

Къде ще бъдем след шест месеца, година, 10 години от днес? Лежа буден през нощта, чудейки се какво ще е бъдещето за моите близки. Моите уязвими приятели и роднини. Чудя се какво ще се случи с работата ми, въпреки че съм един от късметливите: получавам добро заплащане и мога да работя дистанционно. Пишатова от Обединеното кралство, където все още имам самонаети приятели, които се взират все по-надолу в дулото на цевта с месеци без заплащане, приятели, които вече са загубили работа. Коронавирусът удря много лошо икономиката. Ще ме наеме ли някой, когато аз имам нужда от работа? Има редица

## Как коронавирусаът ще промени света ни?

(What will the world be like after coronavirus? Four possible futures)



Автор: Simon Mair, Research Fellow in Ecological Economics, Centre for the Understanding of Sustainable Prosperity, University of Surrey, England.

Статията се представя със съкращения. Преводът е на „Пламък“

възможни бъдещи сценарии, и всички те зависят от това как правителствата и обществата реагират на коронавируса и неговите икономически последиствия. Надяваме се, че ще

използваме тази криза, за да се възстановим, да направим нещо по-добро и по-хуманно. Но може да се плъзнем и към нещо по-лошо. Моите изследвания се фокусират върху основите на

съвременната икономика: глобалните вериги на доставки, заплатите и производителността. Гледам начина, по който икономическата динамика допринася за предизвикателства като климатичните промени и ниските нива на психическо и физическо здраве сред работниците. Аз твърдя, че се нуждаем от съвсем различен вид икономика, ако искаме да изградим социално справедливо и екологично бъдеще. В лицето на Covid-19, това никога не е било по-очевидно. Отговоритенапандемията са просто усилване на динамиката, която движи други социални и

**Прод. на стр 8, 9 >>**

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

**NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!**

**LIVE LIFE HEALTHY** healthyplanetcanada.com

**First Auto Group**  
**Продажба, покупка и ремонт на автомобили**  
 867 Kipling Ave. Toronto  
 Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221  
**www.FirstAutoGroup.ca**

Let's send together to **Central & Eastern Europe**

Виж стр.5

**Ria MONEY TRANSFER**  
 www.riamoneytransfer.ca

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

**LINA G. GUEORGUEVA**  
 SALES REPRESENTATIVE  
 CELL: 647-862-2339

**RE/MAX ULTIMATE**  
**PLATINUM**

1759 BAYVIEW AVE., TORONTO, ONTARIO, M4G 3C1 | OFFICE: 416-487-5131  
 GUEORGUEVA.LINA@GMAIL.COM | WWW.MYHOMEFORSALETORONTO.COM

**new**  
 Reserve Your Ad  
**BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2020**  
 Coming in July!  
 Print & Online  
 BulBiz.com  
**416-821-9915**

**ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА**

**LPI**  
 Immigration PATHS

**Михаела Керезова**  
 Тел. (416) 800-3898

**ICIC-CIC**

## Край на извънредното положение след 13-ти май

Извънредното положение няма да се удължава и ще приключи на 13-ти май, стана ясно след заседание на правителството на 4 май. То представи проектозакон, с който ще се отмени извънредното положение и ще продължи действието на различни здравни, икономически и социални мерки. Законопроектът променя закона за здравето и променя законът за извънредното положение. Той дава допълнителни правомощия на здравния министър от тук нататък да налага допълнителни мерки срещу епидемични мерки със свои наредби. Той ще действа до 2 месеца след изтичане на извънредното положение. Законът за здравето дава правомощия на министърът на здравеопазването с наредба да определи реда за задължителна изолация на заразно болни, карантина на контактните с тях лица, и лицата, които са влезли от чужбина. Законът ще даде право на министъра по предложение на главния държавен здравен инспектор да обявява извънредна епидемична обстановка, като предвиди и съответните извънредни противоепидемични мерки.

## До 13 юли няма да се налагат запрори върху банкови сметки

... на физически лица, върху заплати и пенсии, няма да се извършват описи на движими и недвижими имоти, собственост на граждани, освен за задължения за издръжка, за вреди от непозволено увреждане и за вземания за трудови възнаграждения. Това предвиждат промените в Закона за мерките и действията по време на извънредното положение, приети от правителството, с които той става и закон за преодоляване на последиците. Те се правят чрез изменения в Закона за здравето. За още 2 месеца остава възможността съдилищата да провеждат заседания от разстояние, държавата и общините да освобождават от наем, а за някои дейности да не се обявяват обществени поръчки.

## Климатолог: Убиецът на всички вируси е ултравиолетовата радиация

Климатологът проф. Георги Рачев говори в специалното празнично студио на Bulgaria ON AIR по случай 6 май, за това какво време ни очаква през следващите месеци и как ще се отрази то на коронавируса. “Навремето хората са казвали: Идва Гергьовден и започва от сутрин до вечер работа на полето. Идва Димитровден - разплащаш се с ратаите и започват мръсните дни: ядене, пиене, по-малко работа!”, каза климатологът проф. Рачев. Според него коронавируса е като всеки друг и е “с едното краче в мъртвата, с другото краче в живата природа”. “Убиецът на всички вируси, на всички бактерии, е ултравиолетовата радиация на слънцето. Преди милиард години животът от океана е излязъл на сушата, след като бактериите са направили кислорода, а той е направил озоновия слой в тези 25 км височина, за да може да спре точно онази убийствена част на ултравиолетовата радиация. До нас достига една малка част”, обясни проф. Рачев. Европейския център за средносрочни прогнози очаква лято, подобно на предишните две лета. “Май и юни са с нормални температури и нормални валежи. Втората половина на юли и август - температури по-високи от нормалните с 1 градус, и доста по сухо”, допълни проф. Рачев.

## За 56% от българите Covid-19 е „просто силен грип“

Обществото се тревожи от коронавируса, но тревожността продължава видимо да намалява, според данни от експресно телефонно проучване на “Галъп интернешънъл”, посветено на кризата с Covid-19, направено между 1 и 3 май сред 881 души. Опасен, но „просто силен грип“ е отговора на 56% от анкетираниите. Като “не е сериозна опасност” го определят 23% от отговорилите, а 20 на сто вярват, че това е „смъртоносна опасност“ за човечеството, констатира от “Галъп”. Повечето българи продължават да намират мерките на правителството срещу коронавируса за достатъчни, но постоянно си проправя път и усещането, че са прекалени, коментират анализаторите.



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

**Поръчайте онлайн**

**bg359.ca**

**f/bulgarianfood.canada**










# 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

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

<b>Chicago</b> 2520 S. State Chicago, Ill.60607 Tel:(312)326-7590	<b>Pireaus</b> 7-9 Arachtou S Moshato, GR.183 Tel:(210)483359
--	--

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








### 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@yummymarket.com](mailto:careers@yummymarket.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
---	---	---	--



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

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







## Дело за кражба на дограма е продължило над 24 години

..., отчете Инспекторатът на ВСС /ИВСС/ в доклада си за проверените за първото тримесечие на 2020 дела, при които има нарушения на правото на разглеждане и решаване им в разумен срок. Делото за кражба на дограма, на стойност 20,000 лв. е образувано през май 1995 и е продължило 24 години 5 месеца и 26 дни. Приключило е през октомври 2019 с решение на Софийския градски съд, който го е прекратил поради изтичане на абсолютната му давност. В съдебната фаза делото

се е забавило 10 години, 5 месеца и 23 дни. Досъдебната фаза на производството, която се води от прокуратурата, е продължила общо 13 години, 10 месеца и 11 дни. Освен това дело инспекторатът е установил още три дела, при които забавянията са съответно 16, 15 и 14 години.

## Недвижими имоти



**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**

**RE/MAX**  
**ULTIMATE**  
 REALTY INC., BROKERAGE

**PLATINUM**

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.

## Ferrari лети със 126 км/ч по натоварен булевард в Пловдив

Камери на пътните полицаи заснеха водач на Ferrari да преминава със скорост 126 км/ч по натоварен булевард в Пловдив, съобщиха от ОД на

МВР. Допустимата скорост е 50 км/ч, а отклонението е от цели 76 км. Червеното Ferrari, собственост на жител на града е на 5 май при движение

по един от натоварените булеварди. Статистиката показва, че собствениците на скъпи и мощни автомобили предпочитат бързо

шофиране, като действията им на пътя заплашват живота на останалите участници в движението.

## 24 часа: Дилърът на убиеца на Милен Цветков му е продал дрога, която го държи буден и гладен за още опии

Дилърът, който е продал дрога на убиеца на Милен Цветков, вероятно е смесил кокаин с амфетамини. Така продавачите на смърт поддържат клиентите си будни и гладни за още опии. Кокаинът и амфетаминът "вдигат", а марихуаната и бромазепамът "свалят" и успокояват, разказва мъж, който в миналото е бил готвач на дрога, дилър и зависим, пише "24 часа". Мъжът, пожелал анонимност, е провокиран за разказа си от катастрофата, която отне живота на Милен Цветков. "Хората, които взимат амфетамин, пушат и марихуана после, за да ги успокоят и да могат да заспят. Бромазепамът в комбинация с останалите наркотици се действал на Кристиан унасящо и спокойно", казва бившият "готвач". Според него е възможно Кристиан Николов да е ударил колата на Милен Цветков в състояние, близо до заспиването. Все повече деца посягат към дрогата в училище, разказва бившият наркозависим. Винаги започват с марихуана. После от интерес пробват

амфетамин и екстази. Ако имат късмет, спират дотам. Последната стъпка е хероинът. „Дрогата е достъпна, а дилърът често е ученик от същото училище, но от по-горен клас“, разказва мъжът. Амфетамините са в основата на всички синтетични наркотици. Дилърите ги ползват и като "мешилка", за да разреждат стоката си. В средите го наричат и "бензин". Забърква се от няколко вида киселини, които се смесват, след това се варят и се оставят да изстинат. "Една доза струва 10-15 лв. Взимат го основно за партита, които продължават с дни". Повече от него купуват момичета на възраст от 18 до 24 г. Кристалите се правят по-трудно и са по-скъпи. 1 г от тях се продава за 100 лв., като обикновено дозата стига за няколко дни. Наричан е още "дизайнерската дрога за богатите". Готви се в нелегални лаборатории, а „готвачът“ е фармацевт или химик. В средите ги наричат "доктори", а парите, които получават са много – около 500 лв. на ден. Необходимите продукти се набавят от

аптека и от магазин за битова химия. С този прах се друсат жени до 30 г., които взимат и екстази. Прахчето усилва сексуалното желание у жените. "В дискотеките по Слънчев бряг мъжете слагат кристали в чашата на непознато момиче. Кристалът лесно се разтваря в алкохол и не оставя следа, защото е безцветен. В комбинация със спиртна напитка ефектът се засилва", разказва бившият готвач на дрога. Най-новото на пазара е оризова хартия, полята с наркотика в течно състояние. Дрогата изсъхва и попива в листчето. Слага се под езика, за да има по-бърз ефект. Наркотикът трудно се открива, защото прилича на обикновени листчета. Най-търсеният и продаван наркотик в последните години е "кокаинът за бедни", познат още като "сливенски кашкавал" или просто пико. "Пикото и амфетамините са най-евтините. Правят мозъка на кайма. Имаш емоции, но не можеш да мислиш", разказва бившият наркозависим. Той разделя зависимостта на два типа - физическа и психическа. Напоследък

китайският кокаин измества пикото. Дилъри и зависими го наричат галено "китайче". Приликата с оригиналния кокаин е толкова голяма, че често опитни дилъри могат да бъдат заблудени, а разликата в цената е драстична. Забърква от остатъчни продукти на пластмасата - киселини, пестициди, ацетон и амоняк. Но е на основата на хидрохлорид, както истинският кокаин. Той не се прави в България и го внасят от чужбина. Синтетичният кокаин "китайче" е евтин и струва около 50 лв. за грам. Взимат го хора, на които оригиналният вече не им действа и търсят по-силно изживяване. Актуални в България са и етеричните масла, извлечени от марихуана. Маслото е черно на цвят и има гъста консистенция. Извлича се главата на растението марихуана с въглерод под налягане. Смесва се с вода или с друга течност и се пие. Действието е 5-6 пъти по-силно от обикновената цигара марихуана. За едно шишенце от 100 мл плащат по 500 лв.

# 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.

## Нов-онлайн магазин с продукти от България: [www.mivorganic.com](http://www.mivorganic.com)



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

**MIV ORGANIC INC**  
YOUR FOOD YOUR HEALTH

Traditional Homemade Recipes  
Without Preservatives and Chemical Additives

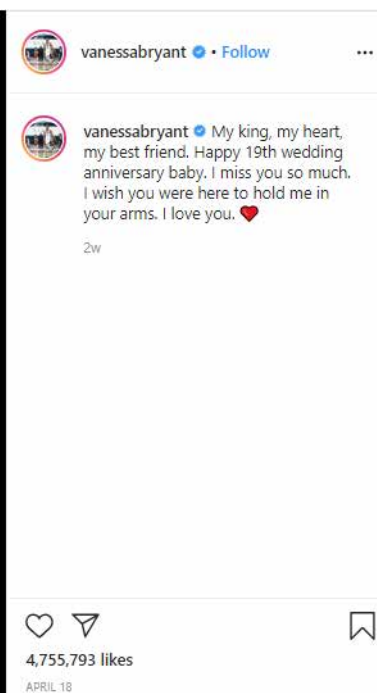
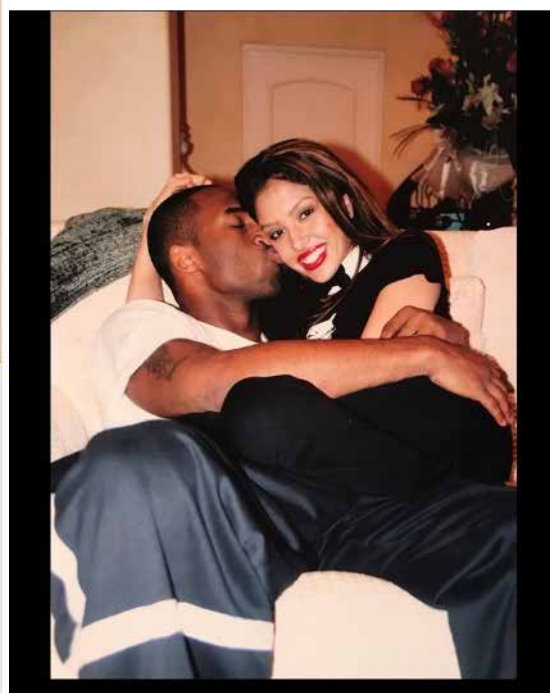
## Съпругата на Коби Брайън показва последното писмо на легендата

Ванеса Брайън, съпругата на баскетболната легенда Коби Брайън, открила последното писмо, което е изпратил до нея преди смъртта си. Петкратният шампион на

NBA и дъщеря му Джигана загинаха в катастрофа с хеликоптер в Калифорния в края на януари. В пост в Instagram вдовицата на Коби сподели, че ден преди рождения си ден

е открила писмо, което той е изпратил до нея малко преди смъртта си. 38-годишната Ванеса откри, че е изчакала рождения си ден, преди да отвори пощенския

плик, на който пишело: "До любовта на живота ми, от твоя Папи" (To: The Love of My Life. From, Tu Papi) . Писмото съдържало рисунка на Ванеса и ангел, нарисувана от художник. "Липсва ми любовта на живота ми и моята сладка Мамасита – моят любим Телец. Благодарна съм, че се събуждам до моите три сладки момичета, но ми се иска всички да бяхме заедно днес", написа Ванеса.



## Болна от COVID-19 в Италия е имало още през декември

....., пише италианският в. La Repubblica. Става дума за жена на име Силвия Барбагало, която сама разказва историята си в дълъг пост в профила си във Facebook. Жената, която по професия е организатор на различни културни събития, разказва, че през втората половина на декември се е върнала пътуване до Африка

със сина си. На 24 декември вдигнала висока температура и постепенно започнала да развива белодробна инфекция, но бързо е била излекувана с помощта на парацетамол и кортизон. През януари и февруари Силвия е ходила на няколко пъти по работа в Милано. На 21 февруари в Италия е диагностициран първият

заразен с коронавирус пациент. В последните дни на общонационалната изолация синът на Силвия се разболял, вдигнал висока температурата и тогава тя решила цялото семейство да се изследва в частна лаборатория. Самата Силвия прави серологичен тест, който показва наличието на антитела в организма й и че

има прекарана инфекция, но преди известно време. Според Силвия това е станало именно през декември при връщането й от Танзания, а не в последващите два месеца, когато тя е пътувала по работа в Милано. Силвия смята, че не е изключено да има и други случаи като нейния в Италия.

## Случаите на домашно насилие по време на карантината в Русия са нараснали

.... над два пъти. Това заяви днес Татяна Москалкова, комисарка по правата на човека към Кремъл. "Според неправителствените организации от 10 април броят на жертвите и на случаите на домашно насилие се е увеличил 2.5 пъти", заяви Москалкова пред агенция "РИА Новости". "Жените се оплакват, че в условията на режима на самоизолация не могат да се обърнат" към властите, за да поискат помощ "а дори и да отидат там, обикновено не ги приемат", заяви тя. Според организациите жените се свързват с тях, защото силите на реда не им позволяват да се придвижват навън под претекст, че има изолация, а съдилищата са затворени. Тъй като е забранено движението навън, жените, станали жертва на домашно насилие, не могат да стигнат до централите за настаняване, добавят те.

# 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 Achievements Through Harmony and Satisfaction

555 Burnhamthorpe Road, Suite 201, Toronto, ON, M9C 2Y3 CANADA

T: +1 416-800-3898 | F: +1 416-800-4164 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

## Ще поскъпнат ли полетите с 50%?

С възобновяването на пътуването по въздух по света цените на полетите биха могли да се повишат с поне 50%, предупреждава Международната асоциация за въздушен транспорт (IATA). В съответствие с настоящите предложения

относно социално разстояние на превозвачите, те могат да бъдат принудени да оставят част от седалките в кабината на самолета празна, което значително ще повлияе на рентабилността. Някои авиокомпаниите, включително Delta и EasyJet, вече обявиха,

че за известно време ще освободят средната седалка в редицата, за да осигурят безопасно разстояние между пътниците. Дизайнерите на самолети също обмислят да инсталират пластмасови екрани между седалките, съобщава NBC News.

Менютата на хартия и списанията по време на полет също остават в миналото. Дори ястията по време на полета ще изглеждат много различно, казват експертите.

## Това Ким Чен Ун ли е?



The dictator was once caught on film chatting with his body doubles



Снимки на Ким Чен Ун, пуснати 20 дни след като мистериозно изчезна, разпалиха слухове, че диктаторът използва двойник, съобщава британския Sun. Според някои двойникът би могъл да

се е появил поради лошото здраве на лидера или дори смъртта му, докато други считат, че неговото отсъствие наистина е било поради период на възстановяване след пластична операция. Държавните медии в КНДР

пуснаха изображения и видео, показващи 36-годишния деспот във фабрика за торове - на фона на ескалиращите съобщения, че той е мъртъв или се бори за живота си. Много потребители обаче забелязват промени в

лицето, косата и зъбите му в сравнение с предишни изяви. Тези мнения се подхранват и от факта, че диктаторът бе хванат веднъж на кадър да говори със свой дубльор.

## Китай: Светът не ни е мразил толкова много от "Тянанмън" през 1989

Вътрешен китайски доклад предупреждава, че Пекин е изправен пред нарастваща вълна на враждебност вследствие на избухването на коронавируса, който може да доведе до конфронтация в отношенията със САЩ, съобщиха за Reuters хора, запознати с документа. Докладът, представен в началото на миналия месец от Министерството на

държавната сигурност на висшите лидери в Пекин, включващо и Си Дзинпин, стига до заключението, че глобалните антикитайски настроения са на най-високото си ниво след потушаването на размириците на площада "Тянанмън" през 1989, посочват източниците. В резултат на това Пекин е изправен пред вълна от антикитайски настроения,

водени от САЩ и трябва да бъде подготвен и за най-лошия сценарий - въоръжена конфронтация между двете световни сили, според хора, запознати със съдържанието на доклада. Докладът е изготвен от Китайския институт за съвременни международни отношения (CICIR), който е свързан с Министерството на държавната сигурност,



най-важният разузнавателен орган в Китай.

# Как коронавирусаът ще промени света ни?

(What will the world be like after coronavirus? Four possible futures)

<< Прод. от стр. 1

екологични кризи: приоритизиране на един тип стойности пред други. И тъй като реакциите към вируса са динамични, то как може да се развие нашето икономическо бъдеще? От икономическа гледна точка има **четири възможни сценарии за бъдещето: слизване към варварството, здрав държавен капитализъм, радикален държавен социализъм и трансформация в голямо общество, изградено на базата на взаимопомощ.** Версиите на всички тези сценарии са напълно възможни, ако не и еднакво **ж е л а н и**. **Крехка икономика.** Затварянето оказва натиск върху световната икономика. Очаква ни сериозна рецесия. Натискът е толкова сериозен, че накара някои световни лидери да поискат облекчаване на мерките за блокиране. Бизнесът съществува, за да печели. Ако не може да произвежда, не може и да продава. Това означава, че няма да печели, което пък означава, че ще е по-малко способен да наема работници. Повече хора вече губят работата си или се страхуват да не я загубят. Така, че купуват по-малко. И целият цикъл започва отново и достигаме до икономическа депресия. При нормална криза предписанието за решаване на това е просто - правителството харчи и харчи, докато хората не започнат да консумират и работят отново. **Но нормалните интервенции няма да работят тук, защото ние не искаме икономиката да се възстанови (поне, не веднага).** Целият смисъл на блокирането е да бъдат спрени хората да ходят на работа, където разпространяват болестта. Едно неотдавнашно проучване предполага, че премахването на мерките за блокиране в Ухан твърде скоро може да доведе до това, че Китай ще претърпи втори пик на случаите по-късно през 2020. Както писа

икономистът Джеймс Мийдуей, правилният отговор на Covid-19 не е икономика на военното време - с масивно увеличаване мащаба на производството. По-скоро се нуждаем от "антивоенна" икономика и от масивно намаляване на производството. И ако искаме да бъдем по-устойчиви към пандемии за в бъдеще (и за да избегнем най-лошото от промените в климата), ние се нуждаем от система, способна да свива производството по начин, който не означава загуба на поминък от хората. **Това, от което се нуждаем, е различно икономическо мислене.** Склонни сме да мислим за икономиката по начина, че купуваме и продаваме неща, главно потребителски стоки. Но това не е което е или което трябва да бъде икономика. В основата си икономиката е начинът, по който приемаме ресурсите си и ги превръщаме в **нещата, от които се нуждаем, за да живеем.** Погледнато по този начин, можем да започнем да виждаме повече възможности за живот по различен начин, който ни позволява да произвеждаме по-малко неща, без да увеличаваме мизерията. Предложенията включват **намаляване на продължителността на работната седмица или ако бъде разрешено на хората да работят по-бавно и с по-малък натиск.** Нито едно от двете не е пряко приложимо за Covid-19, където целта е намаляване на контакта между хората, а не на изхода, но същината на предложенията е същото. Трябва да се намали зависимостта на хората от заплатата, за да могат да преживяват. За какво е икономиката? **Ключът към разбирането на отговорите на Covid-19 е въпросът за какво е икономиката.** В момента основната цел на световната икономика е да улесни обмена на пари. Това е, което икономистите наричат „обменна стойност“. Доминиращата идея на

настоящата система, в която живеем, е, че „обменната стойност“ е същото като „стойността на използване“. По принцип хората харчат пари за нещата, които искат или имат нужда, а самият акт на харчене на пари ни казва нещо за това колко ценят неговата „стойност на използване“. Ето защо пазарите се разглеждат като най-добрият начин за управление на обществото. **Това, което Covid-19 осветлява обаче, е колко фалшиви са нашите убеждения за пазарите.** По целия свят правителствата се опасяват, че критични системи ще бъдат нарушени или претоварени: веригите за доставки, социалните грижи, но основно здравеопазването. За това има много фактори. Но нека вземем само два. Първо, доста **трудно може да се спечелят пари от повечето от най-важните обществени услуги.** Това е отчасти, защото основен двигател на печалбата е растежът на производителността на труда: да се прави повече с по-малко хора. Хората са голям фактор в разходите на много предприятия, които разчитат на личностни взаимодействия, като здравеопазването например. Следователно растежът на производителността в сектора на здравеопазването обикновено е по-нисък от останалата част от икономиката, така че разходите му се покачват по-бързо от средните. Второ, **работните места в много от най-важните обществени услуги не са тезни, които са най-високо ценени в обществото.** Много от най-добре платените работни места съществуват само за улесняване на размяната: за печелене на пари. **Те не служат на никаква по-широка цел на обществото.** Но тъй като те правят много пари, имаме много консултанти, огромна рекламна индустрия и масивен финансов сектор.

**Безсмислени работни места.** Фактът, че толкова много хора работят безсмислени неща, отчасти е причината да сме толкова зле подготвени да отговорим на Covid-19. Пандемията подсказва, че много работни места не са от съществено значение, но пък няма достатъчно ключови работници и служители, които да реагират, когато нещата се объркат. Хората са принудени да работят безсмислени работи, защото в общество, в което „обменната стойност“ е водещ принцип на икономиката, основните блага на живота са достъпни главно чрез пазарите. Това означава, че трябва да купите тези блага на живота, а за да ги купите, се нуждаете от доход, който идва от работа. Каква бе доминиращата тенденция през последните 40 години? През това време пазарите и обменните стойности се разглеждаха като най-добрият начин за водене на икономика. Следователно публичните системи станаха изложени на все по-голям натиск да се предлагат на пазара, за да бъдат управлявани, сякаш това са бизнеси, които трябва да правят пари. Изглежда, че Covid-19 обръща тази тенденция, като изважда от пазара здравеопазването и съществените стоки и ги дава в ръцете на държавата. Държавите произвеждат по много причини. Някои добри, а други лоши. Но за разлика от пазарите, те не трябва да произвеждат само за „обменна стойност“. Докато правителствата и гражданите предприемат стъпки, които преди три месеца изглеждаха невъзможни, представите ни за това как работи светът могат да се променят бързо. Нека да разгледаме къде би могло да ни отведе това. Можем да помислим какво е вероятно да се случи, ако се опитаме да отговорим на коронавируса със следните четири крайни сценария: **1. Държавен капитализъм:** централизиран отговор, приоритизиране на

Прод. на стр. 9 >>

# Как коронавирусаът ще промени света ни?

(What will the world be like after coronavirus? Four possible futures)

<< Прод. от стр. 8

„обменната стойност“

**2. Варварство:** децентрализиран отговор, като приоритет на „обменната стойност“

**3. Държавен социализъм:** централизиран отговор, като приоритет за защитата на живота

**4. Взаимна помощ:** децентрализиран отговор, като приоритет е защитата на живота.

**1. Държавен капитализъм.**

Държавният капитализъм е доминиращият отговор, който наблюдаваме в целия свят в момента. Типични примери са Великобритания, Испания и Дания. Държавното капиталистическо общество продължава да преследва „обменната стойност“ като водеща светлина на икономиката. Но признава, че пазарите в криза изискват подкрепа от държавата. Очакването тук е, че това ще бъде за кратък период. Основната функция на предприетите стъпки е да се позволи на колкото се може повече фирми да продължат да са на пазара. Може ли това да е успешен сценарий? Възможно е, но само ако Covid-19 бъде поставен под контрол за кратък период. Тъй като пълното блокиране е невъзможно за да се поддържа функционирането на пазара, предаването на вируса е вероятно да продължи.

**2. Варварство.** Това е най-лошият сценарий. Варварството е бъдещето не, ако продължим да разчитаме на „обменната стойност“ като наш водещ принцип и се откажем да предоставяме подкрепа на онези, които се окажат извън пазарите поради болест или безработица. Това е ситуация, която все още не сме виждали.

**3. Държавен социализъм.** Държавният социализъм в бъдещето бихме могли да видим като културна промяна, която поставя различен вид стойност в основата на икономиката. Това е бъдещето, което достигаме с разширяване на мерките, които наблюдаваме в момента във Великобритания, Испания и Дания. Ключовото тук е, че мерки като национализация на болниците и плащанията към работниците не се разглеждат като инструмент за защита на пазарите, а като начин за защита на самия живот. При такъв сценарий държавата се стреми да защити онези части от икономиката, които са от съществено значение за

живота: производството на храна, енергия и подслон, така че най-важните неща за живота вече не са обект на капризите на пазара. Гражданите вече не разчитат на работодателите като посредници между тях и основните материални блага на живота. Плащанията се извършват директно за всички и не са свързани с „обменната стойност“, която създаваме. Има риск за този подход - **трябва да внимаваме, за да избегнем авторитаризма.** Но добре изпълнено, това може би е най-добрата ни надежда срещу екстремната епидемия Covid-19. Силна държава, способна да мобилизира ресурсите за защита на основните функции на икономиката и обществото.

**4. Взаимопомощ.** Взаимната помощ е бъдеще, в което ние приемаме защитата на живота като водещ принцип на нашата икономика. В този сценарий обаче държавата не играе определяща роля. По-скоро хората и малките групи започват да организират подкрепа и грижи в рамките на своите общности. Рискът от това бъдеще е, че малките групи не са в състояние бързо да мобилизират ресурси, необходими за ефективно увеличаване на здравния капацитет, например. Този вид сценарий може да възникне от всеки от другите. Това е възможен изход от варварството или държавния капитализъм и може да подкрепи държавния социализъм. **Надежда и сътп**

**Тези визии са екстремни сценарии.** Страхът ми е от слизането от държавния капитализъм към варварството. Надеждата ми е смесица от държавен социализъм и взаимопомощ:

силна, демократична държава, която мобилизира ресурси за изграждане на по-силна здравна система, приоритетно защитаваща уязвимите от капризите на пазара, която дава възможност на гражданите да формират групи за взаимопомощ, а не да са ангажирани в безсмислени работни места. **Covid-19 подчертава сериозните недостатъци в нашата съществуваща система.** Ефективният отговор на това вероятно ще изисква радикални социални промени. **Аз твърдя, че това изисква драстично отдалечаване от пазарите и използването на печалбите като основен начин за организиране на икономиката.** Предимството на случващото се е възможността да изградим по-хуманна система, която да ни направи по-устойчиви пред бъдещите пандемии и други предстоящи кризи като климатичните промени. Социалната промяна може да дойде от много места и по много начини. Основна задача за всички нас е да настояваме възникващите социални форми да произхождат от морал, който цени грижите, живота и демокрацията. Централната политическа задача в това време на криза е опазване на живота и организиране на всичко останало около това.

-----  
This article is republished from The Conversation under a Creative Commons license. Read the original article at <https://theconversation.com/what-will-the-world-be-like-after-coronavirus-four-possible-futures-134085>

-----

-----

-----

-----

Четете вестник Пламък онлайн:

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

# 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)

## Рибари в Тайланд заснеха розови делфини

На кадрите се виждат три розови делфина, които плуват близо до риболовна лодка в спокойните води край остров Koh Pha Ngan в югоизточен Тайланд, пишат

CTN News и БГНЕС. Не се знае много за тези делфини, които са подвид на белите китайски делфини. Учените мислят, че има около 2,000 в дивата природа, от които

около 150 в Тайланд, а заради липсата на туристи по време на коронавируса морските бозайници стават все по-смели.



## Коронавирус: Животните в зоопарковете са „самотни“ без посетителите



The curator at Colchester Zoo says the animals are "missing" their human visitors



A number of animals are showing signs of loneliness according to staff at zoos around the world

Много от зоопарковете по цял свят са затворени заради Covid-19, а служителите им забелязват, че животните се чувстват самотни. В зоопарка във Финикс, Аризона служителите провеждат срещи на обяд със слоновете, орангутани, и някои видове

птици, които се нуждаят от социални контакти, пише BBC в материала си Coronavirus: Animals in zoos 'lonely' without visitors. В природния парк Орана в Нова Зеландия жирафите и носорозите продължават да се появяват на местата, където

обикновено се показват на публиката, пише медията. От зоологическата градина в Дъблин пък заявиха, че животните се "чудят какво се е случило с всички". Според служители на зоологически градини има отчетлива промяна в поведението на

животните след пандемията. „Без посетители някои животни просто нямат стимул“, заяви пред BBC Пол Роуз, преподавател по поведение на животните в University of Exeter.

## „Планината“ от Game of Thrones вдигна невероятните 501 кг.



The couple now own a gym together and Kelsey was there to cheer on her hubby during record attempt. Credit: Instagram - The501kg



The Icelandic weightlifter is the worlds strongest man. Credit: Getty Images - Getty

Исландският силен човек, намерил слава като „Планината“ в Game of Thrones запечата мястото си в историята на спорта, като вдигна невероятни 501 кг., побеждавайки рекорда на Еди Хол от 500 кг през 2016, съобщи британския Sun. Хафтлор Бьорнсон игра Грегор "Планината" Клеган в сериала на HBO Game of Thrones в продължение на пет сезона. 31-годишният Хафтлор Бьорнсон е висок 2.05 метра и тежи 193 кг., докато съпругата му Келси

Хенсън е висока скромните 1.57 метра. Родена в Едмънтън през март 1990, канадката Келси учи здраве и безопасност на труда в University of Alberta и работи като сервитьорка. През септември 2017 исландецът посетил закусвалнята на Келси, докато бил в града за състезание по вдигане и сервитьорката го помолила за селфи, след като го познала от хитовата драма в HBO. Двойката са неразделни оттогава, като Келси следва мъжа си навсякъде.




**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.

## Улична котка в Истанбул занесе болното си котенце в спешното отделение

.... на една от големите болници в града, за да търси помощ. Трогателните снимки бяха публикувани в социалните мрежи и бързо събраха хиляди харесвания и споделяния, предава bTV. „Днес се наложи да ходим до спешното отделение на болницата и изведнъж в коридора влезна майка котка, носеща малкото си котенце в уста“, пише потребител, публикувал снимките в Twitter. Според турски медии, парамедици от спешното отделение веднага се притекли на помощ на майката котка и малкото котенце. Майката постоянно следвала детето си, докато го разнасяли по кабинетите и не се отделила от него. След обстоен преглед, двете били откарани на ветеринар за всеки случай.



**Merve Özcan** @ozcanmerveeee · 27 Apr

Yavrusu biraz haylaz biri, annesi bulunduğu yerde kapıp götürüyor



219

2.5K

22K



### ОТГОВОРИ НА СКАНДИ

**Водоравно:** Сопран, Емблема, Обуша, Крепост, Равел, Синай, Сумид, Радар, Саво, Ликия, Вратар, Гар, Пан, НЛО, Гладен, Годиначе, Лию, Аланин, Бодибар, Чародей, Воле, Искра, Яке, Абат, Наденица, Анемия, Хер, Мина, Ком, Анилин, Кобилица, Рота, Аякс, Капуцини, Показ, Ялта, Пат, Лема, Гадина, Парабола, Дипол, АДН, Артроза, Лютевина,

Рампа, Ара, Кабаре, Пежо, Дека, Мамонт, РВС, Бедност, Сатана, Меле, Бор, Акт, Вуарне, Леген, Лотус, Мокреш, Саракт, Имам, Жасмин, Фалит, Риби, Настав, Каравана, Кантон, Горила, ФБР, Озрик, Лариса, АТП, Адата, Сирена, Клио, Природа, Сепанг, Орест, Анан, Рьонан, Искърка, Джибути, Лактат, Аго.

**Отвесно:** Токсини, Канал, Дреболии, Бараж, Приключенията на Жером Бардини, Гремио, Елка, Мод, Таи, Араб, Апия, Арамис, Пап, Наум, Котону, Анод, Глобин, Парадокс, Назад, Владая, Карт, Ест, Жанр, Ари, Сет, Ранет, Катаракт, Мастиф, Радий, Хоп, Бора, Восток, Сол, Обратен, Небулоза, Сукман, Сена, Ладан, Варицела,

Маарив, Липак, Севар, Бод, Лима, Катрен, Гарант, Мер, Големина, Ла Манш, Корен, Сал, Годеници, Дюбоне, Фарингит, Кади, Ина, Гитана, Сариса, Сос, Рибица, Паперт, Ла Ла Ла, Ока, Бис, НАСА, Родове, Мерива, Кръг, Лунапарк, Кокили, Регата, Алеро, Щавач, Реотан, Навлек, Натиск, Майонеза, Мазама, Сентра, Пота.

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

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

# Адвокатски услуги



## 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)

## САЩ разсекрети видео записи с НЛО



IMAGE: US NAVY

Министерството на отбраната на САЩ публикува три видео записи с НЛО. Става въпрос за едно видео на Военноморските сили на САЩ от ноември 2004 и две от януари 2015.

Видеоклиповете се наричат „FLIR.mp4“, „GOFAST.wmv“ и „GIMBAL.wmv.“, съобщава Vice. Обектът от 2004 е с дължина от 12 метра и се движи на 15 метра над водата. Размерите на другите НЛО

не са посочени, но се чуват коментарите на пилотите: "Виж това! То се върти". Пред CNN пилотът, видял обекта през 2004 разказва, че когато се доближил до него, той бързо ускорил и

изчезнал за няколко секунди. От Пентагона заявяват, че тези обекти показват характеристики, които "в момента не са в инвентара на САЩ".

## Мадона каза на феновете, че има антитела срещу COVID-19

Във видеоклип в Instagram, наречен "Quarantine Log 14", Мадона обяви, че има коронавирусни антитела и че очаква с нетърпение да поеме свеж въздух. "Тези дни направих тест и разбрах, че имам антитела, затова утре тръгвам на дълго пътешествие с кола, ще отворя прозореца и ще поема въздух, пропит с COVID-19",

заяви 61-годишната изпълнителка. Според The New York Times, тестът за антитела търси признаци в кръвта, че човек е бил изложен на коронавирус. Видеото показва Мадона да пише на машина, и да разсъждава, а по едно време се запалва



и парче хартия. Досега Мадона не бе говорила, че има коронавирус. Тя бе посветвана от последователи да си направи повторен тест.

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

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

**Kostas Greek Bakery**

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

**Kostas Meat Market & Deli**

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

**НАЙ-ДОБРОТО БРАШНО** ЗА ВСЯКАКВИ СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ  
Продава се в пакети по 3 кг и 5 кг

**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**



## Един холандец в Перу

Статията се предоставя от [patepis.com](http://patepis.com)

Автор: Един холандец

Надяваме се да има и продължение ☺

Превод: beer

Наскоро се завърнах от зашеметяващо пътуване до Перу, където аз и моето семейство се изкачихме по пътеката на инките (т.нар. "Inca trail") до Мачу Пикчу. В този разказ, за ваше и мое удоволствие, ще разкажа за моите преживявания и мисли и ще ги допълня с мисли. За краткост, разказът ще бъде само за Inca trail и няма да включва времето, което прекарахме в Куско и Лима. Тъй като има много за разказване, ще разказвам за всеки ден по отделно (общо 4 дни). Може би ще ми отнеме седмица-две да завърша всичко. И така, приключението започва:

### ДЕН ПЪРВИ

Бип бип бип бип, бип бип бип бип. Ужасната аларма спира. 4:30 сутринта е. По принцип, ако съм буден в този нечовешки час, то е защото още не съм си легнал. Завлачвам се до масата за закуска и вземам някакви тостове от бюфета на хотела. Нашето приключение ще започне в 6. Нетипично за южноамериканците, минибусът ни пристига точно навреме. Настанихме се за двучасовото шофиране до началото на Inca trail. Вече започнаха да се показват огромни планини на хоризонта, но сравнени с тези, които ще видим по-късно през седмицата, тези ще са просто неравност. Скоро детският ми ентузиазъм дава път на умората и аз се унасям в лека дрямка. Направихме една малка почивка преди да стигнем дестинацията си, за

да вземем последните провизии. Трябваше да си купя нещо, което да предпази главата ми от слънцето. Прекарвайки 6-12 часа на ден на повече от 3000м височина и изложен на слънцето, неизбежно би довело до топлинен удар. Изборът не беше много голям и аз се спрях на сламена шапка с туристическо лого на нея. Изглежда глупаво но беше удобна (това може и да не ви интересува много, но аз имам голяма глава, а перуанците по принцип са дребни) и като адвокат на "предназначението е по-важно от стила", нямам никакво извинение да не я купя. Малко след това пристигнахме в началото на приключението. Събрахме нещата, които щяхме да носим сами (не много, ще се върна на това по-късно) и се запътихме към входа. След като ни провериха документите (на ден са разрешени само 500 човека, включително носачите и водачите), спряхме за кратко да отправим малка молитва към двата глетчери (нарича се Ари на Quechua, стар език, говорен от много хора в този регион) и Pacha Mama (Майката Земя). Ритуалът включваше да вземем няколко кока листа (да, тези, които обработват, за да се направи кокаин) и да удряме върху тях, докато гледаме към различните богове на



инките (в този случай двата глетчери, които се виждаха в далечината и земята). След това листата се оставят под камък и си пожелавах нещо. Чувствах се малко глупаво, докато го правех, но не исках да обидя нашия водач и затова участвах с цялото си сърце. Няма да разберете какво си пожелах, защото все пак може и да се сбъдне (не коментирайте). Докато някои може да си мислят, че да имаш достъп до легални кока листа е нещо привлекателно за много хора, лично аз съм малко разочарован от тях. Идеята е, че си слагаш няколко в устата и ги заклещваш между зъбите и бузата, като ги дъвчеш от време на време.

Беше ми обещано, че по този начин ще се заредя с енергия, ще се наслажда на приятно вцепняващо усещане в устата и няма да се нуждая от хрна и вода в продължение на часове. В края на краищата забелязох малко от тези ефекти, но пък ми

помогнаха да не ми пресъхва устата и въкъсът също беше доста приятен. Няма да ги споменавам повече, но във всеки един момент може да предполагате, че има 50% шанс да имам кока листа в устата. Преди да се върнем на приключението, бих искал да ви представя нашия водач, Рубен. Рубен е родом от Куско (древната столица на инките, сега понастоящем планински град с около 400,000 жители) и е просто невероятен. Доста е нисък и леко пълничък но се съмнявам пулсът му да се качва над 90 когато и да било. Знае изключително много за местната флора и е експерт по история и култура на инките. Говори английски много добре за перуанец и има много спокойно изражение. На кратко – просто е невероятен. Започна първият ден от дългото пътуване, този път наистина. Очертаваше се лесен ден, 4-5 часа ходене до крайния къмпинг, с предимно хълмист терен.

Прод. на стр 14>>



**BOBBY DONEVA**

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки



**friendly  
travel inc.**  
TICO # 4631602

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



## Един холандец в Перу

<< Прод. от стр 13

Височината (започвайки от 2900м), го правеше малко по-изморително, не въобще не беше толкова лошо, колкото си го представях първоначално. След около 2 часа пристигнахме на мястото за обяд, където нашите носачи (ще говоря за тях скоро) бяха приготвили две палатки: една за готвене и една за нас, където да седнем. Имаше маса и няколко стола. Може и да не звучи като много, но имайки предвид обстоятелствата, направо си беше лукс. Беше ни приготвен невероятен обяд, започвайки със страхотна зеленчукова супа, после ни се сервираха пилешки бургери с ориз и много сос, които изядохме с удоволствие. Това беше едно от най-обикновените ястия (само сравнено с другите) по време на приключението. Сега бих искал да ви разкажа малко за носачите и за невероятната работа, която свършиха по време на приключението. За нашата група от 5 (4 от нас + Рубен), имаше 8 носача. 5 носача, 1 главен носач, асистент готвач и главен готвач. На Inca trail има повече носачи, отколкото туристи. Както споменах по-рано, на ден е разрешено 500 човека да започнат Inca trail. От тези 500, близо 300 от тях са носачи (и съответно около 200 туристи и гидове). Те изглеждат доста малки и може би дори крехки, но тези хора вървят с невероятен темп, носейки 23 кг всеки. Модерните им технологии, които ги облагодетелстваха при вървенето, бяха евтини сандали (да, САНДАЛИ) и голям платнян сак, в който да носят техните/нашите

неща. Всяка сутрин те ще се събудят преди който и да е друг и ще приготвят закуската. След като приготвят палатката за закуска, те ще се заемат да приберат палатките за спане и да опаковат всички техни/наши неща. Когато ние тръгнем на поредния дневен преход, те ще опаковат всичко останало и ще започнат да вървят до мястото за обяд и ще приготвят къмпинга. След като сготвят и сервират обяда, ще измият и опаковат всичко наново, докато ние подновяваме нашия поход към вечерния къмпинг. И отново те ще приготвят всичко там преди ние да пристигнем и ще ни поднесат топла вода, хапване за чая, състоящо се от прясна царевича и сладки, преди да ни представят очарователна вечеря от 3 ястия. Всичко за похода трябва да бъде взето от самото начало. След това не е възможно да си купиш никаква храна или нещо друго, освен напитки. Също така няма електричество и всичко се готви на преносими газови печки. Накратко, те вършат изключителна работа с много ограничени ресурси и аз подозирам, че не са изцяло хора. За съжаление имам много малко снимки на разнообразната храна и в повечето случаи не си спомням какво точно ядохме, така че по-долу е недовършено обобщение, и като връх – едно от последните неща, които очаквах да ми бъде поднесено на 3600м височина в Андите: Вече споменатите супа и пилешки бургери със сос от обяд,



Разнообразни ястия с ориз, сос и зеленчуци, Омлет, Оризова каша, Пилешка супа, още зеленчукова супа, супа от аспержи, Спагети, Пица и накрая (биене на барабани, моля)... Торता. Да, точно така!!! Самият ден беше без много събития и около 15,30 пристигнахме в къмпинга за нощуване. Пропияхме малко време, играейки карти и наслаждавайки се на следобедния чай и закуска, както и на вечерята, преди да се запътим към леглата около 20:00 часа, когато вече

навън е катранено черно, а небето беше най-пълното със звезди небе, което някога съм виждал. Рядко се случва да си толкова далеч от цивилизацията, че толкова много звезди да са видими (тези от вас, които са били свидетели на нещо подобно, знаят за какво говоря) и това беше една от върховите точки за мен от това приключение. Мислейки за всичко от деня, аз се понесох в страната на сънищата... Надяваме се да има и продължение☺



### BOBBY DONEVA

Самолетни билети

„All inclusive” почивки

Cruises

Visitors to Canada Insurance

Туристически застраховки



friendly  
travel inc.

TICO # 4631602

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





Двама пийнали приятели си говорят.

- Иване, сега като преспя с жена ти, какви ставаме с теб, а?
- Квит, Пешо, квит!



От блога на хранещия се правилно:

Днес живеем в свят, в който храната е пълна с химикали, но за това пък козметиката е фрашкана с авокадо, мед и всякакви витамини, и минерали! Една мисъл не ми дава мира приятели: Що да не си намажа една филия с шампоана?



Просяк доближил добре облечена закръглена дама, излизаща от скъп магазин, и казал:

- Госпожо, не съм ял нищо от 3 дни!
- Тя го изгледала възхитено и възкликнала:
- Човече, ех, да имах твоята воля!



Прибира се съпругът у дома и вижда жена му мери нови обувки.

- Представяш ли си - казва му тя - прибирам се и гледам кутия. Отварям я а там обувки, точно моят размер. Съпругът се усмихва доволен. След известно време като се прибира гледа жена си пробва нова рокля. - Слизам в подлеза, а там гледам забравена кутия - казва му тя. - Отварям я а вътре тази рокля и същия номер като за мен.

Мъжът с въздишка отвърща:

- На теб повече ти върви. Вчера под кревата ти намирам мъжки слипове. Пробвам ги - не бяха моят номер.



Пиша на приятелка:

- Като свърши карантината, ще излезем да пийнем някъде по 2 – 3 чаши вино.
- Тя ми отговаря:
- 23 се пише слято!



Американец, пътешестваш из Италия, нарушил правилата за движение. Полицаяте го спрели и му казали да напише обяснение.

- Та аз едва говоря италиански, а да пиша въобще не мога.
- В такъв случай ще бъдем принудени да Ви арестуваме - свил рамене полицаят.
- О, боже!- възкликнал американецът - добре, дайте ми лист хартия да опитам!
- Американецът взел листа, сложил в него 50 евро и го върнал на полицая.
- Ето, виждате ли - казал полицаят- казвате, че не умеете да пишете на италиански, а половината вече го написате...



Иванчо отишъл в магазин за плодове и зеленчуци.

Продавачката:

- Така! 5 кг круши по 3,50 лв., 10 кг ябълки по 2,80 лв., 8 кг банани по 3,20 лв. правят общо 71,10 лв. Ти имаш ли толкова пари?

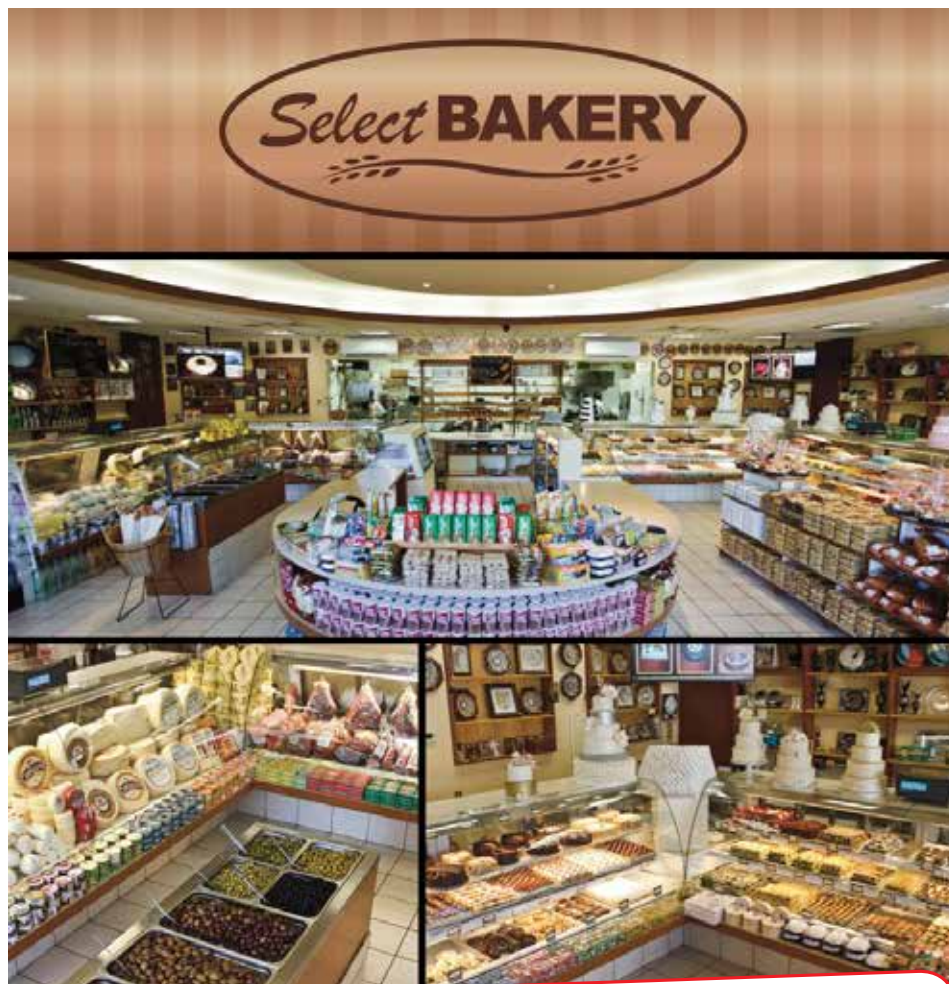
Иванчо:

- Не, исках само да ми решите задачата по математика.



Един зевзек изпратил посред нощ светкавична телеграма на някакъв приятел. В телеграмата пишело: “Много съм добре! Иван”.

След седмица получил покана да се яви в пощата и си прибере колета, изпратен с наложен платеж. Платил доста пари и едва домъкнал 15-килограмовия пакет до апартамента си. Когато го отворил, намерил вътре голям камък и бележка: “Иване! Този камък падна от сърцето ми, като получих телеграмата, че си добре!”.



**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

Екскурзовод води група в Париж:

- На това легло са спали Луи XII, XIII, XIV, XV и Наполеон!
- Ужас – провикнала се блондинката - колко ли им е било тясно!



Въпрос към радио "Ереван":

- Какво представлява секса за мъжа?
- Отговор на радиото:
- Сексът е като кредита за мъжете: на някои им дават, а на някои - не....



- Наистина ли вярваш на всичко, което пише в Google?
- За тъп ли ме имаш? Естествено, че после проверявам във Facebook...

# 10 начина да повишим имунитета си

Върху имунитета оказват влияние много фактори - дори условията, в които ядете или спите.

Златното правило е: имунитетът не трябва да бъде нито твърде силен, нито твърде слаб. В първия случай той няма да се справи с нито една инфекция, а във втория, приемайки собствените си тъкани за врагове, ще ги атакува, което води до развитието на автоимунни заболявания.

Доказано е, че хората боледуват по-рядко, не само когато водят здравословен начин на живот, но и ако избягват стреса и живеят, както биха казали психолозите, “в мир със себе си”. Предлагаме ви няколко съвета, които ще повишат вашия имунитет дори без помощта на лекарствата:

## 1. Срещайте се, общувайте

Вниманието и подкрепата на околните влияят благотворно на имунитета.

Доказано е, че при по-общителните хора има по-малка вероятност от разболяване. Според специалистите, в тази “контактна” терапия е много важно докосването. Прегръдките, дори ръкостискането стимулират активността на Т-клетките, които откриват и унищожават вредните микроорганизми.

## 2. Слушайте музика

Това повишава имунитета, но само ако мелодията е ви “по душа”. Защото нали това, което успокоява един човек, дразни друг. Ако слушайки дадена музика, усетите “мравки” по тялото, това означава, че се стимулират същите мозъчните центрове, както в процеса на хранене или секс. Специалистите твърдят, че хората, които свирят на някакъв музикален инструмент или композират,



притежават имунни клетки с по-висока активност.

## 3. Намалете и избягвайте шума

Той е вреден не само за слуха. Всеки неприятен звук предизвиква мускулно напрежение, спазми на съдовете и нарушение в храносмилането.

Изследванията доказват, че постоянната работата в условия на шум способства за покачването на адреналина и увеличаването на риска от сърдечно-съдови заболявания. Кучешкият лай, алармите са сред най-вредните звуци.

## 4. Научете се да виждате хубавото

Продължителността на живот на оптимистите е средно с 12 години по-голяма в сравнение с песимистите, твърдят учени от известната Mayo Clinic в САЩ. Мрачните и нервните хора, а също и тези, които са в постоянен стрес, като правило имат слаба имунна защита. Разбира се, негативизмът е и черта от характера, но ако “розовите очила” могат да повишат защитните сили на организма, това означава, че си струва да ги “носим”.

## 5. Хранете се правилно

При гладуване, организмът започва да произвежда хормони на стреса. Ако отслабвате дори с 1 кг

седмично, в организма ви ще се намали активността на Т-клетките, които разпознават вредните микроорганизми и чуждите клетки. Имунните стимулатори ще ви помогнат да се справите по-бързо с настинката, но те няма да ви донесат друга полза. Внимавайте с употребата им - прекалено високата доза е дори опасна за здравето.

## 6. Смейте се по-често

Искреният смях повишава нивото на антителата и стимулира активността на левкоцитите. Доказано е, че гледането на комедиите повишава имунитета на молекулярно ниво. Смяхът засилва кръвообращението, подобрява храносмилането, стабилизира налягането и намалява мускулното напрежение.

## 7. Използвайте повече мозъка си

Доказано е например, че дори играта на карти стимулира активността на имунната система. Между защитните механизми на организма и отделите на мозъка, отговорни за планирането, паметта, инициативата и абстрактното мислене, съществува пряка връзка.

## 8. Движете се

Редовните умерени физически упражнения са способни да мобилизират защитните механизми на

организма и да повишат активността на левкоцитите. Но не прекалявайте, защото голямото натоварване може да провокира развитието на синдрома на хроничната умора.

## 9. Научете се да се отпускате

При стрес в организма се произвеждат хормоните кортизол и адреналин, които понижават имунитета. Ето защо често по време на изпити, при наличие на чести конфликти на работното място или други проблемни ситуации, човек по-лесно става жертва на настинка или грип. Ако редовно се занимавате с релаксация (медитация или аеробика), ще можете да намалите стреса и да укрепите вашия имунитет.

## 10. Спете в абсолютна тъмнина

Само в пълен мрак в човешкия организъм може да се изработва достатъчно количество от хормона мелатонин. Той предотвратява много заболявания. Някои изследвания твърдят, че намалява риска от рак на гърдата. Дори слабата светлина от циферблата на часовника или уличната лампа може да попречи на производството на достатъчно мелатонин. Затова - старайте се да спите в стая, в която не се прокрадва нито един лъч светлина. И накрая - “фанатиците” на тема фитнес не трябва да забравят, че интензивните и продължителни тренировки са пряк път към намаляване на имунитета и появата на синдрома на хроничната умора, който като правило се среща 2 пъти по-често при жените, отколкото при мъжете.

здраве.bg

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

# Хепатитът: 8 начина да предпазим себе си и околните

здраве.bg

Въпреки че подобрените условия на живот и достъпните имунизации в детска и зряла възраст намалиха случаите на вирусен хепатит, все още съществува реална опасност дори от избухването на епидемии. Вирусният хепатит представлява инфекциозно заболяване, което причинява възпаление на чернодробната тъкан. Най-честите видове хепатит са хепатит А, хепатит В и хепатит С. Всички те имат еднакви основни симптоми:

- повишена температура,
- умора,
- загуба на апетит,
- гадене и повръщане,
- коремна болка,
- болка в ставите,
- слабо оцветени изпражнения,
- жълтеница (жълто оцветени кожа, лигавица и очи).

Въпреки подобната симптоматика, трите основни вида вирусен хепатит коренно се различават по своята същност.

## Хепатит А

Вирусът на хепатит А (HAV) се открива в изпражненията на болните от него. Заболяването се разпространява по фекално-орален път, т.е. човек може да се зарази от микроскопични количества изпражнения, които са в допир с неговата уста. Ето защо най-често вирусният хепатит А се предава чрез заразена храна или вода, особено при липса на достатъчно добра хигиена. Почти всички хора с хепатит А се възстановяват напълно в първите няколко седмици или месеци след заразяването.

## Хепатит В

Вирусът на хепатит В (HBV) се открива в кръвта, семенната течност, влагалищния секрет и други телесни течности на болните от хепатит В. Човек може да се зарази при контакт с тези течности – например, по време на секс със заразен човек или използване на контаминирани игли или медицински инструменти. За разлика от хепатит А, хепатит В може да премине в хронични инфекции и евентуално да доведе до чернодробна цироза, рак и дори смърт. До 25% от хората хронична HBV инфекция умират от чернодробно заболяване.

## В

Вирусът на хепатит С

(HCV) се открива в кръвта на болните от хепатит С. Човек може да се зарази при сексуален контакт, въпреки че най-често се разпространява от майка на дете по време на раждането или при използването на общи игли и спринцовки. До 85% от хората, инфектирани с HCV, развиват хронична хепатит С инфекция. Кой е най-добрият начин да предпазим самите себе си и околните? Може да се възползвате от нашите основни осем съвета:

1. Консултирайте се със своя лекар за евентуална ваксинация! Ваксините срещу хепатит А и хепатит В са високо ефективни. Те се прилагат под формата на отделни ваксини. За съжаление все още не съществува ваксина срещу хепатит С.

2. Превърнете личната хигиена в приоритет! Настоявайте всички около вас да измиват старателно ръцете си, особено след използване на тоалетната (или смяна на памперси) и преди хранене. Измиването със сапун и вода е сравнително ефективен метод, въпреки че съдържащите алкохол дезинфектанти дават по-добри резултати.

3. Бъдете внимателни при работа с кръвни продукти! Няма как да разберете дали определен човек има хепатит, тъй като невинаги заболяването протича с типичните симптоми, а и има доста дълъг „скрит“ период. Ето защо от съществено значение е да избягвате контакта с кръв и кръвни продукти без да сте взели необходимите мерки.

Ако все пак е възникнала извънредна ситуация и сте били в контакт с кръв, най-добре е да я измиете възможно най-бързо.

4. Не използвайте общи игли!

Заразяването с вирусен хепатит В и С често настъпва при употребата на общи игли или инструменти, например такива използвани за татуировки и пийрсинг. Затова на всяка цена бъдете внимателни. Не се срамувайте да

споделите своите страхове относно риска за заразяване – дали пред човека, държащ иглата в студио за татуировки, или пред собствения си лекар.

5. Отбягвайте да давате вещи назаем!

Едновременната употреба на различни предмети от много хора увеличава риска от зараза с хепатит. Затова по-добре не рискувайте, включително с неща като уреди или връхни дрехи, четки за зъби, самобръсначки, нокторезачки и други лични предмети. Не давайте на детето си да играе с чужди играчки. По всички тези предмети е възможно да има следит чужда кръв, която да съдържа вирусни частици.

6. Правете безопасен секс! Всичките три основни форми на вирусен хепатит могат се разпространяват по полов път. Ето защо е важно да използвате кондом, освен ако не сте вапълно сигурни, че и двамата сте и моногамни и незаразени. Колкото по-голяма е травматичната компонента в сексуалния

акт, толкова е по-висок риска от заразяване с хепатит В и С. Това, разбира се, важи с най-пълна сила за аналния и грубия секс.

7. Внимавайте какво ядете и пиете!

Дори и да сте достатъчно предпазливи и да измивате всеки път ръцете си преди хранене, остава възможността да се заразите с хепатит, ако при приготвянето на храната не са спазени елементарни хигиенни мерки. По правило пресните плодове и зеленчуци, сандвичите, салатите и другите необработени термично храни носят по-голям риск за заразяване с хепатит А. Внимавайте и със суровата риба и морските деликатеси.

8. Не отлагайте изследванията, ако има опасност да сте се заразили! При съмнение за контакт с болен от вирусен хепатит или установяване на такъв в семейството, е препоръчително всички, които са били в контакт със заболялия да си направят необходимите изследвания.

High quality bee products, brought to you from the farm

## BEES UNIVERSE

Innisfil, Ontario  
owned by Irina and Ionel Alecu  
Tel: (705) 436-7659 (416) 819-2337  
[www.BeesUniverse.com](http://www.BeesUniverse.com)



Honey		Beeswax Candles	
Beekeeping Supplies		Live Bees	
Other bee products		Free Range Eggs	

Under normal circumstances we are present in Farmers Markets in Toronto and the GTA throughout the year. Now you can order our products online, on [www.Food-Pickup.Ca](http://www.Food-Pickup.Ca) the service we use in these challenging times.

  @BeesUniverse  @FoodPickup.Ca 

[www.Food-Pickup.Ca](http://www.Food-Pickup.Ca)



Keeping the Farmers Market community together

## 5 начина да дишаме по-чист въздух у дома

Свикнали сме да мислим за замърсяването на въздуха като нещо, идващо отвън – смог, мъгла, лека мараня. Но истината е, че въздухът вътре - в дома, офиса и в цялата сграда може да е по-замърсен дори от този навън. Към външните замърсители у дома дсе добавят оловото (от домашния прах), формалдехид, радон, дори летливи химикали от популярните средства за почистване. Някои замърсители се внасят вкъщи с влизането и излизането. Други влизат с новите матраци или мебели, с препаратите за килимите или с боята по стените. В целия този микс ще намерите и микроскопични акари – основен алерген, както и пръст и купчини пърхот от домашните любимци. Дори да нямате такъв у дома, това не означава, че не го внасяте отвън – днес това е един от т.нар. обществени алергени. Собствениците на домашни животни го разнасят по дрехите си и го разпространяват навсякъде през деня. Децата, астматиците и възрастните хора са особено чувствителни към замърсяванията вътре в помещенията, но някои ефекти върху здравето може да се проявят чак след години в следствие на многократно излагане. Стайните алергени и дразнителни са станали много по-важни в последните десетилетия, защото прекарваме повече време вътре. И, понеже модерният дом е изолиран по всякакъв начин, тези дразнителни не могат лесно да излязат. Затова е днешният човек е изложен на 3-4 пъти повече подобни дразнителни, отколкото преди 30-40 години. Все пак, как да намалим количеството вредни частици и химикали във въздуха у дома и да намалим негативното им влияние. Предлагаме ви пет съвета за всекидневието с доказан ефект:

1. Поддържайте пода чист и свеж  
- С прахосмукачка - химикалите и алергените се



натрупват в домашния прах дори с десетилетия. Ако използвате прахосмукачка със специален (HEPA) филтър, ще намалите дори концентрацията на олово в дома си. Можете да се отървете и от други токсини като полените, животинския пърхот, акарите. Използването на прахосмукачка с повече тяга, въртящи се четки и специален филтър е гаранция, че прахта и мръсотията няма да бъдат издухвани обратно при изпускането на въздуха от прахосмукачката. Минете с прахосмукачката едно и също място няколко пъти, ако то е сред по-използваните. Не пропускайте стените, ръбовете на килимите и тапицираните мебели, където се натрупва прах. За най-добри резултати чистете с прахосмукачка по два или повече пъти на седмица и сменяйте филтъра редовно.  
- Избършете. Има места, където прахосмукачката не може да достигне. Може да пропуснете почистващите препарати и да използвате само чиста вода. Новите микрофибърни бърсалки и парцали за прах доказано улавят повече прах и мръсотия без да изискват употребата на каквито и да е почистващи разтвори.  
- Дръжте мръсотията навън, като сложите постелка пред всяка врата. Хората внасят с обувките си всякакви видове замърсители. Бърсалките пред вратите намаляват количеството

мръсотия, пестициди и други замърсители. Ако постелката е достатъчно голяма, дори хората, които не си изтриват обувките, ще оставят повечето замърсители върху нея, а не върху пода у дома. Ако живеете в по-старо жилище, има голяма вероятност в стените да са останали следи от оловна боя, използвана в миналото. Но, дори в по-нов дом, може да се окажете изложени на олово – от оловния прах, внесен отвън. Той доказано повишава риска от сериозни проблеми при малките деца, водещи до увреди на мозъка, на централната нервна система и бъбреците. Пестицидите също се свързват с мозъчни увреди при най-малките. Децата лесно прихващат праха по пръстите си и после пъхат ръцете си в устата.

2. Поддържайте здравословно ниво на влажност  
Акарите и плесените обичат влагата. Поддържането на влажност между 30 и 50% помага да контролирате и тях и други алергени. Влагоуловителите (и климатиците през летните месеци) помагат да се редуцира влажността на въздуха вътре и ефективно контролират нивото на алергени. Климатиците понижават също количеството на полени в помещението – още един плюс за хората алергии. Още няколко съвета:  
- Използвайте вентилатор или отворете прозорец,

когато готвите, пускате пералнята или се къпете.

- Не поливайте прекалено много цветята в стаята.

- Изнасяйте дрехите да се сушат навън.

- Поправете всяко дори и минимално спукване на водопровод, за да предотвратите появата на плесени.

3. Не пушете у дома  
Най-честото замърсяване на домашния въздух в повечето домове е от цигареният дим. Той съдържа повече от 4000 химикали, повечето от които доказано вредни. Пасивното пушене също повишава риска от респираторни и ушни инфекции, астма, рак. За самия пушач пристрастяването силно повишава риска от рак, води до проблеми с дишането и последващ риск от сърдечен пристъп и удар. Ако сте стигнали до решението, че искате да спрете да пушите, никотино-заместващата терапия, други медикаменти, консултацията с психолог могат да помогнат. Открийте метод, който да е подходящ за вас, поискайте малко подкрепа от семейство, приятели и мислете позитивно. Фокусирайте се върху причините да откажете цигарите – не върху непреодолимото желание да запалите. Ако не спрете да пушите, поне не го правете в дома си.

4. Проверете за радон  
Независимо дали имате нов или стар дом, възможно е да имате проблем с нивата на радона. Доказано е, че този безцветен газ без мирис значително повишава риска от рак на белите дробове. Радонът е втората основна причина за това заболяване след тютюнопушенето. Комбинацията от двата фактора прави риска от рак на белите дробове особено висок. Радонът е радиоактивен. Той произлиза от естественото разлагане на урана, намиращ се в почти всички видове почва. Обикновено се движи отдолу-нагоре, т.е. от почвата към горните етажи, като се концентрира в малки дупки и цепнатини.

**Прод. на стр 22 >>**

# Old Mill Pastry & Cafe

780 Burnhamthorpe Rd. Unit#12/ Mavis  
905-232-5246

**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**



**Call us to order:**

**New!**  
Delivery to your home

**905-232-5246**



# Alliston Meat & Delicatessen

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

Just West of Cawthra Rd.

www.allistonmeats.com



## 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



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

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

## Тест: Какво знаете за болкоуспокояващите?

Когато човек изпитва болка – в гърба, врата, зъба или главата, разбира се, ни се иска тя да престане колкото е възможно по-бързо. Всеки има някакво предпочитано лекарство, което му помага. Различните медикаменти обаче действат с различна ефективност при различните типове болка. Отговорете с ВЯРНО или НЕВЯРНО на следните пет твърдения, за да установите дали наистина знаете кога кое лекарство ви помага:

1. Парацетамолът ми помага най-добре, когато става дума за болки в мускулите, артрит или слънчево изгаряне.
2. Ибупрофенът е най-ефективното болкоуспокояващо при деца.
3. Всеки медикамент ви е от полза, когато следвате стриктно приложените инструкции.
4. Използването на болкоуспокояващи за продължителен период от време може да увеличи риска от сърдечно-съдово заболяване или дори сърдечен удар.
5. Медикаментите, които съдържат кофеин са особено ефективни при главоболие.

### Отговори:

1. НЕВЯРНО: Вместо парацетамол (ацетаминофен) използвайте ибупрофен, аспирин, напроксен - всички те от групата на нестероидните противовъзпалителни средства - НСПВС). За разлика от парацетамола те

блокират производството в организма на простагландини – химични вещества, които предизвикват усещането за болка при описаните състояния.

2. ВЯРНО: Наистина има изследвания, които показват, че ибупрофенът е по-ефективно болкоуспокояващо при деца, отколкото парацетамолът или кодеинът. Не забравяйте също така, че децата не бива да приемат аспирин!

3. НЕВЯРНО: Ако приемате болкоуспокояващо заедно с някакъв медикамент против хрема или кашлица (много от тях също съдържат кодеин и болкоуспокояващо), всъщност вие надхвърляте и в някои случаи дори удвоявате необходимата доза.

4. ВЯРНО: Прекалено честата употреба на парацетамол или НСПВС увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания с до 38%, показва скорошно проучване. Все пак при доста хора порзата превишава риска, особено когато става дума за по-напреднала възраст.

5. ВЯРНО: Лекарствата, съдържащи кофеин, наистина действат по-бързо при главоболие и мигрена. При някои хора обаче кофеинът действа обратното, т.е. увеличава усещането за болка. Затова внимателно наблюдавайте симптомите си и при необходимост се консултирайте със своя лекар.

здраве.bg



Warden Ave.  
Birchmount  
Kennedy Rd.  
Eglinton Ave.

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

www.viennafinefoods.com



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.

Our store operating hours will remain the same.

In compliance with Public Health guidelines our **Hot-Lunch Counter will remain open for Take Out only.**

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. Call us to arrange for delivery of your grocery items (where applicable).



**Пламяк** Print & Online  
ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

**Четете**

**в Пламяк**

**онлайн:**

www.bulgarianflame.com

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

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

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

## 5 начина да дишаме по-чист въздух у дома

<< Прод. от стр. 20

Домовете със силно течение, тези със застоял въздух, домовете с или без мазета – всеки дом потенциално може да има проблем с радона. Гранитните плочи също се свързват с повишено ниво на радон. Експертите признават, че повечето гранитни плочи отделят известно количество радон, но въпросът е дали го правят в количество, което може да причини рак. Тестването е лесно, евтино и отнема само няколко минути. При установяване на проблем има лесни и не особено скъпи начини да понижите нивата му. Дори високите нива на радон могат да бъдат редуцирани до приемливи.

5. Използвайте натурални ароматизатори  
Може да асоциирате например аромата на лимон с чиста кухня или чисти дрехи. Но синтетичните

аромати в продуктите за пране и ароматизаторите за въздух отделят във въздуха десетки видове химикали, които няма да намерите описани върху етикета. Традиционните препарати за почистване на пране, омекотителите и ароматизаторите за въздух в твърда, течна форма или спрей – всички те може да отделят такъв газ. По време на изследване, при тестване на популярен ароматизатор за въздух са били открити 20 различни летливи органични съставки, 7 от които токсични. Но тези химикали не се споменават на етикета. Реалният състав на аромата се определя като “търговска тайна”. Повечето аромати са производни на петролни продукти и като цяло не се изследват дали имат значими вредни ефекти върху здравето на хората,

които ги вдишват (тестовите обикновено са насочени към това дали аромата предизвиква раздразнение на кожата). Фталатите например са група химикали, често използвани при ароматизаторите, както и при производството най-вече на меките пластмаси. Изследвания сочат, че тези химикали могат да доведат до хормонални разстройства. Какво можем да направим?

- Търсете перилни препарати без ароматизатори или с натурални аромати.
- Преминете на леки препарати за чистене без изкуствени аромати.
- Не използвайте аерозолни спрейове – дезодоранти, спрейове за коса, препарати за чистене на килими, за полиране на мебелите и освежители за въздух.

- Пуснете вътре повече свеж въздух. Отваряйте прозорците, за да не се натрупват токсичните химикали в дома ви. Ако някой в дома ви страда от алергия, по-добре е пречистването на въздуха да става чрез филтрираща климатична система.
- Използвайте резенчета лимон и сода за хляб, за да постигнете аромат на чистота в кухнята.
- Вкарайте природата в дома си - всяка стая е по-хубава с някакво растение. Също така е и здравословно. Изследване, проведено от НАСА показва, че растенията вкъщи действат като живи пречистватели на въздуха – абсорбират химичните замърсители, разпръснати от синтетичните материали.

здраве.bg

### ЛЮБОПИТНО

## „Вечният ерген“ Киану Рийвс се жени?



Alexandra Grant and Keanu Reeves attended the LACMA Art + Film Gala.  
Taylor Hill/Getty Images

Един от емблематичните холивудски ергени, 55-годишният Киану Рийвс, ще се ожени за 46-годишната Александра Грант, съобщи Woman's Day. Рийвс и Грант се срещат от известно време, но поддържат нисък профил. И въпреки, че връзката им не е толкова видима, те също така и не я крият. Киану разкри, че има отношения с художничката през ноември

2019 когато я заведе на събитието „LACMA Art + Film“ в Лос Анджелис. Връзката им предизвика много критики, насочени основно към Александра заради побелялата ѝ коса. Киану, който обаче винаги е държал личния си живот в тайна, сега е предложил на Александра, според изданието. Таблоидът съобщава, че двойката се

е сгодила и сега планира сватба. Според Woman's Day Грант е казала на приятели, че сватбата им ще бъде скромна, тъй като планират да избягат в Хонолулу по-късно тази година. Киану Рийвс е роден на 2 септември 1964 в Бейрут, Ливан и израства в Торонто, Онтарио. Александра Грант е художник от Лос Анджелис, родена през 1973 във в Феървю парк, Охайо.

Двойката има дълга история на съвместна работа. Двамата се срещат на вечеря през 2009 и си сътрудничат за книгата Ode to Happiness през 2011. Те също работиха заедно за “Shadows.” Остава неизвестно дали Грант и Рийвс наистина се женят, така че феновете трябва да изчакат официалното съобщение на двойката, припомня micky.com.au.