

**Живеем в „тъмна цифрова ера“ – ето как да защитите снимките, видеоклиповете и данните си**  
*(We are living in a ‘digital dark age’ – here’s how to protect your photos, videos and other data)*

**Автор:**  
 Есперанса Мияке  
 - сътрудник по журналистика, медии и комуникации, University of Strathclyde.

**Декларация за оповестяване:**  
 Есперанса Мияке 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 разкрила никакви съответни връзки извън тяхното академично предназначение.

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

**Прод. на стр.2 >>**

**BARANS**  
 TURKISH CUISINE & BBQ  
 2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
 LIVE MUSIC 416-750-4545  
 www.barans.ca

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.  
 ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS  
 Позвънете на Мето 855-899-4920

**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**  
  
**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

Запазете място за реклама в новия годишен каталог  
 Call: 416-821-9915  
 Available Print & Online:  
 www.BulBiz.com



## Живеем в „тъмна цифрова ера“ – ето как да защитите снимките, видеоклиповете и данните си

*(We are living in a 'digital dark age' – here's how to protect your photos, videos and other data)*

<< Прод. от стр.1

Ако сте израснали със социалните медии, има вероятност да сте направили повече снимки през последните няколко десетилетия отколкото някога ще си спомняте. Когато мобилните телефони внезапно се превърнаха и в камери, социалните медии се превърнаха в общ фотоалбум със спомени, които ще се съхраняват онлайн завинаги. Или поне така си мислехме...

През 2019 г. MySpace загуби музика и снимки за 12 години, засягайки над 14 милиона изпълнители и 50 милиона песни. Ако Instagram или целият интернет внезапно изчезнат, ще имате ли достъп до ценните си спомени?

Живеем в „тъмна цифрова ера“ - термин, популяризиран от специалистата по информация и комуникации Тери Куни. Още през 1997 г. Куни предупреди, че „се движим в епоха, в която голяма част от това което знаем днес, голяма част от това което е кодирано и написано по електронен път, ще бъде изгубено

завинаги“.

Той твърди, че подобно на монасите от Средновековието, които са запазили книгите (и следователно знанието), ние трябва да запазим дигиталните обекти на днешния ден. В противен случай бъдещите поколения ще останат с празнини в знанията за днешния ни живот.

Хората често казват, че „интернет е завинаги“, но цифровите артефакти като снимки и видеоклипове всъщност са нестабилни и непостоянни. Вероятно сте срещали „линкрот“ (*link rot* - феномен на хипервръзките, склонни с течение на времето да престанат да сочат към първоначално насочения файл, страница или сървър поради това, че този ресурс е преместен на нов адрес или е станал постоянно недостъпен -б.р.) когато URL-адрес към важен за вас източник води към вече изтрита уеб страница. Хардуерът остарява, деградира и се надгражда с

времето. Bit-rot (наричано още данни или file-rot или влошаване на данните) означава, че може да нямаме физически средства за достъп до нашите минали данни (*bit-rot* - бавно влошаване на производителността и целостта на данните, съхранявани на носители за информационно съхранение. Известен е също с имената *bit decay*, *data rot*, *data decay* и *silent corruption* – б.р.).

На много хора вече им е трудно да използват технологии и софтуер, които са достигнали своя „край на живот“. С липсата на обратна съвместимост (когато актуализираната технология или софтуер не могат да поддържат по-стари версии), как бъдещите поколения ще имат достъп до стари данни, съхранявани в остарели формати?

Възникват също така проблеми, свързани със собствеността върху данните, особено когато се контролират от частни корпорации. Семейства са изправени пред правни затруднения

при достъпа до акаунти в социалните медии на починали близки. По същия начин, ако Spotify или Netflix престанат да съществуват утре, няма да притежавате нито една от песните или филмите, които стриймвате ежедневно.

### Дигитален живот

Поради редица причини може дори да не забележите, че сме в средата на нова „тъмна цифрова ера“. От интелигентните домове на Google до технологията за проследяване на контакти, животът става все по-дигитален. Без приложение, интернет или акаунт в социални медии е трудно да потвърдите самоличността си и да получите достъп до данни – дори и вашите собствени. Много хора дори не обмислят нецифрови средства за записване и доказване.

С историите в Instagram, които изчезват след 24 часа, и функциите за изчезващи съобщения на Snapchat и WhatsApp, вероятно сте свикнали данните да изчезват незабавно.

Прод. на стр.4 >>



## 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**

## Memo's Auto

### РЕМОНТ НА АВТОМОБИЛИ

ALL IMPORTED AND DOMESTIC CARS.  
SAFETY CERTIFICATES

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



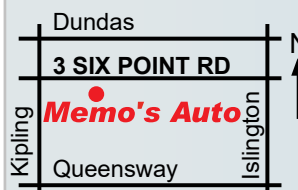
**3 Six Point Rd, Etobicoke**

(Срещу магазин "Карлово")

**Мехмед**

**416 239 4000**

memosauto@gmail.com



# 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.

## Живеем в „тъмна цифрова ера“ – ето как да защитите снимките, видеоклиповете и данните си

*(We are living in a 'digital dark age' – here's how to protect your photos, videos and other data)*

<< *Прод. от стр.1*

С нарастващата нужда от екологична устойчивост, обръщането към цифровите формати изглежда като възможно решение за намаляване на въглеродния отпечатък – макар че мислили ли сте за електронните отпадъци, които произвеждате?

Дори със законите за защита на данните, които сега дават на хората правото да изтрият личните си данни, мнозина може да не искат данните им да бъдат запазени завинаги. Кражба на самоличност може да се случи със съдържание в социалните медии, което разкрива биометрични или други лични данни. Да не говорим за киберпреследването, кибертормоза, **разпространението на „порно за отмъщение“** и „онлайн подстригването“ (процес, използван за сексуализирането на деца онлайн – б.р.).

Но въпреки всички тези много и разбираеми опасения, все още има добри причини да помислите

сериозно за това как запазвате цифровите артефакти и данни, които са най-важни за вас.



Защита и запазване на старите ви данни

Ако сте загубили телефона си, бихте ли могли да си спомните важните телефонни номера или да се ориентирате по улиците когато се загубите? Ако отговорът е не, може да помислите по-внимателно за запазването на данните.

Това е нещо за което всички трябва да мислим, а не да го оставяме само на дигиталните архивисти и специалистите по опазване на данни. Когато се полагат организирани усилия за запазване на данни, кой решава какво трябва да бъде запазено може да се превърне в политически въпрос, колкото и в технологичен.

Когато става въпрос за вашите собствени цифрови спомени, има услуги, които може да използвате, и стъпки, които да предприемете, за да запазите данните си от загуба във времето:

- Съхранявайте множество копия (и формати) на важни данни на различни устройства: SD-карти, USB флаш устройства, DVD/Blu-ray дискове, външни твърди дискове и NAS (мрежово свързано съхранение) кутии. Това трябва да бъде съчетано с гарантиране, че редовно мигрирате важни данни към най-новото устройство или формат (не забравяйте, избягвайте bit-rot).

- Опитайте или (пре) **открийте аналоговите тенденции** – настолни игри заедно с видеоигри, винилови плочи над поточно предаване на музика или отпразнувайте възраждането на фотоапаратите Polaroid. Налични са много услуги за конвертиране на цифрови снимки в отпечатани снимки, албуми и физически произведения на

изкуството.

- Използвайте етиката на принципите FAIR – откриваеми, достъпни, оперативно съвместими и многократно използвани – така че вие и другите да може лесно да намирате и осъществявате достъп до всички важни данни, които искате да запазите.

И накрая, ако попаднете на неработеща връзка или други липсващи данни, можете да проучите инициативи за запазване на данни като публично достъпния проект **Rosetta на Long Now Foundation** или **Internet Archive** - библиотека с нестопанска цел от безплатни цифрови книги, филми, софтуер, музика и уебсайтове.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/we-are-living-in-a-digital-dark-age-heres-how-to-protect-your-photos-videos-and-other-data-220933>



**Символ на вярата**

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)

Православната християнска вяра е изложена накратко в *Символа на вярата*.

Той е съставен от св. отци и учители на Църквата на Първия и Втория вселенски събори, които са станали през IV век. Вселенски събор се нарича събрание на църковните пастири и учители по възможност от целия християнски свят. В Православната църква е имало **всичко 7 вселенски събори**. Първият вселенски събор е бил свикан в гр. Никея (Мала Азия) в 325 г., а вторият в Константинопол (Цариград) в 381 г. По името на тия два града, в които са се състояли Първият и Вторият вселенски събори, Символът на вярата, изработен по време на техните заседания, се нарича **Никео-Цариградски**.

Думата символ е гръцка и означава „знак«. На български „символ на вярата« ще рече „знак на нашата вяра« или кратко изложение на нашата вяра. На

въпроса как или в какво вярваме? - ние отговаряме със Символа на вярата. За прегледност и по-лесно изучаване Символът на вярата е разделен на 12 члена. Ето ги:

1. Вярвам в един Бог Отец, Вседържител, Творец на небето и на земята, на всичко видимо и невидимо.
2. И в един Господ Иисус Христос, Сина Божи, Единородния, Който е роден от Отца преди всички векове: Светлина от Светлина, Бог истинен от Бог истинен, роден, несътворен, единосъщен с Отца, и чрез Когото всичко е станало;
3. Който заради нас човечите, и заради нашето спасение слезе от небесата и се въплъти от Дух Светий и Дева Мария, и стана човек;
4. и бе разпнат за нас при Понтия Пилата, и страда, и бе погребан;
5. и възкръсна в третия ден, според Писанията;
6. и се възнесе на небесата, и седи отдясно на Отца;
7. и пак ще дойде със слава да съди живи и мъртви и царството Му не ще има край.
8. И в Светия Дух, Господа, Животворящия, Който от Отца

**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.**

изхожда, Комуто се покланяме и Го славим наравно с Отца и Сина, и Който е говорил чрез пророците.  
9. В една, света, съборна и апостолска Църква.  
10. Изповядвам едно кръщение за опрощаване на греховете.  
11. Чакам възкресение на мъртвите  
12. и живот в бъдещия век! Амин.  
Първата част от Символа на вярата (1-7 членове) е съставена на I Вселенски събор, а втората част (8-12 членове) - на II Вселенски събор.

Всеки православен християнин трябва да научи наизуст Символа на вярата, за да може да знае, в какво точно вярва, та да бъде всякога готов да отговаря всекиму, който му поиска сметка за неговата надежда (1 Петр. 3:15).

**Молитва според съдържанието**

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)

**Четете на стр.6 >>**





• **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

## Арменски хранителен магазин в Скарбъро



880 Ellesmere Rd. Unit 9, Scarborough, Tel: 416-292-7775

**100%**

**SOLD**

**20г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker

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

<< Прод. от стр.5

Според съдържанието има няколко вида молитва:

- **покаяна**, когато молим Бога за прошка на греховете ни и за очистване на сърцето и живота ни;
- **просителна**, когато изпросваме нещо от Бога;
- **благодарствена**, когато благодарим Богу за получените от Него добрини;
- **хвалебна**, когато Го прославяме за безпределната Му благодат, премъдрост, слава, сила и величие; тази молитва е най-възвишената от всички, изброени дотук, тъй като в най-голяма степен се доближава до състоянието на безкористна любов към Бога, с каквато би следвало да се отличава духовният живот на православните християни.

## ЕЛЕОСВЕЩЕНИЕ (МАСЛОСВЕТ)

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)

Светото тайнство Елеосвещение е предназначено за тежко болните. В него болният се помазва с елей и получава от Бога благодатта на изцелението от душевните и телесни недъзи. То трябва да се извършва от 7 свещеника, но в крайна нужда може да го извърши и един. За това тайнство говори св. ап. Иаков: „Болен ли е някой между вас, нека повика презвитерите църковни и те да се помолят над него, като го помажат с елей в името Господне. И молитвата, произлизаща от вярата, ще изцери болния, и Господ ще го дигне; и ако е грехове сторил, ще му се простят” (Иаков. 5:14-15).

Четете на стр.7 >>



<< Прод. от стр.6

Видимата страна на тайнството се състои в помазване болния с осветен елей при произнасяне полагаемите се молитви. Помазването става 7 пъти. Четат се при това тайнство 7 откъслека от Апостола и 7 от Евангелието. Невидимо над вярващия болен действа Божията благодат, която изцелява болестта, дава прошка на греховете и успокоение на съвестта. На Велики четвъртък това тайнство се извършва в храма за всички

християни, които се нуждаят от Божия помощ за своите телесни и душевни недъзи.

Из „Нашата вяра”, СИ, 2005 г.

**Модата едва сега настигна Кико Костадинов**



/Снимка: Скриншот Business of Fashion/

Кико Костадинов е британски моден дизайнер, основател на едноименната модна марка Kiko Kostadinov.

Той е роден в България на 4 ноември 1989 г. и се премества в Лондон в тийнейджърските си години.

Кико Костадинов винаги е бил толкова напред в модата, че до 2024 г., около седем години след основаване на своята едноименна марка в Лондон, останалата част от индустрията трябва да го догонва. Но крайно време е: и **2024 г. е на път да бъде годината на Костадинов**, пише в материал на глобална медийна марка за мода и начин на живот Highsnobiety.



Тайната на успеха на Костадинов е упорит труд. Добре, край на статията, благодаря за четенето ☺). Но наистина неотслабващата креативност на Костадинов е ключова.

Прод. на стр.8 >>

- Кафе на зърна от местни и международни производители
- Над 500 вида кафе на капсули за Keurig, Nespresso, Illy и други видове машини.
- Сиропи и сосове: Torani, Monin, Ghirardelli
- Водещи и местни марки Чай, Сайдер, Горещ шоколад
- Специално избрани марки шоколади, бисквити, бишкоти и др



**Елате на място:**



100 The East Mall  
Unit 11,  
Etobicoke

**Поръчайте онлайн:**

поръчки за цяла Канада:



**BeanHereBeanThere.ca**



# 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


+1 416-315-1440


www.dinkovaimmigration.com



Luba Dinkova

<< Прод. от стр.7

Видимата страна на тайнството се състои в помазване болния с осветен елей при произнасяне полагаемите се молитви. Помазването става 7 пъти. Четат се при това тайнство 7 откъслека от Апостола и 7 от Евангелието. Невидимо над вярващия болен действа Божията благодат, която изцелява болестта, дава прошка на греховете и успокоение на съвестта. На Велики четвъртък това тайнство се извършва в храма за всички християни, които се нуждаят от Божия помощ за своите телесни и душевни недъзи.

Из „Нашата вяра”, СИ, 2005 г.

Модата едва сега настигна Кико Костадинов



/Снимка: Скриншот *Business of Fashion/*

Кико Костадинов е британски моден дизайнер, основател на едноименната модна марка Kiko Kostadinov. Той е роден в България на 4 ноември 1989 г. и се премества в Лондон в тийнейджърските си години.

Кико Костадинов винаги е бил толкова напред в модата, че до 2024 г., около седем години след основаване на своята едноименна марка в Лондон, останалата част от индустрията трябваше да го догонва. Но крайно време е: и **2024 г. е на път да бъде годината на Костадинов**, пише

в материал на глобална медийна марка за мода и начин на живот Highsnobiety.



Тайната на успеха на Костадинов е упорит труд. Добре, край на статията, благодаря за четенето ☺). Но наистина неотслабващата креативност на Костадинов е ключова. Той винаги наблюдава голямо разнообразие от проекти извън собствената си линия, продължава материалът на Highsnobiety.

Истинското тайно оръжие на Костадинов е дамското облекло Kiko Kostadinov, ръководено от дизайнерското дуо Laura Deanna Fanning, оглавявана от сестрите близначки Лаура и Деана Фанинг.



Творчеството на Костадинов е автентично, вълнуващо, свежо по начин, по който се представят малко други почти десетилетни модни марки.



<< **Прод. от стр.8**

През 2018 г. Кико Костадинов си партнира с японската марка Asics в дизайн на обувки – партньорство, което се разви в пускането през 2023 г. на модна линия Asics Novalis, съставена от минималистични елементи без лого. През 2023 г. се появи уникално сътрудничество между Кико Костадинов и Heaven by Marc Jacobs, което доведе до колекция, която смеси напредничави техники с гръндж от 90-те години.



Роденият в България моден дизайнер бе обявен за един от 30-те под 30 години в изкуството на Forbes Europe и полуфиналист за наградата на LVMH през 2019 г.

**23-годишен шофьор на „Мерцедес“ се заби в къща в Исперих**



Снимка: МВР/

Млад шофьор се заби в дърво и къща след десен завой в Исперих. Инцидентът остана без жертви, а водачът има счупен глезен. Сигналът за катастрофата е получен на 1 февруари на тел.112. Полицейският екип е установил, че 23-годишен водач на «Мерцедес 220С».

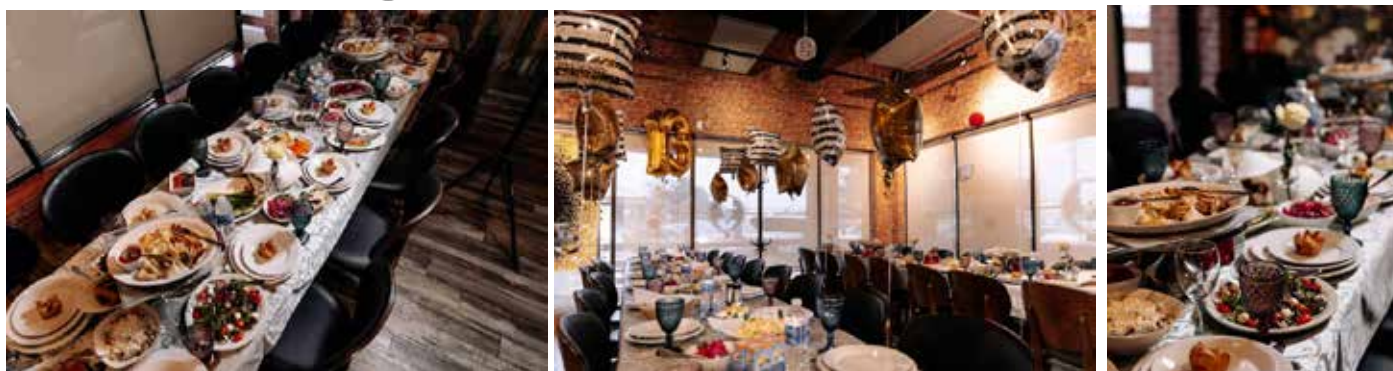
От село Китанчево на десен завой губи контрол над автомобила, удря се в крайпътно дърво, а след това и в тухлена стена на къща. При удара е разрушена част от стената на къщата.

Шофьорът е прегледан от екип на Филиала за спешна медицинска помощ в Исперих и с фрактура на глезен е транспортиран в МБАЛ-Разград. Той отказал да бъде тестван за употреба на алкохол и наркотици.

По случая се води досъдебно производство.

**Прод. на стр.10 >>**

# Stroganoff Restaurant



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

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



Обяд, вечеря, алкохолни напитки



Подходящ е за групи, деца, партита



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

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill  
www.stroganoff.co

**(905) 780-7575**

Major Mackenzie Dr  
/ Just East of Bathurst



<< *Прод. от стр.9*

**В Испания откриха след 20-дневно издирване тялото на удавеното 15-годишно българче**

/Снимка: *Wikipedia*/

След продължително издирване сужители на испанската Гражданска гвардия откриха тялото на 15-годишното българче във водите на лагуна Мар Менор в Лос Алкасарес, съобщиха испанските медии.

Тийнейджърът Ивайло Петров изчезна на 5 януари, когато заедно с още две местни момчета откраднали малка лодка, която се преобърнала. Тялото на момчето е намерено на дълбочина от 5 метра и на разстояние от 1.5 километра от пристанището на Лос Алкасарес. **Градчето се намира на около 70 километра от Аликанте.**

Спасителните служби са били уведомени за инцидента около 2.30 часа на 5 януари, когато местни жители чули виковете за помощ от водите на лагуната. Ивайло заедно с 22-годишния Франсиско Хавиер Медина и 17-годишния Хосе Давид

откраднали малка лодка, която обаче се преобърнала. По-големите момчета успели да изплуват, но българчето потънал в Мар Менор. По-късно пред разследващите Франсиско и Хосе казали, че Ивайло не е можел да плува.

В продължение на 20 дни стотици служители на Гражданската гвардия и водолази с кучета, хеликоптери, катери и лодки търсеха изчезналото момче. Серхио Марко, адвокат на семейството на българчето, обясни на *La Opinión*, че предстоят да се изяснят множество въпроси, като например причината, поради която са били необходими двадесет дни, за да се намери тялото.

Аутопсията пък трябва да разкрие причината за смъртта на момчето. Според близките момчето не е загинало при инцидент, а има нещо повече.

**„ТАМ ДАЛЕЧ, ДАЛЕЧ В БУРГАС...“**



/Снимка: Фейсбук Клуб «Христо Фотев»/

Автор: Христо Фотев

Големият български поет Христо Фотев е роден на 25 март 1934 г. в Истанбул, Турция. През 1940 г. семейството му се премества в Бургас, в коджакафалийската махала – махалата на бежанците. Началното си образование получава в Бургас, а след това постъпва във фабрично-заводско училище в Сливен, което завършва през 1951 г. Кандидатства в Художествената академия, но не е приет. Прекарва осем месеца като моряк на риболовен кораб. Работи като художник в Ямбол и редактор на многотиражка в Бургас. Първата му стихосбирка – „Баладично пътуване“ е издадена през 1961 г. През 1962 г. става драматург на бургаския театър „Адриана Будевска“. След дълго мълчание през 1978 г. поетът издава „Обещание за поезия“. През 1981 г. са публикувани две негови стихосбирки: „Литургия за делфините“ и „Спомен за един жив“. През 1984 г. събира избрани стихове в „Словесен пейзаж“. През 1989 г. излиза сборникът му с поеми „Венецианска

нощ“, а след него „Гембъри, прогонени от рая“. От 1990 г. до 1992 г. е главен редактор на бургаския литературен алманах „Море“. През 1994 г. Фотев става повторно драматург на бургаския театър. Авторът търси в поезията си отговори на някои от най-съвременните нравствени дилеми. Описва по неповторим начин движението във времето и пространството, назад към детството, и напред към зрелостта. Христо Фотев умира през 2002 г. в София.

„Там далеч, далеч в Бургас,  
там - в самия пясък,  
пролетен се виждам аз  
и в дъждовен блясък.

Мислех си с пътуващ глас  
че съм сам - и вечен.  
Лъжех - а не знаех аз -  
че съм - малък и далечен.

Как да знам че съм пиян  
аз от дъжд и песен,  
дъжд със вкус на океан  
и на път чудесен.

Как да знам че съм щастлив  
в тоя стръмен пясък.  
Аз не вярвах, че съм жив,  
а бях жив - до блясък.

*Прод. на стр.11 >>*



&lt;&lt; Прод. от стр.10

Бях по-жив от кратък  
вик  
на делфин - и гларус.  
Цял - във техния език,  
старт, печал и  
радост...

Там далеч, далеч в  
Бургас,  
там от зимен пясък,  
аз изграждам своя  
глас -  
острият му блясък.“

### „ВЪЗХВАЛА НА ЖЕНИТЕ“



/Снимка: Фейсбук  
Клуб «Христо Фотев»-  
Христо Фотев и Петя  
Дубарова/

Автор: Христо Фотев

„Жени, вий идвахе  
срещу ми!  
Как стъпвахте! Аз бях  
готов!  
Готов бях за живота и  
думи -  
узрял за вашата  
любов...  
Срещу ми - с някакво  
метежно  
мълчание, с камбанен  
звън...  
Как страшно светеха  
- и нежно -  
гърдите ви от сол и  
сън!  
Как остро в гърлото  
ми - мощно -  
трептеше крехкият ви  
смях!

Със всяка фибра -  
денонощно  
ви любех, страдах и  
живях!  
И бягах аз в нощта,  
разбила  
лицата ви - но всеки  
дъжд  
ви блъскаше със  
страшна сила  
в живота ми на  
странстващ  
мъж!

Обичам ви - и в нощи  
тъмни,  
и в светли дни,  
обичам аз  
ръцете ви, бедрата  
стръмни -  
тревистия ви тъмен  
глас!  
Докрай - през  
всичките сезони  
и възрасти... Ах, как  
блестят  
коремите ви - златни  
брони  
срещу самата моя  
смърт!

И всичко - дрехи,  
нокти, бreme,  
прически, накити и  
срам,  
и страх, и смелост -  
дълго време  
съм бил моряк,  
войник и сам!  
О, страшен мъжки  
свят - и силен!  
Казармен, униформен  
свят!  
Метален, стъклен и  
мастилен...  
Умирам аз без вкус и  
цвет  
и викам яростно -  
спаси ме!  
И вий - коя? Не помня  
аз!  
Приемахте вий мойто

име  
във своя милосърден  
глас!  
И моя страх... За да  
изтрия,  
вий бяхте и вода, и  
хляб!  
Мълчете - всичко ще  
призная -  
аз бях по-груб, по-  
лош, по-слаб -  
мъж винаги...  
Благодаря ви  
за всяка милост и  
живот!  
Живейте вий! Бъдете  
здрави!  
И хубави... Вървете  
вий  
докрай през всичките  
сезони  
и възрасти... И да  
блестят  
коремите ви - златни  
брони  
срещу смъртта на този  
свят!  
Жени, вий идвате  
срещу ми!  
Как стъпвате! Не съм  
готов...  
Забравям всичките си  
думи  
и онемявам от  
любов!“

### „ОБЛАКЪТ“



/Снимка: Фейсбук  
Клуб „Христо Фо-

тев“/

Автор: Христо Фотев

„Нека го примамва  
океана  
със безкрайността на  
синевата.  
Като нещо скъпо,  
обещано  
облакът се връща на  
земята

да разкаже тихо на  
дървото,  
на тревата и на  
планината  
страшната съдба да си  
високо  
пomeжду небето и  
земята.“

### Апелативният съд на Варна допусна екстрадацията в Германия на българин, обвинен в киберизмами

Апелативният съд  
на Варна допусна  
изпълнението на  
Европейска заповед  
за арест и реши  
да предаде на  
властите в Германия  
българин, разследван  
за киберизмами,  
съобщиха от  
пресслужбата на съда.  
Европейската заповед  
е издадена от Районния  
съд в град Бамберг,  
с която фeдепалните  
власти издирват  
29-годишния българин  
заради обвинение за

Прод. на стр.12 >>



<< **Прод. от стр.11**

участие в организирана престъпна група за измами и компютърни престъпления от колцентър с офиси в София и Варна, ръководен от чужденци.

29-годишният българин е бил задържан на 25 октомври м.г. във Варна.

Това е един от многото случаи в последните две години, в които Германия иска предаване на българи, **работещи** в колцентрове, които са обвиняеми за подобни измами. Схемата, в която са участвали, включва изпращане на оферти от онлайн платформи до германски граждани за инвестиция на пари в различни финансови инструменти. След внасяне на парите, вместо да бъдат инвестирани, парите са били препращани в различни сметки

на организаторите на измамите. В повечето случаи българите, работещи в колцентровете са използвали други имена.

В случая с 29-годишния българин, задържан във Варна, българинът се представявал с фалшива самоличност по телефон и електронна поща пред много германци, той и другите работещи в колцентъра ги подвеждали да инвестират значителни суми в различни финансови инструменти с обещания за високи печалби. За целта използвали манипулативен софтуер, с който ги заблуждавали, **че вложените пари се увеличават**, а всъщност инвестиции не били правени, докато депозирани пари били превеждани по сметки на

престъпната група. Според германската прокуратура 29-годишния българин е извършил 32 престъпления, като направените чрез схемата депозити са **432,824 евро, както и три опита за измама в размер на общо 55,000 евро.**

Делото пред Варненският апелативен съд било образувано след постъпил протест от прокуратурата срещу решението на Варненския окръжен съд, който отказа да предаде българинът на Германия.

Представителят на Апелативната прокуратура счита, че исканото лице трябва да бъде предадено, защото щетата за пострадалите е настъпила в Германия. Адвокатите опонираха с тезата, че престъпленията или част от тях са

извършени в офиси във Варна и София, тоест на територията на България и трябва да бъдат преследвани съобразно българското право.

Според Апелативния съд Европейската заповед за арест съдържа подробно описание на дейността на мъжа като част от престъпна група, която в периода август 2019-юли 2020 г. се е обединила да извършва продължителна киберизмама. Вредите от дейността ѝ са нанесени в Германия. Решението на Апелативния съд не подлежи на обжалване.

Според германския Наказателен кодекс максималният размер на предвиденото наказание за престъпленията, в които е обвинен българинът е 15 години затвор.

## СВЯТ

**Не само Тейлър Суифт: Милиони тийнейджърки станаха жертви на съученици, които ги превръщат във фалшиво порнозвезди с изкуствен интелект**



„Представете си момиче което се събужда и намира порно снимка или видео, което прилича на нея, но не е тя“, каза Дорота Мани предаде New York Post.

Това се случи с 14-годишната дъщеря на Мани, Франческа, която откри през октомври,

че съученици от гимназията Уестфийлд в окръг Юниън, Ню Джърси, разпространяват нейна снимка. Но снимката не е истинска, а генерирана от момчета от нейния клас с помощта на технологията „deepfake“ с изкуствен интелект (AI).

Всичко, от което се нуждае извършителят бе да свали невинна снимка на Франческа от социалните ѝ медии и да използва едно от десетките приложения, за да я превърне във фалшива порно снимка.

**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



#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

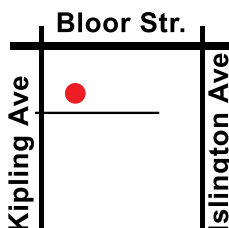
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.12

Тази седмица лекотата, с която могат да бъдат създадени гнусни порнографски „deepfakes“, експлодира в публичното пространство след като голото изображение на Тейлър Суифт наводни социалните медии.



Изопачената версия на най-голямата поп звезда в света в момента бе толкова вездесъща, че Х, бивш Twitter, трябваше да цензурира търсенията на нейното име, за да спре невинните потребители да виждат изображението.

Нов анализ за Associated Press разкри, че тази година онлайн е публикувано повече дълбоко фалшиво съдържание („deepfake“), отколкото всяка друга предходна година взети заедно.

Според майката на 14-годишното момиче тя е била една от десетките жертви на фалшива

порнография само в нейната гимназия - което предполага, че проблемът редовно засяга милиони американски тийнейджърки. И няма федерален закон, който да забранява разпространението на изображенията, тъй като в момента те не са категоризирани като изображения на насилие над деца.

„Извършителите се оказаха няколко отегчени, разглезени тийнейджъри, които решиха да се забавляват за сметка на съучениците си“, каза майката. „Трябва да има отговорност и момичетата трябва да знаят, че носят такава.“

От училището казаха, че броят на засегнатите е „много по-малко“ от 30, но отказа да разкрие точния брой.

44-годишната Мани смятала, че прави всичко възможно, за да защити дъщеря си онлайн, но бе изненадана от технологията deepfake, използвана срещу дъщеря и. „Аз съм образована, информирана жена на средна възраст. Говорих с децата си за Snapchat и TikTok“, каза тя.

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

„Но за да бъда честна с вас, не знаех, че с едно кликване можете да създадете такова нещо.“



Ню Джърси се очаква да се присъедини към Тексас, Вирджиния и Ню Йорк, които са криминализирали дълбоко фалшивото порно без съгласие.

Двама братя от Гринуич влизат в затвора за кражба на китайски артефакти за £3 милиона при обир на музей в Швейцария



Двама братя от Великобритания бяха осъдени за кражба на артефакти от династията Мин на стойност около £3 милиона от швейцарски музей, предаде британския

The Standard.

Луис и Стюарт Ахърн от Гринуич, южен Лондон, се признаха за виновни за кражба на две китайски вази от династията Мин и чаша от Фондация Баур, Музей на далекоизточните изкуства в Женева в нощта на 1 юни 2019 г.

Братята бяха осъдени всеки на 3 години и 6 месеца затвор в съд в Женева, съобщи полицията.

Швейцарските власти казаха, че мъжете са били с маски и ръкавици, когато са нахлули в музея, като са счупили стъкло на входната врата, преди да счупят витрината и да си тръгнат с предметите, за които се смята, че са от 15-ти век и са оценени на £2,870,000

Главният инспектор Мат Уеб, който ръководи разследването, коментира: „Братята Ахърн щателно са планирали тази кражба с взлом, извършвайки внимателно проучване с което да гарантират, че могат да избягат с предметите обратно в Обединеното кралство.

„Те наивно са вярвали, че след

като са избягали от страната, са избягали и от наказание, но не отчетоха факта, че ние ще работим толкова тясно с нашите швейцарски колеги, за да идентифицираме замесените.

„Организираната престъпност често преминава международни граници и както показва този резултат, ние ще използваме всички правомощия, с които разполагаме, за да идентифицираме и арестуваме лицата, замесени в извършването на този вид престъпления.“

ДНК от местопрестъплението съвпада с това на Стюарт Ахърн, на 45 г., който живее в югоизточен Лондон и е била споделена от служители в Швейцария в международната база данни.

Полицията също идентифицира регистрационните табели на кола, която напусна местопроизшествието и откриха, че е била наета дни преди кражбата.

VIN  
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](http://www.vindegarage.com)

100% guaranteed. In business since 1997

<< *Прод. от стр.15***Мармотът Фил предсказва ранна пролет**

На 2 февруари, известен още като Деня на мармота (Groundhog Day), хора от цяла Америка чакаха да видят какво ще прогнозира известният мармот Фил, когато излезе от дупката си. И добрата новина е: за първи път от 2 години Фил не видя сянката си, което означава, че неговата прогноза е, че пролетта ще дойде рано, предаде People.

Ако мармотът Фил не бе видял сянката си, това щеше да означава, че все още има допълнителни 6 седмици зима.

Произходът на Деня на мармота (Groundhog Day) може да бъде проследен до ранния празник Сретение Божие (2 февруари), в който християните носят свещите си в църквата и ги благославят, според Punxsutawney Groundhog Club.

Последователите на празника вярват, че ясното небе означава по-дълга зима.

Римските легиони

пренасят традицията на германските племена, които вярвали, че ако слънцето се появи в деня и мармотът види сянка, ще има още шест седмици лошо време.

Германски имигранти пренасят традицията в Пенсилвания през 18-ти и 19-ти век. През 1886 г., според Punxsutawney Groundhog Club, първият Ден на мармота е съобщен във вестник, а на следващата година започва официалното му честване – поставяйки началото на традиция, която продължава и до днес. Въпреки че е известен като метеоролог, Фил не винаги познава. Сравнение между предишни прогнозите за времето в САЩ и прогнозите на Фил, мармотът е познал едва в около 40% от случаите, според Националния център за информация за околната среда.



„Дори ако хвърлите монета, пак ще бъдете близо до половината от времето“, каза Тим Рош, метеоролог от Weather Underground, пред LiveScience. „Това е около 50 процента

точност. Ще бъде по-добре, ако хвърлите монета за ези-тура, отколкото да очаквате предсказанията на мармота.“

Тези факти обаче не пречат на град Пънксътоуни, щата Пенсилвания да превърне Деня на мармота (Groundhog Day) в многодневен празник, като тазгодишните събития включват Gobbler's Knob Got Talent, шоу за таланти с отворен съд; годишен Groundhog Banquet, на който се обявяват мъжът и жената на годината за Пънксътоуни; обяд с Фил където феновете на мармота се събират и срещат; и много популярния Groundhog Ball, където гостите се обличат в официално облекло.

Според туристическия уебсайт на Пенсилвания събитието привлича около 30,000 посетители годишно в Пънксътоуни (чието общо население е около 5,700 души), докато милиони го гледат по телевизията или в интернет.

**Peach Fuzz, цветът на годината на Pantone за 2024 г., е призив за човешки връзки, далеч от технологиите и сензорните екрани**



Както стана традиция вече, Pantone разкри цветът на 2024. **Peach Fuzz**, както се нарича официално тазгодишният избор на цвят, се описва като „кадифен нежен прасковен тон, чийто всеобхватен дух обогатява ума, тялото и душата“. Светъл нюанс на оранжево, с емоционално име, което незабавно напомня човешко докосване (в може би твърде специфична гама от бяла кожа), бе избран да представлява желанието за срещи в реалния живот, личното свързване между хората далеч от технологиите и сензорните екрани, предава Vogue.

„Докато правихме своя избор за 2024 ни бе напомнено, че жизненоважна част от пълноценния живот е да имаме добро здраве, издръжливост и сила, за да му се наслаждаваме. Това, че в един свят, който често набляга на производителността и външните постижения, е изключително важно да признаем и значението на

*Прод. на стр.17 >>*



<< Прод. от стр.16

насърчаването на нашите вътрешни клетки и да намерим моменти на почивка, креативност и човешки връзки“, обясни Лори Пресман, вицепрезидент на Pantone Color Institute, предаде Vogue.



„Цветът, необходим, за да изразим желанието си, да искаме да сме близо до тези, които обичаме, и радостта, която получаваме, когато си позволим да се настроим кои сме и просто да се насладим на този момент. Също така трябваше да бъде цвят, който е топъл и приветлив... който предава послание за състрадание и съпричастност, което подхранва, чиято уютна чувствителност сближава хората и предизвиква усещане за проникателност.“

Това е голяма молба, отправена към цвят, който да обедини човечеството. За Reach Fuzz, Цветът на годината на Пантоне за 2024 г., именно това е заложено на карта.



Традицията за цвят на годината обаче не е само алтруистично начинание и има няколко планирани сътрудничества, включително такива, които се фокусират върху интериорен дизайн (тапети от Spoonflower и килими от Ruggable), красота (с базираната в Сан Франциско Shades от Shan), и разбира се с технологиите (мобилни телефони Motorola).

**Рисунка на кралица Виктория, долни гащи и чорапи са сред много предмети, липсващи от музеите на Англия**



Рисунка на кралица Виктория и навигационна система на самолет са сред предметите, изчезнали от музеите в Англия, предава The Guardian.

Искания за свобода на информацията от информационна агенция RA до музеи и галерии, които получават публично финансиране от Министерството на културата, медиите и спорта (DCMS) с искане за подробности относно липсващи предмети

от последните 20 години установиха, че повече от **1,700 предмета липсват в колекциите**.

Новината идва след като Британският музей разкри миналото лято, че повече от 2,000 артефакта са били откраднати, липсващи или повредени от неговите колекции. Джордж Осборн, председател на музея, предположи, че в музея липсва пълна каталогизация.

Сред музеите, за които е разкрито, че има липсващи предмети, е Националната портретна галерия в централен Лондон, от където заявиха, че има 45 „нелокализирани“ предмета – въпреки че настоя, че не са липсващи или откраднати.

Между 2007 г. и 2022 г. рисунка на кралица Виктория от 1869 г., гравюра от средата на 19-ти век на крал Джон даващ Магна Харта, бронзова скулптура на художника Томас Стотард и негативно изображение от 1947 г. на сватбата на покойната кралица с херцога на Единбург, са записани като „не намерени“. Галерията каза, че все още трябва да завърши търсенето

на предмети след 3-годишно обновяване и артикулите, записани като неоткрити представляват 0.02% от нейната колекция, която съдържа 12,700 портрета и 164,000 изображения.

В Музея на Виктория и Албърт в западен Лондон маслени и акварелни картини, фалшиви мустаци, различни рисунки, **долни гащи, чорапи и капан за мишки** бяха сред повече от 180 изчезнали артефакта.

От музея заявиха, че не знаят дали предметите са били изгубени или откраднати. Говорител на музея добави, че те приемат „защитата на националните колекции много сериозно и редовно преразглежда процедурите за сигурност и управление на колекциите“.

Кралските музеи в Гринуич разкриха, че около **245** артикула не могат да бъдат намерени в югоизточен Лондон. Те включват компютър за навигационен самолет, телескоп за прицелване на оръжия, гюле, диаграми, течни компаси, акт на парламента, алтазимутен кръг,

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

който може да се използва за държане на телескопи, и панделки и ленти за шапки.

Музеят каза, че това може да са „призрачни записи, резултат от трансфер на данни от по-примитивни бази данни, неправилна документация или човешка грешка в миналото“ и са преоткрили 560 предмета от 2008 г. насам чрез одити.

От Музеят по естествена история казаха, че е установено, че фрагмент от челюст на влечуго от късен триас, дифидонтозавър, е бил изгубен по време на предоставянето ме под наем през 2019 г. През 2020 г. повече от 180 риби също са регистрирани като изгубени, докато е открит зъб на крокодил считан за откраднат.

Говорител на Музея в Западен Лондон каза: „Ние приемаме сигурността на нашата колекция много сериозно, така че през последните 20 години сме имали само 23 случая на изгубени или липсващи артикули от колекция от 80 милиона предмета, ограничени до малки неща като зъби, риба и замразени животински тъкани.

Групата на научния музей съобщи, че през 2014 г. два модела на парни влакове на **Standard 4MT** на **British Railways** са били откраднати. Музеят също така е регистрирал модел от 60-те години на дълбоководна камера за наблюдение, водолазен фенер, апарат за реанимация и портрет от 19-ти век на Жозеф Мари Жакард като изчезнали.

Говорител на Science Museum Group, която разполага с 425,000

Прод. на стр.19 >>



обекта в своите заведения и центрове, каза, че са започнали да поставят баркодове върху артефакти, за да проследяват местоположението им и да ги пазят.

Художествените музеи и галерии Тейт и Националната галерия не съобщават за липсващи предмети.

Музеят и градините Хорниман в южен Лондон докладваха за седем артикула като липсващи. Колекцията Уолъс, Музеят на дома, Музеят на сър Джон Соун и Националните музеи в Ливърпул разкриха само няколко липсващи предмета.

Имперският военен музей събщи за повече от 550 изчезнали обекта, включително рисунки на камуфлажи на кораби, лични документи на офицер от британската армия, календар със снимка на бившия лидер на Ирак Саддам Хюсеин и банкноти.

Говорител на музея каза, че артефактите „датират отпреди много години или дори десетилетия, много преди да бъдат въведени сегашните ни системи за управление на колекциите“ и „са обикновено масово произведени предмети с ниска стойност“.

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



## 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**



### Хранителните добавки: това, което не ни достига в храната?



здраве.bg

Някои ги смятат за панацея срещу всичко, а други са убедени, че те не дават никакъв ефект и техните производители са шарлатани.

В случая обобщенията са опасни, а истината не е по средата. Категорията на т.нар. хранителни добавки е твърде широка, за да може да се правят общовалидни заключения. За разлика от нашия език, например в английския има 2 отделни термина – *nutraceuticals* (това, което обикновено разбираме под хранителни добавки) и *food additives* – специфични “добавки към храната” - за да я правят по-вкусна или да я обогатяват с определен елемент (например

калцият, добавян в прясното мляко).

Това, което е сигурно и задължително трябва да се знае на първо място - **хранителните добавки не са лекарства!** Но пък е възможно някои от тях да си взаимодействат (с отрицателни последици) с медикаментите. Затова, ако лекарят ви издаде рецепта, задължително му кажете, ако приемате и някакви добавки.

Обикновено ефектът на хранителните добавки се анонсира като средства, подпомагащи укрепването на организма и намаляващи риска от заболявания, т.е. в най-общия смисъл – начин да останем здрави.

Лекарствата се изписват, когато заболяването е вече налице, докато хранителните добавки следва да се прилагат като профилактично средство, което предпазва организма от болест.

**С изключение на травмите и инфекциите заболяванията никога не възникват внезапно.** Често

развитието им е продължителен процес, през който организмът се опитва да се пребори с патологичните изменения. Въпреки липсата на достатъчно клинични данни, някои изследвания сочат, че ако в този период се приемат определени хранителни добавки, напълно възможно е да се възстанови нормалната работа на органите преди нарушенията да станат очевидни.

Хранителните добавки, приемани в препоръчаните дози, не предизвикват зависимост. Но ако нормите бъдат надхвърляни (особено за продължително време) това може да има негативни последици.

В състава на хранителните добавки влизат (под една или друга форма) вещества, които следва да са неразделна част от процеса на редовното и пълноценно хранене. Тъй като все по-малко хора спазват неговите правила, хранителните добавки стават все по-популярни.

Както задължително

трябва да е изписано върху опаковките, хранителните добавки не могат да заменят пълноценното хранене. С тяхна помощ организмът може само се адаптира по-успешно към въздействието на различни външни и вътрешни фактори.

Много хранителните добавки (и най-вече витаминно-минералните комплекси) се препоръчват особено за есенно-зимния период и пролетта, когато имунната система отслабва заради студеното време и недостига на витамини. Други се оказват от полза при възстановяване на организма след стрес и физическо натоварване.

**В хранителните добавки могат да влизат компоненти от растителен, животински и минерален произход,** както на естествена основа, така и получени чрез биотехнологични и химични методи.

*Прод. на стр.21 >>*

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. от стр. 20**

Съществува списък на официално забранените съставки - силно действащите психотропни препарати и потенциално отровни вещества, хормони и др., както и списък с максимално допустимите количества (например от витамини и минерали).

Според закона производството и вносът на хранителните добавки задължително се регистрират. Режимът обаче е достатъчно свободен (уведомителен), за да създава (заедно с на практика липсата на текущ контрол) предпоставки за злоупотреби.

Затова е най-добре хранителни добавки да се купуват от места, където техният произход и качество са гарантирани (поне чрез наличието на необходимите документи). За възможните противопоказания всеки може да се информира от самия препарат.

Не трябва обаче да се забравя, че **всеки организъм реагира по различен начин на едни или други продукти**. Затова е

най-добре и приемът на хранителни добавки да бъде консултиран със запознат с тяхното действие специалист. За бременните и кърмещите тази консултация следва да е задължителна.

**Диетата с много антиоксиданти помага при стрес, депресия и превъзбуда**



здраве.bg

Преди около половин век витамините и тяхното възможно приложение стават сред най-обсъжданите теми в медицината. Днес доста голяма популярност придобива ортомолекулярната медицина, която използва за лечение високи дози основно от витамини и различни хранителни добавки вместо фармацевтични продукти - лекарства. Първоначално тези методи се използвали най-вече с психиатрични цели.

През 50-те години на миналия век световноизвестният носител на Нобелова награда Лайнъс Поулинг изучавал събитията на молекулярно ниво, съпътстващи заболяванията. Оттогава датира и появата на думата „ортомолекулярна” - знанието за „правилните молекули в правилните концентрации”.

Двама психиатри, Ейбръм Хофър и Хъмфри Озмънд започнали успешно да лекуват шизофрения с мегадоза ниацин – т.нар. витамин В3. Приемането на идеята за балансиране на молекулярно ниво на хранителните вещества в мозъка дало началото на молекулярната психиатрия, която от своя страна довела до развитието на ортомолекулярната медицина за лечение и на други болести и състояния с физиологичен характер.

**Мегадоза IV витамин С е основен пример в ортомолекулярната медицина**. Под това наименование витаминът се прилагала успешно при различни заболявания. И все пак ортодоксалните

лекари отказват да я изпробват или да признаят ефективността ѝ.

Драматичната история за възстановяването на Алън Смит от състояние на кома в следствие на усложнения след прекарана пневмония и левкемия е отличен пример за отказа на казионната медицина да обмисли възможността за терапия с мегадоза от хранителни добавки. Едночасовото видео по темата можете да видите тук.

Лекарят от малко градче в Северна Каролина д-р Фредерик Робърт Кленер лекувал деца с полиомиелит (детски паралич) по време на епидемията между 1948-1950 г. като им слагал инжекции с витамин С. Посетил медицинска конференция и обяснил на колегите си как лекува с витамин С случаи на пневмония и полиомиелит.

Но интересът към неговия метод бил незначителен.

**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



TICO # 4631602

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

<< **Прод. от стр. 21**

Междувременно психиатрите маргинализирани ортомолекулярната психиатрия като шарлатанство, докато приложението на медикаменти продължавало да расте, базирано на Диагностичния наръчник по психични разстройства DSM-5. То се прилагало дори само след кратко посещение на пациента в лекарския кабинет.

Има данни, че тези медикаменти влошавали състоянието на пациенти, някои от тях развивали дори убийствени или самоубийствени наклонности. Въпреки това, особено в някои страни, медикаментозното лечение, включително на деца с леки психични отклонения, продължава да е масова практика – в немалко случаи със съмнителен резултат.

Медицинско изследване, проведено в Индия, потвърждава това, в което специалистите по ортомолекулярна медицина вече са уедени. В психиатрична клиника било проведено изследване с пациенти на възраст между 20 и 60-годишна възраст с диагноза обща депресия и тревожност. Медицинските изследвания открили, че в организма им има дефицит на витамините А, С и Е.

След шест седмици лечение с хранителни добавки, съдържащи съответните витамини-антиоксиданти, състоянието на пациентите се подобрило значително. Екипът

стигнал до заключението, че антиоксидантната терапия може да е полезна съпътстваща терапия за хората с депресия и тревожност, както и за тези, подложени на постоянен висок стрес.

В текущото изследване не били използвани мега-дозы витамин В комплекс, които често се прилагат в ортомолекулярната психиатрия при лечение на психични заболявания. Може би с повече изследвания като това специалистите, занимаващи се с този алтернативен метод на лечение, ще получат повече обществено внимание и професионално приемане, се казва още в статията, публикувана в *NaturalNews*.

### **Мащерка: как да използваме най-рационално популярната билка**



*здраве.bg*

Мащерката или *Thymus vulgaris* е целогодишно растение с малки цилиндрични лилави цветчета. Използва се масово и днес като подправка, а плодовете, цветовете и листата се прилагат и като лечебно средство на билкова основа за различни състояния и заболявания още от времето на Древна Гърция.

### **За по-добро общо здраве и предпазване от**

### **инфекции**

Днес често се говори за това как свободните радикали допринасят за стареенето и причиняват клетъчна увреда, която може да доведе до различни заболявания. Мащерката съдържа различни видове антиоксиданти - флавоноиди, терпинен, бета каротин, които чистят организма от свободните радикали и ни помагат да се предпазим от вредите, които те могат да нанесат върху тялото.

Мащерката съдържа и тимол - специфичен антимикробен агент, който помага в борбата с различните типове вредни микроорганизми - вируси, гъбички, паразити, бактерии. В много аспекти са нужни още изследвания, но предварителните резултати сочат, че мащерката може да е особено полезна за справянето с упоритите *Candida fungi* – гъбичките, отговорни за гъбичните инфекции.

### **За здравето на устата и при заболявания на горните дихателни пътища**

Заради антимикробните си съставки, мащерката често се добавя към водата за уста и пастата за зъби - за да ограничи отлагането на зъбна плака и да подпомогне добрата хигиена на цялата уста.

Използва се и като съставка и на капките и билковите лекарства за кашлица - за да помогне за преборването с вируса, отговорен за грипа и настинките.

Мащерката се използва още за лечение на астма, бронхит, круп и ангина, тъй като помага за отстраняването на мукуса от горните дихателни пътища.

### **Традиционни приложения на мащерката**

Чаят от мащерка отдавна се използва за лечение на гастроинтестинални проблеми като газове и диария, за облекчаване на ревматоидни заболявания и при паразити като например анкилостома. Нанася се локално за лечение на акне, рани и кожни инфекции.

Според някои билкари мащерката може да лекува и главоболие и висока температура, да понижава холестерола и да облекчава симптомите при заболявания на черния дроб.

### **Предпазни мерки**

Мащерката е достъпна под различни форми: масло, сушена билка, пудра, течен екстракт, сух екстракт. Когато се нанася локално, е възможно да причини контактен дерматит или раздразнение на кожата, а, приемана вътрешно, може да доведе до алергични реакции – най-вече при хората, алергични към риган.

Други нежелани реакции при използване на мащерка не са наблюдавани, но въпреки това, преди да решим да я приемаме като хранителна добавка, е най-добре да се консултираме със своя лекар или фармацевт.



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
- CTPAT parking
- CAD/USA BONDED
- PIP AND FAST APROVED

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



## Това ли е най-лудото представяне на футболист?!

Артуро Видал слезе на терена от хеликоптер, преди да яхне КОН, облечен като КРАЛ, докато размахваше МЕЧ



Завръщането на Артуро Видал в отбора му Коло-Коло в Чили със сигурност повдигна веждите на много хора, след като чилийската футболна легенда направи шумно завръщане в клуба от детството си, предава Daily Mail.

Видал е един от най-добрите играчи в историята на Чили и изигра ключова роля в тяхната златна ера през 2010 г. - заедно с нападателя Алексис Санчес, дефанзивния полузащитник Гари Медел и вратаря Клаудио Браво.

Артуро е играл за някои от най-големите имена като Ювентус, Байерн Мюнхен и Барселона, преди да се завърне в Коло-Коло, 17 години след заминаването си за Европа.

Коло-Коло направи всичко възможно за завръщането на полузащитника-ветеран - въпреки че не

бе точно постилане на червения килим, което можеше да очаквате.

Видал пристигна на стадиона на Коло-Коло в *Estadio Monumental David Arellano* с хеликоптер, който кацна на центъра на терена. След това той излезе на терена, за да попи аплодисментите на публиката, която стана свидетел на странни сцени.



След като помаха на тълпата, Артуро се качи на кон облечен в дълго наметало, за да продължи шествието на стадиона, който може да побере над 50,000 фенове. После кадрите показват как **36-годишният** мъж носи корона и държи огромен меч, докато лъчезарно се насочва към привържениците, дошли да го посрещнат у дома.

Неочакваният костюм вероятно е намигване към псевдонимите на играча - "Кралят" и "Крал Артур" - спечелени по време на кариерата му.

Видал се включи в отбора от детството си Коло-Коло след като игра преди това за Фламенго и Атлетико Паранаензе в Бразилия след завръщането си в Южна Америка през

2022 г.

Времето му с базирания в Рио де Жанейро Фламенго обаче приключи при трудни обстоятелства след спорен период на футболиста в бразилския гранд. Той бе уловен от камерите да хвърля гневно обувките и бутилката си с вода от ярост, след като той и мениджърът Витор Перейра явно не се разбираха, а чилиецът се бореше за игрово време.



По-късно Перейра бе заменен с Хорхе Сампаоли, но Видал отново не се сработи с шефа си и след като още веднъж се бореше за игрово време, той напусна клуба по взаимно съгласие, преди да изпрати към аржентинския треньор няколко бодливи думи. „Много съм щастлив, че играя“, каза той, след като се присъедини към Атлетико Паранаензе. „Винаги бях готов да играя, просто се сблъсках с треньор-загубеняк, който не знае как да оцени играчите си.

„Всичко това вече е в миналото, сега съм щастлив и се надявам да бъда титуляр в предстоящите мачове и да покажа всичко,

което съм направил в хода кариерата си, което е да бъда победител.“

## PGA Tour подписа сделка за \$3 милиарда със Strategic Sports Group



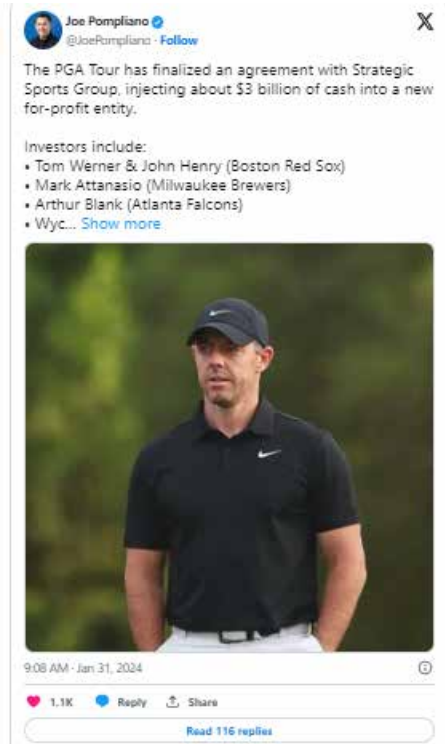
Милиарди инвестиционни долари идват в PGA Tour, но сделката не включва публичния инвестиционен фонд на Саудитска Арабия, подкрепящ LIV Golf, предаде Sports Illustrated. PGA Tour сключи сделка със Strategic Sports Group (SSG) – група от известни американски спортни инвеститори – с която SSG ще инвестира общо \$3 милиарда в новата компания.

Според съобщение, изпратено по имейл до играчите и получено от Sports Illustrated, инвестицията ще осигури на играчите от PGA Tour достъп до собственост в тяхната лига. Достъпът включва първоначални \$1.5 милиарда за PGA Tour Enterprises, което представлява възможности за капитализиране от „почти 200 членове на PGA Tour“.

**Прод. на стр.27>>**



„Тези безвъзмездни средства – които ще се предоставят с течение на времето – ще се основават на постижения в кариерата, скорошни постижения, бъдещи участия и услуги и статус на членство в PGA Tour, а безвъзмездните средства ще са достъпни само за квалифицирани играчи на PGA Tour“, се казва в изявлението.



Общата стратегическа инвестиция на SSG за „подобряване на играта на голф по света“ ще достигне \$3 милиарда.

„Сливането“ между PGA Tour, DP World Tour и PIF, което бе обявено за първи път с „рамковото споразумение“ на 6 юни м.г., все още не е постигнато, тъй като преговорите продължават вече осми месец. Но според съобщението на PGA Tour, единодушното решение за подписване на инвестиционната сделка със SSG оставя

отворена опцията за интегриране на бъдещи инвестиции от PIF.

„Транзакцията, обявена днес, позволява съвместна инвестиция от Публичния инвестиционен фонд (PIF) в бъдеще, подлежаща на всички необходими регулаторни одобрения“, се казва в съобщението.

„Днес PGA Tour потвърди напредъка си в текущите преговори с PIF за потенциална бъдеща инвестиция като и двете страни работят за постигане на окончателно споразумение.“

Финализирана сделка между PIF, PGA Tour и DP World Tour ще отбележи дългоочакваното обединение на мъжкия професионален голф.



Сделката с SSG бе обявена на играчите чрез Zoom разговор с членовете на PGA Tour, DP World Tour и Korn

Ferry Tour, организиран от комисаря на PGA Tour Джей Монахан.

Инвестиционната групировка SSG се ръководи от Fenway Sports Group, която притежава **Boston Red Sox, Fenway Park** и английския футболен гигант **Liverpool**.

Няколко от инвеститорите на SSG участват в TGL включват симулаторната голф лига, съоснована от Рори Макилрой и Тайгър Уудс – която бе отложена за 2025 г. поради неизправности на стадиона. Собственикът на New York Mets, Стивън Коен притежава TGL New York, собственикът на Atlanta Falcons Blank притежава Atlanta Drive GC, а Fenway Sports Group притежава Boston Common Golf.

**Мачът за боксовата титла между Фюри и Усик бе отложен**



Битката за безспорната боксова титла в тежка категория между Тайсън Фюри и Олександър Усик бе отложена, тъй като британският боксьор претърпя аркада по

време на спаринг, предаде Sky Sports.

Шампионът на WBC Тайсън Фюри трябваше да се бие с носителя на титлите на WBO, WBA и IBF Олександър Усик в Саудитска Арабия в битката «Ring of Fire» на 17 февруари, но двубоят бе отложен.

„Прорязване се отвори над дясното око на Фюри и изисква „спешна медицинска помощ и зашиване“, разкри в изявление Queensberry Promotions. Мениджърът на Олександър Усик Егис Климас вече каза пред Sky Sports, че Фюри „ще направи всичко, за да не се изправи срещу Усик“, преди подигравателно да добави, че може би „той е бил ударен от тиган, който сам е поискал“.



Франк Уорън, който управлява Queensberry Promotions заяви пред TalkSport, че порязването на Фюри се е случило в Рияд «в спаринг с хърватски боксьор тежка категория».

**Прод. на стр.28>>**



<< **Прод. от стр. 27**

Фюри коментира: „Аз съм абсолютно съсипан, след като се подготвих за тази битка толкова дълго и бях в такава превъзходна форма. „Чувствам се зле за всички, които участват в това невероятно събитие и ще работя усърдно за пренасрочената дата, след като окото се излекува.

„Мога само да се извиня на всички засегнати, включително на моя собствен отбор, отборът на Усикпартньорите и феновете, както и нашите домакини и моите приятели в Кралство Саудитска Арабия.“

Фюри добави в публикация в Instagram: „Не мога да не се контузя в спаринг, но това, което мога да кажа е, че Усик имаше проблем. Във фантастична форма съм. Ще пренасроча веднага щом мога. 2024 е страхотна година за мен.“



Говорител на Queensberry Promotions добави: „Въпреки

че това все още е извънредна новина, очевидно е огромното разочарование, след работата, която бе свършена от толкова много хора, за да донесе историческото събитие най-накрая на света.

„След като лекарите оценят състоянието на окото на Тайсън, ще имаме по-добра представа за необходимия период на възстановяване.

„Ще работим усърдно с всички заинтересовани страни и Кралство Саудитска Арабия, за да пренасрочим битката възможно най-скоро и разбира се ще информираме всички за развитието.“

Фюри спечели 34 и завърши наравно в една от 35-те си професионални битки, докато украинецът Усик е с резултат 21 победи без загуба.

**Формула 1 удължава договора за Гран при на Япония до 2029**



Гран при на Япония ще остане в календара на Формула 1 поне до 2029 г. след 5-годишно удължаване на договора за състезание на най-добрите пилоти на пистата Сузука, предаде Sports Net.

Това е знак за доверие в Гран при на Япония преди преместването на обичайната дата на провеждане – от през септември или октомври през април, между състезанията в Австралия и Китай. Това е част от усилията за намаляване на разстоянията, които отборите изминават между състезанията.

Удължаването на договора бе обявено от F1 и Honda Mobilityland, дъщерното дружество на Honda, което притежава пистата.

„Сузука е специална писта и част от този спорт, така че се радвам, че F1 ще продължи да се състезава там поне до 2029 г.“, каза президентът и главен изпълнителен директор на F1 Стефано Доменикали.



Традиционният слот на Сузука по-късно през сезона често играеше решаваща роля за титлата. Макс Верстапен осигури втората си шампионска титла там през 2022 г.

Гран при на Япония за първи път стана част от програмата на Формула 1 през 1976 г., а Сузука бе домакин на първото състезание в шампионата през 1987 г. Тя е домът на Гран при на Япония при всяко издание от 2009 г. насам, въпреки че състезанието не се проведе през 2020 г. и 2021 г., заради пандемията от коронавирус.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров





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



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

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

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm







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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada



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](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.

**Четете**  
**в Пламяк**  
**онлайн:**  
[www.bulgarianflame.com](http://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.*

