

**Маските за лице влияят на начина,
по който децата разбират речта
по различен начин от възрастните – ново изследване**

(Face masks affect how children understand speech differently from adults – new research)

Автор: Юлия Шварц
- докторант по лингвистика, University of Cambridge

Sciences Incubator Fund, ESRC и Gates Cambridge Trust.

Декларация за оповестяване:

Статията е публикувана в *The Conversation*.
Преводът е на „Пламък“.

Джулия Шварц е получила финансиране от Cambridge Language

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
LIVE MUSIC 416-750-4545
www.barans.ca

Platinum Club Agent

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!

ГРЪЦКА МУЗИКА НА ЖИВО в Торонто

стр.7 TORONTO CONCERT
FRIDAY OCT 14TH

North America Tour
DIMITRIOS KOKKINOU & ELIAS VRETTOS

За билети: greekcity.com
или на Тел: 416-461-6244

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

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

RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant

Маските за лице влияят на начина, по който децата разбират речта по различен начин от възрастните – ново изследване

Въпреки че носенето на маски вече не се изисква на много места, тя остава в употреба като начин за ограничаване разпространението на COVID-19. Една от критиките към маските е, че затрудняват комуникацията. Скорошен доклад на Министерството на образованието на

Обединеното кралство, например, предполага, че носенето на маска по време на пандемията е причинило затруднения в комуникацията в класните стаи.

Новото ни изследване обаче показва, че при хора без слухови и езикови затруднения ефектите на маските за

лице върху разбирането на речта са всъщност леки.

Въпреки че маските за лице забавят нашето разбиране на речта, те рядко водят до недоразумения. Маските също не влияят на разбирането ни във всички ситуации. По принцип имат

ефект само когато темата на разговора е непредсказуема.

26 деца (на възраст от 8 до 12 години) и 26 възрастни без слухови или езикови затруднения взеха участие в нашето проучване. Показахме им видеоклипове на човек, който говори, докато носи платнена маска за лице, и ги помолихме да повторят последната дума от всяко изречение, което са чули. Това ни позволи да измерим колко бързо и колко точно хората разбират речта с маска на лицето.

Освен че тествахме разбирането на нашите участници за маскирана срещу немаскирана реч, ние също манипулирахме видео, за да тестваме отделно аудио и визуалните ефекти на маската. Това означаваше, че например видеото показва високоговорител без маска, но възпроизвежда аудио, записано с поставена маска.

Установихме, че децата обработват маскираната реч с до 8% по-малко точно и 8% по-бавно от нормалната реч, докато възрастните обработват маскираната реч с до 6.5% по-малко точно и 18% по-бавно.

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 БАЛАНС
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



Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:

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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

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




ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА
Fiera Foods Company is HIRING

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Маските за лице влияят на начина,
по който децата разбират речта
по различен начин от възрастните – ново изследване**

<< **Прод. от стр.2**

Като цяло, възрастните реагират на реч по-бързо от децата в проучването - около 23% по-бързо (148 милисекунди), когато слушат реч с маска на лицето и 29% по-бързо (176 милисекунди), когато слушат нормална реч. Високоэффективната обработка на нормалната реч от възрастните може да бъде една от причините, поради които ефектът на маските за лице върху тяхната скорост е по-изразен.

Ефектът на маските за лице

Маските за лице променят използването на езика ни по два начина. Те променят звука на говорещия и могат да създадат впечатление, че речта им е приглушена. Повечето маски също блокират изгледа на устните на говорещия.

Изненадващо, нашето изследване показва, че начинът, по който маските променят звука, когато говорим, засяга децата повече от визуалната обструкция на устните на говорещия. Причината за това може да е, че децата не са толкова добри в комбинирането на визуална информация със звук, колкото възрастните, когато чуват и виждат високоговорител. В резултат на това

виждането на движенията на устните на говорещия, докато чувате маскирана реч, не подобрява доколко точно разбирането какво се казва.

Това е различно от възрастните, които смятат, че маскираната реч е по-трудна за разбиране поради уникалната комбинация от визуално блокиране и звукови промени. Установихме, че акустично заглушената маскирана реч не засяга разбирането на възрастните, когато могат да видят движенията на устните на говорещия. По същия начин, прикриването на устата на говорещия няма ефект, когато звукът на речта е ясен. Повечето маски обаче прикриват устата и едновременно с това променят звука на речта.

Това, за което говорим, има значение

Интересното е, че има значение темата на разговора. Маските за лице влияят по-малко на нашето разбиране, когато можем да предвидим какво ще каже нашият партньор в разговора.



Това е така, защото

познаването на контекста на разговора ни помага да разбираме езика бързо и без усилие. Например в изречението „За твоя рожден ден изпекох тази торта“ думите „рожден ден“ и „изпечен“ са свързани по смисъл с последната дума „торта“ и често се срещат заедно. Нашите мозъци могат да използват тази информация, за да предскажат какво ще каже говорещият.

Нашето проучване показва, че предоставянето на този тип контекстуална информация намалява трудностите при разбирането на маскираната реч. Когато им бъде дадена висока контекстуална информация, и децата, и възрастните обработват маскираната реч само с 1% по-малко точно от нормалната реч. Това обяснява защо общуването с маски създава трудности в някои ситуации, но не и в други.

Въпреки че има опасения, че маските ще повлияят на ученето на децата, в класната стая учителите използват много техники, които увеличават контекстуалната информация. Те проектират уроците по начин, който надгражда съществуващите знания на учениците и използват изображения, ключови думи и писмен

текст. Всички тези техники подпомагат разбирането на казаното от децата и им помагат да компенсират ефектите от маската за лице.

Слушателите също използват други улики, които намаляват ефекта на маската. Например повечето маски не покриват горната част на лицето. Това е добра новина, защото виждането на очите и горната част на лицето на говорещия ни помага да разберем по-добре маскираната реч. В резултат на това нашето разбиране на езика е забележително стабилно.

Участниците в нашето проучване обаче не са имали никакви затруднения със слуха или говора и са слушали само възрастен говорител в тихи условия. Не знаем как носенето на маска е повлияло на общуването на децата с техните връстници или влиянието му върху други аспекти на тяхното обучение и благополучие.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/face-masks-affect-how-children-understand-speech-differently-from-adults-new-research-185979>

НАЙ-ХУБАВАТА ЧАСТ ОТ ПЪТУВАНЕТО ПРЕСТОЙ В ИСТАНБУЛ

Turkish Airlines кани своите пътници да открият чудесата на неповторимия Истанбул чрез престой с преспиване в хотел.

Като авиолинията, която свързва повече държави от всяка друга, Turkish Airlines дава шанс на пасажерите с дълъг престой да открият световния център на прекачването Истанбул, като се възползват от новото предложение за престой с преспиване.



На пътниците с дълъг престой в Истанбул Turkish Airlines предоставя една нощувка в четиризвезден хотел за икономична класа и две нощувки в петзвезден хотел за бизнес класа. Пътниците ще могат да изберат настаняване и в партньорски хотели на специални цени, започващи от 49 долара.

Пасажери с прекачване от 42 страни* вече се възползваха от привилегията да открият Истанбул посредством престоя с преспиване. През 2022 услугата разширява своя обхват, за да включи още 15 нови държави като точка на излитане**.



TURKISH AIRLINES

За приложимите условия посетете turkishairlines.com

***42 страни (начална точка на пътуването):** Австралия, Азербайджан, Алжир, Беларус, Гана, Гърция, Дания, Естония, Етиопия, Индия, Иран, Ирландия, Испания, Италия, Казахстан, Канада, Катар, Китай, Кот д'Ивоар, Кувейт, Латвия, Литва, Малайзия, Мароко, Нигерия, Обединеното кралство, Оман, Пакистан, Португалия, Русия, САЩ, Сърбия, Тайланд, Танзания, Тунис, Украйна, Финландия, Швеция, Шотландия, Южна Африка, Япония.

**** Нови 15 страни (начална точка на пътуването):** Аржентина, Бангладеш, Бахрейн, Бразилия, Виетнам, Замбия, Индонезия, Кения, Колумбия, Мексико, Мозамбик, Непал, Панама, Саудитска Арабия, Южна Корея.

ГРЪЦКА МУЗИКА на живо в Торонто

Концерт на Elli Kokkinou и Ilias Vrettos

14 октомври, петък Вратите се отварят в 9pm

Universal EventSpace 6250 Hwy 7, Vaughan, ON L4H 4G3

За билети : greekcity.com или на Тел: **416-461-6244**

GCM
www.greekcity.com

PETER & PAULS
hospitality group

UNIVERSAL
EVENTSPACE
6250 Highway 7, Vaughan, ON L4H 4G3
905.326.8100 universal.eventspace.com

ELLI

KOKKINO

**North
America Tour**

ILIAS

VRETTOS

TORONTO CONCERT

FRIDAY

OCT 14TH

**BUY YOUR TICKETS ONLINE AT GREEKCITY.COM
OR CALL US AT 416-461-6244**

46 семейства от пострадалите в Карловско са поискали да бъдат настанени във фургони



Снимка: Министерство на отбраната/

46 семейства от пострадалите в карловските села Богдан, Каравелово и Слатина искат да бъдат настанени от община Карлово във фургони. Окончателният брой на семействата ще бъде определен до 28 септември, предаде БНТ.

26 семейства от Богдан, 12 от Слатина и 8 от Каравелово вече

са поискали да бъдат подсигурени с фургони, защото няма къде да прекарат зимните месеци.

В Каравелово големи багери и тежки машини се опивтат да прокарат трасета, за да възстановят улиците. Повечето къщи остават необитаеми. Електричеството в трите села е напълно възстановено, но проблемът с водата остава. Специалисти от кризисния щаб считат, че трябва да бъдат изградени нови 8 км водопровод, като финансирането ще бъде осигурено от доброволни помощи.

До края на септември кметовете на селата трябва да посочат терените

и предварителната подготовка за монтиране на жилищните контейнери. Те ще бъдат оборудвани с всичко необходимо - легла, завивки, шкафове и котлони и конвектори за отопление. Настаняването се предвижда между 3 и 7 октомври.

Пазач на лозя залови 35 нелегални афганци



/Снимка: БТВ/

Полицията в Бургас разполага седем контролно-пропускателни пункта по магистрала «Тракия», съобщи зам. главният

секретар на МВР Станимир Станев. в областната дирекция на МВР.

„В Бургас има изградени 7 контролно-пропускателни пунктове, за да бъде ограничен изцяло мигрантският натиск към АМ «Тракия», като участват и служители на жандармерията, разположени в обръч около областния град», обясни той по БТВ.

Пазач на лозя край Карнобат пък откри и задържа в т.н. «граждански арест» около 35 нелегално преминали на наша територия афганци. Пазачът разказа пред БТВ, че ги е открил около 23.30 вечерта по време на обход между редовете.



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

“Дочух шум, шумолене, помислих, че някой краде”, каза охранителят, който тръгнал на проверка с прожектор в ръка.

“Осветих и видях, че са група хора, и тръгнах срещу тях”, добави мъжът. Всички се скупчили, като им извикал. Спрял на 5-6 метра от тях, казал им да лежат на земята, след което се оладил на 112 и на кмета на село Аспарухово. «От РПУ Карнобат дойде екип и пое мигрантите. Около 35 човека преброихме, те бяха скупчени», каза още пазачът.

По думите му в групата не е имало жени и деца, а всички чужденци са били на видима възраст 18-25 години. В първия момент мъжът въобще не се изплашил, а страхът дошъл на следващия ден, като се размислил над случката. “Мигрантите са достигнали пеш. Те са мотивирани и изминават десетки километри на крак. Най-вероятно са преминали границата, прескачайки оградата», коментира случая и зам. главният секретар на МВР.

Според него има намаляване на мигрантите във вътрешността на страната, но натискът по границата остава силен, като средно до **1,000 души се опитват нелегално да влязат в България.** В Сливенско и Пловдив са разбити две групи за трафик на мигранти, като в групата са участвали и 5 служители на МВР, подчерта Станимир Станев.

Българин бе заловен на «Видин»-»Калафат» с контрабандни 10 милиона къса цигари



Снимка: МВР/

Българин се опитал да прекара нелегално над 10 милиона къса цигари без бандерол през ГКПП «Видин»-»Калафат», съобщиха от МВР.

Контрабандата била укрита в български товарен автомобил, който съгласно



Снимка: МВР/

Поведението на шофьора, също български гражданин, събудило подозрението на граничните полицаи, които след съвместен анализ на риска взели решение да извършат физическа проверка на товарния автомобил.

При отваряне на автомобила било установено, че вместо декларирания товар се превозват **36 палета с общо 1,077 кашона,** пълни с недеklarирани цигари без бандерол.

С 5 години е удължен концесионният срок за летищата Бургас и Варна ...



... което стана по предложение на концесионера „Фрапорт Туин Стар Еърпорт Мениджмънт“ АД.

Изменението на договора е одобрено от служебният Министерски съвет и с него срокът на концесията се удължава до 10 ноември 2046 г. Концесионерът поема задължение за допълнителни инвестиции в общ размер на €10 млн. в двата обекта, с намерение да достигнат €413 млн. Планираната инвестиция в двата аеропорта за 2022е за 19 млн. лв.

Предложението от концесионера за удължаване на концесионния договор е обосновано с новите кризисни икономически условия, породени от продължаващата

пандемия от COVID-19 и войната между Русия и Украйна.

Акционери във „Фрапорт Туин Стар Еърпорт Мениджмънт“ са „Фрапорт АГ – Франкфурт Еърпорт Сървисиз Уърлдуайд“ – Германия с 60% от капитала, и „Еърпорт Сървисис - България“ ЕАД – София с 40%. Собственик на българското дружество е холдингът „Химимпорт“ АД.



/ Снимка: БТА/

Подаден глас срещу дървесина или пелети - такава е основната схема, по която работят полицейските служители заедно с тези на НАП. Те работят още срещу спекулацията за продажбата на дървесина и пелети, засега има един задържан, предаде БНТ.

“Към момента се

M & T 2001 Limited

Търси **bookkeeper,**
part time

в района на Vaughan.

2-3 дена в седмицата

(по уговорка).

На български или английски,
се обадете на Мария:

всеки ден от 9 am до 1 pm

905-761-7770

<< Прод. от стр.8

проверяват 24 обекта, в т.ч. дървообработващи, дървопреработвателни, дърводобивни фирми, както и магазини, в които се предлагат различни стоки. При извършените проверки са открити в един от магазините акцизни стоки без бандерол. Към момента има задържано едно лице», заяви старши комисар Георги Кандев - директор на ОД на МВР-Благоевград.

В хода на акцията, целяща да предотврати престъпления срещу политическите права на гражданите, са проверени няколко адреса. Образувани са три досъдебни производства по член 167 от Наказателния

кодекс срещу хора от Якимово, Берковица и село Мездрея в община Берковица.

Досега има подадени над **45 сигнала за купуване на гласове в страната**. Образувани са 8 досъдебни производства на територията на цялата страна. 4-5 човека са задържани, съобщи главният секретар на МВР Петър Тодоров вчера в Пловдив.

„Фрапиращи нови схеми няма, те са традиционно установените за момента - опрощаване на лихви, даване на парични суми, проверява се схемата дърва срещу глас. Проверяват се и данни за завишаване на

подвижните секции - да се създават секции от едни хора, които не са болни, но са извадили такива удостоверения. Всяка една информация, която може да ни наведе на мисълта, че се осъществява някакъв корпоративен или купен вот, се проверява”, добави Тодоров.

64% от българите искат да продължат работа от вкъщи



.... показва проучване на голяма кариерна платформа, **предаде NOVA**. Според данните

58% от българите все още работят предимно от вкъщи.

„Част от служителите са доста радикални. Те обмислят да си потърсят друга работа, ако се наложи да се върнат обратно в офиса. В България това са около 40% от работещите. Това е така, защото хората имат опит преди и след пандемията и са убедени, че могат да работят достатъчно ефективно и от дома си”, коментира пред NOVA Костин Тудор - CEO и Основател на международна кариерна платформа.





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**

Flavors

 Spinach and Cheese	 Beef
 Cheese	 Roasted Red Pepper
 Custard	 Apple
 Vegan	

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



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

Турски гражданин укрил злато и сребро за над 84,000 лв., защото се ... „се страхувал от обир“



/Снимка: Агенция «Митници»/

Турчин скрил голямо количество контрабандно злато и сребро на ГККП «Дунав мост - Видин», защото... се страхувал от обир. Това било обяснението, което дал на проверяващите го гранични служители. Тегло на задържаната злато и сребро е 1,469.54 грама, съобщиха от Агенция „Митници“. Изготвената по делото експертна справка посочва като обща стойност на предмета на престъплението сумата от 84,219.38 лева. На 17 септември, турският гражданин пристигнал на ГККП «Дунав мост-Видин» за излизане от България с управляван от него товарен автомобил. При митническата проверка водачът заявил, че превозва текстил от Турция за Холандия и няма стоки, подлежащи на деклариране. Последвала още по-прецизна митническа проверка, при която инспекторите открили под капака на резервоара шест пакета с бижутерийни изделия от жълт и бял метал. Извършителят обяснил, че „скрил златото, защото се страхувал от обир“.

Намерената контрабандна стока е иззета. Обвиняемият е осъждан с влязла в сила присъда на съда на Свиленград от месец юли 2022 г. с наложено наказание 1 година «лишаване от свобода» с 3-годишен изпитателен срок.

„В Сърцето на Машината“ е българското предложение за 95-те награди „Оскар“



Комисията по подбор на българска номинация за участие в състезанието за международен пълнометражен филм на 95-ите награди „Оскар“ на Американската филмова академия е взела решение, съобщиха от Националния филмов център. Комисията е в състав Мария Бакалова, председател и членове Катерина Ламбринова, Христо Христозов, Свилен Димитров, Катя Тричкова, Кристина Грозева и Александър Станишев.

Комисията реши българското предложение за 95-те награди „Оскар“ за международен пълнометражен филм

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!



да бъде филмът „В Сърцето на Машината“ на режисьора Мартин Макариев. Синописът на филма отвежда в август 1978, завод Кремиковци. Жега, метал, прах и мирис на машинно масло. Започва поредния работен ден за бригада затворници с тежки присъди. За тях той ще е съдбовен. В една от машините откриват нещо, чието място не е там, а неочакван порив на милосърдие ги принуждава да се барикадират в цеха и да вземат заложници... Мъжете съзнателно рискуват живота си, защото понякога желанието да бъдеш човек е по-силно от инстинкта за самосъхранение, а мечтата за изкупление замъглява здравия разум.



Във филма участват актьорите Александър Сано, Стоян Дойчев, Игор Ангелов, Христо Петков, Владимир Зомбори, Ивайло Христов, Христо Шопов, Башар Рахал, Юлиан Вергов.

Филмът е носител на наградата за най-добър филм на София Филм Фест през 2022 г.

300,000 души в България зависими от алкохол или наркотици



Около 300,000 души в България са пряко засегнати от форма на алкохолна или наркотична зависимост.

Това съобщи терапевтът по зависимости Милена Петрова, като добави, че липсва актуална статистика за размерите на проблема със зависимостите и това са само предположения. **“Няма данни за зависимите от хазарт, интернет, секс и от поведенчески зависимости”**, обясни тя пред БНР.

Според Милена Петрова проблемът с лесно достъпните психоактивни вещества, от които се възползват все повече

подрастващи, е доста сериозен. “Много от децата смятат тревата за полезна. Проблемът е, че в това, което се продава в България, се слагат какви ли не други боклуци с цел да се «зарибят» купувачите да вземат все повече и повече», посочва терапевтът по зависимости.

Според нея основното, което подтиква децата към употребата на забранените вещества, е любопитството. Другото е желанието да се впишат сред останалите. “Същото като при нас преди години с цигарите – който не пуши цигари, е малко смотан. Така в днешно време е с тревата”, разказва Петрова. “Добрата превенция е да се погрижим да оформим

деца със здравословни интереси, здравословни връзки с останалите, с една добра самооценка. Превенцията започва от най-ранна възраст – първото и най-важно нещо е връзката на децата с родителите.

- 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

Тя се създава с един добър баланс между любов, самоуважение, самостоятелност, граници. Ако детето е прекалено притискано да прави някакви неща, ако не получава достатъчно любов,

като какво означава достатъчно любов може да е тема на съвсем отделен семинар, това вече предполага една лоша основа», коментира терапевтът.

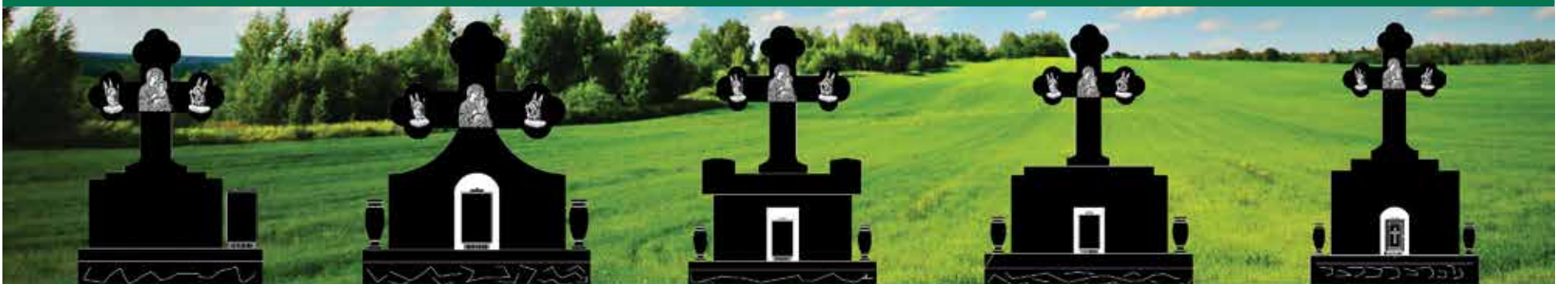
ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



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

Не прекалявайте с чистотата



здраве.bg

Всички, които са убедени, че чистотата е неприменен залог за здраве, са доста придирчиви в избора си на антибактериални сапуни, шампоани против пърхот и т.н. Полезно ли е обаче да сме толкова чисти? Дерматолозите смятат, че както във всичко в живота и в преследването на личната хигиена трябва да има мярка.

Оказва се, чистейки се до блясък, ние нарушаваме естествената микрофлора на кожата и по този начин провокираме заболяванията.

Най-разпространената грешка, която правят хората, е **всекидневното използване на антибактериален сапун**. Неговата употреба е уместна при наличието на драскотини или рани, но постоянното му използване води до унищожаване на естествения микробен фон и кожата става

лесно уязвима за инфекциите.

Микроорганизмите върху кожата не просто живеят своя живот, а си взаимодействат помежду си – в синхрон или в борба. И когато ние изкуствено унищожаваме по-голямата част от тях, всъщност заместваеместествения подбор, т.е. останалите най-силни микроби при липсата на противодействие стават по-опасни.

Освен това “външните неканени гости”, които не срещат никаква съпротива от измитите от нас “защитници”, лесно проникват в кожата. Това става например и при всекидневната употреба на средства против пъпки, които правят кожата още по-плътна.

Друга разпространена грешка е **използването на неподходящи средства за кожата**.

Например гел за лице с фактор рН 5,5. Наистина нивото на киселинност на здравата кожа действително е такова, но колко от нас могат да са сигурни, че кожата им е абсолютно здрава...

Дори малката пъпка говори за обратното. В различните си участъци кожата има различен рН-фактор

и съответно трябва да се полагат различни грижи, с различни средства. Затова - избирайте внимателно средствата за грижа за кожата и наблюдавайте нейната реакция на лосиона или гела.

Много хора в стремежа си да забравят за пърхота постоянно си мият косата с шампоан против пърхот. Но организмът свиква с този редовен “допинг” и се отпуска... В резултат на това последващата смяна на шампоана се отразява зле на косата – косъмът става по-тънък и се накъсва.

Храни и главоболие - връзка има!



здраве.bg

Може ли някои храни да предизвикат главоболие? Змучи някак абсурдно, но в същото време и шаблонно - защото е ясно, че съществува връзка между това, което ядем, и здравето ни. В миналото, когато не е имало лекарства, хората са използвали определени храни

като средства против различни заболявания. С течение на времето медицината е открила и обратната зависимост – че някои хранителни продукти оказват негативно въздействие върху организма.

Според учените почти 20% от храните могат да предизвикат силно главоболие. Те класифицират 6 вида вещества, които се съдържат в храната и могат да доведат до главоболие.

Тирамин Тази аминокиселина се среща в хранителни продукти като шоколад, орехи и някои видове кашкавал.

Хистамин Това вещество повишава имунните сили на организма, но употребата му в големи количества може да доведе до силна мигрена. Много хистамин се съдържа в бирата и червеното вино.

Нитрати За вредата от нитратите се говори много. В големи количества нитратите могат да се срещнат в продуктите за бързо хранене като кренвирши, шунка и други местни продукти, които са обработени по различен начин.

Кофеин В умерени

количества това вещество стимулира работата на мозъка, но прекомерната му употреба предизвиква главоболие. Затова не трябва да се злоупотребява с напитки като кока-кола, чай или кафе.

Киселини, съдържащи се в цитрусовите плодове

Портокалите, лимоните и грейпфрутите съдържат голямо количество витамин С. Те повишават имунитета и помагат на организма да се справи с различните вирусни инфекции. Но при хората, страдащи от алергии, твърде голямото количество от тези киселини може да предизвика главоболие.

Натриев

глутамат Практически цялата храна в китайските ресторанти е богата на това вещество. То се съдържа в особено големи количества в морските деликатеси. Затова и хората, несвикнали с кухня от типа на китайската, могат да получат главоболие.

Диетолозите съветват да се отделя голямо внимание не само на това, което ядете, но и на това как го правите. Правилният хранителен режим може да ви спести много проблеми

със здравето. Преди всичко никога не пропускайте закуската. Оптимално е да се яде 3-4 пъти дневно, като за предпочитане е по-голямата част от храната да приемате в часовете преди и до обяд или поне обемът на храната да се намалява от сутринта към вечерта.

За да се предотврати появата на мигрена, се препоръчва да се консумират повече салати от пресни зеленчуци и да се пият повече течности. Количеството на чая, кафето и спиртните напитки трябва да се държи в определени разумни граници, които са доста индивидуални според организма.

Да помогнем на сърцето си



здраве.bg

Сърдечно-съдовите заболявания са водеща причина за преждевременна смърт днес, въпреки че някои от тях вече се лекуват или поне състоянието се стабилизира. Лекарствата помагат за един почти нормален

начин на живот. Но все пак са необходими някои ограничения. А, разбира се, най-добре е да се погрижим за здравето си още преди да се наложи да се лишаваме от нещо.

Повече от всичко **сърцето обича движението**. 30 минути разходка всеки ден са необходимо условие за поддържането на сърдечния тонус. Дори след прекаран инфаркт лекарите препоръчват на пациентите си кратки разходки 2 пъти дневно.

Сърцето се влияе много и от **правилното хранене** - повече плодове, растителни мазнини, леко сготвена храна. Растителните мазнини са главния източник на ненаситените мастни киселини, които поддържат нивото на холестерол в нормалните граници.

Сърцето не обича **излишните килограми**. Смята се за нормално, ако човек през целия си живот запази теглото, което е имал на 25-годишна възраст (разбира се ако не е страдал в детството си от затлъстяване или прекомерна слабост).

Ако можете, откажете **цигарите** – напрежението и натоваването

на сърцето ще намалее. Ако не сте в състояние да откажете вредния навик, поне се опитайте да намалите бройката на изпушваните цигари. Пушенето вреди не само на здравето, но и взаимодейства с някои лекарства, като отслабва тяхното действие.

Сърцето обича, когато сме спокойни. **Лошото настроение и агресията** са разрушителни емоции не само за околните, но и за нас самите. Разбира се, не е възможно е да се предпазим от всички видове стрес, но можем да се научим да реагираме по-правилно и да контролираме тези състояния. Алкохолът не е добър помощник при напрежение – след кратко време той отпуска и дори засилва отрицателните фактори.

Сърцето се нуждае от достатъчни количества:

- **калий**, който има съществена роля за извеждане от организма на течностите над нормата, за подобряване дейността на сърдечния мускул. Голямо количество калий съдържат фасулът, соята, грахът, кайсиите, сушените сливи, прасковите, черният чай, какаото.

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



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.



<< Прод. от стр.12

• **магнезий**, който притежава съдоразширяващо и диуретично действие. Основен източник на магнезий са растителните продукти: грах, овес, диня, бадеми, лешници, морско зеле, черен чай, кафе.

• **йод**, който оказва благоприятно влияние на обмяната на веществата (особено съществено при атеросклероза). Най-богати на йод са рибата, калмарите, скаридите, морското зеле. Йод се съдържа и в яйцата, месото, млякото, цвеклото, салатата, картофите, зелето, краставиците, сливите.

• **витамин С**, който укрепва кръвоносните съдове. Някои от най-добрите източници на витамин С са червените чушки, ябълките, лимоните, копърът, шипките, касисът.

• **витамин Р**, който укрепва малките кръвоносни съдове и ги прави по-еластични. Съдържа се най-много във вишните, касиса, чая, граха, портокалите, лимоните, шипките, малините и ягодите.

Тест: Какво знаете за болкоуспокояващите?



здраве.bg

Когато човек изпитва болка – в гърба, врата, зъба или главата, разбира се, ни се иска тя да престане колкото



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



<< *Прод. от стр.14*

е възможно по-бързо. Всеки има някакво предпочитано лекарство, което му помага. Различните медикаменти обаче действат с различна ефективност при различните типове болка.

Отговорите с ВЯРНО или НЕВЯРНО на следните пет твърдения, за да установите дали наистина знаете кога кое лекарство ви помага:

1. Парацетамолът ми помага най-добре, когато става дума за болки в мускулите, артрит или слънчево изгаряне.

2. Ибупрофенът е най-ефективното

болкоуспокояващо при деца.

3. Всеки медикамент ви е от полза, когато следвате стриктно приложените инструкции.

4. Използването на болкоуспокояващи за продължителен период от време може да увеличи риска от сърдечно-съдово заболяване или дори сърдечен удар.

5. Медикаментите, които съдържат кофеин са особено ефективни при главоболие.

Отговори:

1. НЕВЯРНО: Вместо парацетамол (ацетаминофен) използвайте

ибупрофен, аспирин, напроксен - всички те от групата на нестероидните противовъзпалителни средства - НСПВС). За разлика от парацетамола те блокират производството в организма на простагландини – химични вещества, които предизвикват усещането за болка при описаните състояния.

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

3. НЕВЯРНО:

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

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

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.



<< Прод. от стр.16

5. ВЯРНО:

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

Правилната диета - как да не се пречупим

*dieti.info*

Модата сред диетите е наистина безжалостна. Тя твърдо диктува своите правила за привлекателност, които трябва да признаем са доста по-демократични при мъжете. Критериите за женската красота са твърде високи и изискват (твърде) големи жертви: и физически, и психологични.

Решаваме да започнем диета и веднага у нас възниква потребността

постоянно да си хапваме по нещо. И то най-често именно това, което планът на диетата забранява.

Но има няколко хитрини, които ще ни помогнат да се овладеем. В крайна сметка истинският смисъл на лишенията е не просто да свалим килограми, но и да задържим новото тегло.

1. Да ви е сладко!

Именно сега през есента човек може най-лесно да излъже своята психологична зависимост и да яде колкото си иска. Но само един определен продукт – диня. Динята практически се състои от вода и затова не оставя никакви “следи” по бедрата и корема. Тя напълва стомаха и създава илюзията за насищане. И главното – удовлетворява психичната ни потребност от храна. Динята способства и за прочистването на стомаха. Но все пак трябва да се внимава, тъй като динените диети могат да се отразят зле на стомаха. Човек се чувства сит, но организмът все още не е получил необходимите му хранителни вещества. Затова трябва да има и

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

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.



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

<< Прод. от стр.17

поне едно пълноценно хранене за деня.

2. Намерете си стимул!

Всяка дейност става по-ефективна, ако човек е наясно защо я извършва. Определете си конкретна цел при отслабването. Отворете гардероба и намерете любима дреха, която отдавна не сте в състояние да облечете. Например старите любими дънки. Облечете ги - сигурно няма да успеете да ги закопчаете... Свалете ги! Повтаряйте това поне веднъж на два дни или веднъж седмично – в зависимост от диетата, която сте си избрали. Постепенно дънките ще започват да ви стават, т.е. ще придобивате увереност, че това, което правите, не е лишено от смисъл.

3. Включете в действие хазарта!

Ако смятате, че ще ви бъде по-лесно да пазите диета едновременно с някой приятел, грешите. При съвместното отслабване шансовете за провал са два пъти по-големи. Ако единият от вас не издържи и другият най-вероятно ще

сметна, че не може да се справи докрай с това изпитание.

Всеки човек е повече или по-малко хазартен. Затова – обзаложете се например за конкретно количество килограми, които ще свалите и определете времето за това. Духът на съперничеството създава правилната нагласа. Можете да си измислите и някакво своеобразно наказание, за този, който не успее да изпълни договорката.

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: 2-3 листа от целина
2-3 домата
олио
джоджен (за боба), чубрица (за лещата)
магданоз
сол на вкус

Начин на приготвяне:
Предварително накиснете в студена вода с малко сол боба поне за 10-12 часа, лещата – за 3-4 часа. Измийте и сложете да ври на умерен огън в 2,5-3 л вода. Добавете последователно лука, нарязан на ситно, морковите и целината – на кубчета, 3-4 с.л. олио, сол на вкус и оставете да уври. 10-15 минути преди да отнемете от огъня, сложете настърганите домати и джоджена/чубрицата, ситно накълцания магданоз и сол на вкус.

Манастирска чорба от боб или леща



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

350 г зрял боб (или леща)
1 глава лук
1-2 моркова



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

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Акули си говорят, след като току-що са обядвали край потънал презокеански лайнер.

- Аз изядох един англичанин и пишман станах - целия прокиснат от уиски и вмирисан на пури, получих страшни киселини, оплакала се едната.

- Уф, остай се, ами аз пък глътнах един руски генерали, целият в ордени, еполети и значки и сега ми тракат тия ламарини из стомаха, не мога да заспя, жалвала се другата.

- Лесно ви е на вас - въздъхнала третата - аз пък имах глупостта да погълна един български политик и сега изобщо не мога да потъна - толкова въздух под налягане не съм имала в корема си.



Гражданин минава край селски двор и пита стопанина:

- Защо тази крава няма рога?

- Понякога кравите се бият помежду си и рогата им се чупят, а понякога се раждат без рога, обяснява селянинът.

- А тази към кой от двата случая спада?

- В случая тази крава няма рога, защото е кон!

Прибира се мъж от работа и гледа - на масата бележка: "Мама е болна. Ще спя при нея." После гледа - бележка на хладилника: "Стопли си вечерята в микровълновата." На спалнята - друга бележка: "Лека нощ! Сънувай ме!"

Прибира се мъж от работа и гледа - на масата бележка: "Мама е болна. Ще спя при нея." После гледа - бележка на хладилника: "Стопли си вечерята в микровълновата." На спалнята - друга бележка: "Лека нощ! Сънувай ме!"

Писнало му, облякъл се, рекъл да си обуе обувките, а там - бележка: "Къде, бе? Къде?"

Двама приятели пият в бар. По едно време единия се гътва от стола, пада на земята и заспива на място. Другия казва на бармана: - Ей това му признавам на него, винаги знае кога да спре.



Лесно се бърка шизофренията с телепатията. Чувам, че питате защо.



- Трябва да се научиш да казваш НЕ.

Например:

- Искаш ли една бира?

- Не виждам защо НЕ..



Веднъж Ученикът попитал Учителя:

- Дълго ли ще чакаме промяна към по-добро? Какъв е смисълът на живота? Какво е любовта?

- От къде да знам бе, Иване? Аз съм даскал по трудово, аре дръпни се от банцига, да не ти отреже пръстите.

Пиян симпатията се провиква:

- Искам песента "Колю ш*ба Радка?"

След кратко объркване и бърз спор, оркестърът обявява:

- А сега ще изпълним песента "Кой уши байряка".

- Какво си се

умислил?

- Всеки път, преди да се прибера вкъщи, поглеждам фейсбука на жена си. Ако в кутийката за семейно положение пише "омъжена", всичко е наред. Ако пише "разведена" - чака ме скандал.

- А какво пише днес?

- "Вдовица"... Сигурно е научила нещо...



Просяк иска пари от минувач по улицата.

- Няма да ти дам. Ще ги изпиеш.

- Не близвам алкохол.

- Тогава ще ги изхарчиш за някоя проститутка.

- Не се занимавам с жени.

- Добре, тогава ще ти дам петдесет лева, но ще дойдеш с мен. Нека жена ми да види, какъв може да стане мъж, който не пие и не хойка.



- Исак, не разбирам защо всички казват, че Павароти е голям талант! Ми той пее фалшиво и фъфли...

- Е, ти пък как разбра? Да не си ходил на концерт?

- Не, бе... Моше вчера ходил и, като се върна, ми го изпя.

Изпратили блондинка в космоса с две кучета. От земята им се обадили:

- Шаро.

- Бау!

- Шаро, натисни зеленото копче!

Шаро натиснал зеленото копче.

- Рекс.

- Бау!

- Рекс, натисни синьото копче!

Рекс натиснал синьото копче.

- Блонди.

- Бау!

- Не ми лай, а нахрани кучетата и не пипай нищо!

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

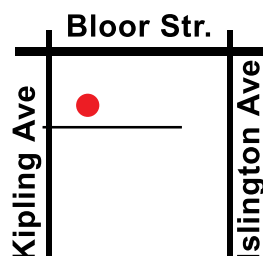
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



METABOLIC BALANCE**DK Wellness****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**

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

Евро 2024: УЕФА потвърди забраната за Русия; Беларус влиза в жребия въпреки жалбата на Германия



УЕФА потвърди, че Русия е отстранена от Европейското първенство през 2024 г., предаде ESPN. Участието на руските отбори бе забранено през февруари от международни състезания както от УЕФА, така и от световната футболна организация ФИФА дни след нахлуването на страната в Украйна.

Руската жалба срещу тези решения бе отхвърлена в Спортния арбитражен съд.

УЕФА реши също да позволи на Беларус да участва в жребия за Евро 2024 следващия месец въпреки искането на правителството от домакиня на турнира Германия да отстрани отбора, тъй като Беларус е военен съюзник на Русия, добавя ESPN.

Беларус ще бъде в жребия от 53 държави, в които участието на Русия е забранено, въпреки че беларусите не могат да бъдат поставени в същата група като съседна Украйна

от съображения за сигурност.

Квалификационните групи ще бъдат изтеглени на 9 октомври във Франкфурт, а германският вътрешен министър Нанси Фейзер миналата седмица призова УЕФА да не позволи на Беларус да играе. УЕФА съобщи, че е отговорила на Фейзер в поверително писмо. През месец май УЕФА забрани на Беларус да домакинства мачове и гарантира, че техните «домашни» мачове на неутрална територия няма да бъдат посещавани от фенове.

Налагайки санкциите на Беларус преди четири месеца, УЕФА цитира, че руската инвазия в Украйна **“е била улеснена от достъпа, даден от съседната територия на Беларус”**.

Други политически решения, които ограничават жребия за Евро 2024, включват удължаване на дългосрочните блокове на УЕФА за мачове между отбори от Азербайджан и Армения или от Испания и Гибралтар, както да не се позволява на Сърбия и Босна и Херцеговина да се изправят срещу Косово.

УЕФА също се намесва в жребия, за да ограничи прекомерните

пътувания и пред колко потенциални екстремни метеорологични условия може да изправи даден отбор.

Бразилска волейболистка-инфлуенсър печели 50 пъти повече от социалните мрежи

Бразилската професионална волейболистка Ки Алвес разкри, че печели 50 пъти повече в OnlyFans, отколкото в спорта си, пише Sport Bible.

Инфлуенсър на непълно работно време и спортистка на непълно работно време, Ки в момента има над **5.1** млн. последователи само в Instagram, което я прави най-следваната волейболистка в света.



Волейболистката ще отсъства от световното първенство в Нидерландия и Полша, но нейната кариера извън спорта е това, което всъщност пълни банковата и сметка.

Тя говори с бразилския информационен бюлетин *O Globo*, където потвърди, че волейболът е нейният

основен фокус, но не може да се откаже от паралелната си професия.

22-годишната каза: „Вече съм трета година в професионален отбор по волейбол и се смятам за професионален спортист.



„Но нещата извън терена започнаха да растат много за мен. Така че започнах да обръщам малко повече внимание на паралелната си кариера.“ Тази кариера извън игрището със сигурност помага да се плащат сметките, особено ако професионалният волейбол не и го позволява.



<< *Прод. от стр. 22*

Тя продължи: „Смятам се за спортист и това е, което накара профилът ми да расте в интернет. И така, аз съм спортист, модел, а също и инфлуенсър и предприемач на собствения си бизнес.“

„Печеля около 50 пъти повече с дигиталните платформи, отколкото с волейбола. Наистина става въпрос за това. Печеля много на OnlyFans, защото абонаментът е фиксиран за целия месец.“

Алвес таксува своите абонати в OnlyFans по **\$14 на месец, като American Post** съобщава, че е успяла да събере повече от **\$500,000**.

Въпреки, че спокойно може да направи кариера извън спорта, тя твърди, че нейната любов и фокус винаги ще бъде волейболът.

Компания за бързо хранене заплашва да съди Килиан Мбапе



Преди няколко дни Килиан Мбапе влезе в заглавията на изданието извън терена, свързано с

отказа му да се появи в рекламни фотосесии с националния си отбор. Нападателят на ПСЖ отказва да участва в кампании, които използват изображенията на футболисти за популяризиране на спортни залагания или лошо хранене, пише AS.

„Реших да не участвам във фотосесията след отказа на френската федерация да промени споразумението за права върху изображението с играчите“, каза той.



Kentucky Fried Chicken, по-известен с акронима си KFC - един от официалните спонсори на френския национален отбор - реагира на рекламния скандал, като отправи заплаха към Мбапе. Компанията за бързо хранене, чрез Ален Берал, един от нейните вицепрезиденти, осъди отношението на звездата на ПСЖ да откаже да бъде едно от основните лица на

кампанията.

„Платихме висока цена. Ако е необходимо, ще отстояваме правата си“, каза той, имайки предвид правните последици, пред които могат да се изправят Килиан Мбапе и националният отбор.

След това обаче компанията за бързо хранене изглежда се отказва. „KFC Франция съжалева за думите, казани вчера и съобщени в медиите тази сутрин. Това са лични мнения и по никакъв начин не отразяват позицията на компанията. Ален Берал не говори от името на компанията, а в контекста на частен разговор“, обясниха те.

Най-висшият орган на френския футбол Френска футболна федерация (FFF) обяви, че ще преразгледа правната рамка, в която е установил задължението футболистите да участват в тези сесии, макар и без одобрението им.

Шахматен скандал: Използвал ли е гротмайстор секс-играчка, за да победи световния шампион?



Голям скандал разтърсва света на състезателния шах след шокиращото поражение на най-добрия шахматист от начинаещ 19-годишен младеж, съобщава Global News.

На 4 септември Ханс Нийман победи Магнус Карлсен - световният шампион по шах, на Sinquefield Cup в Сейнт Луис - турнир с награден фонд от **\$350,000**. Резултатът бе голяма изненада. Участваха едва 10 шахматиста и Нийман бе с най-нисък рейтинг в групата, но въпреки това по някакъв начин победи най-добрия шахматист в света, слагайки край на поредицата от 53 игри без загуба на Карлсен.

Ден след поражението Карлсен внезапно и неочаквано се оттегли от турнира. Той обяви решението в Twitter и сподели загадъчно видео

Прод. на стр. 24 >>

<< *Прод. от стр. 23*

на Жозе Моуриньо - португалският футболен мениджър, който казва: „Наистина предпочитам да не говоря. Ако проговоря, ще имам големи неприятности“.



Феновете на шаха приеха, че видеото означава, че Карлсен напуска, че е загубил, защото Нийман не е играл по правилата. Карлсен не е изяснил публично значението на видеото.

Тони Рич, изпълнителен директор на шахматния клуб Saint Louis, който е домакин на Sinquefeld Cup, каза за оттеглянето: „Решението на играча да се оттегли от турнир е лично решение и ние уважаваме избора на Магнус.“

Същия ден арбитърът срещу измамите Дейвид Седжуик поиска да се добави 15-минутно забавяне към предаването на живо на турнира.

Слухове за измама се разпространиха светкавично в шахматната общност, като в крайна сметка стигнаха до теорията, че Нийман е използвал вибриращи анални мъниста и шахматен изкуствен интелект, за да победи световния шампион. Поддръжниците на дивата теория твърдят, че съучастник вибрирал аналните мъниста вътре в Нийман, за да съобщи по този начин най-добрите ходове, които да направи срещу



Нийман категорично

отрича обвиненията, че е мамил и дори предложи да играе игра напълно гол, за да докаже, че не е използвал анални мъниста.

„Ако искат да се съблека напълно гол, ще го направя“, каза Нийман. „Не ме интересува. Защото знам, че съм чист. Искате да играя в затворена кутия с нулево електронно предаване, не ме интересува. Тук съм, за да спечеля и това е моята цел независимо от това.“

Един от гигантите в шахматната общност, Хикару Накамура - американски гротмайстор и стриймър на Twitch, който някога е бил втори в света, каза за скандала: „Имаше период от повече от шест месеца, в който Ханс не играеше никакви турнири с наградни пари по Chess.com. Това е

единственото нещо, което ще кажа и това е единственото, което ще кажа по тази тема“.

Слушателите приеха, че това означава, че Нийман е мамил и Chess.com - най-големият онлайн сайт за шах в света. Всъщност акаунтът на Нийман бе „частично премахнат“ от Chess.com няколко дни след противоречивия мач поради доказателства, че е измамил на сайта – доказателство, което Chess.com отказа да сподели публично.

Поканата на Нийман за \$1-милиония Chess.com Global Championship също бе отменена. Турнирът се играе предимно онлайн с финал от осем души в Торонто.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.



- 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

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)



Саудитска Арабия

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Марио Пешев

Снимки: авторът

Прибрах се от близо 4 седмици в Саудитска Арабия. Досега не бях слизал към Арабския полуостров, а наред с факта, че цялостно дори ваденето на туристическа виза и ходенето заедно с Ива е почти невъзможно, без работа надали щеше да се случи.



Имах няколко обучения в Сауди Арамко и това бе причината на заминаването ми. Обикновено не говоря за работа в личния блог, но го споменавам по една проста причина – Арамко представлява по-голямата част от икономиката и живота на Саудитска Арабия. Според Wikipedia, Арамсо е най-скъпата частна компания на света – петролен магнат с (вероятно) най-големи залежи на гориво изобщо. Компанията съществува от 1933-та година – едва година след създаването на Кралство Саудитска Арабия. С нефтените

си залежи по-голямата част от икономиката на страната практически се издържа (*по обясними причини*). Тъй като имах и курс в Нефтохим Лукойл – Бургас (*преди около 2-3 години*), имах готовност за нещо подобно, или поне някаква нагласа за самата компания. При посещението ми в Арабия видях, че нещата са коренно различни (*поне от българския клон тук*).

Саудитска Арабия



Като начало, престоят ми беше в Даммам – близо до Персийския залив, а не в центъра на страната в близост до Риад.

Dammam Saudi Arabia

Повечето ми познати, които са били в арабски или дори само мюсюлмански страни, очакват да имат опит и яснота какво се случва и как да се справят, ако попаднат в Кралство Саудитска Арабия. По наблюдения и множество разговори

с хора там останах с ясното впечатление, че там цари най-консервативната политика по много въпроси.

Ако трябва да синтезирам топ 5 правила за оцеляване в Саудитска Арабия, то това са:

- никакъв алкохол (*за наркотици да не говорим*)
- никакви списания/ филми 18+
- много внимателен контакт с жените там (*по възможност – никакъв, дори погледи*)
- внимателно и с дрехите – късите гащи са обидни, дори дънките понякога са неприятни за местните. За жените – винаги и само изцяло с черните одежди, покритото лице е предимство.
- ... и да не сте се опитали да питате за свинско, тъй като това ще е последният ви въпрос

Топ 5

Алкохолът е абсолютно забранен и не се продава никъде. И, не – не е като в

Египет, където вечер се случват всякакви неща, след последната молитва. Тук просто не се пие и няма къде да се намери алкохол (може и да има 1-2 контрабандни улички, но със сигурност не бих си играл с живота там). За наркотиците мога да кажа само едно – при напускането на страната, на летището, получихме бланки за попълване преди един от stop-овете, на който трябваше да попълним лични данни, а отгоре с огромни червени букви пишеше: **DEATH FOR DRUG DEALERS**. Без коментар.



За ХХХ нещата, хората са доста консервативни, контактите с жените са доста особени и цялостно това е тъмна територия. Страната следи масово за посещенията на всякакви сайтове – блокирано е всичко възможно (*торенти, сайтове за сигурност и въпросните сайтове*) и при успешно влизане

Саудитска Арабия

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Марио Пешев

Снимки: авторът

в даден сайт (както направих със Замунда, само зареждане на началната страница!) – след 10 дена вече сайтът е забранен. Контактът с жените също е нещо, с което трябва да се внимава. Облечени са изцяло в черно, повечето са с покрити лица и само процеп за очите, а някои стигат до крайност – носят плътни слънчеви очила или имат полупрозрачно фередже, така че дори очите са невидими. Доста е фрапантно, мъжете са ревниви и най-добрата политика е незабелязването на всички околни жени (с опцията да не се блъснете, естествено). В работата ми имах грешката да подам неволно ръка на една от жените, с които работех, при което я прибрах толкова бързо след ужасения поглед, че ‘сякаш нищо не се е случило’.

Като казах “с които работих” – до преди 5 години на жените е било забранено да работят, в момента прокарват политиката за работата, малко по малко, дори с бавни стъпки започват

да приемат и жени в политиката (но наистина плавно и лежерно). За сметка на това на жените е забранено да шофират – така че повечето са превозвани от съпрузите си или масово се наемат шофьори (таксиметрови шофьори на твърда ставка или ‘внос’ на шофьори от чужбина, което е по-сигурно). Самото посещение на заведения, ресторанти и прочие се случва в отделни зали – зала ‘singles’ (забранено за жени) и зала ‘families’ – за семейства. Едва на две места видях ladies зали – където се събират жени, това се случваше в моловете.



Моловете са основното забавление, тъй като музиката на публични места е забранена, киното е забранено, алкохолът – също,

а на много места и наргилето е забранено (макар че открих достъп до наргиле по сложен и бавен начин). Та, де факто, хората в Даммам имат 2 забавления – ходенето в мола или пътуването към Бахрейн/Дубай, където повечето ограничения ги нямат – жените шофират, има кино, алкохол и прочие. Но, както казах, в Саудитска Арабия това чисто и просто не може да се случи, ако ви е мил животът. Всъщност по плажа има няколко вида забавления от сорта на каране на ATV-та. Нямах възможност да отида и да видя за себе си, но разбрах, че това е едно от нещата, които също се използват за уикенда. Но добър въпрос е при 45-50 градуса през лятото (и 35 градуса седмицата, когато се върнах) колко е удачно да се стои навън Сауди Арамко. Споменавайки уикенда – в Саудитска Арабия уикендът е четвъртък и петък. През целият ми престой така и не успях да свикна на това. Тъй като имах доста работа и в България,

добрата новина беше, че оставах 2 дни за напиване и реанимация в хотела, както и за работа по европейски/американски стандарт, а докато работех събота и неделя, реално останалите хора почиваха.



Работното ми време бе през работната седмица събота-сряда от 7 до 4 (с престоя на място). След работа цял ден на крак (след 8 часа лекции) обикновено се прибирах малко на тишина и спокойствие или лягах за дрямка. Другата опция бе шофьорът да ме остави за кратка разходка из Карфур и взимане на храна от топлите витрини в мола (с персийско, китайско и други). В китайските ресторанти не продаваха китайски пръчици, направи ми

Саудитска Арабия

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Марио Пешев

Снимки: авторът

впечатление. Цените на хранителните продукти бяха около 20% по-ниски от тези в България (*на техниката – по-ниски или аналогични*).

Предизвикателството следобед бе да дремна между молитвите, като след работа се прибирах към 4 и половина, след което следват молитви в 5:30 и в 7. Най-предизвикателното обаче е сутрешния prayer в 4:15 – 4:30. Почти не минаваше сутрин, в която да не се будех от джамията до хотела – доста демотивиращо за идния работен ден. Както се изрази контактът ми в Арабия – **“Сауди Арамко е държава в държавата”**

Първо ми беше трудно да го осмисля (най-прост пример ми бе Ватикана), но след като слушахме радио “Арамко” и минахме

покрай частното летище на компанията, както и строежа на ЖП линията към Риад, иницирирана от петролната компания, започнах да загревам. Компанията е открила около 55000 работни места в различни сектори, развиваща местната икономика, както и развива партньорства с различни страни на няколко континента. Някои хора смятат Арамко за държавна компания. Технически не са прави, де факто е доста близо до истината. Компанията е частна, но работят съвместно с краля и си помагат взаимно. Това е всеизвестен факт, а не е нещо ‘под масата’ – защото имат взаимен интерес, осигуряват работни места, страхотна държавна политика и условия на труда (с различни бонуси и пакети). На прибиране

прегледах за местни сувенири или нещо от сорта. Изключая топовете (*облеклата на местните*), другото стандартно място са Dates – местните плодове, които приличат на фурми, а на доста места ги превръщат в сладки (със сусам, с пръчици, на места с шоколад, вътре с бадем/лешник и т.н.) Въпросните минават и за шоколадови бонбони при черпене. Тъй като алкохолът е забранен, освен безалкохолните и топлите напитки са популярни безалкохолната бира и някакво местно безалкохолно шампанско. Имах шанса да присъствам и на местно хранене – пиле с ориз, което ядохме, седнали с кръстосани крака на земята. Някои от присъстващите се храниха с пръсти, без прибори. Доста

традиционно и част от заведенията в града бяха построени с високи платформи за сядане по подобен начин. Наргиле се открива трудно в Кхобар (*и бих казал, че е по-слабо от турското такова*), а кафето има много специфичен и незабравим вкус – страшно сладникаво със силен и приятен аромат. Още много интересни неща могат да се разкажат, но приключвам тук, тъй като времето минава, а пиша поста със седмици и е добре да види бял свят. Беше ми казано, че апаратите са забранени, така че имам само няколко снимки от мобилния (*все пак е относително безопасно, ако не снимаш политически неща, църкви и някои други неща*).

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Customer appreciation day September 24, 2022 Kostas Meat Market & Deli

Delicious food and a nice atmosphere!
Thank you so much Kosta for always giving us
your BEST service!!

Всяка година Коста организира Ден на
благодарността към своите клиенти.
Отново бяхме посрещнати в приятна
атмосфера и почерпени с вкусна храна.
Прекрасен слънчев ден изпълнен с много
добро настроение.
Благодарим ти Коста!





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.