

Какво представляват „добри“ и „лоши“ дългове и кои трябва да платят първо?

(What are 'good' and 'bad' debts, and which should I pay off first?)

Автор:

Ангел Жонг - доцент по финанси, RMIT University

Декларация за оповестяване:

Ангел Жонг не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

Статията се предоставя от The Conversation.



Преводът е на „Пламък“

С нарастването на разходите за живот и многото хора, които се борят да получат увеличение на доходите си, не е изненадващо, че хората използват

дълга, за да се справят с финансовите обрати на живота.

Паричните дългове понякога може да изглежда предизвикателство, но не всички дългове трябва да ви държат

будни през нощта.

И така, кои дългове са добри и кои лоши? И в какъв ред трябва да ги изплатите?

Прод. на стр.2 >>

BARANS

TURKISH CUISINE & BBQ

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545
LIVE MUSIC
www.barans.ca

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2023 - 2024

Print & Online: www.BulBiz.com

ИМОТИ В ИСПАНИЯ

регион Аликанте

ВИЛИ, КЪЦИ, АПАРТАМЕНТИ

крайбрежна зона Costa Blanca, Alicante: Benidorm, Polop, Calpe, Guardamar, Torrevieja, Orihuela Costa и др.
Плащане пред Нотариус.
Над 20г професионален опит.

0034 686 402 703 +Wpp +Viber
trade1services@gmail.com
Щерю Щерев - SPAIN.

100% SOLD
20г. ОПИТ
1% КОМ.

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

First Auto Group Ангел и Петър

Продажба, покупка и ремонт на автомобили
416-823-2403
416-821-1221
FirstAutoGroup.ca
867 Kipling Ave.
Toronto

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ

Law Society of Ontario | Barreau de l'Ontario | CA PIC | AC CP | RCIC | CRIC

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

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

Какво представляват „добри“ и „лоши“ дългове и кои трябва да платят първо?

(What are 'good' and 'bad' debts, and which should I pay off first?)

С нарастването на разходите за живот и многото хора, които се борят да получат увеличение на доходите си, не е изненадващо, че хората използват дълга, за да се справят с финансовите обрати на живота.

Паричните дългове понякога може да изглежда предизвикателство, но не всички дългове трябва да ви държат будни през нощта.

И така, кои дългове са добри и кои лоши? И в какъв ред трябва да ги изплатите?

Тъй като всичко зависи от личните ви обстоятелства, всичко, което мога да предложа, е обща информация, а не финансов съвет. В идеалния случай трябва да потърсите насоки от акредитиран финансов консултант. Но междувременно ето някои идеи, които да обмислите.



Какво е „добър дълг“?

Добрите дългове могат да бъдат стратегически инструменти и да помогнат за изграждането на солидна основа за вашето бъдеще. Те обикновено увеличават нетната стойност на имуществото, като ви помагат да генерирате доход или да купувате активи, чиято стойност нараства.

С добри дългове обикновено получавате повече от това, за което плащате. Те обикновено са с по-ниски лихви и по-дълги срокове на погасяване. Но личните финанси са динамични и границата между добър и лош дълг може да бъде нюансирана. Ако не се управляват правилно, дори добрите дългове могат да причинят проблеми.

Някои примери за „добри дългове“ могат да включват:
Ипотеки: Ипотеката ви позволява да закупите къща, която е актив, чиято стойност обикновено нараства с времето. Потенциално можете да получите данъчни предимства, като например отрицателна задлъжнялост, чрез покупка на

инвестиционни имоти. Въпреки това е изключително важно да не се пренатоварвате и да превърнете ипотеката в кошмар. Като основно правило, опитайте се да избягвате да харчите повече от 30% от дохода си годишно за изплащане на ипотека.

Студентски заеми: Образованието е инвестиция само в себе си. Използвани добре, студентските заеми (като HECS-HELP) могат да бъдат възможност за по-добре платена работа и по-успешна кариера.



Какво е „лош дълг“?

„Лошите дългове“ подкопават финансовата ви стабилност и могат да възпрепятстват финансовия ви напредък. Те обикновено идват с високи лихвени проценти и кратки срокове на погасяване, което ги прави по-трудни за изплащане. Те могат да доведат

до порочен кръг на дългове.

Примерите за лоши дългове включват:

Заеми до заплата: Заемът до заплата / или понякога известен като „бърз кредит“ – б.р./ предлага бързо решение за хора във финансово затруднено положение. Техните високи лихвени проценти, високи такси и тромави условия за изплащане често влошават финансовите проблеми на дадено лице, вместо да помагат. Лихвата и таксата, които може да платите, могат да се доближат до размера на самия заем.

Дълг по кредитна карта: Кредитните карти могат да бъдат като плаващи пясъци за вашите финанси. Ако не изплатите покупката си навреме, ще бъдете обект на годишен лихвен процент от около 19.94%. За дълг от \$3,000 по кредитна карта, например, това може да означава плащане на близо \$600 годишна лихва. Пренасянето на дълг по кредитна карта от месец на месец може да доведе до привидно безкраен дългов цикъл.

Прод. на стр.4 >>



Ouzo of Plomari
Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
200mL bottle
LCBO#661546

*A window
to Greece*
Greece's No1 Ouzo

**LCBO
#661546**

Enjoy Responsibly

- **Ouzo of Plomari Isidoros Arvanitis**
700 ml bottle LCBO#: 276550, \$29.95
- **Issidoros Arvanitis Ouzo Plomari**
200 ml bottle LCBO#: 661546, \$9.95

Налични в Мисисага на Erin Mills & Eglinton,
5100 Erin Mills Parkway, (905) 607-7900

Счетоводни и Данъчни Услуги

Accounting & Tax Services

Частни лица:

- Годишни данъчни декларации
- Финансови и данъчни стратегии
- Personal income tax return
- Self-employed tax return

Корпорации:

- Годишни данъчни декларации
- Счетоводство и заплати
- Финансови и данъчни стратегии
- Corporate income tax return
- GST/HST returns and filing
- Business start-up consultations

Иван Тодоров, CPA, CGA

itodor03@gmail.com

(416) 414-3631

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

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.

Какво представляват „добри“ и „лоши“ дългове и кои трябва да платят първо?

(What are 'good' and 'bad' debts, and which should I pay off first?)

<< Прод. от стр.1

Лични заеми: Хората обикновено вземат лични заеми от банка, за да платят за нещо специално, като например приятна почивка или кола. Те често идват с по-високи лихвени проценти, средно около 10%. Харченето на пари, които нямате, може да доведе до продължителни финансови главоболия.

Заемите „Купете сега – платете по-късно“: Услугите „Купете сега – платете по-късно“ често предоставят опции за безлихвени вноски за покупки. Това може да е изкушаващо, но таксите по сметката и таксите за забавено плащане, свързани с услугите „купувай сега – плащай по-късно“, могат да доведат до дългосрочен финансов махмурлук. Удобството и достъпността на услугите „купувай сега – плащай по-късно“ също могат да улеснят все по-голямото затъване в дългове.

И така, в какъв ред трябва да изплатя дълговете си?

Няма един правилен отговор на този въпрос, но ето три фактора, които трябва да имате предвид.

Дайте приоритет на дълговете с високи лихви: Започнете изплащането от дълговете с най-високи лихвени проценти. Това обикновено включва дълг по кредитна карта и лични заеми. Първото изплащане на дългове с висока лихва може да ви спести пари и да намали общия ви дълг по-бързо.



Преговаряйте за лихвените проценти или сменете кредитора: Не се срамувайте. Едно просто обаждане до вашия кредитор с искане за по-

ниска лихва може да направи значителна разлика. Можете също така да се възползвате от оферти за рефинансиране заемите ви с нов кредитор. В банковия бизнес клиентите обикновено не се възнаграждават за своята лоялност.

Обмислете различни стратегии за изплащане: Изберете стратегия за изплащане на дълга, която отговаря на вашите предпочитания. Някои хора получават психологически тласък, като първо изплатят по-малки дългове (това често се нарича „методът на снежната топка“). Други се фокусират върху дългове с висока лихва (често известен като „метода на лавината“). Намерете какво работи за вас. Най-важното е да имате план и да се придържате към него.

Прегледайте внимателно условията на всеки

дълг. Някои заеми предлагат гъвкавост в погасителните графици, докато други могат да налагат санкции за предсрочно изплащане. Обърнете внимание на тези условия, докато разработвате своя погасителен план.

Дългът може да бъде полезен инструмент или опасен капан, в зависимост от това как го използвате. Като разберете разликата между добри и лоши дългове и като имате интелигентна стратегия за изплащането им, можете да поемете отговорността за финансовото си бъдеще.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/what-are-good-and-bad-debts-and-which-should-i-pay-off-first-217779>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Светият Синод на БПЦ изготви списъка с достоизбираемите епископи за избор на нов Сливенски митрополит



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

На своето редовно заседание на 22 януари 2024 г. Светият Синод на БПЦ в Пълнен състав разгледа Писмо с вх. № 48/22.01.2024 г., на Варненския и Великопреславски митрополит Йоан, Наместник на овдовелия Сливенски епархийски престол с искане Св. Синод, съгласно чл. 85, ал. 1 от УБПЦ – БП, да състави измежду лицата с епископски чин листа на кандидатите за митрополитски избор, която да се изпрати на Наместника на овдовелия Сливенски епархийски престол.

На основание чл. 90, ал. 1 от УБПЦ – БП, на 25 февруари 2024 г. в Синодалния параклис „Св. Цар Борис-Михаил Покръстител“ да бъде извършен каноническият избор

за нов Сливенски митрополит.

Св. Синод Р Е Ш И:

На основание чл. 85, ал. 1 от УБПЦ – БП, определя следната листа на достоизбираеми епископи, кандидати за митрополитския избор в Сливенска епархия:

- Велички епископ СИОНИЙ, игумен на Троянската и Бачковската ставропигиални св. обители;
- Знеполски епископ АРСЕНИЙ, първи Викарен епископ на Пловдивския митрополит;
- Белоградчишки епископ ПОЛИКАРП, първи Викарен епископ на Софийския митрополит;
- Агатопопски епископ ИЕРОТЕЙ
- Мелнишки епископ ГЕРАСИМ, Гл. Секретар на Св. Синод и председател на ЦН на ПКСХП „Св. Александър Невски;
- Смоленски епископ ВИСАРИОН, втори Викарен епископ на Пловдивския митрополит;
- Константишки епископ МИХАИЛ, Викарен епископ на Ловчанския митрополит;
- Браницки епископ ПАХОМИЙ, Ректор на Софийската духовна

ИМОТИ В ИСПАНИЯ

Регион Аликанте

ВИЛИ, КЪЩИ, АПАРТАМЕНТИ

Крайбрежна зона Costa Blanca, Alicante:
Benidorm, Polop, Calpe, Guardamar,
Torrevieja, Orihuela Costa и др.

**Плащане пред Нотариус.
Над 20г професионален опит.**



0034 686 402 703 +Wpp +Viber

trade1services@gmail.com

Щерю Щерев - SPAIN.

семинария „Св. Йоан Рилски“;

- Главиницки епископ МАКАРИЙ, Викарен епископ на Русенския митрополит;
- Велбъждски епископ ИСААК, втори Викарен епископ на Софийския митрополит.

Варненският и Великопреславски митрополит Йоан, Наместник на овдовелия Сливенски епархийски престол, да организира епархийски избор за нов митрополит на 18 февруари 2024 г.

С архиерейска Литургия и литийно шествие бе отбелязан празникът на св. патриарх Евтимий



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

На 20 януари
Православната църква

Прод. на стр.6 >>

<< Прод. от стр.6

чества паметта на последния патриарх на Втората българска държава – св. Евтимий Търновски, от чиято кончина тази година се навършват 620 години. Това е и първото отбелязване на празника на светеца след тържественото прославление на неговите мощи и посрещането им в София миналата година.

С благословието на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Неофит бе отслужена архиерейска св. Литургия в столичния храм „Св. Седмочисленици“, предстоявана от Негово Преосвещенство Белоградчишкия епископ Поликарп. Заедно с него съслужиха архимандрит Евтимий, духовен надзорник на Софийска епархия, протоерей Валентин

Кантарджиев, протоерей Станко Дидов, протоерей Стоян Димитров, свещеник Димитър Събев, протодякон Иван Петков, йеродякон Вартоломей, йеродякон Поликарп, дякон Тодор Стоянов и дякон Христо Асенов.

За църковните песнопения на светата литургия се погрижи храмовият смесен хор.

Голямо множество християни съучастваха молитвено на празничното богослужение, а някои от тях пристъпиха и приеха Тялото и Кръвта Христови.

В края на богослужението епископ Поликарп се обърна с проповед към събралите се столичани и гости, в която говори за възвишения пример и духовните подвизи на последния предстоятел

на Българската църква преди османското робство. Владиката поздрави за празника духовенството, певците и боголюбивия народ, като призова: „Нека заветните думи на св. патриарх Евтимий винаги будят в нашето сърце горяща любов към Светата Троица“.

В края на службата бе изпято многолетствие за Българския патриарх и Софийски митрополит Неофит, за епископ Поликарп, за благочестивия наш народ и за архимандрит Евтимий, който отбелязва имен ден. От името на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Неофит, Негово Преосвещенство Белоградчишкият епископ Поликарп поздрави архимандрит Евтимий с именния му ден и подари икона с

образа на св. Евтимий, патриарх Търновски.

След литургията духовенството и народ се отправиха на

традиционното литийно шествие по ул. „Граф Игнатиев“ до паметника на св. патриарх Евтимий. Там бе отслужен молебен за българския народ, а мнозина признателни християни се поклониха и поставиха цветя пред образа на светеца. Към шествието се присъединиха възпитаници на Софийската духовна семинария, водени от заместник-ректора архимандрит Мелетий.

След литията, в храма архимандрит Евтимий раздаде нафората, на когото народът честити имения ден.

Паметникът на св. Евтимий в центъра на столицата е изработен от скулптора проф. Марко Марков и е поставен през 1939 г. През 90-те години в София е сформирано Православното християнско младежко движение „Св. Патриарх Евтимий Търновски“, в което участват главно студенти богослови. По тяхна инициатива се въвежда традицията на 20 януари, след св. Литургия, от храм „Св. Седмочисленици“ да се извършва литийно шествие до паметника на светителя.

Снимки: Димитър Цонков

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров

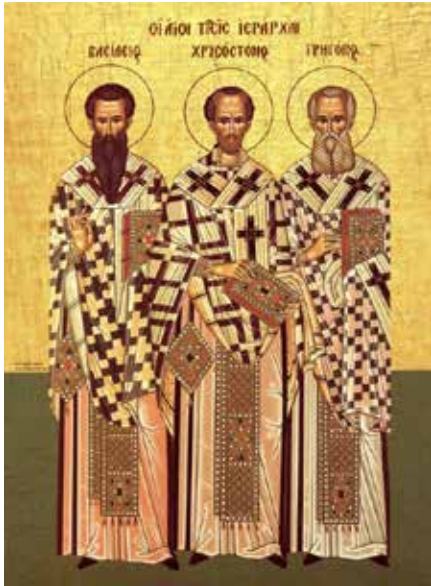
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

30 януари 2024 г. - Св. Три светители велики архiereи: Василий Велики, Григорий Богослов и Йоан Златоуст. Св. свщмчк Иполит, папа Римски. Св. благоверен цар Петър Български. Преп. Сергей Къпински



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

Като въздава равночестна прослава на св. три светители Василий Велики (379 г.), Григорий Богослов (390 г.) и Йоан Златоуст (407 г.), светата Църква свидетелствува, че те

са равни пред нейния съд по дарования, заслуги и светост.

Тези великани на светостта, благовестието и богословието, които Сам Бог подарил на Своята Църква в тежките дни на нейните противоеретически борби, засияли с безсмъртна светлина след своето блажено отминаване от света. Пред техните ослепителни дарования и нетленни приноси продължавал да се прекланя свещеният сбор на вселенската православна общност. Растящият възторг на вярващите християни още от V век за мнозина се превърнал в опасно увлечение на неуместни предпочитания. В Цариград през XI век се стигнало до истинско разделение между вярващите, които започнали да се обявяват за «василиани»,

«григориани» и «йоанити».

Наложила се благодатната намеса на самите трима светители, които целия си живот посветили на църковното единомислие и общохристиянския мир. Те се явили във видение на св. Йоан Евхаитски († ок. 1095 г.), който станал митрополит на Евхаита през времето на византийския император Алекси I Комнин (1048–1118 г.). И от вечността великите светители проявили любвеобилна грижа за Църквата, която била застрашена от смущения поради неразумната любов към тяхната памет. Те поръчали на евхаитския светител Йоан да каже в Цариградската патриаршия тя да обяви един календарен ден за общото им чествуване, с което да се утвърди истината за тяхното еднакво

достойнство пред Бога.

За такъв ден през 1076 година бил обявен 30 януари. За новоустановения празник Йоан Евхаитски съставил тържествена служба. В последно време той е също така и празник на православните богословски факултети и духовни академии.

Гимназистка се самоуби в Карлово като се хвърли пред бързия влак



Гимназистка в 11-и клас се е самоубила на 25 януари около 00:45 часа край Карлово като се хвърли пред бързия влак София-Пловдив-Бургас.

Прод. на стр.8 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



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

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



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

<< Прод. от стр.7

Момичето е от града на Левски и е учило е в елитно училище в Карлово. Инцидентът е станал малко след гарата в града. От полицията съобщиха, че по случая е образувано досъдебно производство. Момичето е оставило предсмъртно писмо, съобщава ПБ Новинар. В Карлово съучениците и близките ѝ са потресени от неочакваната трагедия.

Родителите на момичето са разведени, а тя е живяла с майка си. Позовавайки се на свои източници, регионалната медия съобщава, че става въпрос за любовна драма. Имала е връзка с момче, с което обаче се е разделила, а момчето е имал друга изгора.

Преди това момичето е имало предишен опит да самоубийство. Два пъти е посещавала психолог, който е започнал да работи с нея. Гимназистката се е намирала в начална фаза на депресия. РУО Пловдив са уведомени за трагичния инцидент.

Учител по физическо уволнен след насилие над 4-класник в София



Ученик в 4-ти клас е станал обект на насилие от страна на учител по физическо в столичното 131 училище. Момчето е с извито ухо в час по спортни дейности. Учителят е уволнен, предаде БНТ.

“В петък, когато си взех сина, детето споделя, че в час по физическо го е заболял корема и е поискал да седне в страни. Отивайки към пейките, на някаква боксова круша се е хванал и се е залюлял, това е дете. При което минава покрай него г-н Десподов, който не е неговия преподавател по физическо, хваща го за ухото и го кара да чете табелка, че не трябва да се люлеят на крушата. Детето не е било предупредено за забраната от своя учител и е нямало как да знае. Детето се разплаква, учителят го бутва и главата му се удря в стената. Детето сяда на пейката с червено ухо и това става пред три класа, които карат час по физическо едновременно. Никой

от учителите не ме е уведомил за инцидента», разказа пред телевизията Десислав Краев, баща на постралото момче. Детето има наранявания на ушната мида, кръвоизлив, одрасквания и ожулвания. В понеделник отидохме в съдебна медицина, каза още той.

Директорът на училище събщи, че учителят е уволнен, но уточни, че насилието над детето е упражнено след многократни забележки от страна на учителя.



“Въпросният учител беше отстранен вчера. Има неточности, за които моля да ги изясним. В час по спортни дейности се случва инцидентът. Многократно е направена забележка на ученика. Учителят вижда, че той се е провесил на боксовата круша, действал е под стрес, не оправдавам спонтанната му реакция. От вчера са прекратени трудовите правоотношения с него”, каза пред БНТ директорът на 131 СУ «Климент Аркадиевич Тимирязев».

„И ПАК НА ДЪЩЕРЯ МИ“



/Снимка: Фейсбук/

Автор: Станка Пенчева

Станка Пенчева е родена на 9 юли 1929 г. в Сливен. Баща и е земеделец, майката – домакиня. В Сливен завършва средно образование и в детския вестник „Изгрев“ са отпечатани първите и стихотворения (1941 – 1942 г.) Работи в литературната редакция на Българското национално радио (1951 – 1955), литературното списание „Септември“ (1959 – 1975) и в списание „Отечество“ (1975 – 1986). Член е на Съюза на българските журналисти и Съюза на преводачите в България. Автор е на 27 стихосбирки, 3 книги с публицистика, една с автобиографична проза и една повест за деца. Нейни произведения са преведени на руски, румънски, английски,

<< **Прод. от стр.8**

арабски, португалски, полски, шведски, хинди, испански, турски, френски, полски, чешки и др. Умира на 27 май 2014 г.

„От всяко свое пътуване Все ти носех по нещо — да те зарадвам, да усетиш дъха на далечините. Как обичах завръщането, прегръдката ни по летища и гари, разговорите до среднощ... Този път, от най-далечното свое пътуване няма нищичко да ти донеса. Само — болка и сиротство, само — заглъхващ спомен за лицето ми, за гласа, за облака от любов, с който те обгръщах...

Никога няма да узнаеш за най-странното мое пътуване. Но ти си мисли, че някъде все пак ме има, че те виждам, че в страшен за тебе час ще се сгъстя в плазма, в силово поле, в светлина — и ти ще се усетиш несломима. И не сама.“

„ВНЕЗАПНО“



/Снимка: Фейсбук/

Автор: Станка Пенчева

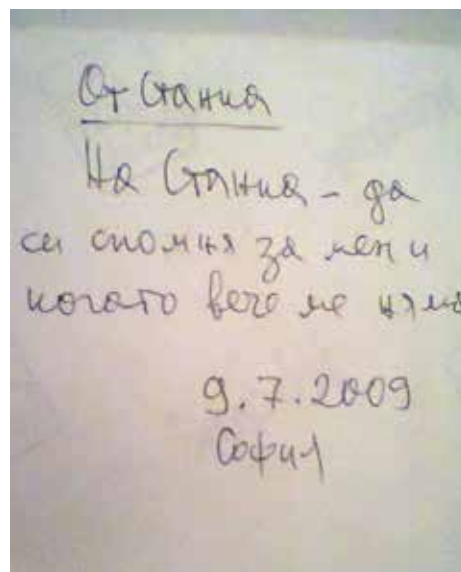
„Спасявам си душата. Използвах за алиби старостта и се оттеглих — в спомена, в природата, в пхриятелството в книгите... (Нали светиите отшелници са били грешници на младини!)

Спасявам си душата. Изключвам телефона. Изключвам телевизора, когато блъвне във лицето ми човешка кръв и пещерна омраза, когато почнат да ме давят словеса звънтящо кухи, самовлюбени, лъжливи, когато чуя как води и лесове, зверчета и деца, дори и риби пицят до небесата...

Спасявам си душата. На края на града. На края на живота. И само сутрин, между съня и будността, внезапно усещам тялото си младо, духа — непримирим и горд, и ми се струва — ей сега ще блесна, ще се стоваря, справедлива сато меч, над този мръсен свят!

Или ще го целуна, и той — току що сътворен — невинно ще ми се усмихне...“

„ЩЕ МИ ДОТЕГНАТ ЕДИН ДЕН...“



/Снимка: Фейсбук/

Автор: Станка Пенчева

„Ще ми дотегнат един ден Всички хлъзгави страхове, Лъжи, Мълчания — Ще ги тръсна като паяжина от мен

И ще кажа ясно, отчаяно: Е, добре, аз го обичам! Имате ли въпроси?

И ще свърши всичко. От просто по просто. Ще се хванем след туй ръка за ръка И ще отидем там, Където се почва отначало. И всичко би станало точно така, Да не бяха ония удивено печални, Безпомощно зли, Вцепенени Очи на жена...

Ти тежка роля ми даде, мили: Да крепя на дома ти крехката тишина, Да съм — и да не съм... И да се правя на силна.“

„Балканският маршрут“ е важен коридор за търговията с хероин в Европейския съюз



....., сочи анализ на Европейската полицейска служба Европол, цитиран от босненската редакция на телевизия Ен 1 и БТА. **Прод. на стр.10 >>**

<< **Прод. от стр.9**

Балканите са един от 4-те маршрута за трафик на хероин от Афганистан в Европа, като т. н. „Балкански маршрут“ включва Гърция, Босна и Херцеговина, Албания, Черна гора, Сърбия, Косово, Северна Македония и България. Докато „Балканският маршрут“ остава ключов коридор за търговията с наркотика в ЕС, според проучването на Европол залавянето на нарушители по този маршрут се случва все по-рядко

въпреки по-строгия граничен контрол по сухопътната граница на България и Турция. Освен по „Балканския маршрут“, трафикът на хероин към Европа се извършва и по Южен маршрут, Кавказки и Северен маршрути, посочва анализът. Трафикантите се приспособяват към маршрутите и методите на търговия, за да сведат до минимум рисковете и да се възползват от новите възможности.

В анализа се отбелязва, че търговията с хероин

по Южния маршрут към ЕС се увеличава. Това може да се види по големите количества от наркотика, които идват от пристанищата на Иран и Пакистан, както и значителните конфискации по европейските пристанища.

Европол разглежда в анализа си европейския пазар на хероин от производството и търговията до дистрибуцията и употребата. Детайлно са описани процесите, материалите и

престъпниците, включени в различните етапи и нива на пазара. Пазарът на дребно на хероин в ЕС се оценява на най-малко 5.2 млрд. евро годишно, отбелязва телевизията. Количеството хероин, което страните членки на ЕС са заловили, е нараснало двойно през 2021 г. Тогава са конфискувани общо 9.5 тона от наркотика, което е най-голямото конфискувано количество в последните 20 години.

СВЯТ

Амстердамската модна библиотека „LENA“ за справяне отпадъците от дрехи



„Модната библиотека“ на Амстердам променя начина, по който хората имат достъп до дрехи, предлагайки уникално решение за предотвратяване на отпадъците от дрехи и замърсяване на околната среда, предава Apparel Resources.

Концепцията на Елиса Янсен, „LENA, the fashion library“ се намира в центъра на Амстердам, където клиентите могат да наемат както

втора употреба така и нови дрехи. Колекцията включва панталони, палта и гащеризони, всички етикетираны с наемни цени, вариращи от приблизително 50 евроцента до няколко евро на ден, в зависимост от лоялността на клиентите.



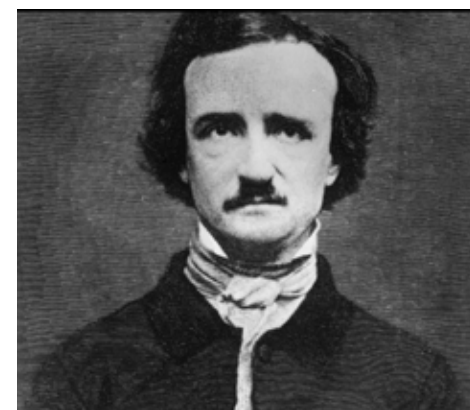
С над 6,000 членове, библиотеката насърчава устойчивостта, като обезсърчава бързите модни тенденции и се фокусира върху качеството пред количеството.

LENA предлага осезаемо решение за свят, в който камион с дрехи се изхвърля и заравя всяка секунда. Концепцията насърчава хората, включително мениджъра на кампанията на НПО Икрам Чакир, да възприемат по-устойчив подход към модното потребление.

Библиотеката, създадена през 2014 г., не само се превърна в популярен център за жени на възраст от 25 до 45 години, но и вдъхнови подобни инициативи в световен мащаб. С онлайн присъствие и пунктове за връщане в други холандски градове LENA настоява за промяна

в модната индустрия, подчертавайки важноста на опита преди покупка и насърчавайки култура на съзнателен, щадящ планетата избор.

Защо смъртта на Едгар Алън По остава загадка и до днес



Едгар Алън По бе един от първите велики автори родени в Америка, майстор на зловещото и мистериозно, чието име само по себе си

Прод. на стр.11 >>

<< *Прод. от стр.10*

предизвиква зловещ хлад. Неговите произведения продължават да вдъхновяват съвременните хорър истории, като популярния сериал на Netflix „Падането на къщата на Ашър“, който е базиран на едноименния разказ на автора, предава в свои материал Biography.

Трагично, но уместно, смъртта на Едгар Алън По на 7 октомври 1849 г. в Балтимор също остава обвита в мистерия, пише Biography.

Според музея на По в Ричмънд, щата Вирджиния, има най-малко 26 публикувани теории относно смъртта му. Има и безброй легенди и слухове, всяка от които изглежда по-ужасна от следващата.

Едгар По изчезва една седмица преди смъртта си. Голяма част от това, което мислим за него всъщност е поне донякъде измислено. Няколко души имали планове да го използват или за насърчаване на собствените си каузи или просто за опетняване на името на автора. Сред най-пагубните е човек на име Руфъс Уилмът Грисуолд - съперник, който е и екзекутор на литературното

наследство и основна фигура в мистерията, която заобикаля смъртта на По през всички тези години по-късно.

Нещата за Едгар По изглеждат добре през октомври 1849 г. Той е звезден автор, който събира страхотна публика за своите четения и е на път да се ожени за първата си любов, Елмира Ройстър Шелтън, след кратки пътувания от Ричмънд до Филадельфия и след това до Ню Йорк. По стига чак до Балтимор, преди внезапно да изчезне за почти седмица и да се появи на 3 октомври в, както се споменава, състояние на делириум пред таверна, известна като Gunner's Hall.



По е открит за първи път от жена на име Уокър, която разпознала прочутия автор и заключила, че не трябва да бъде облечен в чужди изтъркани, неподходящи дрехи

или да се гърчи в канавка, и предложила да му помогне. Уокър попитала По дали познава някой наблизо с когото може да се свърже, и писателят споменал редактор на име Джоузеф Снодграс. Уокър написала на Снодграс писмо, призовавайки го за съдействие.

Оттам По е отведен в болницата на Вашингтонския колеж, в който момент нещата стават мътни както за пациента, така и за учебниците по история. Едгар По бил държан изолиран в стая без прозорци само с един лекуващ лекар, д-р Джон Моран, който да го наблюдава през последните му дни. Седмицата, която прекарва в неизвестност, истеричното и изтощено състояние в което е намерен и ненадеждността на свидетелите на последните му мигове и пазителите на наследството му допринасят за над век и половина спекулации и несигурност.

Едгар По умира на 7 октомври на 40-годишна възраст, предполагаемо след изричането на последните думи „Господи, помогни на бедната ми душа“. Теориите за смъртта

на По започнаха да се появяват почти веднага след обявяването ѝ.

Няма останали записи за последната му хоспитализация, но писателят е посочен като страдащ от френит или мозъчна конгестия - учтив термин, често използван за свръхдоза алкохол или наркотици по онова време. Има подозрения около тази причина за смъртта, както поради по-малко прецизното медицинско лечение по време на тази епоха, така и поради мотивите на хората, свързани със смъртта му.

Писателят според много хора бил лек човек, когато ставало дума за алкохол. Хората, които го познават не го помнят като тежък пияч - изглежда, че издържал дълги периоди от време без да отпие глътка - но когато пиел не му трябвало много, за да изпадне в ступор. Смъртта на съпругата му, Вирджиния, от туберкулоза през 1847 г. наистина го изпратила в дълга спирала, но в крайна сметка успял да се възстанови. След няколко близки разговора и получаване на съвет от лекар, Едгар По обещава да е трезвен и се

Прод. на стр.12 >>

<< Прод. от стр.11

присъединява към Sons of Temperance само няколко месеца преди смъртта си.

Джоузеф Снодграс бил основен защитник на движението за умереност и обиколил страната, използвайки По като пример за опасностите от алкохола. Снодграс пише, че когато е намерил По в бара в Балтимор, авторът е бил „напълно зашеметен от алкохола“ и е можел да произвежда само „просто несвързано мърморене“ вместо истинска реч. Освен това, Грисуолд, който имал лоши отношения с По, използвал позицията си на ексекUTOR на имуществото му, за да напише клеветническа и за съжаление разрешена биография, която предполага, че легендарният автор е бил привърженик на опиума и пияница.

Моран, лекарят от Балтимор, който се грижел за По, видял тази кампания и направил всичко възможно да изясни обстоятелствата около смъртта на писателя. Той казал, че По в никакъв случай не е бил пиян, когато се появил в бара, и десетилетия по-късно написал книгата *Edgar Allan Poe: A Defense*, която го описва като трезвен, стабилен

човек, който рецитира поезия на смъртния си одър.

Има много други теории за смъртта на По

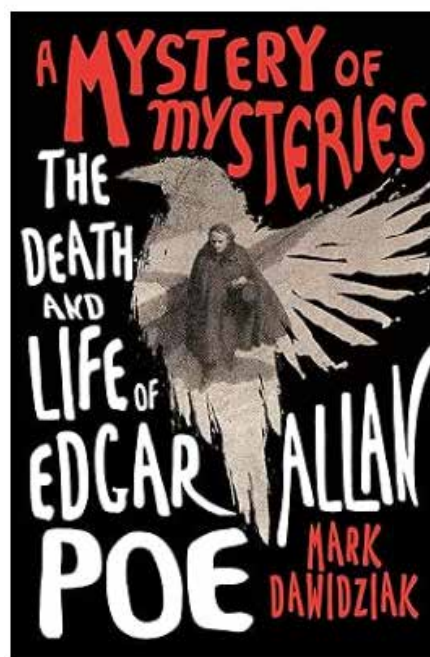
Така че, ако По не се е поддал на алкохола, какво го е убило? Може би никога няма да разберем - не е извършена аутопсия, за да се върнем и да я прегледаме. Но има теории почти откакто авторът е мъртъв, някои от тях по-достоверни от други.

Някои спекулират, че По, който обожавал котки и имал котка за домашен любимец, е починал от бяс. Симптомите изглеждат съвпадат с делириозните му припадъци и поведението му в болницата. През 1996 г. изследовател и професор в Медицинския център на Университета в Мериленд на име д-р Р. Майкъл Бенитес спечели национално внимание с тази теория, която бе разработена за медицинска конференция.

Отчасти теорията се основава на разказите на Моран за времето, прекарано от По в болницата, което показва, че лудостта на По има приливи и отливи, с периоди на яснота между

пиковите на трескавата мания. Моран също така отбеляза, че По не желае да пие вода, което според Бенитес също съвпада със симптомите на бяс. Може да е бил случай на грип, който е преминал в пневмония. Преди съдбовното си, съкратено от трагедия пътуване, авторът наистина посещава лекаря, оплаквайки се от заболяване.

Други теории включват отравяне с въглероден окис или тежки метали, въпреки че и двете до голяма степен са отхвърлени. Освен това има и теорията, че той е бил пребит до бавна смърт, въпреки че това звучи повече като част от историята на големия писател, отколкото като реалност.



Вината може да е в схема за измама на гласоподаватели

В книгата си от 2023 г. *A Mystery of Mysteries: The Death and Life of Edgar Allan*

Poe авторът Марк Давидзиак предполага, че По е страдал от туберкулозен менингит, който причинява подуване на мембраните около мозъка. Имало експлозия в случаите на туберкулоза в Съединените щати по това време и неговите симптоми, като треска и заблуди, също съответствали на болестта.

Има обаче още един неочакван елемент в теорията на Давидзиак: схема за манипулиране на избори, известна като „сътрудничество“, която може да е изострила болестта на По и да е допринесла за смъртта му. Тази тактика включва отвличане на човек от улицата, затваряне и потенциалното му упояване, след което той бел пускан да гласува многократно за предпочитан кандидат.

В края на краищата Едгар Алън По бива открит на 3 октомври - изборен ден за жителите на Мериленд, в който гласували за своите представители в Конгреса. Едно от местата за гласуване било не друго, а именно таверната Gunner's Hall. Може би странното му облекло е било част от схема за прикриване на самоличността му,

Прод. на стр.14 >>



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036

@TOMLAMBOS



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

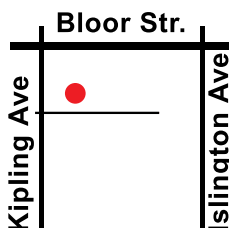
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.12

пише The Washington Post.

„Било студено, влажно в началото на октомври в Балтимор“, каза Давидзиак пред вестника. „Ако нещо физически не било наред с По, да бъде затворен – държан в хладни и спартански условия – може да е било пагубно за него. Добавете каквото и да е количество алкохол към това и ефектът би бил опустошителен.“

Изследването на останките на Едгар Алън По - по-специално черепа му - за признаци на белези, причинени от менингит, може потенциално да даде достоверност на физиологичните аспекти на теорията на Давидзиак. Но засега хипотезата е само една от многото в мистерия, която продължава да озадачава почитателите на литературния гений.

5 очарователни неща за киноманите



Прекрасните хора в Harris може би са най-известни с работата си по проучване на общественото мнение по време на предизборния сезон, но всъщност компанията работи целогодишно, измервайки общественото мнение по голямо разнообразие въпроси. През януари 2024 те решиха да се заемат с филмовата индустрия и по-конкретно защо хората отиват или не посещават кинозалоните, пише в материал на Cinema Blend.

Подобно на повечето изключително подробни доклади, този е пълен с много цифри и доста очевидни разкрития, но при внимателен преглед всъщност прелива от много завладяваща информация за това как нашите навици за гледане на филми колективно се променят и остават същите.

Вместо да се налага да четете всички графики и сами да правите тези заключения, от Cinema Blend избраха

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

5 очарователни факта, които сочат към по-големи тенденции. Ето нещата, които наистина трябва да знаете...

1. Безопасността не е проблем

Когато бяха попитани защо хората стоят настрана от филмите, **мнозинството посочиха цените, грубите киномани и рекламните, докато въпросите за безопасността не бяха често срещан отговор, за да се говори въобще за тях.** Това означава, че американците в крайна сметка се върнаха към едно от любимите си неща и като цяло винаги ще се чувстват комфортно в киносалона.

2. Хората гледат филми по телевизията



Случвало ли ви се е да седите на дивана си и да гледате *Shawshank Redemption* по обикновен кабел и да се опитвате да съберете сили да станете и да поставите собственото си копие в

Blu-ray плейъра, за да избегнете рекламните? Е, не сте единственият и очевидно повечето хора в крайна сметка решават, че не си струва. **60% от хората признават, че редовно гледат телевизионни филми на живо.** 28% редовно гледат DVR филми и ги гледат по-късно.

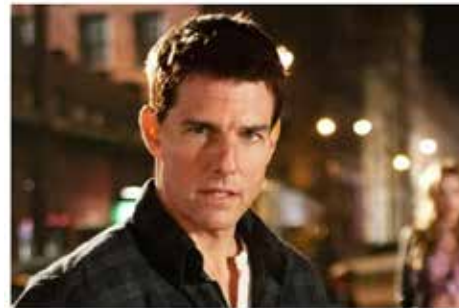
3. Много по-малко хора вмъкват храна в кинозалоните, отколкото бихте предположили



.. Или пък може би хората са просто лъжци. Сериозно, не казвам, че подкрепям внасянето на храна и напитки отвън, но очевидно съм го правил и преди. Всъщност водил съм този разговор с приятели и членове на семейството доста пъти и не съм сигурен, че съм срещал някой, който да твърди, че никога не е внесъл в киносалона храна или бутилка вода. Това е около пет процента от причините жените да носят чанти. Но според проучването на Harris само **58%** от

хората признават, че са нарушили правилото за липса на храна или напитки. Това е много по-ниско, отколкото бих предположил и ме кара да мисля, че може би общувам само с „нелоялните“ хора.

4. Любимите актьори и препоръката от уста на уста са еднакво значими



Хората обичат да се държат така, сякаш американците са

наистина разбиращи киномани. Докато останалият свят може да стои на опашка за всичко което включва техните любими актьори или актриси, предполага се, че американците са придобили проницателност през годините, която изискват филмите да правят нещо повече от това просто да изобразят лицето на филмова звезда върху предната част на плакат. Може би това е вярно до известна степен, но 32% от хората посочват любим актьор или актриса като основна причина

VIN
IN THE GARAGE



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

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

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

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

<< *Прод. от стр.15*

да отидат на кино. Това бе достатъчно високо, за да се изравни за първото място с „добрата дума от уста на уста“. И така, да обобщим дотук: хората са също толкова склонни да гледат филм ако в него играе Том Круз, колкото и ако всичките им приятели са им казали, че филмът е невероятен. Добре е да се знае.

5. Хората казват, че ходят на кино по-рядко, но това е добре



66% от хората твърдят, че ходят на кино по-рядко, отколкото преди няколко години. На повърхността това звучи ужасяващо. Но в края на краищата, в даден исторически момент 66% от хората са проявявали снимки от филмовите си камери по-рядко или пък са използвали коне и карети по-рядко, но в известен смисъл това всъщност може да се очаква. Като цяло, с напредване на възрастта хората гледат по-малко филми. Киноманите на възраст от 18 до 36 години гледат

повече от шест филма годишно, докато тези над 68 години гледат средно 3.2. Следователно има логика повечето хора да ходят на по-малко филми, отколкото преди години. Освен това общият брой продадени билети не е точен критерий.

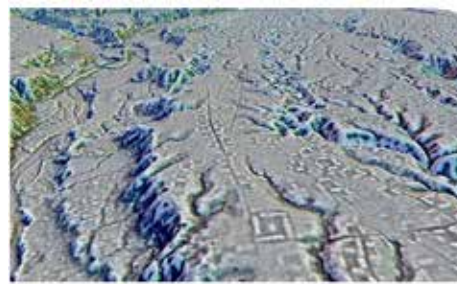
Археолози откриха умопомрачителен клъстер от древни изгубени цивилизации в джунглите на Амазония



Приблизително 90 процента от човешката история на Амазония е изгубена в самата джунгла. Ново откритие разкри малка, но съществена част от тази история, предава Popular Mechanics. Въпреки че малко се знае за хората, които са живели там, обществото е процъфтявало от 500 г. пр. н. е. до някъде между 300 и 600 г. сл. н. е. – и населението му може да е достигнало невероятните за времето си 100,000 души в своя пик.

Амазония е едно от

местата с най-голямо биоразнообразие на планетата с около **3 милиона вида, живеещи под нейния влажен тропически покрив**. Но поради гъстата си растителност и непримиримия пейзаж, Амазония никога не е била домакин на големи древни цивилизации, открити другаде в Америка – поне така мислехме до скоро.



Ново изследване на учени от Френския национален център за научни изследвания разкри руините на древен град в долината Упано в източен Еквадор, по протежение на подножието на Андите. Чрез картографиране на 115 квадратни мили с технология за откриване и обхват на светлината (LIDAR), екипът откри доказателства за **2500-годишно селище (на име Sangay)**, което може да е било дом на население от 10,000 или дори 100,000 души в определен момент от развитието си. Екипът, ръководен от Стивън Ростейн публикува забележителното си откритие в списание

Science.

„Това променя начина, по който виждаме амазонските култури“, каза съавторът на изследването Антоан Дорисън пред BBC. „Повечето хора си представят малки групи жители, вероятно голи, живеещи в колиби и обработващи земя – откритието обаче показва, че древните хора са живели в сложни градски общества.“

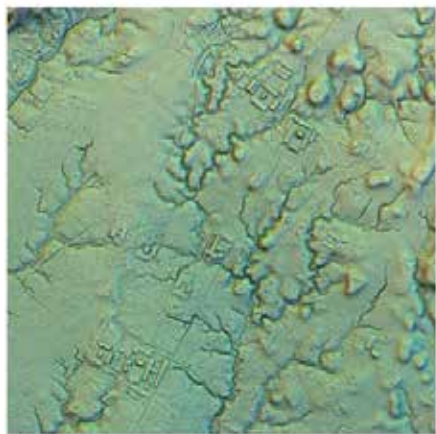
Каквито и хора да са обитавали тази област, те вероятно са процъфтявали от около 500 г. пр. н. е. до някъде между 300 и 600 г. сл. н. е. Въпреки че сканиранията на LIDAR, които се възползват от уникалната способност на LIDAR да проникне в този всеобхватен горски покрив, показват различни платформи, площи, подредени улици и дренажи, един от най-уникалните аспекти е сложна пътна система, която се простира на близо 6 мили.

Изглежда, че тази система е свързвала различни градски центрове, подобно на начина, по който майте в Мексико и Гватемала са организирали своите градски мрежи.

Прод. на стр.17 >>

<< *Прод. от стр.16*

Интересното е, че пътищата също са почти прави и съдържат прави ъгли, което показва ниво на сложност на конструкцията, което би било трудно да се постигне в терена, открит в Амазония.



A Lidar image from the Copueno site, Upano Valley, in Ecuador. Photograph: Antoine Dorison, Stéphen Rostain/AP

Въпреки че не знаем много за хората, живели в тези древни градове, археолозите вече имат прилична представа за това с какво са се хранели. В допълнение към тази древна инфраструктура, LIDAR откри и следи от дренирани полета, където това древно общество вероятно е отглеждало храната си - включително царевица, боб, сладки картофи и маниока. Вероятно също са се наслаждавали и на „чича“ – **вид сладка бира** – след тежък

работен ден.

Надяваме се, че бъдещите експедиции ще разгледат по-отблизо този регион, за да се опитат да открият какво са оставили тези малко известни хора.

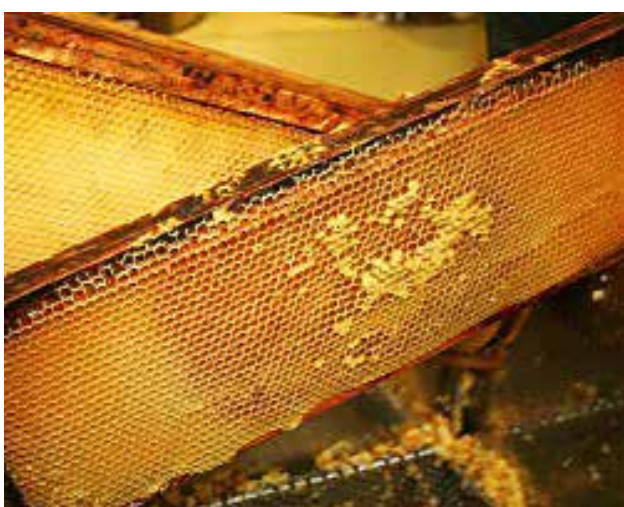
Когато става дума за човешко обитаване на Амазония, археолозите могат само да се чудят какво се крие вътре. Според една оценка около 90% от историята на Амазония остава неоткрита. Но новите технологии изваждат на бял свят древното минало и

поставят под въпрос онова което наистина знаем за това красиво, диво място.

„Подобно откритие е още един ярък пример за подценяването на двойното наследство на Амазония: екологично, но и културно, и следователно местно“, се казва в документа. „Ние вярваме, че е от решаващо значение да преразгледаме напълно нашите предубеждения за света на Амазония.“

ЗДРАВЕ

Медът е ефективен антибиотик



здраве.bg

Медът е не само вкусен, но и може да лекува. Някои видове мед са дори по-ефективни от антибиотиците при лечението на рани и инфекции, твърдят учени от университета на Сидни, Австралия.

“В повечето случаи действието на антибиотиците се ограничава само до някои видове бактерии. Повечето микроби, особено тези,

които са причина за т.нар. вътреболнични инфекции, са резистентни поне към един антибиотик. За сметка на това най-новите изследвания показват, че медът действа срещу всички причинители на инфекции, в това число и срещу мултирезистентните. Оказва се, че бактериите не могат да се приспособят и да станат резистентни към меда, както става с антибиотиците”, твърдят австралийските учени, цитирани от Би Би Си.

Друга насока, в които медът се оказва ефективен, е лечението на рани. Заради това австралийските учени препоръчват пчелният продукт да се използва по-широко във фармацията при изработването на различни мехлеми. Според тях противовъзпалителното му действие се дължи на метилглюоксала и на други негови все още недостатъчно

изследвани съставки.

Женското сърце: 5 често срещани заблуди



здраве.bg

Според статистиката сърдечно-съдовите заболявания са главна причина за настъпване на преждевременна смърт в повечето развити страни. Като опит да систематизират някои от широко разпространените схващания, специалисти от популярното онлайн издание Psychology Today дефинират

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.



<< Прод. от стр.17

и коментират пет заблуди за здравето на сърцето, които могат да изложат на сериозен риск здравето на всяка жена.

Мит №1: Болката в ръката, за разлика от тази в гърдите не е обезпокоителна

Много често до сърдечен удар се стига именно защото не се разпознават неговите симптоми преди да е станало твърде късно. Дори и някои лекари не съумяват да диагностицират инфаркта при жените, тъй като в редица случаи симптомите се различават съществено от тези при мъжете.

Мъжете обикновено се оплакват от тежест в лявата страна на гръдния кош – чувство често описвано като силен натиск в тази област. Този водещ симптом може да се съпътства от потене, задух и болка, придвижваща се надолу по лявата ръка или нагоре към врата.

Някои жени имат същите или подобни симптоми като мъжете, но други изобщо не изпитват болка в гърдите преди и дори по време на инфаркт. Възможно е те да се оплакват от болка в долната челюст, ръката, гърба или в областта на корема. Често инфарктът се съпътства от чувство на крайна умора и недостиг на въздух.

Според скорошно проучване повечето жени изпитват различни неспецифични симптоми още месец преди настъпването на сърдечния удар. Някои от най-често срещаните предхождащи признаци са

- необичайната умора,
- проблеми със съня,
- задух,
- лошо храносмилане и
- безпричинна тревожност.

Жената притежава далеч по-точни инстинкти, особено когато става въпрос за нейното тяло.

Прод. на стр.19 >>

Ако сте уморени повече от обикновено или просто не се чувствате добре (както обичайно) и принадлежите към една от рисковите групи (представени по-долу), посетете вашия лекар възможно най-бързо.

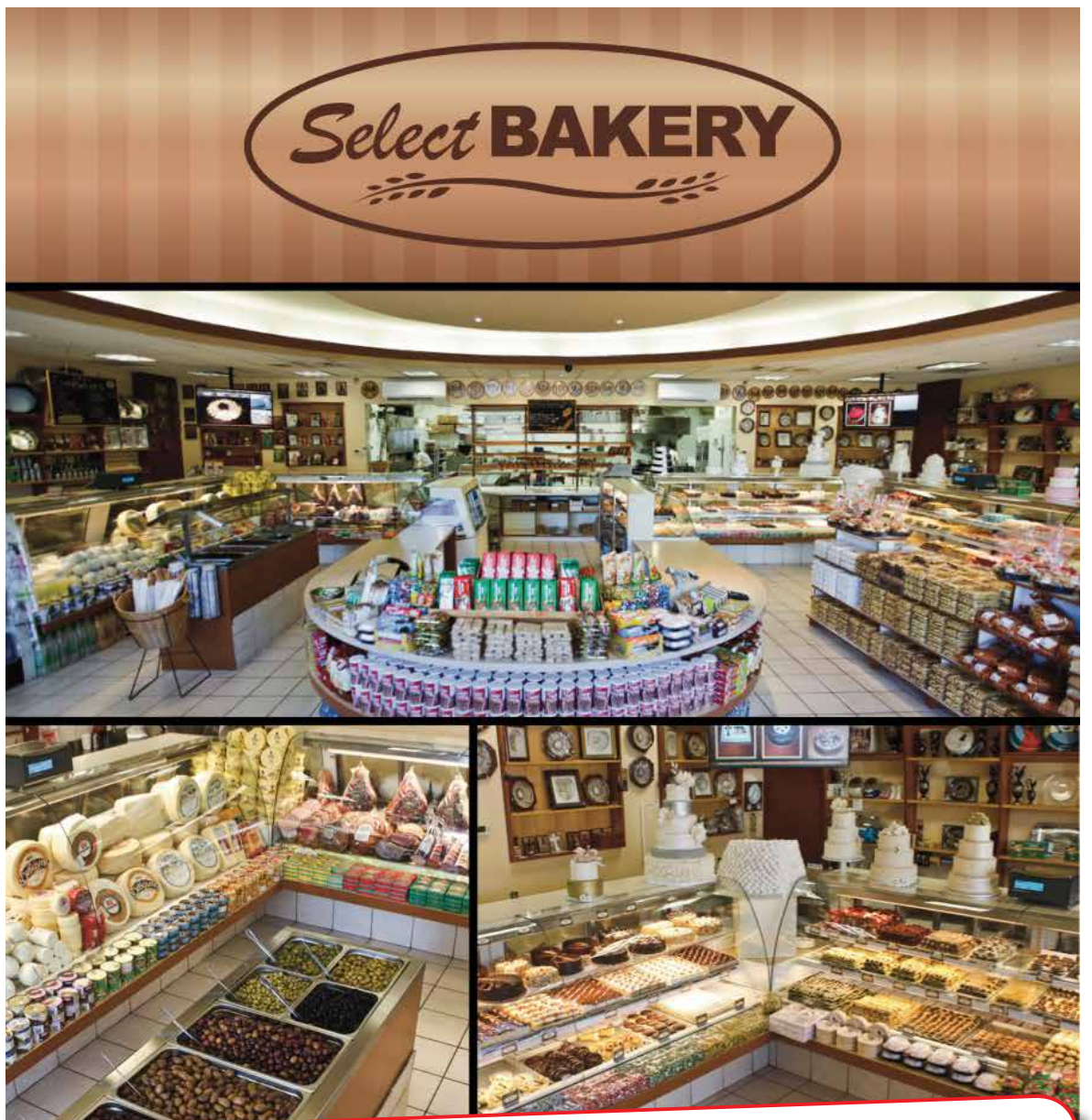
Мит №2: Трябва да стоим далеч от всички мазнини

Години наред се наблягаше на важността на нискомаслените храни за поддържането на доброто състояние на сърдечно-съдовата система. Никак не е чудно, че днес когато хората чуват думата „мазнини”, те си представят нещо нездравословно.

Въпреки това съвременни проучвания в областта на диететиката показват, че някои мазнини могат да бъдат изключително полезни. Ярък пример за това са ненаситените мазнини от растителен произход, които влияят благоприятно върху сърдечно-съдовата система, и затова следва да бъдат част от всеки хранителен режим. Използването на зехтин при приготвянето на ястия и салати, консумацията на мазни риби и приемът на ленено семе са само част от вариантите за набавяне на необходимите ни есенциални мазнини.

За разлика от тях, наситените и трансмазнините най-често въздействат неблагоприятно на сърдечно-съдовата система. Източници на такива мазнини са най-вече животински продукти - например месо и високомаслени млечни продукти. Трансмазнините се образуват най-вече по време на термичната обработка на хранителните суровини. Много производители прибавят водород към растителните мазнини, за да подобрят техния вкус и устойчивост. По този начин се приготвят много продукти като чипс, бисквити, торти, маргарин и повечето пържени храни.

Прод. на стр.20 >>



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered to
Your doorstep.

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

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

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

<< **Прод. от стр.19**

Експертите препоръчват да се избягват или да бъдат ограничени до минимум храните с наситени и трансмазнини, например като се консумират само млечни продукти с ниско съдържание на мазнини, като се намали количеството червено месо, избягва се маргарина, пържените храни и чипса. По този начин не само сърцето ще се чувства по-комфортно, но вероятно и ще намалите някой и друг килограм.

Мит №3: При живота на бързи обороти сърдечният инфаркт е практически неизбежен

Въпреки че напоследък се обръща много внимание върху негативното въздействие на високото ниво на стреса и работохолизма върху здравето, много

проучвания показват, че те сами по себе си не покачват риска от сърдечно-съдови заболявания. Има обаче свързани с тях фактори (като високото кръвно налягане, пушенето и обездвижването), които оказват негативно влияние върху здравето.

Чувствата, свързани с повишения риск, са депресията, негативният подход към живота, гневът и враждебността.

Затова е препоръчително, ако вече не сте го сторили, да превърнете в приоритет и умственото/духовното здраве. Потърсете и специализирана помощ, ако се чувствате потиснати или изпитвате постоянен гняв или тревога, а не можете да ги преодолеете сами.

Факт е, че здравословното

хранене и редовното спортуване са изключително важни както за физическото, така и за психичното здраве.

Мит №4: Само при хората на средна възраст (и след това) има риск от инфаркт

Наистина, жените са относително защитени от сърдечно-съдови заболявания преди периода на менопауза. Въпреки това диабетът, генетичната форма на висок холестерол (фамилна хиперхолестеролия), нелекуваното високо кръвно налягане и наднорменото тегло предразполагат към развитието на сърдечно-съдово заболяване, независимо от възрастта.

Жените през втората, третата или четвъртата декада на своя живот също могат да получат сърдечен удар. Освен това те често не се

диагностицират правилно, защото никой не очаква инфаркт от една жена на тази възраст, особено ако симптомите не са типичните.

Мит №5: Ако теглото и холестеролът са в норма, не мога да се стигне до сърдечно-съдово заболяване

Поддържането на оптимално тегло и ниво на холестерол безспорно са изключително важни, но те не са достатъчни изцяло да гарантират здравето на сърцето ни, а и въобще. Съществуват и други фактори, които предразполагат към появата на коронарна болест. Някои от тях могат да бъдат променени, други – не.

Рискови фактори, които не могат да бъдат повлияни, са:

- остаряването, полът,
- наследствеността и

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

<< Прод. от стр.20

• преживяването на предишен сърдечен удар.

Например рискът се повишава с възрастта. Мъжете са по-предразположени към сърдечно-съдово заболяване от младите жени, но след менопаузата рискът е еднакво висок за двата пола. Ако имате член от семейството със сърдечно заболяване, то шансът такова да се прояви и при роднините му също е относително голям.

Рисковите фактори, които се поддават на корекция, са:

- високото кръвно налягане,
- диабетът,
- тютюнопушенето,
- обездвижването,
- стресът и депресията,
- хормоно-заместителната терапия (при по-възрастни жени),
- високият холестерол и
- наднорменото тегло.

Дори и теглото и холестеролът да са в

норма, наличието на само един от по-горе изброените фактори (например високото кръвно и фамилната история) излагат човек на по-висок риск за поява на сърдечно-съдово заболяване.

Няколко полезни съвета:

- измервайте често своето кръвно налягане и помолете вашия лекар да ви назначава редовно изследване на кръвната захар и нивата на холестерол;
- спрете цигарите;
- спортувайте редовно;
- намалете стреса и вземете мерки срещу депресията (ако такава е налице);
- обсъдете със специалист хормоно-заместителната терапия (след настъпването на менопаузата).

Най-добре е също да се осведомите дали някой от семейството ви е страдал от заболяване на сърдечно-съдовата система, и ако установите, че е така, съобщете

го на вашия лекар. Колкото по-добре сте информирани относно рисковите фактори, които ви засягат лично, толкова ще увеличите шанса да се предпазите от сърдечно заболяване.

Храненето в правилните часове е важно условие за нормално тегло



здраве.bg

Всички поне са чували, че за да се запази добрата фигура е нужно повече или по-малко да се движим – в зависимост от това какво правим през деня. Сега към тази препоръка диетолози от Северозападния университет на САЩ (Northwestern University) добавят

още една – да се яде в правилните часове. Според тях нередовният режим на хранене и особено похапването през нощта, когато организмът има нужда от почивка,

водят до неминуемо добавяне на излишни килограми.

В този процес главна роля играят т.нар. циркадни ритми, които контролират разпределението на енергията в тялото – т.е. нашия вътрешен часовник.

“Причината за надбеляването не е само в гените и калоричността на продуктите”, смятат специалистите, цитирани от Би Би Си, “но и в циркадната биология на организма. Правилното хранене в правилното време е важно условие да се избегне наддаването на килограми и по наши изчисления може да стане основен фактор за намаляване на епидемията от

Прод. на стр.22 >>



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



<< **Прод. от стр. 21**

затлъстяване, която към настоящия момент е засегнала над 300 милиона души по света”.

Според американските диетолози небалансираното хранене противоречи на природните ритми, заложили в тялото. Затова и спазването на режим на храненето съществено повлиява на теглото.

Направените наблюдения показват, че храненето в часове, когато за организъмът е нормално да спи, води до 48% повече натрупване на тегло.

Молекулярните механизми, залегнали в циркадните ритми са отговорни както за разпределението на използваната енергия и времето на бодърстване и сън, така и за баланса между приеманите и изразходваните калории.

Стресът увеличава трайно холестерола



здраве.bg

Между нивата на стреса и холестерола има пряка връзка. Това доказва изследване на английски учени, според чиито

резултати при някои хора стресът причинява бързо повишаване на нивото на холестерол и то се запазва такова за години напред.

Продължилото 3 години проучване е показало ясна тенденция, че в резултат от всекидневен или чест стрес хора в зряла възраст може да поддържат постоянно високо равнище на холестерол. Дори след отчитане на други фактори като тютюнопушене, възраст и тегло, групата на изследвани, водещи живот, съпроводен от стрес, е показала 13 пъти по-често завишаване на общия и 4 пъти по-често – на лошия (LDL) холестерол.

Проучването не успява да открие причината защо само при някои хора, подложени на чест стрес, се стига до тези резултати, но смята, че едно от възможните обяснения е свойството на холестерола да не се изчиства достатъчно от кръвта в резултат на непрекъснатото напрежение.

Според английските изследователи положението може доста да се подобри, ако пациентите променят рязко начина си на живот или се научат да управляват стреса, което би довело до спадане в нивата на

т.нар. стрес хормони – кортизол и епинефрин.

Задушено пиле с чесън



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1/2 сварено пиле
2 домата
2 глави чесън
1/2 пакетче масло
няколко лъжици пилешки бульон

Начин на приготвяне:

1. Изпържете посоленото пиле от двете страни в маслото за 1-2 мин.
2. Добавете настърганите домати, счуканият чесън и бульонът.
3. Похлупете ястието и го задушете за около 5 мин. на умерен огън, като го обръщате два пъти.
4. Поръсете го с черен пипер и сервирайте.

Кухня: българска

Основни продукти:

пилешко месо

Начин на приготвяне:

задушена, пържена

Време за приготвяне:

30 - 60 минути

Картофено суфле



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

около 1/2 кг картофи

90 г масло

3-4 яйца

1 с.л. брашно

черен пипер

сол

Начин на приготвяне:

Настъргете предварително сварените и изстинали картофи. Разбийте жълтъците с маслото, брашното, черния пипер и солта и постепенно добавете сместа към картофите. Накрая прибавете внимателно разбитите белтъци и леко разбъркайте. Сложете в намазнена и набрашнена тавичка и изпечете в умерена фурна до порозовяване.

По желание, малко преди да е готово, може да се поръси с настърган кашкавал и след това да се дозапече за 5-10 минути.

Кухня: българска

Основни продукти:

яйца, картофи

Начин на приготвяне:

варена, печена

Време за приготвяне:

30 - 60 минути

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame

Port Stanley, Ontario

Намира се на Lake Erie в посока Detroit по средата между Toronto and Detroit, на около 3 часа от Торонто. Ако сте в London, тръгнете на юг от

него и ще стигнете до езерото, където е Port Stanley. Можете да се разходите в оживения град, живописна смесица от цветни

сгради, яхтено пристанище, кей и фар. Разходете се по главната улица и се отбийте в приветливи магазини, галерии и кафенета. Има голяма

плажна ивица. Сигурно е чудесно през лятото. От там може да се отиде и до Pinafore Park стига се за около 15 мин.



„Най-бързият счетоводител в света“ преследва олимпийски медал с отбора на Великобритания



Спринтьорите имат завидната позиция да се състезават на олимпийски игри пред може би най-голямата тълпа, която ги аплодира на стадиона, а когато става въпрос за финалите на 100 метра, често милиарди хора ги гледат чрез телевизори и цифрови устройства, започва материал на Sky Sports News.

За този момент повечето спринтьори прекарват без да правят нищо друго четири години, **освен да се подготвят за онези 9 до 10 секунди чиста скорост** и, да се надяваме, безсмъртие. Те живеят, ядат, дишат, спят и повтарят спринта. Те не правят нищо друго.

Това е така освен ако не сте Юджийн Амо-Даджи. Той иска да бъде най-бързият човек в света на финала на 100 метра в Париж през август и да вземе златото за отбора на Великобритания. Ако го направи, това няма да е единственото нещо което прави бързо – тъй като той вече е „най-бързият счетоводител в света“.



„Все още не се наричам спринтьор, аз съм експерт-счетоводител, най-бързият счетоводител в света! Невероятно се гордея със счетоводните си квалификации. Родителите ми ме накараха да ходя на училище, да работя усилено, да се квалифицирам. Имах тези стремежи да се изкача по корпоративната стълбица“, каза Амо-Даджи.

Може да се запитате ако Амо-Даджи има своите експертни счетоводни квалификации и се изкачва по корпоративната стълбица - той е старши мениджър в **St George PLC** - на колко години е и от колко време е спринтьор?

Отговорът е, че той е на **31** и започва да бяга сериозно едва от **26-годишен**. Преди това играел футбол и ръгби и имал представа от леката атлетика “от училище”. Леката атлетика не била кариера или нещо, което считал, че ще заеме централно място в живота му.

Това е което отличава Амо-Даджи като различен, тъй като спринтьорите на **100** метра обикновено са спринтьори от тийнейджърските си години. Ако са

с международен стандарт, те ще намерят финансиране и най-вероятно могат да изкарват много добра прехрана, просто като спортисти. Но не и Юджийн.

Негов приятел му казал, че трябва сериозно да се заеме със спринта, и Амо-Даджи го направил - но той също не се отказал от кариерата, върху която е работил усилено.

„Винаги е балансиращ акт, но линиите за комуникация са отворени, никога не съм изпитвал натиск да се откажа“, каза той.

Какво отличава Амо-Даджи от съперниците в спринта

И така, добър ли е той наистина? Или това е поредната странна история? Е, това зависи от вас да решите...

Преди пет години, когато за първи път се захваща сериозно със спринта, Амо-Даджи бягал 100-те метра за 10.90 секунди. Миналата година ги пробяга 9.93 секунди. Британецът е спринтьор на 100 метра под 10 секунди, което не е никак малко постижение. Той стигна до полуфинал на 100 метра на Световното първенство и става все по-бърз, не и без огромната помощ на Стив Фъдж. Стив Фъдж - неговият треньор - е една от най-уважаваните фигури на британската сцена. Фъдж не търпи глупаци и вижда нещо различно

в местния жител на Рейнъм. С него като треньор Амо-Даджи стабилно напредва сезон след сезон, докато прави зашеметяващото бягане на 100 метра за 9.93 сек през юни 2023 г., което го постави на четвърто място в списъка за всички времена във Великобритания и го направи **17-ият най-бърз човек в света през тази година**.

„Юджийн има уникален дар да учи нещата много бързо“, каза треньора Фъдж. „Има способността да обработва нещата по-бързо от всеки друг спортист, с когото съм работил. Той се плъзга по пистата, само малцина в света могат да го правят.“

В една олимпийска година - игрите в Париж са след седем месеца -приоритетите на Амо-Даджи няма да бъдат компрометирани. Той ще продължи да работи като счетоводител, но знае, че тази година може да избяга **100-те метра за 9.80** секунди. Ако направи това като се изправи срещу най-добрите в света - Ноа Лайлс и др. – ще спечели олимпийски медал.

„Да, сам си усложнявам живота“, добави той. „Има девет момчета пред мен, които нямат това огромно друго нещо в живота си като кариера, ежедневно от девет до пет. Някой обаче ми даде причина да го правя - защо най-бързият счетоводител в света да не може да стигне до олимпийския финал?“

Прод. на стр.27>>

„Работя за дъщерно дружество на Berkeley Group, St George plc. Бяха феноменални, честно. Винаги съм в крак с работата си, никога не изоставам“, разказа за работодателя си спринтьора-счетоводител. „Ако трябва да отида до някъде в Европа, за да се състезавам за кратко, те са много отзивчиви към всичко това.“

Тялото на футболната легенда Пеле трябва да бъде ексхумирано, за да се докаже дали е баща на 60-годишна жена



Жена, която твърди, че е тайната дъщеря на футболната легенда Пеле, поиска ексхумация на тялото му, за да докаже че той е неин баща, предаде Daily Mail.

60-годишната Мария до Сокуро Азеведо инструктира адвокат да предприеме този ход почти 5 години след първото завеждане на дело за бащинство.

Репортажите през нощта, цитирайки адвоката Маркос Фернандо дос Сантос Соуса, казаха, че първоначалните тестове са се оказали отрицателни, но ДНК-тестът е показал „високи възможности“ за кръвна връзка с бразилския централен нападател. Сантос Соуса каза, че сега няма „друг избор“ освен да поискат ексхумация на тялото

на Пеле, за да „разрешат ситуацията“.

Пеле, който почина на 82 години на 29 декември 2022 г. в болница в Сао Пауло, призна възможността да има още едно дете в завещанието си. Съобщава се, че той се е съгласил на ДНК тест, но е починал, преди да може да се проведе.

Пеле се жени три пъти и официално има седем деца, включително доведена дъщеря. Миналата година бе съобщено, че футболната икона е оставил £13 милиона на тайна дъщеря в завещанието си, след като прекара живота си в отричане, че е неин баща.



Мария до Сокуро Азеведо говори публично за твърденията си, че е дъщеря на Пеле в бразилска телевизионна програма и настоя, че не се интересува от парите му. Тя каза, че покойната ѝ майка никога не е казвала на бившия нападател на Бразилия и Сантос, че е бременна с детето им след любовна връзка, която имали в Сао Луис в бразилския щат Мараняо.

Мария, която е родом от щата Пиауи в североизточна Бразилия каза, че за първи път е решила да направи ДНК тест през 2019 г.,

когато е работила като прислужница в Сао Пауло.

Пеле остави 30 процента от имуществото си на вдовицата си, третата му съпруга Марика Аоки, други 60 процента, които ще бъдат разделени между децата му и 10 процента на двама внуци. Нетната стойност на имуществото му към момента на смъртта му се оценявала на около £78 милиона.

Две от децата му, Едино Насименто и Флавия Кристина, се съгласиха на ДНК тестове след прочитането на завещанието на баща им.

Ако Мария до Сокуро Азеведо бъде призната за негово осмо дете, тя ще може да поиска своя дял от наследството, присъдено на нейните братя и сестри.

Адвокатът на семейството на Пеле, Аугусто Милиоли, каза, че семейството му ще оспори всяко искане за ексхумация въз основа на това, че вече направените ДНК тестове са показали, че Мария не е дъщеря на футболиста.



На Пеле бе наредено да направи ДНК тест, за да докаже бащинството на Мария през 2022 г., малко преди смъртта му. Тестът не е направен, но Пеле е оставил в завещанието си необходимостта от доказване на бащинство,

според местни репортажи.

Пеле - единственият играч, спечелил Световната купа три пъти - бе положен през януари миналата година в мавзолей, който купи 19 години по-рано в Мемориалното вселенско гробище. Това е сграда в Сантос, бразилския пристанищен град където „Кралят“ е играл по-голямата част от кариерата си, която държи световния рекорд на Гинес като най-високото гробище в света.

Дъщерята на Коби Брайънт Наталия отпразнува 21-ия си рожден ден със сладко послание от покойния си татко и сестричка



A mural depicting deceased NBA star Kobe Bryant and his daughter Gianna, painted by @slo_mollers, is displayed on a building on February 13, 2020 in Los Angeles, California. (Mario Tama/Getty Images)

Наталия Брайънт показва красиво пожелание за рождения си ден от покойните си баща Коби Брайънт и сестричка Джиана на 24 януари. Докато моделът и студентка Наталия отпразнува своя 21-ви рожден ден, тя сподели снимка на букет цветя, изпратени от името на баща ѝ и сестра ѝ в Instagram Story. Тя публикува снимка на светлорозовите рози и сладката картичка, както и на останалите картички, които получи в специалния си ден, предаде Hollywood Life.

Прод. на стр.28>>



Картичката бе много проста и казваше: „Честит 21-ви рожден ден, *Slim-a-knees!* Ще те обичаме винаги“, Татко и Джиджи. Наталия тагна покойния си баща и майка си Ванеса Брайт в публикацията.

Студентката от USC сподели и други картички от семейството и приятелите си, включително на Лори Харви. „Честит рожден ден красавице! Надявам се да имате страхотен ден и още по-добра година!“ Лори написа в картичката си. „Вече си на 21! Изпращам ти цялата си любов!“



Kobe and Vanessa Bryant. (Credit: Ethan Miller/Getty Images)

В петък се навършиха четири години от катастрофата с хеликоптер в района на Калабасас, довела до трагичната смърт на девет души, включително легендата на Лейкърс Коби Брайт и 13-годишната му дъщеря Джана. Групата бе на път за

баскетболен мач в спортната академия Mamba в близкия Thousand Oaks, когато пилотът се разби в хълм малко преди 10 часа сутринта.



Kobe Bryant of the Los Angeles Lakers looks thoughtful before taking on the Utah Jazz at Staples Center on April 13, 2016, in Los Angeles. (Harry How/Getty Images)

По повод 4 годишнината от смъртта на баскетболната легенда хиляди хора се събраха в комплекса L.A. Live в непосредствена близост до Staples Center, където Коби играеше за Лейкърс. Коби изигра 20 сезона с Лейкърс, като помогна на отбора да спечели 5 титли в **НБА** (2000, 2001, 2002, 2009, 2010).

Бронзова статуя в чест на Брайт ще бъде открита от Лейкърс пред Crypto.com Arena преди мача им срещу Денвър Нъгетс на 8 февруари.

Тайсън Фюри се подигра на Олександър Усик за обещата му в общо интервю преди мача на 17 февруари



Докато отброяваме дните и седмици до битката за титлата между Тайсън Фюри срещу украинеца Олександър Усик, която ще се проведе на 17 февруари в Рияд, Саудитска Арабия можеше да се очаква «Циганският крал»

да разпали игрите на ума. Всъщност Фюри не пести цметисти думи, откакто мачът бе предложен за първи път през 2021 г., пише The Sporting News.

През годините оттогава непобеденият англичанин нарече Усик „заек“ и „полутежка категория“, осмивайки по същество липсата на размери на украинската звезда. Въпреки това, в изтекли кадри, които вероятно са заснети преди няколко седмици, Фюри е насочил критиките си към избора на бижута на опонента си.

В кратък клип от интервю лице в лице, водено от Стив Бънс, Тайсън Фюри се възползва от възможността да се подиграе с обещата на Усик. Всъщност това не е първият път, когато боксьорът от Манчестър използва този подход, тъй като го спомена и на пресконференцията, обявяваща битката през ноември.



Въпреки че клипът продължи само няколко секунди, разказът бе ясен от самото начало. **„Човек, който носи обица в ухото си, никога не може да победи Тайсън Фюри... никога“**, каза шампионът на WBC в тежка категория. «Няма шанс. Никой, който носи обещи, не може да ме победи!“

След загадъчна усмивка украинецът отдели време да отговори.

„Мога да обясня за обещите“, каза Усик на родния си език. Вместо да отвърне на Фюри директно, Усик просто обясни как обицата всъщност е „доказателство“ за неговото „казашко потекло“, твърдейки, че носи символа „воин“ от уважение към онези, които „защитаваха моята страна от нашите врагове в продължение на много години“.

„Това е само доказателство за моята казашка линия. Казаците никога не губят от никого. В това няма красота или мода.» Както можеше да се очаква, Фюри, докато слушаше внимателно превода, не бе впечатлен от отговора - въпреки че явно разбра значението на бижутото.

„В Украйна може да означава, че той е добър боец“, отвърна Фюри преди да отмени комплиментата. „Там, откъдето съм аз обаче, означава, че той е пу--а с обица. Точно така.“

Усик, който не е известен с това, че приема леко обидите, погледна отстрани и далеч не бе доволен. „Не“, бе краткият отговор от шампиона на IBF, WBA и WBO в тежка категория.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada



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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD
 408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K 1A6
 Tel: 416-821-9915
 E-mail: info@bulbiz.com
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.

Четете
в Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

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

НОВО!

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

Търсете в магазини Карлово на стойката на Пламяк.

