

## Живеем ли в свръхмедиализирано общество?

(¿Vivimos en una sociedad sobremedicalizada?)

### Автор:

Сара Мало Фуманал  
- професор по  
обществено здраве,  
Университет на  
Сарагоса

### Декларация за оповестяване:

Сара Мало Фуманал  
не получава заплата,  
не извършва  
консултантска  
дейност, не притежава  
акции, нито получава  
финансиране от която  
и да е компания или  
организация, която би  
могла да се възползва  
от тази статия, и



е декларира, че  
няма връзки извън  
горепосочената  
академична длъжност.

Статията е  
публикувана в  
*The Conversation*.

Преводът е на  
„Пламък“

**Четете на стр.4 >>**

**100%**  
**SOLD**  
**20г.**  
**ОПИТ**  
**1%**  
**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker  
Cell : (416) 837-7634  
Bus.: (905) 565-9200  
todortod@hotmail.com

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

**ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ**



**Luba Dinkova**  
• Лицензиран имиграционен консултант  
• Нотариус за Онтарио  
• Българско-Английски/  
Английско-Български преводач



Tel: + 1 (416) 315-1440  
Tel: + (359) 87 863 9757  
luba@dinkovaimmigration.com  
www.dinkovaimmigration.com

**BULGARIAN**  
**CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**  
by Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025 22 YEARS



Italian contemporary design  
www.stimexinc.com • 416-939-9881

**LINA G. Gueorguieva**  
SRS, CMC, GRES, ARS  
BROKER GOLDEN DOOR TEAM  
M: 647-862-2339  
linag@bulbiz.com  
Right at Home Realty  
www.MHomesForSaleToronto.com

Излезе новия бинзнес каталог!

Търсете го в европейските  
хранителни магазини.

Вече е наличен и онлайн :

**www.bulbiz.com**

# КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



# CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://CA.MEEST.COM/OFFICES)
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL [CA.MEEST.COM/PORTAL](https://CA.MEEST.COM/PORTAL)
- › PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE
- › SKIP THE LINE AND DROP OFF AT OUR REPRESENTATIVES
- › DROP OFF AT ANY CANADA POST
- › OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

## DRIVE WITH TRUST

### WE ARE HIRING EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

- Our requirements:**
- two years of verifiable experience
  - clean record
  - eligible to cross the US border



#### Why us?

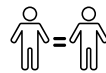
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



COMPETITIVE PAY



SIGN-ON BONUSES



EQUAL OPPORTUNITY



WORK-LIFE BALANCE



HEALTH BENEFITS



DENTAL BENEFITS

#### Contact us today

**T. 416-907-8101 x5**

Toll-Free: 877-907-8101

Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6

Email: hr@transamcarriers.com

**ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE** [transamcarriers.com/careers](https://transamcarriers.com/careers)

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam\_Carriers



# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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;** Скалери, Пекари, Оператори на производствена линия, Общо производство, Оператори на мотокари, Спедитори
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадери, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-проектанти

Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност.

Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ [jobs@fierafoods.com](mailto:jobs@fierafoods.com)

или се обадете на



**(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

# Живеем ли в свръхмедиализирано общество?

(¿Vivimos en una sociedad sobremedicalizada?)

<< *Прод. от стр.1*

Фармакологичните изследвания през последните десетилетия допринесоха изключително много за подобряването на живота ни. Но също така ни изложиха и на свръхмедиализация - тоест ненужна или прекомерна употреба на лекарства и медицински интервенции с неясна полза.

Това е нарастващо явление в съвременните общества, което може да бъде разпознато на всички етапи от живота: от бременността и раждането до старостта. То има непредвидени последици и следователно представлява важно предизвикателство за нашето общество.

Рецепти без рима и причина

Свръхмедиализацията – англосаксонското разпалване на болести – е резултат от различни търговски интереси и системни недостатъци.

Понякога

фармацевтичната индустрия прави здравните специалисти и пациентите мишена на агресивни маркетингови кампании, които насърчават терапии за облекчаване на общи симптоми и предотвратяване или лечение на процеси, които се появяват или влошават естествено в ежедневни житейски ситуации. Такъв е случаят с пролетната астения (пролетната умора – б.р.), следващият синдром (промяна в поведението, появяваща се след края на планирана ваканция. Проявява се в раздразнителност, болки и напрежение в главата, проблеми с концентрацията, липса на продуктивност, незаинтересованост към работата, което може да продължи до 2-3 седмици след края на ваканция – б.р.) , нарушения на съня и свързани с възрастта промени като оплешивяване, загуба на костна маса, сексуална дисфункция или дефицит на синтез на витамин D.

Индикацията и употребата на лекарства по прекомерен и

ненужен начин често се предхожда от свръхдиагностика. Това е името, дадено на диагнозата на едно или няколко състояния, които, ако не бяха идентифицирани, вероятно никога нямаше да се идентифицират, нито следователно да бъдат лекувани.

В този смисъл е изчислено, че до **30% от предоставената медицинска помощ е с ниска стойност** или допринася за загуба на ресурси, а до **10% дори имат вреден ефект**. Свръхдиагностиката има отрицателни последици за общественото здраве, икономиката и околната среда.

Излишък от окситоцин и антибиотици

Примери за свръхмедиализация могат да бъдат идентифицирани на всички етапи от живота, като се започне от бременността и раждането. Безопасните и адекватни грижи за майката по време на тези процеси понякога се бъркат с прекален интервенционизъм, дори когато няма риск

от усложнения.

Пример е прилагането на окситоцин, който жените често получават, за да ускорят контракциите, дори ако имат нисък риск от продължително раждане. Въпреки това, в допълнение към намаляването на способността на бременните жени да преживеят раждането естествено и автономно, това излага майката и бебето на рискове и странични ефекти.

Друга група, засегната от ненужната или прекомерна употреба на лекарства, е детското население. Антибиотиците вероятно са най-известният и тревожен пример. Често тези лекарства се изискват от родителите и се предписват от педиатрите за лечение на остри патологии с вирусен произход, като повечето остри респираторни инфекции.

Проучване, проведено в Арагон (Испания) например показва, че за една година почти половината от децата на възраст от 0 до 14 години са получили поне един антибиотик.

*Прод. на стр.5 >>*

<< Прод. от стр.4

Без да напускаме обхвата на децата, тук си струва да споменем и предписването на психотропни лечения след диагностициране на разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD). В допълнение към съществуващите съмнения за възможна свръхдиагностика, трябва да се отбележи, че нефармакологичните интервенции, за които е доказано, че са ефективни, обикновено не са приоритет.

Колкото по-голям си, толкова повече хапчета

В зряла възраст превенцията на най-често срещаните хронични заболявания (като сърдечно-съдови заболявания) посредством контролиране на техните рискови фактори (като холестерол, диабет или хипертония) става приоритет.

Като се има предвид високият процент от населението, лекувано с тези лекарства, може да се очаква значително намаляване на тежестта на гореспоменатите здравословни проблеми. Въпреки това, в много случаи тези лекарства не предотвратяват състоянията, които

са предназначени да предотвратят. Основно се дължи на липса на придържане към лечението, тоест защото пациентите не го приемат или го приемат само понякога.

Липсата на знания за това как да се прилагат лекарства, появата на неблагоприятни ефекти или слабото възприемане на риска, когато липсват симптоми, обясняват това явление, което има икономическо и клинично въздействие.

От друга страна, предписването му може да отклони вниманието от приоритетните стратегии за превенция, базирани на начина на живот.

Следователно изглежда необходимо да се преосмисли необходимостта от продължаване на предписването на превантивни лекарства на лица с нисък риск, което някои идентифицират с прекомерна медицинска терапия.

Коктейли с лекарства

И накрая, полифармацията – тоест едновременното предписване на поне пет лекарства – присъства при повече от 1/4 от възрастното население

в Испания. Въпреки че употребата им може да бъде оправдана от множеството здравословни проблеми, които възрастните хора имат, понякога те са коктейли от лекарства, чийто ефект не е достатъчно проучен в тези възрастови групи. След като бъдат предписани, възрастните не се преглеждат или поставят под въпрос действието им, което води до намаляване на качеството им на живот.

Все по-чест е дебатът дали е подходящо да се започне лечение при по-възрастното население или дали е необходимо да се понижат предписанията на лекарства като статини, бензодиазепини или антихолинергици. Особено се има предвид в случаите на най-крехките пациенти, с терминални заболявания или които са в края на живота си.

Какви възможни решения съществуват?

От гледна точка на общественото здравеопазване, разработването на многосекторни политики, които подобряват условията на живот на населението, би

намалило значително проблемите, които стоят зад ситуациите, които водят до свръхмедицинизация.

Освен това увеличаването на психосоциалната подкрепа за определени групи и насърчаването на здравното образование от здравните специалисти, медиите и институциите ще предостави на населението нефармакологични инструменти за предотвратяване на основните хронични заболявания.

И накрая, ключово е да се гарантират независимостта и силата на агенциите, които регулират лекарствата, както и да се контролира агресивната реклама и маркетинг на терапии, насочени към пациенти и медицински специалисти. От съществено значение е насърчаването на рационалната медицина, фокусирана върху истинските нужди на пациента.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/vivimos-en-una-sociedad-sobre-medicalizada-234772>

НОВОТО ПРЕКРАСНО БЪЛГАРСКО ЧЕРВЕНО ВИНО ОРГАНИК  
Е ВЕЧЕ НАЛИЧНО В МНОГО ОТ МАГАЗИНИТЕ НА LCBO!

## Sweet Gallery

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

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

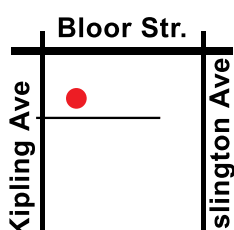
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Св. Синод НА  
БПЦ – БП и хотел  
„Hyatt Regency  
Sofia“ откриват  
съвместната  
благотворителна  
кампания „ДЕЦА  
РИСУВАТ ЗА  
ДЕЦА“ – 2024



Източник: Българска  
Патриаршия ([https://  
www.bg-patriarshia.  
bg](https://www.bg-patriarshia.bg))

На 1 октомври  
2024 г. Св. Синод  
на Българската  
православна  
църква – Българска  
Патриаршия и хотел  
„Hyatt Regency Sofia“  
откриват съвместната  
благотворителна  
кампания „ДЕЦА  
РИСУВАТ ЗА  
ДЕЦА“ – 2024.  
Официалното  
откриване ще бъде на  
празника Покров на  
Пресвета Богородица  
за измолване на  
Богородичната  
закрила над  
българските деца и  
по повод началото  
на учебната  
година по Религия  
– Християнство  
– Православие за  
светските училища  
и по Вероучение за  
църковните училища.  
Благотворителната  
кампания стартира  
в град София с  
изложба и концерт  
на 1 октомври

от 18,00 ч. в зала  
„Ботев“ на хотела-  
домакин (до площад  
„Васил Левски“  
и едноименния  
памятник на бул.  
„Васил Левски“).  
ПОМОЩНИЦИ НА  
ДЕЦАТА

С благотворителната  
изложба Св. Синод  
на БПЦ – БП помага  
на Клиниката по УНГ  
към болница ИСУЛ  
(гр. София), където  
се лекуват деца  
от цяла България.  
В благородната  
кампания му  
партнират хотел  
„Hyatt Regency  
Sofia“, радио и ТВ  
„Епархийски глас“  
към Софийска св.  
митрополия, радио  
„Зорана“ и Детско-  
юношески камерен  
хор „Архангелский  
глас“ (гр. Ловеч).  
Всички те заедно  
с малки и млади  
художници подкрепят  
по-добрите условия  
за лечението на  
болните деца в  
единствената  
национална  
Клиника по УНГ.  
Предоставят й се  
събраните средства  
от закупуването  
на лауреатските  
детски и ученически  
творби, изложени  
в благотворителна  
изложба във фойето  
на хотел „Hyatt  
Regency Sofia“.

*Прод. на стр.7 >>*

&lt;&lt; Прод. от стр.6

Творбите са селектирани на ежегодния синодален Национален конкурс „Възкресение Христово“ от 2023 г. / „Петдесетница – съществуето на Светия Животворящ Дух“.

Участниците в църковния конкурс преотстъпват своите картини в полза на своите нуждаещи се от лечение връстници, за да възкръснат детските усмивки, да победят животът, добротворството и любовта!

**ВКЛЮЧЕТЕ СЕ И ВИЕ!**

- Заповядайте в х-л „Hyatt Regency Sofia“ на 01.10.2024 г. (вторник) от 18,00 ч. за официалното откриване на кампанията „Деца рисуват за деца“.
- Разгледайте изложбата с прекрасните детски творби във фойето на хотел „Hyatt Regency Sofia“. Изложбата продължава без фиксиран край!
- Изберете си една или повече творби.

**ДАРЕНИЯ**

- Отидете до „Кутията на доброто“ при рецепцията на хотел „Hyatt Regency Sofia“, в която можете да дарите сума по Ваше желание в кеш. Дарените от Вас средства ще помогнат пряко за лечението на болните деца.
- Можете да дарите и по банков път:

**УниКредит Булбанк – клон София Батенберг**  
**Банков код / SWIFT / BIC: UNCRBGSF**  
**Получател: Българска Патриаршия Св. Синод**  
**IBAN: BG74UNCR70001521462653**  
**Основание за плащане: КАМПАНИЯ „ДЕЦА РИСУВАТ ЗА ДЕЦА“**

• Вземете избраната творба, тя е вече Ваша!  
 Да подкрепим детския живот с протегнатата си и щедра ръка!  
 Да помогнем безкористно и от сърце, за да бъдем като децата, на които Господ обеща небесното Си Царство!

**THE HOLY SYNOD OF THE BULGARIAN ORTHODOX CHURCH – BULGARIAN PATRIARCHATE & Hyatt Regency Sofia Hotel**

**CHARITY CAMPAIGN:  
 CHILDREN PAINTING FOR CHILDREN**

Прод. на стр.8 &gt;&gt;

**Memo's Auto****РЕМОТ НА АВТОМОБИЛИ**

ALL IMPORTED AND DOMESTIC CARS.  
 SAFETY CERTIFICATES

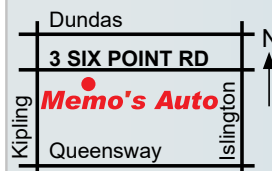
- Смяна на масло (масло, течности и филтри)
- Спирачки и Ремонт на спирачки
- Гуми и Ремонт на гуми
- Профилактика
- Кормилно управление и Окачване
- Батерии, стартиране и зареждане
- Ауспуси и Тръби на ауспук
- Автопарк услуги
- Система за охлаждане на двигателя

**3 Six Point Rd, Etobicoke**

(Срещу магазин "Карлово")

**Мехмед****416 239 4000**

memosauto@gmail.com

**SANOK**  
*Deli***NEW!**

**Нов магазин  
 с Европейски  
 продукти  
 и деликатеси  
 в Етобико!**

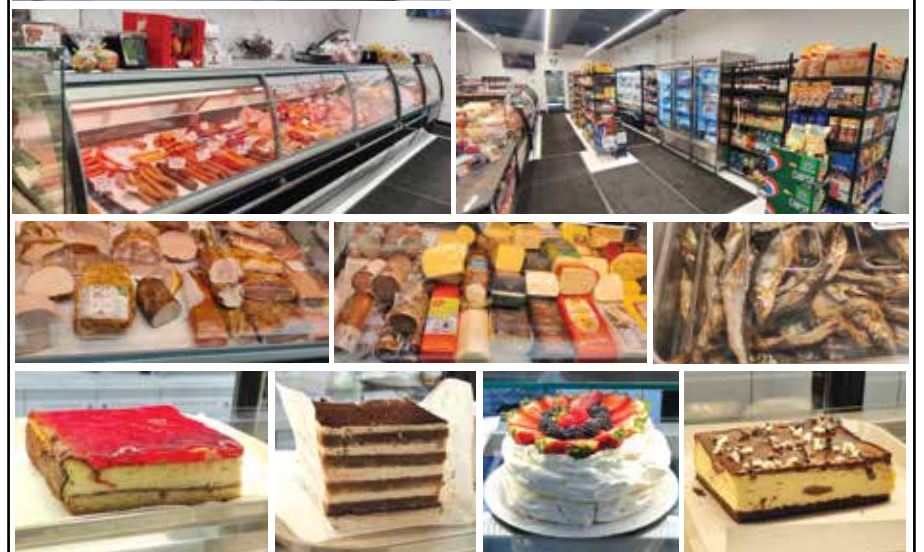


**773 The Queensway, Etobicoke  
 (416)255-9211**



Голямо разнообразие на европейски хранителни продукти, консерви, салами, кашкавали и сирена, риба, десерти и торти, хаяб и други.

- EUROPEAN GOODS
- FRESH DELI
- BAKED GOODS
- PASTRIES & CAKES



&lt;&lt; Прод. от стр.7

Kids from all over Bulgaria as well as from the Bulgarian communities abroad provide individual items of creative work beneficial to their contemporaries who undergo diseases and sufferings!

Children`s love of God, as well as of their fellowmen, is expressed in terms of icons and paintings!

As the arm of God is merciful, so the art of our children brings cure and health to others!

### SUPPORTERS TO THE CHILDREN

The Holy Synod of the Bulgarian Orthodox Church – Bulgarian Patriarchate, by organizing this charity exhibition, provides support to the Clinic of Otorhinolaryngology (at ISUL Hospital – Sofia) wherein children with ear/nose/throat disorders from all regions of Bulgaria are given treatment. This noble and cooperative charity campaign is supported by the Holy Synod through the funds raised from the sales of the awarded children`s works at *The Resurrection of Christ / Pentecoste* National Competition that is organized annually. The campaign is run in partnership

with Hyatt Regency Sofia Hotel, The Eparchial Voice Radio and TV (Sofia Diocese), Zorana Radio and The Archangel`s Voice Choir (Lovech).

This is for the triumph of goodness! This is for reviving children`s smiles! This is for the victory of life and love!

### COME AND JOIN PERSONALLY THIS CAMPAIGN!

- Opening: **Hyatt Regency Sofia Hotel / Botev Hall** on **October 1<sup>st</sup>, 2024** (Tuesday) at **18:00 h** for the inauguration of the Charity Campaign: *“Children Painting for Children”*.
- Come and see the exhibition of all the excellent children`s works exposed in the foyer of **Hyatt Regency Sofia Hotel**. The exhibition event will continue without fixed date of closing!
- You can choose and get for yourself a single work or more than one.

### DONATION:

- You can go to the *Goodwill Box* kept at the hotel`s

reception in order to grant in cash some charity sum as big as you wish. The resources granted therein by you shall be used directly for promoting medical children`s treatment at the Clinic of Otorhinolaryngology (ENT).

- You can donate by bank transaction too:

**UniCredit Bulbank – Sofia Batenberg Office**

**BIC: UNCRBGSF**

**Recipient: Bulgarian**

**Patriarchate Holy Synod**

**IBAN:**

**BG74UNCR70001521462653**

**Reason for Payment: Charity Campaign “Children painting for children”**

- So you can take afterwards the work chosen by you!
- Let us support children`s living by a generously outstretched hand of ours!
- Let us offer sincerely and wholeheartedly our aids, being this way like the kids to whom the Lord has promised His Heavenly Kingdom!

## ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



Licensed Immigration Consultant  
Notary Public for Ontario  
Bulgarian-English/English-Bulgarian Translator

Лицензиран имиграционен консултант  
Нотариус за Онтарио  
Българско – Английски/ Английско- Български преводач

+359878639757

LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM

www.dinkovaimmigration.com

+1 416-315-1440



Luba Dinkova

**Обръщение на Българския патриарх Даниил за Деня на светите мъченици Софѝя, Вѝра, Надежда и Любов**



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

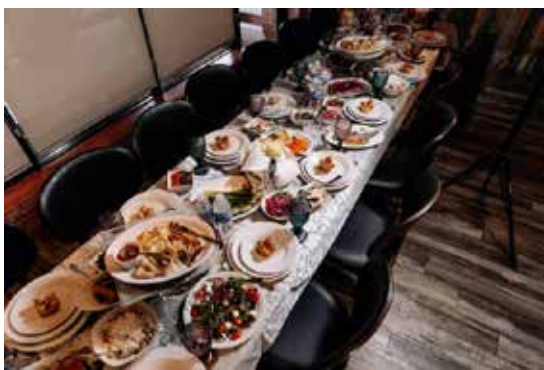
Боголюбиви столичани, приятели и гости на богохранимия град София, Денят на паметта на светите мъченици Софѝя, Вѝра, Надежда и Любов е светъл и празничен както за светата ни Православна църква, така и за прекрасната ни столица. За Църквата той е такъв,

защото в него тя прославя живота, подвига и примера, оставен ни от едни от най-дивните Христови невести, които и днес продължават да свидетелстват за най-дълбокия смисъл и съдържание на нашата християнска вяра, а за столичния ни град – защото е избран за Празник на град София. Ден, в който всички ние – вярващи или не, си спомняме, че столицата на съвременна България, град с хилядолетна и богата, макар и превратна история, още от Средновековието носи най-святото за християните име на Светата Софѝя – Божията Премъдрост, която Църквата отъждествява със Самия Господ и Спасител наш Иисус Христос. Име, което прославя и украсява, но и задължава. Името на Премъдростта е носила светата мъченица

Софѝя, него носи и храмът на Божията Премъдрост, който е и духовното сърце на нашата столица – старинният храм „Света Софѝя – Премъдрост Божия“, запазил за поколенията паметта за хилядолетната християнска история на съвременна София и който и до днес остава едно от най-ярките ѝ духовни и културни украшения. И ако в православния свят имаме множество храмове, посветени на Премъдростта, три от които – на територията на днешна България, то един единствен е градът, възприел като свое името на своя храм „Света Софѝя – Премъдрост Божия“, което означава името на Самия Господ наш Иисус Христос, и този град е нашата днешна столица, катедра и престолнина на предстоятелите на Православната ни църква в ново време и досега.

*Прод. на стр.10 >>*

# Stroganoff Restaurant



**Автентичен европейски ресторант, с много вкусна храна и дневни специалитети.**

Frozen meals also available: potato & meat pierogi, chebureki, manty, shish kebab, mititei



Обяд, вечеря, алкохолни напитки



Подходящ е за групи, деца, партита



**Walk-In | Patio | Take Out | Catering**

**(905) 780-7575**

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill  
[www.stroganoff.co](http://www.stroganoff.co)

Major Mackenzie Dr  
/ Just East of Bathurst

<< *Прод. от стр.9*

Нека този празничен Ден на нашата столица бъде изпълнен със светлина, с много радост и веселие, както подобава на всеки такъв празник, но нека да не забравяме и какво точно празнуваме днес. За нас Господ Иисус Христос е *път, истина и живот* – както Сам Той свидетелства в светото Евангелие (виж: Иоан 14:6). *Път*, който е трънлив и е кръстен, но който е и единствено спасителният; *Истина*, защото Христос, Който „... беше в начало у Бога“ (Иоан 1:2) и без Когото „не стана нито едно от онова, което е станало“ (Иоан 1:3), е последната и най-пълна и достоверна истина за всекиго и за всичко, за най-съкровените и дълбоки тайни на битието; и *Живот* – защото Сам Бог е Живот и Източник на живота, както още в древните дни свидетелства псалмопевецът, когато изповядва, че „... у Тебе е изворът на живота: в Твоята светлина ние виждаме светлина“ (Пс. 35:10). Всички тези истини, с които и заради които са живеели не само светата мъченица Софья и нейните три невръстни дъщери, но и всички Христови подражатели от всички времена, са предназначени за всекиго. „В Него имаше живот, и животът беше светлината на човеците“ (Иоан 1:4). Господ Иисус Христос е истинската светлина, „която просветява всеки човек, идващ на света“ (Иоан 1:9).

Щом тези спасителни истини на нашата вяра се отнасят до всекиго и до всички, то колко повече те следва да се отнасят до нас, живеещите и спасяващите се в града, носещ Неговото пресвето име! Нека никога не забравяме това

и да се стремим да живеем достойни за високата чест да бъдем граждани на този земен град на Премъдростта, за да имаме надежда да наследим и Небесния.

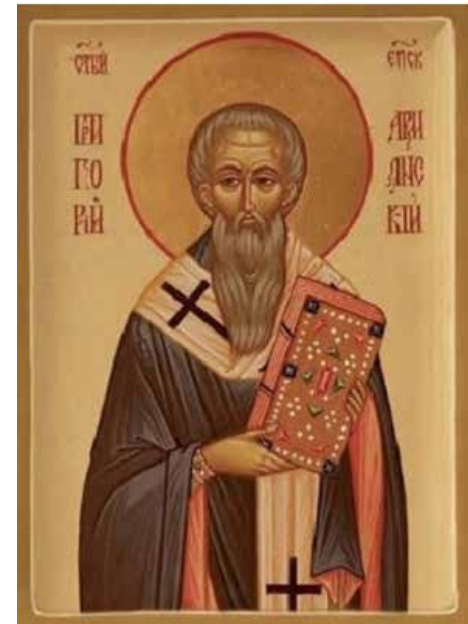
От Христа Спасителя светата мъченица Софья беше разбрала най-важното: че „... дете е съкровището ви, там ще бъде и сърцето ви“ (Мат. 6:21). Това спасително знание тя беше успяла да предаде и на най-свидното, което имаше в този земен живот – своите три невръстни по възраст, ала пълнолетни по мъдрост дъщери, които презряха цялата суета и слава на този свят, за да изберат пътя, „който води в живота“ (Мат. 7:14). Днес, когато празнуваме тяхната светла памет и раждането им за Царството Божие и вечния живот – в повдига на мъченичеството – нека всеки от нас погледне дълбоко в себе си и се запита: готов ли е и способен ли е на техния подвиг? И ако да, това ще означава, че той е достоен жител на този благословен от Бога земен град на Премъдростта.

Нека пътят, избран от светите Христови невести Софья, Вяра, Надежда и Любов, бъде и наш път, и добродетелите, засвидетелствани от тях не само с имената им, но и със самия им живот и подвиг, бъдат и наши добродетели! По молитвите на Всесветата Божия майка, на светите Христови мъченици Софья, Вяра, Надежда и Любов, и на всички Свои дивни угодници, Всеблагият Бог да ни дарува Своята благодат и Своето вечно спасение!

Честит и благословен Празник на град София!

† ДАНИИЛ, Патриарх Български

**30 септември 2024 г. - Св. священомъченик Григорий, просветител на Армения**



Източник: Българска Патриаршия  
(<https://www.bg-patriarshia.bg>)

Великият просветител на Армения, св. Григорий, живял в третия и първата четвърт на четвъртия век. Той произхождал от знатни и благородни родители езичници, сродници с царския дом на персийския владетел Артабан и на брат му арменския цар Курсар. Като възмъжал, встъпил в брак. Имал двама синове, Ортан и Аростан. Посветил ги в служба на Църквата. Подир смъртта на жена си Григорий се върнал в Армения и постъпил на служба при цар Тиридат. Заради вярната му служба царят го обичал много, но като узнал, че Григорий е християнин, Тиридат люто се разгневил и започнал преследване на християните в своята страна, а самият св. Григорий бил подложен на жестоки мъчения. По Божии промисъл обаче св. Григорий изцерил царя и той станал благосклонен към него. През 305 г. св.

*Прод. на стр.11 >>*

<< **Прод. от стр.10**

Григорий бил ръкоположен за епископ и започнал да проповядва в Армения. Св. Григорий предал душата си на Бога през 325 г. Част от неговите мощи се пази и досега в Ечмиадзинския манастир, издигнат, където били погребани Рипмисия и другите девойки мъченици.

### **Арестуваха в Сърбия соченият за контрабандист № 1 Паскал**



/Снимка: Никола Николов-Паскал, „24 часа“/

Соченият за контрабандист № 1 Никола Николов, известен с прякора Паскал, е бил арестуван в Сърбия на 27 септември, по информация на NOVA. Николов е бил арестуван в рамките на съвместна акция на сръбските и българските спецслужби и предстои да бъде предаден за екстрадиция, съобщи «24 часа».

За Николов се заговори усилено в България през април във връзка с аферата в Агенция

«Митници», когато бяха арестувани бившата ѝ директорка Петя Банкова, заместникът ѝ, както и баща и син - Стефан и Марин Димитрови от Хасково.

Стефан Димитров бе обвинен за участие в престъпна група с цел контрабанда, пране на пари и подкупи заедно с баща си Марин Димитров, Петя Банкова, Петър Субев от «Гранична полиция», както и Никола Николов. Той обаче не беше открит в страната и беше обявен за издирване. По информация на БНТ Паскал е напуснал страната с каравана още на 29 март.

В случая бе намесено и името на бившия главен секретар на МВР Живко Коцев.

След арестите в началото на април прокуратурата представи доказателства, че Паскал е пътувал със Стефан Димитров през границата на България с Румъния, а малко покъсно полицията там заловила ТИР с цигари. Според прокуратурата Петя Банкова и Живко Коцев са използвали високите си постове, за да разчистват неудобни служители в митниците и МВР, както и да изнасят

информация към Паскал чрез Стефан Димитров.

През годините Паскал е бил сътрудник на Национална служба «Сигурност» (днес ДАНС), която беше част от МВР до 2008 г. Няма информация досега да е бил арестуван, обвиняван или съден. Смята се, че е оставал в сянка поради контактите си.

Единственият по-сериозен удар срещу него бил през 1998 г. Контраразузнаването, тогава ръководено от ген. Атанас Атанасов, провежда операция, при която задържат три тира с контрабандни цигари, влезли от Гърция през ГКПП Ново село.

### **Гонитба на кола с българска регистрация и гръцки граничари завърши със смъртта на жена**

При гонитба между кола с българска регистрация, превозваща мигранти, и гръцки граничари, бе причинена тежка катастрофа, в която е загина жена, а петима, включително малко дете, са ранени и откарани в болница. Произшествието е станало около 8 часа сутринта на 25 септември на пътя

Димотика-Ладис, на кръстовището с Пименико, съобщава местният сайт evros-news.

Според информация, пътният инцидент се е случил при преследване на автомобил с български номера, в който са пътували нелегални имигранти с неустановена националност. Опитвайки се да избяга от граничарите, трафикантът подкарал с висока скорост по пътя Лептис-Ампелакион и оттам се насочил към Пименико, твърдят жители на селото, през което е минал. Опитвайки се да излезе на провинциалния път Димотика-Ладис, той се забил в нива и се преобърнал. При удара е загинала жена, а останалите петима пътници, сред които и дете, са ранени. Всички те са хоспитализирани. На мястото на инцидента са пристигнали 4 линейки, две пожарни и патрулни коли на полицията, добавят гръцки медии.

Според първоначалните данни трафикантът е мъж от Косово.

**Прод. на стр.12 >>**

<< **Прод. от стр.11**

Той е опитал да избяга, но е бил арестуван след претърсване на района.

Мъжът е бил отведен в Окръжната прокуратура на Орестиада, а предварителното разследване се извършва от отдел «Гранична охрана» в Кипринос.

**Рекорден брой удавени на Южното Черноморие**



Рекорден брой удавения през това лято отчита Университетската многопрофилна болница за активно лечение (УМБАЛ) в Бургас. **48** смъртни случая вследствие на удавяне показва отчетът на Отделението по съдебна медицина. Това е с десет души повече, отколкото през лятото на 2023 г. и предишни години, съобщил говорителят на УМБАЛ в града Юлия Андреева.

Ако данните се разделят на броя дни в активния сезон - юли и август, това означава по един удавил се всеки ден. Почти толкова са и случаите на пациенти, спасени след удавяне и преминали през

Спешно отделение. Статистиката отчита почти равен брой инциденти с българи и чужденци. Както сред загиналите, така и сред спасените има малки деца, оставени без надзор край хотелски басейни и на плажа, информира Андреева.

УМБАЛ-Бургас отчита изключително натоварен летен сезон. От 1 юни до 15 септември т.г. през болницата са преминали 14,880 пациенти, или средно 150 души на ден. 90% от пациентите са приети по спешност и са насочени към УМБАЛ-Бургас като единственото място, където може да бъде оказана денонощна медицинска помощ и има едновременно наличие на медицински специалисти от над 30 специалности.

Данните в информационния бюлетин на Областната дирекция на МВР-Бургас показват, че последният случай на удавяне е на 19 септември т.г. четирима български туристи влезли в морето на неохраняем плаж край Синеморец, припомня БТА. Силно подводно течение е повлякло жена, а трима мъже влезли с нея, са направили опит да я спасят, но те също били повлечени от

водата. В спасяването им се включили спасители от съседен плаж. Успели са да извадят от морето жената и двама мъже, третият мъж се е удавил.

**Мигранти плащат по 5,000 евро в офис в Истанбул, за да преминат през България до Западна Европа**



/Снимка: АР/БТА/

За да стигнат до достигнат до Западна Европа, преминавайки през България, мигранти са плащали по 5,000 в офис в Истанбул, предава кореспондентът на БНТ в Пловдив. Как е действала нататък схемата за трафик, в която е участвал и 20-годишният молдовец Релиан Аугустин, не става ясно поради оскъдно представените данни. Не бяха представени и доказателства, че е взел парите. При правото си на последна дума той заяви, че съжالياва и подчерта, че нелегалните, които е возил, са живи и здрави.

„Свидетелите по досъдебното

производство разкриват схемата. В тази схема обаче моят подзащитен не участва. Той е най-дребното ниво в една престъпна веига за трафик, която се организира от Турция и минава през България за богатите държави на Европейския съюз», каза адвокат Калин Кънчевски.

Повече въпроси обаче породиха обстоятелствата около залавянето на сирийците. А именно взимането на полева проба от жена, която се е намирала на метри от катастрофиралото превозно средство с мигранти.

Правозащитникът Михаил Екимджиев припомни, че именно полицаите са отказали да се тестват с този тип тестове.

„Тестове на задържания може да има само на лица, за които има някакви данни за съпричастност, а в случая биват допълнително виктимизирани жертвите на пътно транспортни произшествия - те биват третирани като престъпници, като нарушители, въпреки че това от което имат нужда те е медицинска помощ психологическа подкрепа и подкрепа от близките. В случая като се каже, че единият от участниците -

**Прод. на стр.13 >>**

<< Прод. от стр.12

шофьорът на мигрантите е престъпник,

а пострадалата жена е наркоманка, защото като се каже положителен тест, в съзнанието на публиката това е, изпъква ролята на МВР. Затова не е особено интелигентно решение“, смята Михаил Екимджиев, адвокат. От СДВР припомнят, че са предприели необходимите действия за изясняване на случая.

**„ЕСЕН“**



Автор: Цветана Сестримска, 1989 г.

„ЕСЕН...  
ГРОЗДОВ СОК ЛЕПНЕ ПО УСТНИТЕ.  
ШЕПНАТ ОКАПАЛИ ЛИСТИ.  
НАД ПРОЗОРЕЦА КЛОНКА СЕ СПУСКА,  
А НА ЖИЦИТЕ ДЪЖД Е УВИСНАЛ.

ЕСЕН...  
ЛИВАДА ОТ ВЯТЪР КОСЕНА.  
СЛЪНЦЕ ОСКЪДНО НА ПРАГА ИЗСТИНАЛ.  
ПРОСТИЧКИ ДУМИ,  
ОСТАНАЛИ В МЕНЕ.  
ДУМИ ОТМИНАЛИ.

ЕСЕН...  
РАСНЕ ХОРОТО НА ПТИЦИТЕ.  
ГАСНЕ НЕБЕТО СЪМЕНО.  
ТИХИ ОБЛАЦИ ПЛУВАТ В ОЧИТЕ МИ.  
НЕЩО Е СТАНАЛО С МЕНЕ.

ЕСЕН...  
КЪСНА ЛИ, РАННА ЛИ?  
ВГЛЕЖДАМ СЕ В СЕБЕ СИ - МИСЛЯ ЗА МАМА.  
ИНАЧЕ НИЩО, НЕ, НИЩО МИ НЯМА!“

**100%**

**SOLD**

**20г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker  
Cell : (416) 837-7634  
Bus.: (905) 565-9200  
todortod@hotmail.com



LCBO # 371047

**Налична за продажба**  
**Available for sale now**

---

Demetra Vino Prospera Inc. • www.bsgold.bg • office@demetravp.ca

## РЕАЛНОСТ И ФАНТАЗИЯ

Надя Грашева от Торонто има удоволствието да Ви представи известният и талантлив български художник Божидар Димитров



**Божидар Димитров** е роден в София през 1952г. Дипломира се в столичният Лесотехнически Университет, Факултет Екология и Ландшафтно инженерство. Още от времето на своето студентство работи в областта на живописата и дърворезбата. През годините излага в много самостоятелни и съвместни изложби в България и чужбина. Водещи теми в артистичните му търсения са природата, космосът, женското тяло, духовното, фантастични видения.

Негови картини са собственост на частни колекции в България, Германия, САЩ, Великобритания, Сингапур, Индия, Кипър и др.

Преди няколко години се запознах с известният и талантлив български художник Божидар Димитров на една негова изложба във фойето на театър „Сълза и смях“ в София. Бях впечатлена от неговият талант да представя цветя, пейзажи и космос по един много колоритен начин и аз му дадох идея да реализира една

изложба и в Торонто. Поради пандемията и създамата се покрай това обстановка не успяхме да я реализираме, но с помощта на една галерия в Германия вече съществува онлайн магазин на неговите картини, организиран в Donnart Art Gallery които бихте могли да закупите на следният линк: <https://donnart.de/artist/bozidar-dimitrov-kuenstler/>

Текстът на линка е на немски и английски език.

Цената можете да

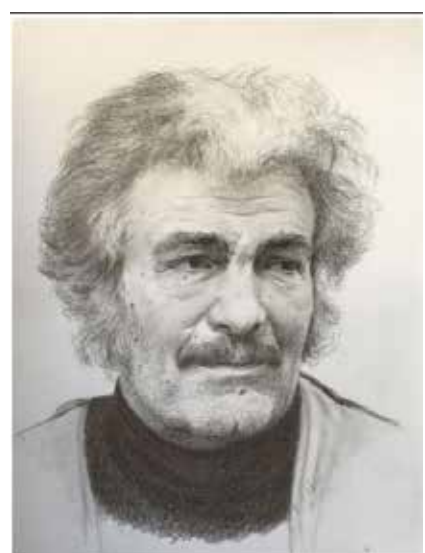
видите като кликнете върху кошничката. Тя е в евро. Цената включва и доставката от врата до врата срещу посочено пълно име и пълен адрес за да могат да получат поръчката.

С въпроси и за подробности можете да се обърнете към мен, неговият представител в Торонто- Надя Грашева /Nadja Gracheva/- [nad\\_grachew@yahoo.com](mailto:nad_grachew@yahoo.com)

Благодаря за вниманието!

## БЪЛГАРИЯ

### „ЕСЕННИ ДЪЖДОВЕ“



Автор: Димитър Данаилов

„ЗАПОЧНАХА ТЕ БАВНИ,  
ДОТЕГЛИВИ,  
ОПЛЕТОХА НИ В  
МРЕЖИТЕ СИ СИВИ  
И НИ ЗА МИГ НЕ СПИРАТ  
КОЙ ЛИ ДЕН?  
ОТВОРИЛИ ЧАДЪРИТЕ СИ  
СТАРИ,

ВСЕ БАРЗАМЕ ПО МОКРИ  
ТРОТОАРИ  
НА СУХО НЕЙДЕ ДА СЕ  
ПРИБЕРЕМ.

И СЯКАШ ВЕЧЕРИ СА  
ВЕЧЕ ДНИТЕ,  
А НОЩЕМ НЯМА ПОМЕН  
ОТ ЗВЕЗДИТЕ -

ОТНЕХА ВСИЧКО ТИЯ  
ДЪЖДОВЕ!  
ДОВОЛНА САМО ЛУДАТА  
ИЗГЛЕЖДА,  
КОСИТЕ СИ НЕВЧЕСАНИ  
ИЗЦЕЖДА  
И МОКРА ВСЕ НАСАМ-  
НАТАМ СНОВЕ...“

## 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.

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 трикотаж

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 кислороден глад, тъй като циркулацията на кръвта в артериите е нарушена. Човек изпитва остра болка, която го принуждава да спре, докато болката отmine. В този случай носенето на специален трикотаж 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.

*Прод. на стр.16 >>*

<< **Прод. от стр.15**

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.

### Болното гърло може да даде начало на сериозни заболявания



здраве.bg

Всеки човек се е сблъсквал с болката в гърлото. Много от хората обаче смятат, че тази неприятност ще мине от само себе си и не е необходимо

някаква специално лечение. Но болката в гърлото може да бъде начало на сериозни заболявания, които често дават усложнения и могат да станат хронични.

### Трахеит

Обикновено за трахеита са отговорни вирусите. Затова той възниква на фона на общите респираторни заболявания (ОРВИ) и разбира се най-често като следствие на грип. Основните симптоми на това заболяване са болка в гърлото и суха кашлица, която се засилва през нощта.

## Sweet Gallery

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

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

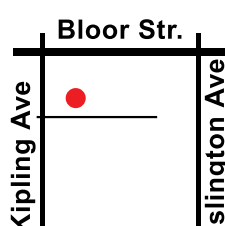
Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke**  
**416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



**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





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  
**647-329-3026**



## KOSTAS MEAT & DELI

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

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



<< *Прод. от стр.16*

Поради кашлицата дишането става повърхностно. Страхувайки се да не провокират нов пристъп на мъчителната кашлица, болните се стараят да не дишат дълбоко. Понякога трахеитът може да предизвика повишаване на температурата, но тя не е твърде висока – 37,5-37,7 градуса. Ако болестта не се лекува, тя нерядко преминава в хронична. Хроничният трахеит може да бъде и самостоятелно заболяване. Той много често възниква при пушачите и живеещите в неблагоприятна екологична обстановка. Хроничният трахеит може да възникне и на фона на заболявания на бъбреците,

възпаление на носа или болести на белите дробове. За лечението на заболяването се правят инхалации, приемат се лекарства за кашлица, може да се прилага и изплакване на гърлото с билкови отвари.

### Фарингит

Това е възпаление на лигавицата на глътката. Най-разпространените симптоми на това заболяване са сухота в гърлото, драцене и усещане за чуждо тяло в глътката, болка при преглъщане, обща отпадналост и слабо повишаване на температурата. Преохлаждането, пушенето, инфекциозните заболявания, замърсеният въздух могат да способстват за появата на

фарингита, но в повечето случаи болестта се предизвиква от вируси и бактерии. Фарингитът е доста опасно заболяване, което може да провокира възникването на отит, пневмонии, сърдечни заболявания. За облекчаване на болката се прави изплакване на гърлото с антисептични разтвори, а понякога се назначават и антибиотици.

### Ангина

Тя започва внезапно. Рязко се повишава температурата на тялото, появява се главоболие, болка при преглъщане, лимфните възли се увеличават и стават болезнени. Катаралната ангина протича доста леко, за разлика от лакунарната и фоликуларната ангина, при които към високата температура се прибавят усещане за отпадналост и ставни болки. Ангината не търпи самолечение - тя може да способства за развитието на такива опасни заболявания като ревматизъм, холецистит, нефрит, отит. Обикновено за лечението на заболяването се използват сулфаниламидни препарати, добър ефект дава и изплакването на гърлото. В тежките случаи се назначават антибиотици. Не се опитвайте да изкарате ангина на крак! За да избегнете усложненията, трябва да спазвате строг режим през първите дни от заболяването и да избягвате твърде горещата и пикантна храна. Ангината е заразна. Ако в дома ви има болен, той трябва да се храни с отделни съдове, а помещението, в което той се намира, трябва да се

VIN  
DE GARAGE



ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$79

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

**Tel: 416.740.4411**

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

**[www.vindegarage.com](http://www.vindegarage.com)**

*100% guaranteed. In business since 1997*

<< *Прод. от стр.18*

проветрява често и да се прави влажно почистване.

### Ларингит

Това е възпаление на лигавицата на гърлото. Острият ларингит в повечето случаи възниква поради преохладяване или пренапрежение на гласа, но той може да бъде и спътник на грипа или ОРВИ. При ларингит гласът става хрипкав и груб, а понякога съвсем изчезва. Към тази симптоми се добавят дращене и болка в гърлото, а след няколко дни се

появява кашлица, първоначално суха, а след това с хрчки. Ларингитът може да бъде съпроводен с главоболие и слабо повишаване на температурата. През първите 5-7 дни от заболяването болният трябва да се старае да говори колкото се може по-малко и да не яде пикантна храна. Положителен ефект има изплакването на гърлото с билкови отвари и инхалациите, сгряващият компрес на шията и топлите (не горещи!) напитки.

Установено е, че мъжете боледуват от настинка доста по-тежко в сравнение с жените. Според статистиката, те се нуждаят от повече време, за да се справят с простудата, за да се справят с простудата, харчат повече пари за лекарства и остават в леглото, докато не се почувстват по-добре. Британските медици са измислили за това явление специално название “мъжки грип”, което все повече се налага и в медицинските среди.

**Содата за хляб е алтернатива на цяла домашна аптечка**



dieta.info

Всеки знае, че содата може да намали киселините и да излъска до блясък сребърните съдове. Но този доста “невзрачен бял прах” всъщност е способен да замени почти изцяло нашата домашна аптечка.

*Прод. на стр.20 >>*

# 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

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

King Square Shopping Centre

9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310

E-mail: mark@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

**<< Прод. от стр.19**

При настинка в чайник са налива 1 чаша вода и се добавя 1 ч.л. сода. След кипването на водата в носа на чайника се поставя тръбичка от хартия (но не от вестник или списание) и в продължение на 10-15 минути се вдишва парата.

За отхрачване два пъти дневно се пие на гладен стомах половин чаша топла вода, в която е разтворена половин ч.л. сода и щипка сол.

В медицинската практика 0,5-2% разтвор на сода бикарбонат се използва за промивки и изплаквания при ринити, стоматити, ларингити, конюнктивити и т.н.

За дезинфекция на лигавицата на устата при често появяващи се афти е полезно изплакването на устата след всяко хранене с разтвор от сода (85 г), сол (85 г) и карбамид (2,5 г).

Дисфункцията на стомаха, особено ако е свързана с нарушение на киселинността, е честа причина за главоболие. В подобни случаи е достатъчно да се изпие 1 чаша мляко със стайна температура с 2 щипки сода. Тази смес неутрализира стомашната киселина и успокоява главоболието.

За избавяне от мигрена всеки ден трябва да се пие преварена вода със сода. През първия ден половин час преди обяд се изпива 1 чаша преварена вода, в която е разтворена половин ч.л. сода, на втория ден – 2 чаши и т.н. до 7 чаши, след което нормата се намалява всеки ден с 1 чаша.

**Да слушаме гласа на тялото си!**

здраве.bg

Понякога тялото ни се опитва да ни каже нещо – например че му липсват витамини, че не получава достатъчно сън или че наистина е уморено от всичките тези сандвичи, чипс и други подобни.

Невинаги е лесно да разберем как да интерпретираме тези сигнали. Но какви са тези знаци, които тялото ни дава и от какво се нуждае, за да поправи ситуацията?

**1. Крехки и нацепени нокти:** Това предполага дефицит на желязо, цинк и важни мастни киселини и може да се поправи с повишен прием на месо, риба и бобови култури.

**2. Сухи очи:** Този симптом подсказва, че на тялото може би му липсват витамин А и важни мастни киселини. Добре е

да повишим приема на млечни продукти, зелени, жълти и оранжеви плодове и зеленчуци.

**3. Напукани ъгълчета на устните:** В този случай е възможен недостиг на желязо, витамин В6, В12 и фолиева киселина. Консумацията на повече месо, бобови култури, млечни продукти и зелени зеленчуци ще е от полза.

**4. Язви в устата:** Този проблем сигнализира за потенциален недостиг на желязо, витамините В6 и В12, както и на фолиева киселина. Месото, бобовите култури, млечните продукти и зеленчуците трябва да присъстват по-често в диетата ни.

**5. Напукани устни:** Това е симптом на дефицит на витамин В2. Млечните продукти и бобовите култури ще помогнат.

**Прод. на стр.21 >>**



# BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

**T: 905 849 4664**

**C: 647 999 2010**

**E: info@friendlytravel.ca**

**W: www.friendlytravel.ca**

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5



**friendly travel inc.**  
TICO # 4631602

<< Прод. от стр.20

#### 6. Уголемени вкусови

**луковици:** Във вкусовите луковици се намират така важните вкусови рецептори. Те сигнализират за дефицит на витамините В2 или В6 и могат да бъдат третирани с повишена консумация на млечни продукти, месо и риба.

#### 7. Зачервявания и мазни петна

**по кожата на лицето:** Този симптом е свързан с възможен недостиг на витамините В2 и В6, на цинк или на важни мастни киселини. Решението е да наблегнем на яденето на млечни продукти, месо, риба и морски дарове.

**8. Пъпчици по горната част на ръцете и бедрата:** Възможен е дефицит на витамин В комплекс, витамин Е и важни мастни киселини. Препоръчително е да консумираме повече животински продукти, зърнени продукти и морски дарове.

**9. Слаб растеж на косата:** Този проблем сигнализира за недостиг на желязо или цинк и може да се разреши с прием на повече месо, бобови култури, млечни продукти и морски дарове.

**10. Пърхот:** С пърхота тялото ни казва, че може би не му достигат витамини С и В6, важни мастни киселини или цинк. Повече цитрусови плодове, месо, риба и млечни продукти ще бъдат от полза за разрешаването на проблема.

**11. Акне:** Акнето предполага, че на тялото му липсва достатъчно цинк, а този проблем може да се разреши с приема на повече млечни продукти и морски дарове.



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere  
in Canada & US  
Check out  
[www.selectbakery.ca](http://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

f /selectbakery

o @selectbakery

# 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.



**12. Силно зачервени очи:** Те сигнализират за недостиг на витамините А и В2. Добре е да наблегнем на приема на повече млечни продукти, зелени, жълти и оранжеви плодове, зеленчуци и месо.

**13. Бавно нарастване на раните:** Това е сигурен симптом, че на тялото не му достига цинк и трябва да приемаме повече млечни продукти и морски дарове.

**14. Депресия:** Депресията може да се държи на недостиг на витамин В6. Повече месо и риба в диетата би трябвало да помогнат за облекчаването на симптома.

## Салата от извара и майонеза



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

### Необходими продукти:

- 500 г извара
- 250 г майонеза
- 1-2 с.л. кисело мляко
- 2-3 скилидки чесън
- 1-2 с.л. червен пипер
- черен пипер
- магданоз
- сол

**Начин на приготвяне:**

Разбийте изварата с майонезата. Добавете киселото мляко, счукания чесън и подправките и осолете на вкус. Разбъркайте добре и украсете със стръкчета магданоз.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** сирене/кашкавал/мляко

**Начин на приготвяне:** без термична обработка

**Време за приготвяне:** 10 - 20 минути

## Салата от краставици и кисело мляко



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

**Необходими продукти:**

3 краставици

1/2 ч.ч. кисело мляко

2-3 с.л. олио или зехтин

оцет

копър

сол

**Начин на приготвяне:**

Нарежете обелените и измити краставички на тънки колелца. Наредете ги в чиния и ги залейте с киселото мляко, предварително смесено със ситно нарязания копър, мазнината, оцета и сол на вкус. Вместо копър, някои с по-екзотичен вкус добавят късчета мента.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** зеленчуци, сирене/кашкавал/мляко

**Начин на приготвяне:** без термична обработка

**Време за приготвяне:** 10 - 20 минути

### 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

**Панирани чушки**

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

**Необходими продукти:**

Порции: 4

8 чушки (печени и обелени)

2 яйца

брашно

сол

олио

**Начин на приготвяне:**

Яйцата се разбиват с 2 с.л. вода, чушките се осоляват, овалват се в брашно, потапят се в яйце, после пак в брашно и пак в яйце. Пържат се до златисто в умерено загрято

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** зеленчуци
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

**Печени картофи със спанак/лапад**

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

**Необходими продукти:**

1/2 кг картофи

1 кг спанак (или коприва)

3 яйца

1 1/2 ч.ч. прясно мляко

олио

сол

**Начин на приготвяне:**

Картофите се сваряват и настъргват на едро. Спанакът/копривата се задушават в 1/2 к.ч. олио. Половината картофи се разстилат в намазнена тавичка, върху тях се слага равномерно спанакът/лападът. Отгоре се добавят останалите картофи, добавят се 2-3 с.л. олио и прясното мляко с разбитите яйца, посолява се на вкус. Пече се в силна фурна до златисто.

Може да се приготви и с коприва.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** сирене/кашкавал/мляко, картофи
- **Начин на приготвяне:** варена, печена
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

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

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

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame, Photos ©Bulgarian Flame



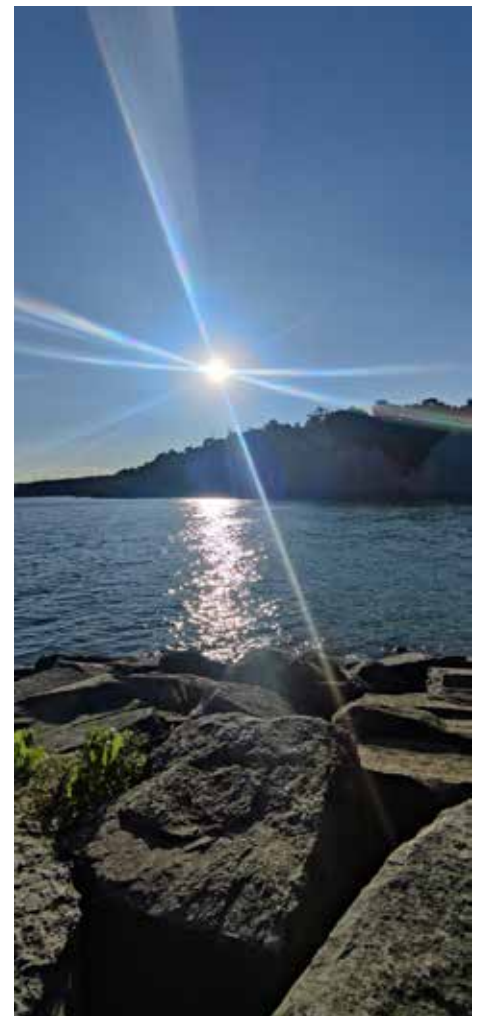
Истинско удоволствие е да се разходи човек в Bluffers park, където се намира и гръцкия ресторант Bluffers restaurant and event center на 7 Brimley Rd S, Scarborough.

Паркингът на ресторанта е безплатен, така че може да си хапнете вкусна храна и да си направите деня чудесен, като отидете до езерото или се разходите около брега

по дългата алея и се насладите на красивата гледка. А защо пък не, може и работа да свършите, ако си сложите лаптопа на масите с пейките на чист въздух .

Да и такива хора видях 😊

Вяра Димитрова



**BOBBI DONEVA**

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

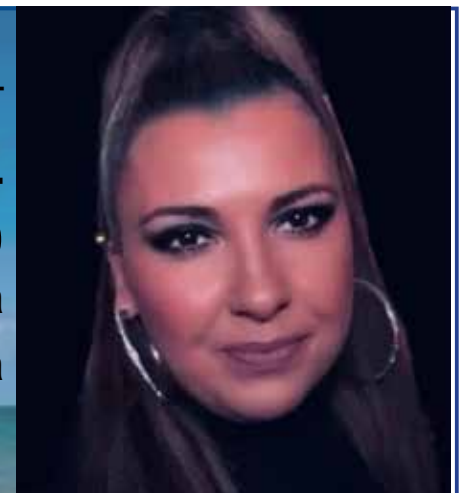
C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5





## Платини: Да премахнем 1 човек и да играем с по 10 в отбор



Бившият президент на УЕФА Мишел Платини направи смело предложение за реформа на футбола, според RMC Sport. В момента работещ като съветник на Международната федерация на професионалните футболисти, 69-годишният легендарен футболист предложи да се намали броят на играчите на терена до 10 на отбор, пише Footy Room.

„Може би е време да премахнем по един играч от всеки отбор и да играем с десет. Отборите са играли с 11 играчи през миналия век, но спортистите са били по-бавни и са покривали по-малко терен от днес. Така че намаляването на броя на играчите може да е от полза, тъй като това ще създаде повече пространство на терена“, обясни предложението си французина.



Това предложение

има за цел да адаптира играта към съвременната ера, когато футболистите са по-бързи, по-силни и по-атлетични. Промяната потенциално може да промени динамиката и стратегията на спорта.

## Незабавен реванш с Даниел Дюбоа ще отбележи края на кариерата на Антъни Джошуа...



...., твърди Карл Фроч. Бившият шампион в суперсредна категория, на 47 г. понастоящем, наблюдава как Джошуа бе победен от Дюбоа чрез брутален нокаут в петия рунд на стадион Уембли, пише британския The Sun.

След поражението си, предизвикателният Джошуа разкри, че няма да се пенсионира. След това той се срещна с промоутъра Еди Хърн и боксьора на Саудитска Арабия Турки Алалших, за да обсъдят бъдещето му. 45-годишният промоутър Хърн разкри, че Джошуа ще се бие в реванш с

Дюбоа, като Алалших иска битката да се случи скоро. Фроч обаче смята, че това би било лош ход за бъдещите перспективи на Джошуа. Говорейки в канала си *Froch on Fighting* в YouTube, той каза: „Сега говорят за незабавен реванш с Даниел Дюбоа.

„Мисля, че Еди Хърн иска да го хвърли направо там, защото очевидно Антъни Джошуа е голямата дойна крава на Еди, нека бъдем честни.

„Той се връща на шофьорското място, ако Ей Джей успее да поправи това бягане. Но мисля, че това е лоша битка.

„Незабавен реванш означава, чу Даниел Дюбоа само облизва устни, казвайки си: Не бях доволен от представянето си, мисля, че мога да довърша Антъни Джошуа дори по-рано“.

„И той ще бъде уверен. Първата битка, в която влезе, не бе сигурен дали мястото му е там. „Той бе издигнат до шампион на IBF, след като победи Филип Хргович, така че принадлежи ли на световно ниво?



„Сега обаче знае, че принадлежи на световно ниво, знае какво може да направи на Антъни Джошуа, когато го удари по брадичката.

„Незабавен реванш за мен е краят на кариерата на Антъни Джошуа и не мисля, че това трябва да се случва.“

За това какво би посъветвал Джошуа, Фроч добави: „Трябва да погледне надолу по стълбата и да види кой е следващият.

„Имате Мартин Баколе, имате Жилей Джан, имате Джоузеф Паркър, който е малко на гребена на вълната след победата над Дионтей Уайлдър.

„Там има три битки, тези опоненти ще се изправят срещу Антъни Джошуа – и ако той загуби от една от тях, това определено е краят му – дори повече, отколкото ако отново бъде смазан от Дюбоа.“



<< Прод. от стр. 27

След това Фроч спомена Дилиън Уайт като друга възможност, преди да повдигне съвсем друга опция.

„Може би умният ход е да седнем и да чакаме, а не да се бием, да видим как се променя пейзажът, да видим какво ще се случи с Тайсън Фюри и Александър Усик.“

Фроч твърди, че ако Циганският крал загуби от Усик отново, когато се сблъскат на 21 декември, той може да бъде съперникът на Джошуа.

Бившият шампион добави, че двубоят със сигурност ще осигури още един голям ден на Уембли, преди Ей Джей да може да «отплава към залеза».

**Верстапен поставя под въпрос бъдещето си след скандала с псувните**



Макс Верстапен казва, че “глупавото” наказание, наложено за неговия дискурс по време на пресконференцията за Гран при на Сингапур, го кара да се съмнява

в бъдещето си във Формула 1, предава Motor Sport.

Холандецът на практика бе наказан с общественополезен труд от ФИА за псувни на пресконференцията преди събитието, като нарече своя тим Ред Бул «f\*\*\*ed» в размишленията си за уикенда на Гран При на Азербайджан.

Наказанието го накара да протестира на пресконференцията, като даде кратки, понякога дори еднословни отговори и проведе импровизирана медийна сесия извън медийната зала на пистата. Той направи същото, след като завърши втори в неделното състезание и на въпрос дали може да преразгледа бъдещето си състезание във Формула 1 в резултат на подобни ситуации, Верстапен отговори утвърдително.

„Със сигурност. Да! Искам да кажа, че тези неща определено решават и моето бъдеще“, каза Верстапен.

„Когато не можеш да бъдеш себе си, трябва да се справяш с такива глупави неща... Мисля, че сега съм на етап

от кариерата си, че не искам да се занимавам с това през цялото време. Наистина е уморително.

„Разбира се, че е страхотно да имаш успех и да печелиш състезания, но след като си постигнал всичко това, печелейки шампионати и състезания, тогава искаш просто да си прекараш добре.

„Всеки натиска до краен предел. Всеки в тази битка, дори и в задната част на решетката. Но ако трябва да се справяте с всички тези глупави неща: за мен това не е начин да продължите в спорта, това е със сигурност.“



Попитан дали ръководният орган би рискувал сериозно да загуби световен шампион поради строгостта на правилата си относно псувните по време на официални сесии, Верстапен предположи, че може да не приемат заплахите толкова сериозно. И по отношение на

предложението на Люис Хамилтън, че Верстапен просто трябва да избягва изпълнението на наказанието за общественополезен труд, той се пошегува, че «да, но той не е наказаният!»

„Не знам колко сериозно ще приемат подобни неща“, добави холандецът. „Но за мен в един момент, когато стига, стига. И ще видим. Всичко ще продължи, не се съмнявам.

„Това не е проблем, защото Формула 1 ще продължи и без мен, но също така не е проблем и за мен. Така е.

„В момента дори не мисля за подобно решение. Просто съм фокусиран върху представянето, какво ще направим в Остин и след това.

„Това е, за което си мисля, и за мен всъщност не трябва да хабя енергия за това, защото е просто много глупаво.“

**WADA обжалва решението по делото за допинг на № 1 в тениса Яник Синър, иска 1-2 години забрана**

&lt;&lt; Прод. от стр28



Световната антидопингова агенция не се стреми да дисквалифицира нито един от резултатите на италианеца, но смята, че констатацията, че той е ползвал допинг „без вина или небрежност“ не е правилна, предава Tennis.

Докато Яник Синър излезе на корта за мача си с Роман Сафиулин на China Open в Пекин, Световната антидопингова агенция (WADA) разкри, че е подала жалба до Спортния арбитражен съд (CAS) в антидопинговото дело на италианеца.

Синър два пъти даде положителен тест за анаболния стероид

кlostебол през март тази година, но бе установено, че е „без вина или небрежност“ от независим съд, след като Международното звено за интегритет в тениса (ITIA) прие обяснението на световния номер 1 за това как забраненото вещество е навлязло в тялото му.

WADA не смята, че решението за липса на вина или небрежност от страна на Яник Синър е правилно в призива си за повторно преразглеждане на случая.



В изявление WADA заявява, че „търси период на недопустимост до състезания между 1 и 2 години.

WADA не търси дисквалификация на каквито и да е резултати, освен тези, които вече са били наложени от трибунала на първа инстанция.

Победителят и в двата големи турнири на твърди кортове тази година, Синър има положителни тестове на 10 и 18 март.

Въпреки че бе временно отстранен, той успя да продължи да се състезава, след като успешно обжалва, като предостави източника: „резултат от замърсяване от член на екипа за поддръжка, който е прилагал спрей без рецепта, съдържащ кlostебол, върху собствената си кожа за лечението на малка рана“, според публикуваните констатации на ITIA. Бившият треньор Умберто Ферара закупил продукта в

Италия и го дал на бившия физиотерапевт Джакомо Налди, който го използвал за лечение на порязване на пръста си и след това масажирал Синър без да носи ръкавици.

Новините за положителните тестове на Синър, разглеждането на случаите и отнемането на точки и парични награди, спечелени в Индиън Уелс, не бяха публикувани до 20 август - ден след като роденият в Сан Кандидо спечели короната на Cincinnati Open. На US Open италианецът победи Тейлър Фриц на финала. След тази победа 23-годишният нае двама бивши членове на екипа на Новак Джокович в лицето на Марко Паничи и Улисес Бадио.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

Кръчма някъде в Африка. Влиза сърбин и сядна на бара, а от джоба си вади малко, зелено и ушато джудже и го слага на бара. Идва барманът и пита:

- Какво ще обичате?  
- Ами, за мен коняк, а за приятеля ми (сочи чудовището) - бира.  
- Ама какво е това? - пита барманът.  
- Вижте, аз водя научна експедиция до едно малко село и (обръща се към чудовището):  
- Марко, как се казваше селото, в което напсува шамана на майка?



- Дъщеря Ви непрекъснато бяга след момчетата!  
- Е, на нейната възраст всички момичета бягат след момчетата...  
- Не и с нож!!!



- Ще ми дадеш ли номера си?  
- Пишеш ли?  
- Да.  
- Пиши "Не"...



И Бог създаде Българския мъж. И Бог отишъл да се хвали на Св. Петър:  
- Гледай какви пичове направих, обградих ги с хубави планини,

реки и море, дадох им жива народна музика и песни, дадох им и нещо на което аз викам "ракия", та да не им е скучно. Св. Петър казва:

- Не си ли ги разглезил прекалено много?  
Да няма после лоши последици?!  
- Всичко съм премислил... почакай да видиш какви жени съм им подготвил...



Жена отива при Конфуций и го пита каква е разликата между многоженството и полиандрията.

Конфуций поставя пред нея пет чайника и пет чашки, след което налива чай от единият чайник в петте чашки, кара я да пийне по малко от всичките чаши и пита:

- Как е? Харесва ли ти?  
- Да - отговаря тя.  
Философът налива от петте чайника в една чаша:  
- Пробвай сега!  
Харесва ли ти?  
- М-м-м, чудесно е! - възкликва жената.  
- Глупачка такава! - сърди се Конфуций.-  
Такава хубава притча изпорти...



На голям пътнически круизен кораб:  
- Господин капитан, разрешете да доложим - имаме пробойна на кораба!

- Как разбрахте?  
- В плувния басейн има акула!

На мъж му отнемат абонаментната карта за посещение на басейн.

- Но защо така сега? - пита той.  
- Съжалявам много господине! Вие пикаете в басейна.  
- Но и всички останали пикаят в басейна, какво толкова?  
- Да, но само вие го правите от кулата за скокове.



Говорят си двама приятели:

- Водката е много странна напитка...  
- Защо, какво ѝ е?  
- Ами, вкусът и винаги е един и същи, а приключенията са различни...



Хороскопът ми за днес: "Чакайте много любов, пари и късмет." За сега ми се е сбъднало само "чакайте много".



Система за овладяване на гнева:

1. Поемете дълбоко въздух
2. Затворете едното си око.
3. Издишайте.
4. Стреляйте!



Някои хора имат ценностна система, а други – само отделителна...



Блондинка попълва формуляр за преиздаване на банковата си карта. Запъва се на поле "причина". Служителката ѝ помага:  
- Госпожице, пишете "три пъти неправилно въведен пин код."  
Блондинката пише: "Неправилно въведен пин код. Неправилно въведен пин код. Неправилно въведен пин код."



Жена:  
- Вчера той два пъти си направи шега колко съм дебела.

Мъж:  
- Това не е вярно.  
Терапевт:  
- Ако не е вярно, тя защо си спомня?

Мъж:  
- Защото слоновете никога не забравят.



Леко пийнал звъни на вратата. Отваря му възрастна жена.  
- Викали сте стъклар?  
- Да, за хола, от тук моля.  
Жената отива в кухнята. След малко пак се звъни. На вратата е същият мъж.  
- Викали сте стъклар?  
- Да, но той вече дойде.  
- Аз съм. Одеве паднах през прозореца.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобила в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



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

[sales@firstautogroup.ca](mailto:sales@firstautogroup.ca)

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



Large variety of European products.  
 Chocolates and cookies from Germany and Austria.  
 Smoked and Fresh meat, Cheese, Homemade salads and fresh bread.  
**HOT MEALS:** Schnitzels, Soups, Hamburgers, Goulash. Sausages, Fish, Ribs, Chicken, Potato Pancakes.



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD  
 408-11 Dervock Cres,  
 Toronto, ON, M2K1A6  
 Tel: 416-821-9915  
 E-mail: info@bulbiz.com  
[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

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.

**Четете**  
**в Пламяк**

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

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



Вази - ръчно нарисувани с акрилни бои. Добавила съм сухи цветя. Има покритие за предпазване от светлина и влага. Може да се почиства с влажна кърпа.

Можете да си ги купите от **Preston Gallery**

77 Brock St W, Uxbridge, (905) 550-8825

Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк