

*Здрава и благословена 2024 година!*

## Колко ефективен е страхът като средство за обучение? Как и какво научаваме, когато сме уплашени?

*(How effective is fear as a teaching tool?  
How and what do we learn when we are scared?)*

Автор:

Дебора Пино  
Пастернак - Доцент  
по образование и  
общност в ранна  
детска възраст,  
University of Canberra.

Декларация за  
оповестяване:

Дебора Пино  
Пастернак преди  
е получила  
финансиране от  
Австралийския  
изследователски съвет.



Статията е  
публикувана в  
*The Conversation*.

Преводът е на  
„Пламък“.

**Четете на стр.2 >>**

**BARANS**  
TURKISH CUISINE & BBQ  
2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
LIVE MUSIC   416-750-4545  
[www.barans.ca](http://www.barans.ca)

**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: Monday to Friday 9:30am- 5pm  
[www.FirstAutoGroup.ca](http://www.FirstAutoGroup.ca)

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

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

**BULGARIAN**  
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY  
By Bulgarian Flame Newspaper 2023 - 2024  
  
Print & Online: [www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

**ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ**



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

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

# Колко ефективен е страхът като средство за обучение? Как и какво научаваме, когато сме уплашени?

*(How effective is fear as a teaching tool?  
How and what do we learn when we are scared?)*

*<< Прод. от стр.1*

Много от нас си спомнят ясно как са ни крещели или сме се чувствали заплашени - от член на семейството, от учител или от шеф на работното място.

Ужасяващите преживявания често се запечатват в паметта ни; запомнянето на плашещи събития е от съществено значение, за да ги избегнете в бъдеще. Това е нормална реакция, която насърчава оцеляването ни.

Тази силна връзка между страха и паметта може да ни накара да мислим, че страхът може да бъде ефективен инструмент за обучение.

Изследванията обаче показват, че страхът може да има дългосрочни отрицателни последици както за децата, **така и за възрастните** – и всъщност може да затрудни ученето.

Ето какво казва изследването за това как и какво научаваме, когато сме уплашени.

Как страхът влияе върху ученето на децата

Страхът е предназначен да ни предпази от настоящи и бъдещи опасности.

Ако децата са изправени пред преживявания, които предизвикват страх, те се научават да избягват нови преживявания – за разлика от изследването, ангажирането и подхождането към неизвестното с любопитство.

Постоянното излагане на страх променя начина, по който мозъкът реагира на външния свят. Страхът предизвиква реакция на стрес в мозъка и го поставя в състояние на тревога; ставаме хипер готови да реагираме бързо и решително на входящите заплахи.

Това може да е подходящо, ако например се сблъскате с агресивен непознат.

Но такива високи нива на реактивност не са продуктивни в учебни среди като училището, където от нас се иска да бъдем отворени към

нови преживявания и да създаваме иновативни решения.

Всъщност областите на мозъка, активирани, когато сме уплашени, са различни от тези, които използваме, когато обмисляме внимателно как да се справим с труден проблем. Изследванията показват, че по-примитивните части на мозъка поемат дейността на префронталния кортекс - „контролния център“ на мозъка - когато сме в състояние на страх.

Това означава, че планирането, вземането на разумни решения и използването на съществуващите ни знания става много трудно, ако се чувстваме застрашени или уплашени.

Децата се учат на страх от възрастните в живота си

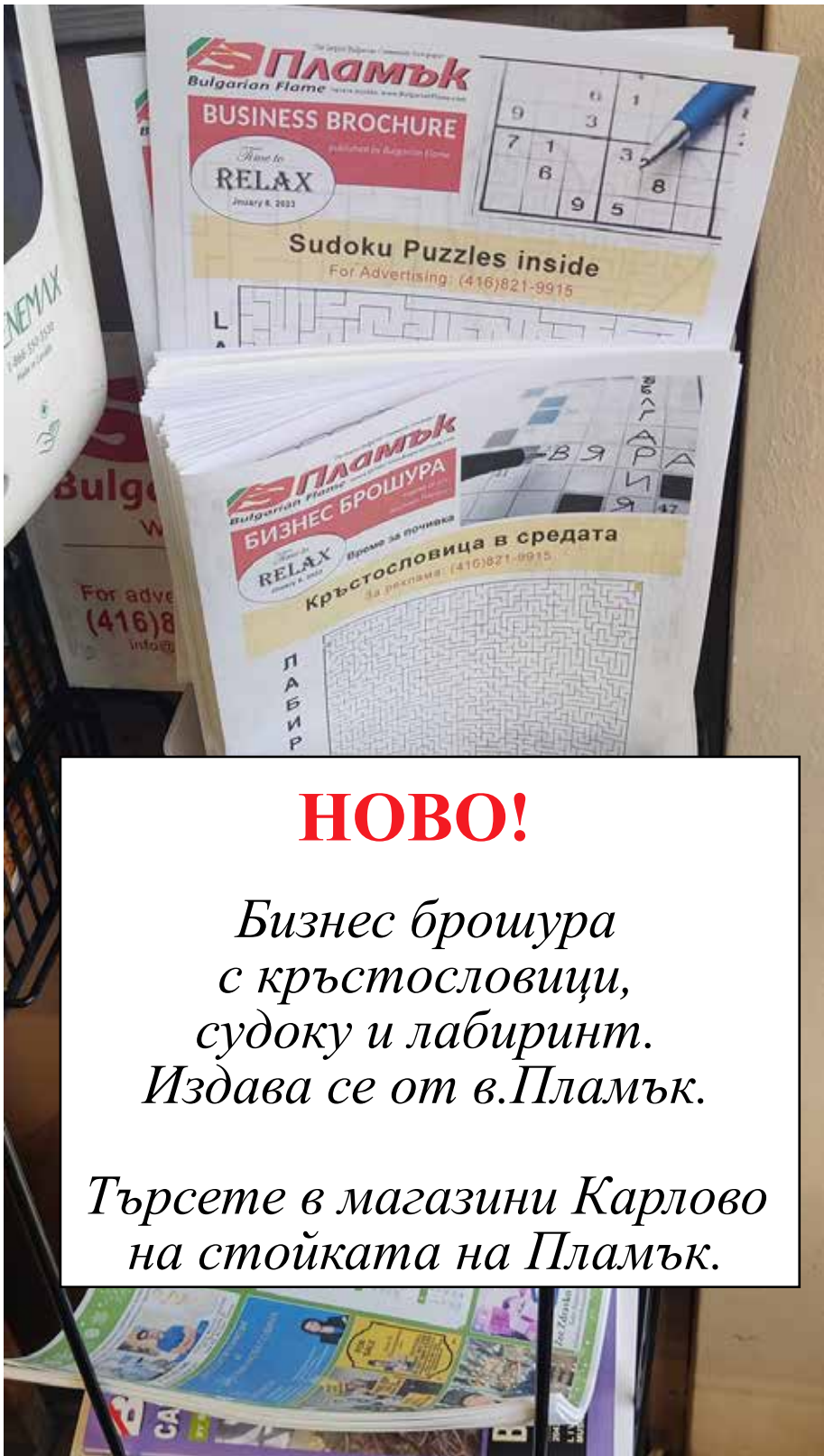
Възрастните играят критична роля в здравословното развитие на

реакциите на страх чрез моделиране на реакции към непознати ситуации. Те също така осигуряват (или не осигуряват) безопасна среда, която насърчава изследването на децата.

Страхът може лесно да се научи от значимите ни възрастни. Проучванията показват, че както малките, така и децата в училищна възраст се научават да избягват нови преживявания, ако родителите им общуват или показват признаци на страх по отношение на тях.

Помислете например как едно дете може да се научи да се страхува от животните, като види как родителите му реагират на тях. Или, например, начина, по който постоянните предупреждения „внимавайте!“ може в крайна сметка да направи детето твърде тревожно, за да се катери по дърветата или да поема рискове, докато използва оборудване за игра.

*Прод. на стр.4 >>*



## НОВО!

*Бизнес брошура  
с кръстословици,  
судоку и лабиринт.  
Издава се от в.Пламяк.*

*Търсете в магазини Карлово  
на стойката на Пламяк.*

LCBO #: 0272674

**КХАН КРУМ**  
KHAN KRUM CLASSIC RAKIA  
**КЛАСИК РАКИЯ**

Висококачествена гроздова ракия, произведена по класическа технология от селектирани сортове, и отлежала повече от 3 години в малки дъбови бъчви.  
Premium grape rakia, distilled by classic technology from selected varietals, aged over 3 years in small oak casks. It has a well-developed aroma and soft noble taste that gives it style and individuality.

Налична в мрежата на LCBO! AVAILABLE AT LCBO!

# 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;** Бригадири, 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.

<< *Прод. от стр.2*

Поведението на възрастни също влияе върху степента, в която децата се чувстват сигурни да бъдат себе си и да изследват света с увереност.

Проучванията, изследващи поведението на родителите, постоянно показват, че грубото родителство (включващо физическа и вербална агресия) е свързано с по-лоши резултати при децата, включително академични недостатъци, с по-високи нива на агресия и тревожност и лоши взаимоотношения с връстниците им.

Обратният е случаят с родителите, които, въпреки че осигуряват граници, са топли и насърчават автономността на децата си.

Учителите също играят основна роля в развитието на реакциите на страх. Учениците са по-склонни да бъдат мотивирани и да функционират добре в класните стаи, ако учителите са „подкрепящи автономията им“.

Това означава учителите да:  
- имат любознателно и открито отношение

към интересите на учениците,  
- търсят тяхната гледна точка и предложете избор,  
- се интересуват се от техните мисли и  
- да приемат набор от емоции (от разочарование, гняв и резервираност до игривост, радост и любопитство).



Как страхът влияе на ученето в живота на възрастните

Много хора, които изпитват тревожност в зряла възраст, са били изложени в детството си на среда, в която са се чувствали постоянно застрашени.

Тези възрастни може в крайна сметка да избягват да поемат нови задачи, да разглеждат множество гледни точки и да отговарят на въпроси. Това са всички умения, които работодателите обикновено ценят.

Работната среда, която предизвиква страх, също може да бъде контрапродуктивна и стресираща.

Изследванията показват, че когато служителите възприемат работната си среда като опасна, е по-вероятно да изпитат прегаряне, безпокойство и стрес. Стресовите ситуации също могат да попречат на способността ни да прилагаме гъвкаво това което знаем, когато попаднем в нови ситуации.

От друга страна, изследователите твърдят, че отношенията на доверие между служителите и техните мениджъри могат да повлияят на желанието на работниците да покажат уязвимост и да поемат задачи, които включват несигурност.

И така - какво научаваме, когато сме уплашени?

Да, учим се от страха. Въпросът е: какво научаваме?

В отговор на заплахи и враждебност се научаваме да избягваме предизвикателства и да се съобразяваме с външни правила (вместо да се чудим как системите могат да бъдат подобрени).

Защитаваме чувствата си и ограничаваме мислите си до това което е безопасно.

Това ли е видът обучение, което ни позволява да растем и да се развиваме?

Повече от всякога от децата и възрастните се изисква да си сътрудничат по творчески начини за справяне с трудни проблеми. Това означава да се справим с несигурността и приемем, че понякога правим грешки или се проваляме.

Това изисква безопасна и подхранваща среда – не дом, училище или работа, които се управляват от страх.

Изследователите също са открили, че положителните взаимоотношения на работното място могат да насърчат креативността, което прави работата по-интересна и приятна.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-effective-is-fear-as-a-teaching-tool-how-and-what-do-we-learn-when-we-are-scared-213540>

# Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get  
**50% off\***

transfer fees with  
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:  
3038 Hurontario St Unit 6  
Mississauga, ON, L5B 3B9  
Tel: 905-247-0283

Money Corner  
6225 Bathurst St  
North York, ON, M2R 2A5  
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center  
4949 Bathurst St Unit 6  
Toronto, ON, M2R 1Y1  
Tel: 647-870-0069

Mobile Tech  
2916 Lake Shore Blvd W  
Toronto, ON, M8V 1J4  
Tel: 416-519-0208

Millway Dry Cleaners & Alterations  
3200 Erin Mills Parkway Unit 5  
Mississauga, ON, M2R 1Y1  
Tel: 905-828-6501

Money Trust Currency Exchange  
5460 Yonge St Unit 105  
North York, ON, M2N 6K7  
Tel: 416-567-2222

Le Saint Jean Corp  
3355 Kingston Rd, Unit 1-2  
Scarborough, ON, M1M 1R3  
Tel: 416-261-1804

Simply Transact Ltd  
462 Birchmount Rd unit 29  
Scarborough, ON, M1K 1N8  
Tel: 647-562-02049

Receive money from any of our payout partners in Europe, including:

|                |                 |                |                                      |                |               |
|----------------|-----------------|----------------|--------------------------------------|----------------|---------------|
| <p>UKRAINE</p> |                 | <p>GEORGIA</p> |                                      | <p>ROMANIA</p> |               |
| <p>POLAND</p>  | <p>BULGARIA</p> | <p>MOLDOVA</p> | <p>KOSOVO, MACEDONIA, MONTENEGRO</p> |                | <p>SERBIA</p> |
| <p>ALBANIA</p> |                 |                |                                      |                |               |



Fast. Safe. Guaranteed.



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.ca

\*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

# ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



Barreau de l'Ontario



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

Слово на Негово  
Светейшество  
Българския патриарх  
Неофит за Новата  
година, 2024 г.



Публикувано на  
страницата на Светия  
синод на БПЦ bg-  
patriarshia.bg  
Автор: Българска  
патриаршия

ОБИЧНИ В ГОСПОДА  
ЧЕДА НА СВЕТАТА  
НИ ЦЪРКВА,

Година след година  
човешкият род  
извървява своя  
исторически път,  
движейки се към  
пълнотата на времето,  
към преобразяването  
си в богочовечество  
и към новото  
творение, за което  
Сам Бог свидетелства

пред боговидеца и  
тайнозрител: „ето,  
всичко ново творя“  
(Откр. 21:5). Този  
път на човека от  
неговото сътворение  
до окончателното  
му обновление е  
неравен и криволичещ,  
изпълнен е с величие и  
падение, със стремеж  
към небесното и  
божественото и  
поробване от земното и  
суетното, с тържества  
на греховността и  
върхове на светостта.

През цялото това  
време, независимо  
от всичко, човекът  
неизменно остава най-  
обичаното от Бога  
Негово творение.  
Човеколюбецът Бог  
не лишава човека  
от беззаветната Си  
и всеопрощаваща  
любов, от милостта Си  
и от Своята всякога  
промислителна  
отеческа грижа. Като  
истински любящ  
небесен Отец Той  
може да прости и да  
приеме при Себе Си  
и най-непокорното

Свое чедо, дори и  
най-големия грешник,  
както многократно  
за това свидетелства  
божественото Писание,  
както ни казва и  
личният ни опит, стига  
да усещаме това със  
сетивата на сърцето.

Нашият свят и  
съществуването  
ни са скъпоценни  
плодове от порива  
на дивната Божия  
любов, от желанието  
на Всесъвършения  
да споделя Своите  
съвършенства. Затова  
и най-съвършеният  
дар, с който е обдарен  
човекът, е неговата  
свобода. Без свободата  
си човекът никога не  
би могъл да достигне  
до своето божествено  
предназначение:  
от Божия образ, по  
който е сътворен, да  
стигне до крайната  
цел на живота –  
богоуподобяването. И  
макар човекът често  
да е злоупотребявал,  
и да продължава да  
злоупотребява със  
своята свобода, тя

остава най-сигурният  
белег на неговото  
богоподобие.

Пред нас е още  
едно Новолетие от  
християнската ни  
епоха, епохата на  
Новия Божия завет с  
човечеството. Нека  
влезем и живеем в  
него с ясно осъзнаване  
на всички тези  
вечни истини на  
спасителната ни вяра.  
Да подражаваме,  
според силите си, на  
нашия Бог и Творец,  
като най-много от  
всичко се стараем  
да следваме новата  
заповед, която Той ни  
даде заедно със Своя  
Нов Завет и която е  
самата сърцевина и  
същност на този Нов  
Завет: „Нова заповед  
ви давам, да любите  
един другия; както ви  
възлюбих, да любите  
и вие един другия“  
(Иоан 13:34).

Тази вечна и  
неотменна Христова  
заповед към всички,  
изповядващи името

<< Прод. от стр.6

Му, е и заповедта, от която днес светът се нуждае най-много, както и от онази милост и човеколюбие, които Сам Христос пръв засвидетелства. Божият образ е във всеки човек, във всекиго от нас и във всекиго сред нас. Нека ценим, уважаваме и обичаме този образ, защото когато разпознаваме и обичаме Божия образ във всеки човек – само тогава познаваме и обичаме истински и Бога, чрез Когото и по Чиято свята воля всички ние „... живеем, и се движим, и съществуваме“ (Деян. 17:28). Божият мир, Неговата всеопрощаваща любов и велика милост да бъдат с всички нас!

Честито Новолетие!

† НЕОФИТ  
ПАТРИАРХ БЪЛГАРСКИ

**„Рилският пустинник“  
отново ще бъде изпълнен в  
Софийската опера**



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg  
Автор: Софийска света митрополия

След успешните премиерни спектакли през миналата година

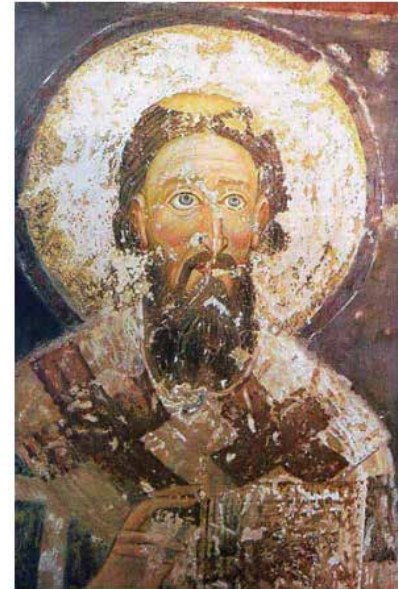
Софийската опера, под забележителното ръководство на академик проф. Пламен Карталов, ще представи на **13 и 14 януари и 10 февруари 2024 г. от 11.00 ч.** музикалната поема **“Рилският пустинник”** по текст на Тихомир Павлов и музика на ставрофорен иконом Кирил Попов. Спектаклите ще се състоят в камерната зала на операта и са адаптирани за деца и ученици.

На 13 януари диригент ще бъде Негово Високопреосвещенство Старозагорският митрополит Киприан, а останалите представления ще дирижира маестра Виолета Димитрова.

Нека отново и отново заедно да съпреживеем чудния равноангелски живот на всебългарския светец преподобни Йоан Рилски Чудотворец, да се вдъхновим от неговия духовен подвиг и достойно да го прославим!

**12 януари 2024 г. - Св. мчца**

**Татяна. Св. Сава Сръбски.  
Св. мчк Мертий. Преп.  
Евпраксия Тавенска**



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Растко Неманич (св. Сава) е син на великия жупан Стефан Неман, също канонизиран като светец под монашеското си име св. Симеон. Още млад Сава приел монашески сан и заедно със своя баща създал Хилендарския манастир. Макар и монах, той участвал дейно в политиката на Сръбското кралство.

**100%**

**SOLD**

**20г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker

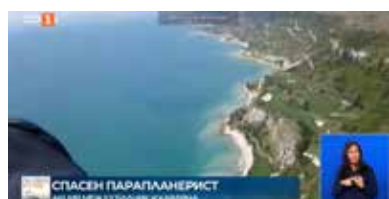
**Cell : (416) 837-7634**  
**Bus.: (905) 565-9200**  
**todortod@hotmail.com**

Делото на неговия живот обаче било учредяването на самостоятелната Сръбска архиепископия (1219 г.). Сава проявил завидни качества на дипломат и църковен политик, като получил признание от Вселенската патриаршия. Той бил в приятелски отношения с цар Иван Асен II и подкрепил идването на власт на неговия зет крал Стефан Владислав (1234 г.). Св. Сава осъществил две пътувания в Близкия Изток (Александрия, Йерусалим, Антиохия и др.), като изпълнявал и дипломатически поръчения на цар Иван Асен II.

На връщане от Светите места Сава не отишъл в родината си, а приел поканата на Иван Асен II да му гостува в Търново. В Търново Сава провел разговори с царя и със св. Йоаким I Търновски, отслужил тържествена литургия, обдарил Патриаршеската катедрала и други църкви с реликви, донесени от Светите места. Съборен от болест, той починал на 14 януари 1236 г. и бил тържествено погребан в «Св. Четиридесет мъченици». Макар мощите му да били измолени от крал Стефан Владислав и

пренесени в Сърбия, гробът на светеца бил почитан близо два века, вкл. от идващи в Търново сърби.

### Парапланеристи от Варна посрещнаха 2024 със спасителна акция



Парапланеристът Валери Китанов е паднал на каменист бряг между Балчик и Каварна на 1 януари и е бедствал две денонощия, преди да бъде открит. Мъжът, загубил контрол поради лошото време, бил открит в хипотермия, силно дехидратиран и със счупени крака, но вече е в добро състояние.

Спасителната операция започнала около полунощ на 2 януари, предава БНТ.

“Един от парапланеристите беше пуснал пост, в който се издирва Валери Китанов. След това се свързах с двама от тях - Митака и Слави, и оттам нататък започна доста сериозна организация”, споделя Георги Тодоров. Парапланеристът е избрал неподходящо място за летене, кацнал е аварийно и с голяма

скорост заради силния вятър.

“Той бил на безлюдно място, бедствал е, ако е било лятото да има някоя лодка нещо да го види, но зимата просто нямало е кой как да го види”, казва Станислав Стоянов - Слави.

Валери Китанов преценява, че не може да се качи обратно и тръгва към колата си по брега. Преминва около 400 метра със счупени крака, и стига до място, където може да бъде видян по-лесно.

**“Той е долазил, буквално е лазил, дори не знам дали на четири крака или е лазил като десантчик”**, обяснява Митко Павлов.

“Там е скала до скала и има дори един нос, как го е заобиколил, представа нямам, защото там вече е дълбоко и доста сложно”, добавя Красен Якимов.

“Той се е справил твърде добре и ние коментирахме, че в тази ситуация бихме били в по-лошо състояние, отколкото беше той”, споделя още Митко Павлов. Пострадалият парапланерист е в добро състояние.

### Самолет кацна извънредно на летище София поради починал на борда пътник

Самолет е кацнал аварийно на летище София на 4 януари заради починал пътник на борда, съобщиха за БТА от пресцентъра на летището.

Самолетът, който е на авиокомпания «Пегасъс Еърлайнс», се е приземила около обяд и е летял от Измир в, Турция, за лондонското летище “Станстед”.

По информация на БНР починалият е британски гражданин.

### Стрелба с газов пистолет в Кюстендил на Нова година при спор за непълнолетен



/Снимка: БТ/

Опит на мъж на 29 години да вземе непълнолетното си дете, което живее с майка си, завърши с двама ранени и стрелба с газов пистолет в нощта на 31 декември, съобщиха от полицията в Кюстендил.



Около 2 часа на 1 януари в полицията на града бил получен сигнал за изстрели пред жилищен блок на ул. «Раковски».

На място полицейският екип установил, че 29-годишният мъж от Кюстендил, заедно с приятелите си, искал да вземе непълнолетното си дете от майка му. Сигнало се до конфликт. Мъжът, с когото тя живеела на семейни начала, стрелял със законно притежаван газов пистолет.

По време на случката е пострадал един от приятелите на бащата. Раненият е с шест шева на главата, а след оказаната му медицинска помощ е освободен за домашно лечение. С охлузни рани е и стрелецът, на когото също е оказана медицинска помощ.

Пистолетът е иззет, а мъжът произвел изстрелите - 42-годишен от Ямбол, е задържан с полицейска заповед. Той няма криминални прояви досега.

## „МАЙКА“



Автор: Младен Исаев

Младен Исаев е роден на 7 юни 1907 г. в с. Балювица, област Монтана. Начално образование получава в родното си село, след което учи в средно механо-техническо училище в София. През 1929 г. се премества в София, завършва средно образование през 1932 г. Първите му литературни опити са в областта на прозата - разкази със социална тематика. Сътрудничи на «РЛФ», «Звезда», «Щит», «Нова литература», «Литературен преглед», «Кормило», «Българска мисъл» и др. През 1944 г. заминава като военен писател - доброволец на фронта в Унгария и Австрия. Заместник-председател на Съюза на българските писатели. Съпруг е на поетесата Людмила Исаева. Умира на 14 май 1991 г. в София.

„Мамо!  
Като тебе няма свято  
Нищо друго на света.  
Ти даряваш на земята

Най-красивите цветя –  
На света деца даряваш,  
Нежни песни им  
редиш,  
В люти студове ги  
сгряваш,  
Над креватчетата  
бдиш.

Мамо!  
Благославям твоят  
име,  
Твоя образ мил и скъп:  
По лицето ти любимо  
Никога да няма скръб;  
Никога сълзи да няма  
В твоите добри очи,  
Само радостта голяма  
Като песен да звучи.“

## „Имам хубава Родина“



Автор: Младен Исаев

„Тя е слънчева градина  
със широки равнини  
и високи планини.

Из планинските  
горички,  
тичат весели сърнички,  
между буките зелени  
бродят пъргави елени.

Пролет дойде ли,  
тогава  
всяко клонче  
разцъфтява,  
вятър листите люлее,  
славейче в гората пее.

Аз обичам и полето,

и горите, и небето —  
мила ми си, Татковино,  
моя българска  
Родино!“

## „Високи, сини планини“



Автор: Младен Исаев

„Високи, сини  
планини,  
реки и златни равнини,  
небе по-нежно от  
коприна —  
това е моята родина!

Обичам те, земя  
голяма,  
тъй, както си обичам  
мама,  
тук мила ми е всяка  
птица  
и всяка мъничка  
тревица.

Обичам българските  
думи,  
що слушам по поля и  
друми,  
обичам хубавите песни  
и приказките ни  
чудесни.

Когато гледам  
планините  
и слушам да шумят  
реките,  
в шума на Рила и  
Пирина  
аз чувам моята  
Родина.“

## Българка заплаши пътници с брадва и нанесе щети на метростанция Сан Джовани в Рим



Паника настанала в римската метростанция «Сан Джовани» където българка първо заплашила няколко пътници, а след това се нахвърлила срещу дежурния персонал по сигурността, размахвайки брадва и повреждайки парапета на входното стълбище на станцията, предаде Corriere de la Sera.

Жената изнервила пътниците преди да се хвърли срещу входните стълби на гарата и охранителите, които обаче успели да я обезвредят.

Карабинерите се намесили след сигнали на тел. 112 и спрели жената, 32-годишна българска гражданка, която междувременно била обезоръжена

от служител на охраната, е обвинена в престъпления за тежко заплашване и увреждане.

## СВЯТ

## Най-ранните формули за умножение са открити в 2300-годишна китайска гробница



Археолози, разкопавали гробница в археологическия обект Цзинчжоу в град Джингхау, провинция Хубей, Китай, са открили най-ранните записани формули за умножение, предаде Arkeonews.

Формулата за умножение са открити върху бамбукови листчета от периода на Воюващите царства (475 г. пр. н. е.-221 г. пр. н. е.), което измества историята на тези формули с почти век назад,

съобщи Националната администрация за културно наследство на Китай (НСНА) на пресконференция.

Формулите, датиращи от 4-ти век пр. н. е., предхождат други, открити в централната провинция Хунан с приблизително един век, каза Янг Кайонг, научен сътрудник в музея Джингхау.

Бамбуковите листове са били най-популярният материал за писане в периода преди хартията да стане широко разпространена. Тези фишове, които обикновено са широки сантиметър или два и дълги няколко сантиметра са открити в големи количества на мястото Цзинчжоу. От всички гробници, идентифицирани досега, обозначената като M1093 съдържа

най-голям брой от тези фишове.

В гробницата са открити хиляди бамбукови листчета, съдържащи над 30,000 знака, вариращи от математика, литература и животновъдство до лекарства. Учените са използвали инфрачервено сканиране, за да разкрият думите: „**Пет по седем е тридесет плюс пет, четири по седем е двадесет плюс осем, три по седем е двадесет плюс едно.**“

## Защо изпращаме коледни картички?



Откъде започва традицията да се изпращат коледни картички? Нека ви върнем назад -- много назад -- в далечната 1843 г., започва материал на Click On Detroit.

Запознайте се с Хенри Коул - член на английския елит, виден педагог, покровител на изкуствата - и виден социалист. По време на Коледа през 1843 г. големият кръг от приятели на Коул го стресира. След разрастването на британската пощенска система, Коул бил залят с писма от приятели и привърженици. Спомняте ли си как някога се пишеха писма? „Penny Post“ също току-що дебютира тогава, което позволява на

<< Прод. от стр.10

хората да изпращат поща навсякъде в Обединеното кралство с помощта на печат с платено 1 пени.

Коул обича новата пощенска система, но той бил зает, наистина много зает човек - и купчината писма му причинявали голямо безпокойство. Във Викторианска Англия било много грубо да не отговаряш на писма, така че трябвало да измисли нещо.

И тогава му идва идеята! Коул моли приятеля си, художника Дж.С. Хорсли, да направи нещо за него. Картина на семейство на маса, празнуващо Коледа, оградена с изображения на хора, помагачи на бедните. След това прави хиляда копия, отпечатани върху твърд картон, и включва поздрава „**Весела Коледа и щастлива Нова година за вас**“.

И така се ражда първата коледна картичка. (Вижте снимката отгоре, това е!)

Според списание Smithsonian някои били разстроени от това, което изглежда показвало деца, които пият вино.

Така или иначе, в рамките на няколко години много представители на Викторианския елит копират идеята на Коул и започнали да изпращат свои собствени версии на празнични картички. Отнема обаче няколко десетилетия, те да се наложат наистина. Според ученият от Smithsonian Луис Пранг, пруски имигранти с печатница близо до Бостън, се смятат за създателите на първата коледна картичка в Съединените щати през 1875 г.

**Чарли Шийн е бил нападнат в дома си от съседка**



© Charlie Sheen in 2016. Author has not able to suggest a name for the alleged victim. Photograph: ©,New/Shutterstock

Актьорът Чарли Шийн е бил нападнат в дома си от съседка, която по-късно била арестувана от полицията, съобщиха американски медии, предаде The Guardian.

Шийн - звезда от множество филми и хитовия телевизионен ситком Two and a Half Men - не е бил сериозно ранен

при нападението за което се твърди, че е извършено от 47-годишната Електра Шрок, която го е нападнала, след като е почукала на вратата на дома му в луксозния крайбрежен квартал Малибу в Калифорния.

Fox News съобщи, че Шрок си проправила път в дома на Шийн, след като той отворил вратата. След това тя се опитала да удуши звездата, като се твърди, че разкъсала ризата му, предава Fox.

„Заподозряната, Електра Шрок, бе арестувана за нападение със смъртоносно оръжие, което може да причини големи телесни наранявания ... и кражба с взлом в жилище“, каза говорител на полицията в Лос Анджелис пред мрежата.

Според LA Times помощниците на шерифа пристигнали в дома на Шийн в Малибу около 13:00 часа след като получили обаждане от 911. Властите не посочиха възможен мотив за нападението и се очакваше Шрок да бъде изправен пред съда.

Твърди се, че Шрок

е живяла в Малибу в апартамент на същата улица като актьора.

58-годишният Шийн, който открито документира битките си със злоупотребата с наркотични вещества, също е бил арестуван няколко пъти, включително бе обвинен в нападение над тогавашната си приятелка Британи Ашланд през 1996 г. Чарли Шийн пледира виновен и бе поставен под 2 годишен изпитателен срок.

През 2009 г. актьорът бе арестуван в Аспен, Колорадо, след инцидент с домашно насилие, включващ тогавашната му съпруга Брук Мюлер. Той се призна за виновен за престъпно нападение като част от споразумение за признаване на вината.

Някога най-добре платеният телевизионен актьор, Шийн бе уволнен от хитовото шоу на CBS Two and a Half Men през 2011 г., след като направи противоречиви изявления по повод ко-създателя на шоуто Чък Лор. След това Шийн предприе национално турне, което нарече “*My Violent Torpedo of Truth / Defeat Is Not an Option.*”

<< *Прод. от стр.11*

**Мария, Иванка и Елена при жените и Георги, Иван и Димитър при мъжете са най-разпространените имена...**

.... в България, показват данни на Националния статистически институт.

Георги се казват повече от **143,000 българи**. Второ най-популярно име е това на Иван - над 130,000 души го носят, а трето е името Димитър - около 105,000 българи се казват така.

Най-популярно женско име е Мария – носят го повече от 102,000 българки, следвано от Иванка - над **48,000** и името Елена, малко по-малко от **48,000**.

През 2023 г., за поредна година, най-много новородени момчета са получили името Александър, следван от Георги и Калоян.

При момичетата също за поредна година най-много момиченца се казват Виктория, следвани от Мария и София.

**9 забавни факти за януари**



Януари е първият месец от годината, и се състои от 31 дни, предава Tribune Online. Месецът отбелязва началото на нова година и се свързва с надежда за нови възможности, планове и амбиции за останалата част от годината.

Ето някои факти за януари, които може би не знаете:

1. На 2 януари 2024 г. Земята се намира най-близо до Слънцето в точка, известна като перихелий. В точката перихелий Земята ще бъде на разстояние от 91,403,034 мили от нашата ярка звезда.

2. Януарската луна се нарича Вълча луна. Пълнолунието е в четвъртък, 25 януари в 12:54 ч. EST.

3. Смята се, че рожденият камък на януари – гранатът - предпазва този, който го носи, по време на пътуване.

4. Името на януари идва от римския бог Янус, който винаги е изобразяван с две глави. Той използва едната глава, за да погледне назад към предходната година, а другата, за да очаква с нетърпение Новата година!

5. Януари е най-студеният месец в годината, особено в страните от северното полукълбо като Сибир и части от Канада.

5. Терминът „януарско размразяване“ се използва за описание на краткия период на топло време, който понякога се случва през януари.

6. Януарското рождено цвете е кокичето - бяло цвете, което цъфти през най-студените месеци на зимата.

7. Януари е бил 30 дни и не е бил включен в оригиналния римски календар. Юлий Цезар добавя 31-ия ден към месец януари.

8. Шести януари се нарича Денят на Богоявление - християнски празник, който отбелязва посещението на влъхвите, кръщението на Исус Христос и сватбата в Кана.

9. Въпреки че сега е началото на нова

година, това е месец, считан от римския календар за мъртъв период, тъй като дейностите са спрени поради зимата. Било време за равносметка и планиране до края на зимата.

**Картини, които красиво изобразяват зимата**



Зимният сезон е меко казано красив. Покритите със скреж цветя, заснежените дървета и мъглата, която поглъща градовете са наистина великолепни. Докато някои може да го намират за мрачен и депресиращ, **само истинските любители на зимата познават очарованието на зимния пейзаж**. А чарът на зимния сезон е изобразен незабравимо от художници от цял свят. От „Ловците в снега“ на Питер Брьогел до „Влак в снега“ на Клод Моне, в свой материал Times of India представя някои от най-красивите зимни картини.

*Прод. на стр.14 >>*



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospophora 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

## 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

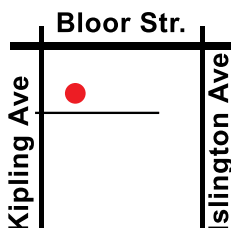
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.12

„Ловците в снега“  
от Питер Брьогел  
Стария



„Ловците в снега“  
от Питер Брьогел  
Стария е красива  
зимна картина със  
заснежени планини,  
дървета и ловци,  
които се връщат  
от лов. Селото  
изглежда спокойно  
и ведро в зимния  
дух, а мостовете  
също са покрити с  
красив бял сняг. От  
едната страна, докато  
няколко души се  
опитват да запалят  
огън, изобразен с  
червени и оранжеви  
цветове, ловците и  
животните изглежда  
се спускат надолу.  
(Изображение:  
Kunsthistorisches  
Museum, Виена/  
Уикипедия)

града, наслаждаващи  
се на зимния сезон.  
Картината е покрита  
основно с бяло, сиво  
и черно, а **снегът  
наоколо допринася  
за спокойната  
среда на картината.**  
Докато малки деца  
могат да се видят да  
си играят на леда,  
възрастни хора стоят  
на групи на различни  
места.

(Изображение:  
Пиер-Огюст Реноар/  
Уикипедия)

„Свраката“ от Клод  
Моне



Друга красива  
зимна картина е  
на Клод Моне - с  
бял сняг, покриващ  
всичко пред очите  
ви. **От къщата до  
дърветата всичко  
е оцветено в яркия  
зимен сняг** и може  
да се види самотна  
птица, кацнала на  
ограда. Въпреки  
че тази картина не  
показва хора или  
оживена сцена,  
„Свраката“ може  
да се нарече една  
от картините, които  
дефинират идеално  
термина „зимна  
самота“.

„Кънкьори в  
Булонския лес“ от  
Пиер-Огюст Реноар



„Кънкьори в  
Булонския лес“  
е оживена зимна  
картина с хора в

Прод. на стр.15 >>

**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



<< Прод. от стр.14

(Изображение: Google Art Project/Wikipedia)

**„Градина под сняг“  
от Пол Гоген**



Картина, която прилича повече на размазана снимка, е „Градина под сняг“ на Пол Гоген. Картината е смесица от синьо,

кафяво и разбира се бяло. Картината показва красив пейзаж в стил импресионизъм, а щрихите с четката карат дърветата да изглеждат сякаш от тях падат снежни листа. Може също да забележите самотна хижа на замъгления фон с покрив, покрит със сняг. Докато мнозина биха видели мрачния зимен вятър в тази картина, за някой, който обича зимата, тази картина е

шедьовър.

(Изображение: Музей на изящните изкуства в Будапеща/WikiArts)

**„Пейзаж със сняг“ от  
Винсент ван Гог**



Красива картина на железопътна гара от Моне, „Влак в

снега“ е пейзаж в импресионистичен стил. Локомотив произвежда дим през зимния сезон и човек, вероятно началникът на гарата, чака, докато влакът тръгне. Червеното под светлините на влака е ярко червено в контраст със сивото на останалата част от пейзажа. Картината на Моне е много приятна за окото. (Изображение: Wikipedia)



**НОВО!**

*Бизнес брошура  
с кръстословици,  
судоку и лабиринт.  
Издава се от в.Пламяк.*

*Търсете в магазини Карлово  
на стойката на Пламяк.*



**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.*

**За да сме в добро настроение от рано сутрин...***здраве.bg*

Колко често в началото на всяка седмица сте се питали защо ви е толкова трудно да се настроите на работна вълна...

Предлагаме ви няколко съвета, които, надяваме се, ще ви помогнат винаги да се събудите, изпълнени с енергия, а и с желание за работа.

1. Вместо да започвате седмицата потиснати от безбройните задачи, които ви очакват и изискват решаване, съставете си още от вечерта (или на сутрешното кафе) списък на това, което трябва да свършите и в какъв срок. По този начин ще планирате по-добре времето си и ще успявате да свършите всяко нещо според срока му.

2. Постарайте се всяка вечер да планирате и нещо приятно, което ще ви помогне да се отпуснете: гледане на филм, среща с приятели, вана с ароматни масла, масаж.

3. Подредете работното си място в петък след обяд. Последните работни часове на седмицата по правило са слабо продуктивни. Но пък са добра възможност да се справите с натрупаните по бюрото бележки и да оставите

само това, което ще ви бъде необходимо в понеделник. Чистото работно място създава усещане за свежест, човек по-бързо се настройва за работа и се концентрира върху спешните задачи.

4. Започвайте деня (не само понеделника!) с физически упражнения. Изследванията показват, че в резултат на физическите упражнения се изработва серотонин, който предпазва от появата на депресия и песимистични настроения. 30 минути упражнения са от полза за сърцето и ще ви помогнат да почувствате прилив на енергия. Това време е напълно достатъчно за “отваряне” на порите, а кожата, вярвате или не, има голямо отношение към настроението.

5. Пълноценната закуска е задължителна. Всяко друго мнение е погрешно! Закуската може да включва зеленчуков омлет (или зеленчуци с яйце), неголямо парче месо, овесени ядки със стафида, извара – казано накратко всичко, богато на протеин, които ще ни зарядят с енергия за целия ден.

6. Облечете си дрехи, в които се чувствате комфортно. Това също определено ще повиши настроението ви. Пригответе си дрехите още от вечерта, за да избегнете сутрешната припряност.

7. Планирайте за вечерта някаква среща с приятели или посещение на кино, театър, изложба. Лекото вълнение от предстоящото ще ви помогне да се чувствате по-енергични през деня.

<< *Прод. от стр.15*

8. Създайте си навика в средата на деня да изпивате чаша зелен чай. Той ще ви освежи и зареди с още енергия. Ако не обичате зелен чай, заменете го с билков.

**Най-полезните за здравето ни напитки?***здраве.bg*

Поредният опит да се състави списък на най-полезните напитки е на учени от Университета на Калифорния в Лос Анжелис. Приоритет в тяхната класация има съдържанието на антиоксиданти - общо название на елементите, притежаващи способността да се борят със свободните радикали.

Свободните радикали са особен вид молекули, които са способни да разрушават другите молекули и дори клетките на човешкото тяло. По природа те трябва да се борят с бактериите и вирусите, да участват в образуването на хормоните, в производството на енергия и други жизнено важни процеси. Но с възрастта свободните радикали стават все повече, а организъмът не е способен да ги контролира и затова те започват да го разрушават отвътре.

С вредното действие на свободните радикали съвременната **Медицина** [стр.17 >>](#) свързва развитието на много



&lt;&lt; Прод. от стр.16

заболявания като язва, рак, артрит, болести на сърцето, както и стареенето на кожата.

Най-много антиоксиданти се съдържат във витамините А, С и Е, цинка, селена, глутатиона и други. Поотделно те влизат в състава на много хранителни продукти, но заедно и то в големи количества могат да се открият много трудно.

### 1. Сок от нар

Освен изброените по-горе витамини и елементи, той съдържа още калций, фосфор, магнезий, желязо и натрий. Много полезен е за сърдечно-съдовата система, при хипертония, анемия и малокръвие. Не се препоръчва на хора, които страдат от язва и повишена киселинност.

### 2. Червено вино

През последните години много изследвания доказват ползата от червеното вино дори за профилактика на раковите заболявания. Много диетолози съветват всеки ден едновременно с храната да се пие вино, но дозата не трябва да превишава 50 мл.

### 3. Сок от грозде

В него има много полезни витамини от група В, които укрепват косата и ноктите и аскорбинова киселина (витамин С), която помага в борбата с вредните микроорганизми. Освен това гроздовият сок помага за запазването на добрата памет и за поддържането на здрава и еластична кожа. Той се определя и като ефективен в

борбата с рака на гърдата.

### 4. Сок от боровинки

Боровинките са известни с това, че укрепват зрението и предпазват от стомашни разстройства. Но те имат и други полезни свойства - помагат в борбата със захарния диабет, предпазват венците от различни заболявания, запазват младостта на организма като цяло.

### 5. Сок от череша

Съдържа много витамин А (особено необходим за зъбите и очите), желязо и витамин С, който помага в борбата с инфекциите. Също така намалява риска от развитието на много видове рак и заболявания на пикочните пътища и помага за запазване на

паметта в напреднала възраст.

### 6. Сок от клюква (вид северна боровинка)

Понижава температурата, помага при кашлица и хрема, извежда токсините от организма, повишава активността и премахва умората. Този сок притежава и диуретично действие без да отмива полезния за организма калций.

### 7. Портокалов сок

Отлично средство за профилактика на настинката и грипа. Премахва умората, активизира работата на мозъка и укрепва кръвоносните съдове. Полезен е и при хипертония и атеросклероза. Не се препоръчва на хората с повишена киселинност и ниско съдържание на калций в костите.

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.

Прод. на стр.18 >>

# 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.



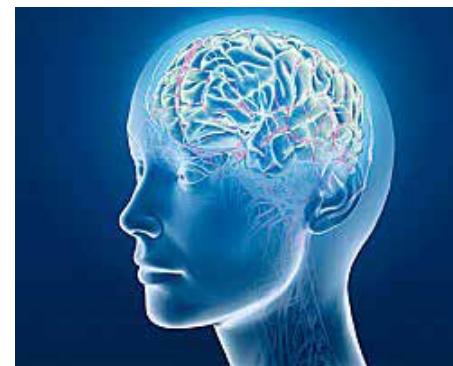
## 8. Чай

Без значение какъв - важното е да е истински, а не концентрат от бутилка. Чаят не само тонизира и ободрява, но и се бори със сърдечно-съдовите заболявания и различните инфекции.

## 9. Ябълков сок

Препоръчва се особено при атеросклероза, заболявания на черния дроб, пикочния мехур и бъбреците. Той нормализира работата на червата, извежда токсините и бързо възстановява организма след физическо натоварване.

## 15 "тайни" на дълголетието



*здраве.bg*

Пожеланието за дълголетие безспорно е едно от най-разпространените. Но дълголетието може да бъде доста различно – някои прекарват последните 10-20 години от живота си буквално "в плен" на заболявания, характерни за напредналата възраст.

И все пак - как да постигнем не само дълъг, но и пълноценен живот до самия му край? Поредният отговор на този въпрос се опитват да дадат авторите от изданието Prevention, които са обобщили колкото очаквани, толкова и необичайни "тайни" на дългия живот.

## 1. Отказ от вредните навици

Надписът за вредата на цигарите върху здравето съвсем не е прищявка на някой бюрократ. Отказът от цигарите и

злоупотребата с алкохол може значително да удължи живота – това е доказано. А за сметка на икономисаните пари, на стари години ще можете да се порадвате на нещо далеч по-интересно от кутия “Марлборо”!

## 2. Червено вино

Специалистите отдавна твърдят, че разумната употреба на червено вино (100-200 мл на ден) е полезна за работата на сърдечно-съдовата система. Главното е напитката да бъде качествена, а и да нямате проблем със спирането след първата чаша.

## 3. Борба с наднорменото тегло

Дори и малкото килограми над нормата увеличават риска от хронични заболявания в напреднала възраст. Те са свързани не само с подвижността, но и с общото здравословно състояние. Масните наслоения влияят отрицателно на съдовете и повишават риск от диабет.

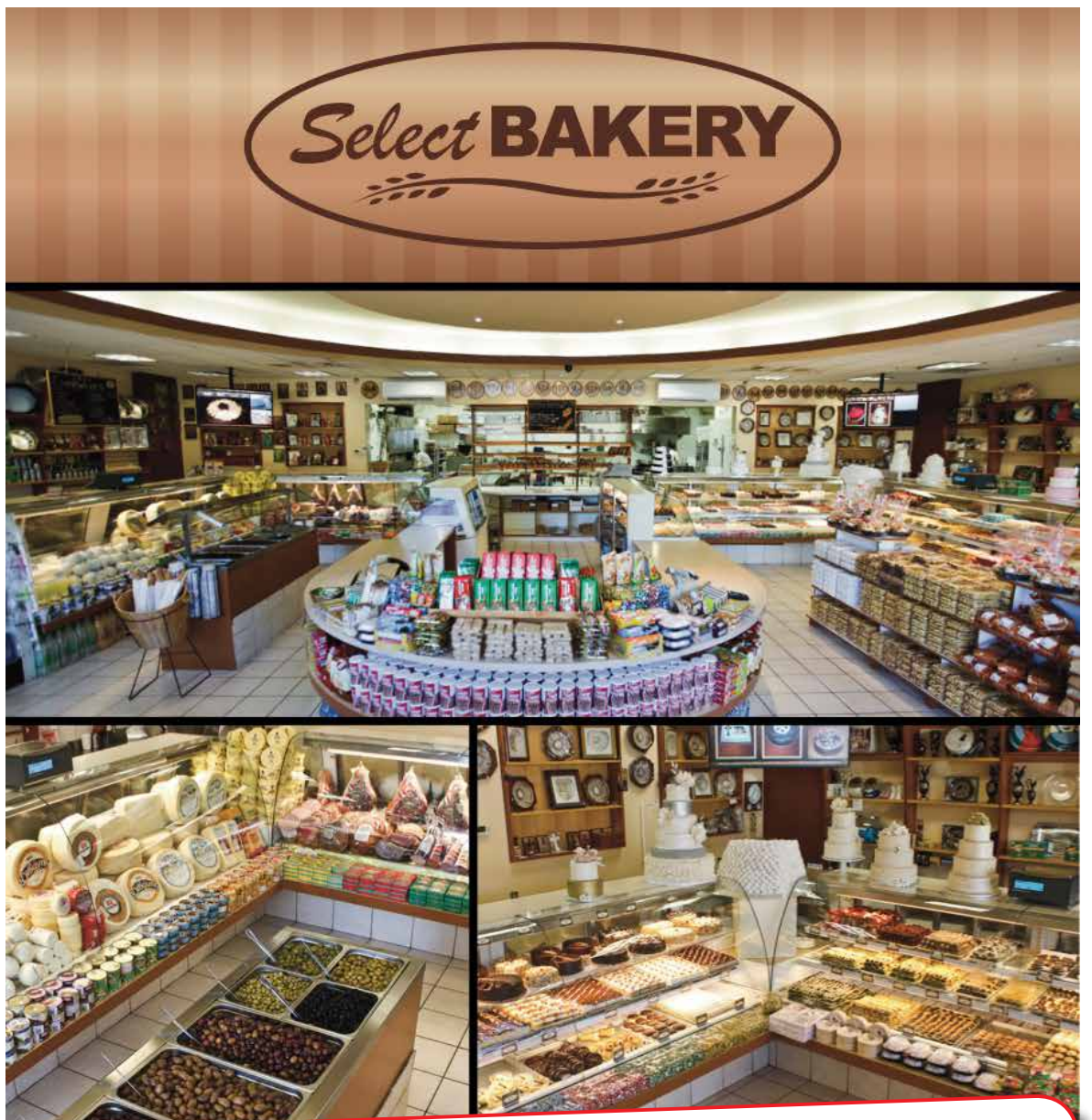
## 4. Спорт

Не забравяйте за спортните занимания. Физическата активност (пък било и само редовни разходки) е един от главните залози за здраве и дълголетие. Тя спомага за поддържането и на здравето тяло и на високия дух. Не е толкова важно с какво се занимава човек на преклонна възраст – със сутрешно бягане, гимнастика върху килима или бiliarд. Нали в крайна сметка животът е движение...

## 5. Умствена активност

Тя е не по-малко важна за здравето, отколкото физическата. Изследвания доказват, че хората, които се занимават с умствена дейност, по-дълго запазват

*Прод. на стр.20 >>*



# 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

<< *Прод. от стр.19*

бистрата си мисъл, добрата си памет и интереса към външния свят. Много по-бързо изпадат в състояние на старческо слабоумие тези, които през живота си не са правили нещо по-сериозно от гледането на телевизионни програми.

### **6. Творческа дейност**

Тя е полезна за здравето, тъй като стимулира мозъка, при това без да го затормозява с автоматични реакции, а всеки път му поставя нови задачи. В зряла възраст творчеството е дори по-необходимо за здравето, отколкото физкултурата, смятат специалистите.

### **7. Чувството за хумор**

Не напразно казват, че смехът удължава живота. Това мнение може да се приеме и буквално, тъй като наскоро резултатите от изследване показаха, че смехът помага в борбата с наднорменото тегло, лекува сърдечните заболявания и подобрява кръвообращението.

### **8. Редовният секс**

Според учени от Тайван, той действа подмладяващо на организма и забавя процеса на стареенето. В това можете да се убедите и сами, разглеждайки снимките на известни

хора, славещи се с репутацията на донжуан.

### **9. Ранният брак**

Спорно, но и доста интересно е мнението на средновековни арабски лекари, че ранните бракове спомагат за дълголетие. На Изток и днес е прието хората рано да създават семейство, а не са редки случаите, в които и мъже на 80-90 г. правят здрави деца. Арабските лекари са обяснявали този факт с мнението, че бракът прави човек отговорен и му помага достойно да извърви житейския си път.

### **10. Свободното изразяване на емоциите**

Съвременната психология твърдо стои зад становището, че човек трябва свободно да изразява своите емоции. Според любопитните резултати от едно скорошно изследване, жените, които изразяват емоциите си на висок глас по-лесно и бързо преодоляват стреса, докато за мъжете то е противоположно, тъй като повишава риска от сърдечно-съдови заболявания. Т.е. лекарските препоръки потвърждават матриархална картина - жената вика на мъжа си, а той мълчи.

### **11. Антиоксидантите**

Доста скоро те навлязоха в медицинската терминология, като специфични вещества, които предотвратяват окисляването на органичните съединения и по този начин укрепват клетките. Чрез този механизъм може да се каже, че те имат съществено значение за забавяне процеса на стареене на целия организъм. Антиоксиданти се съдържат в големи количества в много плодове и зеленчуци: моркови, зеле, праскови, кайсии, ягоди, а също така в рибата, нара, зеления чай.

### **12. Орехите**

Употребата на орехи удължава живота средно със 7 години, показват резултатите от изследване, проведено в Университета на Калифорния. В орехите се съдържат вещества, които предпазват сърцето и съдовете от вредното въздействие на холестерола. За постигането на този ефект, според учените е достатъчно всяка седмица да се изяждат по 5 ореха.

### **13. Ябълките**

Резултатите от редица мащабни изследвания показват, че наравно с правилното хранене и физическите натоварвания употребата на една

ябълка дневно позволява да се удължи живота на човека средно 3 години.

### **14. Плачът**

Тази "тайна" на дълголетие е неочаквана може би за мнозина. Но според Уилям Фрей, специалист по лакримология (науката за сълзите) хората, които от детство съдържат сълзите си, в по-нататъшния си живот боледуват по-често и умират по-рано. Това, според учения, е особено валидно за момчетата, които усърдно и от рано се учат да "бъдат мъже". Разбира се, мнозина оспорват подобна зависимост, но и те не привеждат доказателства, че плачът е вреден за здравето, т.е. заслужава си да се опита.

### **15. Почесването**

Това е сигурно най-необичайният начин за удължаване на живота. Екип учени от Университета "Кембридж" са установили, че навикът за чесане при маймуните води до увеличено отделяне на ендорфин - хормона на радостта. Според британските специалисти, почесването е успокояващ и хармонизиращ жест.

**Млечна мусака**

Рецептата е публикувана в [dieti.info](http://dieti.info)

Начин на приготвяне:

1 кг картофи  
2 ч.ч. прясно мляко  
2 яйца  
200 г сирене  
150 г кашкавал  
90 г масло  
2 с.л. брашно  
черен пипер  
магданоз  
сол

Необходими продукти:

Нарежете сварените и обелени картофи на кръгчета (или кубчета), наредете ги на пластове в намазнена тавичка, като между всеки пласт слагате част от натрошеното сирене, черен пипер и магданоз. Залейте с половината от разтопеното масло. Отделно запържете леко брашното в останалата мазнина и залейте с малко вода, за да се получи гъст сос. Към него добавете яйцата, като бъркате постоянно. Залейте ястието, а отгоре настържете кашкавала. Изпечете в умерено силна фурна. Подходяща за гарниране с кисело мляко.

Основни продукти:

яйца, картофи, сирене/ кашкавал/мляко

Начин на приготвяне:

печена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

**Пилешка торта**

Рецептата е публикувана в [dieti.info](http://dieti.info)

Необходими продукти:

За блата:

1 пиле  
1 кг картофи  
1/2 кофичка заквасена сметана  
1 майонеза  
2 пилешки бульончета  
черен пипер  
чубрица

3-4 кисели краставички

За украсата:

1 майонеза  
2 моркова  
2 яйца  
10-12 маслини  
20 г колбас  
50 г кашкавал  
магданоз  
масло/маргарин

Начин на приготвяне:

Обелените и нарязани на едро картофи се сваряват в пилешките бульончета, след което се пасират. Пилето се изпича и след като изстине, се обезкостява, накъсва на малки хапки и объркайте с картофите. Добавя се сметаната, майонезата, нарязаните на ситно кисели краставички, черният пипер и чубрицата. От получената смес в голяма чиния, намазана с масло или маргарин, се оформя блата на тортата. Отгоре се намазва с втората майонеза и се украсява с изброените по-горе продукти.

Кухня: българска

Основни продукти:

пилешко месо

Начин на приготвяне:

варена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

**Вкусът на храната – всичко опира до съчетаването на продуктите**



[zdrave.bg](http://zdrave.bg)

Защо ястията на другите кухни имат различен вкус? Отговорът е в химията, показва изследване, проведено от британски учени. Те анализирани 381 вещества, често съдържащи се в съответните храни, 1021 „вкус“ и близо 57 хиляди рецепти. Любопитните изводи гласят: в западната кухня всяко ястие си „гърси“ двойник с аналогичен набор от химични вещества, а азиатската напротив – избягва комбинирани на ингредиенти с еднакъв вкус.

Идеята за

комбинирането на вещества с близък вкус не е нова. Химичен анализ на различните храни се прави отдавна. Затова и съвременната кухня познава невероятни на пръв поглед съчетания като бял шоколад с рибен хайвер.

Но британските изследователи, които за пръв път са потърсили

„двойниците“ на хиляди ингредиенти, за пръв път успяват логично да обяснят разликата между толкова далечните западна и азиатска кухня.

Резултатът от огромния обем свършена работа показва, че в почти 75% от ястията, типични за британската и американска кухня има само 13 ключови ингредиента, произлизащи най-често от продукти като краве масло, мляко и яйца. В същото време азиатската кухня изключва дори едно съвпадение, т.е. едно ястие не включва нито един продукт с подобен химичен състав на друг продукт в него.

Разбира се, **всяка кухня си има свой „фирмен“ продукт** – например босилекът в средиземноморската и соевият сос в източноазиатската. Но класически варианти като домати и сирене са пряко доказателство за хранителните „двойници“ използвани в европейската кухня като цяло.

И каква полза ни носи да знаем всичко това, сигурно ще се запитат мнозина. Много е просто: ако едно ястие, характерно за азиатската кухня ни се струва толкова вкусно, не отваря ли това много нови възможности за експерименти в нашата европейска кухня. За да стигнем до набор от ястия, които са едновременно и вкусни и полезни.

## За да сме в добро настроение от рано сутрин...



здраве.bg

Колко често в началото на всяка седмица сте се питали защо ви е толкова трудно да се настроите на работна вълна...

Предлагаме ви няколко съвета, които, надяваме се, ще ви помогнат винаги да се събудите, изпълнени с енергия, а и с желание за работа.

1. Вместо да започвате седмицата потиснати от безбройните задачи, които ви очакват и изискват решаване, съставете си още от вечерта (или на сутрешното кафе) списък на това, което трябва да свършите и в какъв срок. По този начин ще планирате по-добре времето си и ще успявате да свършите всяко нещо според срока му.

2. Постарайте се всяка вечер да планирате и нещо приятно, което ще ви помогне да се отпуснете: гледане на филм, среща с приятели, вана с ароматни масла, масаж.

3. Подредете

работното си място в петък след обяд. Последните работни часове на седмицата по правило са слабо продуктивни. Но пък са добра възможност да се справите с натрупаните по бюрото бележки и да оставите само това, което ще ви бъде необходимо в понеделник. Чистото работно място създава усещане за свежест, човек по-бързо се настройва за работа и се концентрира върху спешните задачи.

4. Започвайте деня (не само понеделника!) с физически упражнения. Изследванията показват, че в резултат на физическите упражнения се изработва серотонин, който предпазва от появата на депресия и песимистични настроения. 30 минути упражнения са от полза за сърцето и ще ви помогнат да почувствате прилив на енергия. Това време е напълно достатъчно за "отваряне" на порите, а кожата, вярвате или не, има голямо отношение към настроението.

5. Пълноценната закуска е задължителна. Всяко друго мнение е погрешно! Закуската може да включва зеленчуков омлет (или зеленчуци с яйце), неголямо парче месо, овесени ядки

със стафида, извара – казано накратко всичко, богато на протеини, които ще ни заредят с енергия за целия ден.

6. Облечете си дрехи, в които се чувствате комфортно. Това също определено ще повиши настроението ви. Пригответе си дрехите още от вечерта, за да избегнете сутрешната припряност.

7. Планирайте за вечерта някаква среща с приятели или посещение на кино, театър, изложба. Лекото вълнение от предстоящото ще ви помогне да се чувствате по-енергични през деня.

8. Създайте си навика в средата на деня да изпивате чаша зелен чай. Той ще ви освежи и зареди с още енергия. Ако не обичате зелен чай, заменете го с билков.

**Чубрица - най-българската подправка: ползи за здравето**



здраве.bg

Чубрицата може спокойно да бъде наречена най-популярната подправка в българската кухня.

Или поне една от най-популярните. Но приложението на чубрицата съвсем не се изчерпва само с кулинарните й достойнства. Защото, използвана като билка, тя има различни ползи за здравето ни.

В ботаниката чубрицата или *Satureja* принадлежи към семейството на ментата – *Lamiaceae*. Тя вирее добре в различни географски ширини. Затова е много широко разпространена не само в нашия регион, но дори в отдалечени и сравнително бедни на растителни видове места като например Аляска.

В кулинарията навсякъде се използва основно вида *Satureja hortensis* или лятна чубрица, докато в традиционната медицина най-широко приложение намират *Satureja douglasii* (или *yerba Buena*) – в Америка и *Satureja thymbra* – в Средиземноморието и нашите географски райони. И двете билки съдържат значителни количества карвакрол и тимол – есенциални масла от типа на фенолите.

**Ползи за здравето от чубрицата**

- Листата на чубрицата и нейните пресни

стебла съдържат много голямо количество химични компоненти, известни с антиоксидантното си действие и са с общооздравителен ефект. В допълнение в билката има и много диетични фибри – затова и чубрицата намира приложение при народни рецепти, свързани с намаляване на лошия и увеличаване на добрия холестерол.

- Листата на чубрицата съдържат фенолни масла – тимол, карвакрол и няколко други терпеноиди в по-малки количества.

- Тимолът е едно от най-важните есенциални масла и е с доказани антисептични и противогъбични свойства.

- Карвакролът в

чубрицата пречи на размножаването на няколко вредни често срещани бактерии като Е. Коли и Бацилус цереус. Затова той се използва като ценна добавка с антибактериални свойства, едновременно с което той придава специфичния вкус и аромат на самата чубрица.

- Чубрицата е отличен източник и на някои витамини и минерали, които са от съществено значение за здравето ни. Сред минералите са натрий, желязо, калций, манган, цинк и селен. Натрият е ключов елемент в клетките и телесните течности и е сред определящите за сърдечния ритъм и кръвното налягане. Манганът се използва от човешкото тяло

като ко-фактор при производството на един от основните ензими – супероксид дисмутаза. Желязото е необходимо за производството на червени кръвни телца.

- Витамините, които се съдържат в най-голямо количество в чубрицата са А, С и няколко от групата В – В1 (тиамин), В3 (ниацин) и В6 (пиридоксин).

**В 100 г суха чубрица се съдържат следните количества витамини, минерали и фибри (спрямо препоръчаната дневна доза):**

- 12% диетични фибри
- 25% ниацин (В3)
- 130% пиридоксин (В6)
- 83% витамин С
- 177% витамин А
- 474% желязо
- 210% калций

- 94% магнезий
- 265% манган

### Медицински приложения на чубрицата

- Есенциалните масла в чубрицата я правят билка, подходяща за антибактериално и противогъбично приложение.

- Също както мащерката прецедената отвара от чубрица се прилага за облекчаване на болки в гърлото и симптоми на бронхит.

- Цветовете са с най-широко приложение като антисептик, средство за намаляване на газовете, за улесняване на храносмилането, за облекчаване на болките при ревматизъм.



## 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

Детска площадка  
между блоковете. Чува  
се детски вик:

- Ма-а-амо-о-о-о!

Никой не отговаря.

По-силно:

- Мамо-о-о-о!

Пак никаква реакция.

Див крясък от който  
стъклата на прозорците  
започват да звънят:

- Мамо-о-о-о!

Майката се показва на  
терасата:

- Какво има, бе, що си  
се развикал?

- Я извикай татко!



- Госпожице, с руса  
перука ли сте?

- По дяволите! А в  
магазина казваха,  
че никой няма да  
забележи!

- Може би и аз нямаше  
да забележа, ако бяхте  
свалили етикета.



- Какво е това „брак“,  
пита малкият син.

- Брактът е това  
събитие, след което  
мъжът престава да  
купува цветя и започва  
да купува зеленчуци,  
отговаря таткото.



- Муцка, какво е това  
на пъпа ти?

- Сложих си три халки.

- Ми защо не си  
закачиш сложиш и  
едно перденце?



- Вчера жена ми избяга  
с Наско, най-добрия ми  
приятел.

- Ха! Че откога Наско  
въобще ти е приятел,  
че и най-добър?

- От вчера.



Директорът на цирка  
обикаля из района  
и какво да види -  
дресьорът играе шах с  
един от конете.

- Бре! Кон да играе  
шах! Невиждано! Той  
трябва да е много  
интелигентен.

- Ами, интелигентен!  
Водя го с 4:2.



- Мамо, да си виждала  
костенурката ми  
Гошо?

- Чукат орехи с баща  
ти на терасата.

Ако между мъж и жена  
има химия, ще има и  
биология.



Попитали Радио  
Ереван:

- Какво е  
икономическа  
реформа?

- Представете си, че са  
ви свалили якето, дали  
са ви фланелка и ви  
казват „Честито палто!“



Майка към дъщеря:

- Дъще, отиваш на  
рожден ден. Ето ти  
презервативи да си  
имаш...

- Мамо, аз съм само на  
16 години!

- А аз съм на 32!



Две блондинки стоят  
и играят на покер. По  
едно време едната  
казва:

- Шах и мат!

Другата:

- Уф! Това да не ти е  
баскетбол!



- Вчера във бързината  
така лошо бях  
паркирал, че някой  
ми беше написал на  
капака „Глупачка!“  
- И к'во?

- Наложил се да пращам  
жената да прибере  
колата...



В Индия на девойката,  
която се омъжва,  
рисуват на челото  
червена точка.

А на съпруга подаряват  
снайпер. Ето защо те  
живеят заедно дълго и  
щастливо.



- Докторе, сутрин като  
ставам всичко ме боли!

- Ставайте по обяд!

Мъж разказва на  
полицайте:

„Да,разбили са вратата.

Но когато видели, че  
на хладилника има  
само два магнита -  
от Лом и от Враца,  
крадците толкова  
се натъжили, че  
нахраниха котката и  
измиха чиниите.“



- Боли ме десният  
крак, докторе.

- На колко си години?

- На 80.

- Е, значи е от  
възрастта!

- И другият ми крак е  
на 80 години, ама не  
ме боли!

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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



by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

## Румънският манастир Holy Cross Orthodox Monastery Mono.

308328 Hockley Rd, Mono, ON L9W 6N4

Намира се на 15 мин от Orangeville.  
Манастирът е много уютен, целият в дърво, с горяща камина, красиви икони

от Румъния и Гърция.  
Пред манастира има красив кръст направен от лед.

На 25 февруари се очаква да пристигне от Хаити, икона на Богородица.  
За нова информация, следете фейсбук

страницата :  
<https://www.facebook.com/Orthodox-MonasteryMono>



**Баскетболистът Арън Гордън защити кучето си след ухапване, донесло му 21 шева: „Той е добро момче“**



Баскетболистът на НБА Арън Гордън все още е верен на кучето си дори след страховит инцидент, който му донесе шевове на ръката и пътуване до болницата, предаде Bleacher Report.

Нападателят на Денвър Нъгетс пропусна последните два мача поради контузии от ухапване на Коледа. Кучето на Гордън - ротвайлер, който той осинови преди четири години, го ухапа и му докара 21 шева - предимно на дясната му ръка. Той също така получи белег близо до устната си.

Според Бенет Дурандо от Denver Post, Гордън все още изпитва само любов към кучето си.

„Той е добро момче. Той е добро куче“, каза Гордън. „... Много привързан. Много сладък. Много силен. Страхотно куче.“

Гордън пое отговорност за инцидента и смята,

че кучето не му е навредило с ухапването. След като вкара 16 точки при победата над Голдън Стейт Уорийърс на Коледа, той каза, че може да се е насладил на твърде много егног у дома и да е раздразнил кучето си, което е довело до ухапването.

„Предполагам, че е малко неудобно, но не прекалено неудобно, за да не мога да говоря за това“, каза Гордън. „Не пия много през сезона. Вероятно бях прекалил с егног. Бях някакси груб с кучето си и мисля, че то се развълнува и ме ухапа .. Всъщност борех се с него когато ухапа ръката ми.“

След ухапването Гордън отива в болницата, за да зашият раните му. Резултатът от шевове бе, че Гордън пропусна следващите два мача. Няколко дни след инцидента баскетболистът сподели, че се чувства готов да играе в мача на Нъгетс с Шарлът Хорнетс и спомена, че преди също е играл с шевове на ръката си.

Арън Гордън смята мемовите за инцидента в социалните медии за забавни и сподели, че оценява всички добри пожелания.

**Уанда Нара и Мауро Икарди с еднакви насинени очи на Коледа**



Красавицата Уанда Нара се присъедини към съпруга си футболиста Мауро Икарди с насинено око само часове, след като нападателят получи неприятен сблъсък, пише The US Sun.

Аржентинският футболист получи натъртване по лицето при равенството 0-0 на Галатасарай с горчивия си съперник Фенербахче на Бъдни вечер. Не е ясно как точно бившият играч на Интер е получил празничната си контузия.

Икарди се сблъска с гредата на вратата през първото полувреме, докато се бореше за топка, а лицето му бе частично ожулено от противникова обувка при друг инцидент.

Черното око на Икарди при нормални обстоятелства би развалило семейна снимка за Коледа. Уанда Нара обаче си направи грим, с който бе като съпруга си.



Mauro Icardi collided with the post in Galatasaray's 0-0 draw with Fenerbahce

След което гордо го показва в селфи с Мауро, което бе включено в поредица от празнични снимки в Instagram.

Нейният придружаващ надпис гласи: **„Весела Коледа на всички. Желаям ви от Истанбул, здраве, мир и много любов.“**

Черното око на Икарди може да е резултат от удар от играч на Фенербахе в наказателното поле, твърдяха пък от Галатасарай след мача.

През октомври 2023 Уанда Нара избухна в сълзи, докато обсъждаше продължаващата си битка с рака, когато се появи в Dancing with the Stars.



The model and businessman (left) got the all-clear from doctors to compete on the TV show

Съпругата на Мауро Икарди, която може да се похвали с повече от 17 милиона последователи в

**Прод. на стр.27>>**

Instagram, не успя да сдържи сълзите си тогава, докато размишляваше за заболяването си, което беше диагностицирано през лятото. Моделът и бизнесдама преминала рутинен преглед, когато се стигнало до „ненормално“ откритие, довело до диагноза левкемия.

**Боксовата звезда «Голямото бебе» арестуван във Флорида след побой и кражба на трък**



Боксовата звезда Джарел «Голямото бебе» Милър бе арестуван .. след като беше обвинен, че е набил служител на автокъща, след което открадал трък, предаде TMZ Sports.

Според полицейското управление на Холивуд във Флорида инцидентът е станал в Haims Motors - паркинг за употребявани автомобили, разположен на около половин час северно от Маями.

Полицаяте съобщават, че служител в автокъщата им е казал, че жена се е приближила до него и се е оплакала, че е оставила телефон в трък, който наскоро бил репосесван. Според полицията когато служителят отишъл да вземе ключовете, за да й помогне да си върне телефона ... Милър го сграбчил, задушил го - и настоял да вземе ключовете.

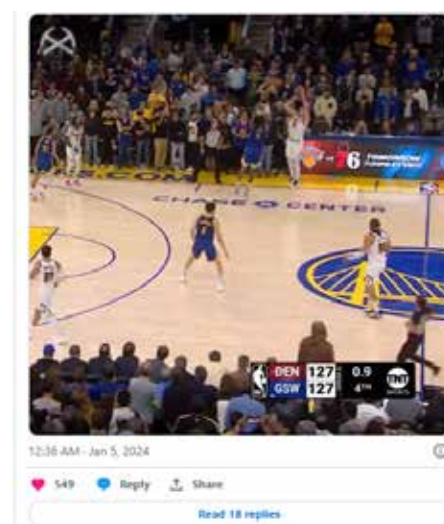


Служителят твърди, че Милър го е хвърлил на земята, грабнал е ключовете и откраднал тръка.

Докато Милър бягал от местопроизшествието, той не е знаел обаче, **че в колата има проследяващо устройство** - малко по-късно полицаите го откриват, арестуват и го обвиняват в кражба на кола с взлом и нападение. Милър се яви в съда... и по време на производството прокурорите казаха, че смятат, че боксьорът е планирал нападението.

Милър обаче пледира невинен по обвиненията ... въпреки че записите показват, че все още е зад решетките в окръг Брауърд.

**Невероятна тройка на Никола Йокич донесе победа в последната секунда»**



Шампионът на NBA за 2023 г. Денвър Нъгетс спечели зашеметяваща победа над Голдън Стейт Уориърс с чудотворна тройка на действащия MVP на Никола Йокич, съобщава Sports Illustrated.

След като защитата на Нъгетс игра на ниво в критичните последни минути, Денвър получи топката по-малко от четири секунди преди края на мача.

Входящият пас отиде при Йокич, който опита цирков изстрел далеч отвъд

дъгата, на около **39 фута от коша**. 28-годишния играч вкара феноменална тройка, с която заличи Уориърс от табло и донесе невероятна победа на Нъгетс със 130-127. Йокич се втурна на корта с вдигнати ръце и бе затрупан в прегръдките на съотборниците си, докато празнуваха един наистина сюрреалистичен момент.



Денвър навлезе в последната четвърт, като изоставаше с 13 точки, но защитата им се подобри, а ударът на Йокич в последната секунда накара Чейс Център да замлъкне. Лицето на Стивън Къри след коша на Йокич каза всичко за Голдън Стейт, докато звездният поинтгард гледаше невярващо.

Невероятната тройка на Йокич може да видите [тук](#).



**SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.**



**ПРЕДЛАГА РАБОТА НА  
AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS**

## **AZ DRIVERS**

- Long miles with flexible home time
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- BRAND NEW TRUCKS AND TRAILERS

## **OWNER OPARATORS**

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- Steady runs
- Fuel cards with hedge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRPAT parking

**CAD/USA BONDED**

**PIP AND FAST APROVED**

За повече информация  
се обадете на Мето **855-899-4920**



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



[www.FirstAutoGroup.ca](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



|                                      |                                      |                                      |                                   |  |                              |  |                                      |  |                                    |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|--|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| ПРЕДМЕТ С КРЪСТОВИДНА ФОРМА          | ПРОЯВНО УПОРСТВО, ТЪРДОГЛАВИЕ        | ПИСАТЕЛ, КОЙТО ПИШЕ ЕСЕТА            | ГОЛЯМА РЕКА В АФРИКА /6850 КМ./   | ЧОВЕК БЕЗ МЯРА В ПРИКАЗКИТЕ СИ /РАЗГ./ | ОСОБЕН ВИД РАЗТЕГЛИВА ПЛЕТКА | ВЛЕЧУГО С ДЪЛГО ЛЮСПЕСТО ТЯЛО          | ИЗТОЧНА ТИТЛА НА МОНАРХ              | ЛЕКА И КЪСА ЛОВНА ПУШКА                    | ПРОЯВА НА ЗАЯДЛИВ ЧОВЕК            |
| РАЗХОДИ ЗА ВСЕКИДНЕВНИ ПОТРЕБИ       | РОМАН ОТ БАРИ ЛАНСЕТ                 | ЗЛИНА, БЕДА ПОСТИГНАЛА НЯКОГО        | ГРУПА КЪЛБОВИДНИ БАКТЕРИИ         | ПОПУЛЯРНО ИЗЛОЖЕНИЕ ПО ВЪПРОС          |                              |  |                                      | РОМАН /1969/ ОТ ВЛАДИМИР НАБООКОВ          | ИЗПРАВЕНА КАТО СЪТЪЛЪ ГРЕДА        |
| СЪНЛИВА ЖЕНА /РАЗГ./                 |                                      |                                      | НАЙ-РАННА ЕПОХА ОТ КАМЕННИЯ ВЕК   | ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА УВ       | НЕШО, КОЕТО ПРЕДИЗВИКВА СМЯХ |  |                                      | МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ОРЕЛ“                  |                                    |
| КОМАНДИР НА СТО ДУША В МИНАЛОТО      |                                      |                                      | РОМАН /1880/ ОТ ЕМИЛ ЗОЛА         | ВЕЩ СТРАТЕГ ВЪВ ВОЕННИ ДЕЙСТВИЯ        | НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ГРЪЦКИ ОСТРОВ   |  |                                      | РАЗЛИКА МЕЖДУ ВАЛУТНИ КОТИРОВКИ            |                                    |
| ЯМАЙСКА АТЛЕТКА ВЕТЕРАНКА /1960/     |                                      |                                      |                                   | ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ГРЪБНАЧНИЯ МОЗЪК         |                              |  | ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР                |  |                                    |
|                                      | ВИД ДРЕБНА МОРСКА РИБА; КОПЪРКА      | ОТСЪСТВИЕ НА СИМЕТРИЯ В ЕДНО ЦЯЛО    |                                   |  |                              |  | ВОДОПЛАВАЩА ПТИЦА                    |  |                                    |
| НАБЛЯГАНЕ ВЪРХУ НЕШО, ИЗТЪКВАНЕ      |                                      | ГОЛЯМ ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ                |                                   |  |                              |  | ВОЕННО-МОРСКИЯТ ФЛОТ НА ЕДНА ДЪРЖАВА |  |                                    |
| ЗАПАРКА ОТ БИЛКИ                     |                                      |                                      | ИСТ. РОМАН ОТ ПЕТЪР КАРАПЕТРОВ    |  |                              | МАГИЯ /РЯДКО/                          | КРЪГЪЛ ОТВОР В СРЕДА НА ОКО; ГЛЕДЕЦ  |  |                                    |
|                                      |                                      |                                      | АМЕРИКАНСКИ TV СЕРИАЛ             |  |                              |  |                                      |  |                                    |
|                                      |                                      |                                      | СЧЕТОВОДЕН ТЕРМИН                 |  |                              | СУТРИН /РАЗГ./                         |                                      |  | ЧЛЕН НА ЮНАШКА ЧЕТА, ВЪСТАНИК      |
|                                      |                                      |                                      | НАШ АКТЬОР „ВАМПИРИ, ТАЛАСЪМИ“    |  |                              | ВЯЛА МИНЕРАЛ-НА БОЯ В ЖИВОПИСТА        |                                      |  |                                    |
| ГОЛЯМ ДЪРВЕН СЪД С КРЪГЛО ДЪНО       |                                      |                                      | БЪЛГАРСКИ БОЛЯРИН ОТ 14 ВЕК       |  |                              | US АКТРИСА /1966/ „ОСКАР“ 2002         |                                      | МАРКА ПЕРИЛНИ ПРЕПАРАТИ                    |                                    |
| ТЕГЛОТО НА ОПАКОВКА НА СТОКА         |                                      |                                      | СБОРНИК НОВЕЛИ ОТ СТИВЪН КИНГ     |  |                              | КАЧЕСТВЕН ВИД ОВЧА ПРЕЖДА              |                                      |  |                                    |
|                                      |                                      |                                      | ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ                 |  |                              | ХРУЩЯЛНА ПЛАСТИНКА В КОЛЯНОТО          |                                      | ДОМАКИНСКИ ЕЛЕКТРОУРЕД ЗА ПАСИРАНЕ         | ЗАСТРАШАВАЩ ЖИВОТА ПРИПАДЪК /МЕД./ |
|                                      |                                      |                                      | РЕКА, ПРОТИЧАЩА ПРЕЗ ПАРИЖ        |  |                              | МАКАРА, НА КОЯТО СЕ НАВИВА ЖИЦА        |                                      |  |                                    |
| УПРАЖНЯВАНЕ ПРАВО НА ГЛАСУВАНЕ       | МУЗИКАЛНО-СЦЕНИЧНО ИЗКУСТВО          | ПАРИЧНА ЕДИНИЦА В АЗЪР-БАЙДЖАН       |                                   | РАЗТВОР ЗА ИЗБЕЛВАНЕ НА ТЪКАНИ         |                              |  |                                      | УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР                    |                                    |
|                                      |                                      | ЕДИН ОТ „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“          |                                   | КОСМЕНА ПОКРИВКА НА ЖИВОТНО            |                              |  |                                      | US АКТЬОР /1938/ - „ПЪРЪЛ ХАРБЪР“          |                                    |
|                                      |                                      | ВСЯКАКВА ШАПКА, КАПТАК /РАЗГ./       |                                   | ОФОРМЕНА ПОДВЪРЗИЯ НА КНИГА            |                              |  |                                      | АЛКОХОЛНА НАПИТКА                          |                                    |
|                                      |                                      |                                      |                                   | ГОЛЯМА ЗИДНА ПЕЧКА ЗА ОТОПЛЕНИЕ        |                              |  |                                      | ДИПЛОМАТИЧЕСКА ДЪЛЖНОСТ                    |                                    |
| ВЪРХНА ЧАСТ НА ЗДАНИЕ                |                                      |                                      |                                   | ЖЕНСКАТА НА КОНЯ                       |                              |  |                                      | ЧУГУНЕН КАЛЪТ ЗА ОТЛИВКИ                   |                                    |
| НАЦИОНАЛЕН СПОРТ С ТОПКИ ВЪВ ФРАНЦИЯ |                                      |                                      |                                   | СЛОВАШКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР                |                              |  |                                      | ДОЛНОПРОБНА КРЪЧМА                         |                                    |
|                                      |                                      |                                      |                                   | ЗАВЕДЕНИЕ ЗА ХАЗАРТ                    |                              |  |                                      | ОРГАНИЗИРАНА ВЪОРЪЖЕНА СИЛА                |                                    |
|                                      |                                      |                                      |                                   | ПРИ ИГРА НА ЗАРОВЕ И ТАБЛА 2 И 2       |                              |  |                                      | ТЯСНО ЛЕГЛО КРАЙ СТЕНА ЗА СЯДАНЕ           |                                    |
| ЗЕЛЕНЧУК С ЯДЛИВИ ГРУДКИ             |                                      |                                      | ВИД ИГРА С 28 ПРОДЪЛГОВАТИ ПЛОЧКИ |  |                              | ФАЛШИВА, НЕОРИГИНАЛНА СТОКА            |                                      |  | МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ALFA ROMEO“    |
| ДЛАН СЪС СЪБРАНИ И СВИТИ ПРЪСТИ      |                                      |                                      | ЗЪЛ ДУХ, ОЛИЦЕТВОРЕНИЕ НА ЗЛОТО   |  |                              | КОМБИНАЦИЯ ОТ ДРЕХИ ЗА ОБЛИЧАНЕ        |                                      |  |                                    |
|                                      |                                      |                                      | ЗАПАЗЕНО ОТ ДЪЖД МЯСТО; ПОДСЛОН   |  |                              | УКРАСЕНАТА ПРЪЧКА-ЖЕЗЪЛ НА БАХЪ /МИТ./ |                                      | ЕТИОПСКА КНЯЖЕСКА ТИТЛА /16-20 В./         |                                    |
|                                      |                                      |                                      |                                   |  |                              | ОПОНЕНТ НА НЕЧИИ МИСЛИ                 |                                      |  |                                    |
| РОМАН ОТ СТИВЪН КИНГ                 |                                      | МАЛКО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА СПЕЦИАЛНИ ЦЕЛИ    |                                   | ВЪНШНИТЕ ОЧЕРТАНИЯ НА ФИГУРА           |                              |  |                                      | ИЗМАМНА ПРЕДСТАВА ЗА НЕЩО                  | ПОДОБИЕ, СЪОТВЕТСТВИЕ НА НЕЩО      |
| МЯСТО ЗА ИЗПАГАНЕ НА СТОКИ           |                                      | ТИП ВОЕННИ ОПЕРАЦИИ НА ЧУЖДА ЗЕМЯ    |                                   | МИНЕРАЛ, ПОЛУСЪЩОЩЕ-НЕЕН КАМЪК         |                              |  |                                      |  |                                    |
|                                      |                                      | ВИД ПЛОСКА ВИНЕНА ЧАША СЪС СТОЛЧЕ    |                                   | ДЕБЕЛО БЯЛО ПЛАТНО, ТЪКАНО ЧЕТВОРНО    |                              |  |                                      | МАРКА ГЕРМАНСКИ КАММОНИ                    |                                    |
|                                      |                                      | ВИД ДАМСКА ДРЕХА ОТ КРЪСТА НАДОЛУ    |                                   | ОБШИРНА СТЕП В СЕВЕРНА АМЕРИКА         |                              |  |                                      | НЕОФИЦИАЛНО ПРОЗВИЩЕ НА Т. ЖИВКОВ          |                                    |
| ПОПУЛЯРНА МАРКА ДЕЗОДОРАНТИ          | ОТДЕЛНО МЯСТО ЗА КЛИЕНТИ В РЕСТОРАНТ |                                      |                                   | ПОДОБЕН НА МИШКА ЛЕТАЩ БОЗАЙНИК        |                              |  |                                      | НЕЩО, КОЕТО Е НАПЪЛНО ИЗГОРЯЛО             |                                    |
|                                      | ГОЛЯМА РЕКА В СЛ. ИЗТОК              |                                      |                                   | КУТИЙКА С КЛЕЧИЦИ ЗА ПАЛЕНЕ            |                              |  |                                      | НЕЩО ЛЮБОПИТНО, НЕОБИКНОВЕНО               |                                    |
|                                      |                                      |                                      |                                   | ДЪЛБОК ОТВОР НА ВЪРХА НА ВУЛКАН        |                              |  | КОРАБНО ПОМЕЩЕНИЕ                    |  |                                    |
|                                      |                                      |                                      |                                   | ЖЕСТОК, ДЕСПОТИЧЕН ВЛАДЕТЕЛ            |                              |  | ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА FM     |  |                                    |
| АНТИЧЕН ГРЪЦКИ СЪД                   |                                      | ЗЪРНЕСТА СКАЛА В СТРОИТЕЛСТВОТО      |                                   |  |                              |  |                                      |  |                                    |
| РЕЧНА РИБА СЪС ЗАОСТРЕНА ГЛАВА       |                                      | ИЗКОПАНА ЯМА ЗА ПОКОЙНИК             |                                   |  |                              | ВИД СПОРТ, РАЗНОВИДНОСТ НА ФУТБОЛА     |                                      |  |                                    |
|                                      |                                      | ГОРА ОТ ГАБРОВИ ДЪРВЕТА /СЪБИР./     |                                   |  |                              | ВАЛУТАТА НА ХАИТИ                      |                                      |  | ИЗПИСАН ВЪРХУ НЕЩО КРАТЪК ТЕКСТ    |
|                                      |                                      | ВНОСКА, ПЛАЩАНА НА ПАПАТА ЗА САН     |                                   |  |                              | ПОЕМА ОТ АЛЕКСАНДЪР ГЕРОВ              |                                      |  |                                    |
| ЕДИНИЧНО ДЕЙСТВИЕ, ПОСТЪПКА          |                                      | ВЪЗПАЛИТЕЛНО ЗАБОЛЯВАНЕ НА СТАВИТЕ   |                                   |  |                              | ЛИЦЕ, ВСТЪПИЛО В БРАК                  |                                      |  |                                    |
| ЧАСТЕН РУСКИ TV КАНАЛ ОТ 1993 ГОД.   |                                      | РАЗКОЛНИК, СЕКТАНТ                   |                                   |  |                              | ОЦЕНЯВАЩА КОМИСИЯ В КОНКУРС            |                                      | СЪОСНОВАТЕЛ НА ИНТЕРНЕТ-ТЪРСАЧКАТА „YAHOO“ |                                    |
|                                      |                                      |                                      |                                   |  |                              | ДУШЕВНА ПРИРОДА; ПРИВИЧКА /РАЗГ./      |                                      |  |                                    |
|                                      | ОБСЛУЖВАН ОТ ЕДИН СВЕЩЕНИК РАЙОН     |                                      |                                   |  |                              | СПЕЦИАЛЕН СЪД ЗА ХРАНИ И ТЕЧНОСТИ      |                                      | ТОТАЛНО РАЗРУШАВАНЕ НА НЕЩО                | МАРКА ФРЕНСКИ ЛЕКИ КОЛИ            |
|                                      |                                      |                                      |                                   |  |                              | ДРЕВНОГРЪЦКА ПРОРОЧИЩА                 |                                      |  |                                    |
| ВИД СЪБВАЕМИ ОЧИЛА С ДРЪЖКА          | БОСНЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР /1941/    | ОТБИВ ОТ ЦЕНА НА СТОКА               |                                   | ЗАТВОР; ПАНДЕЛА /ЖАРГ./                |                              |  |                                      | БИВШАТА ИЗТОЧНА ГЕРМАНИЯ                   |                                    |
|                                      |                                      | ДРУГО ИМЕ НА КУЛТУРНАТА МЕНТА; ГЪЗУМ |                                   | ЕСТЕСТВЕН СПЪТНИК НА ЗЕМЯТА            |                              |  |                                      | СРЪБСКА МОДЕЛНА ЕДИНИЦА                    |                                    |
|                                      |                                      |                                      |                                   | ЛЮБИМ МЪЖ ИЛИ ЖЕНА /РАЗГОВОРНО/        |                              |  |                                      | РАЗСЪДЪК, УМ, РАЗУМ /РАЗГ./                |                                    |
|                                      |                                      |                                      | ДЪЛБОКО МЯСТО В РЕКА              | СИЛЕН ВИК НА ДИВО ЖИВОТНО              |                              |  | ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ КИПЪР              | ПЕСЕН НА ВАСКО КРЪПКАТА ОТ 2003 ГОД.       |                                    |
| СТОЙКА НА ХУДОЖНИК ЗА РИСУВАНЕ       |                                      |                                      |                                   | НАТРУПНА ОПИТНОСТ, ОБИГРАНОСТ          |                              |  |                                      |  |                                    |
| УВИВНИ ТРОПИЧЕСКИ РАСТЕНИЯ           |                                      |                                      |                                   |  |                              |  | БЪЛГАРСКИ ХАН /763-765/              |  |                                    |
|                                      |                                      | ГОЛЯМ ЧАСТЕН ИМОТ; ЧИФЛИК            |                                   |  |                              |  |                                      |  | ПРЕКАРАНО ПРЕЗ ВОДНА ПАРА КАФЕ     |



# BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

Т: 905 849 4664  
С: 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




TICO # 4631602

## Търсете новия календар за 2024 г. в магазини Карлово!



Д-р Симеон Минков и Д-р Томас Минков пожелават на всички свои пациенти и приятели Весела Коледа и Новогодишни празници!

**Tel: 416.922.3049** ROSEDALE MEDICAL CENTRE  
www.minkovdental.com 600 Sherbourne St. Suite 409, 4th floor, Toronto

Весела Коледа и Честита Нова 2024 година!

**Ivelina Miljevic**  
Mortgage Agent  
Level 2, M20000231  
Cell: 416-839-2078  
ivelina@securemtg.com



Д-р Симеонов и екипът му пожелава на всички свои пациенти и приятели Весели Коледни и Новогодишни Празници!



**600 Sherbourne St. Suite 611**  
admin@simeonov.ca (416) 926-0005

Merry Christmas and Happy New Year



**Eva Aslanian**  
Tel: (514) 861-3949  
1-800-764-4479  
eva@voyageregence.com



ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ И ЩАСТЛИВА НОВА ГОДИНА

**LUBA DINKOVA**

+1(416)315-1440 Limited Immigration Consultant  
(416) 878-639757 Notary Public for Ontario  
Luba@lubbusinessimmigration.com Registered Translator with Migration Consultants

2024

Януари

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

Февруари

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |    |

Март

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

Април

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Май

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

Юни

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Юли

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

Август

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Септември

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

Октомври

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Ноември

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Декември

| Н  | П  | В  | С  | Ч  | П  | С  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

Весели празници!

WE SPEAK FLUENT REAL ESTATE

GO AHEAD, ASK US SOMETHING!

**Inna Pak** 1300 Don Mills Rd # B121, Toronto, ON, M3B 6A7  
Office: (416) 391-3232, (416) 391-0319  
Direct: (647) 405-4662  
E-mail: ipak@trebnet.com

**Dimitro Mitouchev** SALES REPRESENTATIVE  
Direct: (416) 471-3464  
E-mail: dimi@homesales.net

Весела Коледа и Честита нова 2024 година!



**Lina G. Gueorguieva**  
FOR SALE  
TEXT/CALL 647-862-2339  
Dir. 647-994-2339  
Office: 416-391-3232  
Right at Home Realty Inc., Broker/Realtor  
Platinum Circle

2024

Весела Коледа и Честита Нова година!



**Zee Zdravko Dimov**  
Sales Representative  
info@torontohousesforsale.com  
Dir. 416-569-5396  
Off: 416-391-3232

Весела Коледа и Честита Нова година!



**Вашият брокер в Монреал ВАЛЕНТИНА БУДНИКОВА**  
Cell: 514-963-5600 | vboudnikova@yahoo.ca

2024

Весели празници!



**Bobbi Doneva**  
Air services for Santa provided by  
T: 905 849 4664 C: 647 999 2010  
friendlytravel.ca TICO#4631602



**DK Legal Practice**  
Daisy Worenski  
416-906-6199

2024

Весели празници!



**Вашият брокер в Монреал ВАЛЕНТИНА БУДНИКОВА**  
Cell: 514-963-5600 | vboudnikova@yahoo.ca

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Warden Ave.  
Birchmount  
Eglinton Ave.

**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



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 рекламоделите 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.

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

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