

Кои са йезуитите?

(Who are the Jesuits?)

Автор: Дориан Лиуелин – президент на Института за напреднали католически изследвания, USC Dornsife College of Letters, Arts and Sciences

Декларация за оповестяване:

Дориан Лиуелин не работи, не консултира, не притежава акции или не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън



Venezuelan priest Arturo Sosa Abascal, second from right, receives congratulations after being chosen as new superior general of the Jesuits in 2016. Franco Origlia/Getty Images News via Getty Images

тяхното академично назначение.

Статията се предоставя от *The Conversation*. Преводът е на „Пламък“.

Прод. на стр.2>>>

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

NOW OVER 31 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

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

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

Platinum Club Award, CNE Award, Hall of Fame Award

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!

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
2022 - 2023
By Bulgarian Flame Newspaper

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR
2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS
Тел. (416) 800-3898
immpaths@gmail.com
www.immigrationpaths.ca

RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant

Кои са йезуитите?

(Who are the Jesuits?)

От векове йезуитите са носили много „шапки“: мисионери, възпитатели и проповедници; писатели и учени; свещеници с бедните и изповедници в кралските двореци на Европа. Аз съм учен по католицизъм и свещеник, който принадлежи към Обществото на Исус

(по-известно като йезуитите) – често считано за един от най-влиятелните религиозни ордени на Католическата църква.

Но йезуитите също са сред по-противоречивите групи на църквата: понякога те се сблъскват с католически групи, които имат различни

мнения или църковни власти, а също така са обвинявани в съучастие в политиката. Например, страхувайки се, че орденът ще се намеси в американската политика, един от бащите-основатели на САЩ Джон Адамс пише на Томас Джеферсън през 1816 г., че орденът

заслужава „вечна гибел на Земята и в ада“. И така, кои са йезуитите? И какво ги отличава?

Войник на светеца
През 1521 г. баският благородник Иниго Лопес – известен в историята като Свети Игнатий от Лойола – е тежко ранен в битка срещу французите в Памплона, Испания. Интензивните молитви в продължение на месеци по време на болезненото му възстановяване довеждат до лична трансформация, която ще го накара да основе Обществото на Исус през 1534 г.



Игнатий събира своите духовни прозрения в молитвен наръчник, наречен „Духовни упражнения“. Тази книга има за цел да помогне на хората да „търсят и намерят Божията воля“ и да ги преведе през едномесечно мълчаливо уединение.

Прод. на стр.4 >>

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ

**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada





Daphne Kostova CNP, NNCP
Certified Holistic Nutritionist
Certified Weight Loss Coach
416-602-3196
daphne@dkwellness.ca
www.dkwellness.ca
IG @dkwellness101
FB Dk wellness



Testimonials:

"I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic",
Kalina T.

"I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms",
Krisa M

**МЕТАБОЛИК BALANCE
Nutrition Program**

Успешна програмна с резултати до живот!

Дафни Костова
изготвя хранителни режими
за отслабване, които помагат с отстраняване
на симптомите на менопаузата,
хормонални дисбаланси и
отслабване в дългосрочен план.

Обадете се днес!

416-602-3196



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**



**OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY
THE BEST!**



**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.



Кои са йезуитите?

(Who are the Jesuits?)

<< Прод. от стр.2

Докато учи в Парижкия университет, Игнатий събира малка група хора с подобно мислене, които води през „Духовните упражнения“. Те стават първите йезуити, като скоро избират Игнатий за свой водач, първия висш генерал. По времето, когато Игнатий умира през 1556 г., има вече около 1,000 йезуити, разпръснати из Европа, Индия и Бразилия.

Една мисия, много начини

Католическите религиозни ордени обикновено изискват от членовете си да положат три доживотни обета: за бедност, целомъдрие и послушание. Допълнителният йезуитски „четвърти обет“ е ангажимент да бъде на разположение - да бъдете изпратени на работа навсякъде, където нуждите на църквата и света са най-належащи. Често това означава приемане на служения в отдалечени краища на света или в нововъзникващи области на обучение.

“Освен това в заповедта е вградено желанието да се „търси Бог и да се намира Божията воля във всичко“. Това убеждение исторически е привличало йезуитите към много различни

области на обучение, включително математика и природни науки, и ги е изпращало на далечни места. Йезуитски изследователи картографираха река Амазонка и откриха извора на Синия Нил. Шестнадесет астероида и около 34 лунни кратера са кръстени на йезуитските астрономи.

Във време, когато държавното образование е оскъдно, те отговориха на тази нужда и изградиха мрежа от училища в Европа, Латинска Америка и Азия. Техните училища разработиха иновативна учебна програма, която включваше реторика, класика, изкуства и наука.

Образованието продължава да бъде един от основните акценти на ордена с близо 200 университета, основани от йезуитите, и още стотици висши училища и образователни проекти по целия свят.

Гръмоотводи за спорове

Работата на йезуитите понякога ги потапя в противоречия и критики. Сред най-известните е дебатът за „китайските обреди“ през 17 век. Убедени, че християнството

ще се разпространи по-бързо, ако се адаптира към местните култури, йезуитските мисионери в Китай включиха елементи от почитането на конфуцианските предци в католическите ритуали. На този ход остро се противопоставиха францискански и доминикански мисионери и папа Климент XI забрани стратегията през 1704 г.

Тясната връзка на йезуитите с кралските дворове и папството прави ордена влиятелен, но и уязвим на опозиция. Започвайки от териториите на Португалската империя, йезуитите постепенно са изгонени от всички владения на Бурбоните – области, които днес формират части от Испания, Италия и Франция и техните бивши империи – и Хабсбургските земи в Централна Европа. Поддавайки се на политическия натиск, Ватикана премахна йезуитите и те не съществуваха официално от 1773 до 1814 г.

Адаптиране към промяната, прегръщане на справедливостта

През 1965 г. отец Педро Арупе, баск, който е прекарал голяма част от живота си в Япония, бива

избран за **28-ия висш генерал на йезуитите**. По това време Католическата църква прилага ученията на Втория ватикански събор, адаптирайки много практики, за да бъдат по-подходящи за променящия се свят, преживяващ деколонизация, политика на Студената война и изместване на католическото население към Южното полукълбо.



Под ръководството на Арупе йезуитите официално обявиха, че ангажиментът към справедливостта е от съществено значение за работата на техния орден. Това развитие накара много йезуити да заемат прогресивни позиции както в религията, така и в политиката. Йезуитите в Латинска Америка, например, възприемат аспекти на теологията на освобождението, които наблягат на загрижеността за бедните и потиснатите: осигуряване на хората не само духовно, но и материално. Днес в съзнанието на мнозина йезуитите продължават да се свързват с по-прогресивни и либерални възгледи.

Прод. на стр.5 >>

Кои са йезуитите?

(Who are the Jesuits?)

<< Прод. от стр.4

Подобно на другите католически ордени, йезуитските свещеници по света са обвинявани в сексуално насилие. Неотдавнашен църковен доклад в Испания, например, идентифицира 96 насилници, повечето от които вече са починали.

Междувременно излизат наяве повече исторически изследвания за участието на йезуитите в робството. През 2021 г. орденът обеща \$100 милиона на потомци на хора, поробени от Georgetown University през 19 век, и за инициативи за расова

справедливост.

Папа Франциск и бъдещето на йезуитите
Перспективата за папа-йезуит някога се смяташе за малко вероятна, като се има предвид напрежението между други църковни лидери и ордена. Изборът през 2013 г. на йезуита Хорхе Берголио за папа Франциск изненада мнозина и неговото папство продължава в този дух.

Папа Франциск бе последователно приветстван като модернизатор, приветстващ ЛГБТ католиците и критикуван за

недостатъчна отзивчивост към кризата със сексуалното насилие от духовници.



Ватиканските наблюдатели отбелязват някои характерни игнатиански акценти в приоритетите, езика и стила на управление на папа Франциск, включително повече внимание към бедните. Той подчерта необходимостта от разглеждане на всички страни на аргумента

при вземане на църковни решения и показва прагматична готовност да обмисли нови подходи.

Бъдещите йезуитски акценти ще продължат да се развиват, докато орденът се адаптира към новите обстоятелства. Но именно „Духовните упражнения“ остават сърцето на идентичността и мисията на днешните 17,000 йезуити.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/who-are-the-jesuits-177667>



ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА

Това, което заслужаваш!
ДОСТОЕН ЖИВОТ, ЩАСТИЕ, ЗДРАВЕ

Global Care е луксозен частен дом за възрастни хора, чиято цел е хората да общуват, да се забавляват, да имат лекарска грижа и близките им да са спокойни. Дава възможност и на

близките на възрастните хора да могат да видят медицинските им изследвания онлайн. Разположен е сред прекрасната природа на с. Ковачевци, само на 40 минути от София.

Домът разполага с обширен двор с площ от 3,100 кв.м., паркови алеи, тревни площи. Домът е в непосредствена близост до яз. Пчелина и Земенския манастир.

Високо-квалифициран екип с дългогодишен професионален опит, Денонощни грижи за здравето и удобството на възрастните хора. Подсигурете достоен и социално активен живот на родителите си!

◆ Медицинска грижа - Кино Зала - Зала за спорт - Библиотека - 24ч Охрана ◆



Адрес: 2450 Ковачевци, област Перник

За връзка: Тел: +359 89 790 9222, Тел: +359 897 99 0170, www.globalcare.bg

Претърсиха офиса на главния архитект на Кърджали за поискан подкуп



Офисът на главния архитект на Кърджали Делин Запартов е бил претърсен, предаде БТА.

Повод е била проверка по данни за искан подкуп. Задържан е мъж, който е бил посредник в искането за подкупа. Твърденията са, че от февруари до август 2022 арх. Запартов, в

съучастие със Златко Петков, е поискал от Баяр Делимехмед от Ардино €50,000, за да му бъде издадено разрешение за строеж на жилищна сграда в Кърджали. Задържан е и мъж, който е бил посредник в искането за подкупа.

По случая е уведомена окръжната прокуратура в Кърджали и е образувано и следствено дело. За документиране на престъпната дейност са приложени и специални разузнавателни средства, а за 24 часа бе задържан соченият за посредник в искането на подкупа.

105 кг. хероин задържан в кола, пътуваща с две деца и две кучета



Повече от 104 килограма хероин са открили при проверка на лек автомобил митниарите на МП «Капитан Андреево», съобщиха от Агенция «Митници».

На 15-ти август на пункта пристига лек автомобил с френска регистрация на път от Турция през България за Франция, управлявано от

бежово прахообразно вещество.

Извършеният на място тест показва, че откритото вещество е хероин.



Общото количество е 104.940 кг на стойност по оценка на съдебната система на 9,444,600 лева. Контрабандираните наркотични вещества и лекият автомобил са иззети, а шофьорът задържан за 72 часа.

Разбиха престъпна група, регистрирала луксозни крадени автомобили



/Снимка: БТА/

Шестима души - пет мъже и жена - са задържани при полицейска операция в Бургас. Те са заподозрени, че са извършвали регистрация на крадени автомобили от висок клас и такива, които са обект на лизингови или застрахователни измами. Това каза на пресконференция в Бургас заместник-окръжният прокурор Светослав Стойнов, цитиран от БТА. Организираната престъпна група е работила по промяна



Най-хубавата водка Zubrowka Bison Grass се предлага в LCBO и е на промоция!

Получете **170 AEROPLAN POINTS** за всяка бутилка от 14 август до 10 септември и се насладете на страхотната водка сами или с любимите си приятели!

www.eurovintage.com



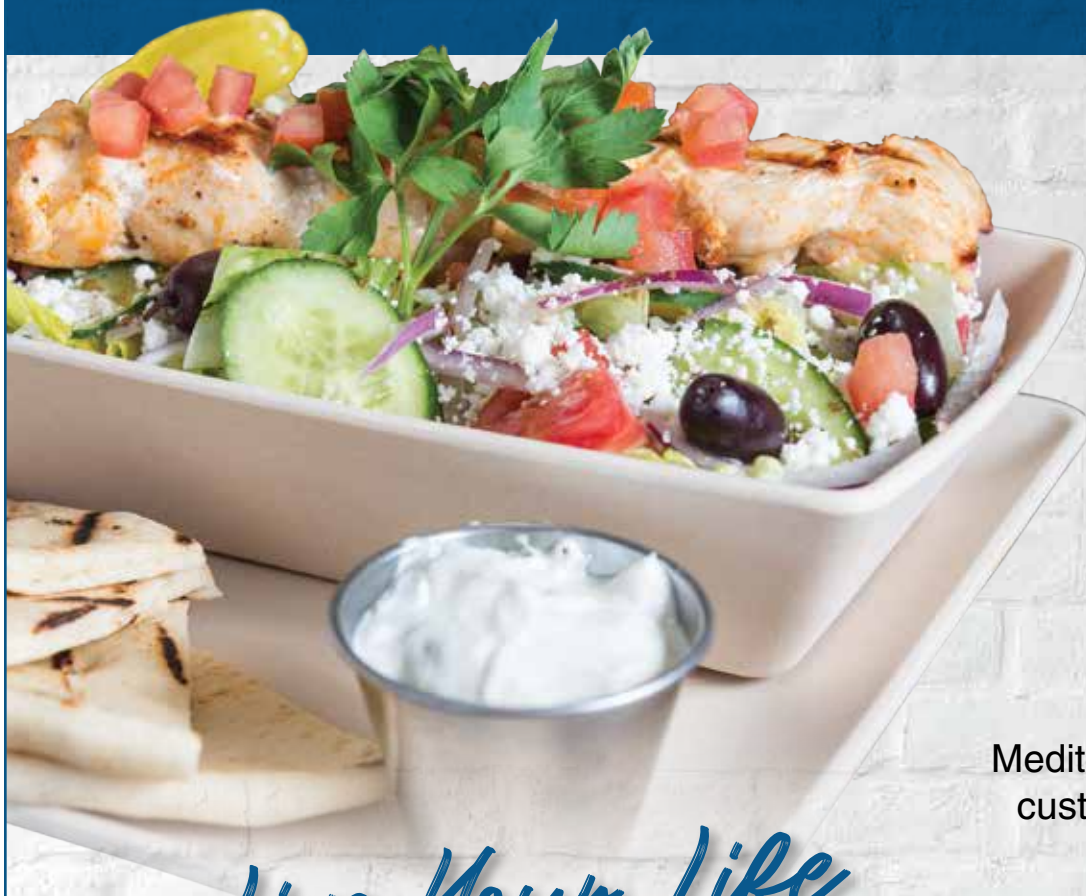
Получете AEROPLAN POINTS и пътешествайте!

LCBO #35840

френски гражданин, пътуващ със съпругата си и двете им малолетни деца, и две кучета. По метода “анализ на риска” автомобилът е селектиран за щателна митническа проверка. В специално изградени тайници в пода на колата, достъпни след демонтаж на седалките, както и на мястото на резервната гума са намерени общо 209 пакета с

FRANCHISE OPPORTUNITY in Ontario

CUSTOMERS ARE HUNGRY FOR SOMETHING DIFFERENT!



*Live Your Life
Deliciously!*



Are you craving a unique Fast-Casual franchise opportunity in the Mediterranean category? You aren't alone. Your future customers are craving the very same thing! Diners love the great taste and healthy options at The Great Greek Mediterranean Grill.

With over 150 US locations in development, now is the time to go Greek!

Be the first to become part of our Canadian family. Our vision, your success!



Contact Information:

Bhavik Patel
Radius Apollo Franchisee Group, INC
The Great Greek Mediterranean Grill
Ontario Master Partner



CA: +1 647.556.1731
(Voice Only)

US: +1 402.302.1706
(Voice & Text)

www.thegreekgrill.ca

Прод. от стр.6 >>

на номерата на рамите на двигателите на автомобили от скъп клас. След това с неистински документи автомобилите са били регистрирани в КАТ. Един от задържаните мъже е ръководител на групата, посочи прокурорът.

Шестимата задържани вчера са привлечени в качеството на обвиняеми. За обвинения като ръководител на престъпната група предвижданото наказание е от 5 до 15 години затвор, а за участниците - от 3 до 10 години.

Действието на групата е започнало през

есента на 2020, а през 2021 е постъпила информация, че се извършва престъпна дейност, каза директорът на Областната дирекция на МВР в Бургас старши комисар Калоян Калоянов. Установените досега автомобили, преминали през престъпната схема са 39. Част от тях и към момента се движат по пътищата в страната, а останалите са продадени в Турция и Близкия изток. Всяка от колите е на стойност от 70,000 до 200,000 лв. и са произведени от 2020 насам., отчетоха от прокуратурата.

Обвинени във фиктивна кремация бe пуснат от ареста

Софийският градски съд определи мярка за неотклонение домашен арест на Георги Енев, обвинен за измама, свързана с фиктивна организация на кремация на починал, съобщиха от съда. Мъжът отрече да е извършвал незаконни погребения и заяви, че не се признава за виновен.

Въпреки, че от прокуратурата обявиха, че има съмнения, че Георги Енев е измамил десетки близки на починали, които вместо да кремира, заравял в

старо гробище край Банкя, 51-годишният мъж има обвинение само, че е взел 1,000 лева за кремация на единствения идентифициран покойник, чието тяло е открито погребано без ковчег.

Енев е в ареста от повече от два месеца, но съдът промени наложената мярка по негово искане. Мъжът бе задържан, след като в гробището на с. Клисура до Банкя бяха намерени останки на седем души, погребани извън гробове. Прокуратурата започна комплексна проверка по повод данните за незаконни погребения. За един от тях прокуратурата съобщи,

Прод. на стр.9 >>

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



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

че става дума за човек, чиито наследници платили 1,000 лева за кремация, но тялото не било кремирано.

Жената спасила удареното от мълния момиче: Първите секунди са решаващи



Видях светкавица, чух гръмотевица, разбрах, че някъде наблизко е паднала мълния. След това чух, че младо момче вика за помощ. Идвайки насам, не знаех какво точно се е случило, но разбрах,

че това е приятелката на младежа, мислеше, че е мъртва и крещеше „Теодора, не ме оставяй!“. Това разказа пред bTV Snezhana Йорданова, която спаси ударено от мълния 18-годишно момиче на автогарата в Приморско.

По време на инцидента момичето, което е от София, се било облегнало на дърво. Приятелят ѝ пък попълвал протокол с шофьор, ударил колата им. Всичко се е случило за секунди, малко след като завалил проливен дъжд. 18-годишното момиче е оцеляло благодарение намесата на Snezhana. Било

е в безсъзнание и е транспортирано от екип на Спешна помощ в Университетската болница в Бургас, където лекарите продължават да се борят за живота му. Момичето е в кома. Настанено е в реанимацията с опасност за живота.

„Момичето беше в безпомощно състояние, разбрах, че трябва да проверя дали има признаци за живот, видях, че все още е топла, че има някаква сърдечна дейност, но пръстите на ръцете ѝ бяха започнали да посиняват и затова разбрах, че в следствие на инцидента тя за някакъв момент

е спряла да диша. Веднага започнах сърдечен масаж и накарах нейния приятел да ѝ прави вдишвания, това продължи до момента на идване на линейката, за да можем да я предадем жива и до момента тя е жива», допълни Йорданова.

Жената каза, че това е вторият случай, при който спасява човек по този начин, затова е знаела какво да прави.

„Първият път беше баща ми, който получи инфаркт. Преди да дойде линейката му дадох първа помощ, защото първите секунди бяха решаващи, за да го





AKROPOLIS

PASTRIES

Akropolis Pastries and Pies is a bakery cafe specializing in traditional hand-crafted Greek phyllo pastries since 1979.

FRESHLY BAKED EVERYDAY
OR
AVAILABLE FOR TAKE AND BAKE

- ✓ 0 g Trans Fat per Serving
- ✓ No Artificial Colors or Flavors
- ✓ No Preservatives

Flavors

 Spinach and Cheese	 Beef
 Cheese	 Roasted Red Pepper
 Custard	 Apple
 Vegan	



708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175
www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

<< **Прод. от стр.11**

върна към живота. Преди това го знаех само на теория, но сега имах повече кураж, защото знам, че това работи. Много е съществено умението и знанието да дадеш първа помощ, защото в един такъв момент това е критично важно», обясни жената.

мерките срещу коронавируса.



Социолог прогнозира рекордно ниска активност на изборите на 2 октомври

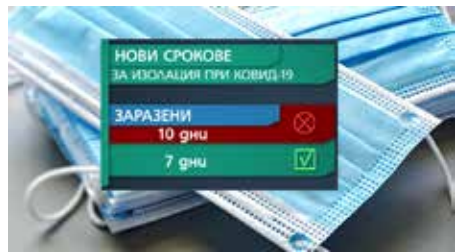


Рекордно ниска избирателна активност на изборите на 2 октомври прогнозира социологът Кольо Колев.

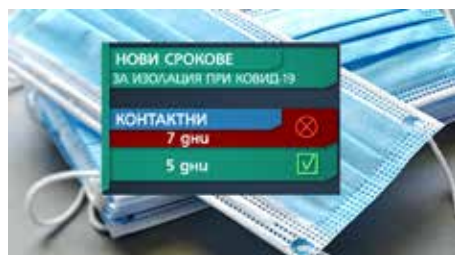
“Определено в представителите на партиите, които са се запътили към властта, има страх и то напълно основателен страх, защото България в крайна сметка се намира в света, който се намира в турболентия”, коментира той пред БНР.

“Сменят се геополитическите полюси, прекъсват доставките и всичко това пряко засяга и самите избиратели. Това се отразява пряко върху живота на хората и те го усещат, като отидат в магазина, като зареждат гориво, дори чрез страха от предстоящата зима, който непрекъснато витае”.

Карантината за болните от Covid-19 се намалява от 10 на 7 дни..



..., а изолацията за контактните се намалява на 5 вместо на 7 дни. Това обяви държавният главен здравен инспектор Ангел Кунчев. „За лица, които са в рамките на три месеца след последна имунизация - пълна или бустерна доза, както и за преболедевалите в този срок - няма да има карантина», допълни той.



Според д-р Кунчев това са трите мерки, които са различни от досегашните и са първа стъпка по отношение на постепенно разхлабване на

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!



The Yomiuri Shimbun, съобщи The Japan News.

“Тези избори ще бъдат с най-ниска изборна активност. Смятахме, че предишните ще са дъното, но сега дъното ще бъде пробито. Хората не са се изморили толкова от ходенето на избори, колкото от загубата на надежда”, прогнозира Кольо Колев.

Българска болница замесена в незаконни трансплантации от живи донори?



Японска неправителствена организация е била посредник в схема за незаконни трансплантации от живи донори, в която се оказва замесена и българска болница. Това сочи журналистическото разследване *NPO planned organ transplants in Sri Lanka* на японската медия

“В случай на предполагаем трафик на органи при бъбречни трансплантации от живи донори, организация с нестопанска цел в Япония е планирала трансплантации в Шри Ланка тази година и е казала на координатор в чужбина, че ще изпрати „по двама пациенти [на интервали] за общо около 10 пациенти,“ Yomiuri Shimbun научи от аудио и видео записи, които получи. Поради политическите катаклизми в Шри Ланка, операциите не са извършени. Координаторът е 58-годишен турчин, който бе арестуван от украинските власти през 2017 г. по подозрение за участие в трафик на органи. Известно е, че той е получил средства, включително „донорска такса“ от около \$15,000 от NPO, Асоциация за подкрепа на пациенти

с неразрешими заболявания, за трансплантация на бъбрек от жив донор за японски пациент в Киргизстан миналата година.

Според записите и интервютата с хора, свързани с НПО, организацията е водила пациенти предимно в Китай и е посредничала при трансплантация на органи от трупове. Тъй като трансплантациите в Китай станаха по-трудни поради пандемията от коронавирус и други проблеми, помоли турчина за помощ“, започва материалът на разследването.

„През април миналата година двама японски пациенти претърпяха бъбречна трансплантация в болница в България, уредена от турчина. Операциите бяха успешни, но той спря да посредничи при трансплантации в България, след като българските власти започнаха разследване по подозрение, че в страната са извършвани незаконни трансплантации от живи донори от 2019 до 2021 г.“

According to the recordings and interviews with people connected with the NPO, the NPO used to take patients mainly to China and mediate organ transplants from cadavers. As transplants in China became more difficult due to the coronavirus pandemic and other problems, it asked the Turk for help.

In April last year, two Japanese patients underwent kidney transplants at a hospital in Bulgaria, arranged by the Turk. The operations were successful, but he stopped mediating transplants in Bulgaria after Bulgarian authorities began an investigation on suspicion that illegal living donor transplants had been conducted in the country from 2019 to 2021.

„Тази година турчинът предложил трансплантации в Шри Ланка. На онлайн среща през май той каза: „Можем да започнем по всяко време“, а директорът на НПО каза в отговор: „Бихме искали да започнете да насочвате пациенти около юли.“, се продължава в разследването.

НПО-то категорично отрече участието си в трафик на органи на своя уебсайт. „Никога не сме участвали в трафик на органи“, се казва в един от документите, публикувани на уебсайта му. На него се казва също: „**Вярно е, че има подозрение за трафик на органи**“ във връзка с трансплантация, извършена в Киргизстан миналата година.

НПО заяви, че е координирала около 170 задгранични трансплантации през последните 17 години, а източниците на органи са включвали случаи на случайна смърт, мозъчна смърт и екзекутирани затворници до 2015 г., както и живи донори в пет случая. В него

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)

се казва, че подборът и договореностите на донорите се правят от местни болници и координатори и че „НПО никога не участва“ в този процес“.

Зоопаркът на Стара Загора вече има двойка кенгуру ...



...„съобщиха от Община Стара Загора. Мъжкото кенгуру е бяло и е на около 7 месеца, а женското е кафяво и е на около година.

„Радваме се, че обогатяваме видовете на нашите обитатели. Имаме базата, сега надграждаме и имаме много идеи, които да допринесат за приятната разходка на посетителите ни“, каза д-р Ивелина Илиева, ръководител на Зооградината.

В Зоопарк Бургас, откъдето са кенгурата, са родени вече 25. „Освен двете животни, даваме на Стара Загора технологията и спецификата за правилно отглеждане на вида, както и „тайната на успешното размножаване“, коментира управителят на бургаския зоопарк Кръстьо Дъбов.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Диета срещу... лошото настроение



здраве.bg

Може ли подходящата диета да се справи с лошото ни настроение? И изобщо, влияе ли храната на настроението ни? Според данните от статистиката на Световната здравна организация (СЗО) от депресия страда всеки 5 жител на Земята. Специалистите са категорични, че от този проблем, ако е достатъчно рано диагностициран, можем да се избавим лесно дори само с помощта на правилно съставеното меню.

Въпреки че за депресивните състояния се пише и говори все повече, мнозина все още трудно ги различават от състояния като “обикновените” умора и сънливост например.

Колкото повече от изброените симптоми са характерни за вас, толкова по-голяма е вероятността да страдате именно от депресия:

- постоянно чувство за умора и сънливост;
- ранно събуждане и лошо здравословно състояние всяка сутрин;
- намаляване на сексуалното влечение;
- пълна загуба на апетита;
- безразличие към всичко (дори и към най-обикновени всекидневни занимания, неизискващи особена енергия);
- изгубване на чувството за хумор;
- общо озлобление;
- панически страх без всякакъв

повод;

- усещане за собствено безсилие и невъзможност за промяна на каквото и да било в живота;
- резки преходи от вяло депресивно състояние до повишена активност и обратно;
- болки без явни причини.

Според психолозите, **през зимата и особено в нейния край се достига пикът на депресиите**. Това се дължи на комбинацията от недостига на слънчева светлина, витамини и хроничната умора.

Една от главните причини за депресията е рязкото намаляване на нивото на серотонин – хормонът, отговарящ за доброто настроение. Когато нивото на серотонина (наричан още “хормон на щастието”) е нормално, човек е в прекрасно настроение и има усещане за благополучие и удовлетвореност от живота. Благодарение на този хормон ние работим по-продуктивно, тъй като успяваме да се съсредоточим и концентрираме. Серотонинът ни осигурява пълната почивка по време на сън и ни дава възможност да се събудим отпочинили, свежи и енергични.

Промените в неговото ниво (и бързо повишаване

и намаляването му) водят до появата на тревожност, възбуда, пристъпи на гняв и агресия, нарушения в съня. При постоянно ниски нива на серотонин се наблюдава апатия, влошаване на паметта, изгубване на интерес към живота и хронично безсъние. Недостигът на серотонин се съпровожда и от болки в мускулите, мигрена и проблеми с червата.

Статистиката показва и още една тенденция: **през последните 10 години депресията силно се е подмладила**. Днес от нея все по-често страдат хора, едва навършили 25 години. По своята разпространеност депресията е на трето място след хипертонията и грипа и заема първо място по броя на непредвидените смъртни случаи.

Как да си възвърнем доброто настроение?

Научните изследвания показват, че приемът на средства, съдържащи изкуствен серотонин, не носи желаната полза – тялото трябва само да произведе този хормон. За тази цел мозъкът се нуждае от хормони като инсулин и естроген, триптофан, витамини В и Е, калций, магнезий, фолиева киселина, селен и други вещества.



- ЛИЦЕНЗИРАНИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- 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

Серотонинът е наречен още и “хормонът на любовта”. За разлика от хормона допамин, отговорен за кратковременната страст, серотонинът продължава да се произвежда в кръвта на двама души, обичащи се дълго време. Именно той дава на партньорите, които живеят заедно, чувството за удовлетвореност (то не е толкова силно, но затова пък е постоянно). Затова и в разговорния език, диетата, насочена към повишено производство на

серотонин, често се нарича “диета за дълга любов”.

Ултравиолетовите лъчи също способстват за повишаването на нивото на серотонин. Ако страдате от пролетна депресия, опитайте се да замените едно от своите хранения с по-продължителен престой на открито под слънчевите лъчи.

Нивото на този хормон е пряко свързано и с фазите на менструалния цикъл. Особено остро се усеща неговият недостиг в периода

след неговото прекъсване.

В диетата, която има за цел увеличаване на серотонина в тялото, трябва да присъстват всички типове типове хранителни елементи - белтъчини, мазнини, въглехидрати, различни витамини и микроелементи. Затова за особено опасни за хората с депресия се смятат диетите, които напълно изключват употребата на мазнини - например диетата на Аткинс.

Диетолозите съветват да се увеличи приемането на

следните продукти – “антидепресанти”:

- мазни видове риба;
- пилешко и пуешко месо;
- говежди черен дроб и червено постно месо;
- морски продукти;
- яйца;
- мляко и млечни продукти;
- зеленчуци (чесън, моркови, чушки, домати, грах, целина, зеле, марули, спанак, броколи, магданоз);
- плодове (цитрусови, банани, киви);
- бобови култури (боб и леща);
- кафяв ориз,
- пълнозърнест хляб;
- ядки и сушени плодове;



Получете
AEROPLAN POINTS
и
пътешествайте!

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

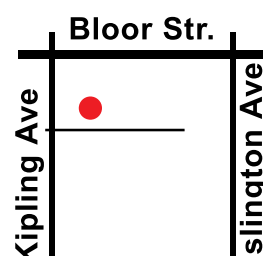
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe

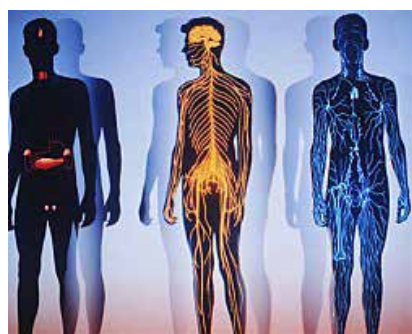


- горчив шоколад.

Ако страдате от депресия, най-добре забравете за цигарите, сладкишите, алкохола и кафето.

Ако неудържимо ви се пуши, яде шоколад или пие кафе, бъдете наясно, че причината за това е недостигът на серотонин във вашия мозък.

Имунитетът: наред ли е всичко?



здраве.bg

Едва ли е нужно да бъдат привеждани аргументи за това от какво значение за здравето е имунната ни система. Ако отговорите на следващите няколко въпроса, може би ще научите повече за себе си. При негативен резултат, е добре да се обърнете за консултация към своя лекар.

1. Усещате върху себе си всички промени във времето, често се прозявате през деня и мечтаете по-бързо да се доберете до леглото.

Да, често - 9

Понякога - 6

Рядко или никога - 0

2. Трудно изслушвате

продължителен разказ или следите хода на дискусия.

Да - 10

Понякога - 5

Много рядко - 0

3. Страдате ли от алергия.

Да - 8

По-рано да - 2

Не - 0

4. Сутрин се събуждате в разбито състояние, въпреки че сте си легнали навреме и сте спали достатъчно.

Рядко - 2

Често - 5

Почти винаги - 9

5. Вие сте лесно възбудими и избухливи.

Да - 8

Понякога - 4

Рядко, почти никога - 0

6. Не обичате да излизате от дома си, отказвате покани, вечер сте в затормозено състояние.

Често - 10

Понякога - 5

Почти никога - 0

7. Имате суха, лющеща се кожа.

Да - 10

От време на време - 5

Не - 0

8. Лесно се разболявате.

Да - 10

Различно - 5

Не - 0

9. Ако имате кашлица, тя продължава дълго време.

Да - 7

Различно - 5

Не - 0

10. Вие се занимавате със спорт.

Редовно - 0

От време на време - 3

Не - 10

След като пресметнете общия сбор точки, можете да проверите резултатите от теста:

Резултати:

2-31 точки - можете да сте доволни. Вашата имунна система е в норма и е достатъчно стабилна.

32-61 точки - бъдете внимателни, вашата имунна система е в опасност, въпреки че тя функционира все още добре. Не забравяйте за здравословния начин на живот, употребявайте повече витамини.

62-90 точки - трябва да помогнете на имунната си система. Увеличете продължителността на съня си, променете режима на хранене и се откажете от алкохола и цигарите. Отделете повече време за спорт и разходка.

Защо болят краката



здраве.bg

Със сигурност няма човек, който не е страдал от болка в краката. Но какво

точно означава тази болка: обикновена умора, изкълчване, варикоза? И към какъв лекар трябва да се обърнем за консултация и помощ?

Краката ни болят по-често отколкото ръцете, защото когато вървим или стоим на една място, именно върху тях пада

тежестта на цялото ни тяло. При повече движения мускулите са в тонус, но при заседнал живот те стават отслабват и се отпускат. И когато организмът се сблъска с по-сериозно натоварване, болката не закъснява. И не е нужно да сме носили чувал с цимент. Проблемите могат да възникнат и след упражнения във фитнес залата, ако човек дълго време не се е занимавал със спорт.

След зимата (която се характеризира със значително по-заседнал начин на живот) натоварванията трябва да бъдат постепенни.

Мускулните болки от преумора са най-безобидният тип болка – те минават след няколко дни без следа, но пък съществува риск от получаването на травма.

Човекът трябва да наблюдава и **теглото** си, защото при проблеми с килограмите краката се натоварват допълнително.

METABOLIC BALANCE**Nutrition Program****Успешна програмна с резултати до живот!****Дафни Костова****изготвя хранителни режими****за отслабване, които помагат с отстраняване****на симптомите на менопаузата, хормонални****дисбаланси и отслабване****в дългосрочен план****DK Wellness**

Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. *„Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.*

Дафни Костова, сертифициран нютришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им **помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми** чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалих 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. *„Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“* добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности.

На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене.

Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве.

Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



При **дископатия** мозъкът получава сигнали за болка в краката, но човек всъщност се нуждае от друго лечение. Как да познаем този тип болка? Тя като че ли “прострелва” крака, най-вече по външната му повърхност и се засилва при резки движения. При подобни случаи трябва да се потърси помощ от специалист, който се занимава със заболявания на гръбначния стълб. Никакви мехлеми и масажи няма да помогнат. За да се разреши проблемът, трябва да се излекува дископатията.

Препоръчителен е ортопедичният колан, който облекчава състоянието.

Болките в краката могат да бъдат свързани и с кръвоносните съдове – венозни и артериални. Значително по-често възникват проблеми с вените – при варикоза. При варикозно разширяване на вените тъканите не получават достатъчно кислород, в тях се натрупват токсични вещества от обмяната на веществата, а всичко това раздразва нервните окончания и способства за възникването на болка.

Тя създава продължителни неприятни усещания и човек изпитва потребност да легне и да си вдигне краката по-високо. Лечението следва да бъде комплексно, като в този случай носенето на специален компресен трикотажа способства за облекчаването на болката.

Ако поради някакво заболяване се извършва свиване на артериите, реакцията на натоварването възниква много бързо. Когато мускулите започват да работят, те изпитват

Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York

Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeeshop60@gmail.com, Тел: (647)646-5648, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.



Различни видове банички. Банички с 4 вида кашкавал, с телешко месо, с печени чушки и крема сирене и кашкавал, с 4 вида кашкавал и праз.

ПРИЕМАМЕ ПОРЪЧКИ ЗА ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ и СЛАДКИ за рождени дни, сватби и други мероприятия. За бизнес събирания и партита, **САНДВИЧИ С КАФЕ.**





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 Toronto, ON
 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



кислороден глад, тъй като циркулацията на кръвта в артериите е нарушена. Човек изпитва остра болка, която го принуждава да спре, докато болката отмине. В този случай носенето на специален трикотажа няма да помогне, а дори ще навреди.

Често болката в краката може да бъде следствие от **стара травма**. Това може да бъде не само счупване на костите, но и травми на сухожилията.

За да бъде ефективно лечението, трябва да се определи конкретната причина за болката. Основните правила са две: търсене на лекарска помощ (в противен случай могат да възникнат усложнения) и активно използване на специални

ортопедични приспособления, които по ред причини са по-полезни от гипса - те позволяват на увредените крайници да се движат, т.е. премахва се натоварването в областта на травмата, а мускулите остават в тонус.

Плоското стъпало (дюстабанът) е друга причина за болки в краката. Статистиката показва, че от **плоскостъпие** днес страда всеки втори човек. Ако деформацията на стъпалото е голяма, болките са в предната група мускули. Тази болка не е рязка, но се засилва с настъпването на вечерта.

За да се облекчи състоянието трябва задължително да се носят удобни обувки,

като се избягват тези на висок ток. В качеството на профилактика могат да се използват качествените ортопедични стелки. Те предпазват и от появата на това заболяване.

Болките в ставите са един от основните симптоми на артритата и **артрозата**. Обикновено тези заболявания се срещат при по-възрастните хора. Лечението трябва да бъде комплексно – не трябва да се забравя, че болката е само един от симптомите.

В редки случаи от болки в ставите страдат и по-млади хора. Установено е, че в 90% от тези случаи причината за подобни проблеми е хламидиозата.

Във всички случаи диагнозата трябва да си постави от лекар. Самолечението и самостоятелната диагностика са твърде рискови, а профилактиката е най-доброто решение. Ако болката вече е възникнала, тя не трябва да се търпи, а незабавно да се потърси специализирана помощ.

Как да се справим с депресията



здраве.bg

Депресията може сериозно да наруши

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.



нормалния ни живот, ако остане нелекувана. Ако имаме симптоми на депресия или скоро сме били диагностицирани с депресия, това все пак не е смъртна присъда - защото с добре планирани и осъществени мерки можем да се възстановим бързо и напълно.

Но можем ли да се справим сами с депресията и да се предпазим от повторната ѝ поява!? Защото практиката показва, че най-добрите мерки срещу това състояние включват и постоянна грижа от наша страна, и консултации със специалист – за да се научим да бъдем позитивни към себе си и живота като цяло.

Да се погрижим за физическото си състояние, за да излекуваме психиката си

Разбира се, тялото ни функционира много по-добре, когато се грижим редовно за него. Ако правилно подбираме храната, почивката и упражненията, това ще укрепи имунната ни система, т.е. организмът ни като цяло ще бъде по-устойчив и на физически, и на психически заболявания.

Проведени са много изследвания относно дългосрочната полза

за доброто настроение от физическите упражнения. Антидепресантите също може и да помогнат, но за истинското изкореняване на депресията, е препоръчително да правим и упражнения. Те могат да бъдат какви ли не – от „обикновена“ разходка до плуване или посещения във фитнеса. Най-важното е това, което изберем, да ни доставя удоволствие.

Част от доброто здраве съвсем естествено е и добре подбраната диета. Важно е да получаваме достатъчно количество протеини (независимо от месо или от вегетариански източници), да ядем достатъчно плодове, зеленчуци, млечни и зърнени продукти. Препоръчително е също така да прием достатъчно течности (не непременно и само вода), за да поддържаеме тялото си хидратирано.

Има много изследвания, които подкрепят мнението, че недостигът на сън може да доведе до много дисфункции в телесното и умственото ни състояние.

Така например безсънието може да доведе до халюцинации. Имунната система също отслабва без сън,

Alliston Meat & Delicatessen

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



ALLISTON MEAT & DELICATESSEN
B.B.Q PIG - LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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


















VIN
GARAGE



**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$74**



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.

затова е важно да се наспиваме – повечето хора се нуждаят от между 7 и 9 часа сън на нощ.

Добре е още да запълваме свободното си време с приятни за нас занимания. Защото е доказана пряката връзка между приятните (и активни) занимания през свободното време и доброто здраве.

Да изберем добър специалист, който ще ни помогне да се справим с депресията

Ако изберем добър лекар, който ще разбере индивидуалните ни нужди и проблеми, той може в голяма степен да ни помогне да се справим с депресията. Доброто партньорство с лекаря ще ни научи как да се грижим за здравето си като цяло, включително за настроението си. Това силно ще намали рискът от повторна поява на състоянието.

Лекарят, по негова преценка, може да ни предпише някакви лекарства – антидепресанти, както и да ни посъветва за различни промени в начина ни на живот, за да ни помогне да се освободим от симптомите на депресията.

Консултациите със специалист особено бързо дават резултат

при наличието на ранни симптоми на състоянието. А и при депресията важи правилото, че едно заболяване, установено в ранна фаза, се преодолява много по-лесно и бързо.

Да бъдем реалисти и да се научим да опростяваме живота си

В една култура на излишествата като днешната, нещата лесно могат да излязат извън баланс. Ако намалим ангажиментите си или сменим работата с по-малко стресираща, това може да ни помогне да живеем по-спокойно и щастливо. Можем да проучим потенциалните алтернативи на нещата, които са скъпи и изискващи много време, защото те само повишават стреса, на който сме изложени.

Понякога е трудно да съгласуваме това с най-близките си, но, ако всички заедно се опитаме да намалим разходите и оттам времето, прекарвано в работа, това помага за понижаване на напрежението, на което сме изложени.

Едно от нещата, които могат да ни докарат до ръба, е да имаме твърде много нереалистични очаквания за себе си. Ако успеем да вкараме



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

караме всичко в разумните граници, това също ще намали стреса и ще ни помогне да се предпазим от симптомите на депресията.

Да намерим добър терапевт

Терапевтът може да използва различни техники, за да ни помогне да се справим с проблемите, които най-вероятно причиняват депресията и стреса.

Някои от тези техники са:

- **Интерперсонална терапия** – при нея терапевтът работи с клиента върху подобряването на взаимоотношенията му с другите хора и изследва как потенциалните дисфункционални начини на общуване допринасят за стреса в живота ни.
- **Когнитивно-поведенческа терапия** – терапевтът помага да идентифицираме негативните начини, по които мислим, чувстваме се и се държим и работи по посока на създаване на по-позитивни, здравословни и помагащи навици, поведения и мисли.
- **Клиент-центрирана терапия** – при нея терапевтът ни помага да намерим решения на проблемите в самите себе си, за да намалим стреса и да се предпазим от симптомите на депресията. Този метод е фокусиран върху осъзнаването, че всеки е отговорен за това да се справи със собствените си проблеми.

Има много други видове терапия, включително психотерапия, арт терапия, гещалт терапия, християнска терапия. При различните хора най-ефективният метод за терапия е различен - според особеностите на личността.

Да осъзнаваме позитивното в живота си

Депресията за съжаление много лесно влиза в съюз с негативните ни мисли. Има прекалено много критици в живота ни, винаги има и неща, които е трябвало, но не сме направили, и, ако се фокусираме повече върху лошите аспекти от живота си, това само ще задълбочи симптомите на депресията. Затова е от особена важност да изследваме позитивното и да си дадем кредити за това, което сме постигнали. Наличието на терапевт, с чиято помощ да се фокусираме върху



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.

Great selection of Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca  /selectbakery  @selectbakery

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

позитивното в живота си, е от значима полза за много от хората с депресия.

Често е толкова лесно да виждаме доброто в другите, а да игнорираме собствените си положителни качества. Трябва да се научим да уважаваме и най-малките си постижения, за да променим цялостната си нагласа към себе си.

Някои хора си водят дневник, за да опишат деня си – в него те записват как са се чувствали и това им помага да се фокусират върху истинските си

проблеми, включително да разберат по-добре негативните си емоции. Друг вариант е да си водим дневник с нещата, за които сме благодарни.

В живота на всеки има неприятни или стресиращи ситуации, но, ако правим списък с нещата, за които сме благодарни, или записваме позитивни твърдения, това ще ни помогне да се съсредоточим върху добрата перспектива.

За съжаление много хора не обръщат достатъчно внимание на психичното си

здраве, за разлика от физиологичните си проблеми. Това има своето логично обяснение - физическото страдание ни изглежда по-отчетливо и ни е по-лесно да го констатираме.

Депресията не бива да се възприема просто като състояние на духа. Тя е психично заболяване, т.е като всяка болест трябва да бъде правилно диагностицирана и навременно лекувана.

Зелена салата с кисело мляко



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

2-3 марули
4-5 стръка пресен чесън
1 връзка репички
1 ч.ч. кисело мляко
олио или зехтин
сол

Начин на приготвяне:

Измийте добре марулите и ги нарежете на тънки ивички. Добавете ситно нарязания чесън, мазнината и посолете. Разбъркайте добре

и добавете киселото мляко и репичките, нарязани на колелца или розички.

Картофена кремсупа с чесън



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 глава лук
1 морков
3-4 скилидки чесън
30 г олио (или масло) – по избор
100 мл прясно мляко
1-2 жълтъка
магданоз
сол на вкус

Начин на приготвяне:

Обелете и сварете картофите в леко подсолена вода, след което ги пасирайте. Задушете ситно нарязания лук и моркова в мазнината. Счукайте чесъна с малко сол. Добавете задушени зеленчуци и чесъна към пасираните картофи, залейте ги с 2 л от водата, в която са врили картофите и сложете всичко за ври на тих огън 10-15 минути. Може да поръсите с магданоз преди да поднесете.



Получете
AEROPLAN POINTS
и пътешествайте!



LCBO #35840

- Данчо, защо си толкова тъжен?
 - Абе, какво да ти кажа, влизам вчера в трамвая, гледам - седи една такава прекрасна девойка. Млада, крака два метра, големи цици, абе просто да паднеш. Взех, че и намигнах...
 - И тя? - Ами стана и ми отстъпи мястото...



Изгоряла къщата на мутра и манекенка. Тя седи и циври:
 - Изгоряха ми роклите-е, и гримовете-е-е...
 Мутрата седи и псува:
 - Да му се и... изгоря ми цялата библиотека!
 Кипнала манекенката:
 - Каква библиотека?
 Имаше три книжки!
 - Да, ама едната не си я бях дооцветил!



Пациент е на контролен преглед:
 - Докторе, не мога да повярвам, че лекарството, което

ми изписахте така ми помогна. Вие сте вълшебник!
 - Ако трябва да съм честен, то в аптеката са вълшебници. По погрешка съм ви дал бланка за рецепта, на която съм си разписвал химикалката.



- Пешо, и къде се запозна с това момиче?
 - Как къде? Под стария фар в Несебър!
 - Е, тоя фар не работеше ли, бе?



Двама шефове си говорят.
 - Какво прави готината ти секретарка?
 - Уволних я. Извъртя ми страхотен номер. Един ден влизам в кабинета, а тя ме посреща с „Имам изненада за вас” - и излезе. След малко се появява цялата ми дирекция на вратата, носят цветя, бонбони, коняци... Скандират: „Честит рожден ден, господин директор”...
 - Е какво лошо има в

това?
 - Ами аз вече се бях съблякъл!
 Лекар преглежда първокласник:
 - Някакви оплаквания от ушите?
 - Да. Пречат ми, когато си обличам пуловера!



Момиче троснато:
 - Господине, защо ходите след мен?
 - Сега, като се обърнахте, и аз това се чудя...



Сложих си ап да измерва кръчките
 - пълен боклук! От нас до бара било 425 крачки, а от бара до нас - 1123!



Между колеги:
 - Колега, тая новата... пусна ли ти?
 - Не, а на теб?
 - И на мен не.
 - Ей, тая е басы боклука!



Когато човек с вратовръзка за 1500 евро ти обяснява, че можеш да живееш с 500 лева, спонтанно ти иде да му затегнеш вратовръзката!



Степени дължината на брадата:
 1. Секси
 2. Седмица пиянстване
 3. Капитан далечно плаване
 4. Военнопленник
 5. Свещеник
 6. Скитник
 7. Магьосник.



Молба от студент:
 „Моля да ми отпуснете стипендия поради тежкото ми материално положение, предизвикано от липсата на стипендия.”

След няколко неуспешни опита да разреже пържолата си, клиентът вика сервитьора:
 - Моля, вземете я обратно!
 - Не мога, сър!
 Издраскали сте я...

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.

83-годишният Силвио Берлускони се остави да бъде сниман с новата си приятелка, депутатка на 30, в опит за „разплата“ с бившата си годеница, забелязана да целува жена



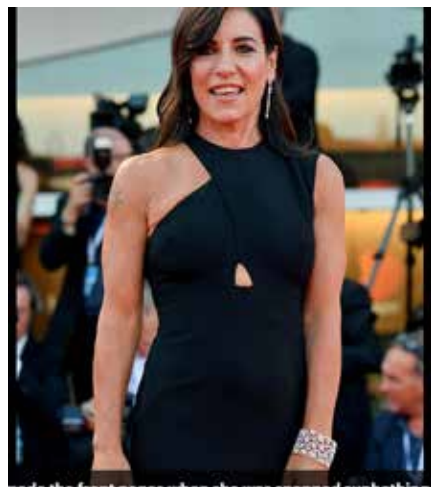
Силвио Берлускони е сниман да се държи за ръце с новата си приятелка в това, за което се смята, че е опит за „отмъщения“ на бившата си годеница, съобщава Daily Mail.

Бившият италиански премиер, който е на 83, и Марта Фашина, която е едва на 30 и е депутат от неговата партия, бяха заснети да се разхождат ръка за ръка на кея на вилата му в Сардиния. Снимките бяха публикувани в италиански и световни медии, грабвайки заглавия заради значителната възрастова разлика.

Твърди се обаче, че Берлускони е искал публикуване на снимките, за да разчисти сметката с бившата си партньорка. Берлускони, който вече е бил два пъти женен, прекъсна 10-годишната си връзка с 35-годишната Франческа Паскале през март – раздяла,

която според съобщения му струваше €20 милиона - преди да започне да се среща с четири години по-младата от нея Марта.

Франческа Паскале неочаквано обаче попадна на първите страници, когато бе заснета да се пее топлес и да целува на яхта друга жена - Паола Турчи, 55-годишна поп-звезда. Снимките на Берлускони дойдоха само дни след като бившата му годеница открадна светлината на прожекторите с новия си романтичен партньор.



„Той знаеше много добре, че може да бъде видян от папараци, когато стъпи на този кей“, каза Ливио Коломбо, заместник-редактор на списание Oggi, пред The Times относно Берлускони.

„Марта Фашина носи старомодна рокля, което предполага, че тя и Берлускони са искали да изглеждат старомодни в отговор на „модерната“ връзка на Франческа Паскале с друга жена.

“В допълнение към предположението, че снимките може да са инсценирани, те се появиха за първи път в Chi - седмично клюкарско списание, собственост на компанията Arnoldo Mondadori Editore, която се управлява от дъщерята на Берлускони.



И според широкообхватния вестник Il Messaggero Силвио Берлускони си е позволил да бъде „изненадан“ от фотографи, „за да покаже, че той също има нов живот“.

Марта Фашина, която според съобщенията има инициалите на милиардера татуирани по тялото си, отдавна подкрепя политическата партия, създадена от Берлускони през 90-те години, и го познава от времето, когато работеше за футболния клуб AC Milan.

Луис Хамилтън се страхува да шофира по обществени пътища, кара малък електрически Smart



Луис Хамилтън призна, че изпитва страх от шофиране по обществени пътища, тъй като „всичко може да се случи“. Той сподели, че намира шофирането по градски пътища с кръстовища, пешеходци и друг трафик за „стресиращо“ в сравнение със състезанията на писта F1, съобщава британския Express.

Говорейки пред Vanity Fair, Хамилтън каза: „Просто мисля, че го намирам за стресиращо. Опитвам се да не правя неща, които не допринасят за живота ми. Вижте, ние сме на тези пътища, всичко може да се случи.

Хамилтън даваше интервюто, докато шофираше през Ница и добави: „Сега това е стресиращо за мен. Този път е луд. Толкова много се случва тук. Ще се обърна след секунда.“

Vanity Fair отбелязва, че Хамилтън е бил разумен и внимателен шофьор по обществените пътища. Те разкриха, че не е карал с превишена скорост и е спирал редовно, за да пропуска нетърпеливите шофьори.

<< Прод. от стр. 24

Хамилтън призна, че хората си мислят, че има готина спортна кола, но в наши дни вместо това кара малка електрическа кола **Smart**.



Кевин Дюран постави ултиматум на Бруклин Нетс - да уволни Стив Наш или да го размени, съобщи Sports Unfold. Графиците на NBA вероятно ще бъдат разкрити през следващите две седмици, но Бруклин Нетс може да се изправи пред голям проблем. Кевин Дюран вече изрази, че не е доволен от своя отбор.

На среща със собственика на Нетс Джо Цай, Кевин Дюран повтори искането си да бъде изтъргуван. Той информира Цай, че трябва да реши дали да избере между него или двойката между генералния мениджър Шон Маркс и треньора Стив Наш.

Дюран демонстрира, че няма вяра в посоката на отбора, добавят източници. Кевин и Цай имаха среща в Лондон и източници описаха срещата като прозрачна и

професионална. Дискусията се проведе година след като Дюран се съгласи на четиригодишно удължаване на договора с Нетс за \$198 милиона. Дюран отправи първоначалната си заявка да бъде изтъргуван на 30 юни.

Кевин изисква от отбора да уволни старши треньора Стив Наш и генералния мениджър Шон Маркс. Ако Нетс не го направят, ще поиска да бъде изтъргуван.

След първоначалното му искане от 30 юни, Нетс са провели разговори с почти всеки отбор в лигата. Източник, близък до Нетс, разкри, че Дюран не е единствената звезда на Нетс, недоволна от ръководството на отбора. „Кайри Ървинг мрази тези момчета“, каза източникът. „Той смята, че Наш е ужасен, а Маркс е лош.“

Бостон Селтикс, Торонто Рапърс и Маями Хийт остават най-значимите кандидати, които стоят на опашката за придобиване на Дюран, **казаха източници**. Кевин е близък до треньора на Бостън Име Удока, след като Удока

прекара една година с Дюран като помощник в Бруклин. Той бе ангажиран с отбора на САЩ за Олимпийските игри в Токио през 2020.

Румънската тенисистка Симона Халеп спечели



Във физически изтощителен мач, продължил 2 часа и 17 минути, **30-годишната** румънка Симона Халеп победи бразилката Хадад Мая на финала на National Bank Open с 6-3, 2-6, 6-3. Това бе третата титла на Халеп на това събитие и 24-та победа на турнира Hologic WTA Tour в кариерата и, написа Tennis. По-важното е, че след година, в която бе класирана извън Топ 10, Халеп се изкачва в класацията от номер 15 до номер 6. „Когато започнах годината, не бях много уверена и си поставих за цел да бъда в края на годината в Топ 10. И ето ме там,“ каза Халеп.

Бившата номер 1 циментира завръщането си в Топ 10 с най-голямата си титла от 2020 г. насам и с **US Open** точно зад ъгъла.

Турнирът бе страхотен и за Хадад Мая. Времето й в Торонто включи пет забележителни победи – срещу полуфиналистката от Ролан Гарос ,22 Мартина Тревизан, финалистката от ,21 US Open Лейла Фернандес, световната номер 1 Ига Светек, олимпийската златна медалистка Белинда Бенчич и бившата световна номер 1 Каролина Плишкова. Класирана под номер 183 в света преди



Пет години по-млада от Халеп и победила я последния път когато играха през миналия юни, бразилката, която играе с лявата ръка, започна така, сякаш ще изхвърли румънката от корта, като взе първите три игри.

„Да, в началото беше наистина трудно“, сподели Халеп. „И тя е левичарка, така че идва различно, въртенето на топката. Тя е много силна. Тя е солидна. И никога не е лесно да се играе срещу нея.“ В крайна сметка обаче Симона победи с 6-3, 2-6, 6-3.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



- 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)



Африка пеша: При християните на Сенегал

Статията се предоставя от *patepis.com*
 Автор: Лора Василева и Евгени Енев
 Снимки: авторът



Къщата в Ямбул
 беше странна-
 на първия етаж
 живееха хората, на
 втория – овцете, а на
 покрива, където се
 разхождаха овцете
 през деня, през
 нощта си опъвахме
 палатката

С малко тъга и много снимки се разделихме с милото семейство на Фату и Шех и отново поехме по пътя. Бяхме прекарали почти две седмици на покрива на тяхната къща в Ямбул. Последната вечер сготвихме пълнени чушки и зелени сърми на раздяла. Прислужницата даже се разплака, когато тръгнахме.



От Дакар ни взе кола с трима свежи сенегалци, с които много се смяхме и

пътувахме весело през дългото задръстване на излизане от града. Бяха едни от малкото сенегалци, които искрено се радваха на нашето пътешествие и разбираха страстта ни да пътуваме. От шофьора научихме една сенегалска поговорка: ‘Ако не можеш да стигнеш там, където отиваш, отиди там, откъдето идваш.’ Оставиха ни в Тиес, което не ни беше много по пътя, но понеже много се забавлявахме заедно, решихме да минем от там. На другия ден стигнахме отново Каолак – най-мръсния град в Сенегал и останахме там за интернет и презареждане. На 31.12 отново бяхме на пътя, без да знаем къде ще посрещнем Новата година. Точно, когато се бяхме отчаяли от чакане на пустия и пращен път, ни взе сенегалска кола чак до Тамбакунда – 280 км на изток. Помолихме ги да ни оставят 20-тина километра преди града в гората, където можеше да къмпираме. Опънахме палатката под един баобаб и направихме скромна

новогодишна трапеза на тревата. Така посрещнахме Новата година под звездното небе и звуците на животните в гората (хиени, нощни птици и гущери). На 1 януари отново бяхме на пътя. Стопът ставаше все по-труден, а пътят – почти пуст. За цял ден изминахме само 20-те километра до Тамбакунда. Там отново останахме да спим в гората покрай пътя. На другия ден успяхме да стопираме едни пожарникари и дори един рейс, който ни качи за 7км безплатно. След това пикап с двама французи и един немец ни взе в каросерията, където имаше пейка за сафари.

Изминахме общо 70 км и останахме да спим в гората трета поредна вечер. Поне място за къмпиране имаше навсякъде. Пътувахме бавно и 220 км до Кедигу ни се виждаха много. На пътя минаваха само колоездаци, пешеходци и магарета. Повечето спираха да ни поздравят и някои стояха с часове, втренчени в нас, без да говорят. Случваше

се да се събере цяла тълпа сенегалци около нас. Имаха голямо търпение и явно много свободно време. Понякога нашето търпение се изчерпваше и продължавахме 200-300 метра пеша, за да избегнем тълпата. Стопирането с тълпа от 10 души не беше добре. Докато чакахме срещнахме четирима колоездаци от Австралия, които също идваха от Испания – Мароко – Сенегал и също отиваха към Гана. Разменихме мейли и се надяваме да се срещнем отново на пътя.



*Кибциите. Пътят
 беше толкова
 празен, че играехме на
 карти директно на
 асфалта*

На следващия ден, след час-два чакане, отново спря пикапът с двамата французи и германец. Смяха се много на повторната ни среща и ни поканиха да

прекараме деня с тях – първо в Кедигу, после в селцата наоколо и накрая на къмпинг до най-високия водопад в Сенегал (80м). Качихме се отзад в пикапа и така започна един от най-добрите стопове досега. По пътя настигнахме австралийските колоездачи и се поздравихме в движение.

Изкарахме чуден ден по хълмовете до Кедигу в едно селце на име Анжел, скътано на километри черен път нагоре в планините. Хората там са християни, избягали на високо по време на мюсюлманско-християнските войни и сега живееха в пълна изолация от света. Жените имаха безброй много обеци на ушите и носа и обикновено ходеха полуголи. Повечето деца имаха пъпна херния, но бяха очарователни. Планините всъщност бяха съвсем малки (600-700 м н. в.) и бяха единствените планини в Сенегал.



Черквата



След уморителния ден бяхме възнаградени с къмпинг със симпатични традиционни сламени къщички, френско шампанско и пастис. Шофьорът на пикапа – Патрис настояваше да ни черпи къмпинга и всичко по пътя. Бяха много мили с нас и на другия ден продължихме с тях към най-големия национален парк Ньюколо Коба. Там нямаше как да отидем без джип и гид, така че това беше чудесен шанс за нас. Паркът беше огромен и див, нищо общо с Бандиа.



Под водопада



Животните бяха трудни да се намерят в огромния пущинак и успяхме да ги видим само отдалече, но беше страшно красиво и девствено. Не успяхме да видим лъв, но видяхме черна мамба, което си беше трудно. Спахме на палатка навътре в резервата. На сутринта, точно когато си подреждахме раниците, дойде един доста голям бабуин и най-човешки започна да рови из багажа. Взимаше пликосе, отваряше ги, разглеждаше ги. Опитвахме се да го изгоним, но той само ни поглеждаше лошо и продължаваше да ровичка. След това най-нахално влезе в палатката и се чудеше какво да вземе. Уплашихме се, че може да вземе апарата или друго

ценно нещо, но за щастие той грабна плика с боклука и избяга. След това се върна отново, но вече бяхме опаковали раниците и пазехме всичко внимателно. Явно беше местният туристически бабуин на къмпинга, защото имаше маркировка на врата. Останалите бабуини не са така смели и нахални.



Нахалният бабуин

Разходихме се пак из парка и след това ни закараха отново в Тамбакунда, откъдето трябваше да продължим стопа за Мали. Останахме в Тамбакунда да хапнем и срещнахме рус растаман – Майкъл. Германец, който пътуваше сам с джип за хуманитарна помощ (Lands Aid). Каза, че отива в Мали и може да ни вземе с него. Така казахме чао на Сенегал и поехме директно към Бамако.

Universal Man at Yorkdale Mall

Yorkdale Mall е един от най-хубавите молове в Торонто, предлагащ разнообразни маркови стоки, някои от които не могат да се срещнат в другите молове. Вижда ли ли сте обаче уникалната статуя Universal Man?

Това произведение на изкуството

с височина 6,5 метра, изваяно от канадския художник Джералд Гладстоун, е създадено, за да символизира свързаните със земята човешки енергии, достигащи към по-висше универсално познание.

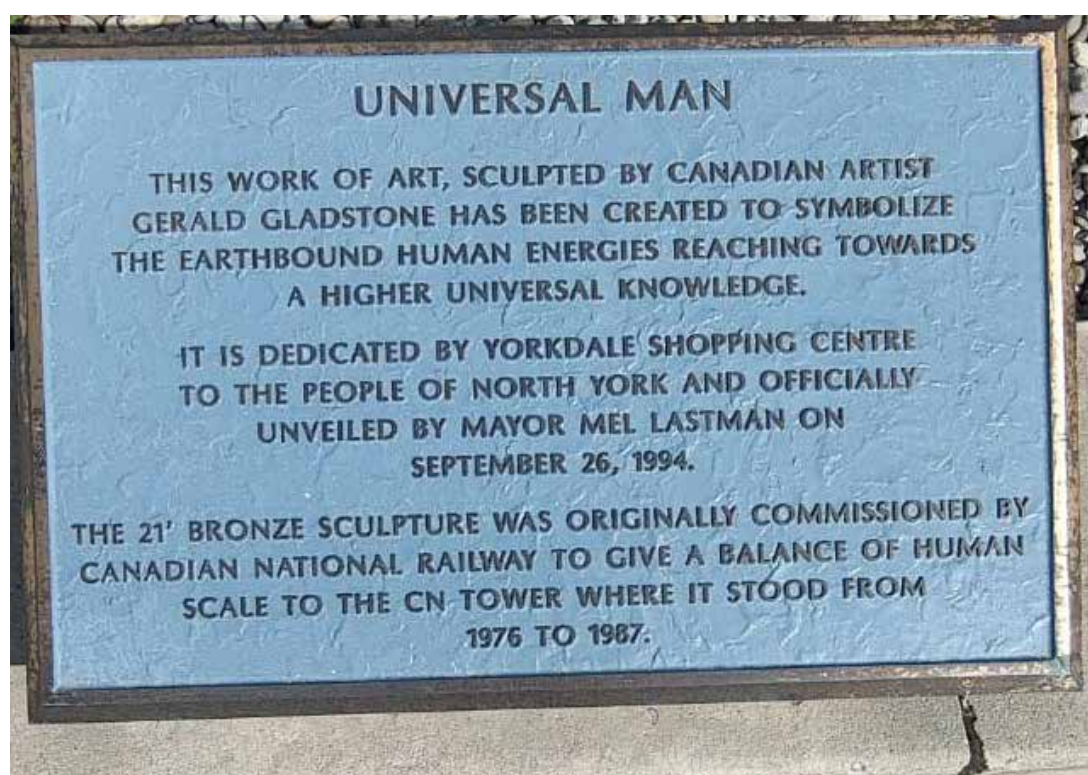
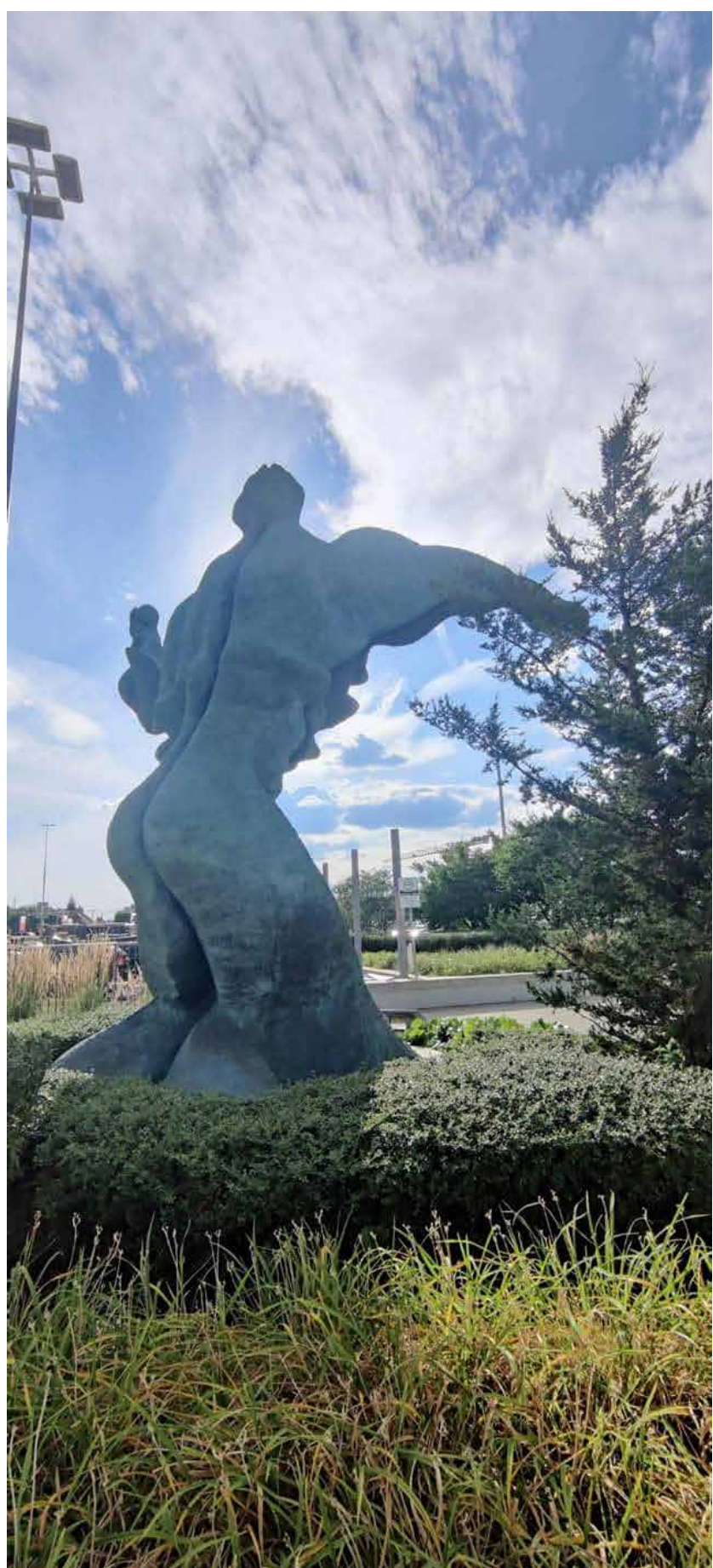
Той е посветен от търговския център

Yorkdale на хората от North York и официално открит от кмета Мел Ластман на 26 септември 1994 г.

21-футовата бронзова скулптура първоначално е била поръчана от Канадската национална железница (поръчана

от CN Rail през 1972 г. на цена от около 100 000 долара.), за да даде баланс на човешкия мащаб на кулата CN, където е стояла от 1976 до 1987 г.

Гигантските ръце и крака на фигурата представляват обхвата на движение, възможен за човешка фигура.





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



Новият бизнес каталог е вече наличен. Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини. Каталогът е безплатен. Вземете за вас и ваши приятели. Пълен е с полезна информация. Може да го разгледате и онлайн.
www.BulBiz.com

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.