора, които не ги спазват и се разхождат по улиците.



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

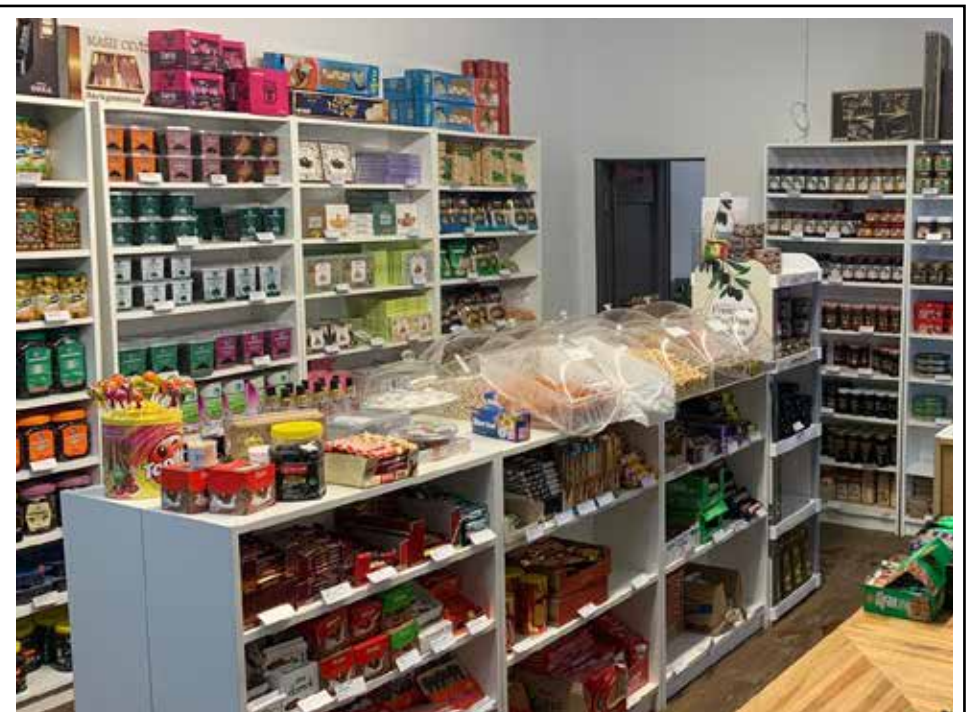
High quality European products, chocolates and cookies from Germany and Austria, smoked and fresh meats, cheese, homemade salads and fresh bread. While you're here, stop by their Hot Food Counter to have a hot meal or simply just take it with you.

The HOT MEALS includes: Schnitzels, Soups, Hamburgers, Goulash, Sausages, Fish, Ribs, Chicken, Potato Pancakes. You are always welcomed!

### Daily Hot Meals Specials



**Smyrna** Laz Bakkal  
800+ DELICIOUS TURKISH PRODUCTS AT YOUR DOORSTEP!  
416.998.8438 | lazbakkal.ca



Smyrna Laz Bakkal  
808 Pape Ave  
Toronto ON M4K 3S7  
1 MIN FROM SERANO BAKERY  
3 MIN FROM PAPE STATION



### www.Balkan.Center

Ethnic communities from the Balkans, in Canada  
A modern online directory

**Join Us!**  
Promote your event or business today!

Visit the website [www.Balkan.Center](http://www.Balkan.Center)

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

Register your business or event

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

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



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



**Delivery to your home:**  
**(905) 417-6777**

**Take out**  
**Order with:**  
**Skip the dishes**  
**& Uber Eats**

**ORDER FOR TAKE OUT**  
**(905)-417-6777**

**Order with: Skipthedish & Uber eats**





**Select BAKERY**  
Easter Collection  
[www.selectbakery.ca](http://www.selectbakery.ca)  
Order Now!

**FREE HOME DELIVERY TO TORONTO & GTA**  
**PHONE AND EMAIL ORDERS AT SELECT BAKERY**



Call:  
**416-421-2400**  
or write:  
[info@selectbakery.ca](mailto:info@selectbakery.ca)

Purchase min. \$49  
and enjoy  
**free delivery**  
within 1 day

Deliveries  
between  
12-5 pm

405 Donlands Ave, Toronto Tel.: (416) 421-2400

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

Shop online at: [www.selectbakery.ca](http://www.selectbakery.ca)



**CLOSED**  
**Flamingo's**  
restaurant/bar

During this unfortunate time we have decided to close Flamingo's Restaurant & Bar.  
(until further notice)

We wish everyone peace, good health, and hope to see you all sooner than later. Stay safe!

# Кръстиха нов вид насекоми на Лейди Гага ...

... заради „ексцентричното им чувство за стил“. Доктор Брендън Морис от The University of Illinois Брендън Морис наблюдава поведението на около хиляда гърбатки за своя изследователски проект, когато изведнъж забелязва една женска, различна от другите, пише „Фокус“, цитирайки сп. NME. Трудът на Морис е съвместен с ентомолога Кристофър Дитрих и е публикуван в научното издание Zootaxa. Учените

назовават насекомото Kaikaia gaga. „Ако трябваше да кръстим някой бръмбър Лейди Гага, то определено трябваше да е гърбатка заради безумните им рога и ексцентричното усещане за стил. Те не са нещо, което сте виждали преди“, обясни той. Д-р Морис очаква да пътува до Никарагуа с надеждата да намери друг представител на този вид в тропическите гори, от които са донесени насекоми за неговия експеримент.

## ВИЦОВЕ

Учителката хванала Иванчо с еротично списание в час:

- Искам да видя майка ти!
- На 34-та страница, госпожо....



Мъж се обаждат на гаранционното обслужване:

„Може ли да ми обясните как да наглася фурната на 180 градуса? Защото като я завъртя, вратичката ѝ остава срещу стената...?“



Обява в Facebook: "Търся мъжа си! Особени белези: объркан, уплашен, очи опулени, облечен в анцуг и домашен пуловер...абе, избяга с каквото можа....".

### 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




















**Special!**

за  
**Великден  
шунка  
&  
млади  
агнета**

## Old Mill Pastry & Cafe

780 Burnhamthorne Rd. Unit#12/ Mavis

Собствено производство в Канада  
Подходяща за всякакви ястия  
Продажи на дребно и едро  
Различен размер опаковки

905-232-5246



- Избор на европейски продукти, консерви, подправки, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси и др.
- Домашно приготвена храна: супи, гулаш, пълнени чушки, сърми, боб, кебабчета, плескавици.
- Всякакви видове десерти, торти за рождени дни и др. тържества.
- Тави с баница готова за печене печене в къщи
- Тави с кюфтета готови за печене в къщи



## Мач в Италия е бил "биологична бомба" за коронавируса.

Мачът между "Аталанта" и "Валенсия" от осминафиналите на Шампионската лига бе определен като "биологична бомба" за разпространението на коронавируса в страната. На 19 февруари тимът от Бергамо спечели с 4:1. Срещата обаче се игра в Милано, тъй като стадионът на "Аталанта" няма лиценз за европейските турнири, а на трибуните на "Сан Сиро" имаше около 45 000 души. Бергамо е една от най-засегнатите от COVID-19 области. Според кмета на града Джорджо Гори една от основните причини за това е именно мачът от Шампионската лига. "Този мач

беше биологична бомба. По това време не знаехме какво се случва. Първият пациент в Италия бе обявен на 23 февруари. Ако вирусът вече се е разнесъл, тези 40 000, които бяха на "Сан Сиро", са били заразени. Лука Лорини, директор на интензивното отделение в болница "Папа Йоан XXIII" в Бергамо, твърди: "Със сигурност наличието на 40 000 души, които се прегръщат и целуват, докато стоят на сантиметри един от друг - и то четири пъти, защото "Аталанта" вкара 4 гола, е подействало като ускорител на заразата.

## Плодовете и зеленчуците не са това, което бяха! Факт!

В плодовете и зеленчуците се съдържат 13 най-важни хранителни вещества, но на 6 от тях количеството е намаляло значително в течение на последните няколко десетилетия. Това показват фактите, констатирани при проучване на екип начело с Доналд Дейвис, биохимик от The University of Texas at Austin. В момента реколтите съдържат до 38% по-малко протеини, калций, витамин С, фосфор, желязо и рибофлавин (витамин В2), сравнени с културите от преди няколко десетилетия. На какво се дължи тази негативна тенденция? Като във всяка конкурентна индустрия, фермерите се стремят да увеличат печалбите си, а това води до използване на нови технологии за увеличаване на производството. "На фермерите

им се плаща на килограм продукция, не според броя на хранителните вещества", казва Дейвис. "Бързо израсналите плодове нямат достатъчно време да се развият и да образуват веществата, абсорбирайки ги от слънцето и почвата. Повечето агро-специалисти не знаят това, хората също не го знаят", коментира ученият. Въпреки че Дейвис не е доволен от резултатите на собственото си изследване, той продължава да препоръчва консумацията на плодове и зеленчуци. "Макар количеството на хранителните вещества да е намаляло, плодовете и зеленчуците продължават да бъдат най-богатия източник на важни за организма елементи и са далеч по-добър избор от преработените храни, захарта и мазнините", казва той.

здраве.bg

## Пластични операции в Турция

За отслабване;

При деформации на носа или проблеми с дишането

Call: 647-410-6161, 1 833-410-6161

3817 Bloor Street West, Etobicoke

**OBESITY SURGEY**

- ✓ 1 Hour Operation
- ✓ Within 3 Days Of Discharge
- ✓ Returning Daily Activities Within One Week
- ✓ Weight Loss Guarantee\*

\*If you stick to diet plan.


**Only C\$7.900 ALL INCLUSIVE**

**PLASTIC SURGEY**

**Nose Aesthetics**

- ✓ Nasal Breathing Disorders
- ✓ Nasal Deformities

**Only C\$3.900 ALL INCLUSIVE**



www.istanbul4health.com  
info@istanbul4health.com

Instagram: istanbul4health  
Facebook: istanbulglobalhealthtourism



## Клуб по плуване в Торонто за всякакви възрасти и различни нива

Нашите програми водят до национално ниво и нагоре.

Нашите плувци са едни от най-добрите в Канада и постоянно са класирани сред първите 5 най-добри плувци на Swim Canada. А в годините между 2010 и 2019 плувците на "Markov Aquatics" са оглавявали ранглистата на Swim Canada.

Нашата следваща програма започва на 1 март, 2020.

Записвания на 647 901 7946 или чрез емейл: markovaquatics@gmail.com

**DISCOVER THE FINE LINE BETWEEN BEING A MERE COMPETITOR AND A SERIAL WINNER –**

**WITH MARKOV AQUATICS SWIMMING CLUB!**

1. We offer comprehensive swimming programs for any age and level.
2. Our programs lead to national level and beyond
3. We provide stellar coaching.
4. We have a Canadian Master Champion.
5. Our swimmers are consistently ranked amongst the Top 5 best swimmers in The Swim Canada rank list as some of them have been ranked # 1 within 2010 and 2019.

Markov Aquatics Swimming Club is an official member of Swim Ontario and Swim/Natation Canada.

Our new registration (spring session) begins on 1 March 2020.

Try-outs must be booked in advance

by calling 647 901 7946 or by e-mail markovaquatics@gmail.com



## ВИЦОВЕ

- Тате, ти молиш ли се преди да отидеш за риба?
- Да, сине.
- Ама на Господ или на Нептун?
- На оная скумрия, майка ти...



Мъж се прибира след работа и гледа жена си, седнала на дивана заедно с любовницата му.

- Какво става - пита мъжът.
- Ти ми кажи - отговоря жена му.
- Не знам - отговоря гузно мъжът - седиш на дивана с някаква непозната.
- Как така непозната - подскача любовницата - не съм непозната, правим секс от 6 месеца.

Мъжът поглежда жена си:

- Това вярно ли е?



Двама наказателни адвокати говорят:

- С тези наши дела, какво мислиш ще стане след Страшния съд?
- Как какво, ще обжалваме!



Мъж влиза в ресторант в Берлин:

- Келнер, донесете ми, моля един братенхамстербротенкастенбургер с горчица.
- Извинете, братенхамстербротенкастенбургер .. с какво...?



Попитали радио Ереван:

- Какво ще се произвежда в завода на Tesla в България?
- Дръжки! – отговорило радиото.



Жена се кара на мъжа си:

- Цял живот решаващ кръстословици! Никакво внимание не ми обръщаш! Кажи ми поне една мила дума!
- С колко букви?

# Има различни начини да се преодолжава стреса. Открийте своя!

Стрес стана модерна дума! За някои конфликтът с началника е причина за уволнение, а за други само повод за смях. Някои в резултат на силния стрес могат да получат инфаркт, а други – да станат по-силни. Хора, претърпели корабкрушение, са оставали 40 дни без храна и вода и са оцелявали. А тези, които не са вярвали в хепиенда, са загивали в океана дори със запаси от вода.

Ние страдаме не от самите събития, а от тяхната интерпретация. Правилното тълкуване на случилото се и своевременното отхвърляне на проблема е на практика цяла наука.

## Как да преодолеем стреса

Тъй като е доказано, че стресът се премахва по-лесно по-двойки, най-добре е да изберете човек, на когото можете да се доверите и който ще усвоява с вас една от следните методики.

### Първи начин

**Стъпало №1:** Трябва да свалите част от напрежението. Човекът, който е до вас, не трябва да се

оплакват, но и да ви успокоява – той трябва да се присъедини и преживява заедно с вас случилото се. Нека ви задава провокативни въпроси, а не такива, на които се отговоря с “да” или “не”.

**Стъпало №2:** Трябва да се убедите, че можеше да е и по-лошо. Ако човек стигне сам до утешителната мисъл, тогава той ще получи по-голямо облекчение.

**Стъпало №3:** Трябва да се научите да извличате уроци от случилото се. Извървявайки тези три стъпала, ще забравите за стреса – вече сте поработили върху него и сами сте си направили изводите.

### Втори начин

Какво искате да забравите? Денят, когато са ви скъсали на изпит? Неприятен разговор с колега? Кавга с приятел(ка)? Представете си тези неприятности като картини. Можете дори да ги скицирате или подробно да опишете случилото се. Затворете за няколко минути очи. След това запалете хартията или я разкъсайте на ситни

парченца. Изхвърлете остатъците и забравете всичко!

### Трети начин

В моменти на силен страх трябва да се научим да се отпускаме. Ако активната памет успее да се разтовари с приятни спомени (любим предмет, пътуване в чужбина, усещане за обич от страна на близки или приятели), всичко неприятно ще бъде изтласкано навън от съзнанието. За няколко минути се отдаваш на приятни спомени или мечти и... се успокояваш.

### Четвърти начин

Той е свързан с тактилната памет. Направете си 10 малки дъски с различни повърхности: с кожа, хартия, памучен плат, восък и т.н. Затворете очи и докосвайки всяка една от тях, запомняйте в каква последователност те лежат. Разместете ги и отново ги подредете в първоначалния ред. Всяка повърхност предизвиква някакви приятни или неприятни спомени: за наранено коляно, за галене на котка, за пързаяне по лед... След това подредете дъските в друга последователност

– от най-неприятното усещане към най-приятното. Докато вие се потапяте в тактилните усещания, лошото ви настроение си отива, а неприятностите, които ви пречат да живеете, се забравят. Нали в същност пренареждаме не дъските, а спомените, които изгонват лошото.

### Пети начин

При наличието на стрес може да се намали общото напрежение и без да се променя нищо. Могат да се използват различни начини: медитация чрез музика или чрез особена дихателна техника. В този случай е полезно и тежкото физическо натоварване, т.е. концентрацията върху тежкия физически труд, при която не ти остава време и сили за мислене върху проблемите. При стрес е полезно да се променя местоработата, апартаментът, обичайният приятелски кръг. Излизайки от обичайната среда, вие ще успеете да постави неприятностите на заден план.

здраве.bg

## Стресът увеличава трайно холестерола

Между нивата на стреса и холестерола има пряка връзка. Това доказва изследване на английски учени, според чиито резултати при някои хора стресът причинява бързо повишаване на нивото на холестерол и то се запазва такова за години напред. Продължилото 3 години проучване е показало ясна тенденция, че в резултат от всекидневен или чест стрес хора в зряла възраст може

да подържат постоянно високо равнище на холестерол. Дори след отчитане на други фактори като тютюнопушене, възраст и тегло, групата на изследвани, водещи живот, съпроводен от стрес, е показала 13 пъти по-често завишаване на общия и 4 пъти по-често – на лошия (LDL) холестерол. Проучването не успява да открие причината защо

само при някои хора, подложени на чест стрес, се стига до тези резултати, но смята, че едно от възможните обяснения е свойството на холестерола да не се изчиства достатъчно от кръвта в резултат на непрекъснатото напрежение.





Според английските изследователи положението може доста да се подобри, ако

пациентите променят рязко начина си на живот или се научат да управляват стреса, което би довело до спадане в нивата на т.нар. стрес хормони – кортизол и епинефрин.

здраве.bg

### 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 Whip-lash, 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

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



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



**НИЕ МОЖЕМ  
ДА ВИ ПОМОГНЕМ!**



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 автомобили 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)**



**Четете в-к Пламяк онлайн**

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

Join us on:



Предлагаме  
**работа в склад**  
 в Мисисага.  
 Full time or part time.  
 Тел: 905-624-4554

## Жените, които мъжете не изоставят

Има такъв тип жени, които не могат да изградят трайна връзка с мъж, поради това, че всички мъже, които влизат в живота им, скоро излизат от него. След болезнената раздяла с поредния мъж, по негово желание, тези жени вероятно си задават резонните въпроси: “Защо и този ме изостави? Защо пак не се получи? Какви качества не ми достигат?” Разбира се, на тези въпроси най-добре може да отговори мъжът. Но ние тук няма да разглеждаме възможните причини, поради които тези жени са вечно отхвърлени, а ще обърнем внимание на една друга категория дами - тези, които мъжете никога не изоставят. На първо място са изкусните манипулаторки. Всъщност много жени са манипулаторки, но изкусните се отличават с особеното си майсторство, което им позволява да уловят и задържат мъжа за цял живот. Изкусната манипулаторка се отличава с двете си умения: тя много точно избира “жертвата”

си и умее да държи юздите на необходимото разстояние. Понякога се преструва на слабо и крайно нуждаещо се от покровителство същество, а друг път - на силна жена, която може сама да се справи с всичко. Благодарение на тази умела работа с емоциите, жената държи мъжа в постоянно напрежение, с постоянно чувство за вина, като не му предоставя нито една минута просветление, през която той да осъзнае ситуацията, в която се е оказал. Мъжете не захвърлят **силните, независимите и своенравните жени**. Тези качества не трябва да се бъркат с манипулаторската опърничавост, когато жената изисква от мъжа той да изпълнява всичките й желаниа, прехвърляйки върху него отговорността за всичко, което се случва. Тук не става дума за жените, които сами и абсолютно без чужда помощ постигат всичко. Типичен пример са бизнес дамите, които всичко са постигнали сами. Точно тези

жени имат много проблеми с противоположния пол. Мъжете не искат да остават с толкова напористи и силни жени, тъй като по своята природа те са готови за прикрито, но не и за пряко манипулиране. Пряката груба сила на тези жени по своята същност е мъжка сила, която не подхожда на нежния пол. Тази втора категория са дамите, които демонстрират “женска” сила. Те са независими, не играят ролята на слаб пол, но мъжете са готови да изпълняват всичките им желаниа. Тези жени могат да си позволят да избират партньорите си сред тълпите от обожатели, да изцеждат техните сили, а след това да изгубят интерес към тях. Тези представителки на нежния пол никога не са изоставени - те изоставят. На тях и през ум не им минава мисълта: “Защо мъжете изоставят жените?”, тъй като нямат подобен опит. Третата категория жени, които никога не биват изоставени, е най-редкия тип. Тази жена не манипулира мъжа, не го използва

и не се опитва да го контролира. Тя живее за себе си и всичките си усилия насочва върху себе си. Тази дама не се стреми да изсмучи енергията на мъжа или да направи опит да го “поправи”, т.е. да го подчини на своите изисквания и потребности. Ако се страхувате да не бъдете изоставени, бъдете като нея. Нали искате да владееете мъжа, да контролирате неговите действия и чувства?! Той трябва да бъде верен, винаги да бъде с вас и изобщо ...трябва.

С подобен подход дори и да имате продължителни отношения, те няма да бъдат щастливи. В действителност вие можете да контролирате само себе си и докато вашите мисли се въртят около това, какви лоши мъже сте избирали, колко неподходящ за вас е мъжът до вас или какъв трябва да бъде той в действителност, няма да бъдете щастливи.

тя.бг

## Може ли витамин С да лекува настинките

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 аспирин 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 Ройтерс. “Благодарение на тези, които не са въздържаха от шоколада, ние разбрахме, че химичното вещество, съдържащо се в

какаото, действа подобно на аспирин на биохимично ниво – т.е. намалява натрупването на тромбоцити, образуващи тромби, които могат да доведат до фатален край поради настъпването на сърдечен пристъп”, коментира новото откритие Дайана Бекер, сътрудник от университета.

здраве.бг

W



# ЗАСТРАХОВКИ



Medical Insurance for Visitors to Canada,  
 Parent Super Visa and Canadian Travellers  
 Toll Free: 1-877-838-0020

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

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

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

## Да открием положителното в стреса!

Дали някога е съществувало по-стресирано поколение от нашето? Стресът е постоянният ни омразен другар във всекидневието. Но дали все пак няма начин да извлечем изгода от него?

Стресът в наши дни наистина се е превърнал във ежедневен спътник. Заради него (или поне така ни убеждават от всички страни) ядем твърде много (или твърде малко), прием прекалено, не се движим достатъчно, депресираме се... и накрая вероятно прочитаме още някоя статия за стреса, която ти стресира допълнително. Стига толкова! Трябва да има начин да се измъкнем от ролята на жертва на стреса и да впрегнем всички тези фучащи хормони в нещо полезно. **Да превърнем стреса в позитивна енергия!** Няма как да избегнем определено количество стрес. Всъщност той дори е полезен в умерена доза. Еволюционно погледнато, стресът е мотиватор. Т.нар. хормони на стреса са еволюирали, за да ни помогнат да отстояваме позицията си и да се борим или да избягаме бързо от опасността (за да се върнем към същата битка, но друг път). Животът

без какъвто и да е стрес би бил монотонен и едноцветен. Всички се нуждаем от поне малко вълнения, за да бъдем гъвкави и да открием скрития си потенциал. До известна степен е добре да възприемаме стреса като предизвикателство, вместо като нещо, което е неминуемо и винаги лошо. Ключът е в това да се съсредоточим върху ежедневните предизвикателства в живота и да гледаме по-позитивно на тях. **Стресът и изпитването на границите.** Никои не иска да живее под стрес, дори и от него да има потенциални ползи. Когато сме извадени от зоната си на комфорт, можем да постигнем неща, които никога не сме и подозирали, че умеем, да открием неща за себе си, на които не сме и предполагали, че сме способни. Прозорецът на Джохари е един от инструментите за изучаване на личността. Той я разделя на четири части. Първата е „свободната зона” – нещата, които знаем за себе си и които сме казали или показали на другите хора. Иначе казано, това е публичното ни лице. Втората част се състои от нещата, които другите знаят за нас, но ние

самите не осъзнаваме (нашето „сляпо петно”). Третата зона се състои от всичко, което знаем за себе си, но не споделяме с другите („скрития аз”). И четвъртата част включва нещата, които нито ние, нито другите знаят за нас. Когато преживяваме определено количество стрес, ни се дава възможността да открием какво лежи в „скрития аз”. Без напрежението може никога да не получим възможността да изпитаем себе си и да открием какви скрити дарби или качества притежаваме. Стресиращите ситуации може да са неприятни и да не са нещо, което искаме да предизвикаме, но ефективното справяне с тях ни учи на ценни уроци за собствените ни възможности. **Какво да направим, когато позитивното мислене не помага.** И все пак понякога колкото и позитивно да мислим, това не помага. Бременото на стреса просто става твърде тежко. Нашето поколение жени е това, което „иска да има всичко”, но повечето от нас могат искрено да признаят (поне пред себе си), че да имаш всичко е непосилна и нереална мечта. А опитите да постигнем

всичко изискват страшно много работа и енергия. Затова, ако се намираме в ситуация, която ни носи твърде много стрес, трябва да потърсим начин да променим някои от стресиращите аспекти в ежедневието си. Може би имаме нужда от помощ за поддържане на дома или няколко дни бягство от работа. Ако не можем да си позволим да отсъстваме пък, е добре да пробваме дали не можем да работим известно време от къщи. Ако пък и това не е постижимо, може би е време да помислим за смяна на работата - с някоя не толкова добре платена, но осигуряваща ни повече спокойствие. Във всички случаи не е нужно да бъдем жертви на стреса. Ако отделим време и открием ключовите фактори на напрежение в живота си, можем да контролираме успешно стреса и дори да извлечем ползи от него. Жените сме много добри в грижите за другите, но често не толкова добри в грижите за нас самите, затова нека се научим да бъдем малко повече егоисти. И да живеем по-дълго!

здраве.bg

## Правилните витамини - в правилния момент!

На нашия организъм може да не му достигат витамини през всеки сезон. Често се опитваме да компенсираме този недостиг с повишената употреба на плодове и зеленчуци, но растителните храни не винаги съдържат необходимото количество полезни вещества. Плодовете понякога не са достатъчни. Например всеки 20 минутен стрес изгаря дневната норма от витамин С. За да се възстанови загубата, трябва да се изядат 2-2,5 кг ябълки. Дневната норма витамин С се съдържа и в 1,5 кг моркови, но тези норми са приложими само за пресните плодове, защото при съхраняването си те губят част от своите витаминозни свойства. Едновременно с плодовете и зеленчуците понякога трябва да се приемат и поливитаминозни комплекси. **Не трябва обаче да се отнасяме към витамините като към лекарства. Да не забравяме, че те не лекуват, а помагат на организма да работи правилно.** Специалистите съветват да се съчетава приемането на витаминни комплекси и витаминозните продукти с обичайната храна. Предозиране на повечето витамини (не на всички!!!) е невъзможно, тъй като организмът ги извежда по естествен път. Известни са отрицателните последици от предозирането на витамини А и D, многократно превишаващи нормата, но предозирането на всички останали витамини дори 10 пъти трудно би довело до странични ефекти. На организма са необходими витамини и продукти, в които те се съдържат в по-значими количества:

- **Витамин А** – в продуктите от животински произход (рибено масло, черен дроб, млечни продукти и т.н.). Много от продуктите съдържат и бета-каротин – про-витамин А, който се превръща в организма във витамин А. Той влияе положително на зрението, лигавиците, кожата, растежа, имунната защита.

- **Витамин С** – в плодовете и зеленчуците (плодовете на шипката и дребните горски плодове, зелето, цитрусовите, ябълките, сладкия пипер), черния дроб и бъбреците на едрия рогат добитък. Влияе благотворно на усвояването на фосфора от храната, на формирането на зъбите и костите.

- **Витамин D** – витамин D2 постъпва в организма в малко количество от хранителните продукти (тон, треска, мляко, жълтъка на яйцата), а витамин D3 се образува в кожата под въздействието на слънчевите лъчи. Витаминът способства за зарастване на раните и за предпазване на клетките на организма от окисление.

- **Витамин Е** – в растителните масла, граха, фасула. Влияе на формирането на здрави кости, поддържа здравето и растежа на здравите клетки и на нервната и мускулната система на организма.

- **Витамин В1** – синтезира се от зелените растения и микроорганизми, съдържа се в маята, свинското месо, картофите. Влияе на растежа, функциите на нервите и мускулите и на производството на енергия.

- **Витамин В2** – в черния дроб, бъбреците, яйцата, изварата, кашкавала, месото, маята. Влияе на преработването на енергията и растежа на тъканите.

- **Витамин В6** – в черния дроб, сърцето и бъбреците на животните, бананите. Влияе на функционирането на различните ферменти и способства за усвояването на мазнините и въглехидратите.

- **Витамин В12** – в продуктите от животински характер. Влияе на образуването на червените кръвни телца и поддържането на нормалното функциониране на клетките.

- **Пантотенова киселина** (витамин В5) – в белите гъби, черния дроб, граха. Влияе на преработването на мазнините и въглехидратите и е особено полезен за кожата.

- **Фолиева киселина** – в пресните зеленчуци (марули, бобови, домати, спанак), черния дроб,

бъбреците, яйцата. Влияе на растежа на съединителните тъкани, на кожата, костите, зъбите, защитава клетките от окисление.

### Как да изберем правилния витаминен комплекс?

Във всеки комплекс трябва да присъства аскорбинова киселина (витамин С) и витамини от група В. На опаковката трябва да бъде посочено съотношението на концентрацията на витамините с препоръчителната норма. Ако има надпис “50% от препоръчителната норма”, това означава, че другите 50% трябва да си ги набавите от храната. Повечето витаминни комплекси са разделени на групи в зависимост от възрастта: за хора над 50-60 години, за деца от 0 до 3 години, от 3 до 12 години, за бременни или кърмещи жени.

здраве.bg



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

**Четете  
в. Пламяк  
онлайн:  
[www.bulgarianflame.com](http://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.