

„Токсичен позитивъм“: Защо е важно да живеем с негативни емоции
 ('Toxic positivity': Why it is important to live with negative emotions)



Автор: Андри-Ан Лабранш, Докторант по психология, Université du Québec à Montréal (UQAM)

Статията се предоставя от *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Декларация за оповестяване:
 Андри-Ан Лабранш е получила финансиране от SSHRC и FRQSC.

Прод. на стр.2>>

ОЧАКВАЙТЕ НОВОТО ИЗДАНИЕ НА БЪЛГАРСКИ БИЗНЕС КАТАЛОГ
 Bulgarian Business Directory 2021
 Print & Online, www.BulBiz.com

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

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
 BY BULGARIAN FLAME NEWSPAPER 2021 19 YEARS

Очаквайте скоро новия бизнес каталог!
Coming soon!
 Print & Online

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

First Auto Group

Продажба, покупка и ремонт на автомобили
 867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
 За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

Platinum Club **CNE**

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.
ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето **647-773-3823**
Четете ще на стр. 26 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898

„Токсичен позитивъм“: Защо е важно да живеем с негативни емоции

(‘Toxic positivity’: Why it is important to live with negative emotions)

Почти е невъзможно да отидете във Facebook или Instagram, без да видите цитати или коментари, придружени от мотивиращи призови като „Погледнете от светлата страна“, „Съсредоточете се върху добрите неща“ или „Бъдете позитивни“.

Ако не друго, пандемията **изостри феномена на „токсичната положителност“**. В Квебек, прословутата фраза „Всичко ще бъде наред“, несъмнено е един от най-известните примери за това.

Макар и добронамерени, тези фрази могат в крайна сметка да създадат повече болка, вместо да помогнат. **Защо?** Защото те са примери за токсична позитивност, школа на мисълта, която работи на принципа, че човек винаги трябва да има положително отношение, дори когато нещата стават трудни.

Като докторант по психология се интересувам от интернализираните симптоми (депресия, тревожност и социално оттегляне) и външни симптоми (насилие, отбрана, разрушително и импулсивно поведение). Смятам, че е важно да се съсредоточим върху негативните последици от „емоционалното обезсилване“ и

да разберем **защо трябва да живеем с негативните си емоции**



Емоционално обезсилване

Когато човек говори за това, което чувства, основната му цел **обикновено е да потвърди емоциите си**, да разбере и приеме емоционалното преживяване. За разлика от това, емоционалното обезсилване включва игнориране, отричане, критикуване или отхвърляне на чувствата на друг човек.

Няколко проучвания разглеждат ефектите на емоционалното обезсилване. **Изводите са ясни: това е много вредно за психичното здраве.** Хората, които изпитват емоционална инвалидизация, са по-склонни да имат депресивни симптоми.

Емоционалното обезсилване има много отрицателни ефекти. Човек, който редовно е обезсилен, може да има затруднения да приема, контролира и разбира емоциите си. Нещо повече, хората, които очакват

емоциите им да бъдат обезсилени, са **по-малко склонни да проявяват психологическа гъвкавост**, която е способността да понасят трудни мисли и емоции или да се съпротивляват при ненужна защита. Колкото повече психологическа гъвкавост има човек, толкова повече е в състояние да живее с емоциите си и да преживява трудни ситуации. Например, след раздяла, млад мъж изпитва гняв, тъга и объркване. Приятелят му го изслушва **и потвърждава емоциите му**. След това мъжът нормализира

противоречивите си чувства и разбира, че чувствата няма да траят вечно.

За разлика от това, друг мъж, преминаващ през същия тип раздяла, не разбира усещанията си, чувства се засрамен и се страхува да не загуби контрол над емоциите си. Приятелят му обезсилва емоцията и не го изслушва. След което мъжът се опитва да потисне емоциите си, което създава безпокойство и дори може да доведе до депресия.

Тези два примера, извлечени от

изследването

Прод. на стр.4 >>



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

Поръчайте онлайн

bg359.ca

f/bulgarianfood.canada

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













Ulpia Serdika
 Online store for traditional Bulgarian Embroidery Designs Clothing, Bulgarian Traditional Folk Costumes, Shirts, Souvenirs, Spices, Sweets, Bio and Natural Products & more.

Безплатна Доставка при поръчка над \$30 за цяла Канада. 

Поръчайте онлайн:
www.ulpiaserdika.com

Email: info@ulpiaserdika.com, Tel: 250-858-5171



100 % Органичен памук Ризи с бродерия, туники и рокли



Сувенири



Нишестета, богата гама, избор на вкусове



Подправки



Кафе от ръж

Очаквайте скоро Български Био продукти Harmonica

Кафето от ръж е богато на витамини и аминокиселини. Кафето от ръж не съдържа кофеин, а в същото време на вкус се доближава до оригиналната напитка. Освен това е полезно, защото в него се съдържат много витамини, както и полезни микро- и макроелементи. Напитката от ръж помага за изхвърлянето на токсините от организма.



KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

We Specialize in Consolidated Shipments & Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:

- Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
- Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
- Albania Durres port
- And all European Countries!

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒ Furniture
- ⇒ Trunks
- ⇒ Automobiles
- ⇒ Commercial Cargo

Services we Provide:

- ⇒ Wrapping / Packing Supplies
- ⇒ Weekly Loadings
- ⇒ Free Estimates
- ⇒ Excellent Prices

In Business Since 1982, We Take Care of Your Belongings, Because we Respect our Name

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008, Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:
 29 Skagway Ave
 Scarborough, ON
 Tel.: (416) 265-4686
 Toll Free: 1 (877) 681-3353
 Email: info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com




ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА
Fiera Foods Company is HIRING

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

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

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)
Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)
Sales (Canada and US)
Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

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

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

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

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

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

Производство (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)
Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)
Продажби (Канада и САЩ)
Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

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

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

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



<< **Прод. от стр.2**

„Процеси в основата на депресията: отращение към риска, емоционални схеми и психологическа гъвкавост“ (“Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility”) на американските психолози и

изследователи Робърт Л. Лихи, Денис Тирч и Пунам С. Мелуани, **не са нито редки, нито безобидни**. Реакцията на избягване, която включва правенето на всичко възможно, за да не се изпитват негативни емоции, често се засилва от хората около нас.

Някои хора са толкова засегнати от нещастията на другите, че само виждането на тази тъга ги прави нещастни. Ето защо те реагират, като правят положителни коментари.

Способността да живеем с емоциите си обаче е от съществено значение. Потискането или избягването им не решава нищо. Всъщност опитът да се избегнат негативните емоции на всяка цена не води до желаният ефект - напротив, емоциите са склонни да се връщат по-често и по-интензивно.

Да бъдеш негативен: състояние на духа с дъвен произход

За съжаление хората **не са създадени да**

бъдат позитивни през цялото време. Напротив, по-вероятно е да си припомним лошите спомени. Това вероятно ни връща към времето преди много години, когато оцеляването ни е зависело от рефлекс да избегнем опасността. Човек, който игнорира признаците на опасност, дори само веднъж, може да се окаже в катастрофална или дори смъртоносна ситуация.

В статията „Лошото е по-силно от доброто“ (“Bad is stronger than good”), авторите, и двамата психолози, обясняват как в еволюционната история организмите, **които са били по-добри в идентифицирането на опасността, са по-склонни да оцелеят при заплахи**. Така че най-будните сред човешките същества са имали по-голяма вероятност да предадат своите гени. Резултатът е, че по някакъв начин сме програмирани да обръщаме внимание на потенциалните източници на опасност.

Как се проявява пристрастието към негативизма

Това явление е известно като *пристрастие към отрицателността*. Изследванията са

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C:647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ **LinaGRemax@gmail.com**

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

FREE HEARING AIDS

FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES

БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ

ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ

- Безплатен тест за слуха
- Професионални услуги
- Приятна атмосфера
- Високо модерна техника
- Работим с водещи Канадски производители на слухови апарати



- **Free Hearing Test**
- **Professional Service**
- **Friendly Environment**
- **Hi-tech Modern Equipment**
- **We work with leading Canadian hearing aids manufacturers**



Обадете се сега за Безплатна консултация

905-270-1000

We speak English and Russian Говорим Английски и Руски

LOCATIONS: Mississauga, North York and Scarborough



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

WIDEX **PHONAK** **Starkey** **oticon** **bernafon**

alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com

идентифицирали четири прояви на това пристрастие, които ни позволяват да го разберем по-добре. Едно от тези проявления е свързано с речника, който използваме за описване на негативните събития.

При явление, наречено *отрицателна диференциация*, се оказва, че речникът, с който трябва да опишем негативните събития, е много по-богат и по-разнообразен от речника, използван за описване на положителни събития.

Прод. на стр. 5 >>

<< *Прод. от стр.4*

Освен това негативните стимули обикновено се тълкуват като по-сложни и по-диференцирани, отколкото положителните.

Речникът, използван за описване на физическата болка, също е много по-сложен от този, използван за описание на физическото удоволствие. Друг пример: на родителите е по-лесно да преценят отрицателните емоции на бебетата си, отколкото положителните им емоции.

Без повече „префабрикувани“ изречения

Отрицателните емоции са продукт на **човешката сложност и са толкова важни, колкото и положителните.**

Следващия път, когато някой ви се довери за емоциите си, ако не знаете какво да кажете, изберете да го изслушате и проявите емоционално потвърждение.

Използвайте изрази като „*Изглежда, че си имал тежък ден*“ или „*Трудно беше, нали?*“

Струва си да се

отбележи, че **позитивността не винаги е синоним на токсична позитивност** - целта на която е да отхвърля и избягва всичко негативно и да вижда само положителната страна на нещата.

Пример за положителен и утвърждаващ език е: „*Нормално е да се чувстваш така след такова сериозно събитие, нека се опитаме да го осмислим.*“ Токсичната позитивност, от друга страна, звучи по-скоро като „Престани да виждаш негативната страна, вместо

това помисли за положителните неща“.

И накрая, ако не можете да потвърдите и изслушате, насочете лицето към специалист по психично здраве, който ще знае как да му помогне.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/toxic-positivity-why-it-is-important-to-live-with-negative-emotions-166008>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

За ваше улеснение:

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

www.memorialgalleries.ca



Memorial Galleries Inc.
Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

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

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

www.memorialgalleries.ca

В Слънчев бряг хотелите скоро затварят, вече няма туристи

Цените в курортния комплекс вече са свалени с по 30-40%. Това съобщи за БГНЕС Пламен Копчев - председател на Съюза на собствениците в Слънчев бряг. **Въпреки евтините цени, които се предлагат през септември, обаче няма туристи.**

„Имаме рязък спад на резервациите за септември след въвеждането на задължителния PCR-тест за румънските туристи. За почивните дни около Съединението ще имаме български туристи, но след това резервациите рязко падат. След 15 септември започват да затварят хотелите, които отвориха този сезон. До 30 септември ще затворят всички. Това лято отвориха 50-60% от базите”, коментира Копчев.

Арестуват служител на фонд „Земеделие“ при получаване на 5,000 лв. подкуп

В момент на получаване на подкуп в размер на 5,000 лв. е бил арестуван служител на ДФ „Земеделие“. Полицейската акция е извършена с белязани пари на бензиностанция в София.

На държавния служител е повдигнато обвинение за търговия с влияние след разследване по сигнал на изнудвания фермер. Задържаният е

изнудвал подалият сигнала земеделски производител също и в края на февруари като тогава е поискал и получил 5,000 лева, съобщава БНР. Фермерът е кандидатствал по девет мерки за подпомагане, като арестуваният служител е **искал от него по 5,000 лева за всяка от тях.**

Срещу подкупа той му е гарантирал, че няма да има проблеми с контролните органи на фонда.

Преброяват населението на



От 7 до 17 септември всяко домакинство може да участва в онлайн преброяването. Един представител от домакинството трябва да **се регистрира на сайта census2021.bg** с ЕГН, имейл и номер на лична карта или

шофьорска книжка. От 18 септември до 3 октомври преброители ще минават по домовете на хората. Посещенията може да бъдат от **8 до 20 ч., включително и в събота и неделя,** обявиха от НСИ.

В закона е предвидена глоба от 160 лева за хора, които откажат да бъдат преброени. Участието в преброяването е задължително като домакинствата най-лесно може да попълнят анкетните карти онлайн. **За домакинство от 3-4 души даването на отговори на поставените въпроси отнема около 20**

минути, разясниха от Националния статистически институт.

Хванаха 47-годишен шофьор да кара с 4.04 промила

47-годишен мъж от село Ушинци управлявал „Фолксваген Пасат“, когато колата му е спряна за проверка в

близост до хранителен магазин в Разград. Пътните полицаи направили проверка за **алкохол с дрегер, която отчела 4.04 промила,** предава БНР.

Мъжът, който е отказал кръвна проба, е задържан в Районното управление, а по случая е образувано бързо производство.

„Жените наистина плачат“ с Мария Бакалова в кината от 17 септември



„Жените наистина плачат“ е името на новия български филм, в който участва Мария Бакалова. Режисьори на филма са Мина Милева и Весела Казакова.

Сюжетът разказва за **пет жени, които се опитват да отстояват**
Прод. на стр. 7 >>

ИМИГРАЦИЯ



МИРАЕЛА КЕРЕЗОВА, МА
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

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





IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

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

<< **Прод. от стр.6**

себе си. Млада жена, който страда от пост-родилна депресия, се опитва да се хвърли от балкона; заразено с HIV момиче носи жестоката стигма на болестта; майка се опитва да открие магия в лунния календар – това са само част от историите, които проследява сюжета на филма.

„Жените наистина плачат“ ще бъде в кината от 17 септември.

Уникални находки за римската археология в Перперикон



Направени са вече две трети от

археологическите разкопки на Перперикон, съобщи ръководителят на експедицията проф. Николай Овчаров, предаде Дарик.

Според проф. Овчаров са открити 5-6 ротонди около разкритата архиерейска резиденция, всяка с 6-8 метра диаметър.

„Въздържам се от интерпретация засега, защото до този момент няма подобно нещо, открито в римската археология“, заяви той. По думите му ротондите вероятно са от 5-6 век, но можело да има и по-късни.



Открити са над 200 интересни находки - от тях повече от 140 монети, като най-ранната е от 4 век преди Христа, добави проф. Овчаров.

Всички ученици с интернет при преминаване към онлайн обучение

Ако се стигне до преминаване към онлайн обучение всички ученици и учители в България ще имат достъп до интернет от домовете си, съобщиха от Министерството на образованието и науката. Така се **ще гарантира масовото включване в занятията**, ако се наложи заради влошена епидемична обстановка.

Когато семействата **не могат да си позволят таксите за интернет по социални причини**, те ще бъдат поемани от училищата. МОН и националните мобилни оператори договориха преференциални цени на услугата – **от 20 до 50% по-ниски от пазарните**. Офертите включват всички възможни методи за достъп в зависимост от конкретните местни условия.

При онлайн занятия учителите ще получават допълнително възнаграждение от 30 лева за компенсирани разходите за консумативи, включително за интернет.

Прод. на стр. 8>>

The Best of Greece Delivered to your Table.

free delivery on orders over \$99. www.KolonakiGroup.com

The advertisement displays a variety of Greek products including:

- AGRO CRETA EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
- SOULO 1016
- COCOA COOKIES
- PHILOTIMO Greek Extra Virgin Olive Oil
- RAFBATLANNE
- NEKTAR Greek coffee traditional blend
- Moschofilero Boutari wine
- MEGA SPILEO wine
- CUVÉE wine
- Little Tigs honey
- green soap-cherry
- MASTIHASHOP products
- KROKUS KOZANIS PRODUCTS

KOLONAKI FINE FOODS & BEVERAGES and **KOLONAKI FINE WINES & SPIRITS**

Депутат, който знае японски и нидерландски, си избира Мерцедес по време на заседание на Народното събрание



Любопитен пост публикува във Facebook журналистката Надежда Ганева. В него има снимка на български народен представител, който разглежда Мерцедес по време на парламентарно заседание, съобщава Plovdiv24.

„Няма по-голям Ганя момент от този - депутат гледа S-класа в Народното събрание“, пише в поста си Надежда Ганева.

Депутатът, който използва явяването си в най-висшият законодателен орган на страната ни, за да разгледа Мерцедес-обявата е Светослав Георгиев от „Има такъв народ“.

Plovdiv24 дава и **официалната справка за Георгиев от сайта на Народното събрание:**
Дата на раждане: 8/06/1983,
Пазарджик, България,
Професия:

Адвокатски услуги Нотариални заверки

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



DK Legal Practice
Десислава Йорданова
Тел:(416)906-6663
www.dklegalpractice.ca

Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

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

преподавател;
консултант,
Езици: *английски;*
японски;
нидерландски,
Избран(а)
с политическа сила:

ПП ИМА
ТАКЪВ НАРОД, 24.08
%
Участие в предишно
НС: 45 НС.

СВЯТ

Слончета-близнаци се родиха в Шри Ланка за първи път от 80 години



За първи път от 80 години, слончета-близнаци се родиха отделени от дивата природа в Шри Ланка, събщи People. Бебетата са сравнително малки, но са здрави. **25-годишната слоница Суранги роди мъжките близнаци-слончета в приюта за слонове Pinnawala. Баща е 17-годишният Панду,**

който също живее в приюта.

Експертът по слонове от Шри Ланка Джаянта Джейварден каза пред изданието, че последният път, в който слончета-близнаци са се родили в домашни условия в страната е било през 1941 г.

Приютът Pinnawala, находящ се край едноименното село, е разположен на около 90 км от столицата на страната Коломбо. Основан е през 1975 г., като в началото в него има **5 слона, а днес са 84.** Отворен е за посещения и е популярен сред

туристите.

Слоновете могат да раждат до 12 пъти през живота си и са склонни да имат само по едно слонче. Вероятността да има близнаци е около 1%, според Дружеството за защита на животните в чужбина. Официалните доклади посочват, че в **Шри Ланка живеят около 7,500 слона.**

АВВА се събира за първи път след 40 години с нов албум и дигитален концерт на 27 май 2022



След години забавяне и закачки в социалните медии, култовата група АВВА официално се събра, обявявайки новия си албум Voyage, **който излиза на 6 ноември**, събщи RollingStone.



Въпреки че шведските легенди изпяха песента “Me and I” на частно тържество през 2016 - първото им изпълнение от 1986 насам – Voyage ще е първото им официално събиране след 40 години.

Прод. на стр.9 >>

Преди излизането на албума групата пушна баладата "I Still Have Faith In You" и дискотата "Don't Shut Me Down."

Освен това, АВВА ще представи и **дигитален концерт на 27 май 2022** – за който те обявиха за първи път още през 2016. Произведен чрез Industry Light & Magic на Джордж Лукас, **Abba Voyage** ще се проведе на арената на **Queen Elizabeth Olympic Park** в Лондон. Продажбата на билети започва от 7 септември.

„Отдавна не сме правили музика заедно“, се казва в

изявление на АВВА. „Всъщност почти 40 години. Направихме почивка през пролетта на 1982 г. и сега решихме, че е време да приключим. Казват, че е глупаво да чакаме повече от 40 години между албумите и записахме продължение на The Visitors. Просто го нарекохме Voyage - ние наистина плаваме в неизследвани води.“

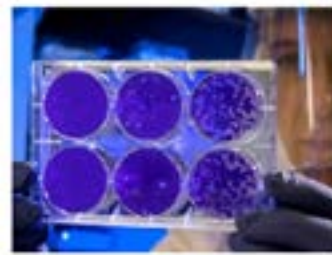
„Трудно е да се каже кое е най-радостното нещо за мен с този проект“, сподели Бени Андерсън.

„Дали е участието в създаването на концерта заедно с всички или завръщането отново

заедно в студиото след **40 години**. Мисля, че това да чувам Фрида и Агнета отново да пеят е най-невероятното.“

„Първите ни сесии през 2018 бяха толкова забавни и когато Бени се обади и ме попита дали няма да обмисля да пея отново просто скочих!“, добави Ани-Фрид Лингстад.

Лауреат на Нобелова награда: Глобалното затопляне може да възроди праисторически вируси



Топенето на ледниците, причинено от глобалното затопляне, **може да възроди неизвестни вируси, които биха могли да донесат неочаквани последици за човечеството**, предупреди Рае Куон Чунг, удостоен с Нобелова награда за мир за 2007 г. като член на Междуправителствената комисия по изменението на климата, събщи Market Research Telecast.

„Невъзможно е да се предвиди кой вирус, съществувал в праисторическите времена или преди хиляди години, може да се появи отново“,

Прод. на стр. 10 >>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)
(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticcio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

Deli Menu:
Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings

Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks

Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki



Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings

Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks

Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

<< **Прод. от стр.9**

каза Рае Куон Чунг в рамките на Източния икономически форум, който се проведе между 2 и 4 септември в град Владивосток (Русия).” Сигурен съм, че има различни видове вируси, с които никога не сме се сблъскали досега“, каза експертът.

Той уточни, че една от рисковите зони може да бъде руският регион на Сибир, където топенето на лед в тайгата и тундрата може да „събуди“ стари болести и вируси.

В този контекст корейският учен подчерта важността на човечеството да се подготви да се справи с тези предизвикателства и да реагира бързо, като същевременно подчерта, че заплахата трябва да бъде адресирана съвместно чрез усилия от цялата международна общност.

„Не мисля, че това може да се постигне само с помощта на арктическите държави, тъй като всичко се случва поради въглеродните емисии по целия свят“, каза ученият. „Мисля, че са необходими усилия в световен мащаб, а не в местен“, добави той.

Новозеландски супермаркети спират от продажбата на ножове и ножици



Новозеландската верига супермаркети Countdown съобщи, че е извадила ножове и ножици от рафтовете си на 4 септември - ден след като ислямистки екстремист, намушка шестима души в един от магазините на компанията, съобщи The Straits Times.

„Снощи взехме решението временно да премахнем всички ножове и ножици от рафтовете си, докато обмислим дали да продължим да ги продаваме“, заяви Кири Ханифин, генерален мениджър на Countdown. „Искаме целият ни екип да се чувства в безопасност, когато дойде на работа, особено предвид събитията от вчера“, каза тя в изявление за медиите.

Други вериги супермаркети в страната също премахнаха остриите ножове от продажба, съобщават местни медии.

Полицията застреля нападателя - 32-годишният Ахмед Самсудийн, гражданин на Шри Ланка. Нападателят е бил 3 години в затвора, освободен е през юли 2021.

Премиерът Джасинда Ардърн заяви, че мъжът е вдъхновен от групировката

„Ислямска държава в Ирак и Сирия“ (ISIS) и е бил под постоянно наблюдение на полицията.

Властите многократно са правили опити да изгонят Самсудийн от Нова Зеландия, но той бил защитен от статута на бежанец, който получил през 2013.

Собственик на магазин в Неапол грабна печелеща €500,000 скрач-карта от късметлиятата и избяга



Италианската полиция издирва собственик на магазин за тютюн в Неапол, за когото

се твърди, че е избягал на мотор с тротинетка със скрач-карта от играта „Изтъркай и спечели“ на клиент, който спечелил най-голямата награда от €500,000, съобщават италианските новини, цитирани от New Heaven Register.

Ден по-рано възрастна жена закупила две скрач-карти от изключително популярните игри в местния си магазин в квартал на работническата класа в южния пристанищен град. Първата карта била губеща. Но когато изтъркала втората, жената за свое изумление видяла,

Прод. на стр.12 >>



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

Поръчайте онлайн

bg359.ca

f/bulgarianfood.canada

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
















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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd
 Tel: 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



Old Mill Pastry & Cafe

НОВО! Преместихме се на нов адрес:
385 The West Mall, Etobicoke
в сградата на ресторант "Фламинго"
Flamingo's Restaurant & Bar



New! Call us to order:
416.551.1779 | 416.519.0064




ПАПРИКА

WE HAVE MOVED

OLD MILL pastry
385 The West Mall, Etobicoke, ON M9C 1E7



416.551.1779 | 416.519.0064

<< Прод. от стр.10

че това е голямата печалба, съобщават италианските медии.

Клиентката подаде картата на служител на магазина, за да провери и той. Този служител от своя страна я предал на един от собствениците на магазина за тютюн за последна проверка. Вместо да направи това за което бил помолен, според новините, собственикът я взел, хванал каската си, скочил на тротинетката и избягал с печелившата скрач-карта, според докладите.

Жената съобщила за станалото на карабинерите. Подаден бил сигнал към Монопола за държавни лотарийни игри да преустанови валидността на цялата серия от фишове, защото жената нямала фотокопие от него.

Ученик поправи Путин за историческа грешка, директорката нарече това „наглост“



Руски ученик показа смелост като възрази на президента Путин, който събрка факти в разговор с ученици по време на урок по история, предаде ДРА. Владимир Путин се срещнал с учениците като част от пътуването си до Далечния изток. Един от тийнейджърите се осмелил да поправи държавния глава, като епизод от това сподели телеграмният канал „Пул No3“.

„Какво е извършил Петър I в Седемгодишната война? Защо се бие той с шведите 7 години?“ – разсъждава Путин върху историческия период на страната. В паузата един от присъстващите ученици взема микрофона и казва: „Не е точно така ... Като цяло това не се нарича Седемгодишната война, а просто Северната война“.



Забележката на ученика се оказала правилна, защото император Петър Велики (1672-1725 г.) не се сражавал в Седемгодишната война (1756-1763 г.), а във Великата северна война, продължила цели 21 год. (1700-1721 г.). „Благодаря за поправката“, отговорил президента. Директорката на училището обаче порицала детето заради проявената „наглост“. Критични към Москва медии и опозиционни политици похвалиха ученика за неговата смелост. Според Кира Ярмиш - говорител на опозиционера Алексей Навални, директорката явно смята, че в училище трябва да се учат не факти, а „покорност и раболепие“.

Срещата с учениците се провела във Всеруския детски център „Океан“ във Владивосток.

Щастието е във фокусираното мислене



здраве.bg

Ако искате да сте щастливи, опитайте се да сте фокусирани. Ново изследване показва, че, когато умът ни се разсейва от задачата или моментната дейност, сме по-малко щастливи, отколкото когато сме напълно отдадени на това, което правим, твърди професорът по психология от Университета „Харвард“ Матю Килингсуърт: „Човешкият ум е способен да се лута – да премисля нещата, които са се случили, да предвижда неща, които ще се случат, и да планира такива, които може да се случат. Именно тази способност е една от характерните черти, които правят хората хора“.

И все пак когнитивното лутане си взема своята цена, която се изразява в доказани от учените факт, че, когато мислим за нещо различно от това, което правим в момента, се чувстваме по-малко щастливи.

„Хората привидно имат тази уникална възможност да се

фокусират върху неща извън настоящето. Те имат способността да премислят миналото, да планират бъдещето и да си представят неща, които никога не са ставали. Но в същото време те са доста несръчни в това за използват тази своя черта и това постепенно понижава вместо да увеличи чувството за щастие“, смята Килингсуърт, цитиран от списание Science.

Според резултатите от неговото изследване над двете хиляди участници в него са прекарвали близо 47% от времето си с лутащо се съзнание. „Това изследване показва, че менталният ни живот е просмукан до значителна степен от не-настоящото“, твърди Килингсуърт.

Но има едно забележително изключение. Когато описвали какво са правили, участниците можели да избират между 22 дейности, сред които разходка, ядене, пазаруване, гледане на телевизия, комуникация и работа. Единствената дейност, при която хората поне привидно остават фокусирани ментално, е когато правят любов - само 10% от тях съобщили за блуждаещи мисли по време на секс .

Хората оценявали, че са най-щастливи, когато правят

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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




**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$65**



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

*For all our products and prices,
visit our web site:*

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

любов, физически упражнения или когато говорят с някого. А най-малко от тях се смятали за щастливи, когато си почиват или спят, работят или използват компютъра си у дома.

Когато се стигнало до въпроса за какво си мислят, 42,5% посочили като отговор „за приятни неща“, 26,5% - за неприятни, а 31% - за неща, които не са им създали нито положителни, нито отрицателни емоции. И докато хората, които мислели за приятни неща, били по-щастливи от тези мислещи за неприятни. Дори тези с приятните мисли били по-малко щастливи от хората, които били напълно погълнати от дейността си в момента.

До известна степен изследването осигурява научни доказателства за твърдението, че **да се живее „тук и сега“ е ключово за щастието.**

Участниците в проучването са от 83 държави, различни професии и на възраст между 18 и 88 години. Според психолози, коментирали резултатите за списание Science, те говорят за важността на това хората да правят неща, които им носят усещане

за цел и смисъл: „Подобни дейности ни помагат да останем най-фокусирани“.

„Това изследване е изключително интересно и показателно. И преди него психолозите смятаха, че, за да преживяваме чувство за благополучие, трябва да чувстваме, че имаме цел и смисъл в живота - да задържаме съзнанието си върху конкретни проекти и дейности и да го караме да не блуждае“, обобщава изданието и съветва: „Ако усетите, че започвате да изпадате в „мрачна дупка“ от притеснения и тревоги, опитайте да се отърсите от това като върнете мислите си към настоящето“.

„Връщането на спомените за неприятни новини, преживяването отново на драматични неща, които вече сме изпитали, е естествена тенденция, но можем да се разсеем от мислите си като се захванем с някаква дейност и се отдалечим от размишленията“, смята и проф. Килингсуърт.

Прод. на стр.15 >>



www.Balkan.Center

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

Join Us!
Promote your event
or business
today!

Visit the website **www.Balkan.Center**

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

Register your business or event

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

Contact us at center@balkan.center Follow us on 
Great advertisement opportunities at competitive prices
Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



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

Нощната кашлица не е безобиден симптом



здраве.bg

Кашлицата е защитен механизъм, който помага за освобождаването на белите дробове от влагата и дразнещите частици.

Ако обаче се събудите посред нощ от кашлица или кашляте няколко седмици поред, това е сериозен повод да се обърнете към лекар.

Кашлицата е една от най-честите причини за търсене на лекарска помощ, макар не винаги да се оказва симптом за някакво заболяване. Но нощната кашлица и събудането в резултат от нея са достатъчна причина да потърсите своя личен лекар.

Някои възможни причини за появата на кашлица са:

- вирусна инфекция на горните дихателни пътища;
- бронхиална астма;
- заболяване в носната кухина;
- нарушения в работата на стомаха и хранопровода;
- чуждо тяло в дихателните пътища;
- навик;
- дразващо вещество от въздуха.

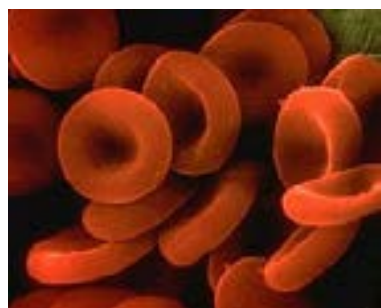
Съвременните методи на лечение помагат за

облекчаването на кашлицата практически при всички пациенти.

Необходимо е да направите консултация с алерголог–пулмолог при една от следните ситуации:

- кашлицата продължава повече от 3 седмици;
 - кашлицата се съчетава с пристъпи на задушаване;
 - хроничната кашлица се съчетава със запушен нос;
 - хронична кашлица при активни или пасивни пушачи.
- (а)

Повишеният хемоглобин



здраве.bg

Хемоглобинът е сложна белтъчина, която влиза в състава на еритроцитите и участва в процеса на транспортиране на кислорода и въглерода между белите дробове и клетките на другите органи. Съществуват определени норми за съдържанието на хемоглобин:



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.

NEW !!!
Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

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

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

- за мъжете – 135-160 г/л,
- за жените – 120-140 г/л.

Нивото на хемоглобин в кръвта може да се понижава или да се

повишава. Пониженият хемоглобин може да свидетелства например за наличието на такова заболяване, каквото е анемията с недостиг на желязо. Повишеният хемоглобин също може да е признак за

<< *Прод. от стр.15*

редица здравословни проблеми.

Специалистите различават различни форми на хемоглобина: гликиран, фетален.

Феталният хемоглобин или хемоглобинът на новородените се характеризира с високи показатели, които постепенно се понижават към третия месец от живота на

детето. Обикновено феталният хемоглобин се разрушава и практически напълно се заменя с възрастовия хемоглобин, когато детето навърши една година.

Наличието на фетален хемоглобин в кръвта на възрастен човек може да бъде показател за развитието на сериозни заболявания.

Нивото на хемоглобина може да се повиши след интензивни физически натоварвания. Това явление се диагностицира доста често при скиори, алпинисти, пилоти.

Пребиваването в определена местност също оказва влияние на нивото на хемоглобин в кръвта. Повишеният хемоглобин е

характерен за живеещите на терени с висок релеф. В този случай хемоглобинът се повишава рефлексно, т.е. в отговор на разреждения въздух.

Показателите на хемоглобина могат да се повишат и след продължително пребиваване на чист въздух. Доста често повишени нива на хемоглобин се срещат и при заклетите пушачи.

Гликирината форма на хемоглобина се образува при присъединяване на глюкоза към белтъчината на хемоглобина. Растежът на тази форма е съпроводен с повишени показатели на захар в кръвта, които възникват при захарен диабет.

Повишеният хемоглобин може да е показател за наличието на заболявания на кръвта и потенциална вероятност от онкологични заболявания.

Той е и симптом за заболявания като сърдечносъдова недостатъчност, вродени пороци на сърцето, чревна непроходимост, сгъстяване на кръвта, увеличаване на количеството еритроцити в кръвта.

Прод. на стр.17 >>


CARPATI Euro Delicatessen

4665 Central Parkway E, Mississauga, Unit 9, (905) 568-0656

carpatieurodeli.blogspot.ca 

Large variety of smoked meats and salami, cheese and other products imported from Europe. Homemade food no preservatives. Fresh and tasty pastries, cakes and crapes. Frozen food. Romanian cosmetics. Catering available.

<< Прод. от стр.16

Диагностицирайки наличието на повишен хемоглобин, лекарят може да назначи допълнителни изследвания.

За понижаване на нивото се препоръчва спазването на диета, която ограничава употребата на белтъчини от животински произход (червено месо, черен дроб, субпродукти). В този случай са препоръчителни соята и бобовите растения. Диетата ограничава и употребата на мазна храна, тъй като постъпващото голяма количество мазнини може да увеличи образуването на плаки по стените на съдовете. В този случай следва да се консумират повече морски продукти. Съдържащите се в рибата омега-3 и омега-6 мастни киселини разреждат кръвта и укрепват стените на съдовете.

При повишен хемоглобин не трябва да се приемат никакви витамини без лекарско предписание. Те съдържат фолиева киселина, мед, витамини от група В, които повишават усвояването на желязото, а съответно и нивото на хемоглобина. За нормализиране на хемоглобина лекарят може да назначи препарати, които нормализират съсирването на кръвта

и я разреждат. Недопустимо е самостоятелното назначение на тези препарати, тъй като те могат да окажат неблагоприятни странични ефекти.

Какво най-често ни боли и как да постъпим



здраве.bg

Вече не се чувствате като на 20 и започват да ви тормозят различни болезки? В определен момент от своя живот всеки човек започва да усеща как неговото тяло се променя. Нормалните процеси на стареене нерядко се съпътстват с появата на патологични изменения, каквито са болките, локализиращи в различни части на тялото. Те ще накарат всеки човек да се чувства по-стар, отколкото е в действителност.

Въпреки че с възрастта вероятността да страдаме от различни болезки се увеличава, изпитването на болка не е нормално състояние за никоя възраст. То е по-скоро признак, че в нашия организъм се случва нещо нередно.

Sweet Gallery

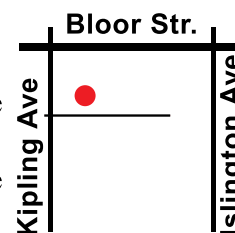
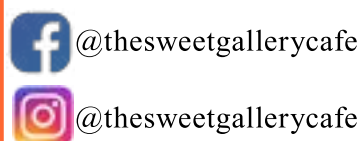
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

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

Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com



Трудно е да се предскаже каква болка ще ви сполети по-късно през вашия живот. Въпреки това съществуват определени болкови състояния, които се срещат по-често през дадена възраст.

• 4 златни правила

Без значение на каква възраст сте, спазването на тези четири прости правила ще ви помогне в случаите, когато болката е факт. А това изисква мерки, за да я премахнем. Примиряването с болката или нейното отричане няма да решат вашия проблем.

Остро настъпилата болка трябва да бъде лекувана незабавно след появата ѝ. По този начин ще предотвратите нейното хронифициране.

- Проверете нивото на витамин D в организма си. Неговият достиг увеличава риска от микро фрактури, които са нерядка причина за болка в резултат на остеопоротични промени на костите.

- Не напълнявайте. Излишните килограми натоварват допълнително вашите стави и увеличават значително риска от развитието на ставни болки в коленете и кръста.

- *Осигурете си достатъчно сън.* Липсата на сън може да утежни болковата симптоматика и да допринесе за развитието на депресия и мускулни схващания. Ако страдате от безсъние, с което не може да се справите, е най-добре да се консултирате с вашия лекар, който при нужда ще ви назначи подходящото лечение.

- *Депресия.* Хроничната болка често върви ръка за ръка с депресията, която може да остане и неразпозната. Депресията не само прави справянето с болката по-трудно, но и увеличава усета за нея. Ако страдате от хронична болка, споделете с вашия лекар как се чувствате емоционално.

• **Най-честите болки през 30-те**

Главоболие

Главоболието е една от най-честите форми на болка изобщо. Неговият пик обаче се наблюдава през 30-те години на човешкия живот, твърдят специалисти.

Проучванията показваха, че във възрастовия диапазон между 35 и 45 години вероятността човек да страда от мигрена е най-голяма. Тя е 2-3

пъти по-честа при жените отколкото при мъжете и се усеща най-често като пулсираща болка.

Тензионното главоболие е най-често срещано и се характеризира с постоянна болка и натиск, които могат да се засилят с възрастта.

Решението: Потърсете помощ

Причината за голям процент от главоболията остава неизвестна, което превръща лечението им в изключително трудна задача, но не и невъзможна. Затова не се примирявайте с болката и не се отказвайте, ако първото проведено лечение не е успешно.

Съществуват разнообразни терапевтични подходи, които се прилагат с голям успех при различните видове главоболие. Въпреки това не очаквайте дефинитивно излекуване.

Акупунктурата и различни техники, които тренират тялото и съзнанието (напр. йога), могат да бъдат от полза в борбата с главоболието.

Болка при физическо претоварване

Освен главоболието, друга често срещана причина за болка след 30 годишна

възраст е физическото претоварване.

Характерни за тази възраст са мускулните болки и тендинитът (възпаление на сухожилията). Болката в кръста също може да започне през 30-те и 40-те години.

Решението: Опознайте тялото си

Човек трябва да се научи да използва тялото си рационално без да подлага мускулите и ставите си на излишен риск. Така например, трябва да се научите да използвате силата на краката си при повдигането на тежки предмети. По този начин ще избегнете претоварването на кръста. Избягвайте също работата с ръце над нивото на главата си, тъй като по този начин натоварвате излишно врата и ръцете.

Обърнете внимание на начина, по който използвате вашето тяло по време на ежедневните си задължения като готвене, шофиране, чистене и други. Оптимизирайте работата си на работното място и пред компютъра, за се предпазите от бъдещи травми и болка.

• **Най-честите болки през 40-те и 50-те**

Артрит и проблеми с гърба

Това е обикновено възрастта, през която се появяват първите симптоми на остеоартрит и дегенеративна дискова болест.

Дегенеративната дискова болест причинява преждевременно износване на междупрешленните дискове, които служат като амортизатор на гръбначния стълб и му позволяват да извършва различни движения. Това заболяване може да причини болка, ограничаване на обхвата на движенията и да възпали мускулите и сухожилията. Хроничната болка в гърба или шията, както и болките в ставите на ръцете, краката или таза започва най-често след 40 годишна възраст.

Двете рискови групи за артрит са хора на крайностите – такива, които системно са претоварвали опорно-двигателната си система с физическа дейност и са претърпели травми, и такива, които изобщо не спортуват.

Решението: Консервативно лечение

Когато става въпрос за лекуването на краткотрайна болка в ставите или кръста,

Прод. на стр.19 >>

Прод. на стр.18 >>

нестероидните противовъзпалителни средства (НСПВС) са лекарствено средство на първи избор. На първо време най-подходящи са ацетилсалициловата киселина и ибупрофенът. Лечението с НСПВС трябва да трае поне 10-14 дни, за да се прояви пълният противовъзпалителен ефект на лекарството.

Колкото до хроничната болка в гърба, мнозина прибързано решават, че се нуждаят от операция. Те смятат, че проблемът е чисто и просто механичен и трябва да бъде поправен подобно на поправката на автомобил. Често пъти обаче нещата са далеч по-комплексни и оперативната намеса не решава дефинитивно проблема, а дори може да утежни болковата симптоматика.

Специалистите съветват първоначално да се обърнем към неинвазивните методи на лечение - физиотерапия, локални инжекции на кортикостероиди, локална анестезия или комбинация от тези лечебни методи за по-добър ефект. Акупунктурата също може да бъде доста ефективна в облекчаване на болковата симптоматика.

Хирургична намеса

трябва да се извършва само при крайна необходимост.

Постигнете сила и баланс

Укрепването на помощната мускулатура на гръбначния стълб, включително и коремните мускули, е също важна стъпка към облекчаването на болките в кръста. Четириглавият бедрен мускул, намиращ се по предната повърхност на бедрата, също се нуждае от допълнителни тренировки, твърдят специалисти.

• След 60

След 60 годишна възраст артритът и дегенеративните гръбначни заболявания стават все по-честа причина за болка. Отново се препоръчва комбинацията от медикаментозно лечение и процедури като акупунктура и йога.

Хората в старческа възраст са по-засегнати и от счупвания на кости и наранявания в резултат на падания. Честотата на злокачествените заболявания през тази възраст се покачва.

Решението: Направете я приоритет

Болката, която ви държи будни през нощта, и смущава

вашия социален и семеен живот често води до бързо влошаване на състоянието на болния. Ето защо от първостепенно значение е тя да се лекува, така че да не възпрепятства нормалното



ТЯ.bg

Есента е най-подходящият сезон за възстановяване на красотата на нашата кожа, коса, нокти и т.н. В резултат на понякога твърде щедрите слънчеви лъчи през цялото лято организмът ни е бил подложен и на силен стрес. Как да отстраним нанесените вреди и да се подготвим за студа?

Смяната на сезоните предизвиква у много хора проблеми, свързани с кожата – тя се зачервява, става по-чувствителна и раздразнена. И разбира се, обезводнена от лятото.

Ето защо вие задължително трябва да извършите следните процедури:

1. Подхранване на кожата

Вашата задача е да се

погрижите за кожата на цялото тяло – започвайки от лицето и завършвайки с ходилата.

След взимането на душ или вана нанесете с масажни движения върху кожата подхранващ крем. Не бързайте – отделяйте внимание на всеки един участък от кожата. След това се посветете на грижи за лицето. Вероятно през лятото кожата там е станала по-чувствителна и вие се нуждаете от друг крем за лице. Не правете икономии и си купете крем, който ще удовлетвори потребностите на кожата от влага и питателни вещества. Кремът с розово масло ще успокои чувствителната и суха кожа, а кремът, съдържащ термална вода, ще премахне зачервяването и кожното раздразнение. Много полезни са и различните маски за лице. Особено тези, които съдържат мед. Медът притежава уникални свойства: не само освежава кожата, но и възвръща нейната мекота и гладкост. Не трябва да се забравя, че тези маски могат да се използват от хората, които не страдат от алергия към меда.

2. Грижи за устните

Кожата на устните е много тънка и чувствителна.

Прод. на стр.20 >>

<< *Прод. от стр.19*

Тя изсъхва лесно под въздействието на слънцето и вятъра и затова по време на прехода от лятната горещина към есенния студ тя се нуждае от особени грижи.

В никакъв случай не ближете устните си – така те ще се обезводняват още по-лесно. Възползвайте се от балсама за възстановяване на кожата на устните, който се нанася преди сън.

Ако имате възможност, откажете се от използването на

трайните червила. Употребявайте гланц за устни, който не изсушава кожата.

3. Грижи за лицето и кожата

Редовно си правете пилинг на лицето и тялото. Той ще ви помогне да премахнете задебелия през лятото слой кожа. Подходящи са пилинг маските с екстракт от зелен чай, които възвръщат на кожата нейния жизнен блясък и гладкост.

4. Използвайте ароматични масла за

кожа.

Ароматичните масла ще възстановят красотата на кожата ви за минимален срок. Камелията и лавандулата са идеални за чувствителната и раздразнена кожа.

5. Грижи за косата

Снабдете се с козметични средства, съдържащи протеини – те ще помогнат за възстановяването на косата след летните горещини. Използвайте шампоани и маски за коса, съдържащи

ароматични масла – те са полезни както за косата, така и за кожата.

6. Защитете ръцете си.

Ако през лятото кожата на ръцете ви е станала суха и се бели, вие трябва да проведете интензивен курс за нейното възстановяване. Няколко пъти преди сън обилно намазвайте ръцете си с подхранващ крем и си поставяйте памучни ръкавици.

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

BY BULGARIAN FLAME NEWSPAPER

2021
19 YEARS**BARANS**

TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

LIVE MUSIC 416-750-4545

www.barans.ca

**LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE**
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA GI ОБАДИ СЕ ДНЕС!

Очаквайте
скоро
новия бизнес
каталог!

**Coming
soon!**

Print & Online

BulBiz.com



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



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
/Dry van work only/
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- 2019-2020 Trucks and trailers

OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- \$1.50 per mile
/Long and short runs/
- Steady runs
- Fuel cards with huge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRAT parking

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APPROVED

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

Три от Top-20 ще играят на Sofia Open



Шестото издание на Sofia Open ще се проведе от **26 септември до 3 октомври в София** на „Арена Армеец“.



20-годишният италианец Яник Синер е победител от Sofia Open 2020. Яник в момента е на 16-то място в ATP Ranking с 2,750 точки от 43 участия.



Алекс де Минор е едно място след Синер – на 17-то в класацията на ATP Ranking с 2,555 точки от 31 участия.



Французинът Гаел Монфис е на 20-то място в класацията на ATP Ranking с 2,503 точки от 26 участия. 34-годишният тенисист също ще играе за втори път на Sofia Open.

До момента потвърдени участия за Sofia Open 2021 са дали: Яник Синер,

Италия №16, Алекс де Минор, Австралия №17, Гаел Монфис, Франция №20, Роберто Баутиста Агут, Испания №21, Алехандро Давидович, Испания №32, Марин Чилич, Хърватия №36, Александър Бублик, Казахстан №37, Филип Краинович, Сърбия №38, Джон Милман, Австралия №43, Адриан Манарино, Франция №44, Беноа Пер, Франция №49, Ласло Джере, Сърбия №51, Иля Ивашка, Беларус №53, Вашек Поспишил, Канада №58, Лоренцо Музети, Италия №60, Макензи МакДоналд, САЩ №61, Миомир Кецманович, Сърбия №63, Маркос Хирон, САЩ №64, Жаум Мунар, Испания №65.

Големият боксьор Оскар Де Ла Хоя: „Бях изнасилен на 13 години“



Боксовата легенда Оскар Де Ла Хоя разказва за дълбоко травмиращо преживяване в живота си, събщи MMA Mania. 48-годишният Де Ла Хоя е олимпийски златен медалист, носител на 11 световни титли по бокс. „Златното момче“ вдигна завесата върху един ужасен момент от юношеството си.

„Бях изнасилен на 13 години от жена, по-възрастна жена. Загубих девствеността си, защото бях изнасилен“, каза Де Ла Хоя пред LA Times. **„Бях в Хавай на някакъв турнир. Тя беше над 35“.**

„Потискаш всичко,“ - продължи шампиона. „Живееш този живот на Златното момче, но, по дяволите, изчакай, това нещо все още е там. Сякаш никога не съм мислил за това, не съм мислил какви са чувствата ми... докато един ден то просто не се появи и вие не знаете как да се справите с него.“

Големият боксьор разкри, че **емоционалният багаж му е тежал дълго време и накрая се почувствал принуден да говори публично за това.**

Де Ла Хоя (39-6 в бокса) в момента се подготвя за завръщане в битка срещу бившия шампион на Ultimate Fighting Championship (UFC) в тежка категория Витор Белфорт (26-14 в MMA, 1-0 в бокса). **Двамата ще се срещнат в боксов мач на 11 септември.**

Анхел ди Мария: Ван Гаал бе най-лошият треньор в кариерата ми



В разговор с Libero аржентинският футболист Анхел ди Мария разкри: „Не ми пукаше за фланелка No7 на Манчестър Юнайтед, първоначално много ми говореха за това ... **но беше просто една фланелка**“, събщи британския The Sun.

Ди Мария се присъедини към Юнайтед през 2013 срещу £59.7 милиона, но замина за Пари Сен Жермен само след един сезон в Англия. По време на престоя си при „червените дяволи“ отбеляза едва 4 гола в 32 мача, но аржентинецът обвинява за представянето си тогавашния си мениджър Луис ван Гаал.

33-годишният футболист добави: **„Проблемът ми в Манчестър бе треньорът. Ван Гаал беше най-лошият в кариерата ми. Бях вкарвал, асистирал, а на следващия ден той ми показваше само грешните подавания. Не обичаше играчите да са повече от него.“**

Не за първи път аржентинецът сочи с пръст Ван Гаал заради кошмара му на „Олд Трафорд“.

Прод. на стр.24 >>

Кралица Елизабет поръчала 80 фланелки на



Британското The Sport Innovation Society е изтрило туйт, в който се твърди, че кралица Елизабет е поискала 80 фланелки на Манчестър Юнайтед с името на Кристиано Роналдо, с лична молба първата да бъде подписана от самия играч, съобщава Express.

Португалската суперзвезда запечата сензационното си завръщане на Олд Трафорд в клуба, който напусна през 2009. След като изглеждаше, че Роналдо ще премине към ожесточения съперник Манчестър Сити, „червените

дяволи“ успяха да го изтръгнат обратно.

The Sport Innovation Society събщи в туйт, че 80 фланелки на португалеца са поръчани за персонала на кралицата. Предполагаше се, че първата фланелка ще бъде подписана от самия играч. Туйтът обаче бе изтрит и по-късно уебсайтът добави: „Не можахме да потвърдим достоверността на написаното за Queen и CR7, затова решихме да изтрием туйта. Извиняваме се.“

Ще отиде ли красивата приятелка на Лаутаро Мартинес в Англия?



Тотнъм се надява да привлече нападателя на Интер Милано Лаутаро Мартинес в Англия - и той да доведе със себе си зашеметяващата си приятелка Агустина Гандолфо, съобщава Daily Star.



„Шпорите“ са готови на сделка от £60 млн. паунда за Мартинес, който е вкарал 40 гола в последните си 96 мача за Интер.



Ако успеят да спечелят аржентинския национал, приятелката му – моделът Агустина Гандолфо, която е майка на детето им,

най-вероятно ще се присъедини към него във Великобритания. Мартинес трябва да благодари на бившия си партньор Мауро Икарди за връзката си с русата секс-бомба, която има над 857,000 последователи в Instagram. Италианката е много влиятелна в социалните медии благодарение на редовните си публикации в бикини и бляскави тоалети.



Съпругата на Икарди Уанда Нара го запозна с Гандолфо преди съпругът ѝ да напусне Интер, за да се присъедини към Пари Сен Жермен през 2019. Дватамата, Агустина и Лаутаро имат дъщеря – Нина, която се роди през февруари 2021.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

**НОВ ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



НОВО! Пресен хляб печен в българска фурна



Beef and Lamb wraps and sandwiches.



Гаджета. Тя пуска SMS:

- Ела у нас. Баща ми си е натъртил крака и няма да ни пречи.

Отговор след минута:

- С радост мила, но няма смисъл. Много ме боли това място, където баща ти ме изрита, и си го натърти!



Когато искаш да правиш пари -

появяват се жени!

Появят ли се жени

- парите изчезват!

Изчезнат ли парите

- изчезват и жените!

Когато изчезнат

жените - появяват се

парите... Ако от този

омагьосан кръг успеете

да изтръгнете жените -

ставате богат!



Мъж кара Трабанта

със 100 км/ч. при

ограничение 60. Спира

го полицаи и казва:

- 200 лева или

започвам да пиша!

- Дай още 200 и го

вземай направо!



Гласова поща:

- "Моля оставете

съобщение,

но не

очаквайте

отговор

скоро.

Телефонът

на абоната

е в

заложната

къща."



След

свиждане

с мъжа си

в затвора, жена отива

при директора а и го

моли:

- Господин директоре,

не можете ли да

преместите мъжа ми на

по-лека работа?

- Госпожо, каква по-

лека работа от това

да реже зеленчуци в

кухнята?

- Да, но това е през

деня. А нощем, казва,

копаели някакъв

тунел...



Водят новородено

момченце у дома.

Бащата:

- Видя ли каква му е

голяма п*шката?

- Скъпи, не се ядосвай,

виж пък очите му са

като твоите!

Irina's cleaning services

is **currently hiring**

reliable cleaning staff

for residential and commercial cleaning.

Starting immediately.

Training provided.

Tel: 647-702-1334

Email: irinacleanup@gmail.com



В супермаркети:

- Извинете, рибата

прясна ли е?

- Не знам, работя тук

само от седмица!



Попитали радио

Ереван:

- Какво да правим ако

има земетресение?

- Напълнете джобовете

си с кюфтета, -

отговорило радиото.

- Така кучетата първо

вас ще намерят.



Лекарят:

- Много ли пушите?

Пациентът:

- 20 цигари.

- За един ден?

- За един следобед.

- А сутрин?

- Сутрин само кашлям.



На вратата се звъни.

Момченце отваря и

вижда полицаи.

- Татко ти вкъщи ли е?

- Не.

- А майка ти?

- Тя също се скри.



Попитали известен

ловец:

- Може ли да се спасим

от освирепял лъв, като

носим запалена факла?

Той отговорил:

- Зависи с каква

скорост я носите...

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Нови места в Истанбул

Статията със съкращения се предоставя от raterpis.com

Автор: Ирина

Ортакьой, Кадъкьой и Юскюдар, църквата св.Ирина.

Любопитството ми и желанието да се потопя в атмосферата на Истанбул нямат край. *Това е моят любим град, защото той не е просто град, той е живот. Град на контрасти; Изток – Запад, Ислям – Християнство, история – модернизъм, море – хълм. Истанбул е всичко това.* Докато руският писател – романтик и ориенталист Осип Сенковский възкликва „Има ли друг такъв град под Слънцето?“ , Иван Вазов задочно му отговаря: „Има градове по-хубави, но няма така възшебен – чудо за очите.“ От 1992 г. досега съм посещавала града повече от 40 пъти, но винаги има нещо ново което да видя. Основните забележителности отдавна са посетени от първите ми екскурзии с туроператорските фирми. Сега обикновено ползвам фирмите основно за превоз и спане , обикновено 3 дни с две нощувки. Програмата си я правя сама. В поредното ми пътуване за което ще ви разкажа бях с мои приятели от София, за които това пътуване беше първо до Истанбул, затова трябваше да им покажа основните забележителности и да преоткрием новите предизвикателства на града. Важен елемент от обиколката на града е ползването на градския транспорт, който е много добре уреден.

Начина на таксуване в превозните средства най-лесно става чрез Истанбулкарт. Разбира се има и еднократни жетони, които са в автомати на по-големите спирки и в гишетата на кейовете. Цената на един жетон е 4 лири. Това е по-скъпият начин за плащане. С Истанбулкарт като цяло цената на таксуването е малко неясно, защото всеки път плащахме различна цена , но не повече от **2,50** лири (*Към момента на публикацията е 3,50 TRY – бел.Ст.*). Картата се закупува и зарежда от специални автомати, които също са разположени по спирките или от някои вестникарски репове като просто трябва да се оглеждате за

надпис Istanbulkart .

Закупуването става доста лесно и са ви нужни **10** лири. Картата можете да заредите с неограничена сума и може да се използва от голям брой хора, просто трябва да си я подавате и всеки да се маркира.



Карта за градския транспорт в Истанбул: Истанбулкарт

Нови места в Истанбул

Първо посетихме разбира се емблематичния площад Султан Ахмед и „Света Ирина“ – бивша православна църква, разположена в двора на двореца Топкапъ . До скоро беше затворена за посещение, но винаги съм имала желание да я посетя защото „Св. Ирина „ е моята светица. Входа е **36** лири. Днес тя е превърната в музей и пример за византийска архитектура. Тя е катедрална църква на Вселенската патриаршия преди освещаването на „Света София“ през **360** година.



Църквата „Св.Ирина“

След разходката на площад Султан Ахмед пихме кафе на терасата на хотел SEVEN HILLS . От там се открива прекрасна гледка към „Синята джамия“; „Света София“ и Босфора. Кафето е **10** лири а чаят от ябълка **7** лири.

Поредното предизвикателство беше квартала Кадъкьой намиращ се в азиатската част. До там се стига с ферибот тръгващ от пристанището срещу Египетския пазар. Обикновено туристите се настаняват в хотелчетата в кварталите Лалели и Аксарай в европейската част на Истанбул, откъдето минават

два трамвая до пристанището „Еминьоню“ / срещу Египетския пазар/. С истанбулкарт се чекирате и се качвате от входовете на морската гара на корабчето, което за **20** минути прекосява Босфора и отива до пристанището на квартал Кадъкьой, в азиатската част на Истанбул.

Кварталът е известен с оживения пазар за риба и местни храни, на който се предлагат специалитети като турска пица, маслини, пълнени миди, и много други. По криволичещите улици се редят сгради, обаяни с пъстро улично изкуство, в които се помещават едни бутици, модерни кафенета и анатолийски ресторанти.



Има много голям избор на рибни ресторантчета, в които срещу **12–15** лири, ще опитате всякакъв вид рибни ястия и уникални сладкиши. На едно от площадчетата има страхотна сладкарница за кюнефе , където предлагат и други турски изкушения.



Кюнефе



Катмер

Прод. на стр.28 >>

<< *Прод. от стр.27*

Друга интересна точка по Босфора е квартал Юскюдар (на турски: Üsküdar) в азиатската част. През последните две години след построяването на метролинията Мармарай, минаваща под Босфора при всяко мое посещение ходих в квартал Юскюдар. От спирката на Yenikaruyolu намираща се в близост до Аксарай и Лалели се качихме на метролинията Мармарай. На втората спирка е Юскюдар. За 5 мин. бяхме там а се върнахме с корабче.

Районът е наистина много интересен – с **много дух и Истанбулска атмосфера** с тълпите местни хора, музиката на джамията, шума на пазара и усещане за ежедневието, което едновременно е бавно и бързо. Скоро откриха и алеята по Босфора, която те води до „Момина кула“

От брега до кулата може да стигнеш с малко корабче, но вътре няма нищо интересно освен ресторант и кафе. Срещу кулата са разположени стълби по които има постлани килимчета./по-рано бяха възглавнички/ и

сервитьори предлагат кафе чай и се наслаждаваш на великолепната гледка на Босфора и европейската част на Истанбул.



Босфорът

Другият Истанбул, далеч от туристическия поток... квартал „Ортакьой“ в европейската част със скъпите ресторанти, кафета и тематични барове. Районът се намира в близост до моста на Босфора.

Как да стигнете до там?

Ако сте настанени в квартал „Лалели“ хващате трамвай Т1 и слизате на последната спирка Кабаташ и от там с автобус 25, 25Е до Ортакьой. Слизате на спирката в подножието на моста над Босфора.

Непосредствено вдясно от спирката се намира една от най – красивите джамии в Истанбул в необароков стил. Разположена на брега на

Босфора, тя впечатлява с архитектурата си – деликатна, фина, сякаш с ръка недокосната.



Мостът

От тук за **25** лири може да започнеш обиколката с корабче по Босфора. Задължително опитайте от огромните печени картофи с пълнеж – това е специалитета на Ортакьой. Около джамията има оформен площад, търговски улици, където се продават много бижута, сувенири, нещо много различно от европейската част на града. Това са павилиони за приготвяне специалитета на квартала „пълнен картоф“



Пълнен картоф в Ортакьой

Насладихме се на великолепната гледка към азиатския бряг на Босфора на чаша кафе в едно от бутиковите кафета в Ортакьой намиращо се точно срещу острова на „Галата Сарай“. От там можахме и да видим новата джамия, намираща се в азиатската част на Истанбул, която Ердоган откри тази година. Решихме да отложим посещението си за следващото ни идване в града.



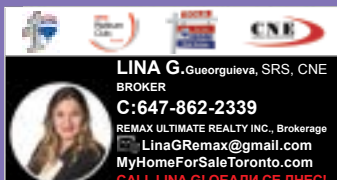
Отсреща се вижда новата джамия с шестте минарета

Из Истанбул

Това беше една прекрасна разходка из Истанбул, където сутрин пиехме кафе в Европа а вечеряхме в Азия. До нови срещи в любимия ми град.

**BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**

BY BULGARIAN FLAME NEWSPAPER

2021
19 YEARS**BARANS**TURKISH CUISINE & BAR
2043 Eglinton Ave E, Scarborough
LIVE MUSIC 416-750-4545
www.barans.caLINA G. Gueorgieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

Очаквайте скоро новия бизнес каталог!

Coming soon!

Print & Online



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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

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

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

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

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

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

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



Очаквайте скоро!

BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
 BY BULGARIAN FLAME NEWSPAPER **2021**
 19 YEARS

BARANS
 TURKISH CUISINE & BAR
 2043 Eglinton Ave E, Scarborough
 416-750-4545
 www.barans.ca

LINA G. Gueorgieva, SRS, CNE
 BROKER
 C: 647-862-2339
 REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
 LinaGRemax@gmail.com
 MyHomeForSaleToronto.com
 CALL LINA GI OBAДИ SE ДИЕЦИ

ЗАСТРАХОВКИ **SWITCH INSURANCE**
 No Obligation Quotes!
Pardeep Sharma
 Registered Insurance Broker

AUTO	HOME	COMMERCIAL	TRAVEL	LIFE	HEALTH
Specializing in: Car Motorcycle • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Careless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving	Commercial Auto • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning	Commercial • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store	Travel • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians		

Identifying & Managing Your Insurance Needs
 Tel: 416-398-4322 Fax: 416-398-0337 1118A Wilson Ave. Suite 201 switchinsurance.ca

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
 Mississauga, Ontario
 (905) 272-1632
 @Abbeopt

ABBE OPTICIANS

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

*Direct billing to all insurance companies

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.