

„Отвлеча мозъка ми“ – екип от експерти намери начини да помогне на млади хора, пристрастени към социалните медии, да намалят желанието

(‘It is hijacking my brain’ – a team of experts found ways to help young people addicted to social media to cut the craving)

Автори:

Ани Маргарет - асистент-професор по творчески технологии и дизайн, ATLAS Institute, University of Colorado Boulder и Никълъс Хънкинс - изследовател в науката за данни, University of Colorado Boulder

Декларация за оповестяване:

Ани Маргарет е основа.а организация с нестопанска цел, наречена Post-Internet

Project, която има за цел да даде възможност на младежи, преподаватели, родители и общности с цялостно разбиране на цифровия пейзаж, насърчавайки емоционална устойчивост, внимание и състрадателно лидерство в лицето на развиващите се технологии.

Никълъс Хънкинс е консултант по науката за данни в Post-Internet



Project, организация с нестопанска цел, основана от Ани Маргарет, която се фокусира върху овластяването на младежите да развиват съзнателно ангажиране с

модерните технологии.

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

„Отвлеча мозъка ми“ – екип от експерти намери начини да помогне на млади хора, пристрастени към социалните медии, да намалят желанието

(‘It is hijacking my brain’ – a team of experts found ways to help young people addicted to social media to cut the craving)

<< Прод. от стр.1

Много хора сравняват пристрастяващата природа на социалните медии с цигарите. Проверката на вашите лайкове, казват те, е новата „цигарена пауза“. Други казват, че безпокойството от социалните медии е просто следващият кръг от морална паника относно новите технологии.

Ние сме двама изследователи, които изследват как социалните медии влияят върху психичното здраве на младите хора. Повече от **75% от тийнейджърите проверяват телефона си всеки 1 час** и половината казват, че се чувстват като пристрастени към устройствата си.

Ето някои от нещата, които ни казаха: „TikTok ме държи в прегръдка на задушаване.“

„1000% бих казал, че съм пристрастен.“

„Чувствам се напълно наясно, че отвлеча мозъка ми, но не мога да го оставя. Това ме кара да се срамувам.“

Може би вие самият сте имали подобни

чувства независимо от възрастта ви. Въпреки че е вярно, че социалните технологии предлагат ясни предимства – за разлика от тютюнопушенето – много хора все още се чувстват неудобно от това колко време прекарват онлайн и често се чудят дали са пристрастени.

Години на разследване доведоха нашия екип до следното заключение: Може би по-добрият подход е да гледате на потреблението на медии като на диета. Точно както има много начини да имате здравословна диета, има и различни начини да развиете здравословни и персонализирани навици в социалните медии.



Търсенето на отговори

Потоп от изследвания върху използването на социални медии, започнал в началото на 2010 г., показва отрицателни въздействия в области, свързани

с представата за тялото, хранителните разстройства и социалното сравнение.

Обратно, други проучвания сочат ползите за психичното здраве от социалните медии, включително социално благополучие, силни приятелства и излагане на различни гледни точки.

Други проучвания показват противоречиви резултати. Всъщност неубедителните или смесени резултати изглеждат повтарящ се модел при изследване на тази тема.

Несъответствията в тези проучвания подчертават много трудния проблем за характеризиране на здравословното взаимодействие между две сложни системи – технологиите на социалните медии и човешката поведенческа психология.

Един от проблемите е, че стресът, безпокойството и предизвикателствата пред самочувствието, изпитвани от потребителите, могат да варират от

момент на момент, в зависимост от това какво гледат. Помислете, че не цялото време, прекарано в социалните медии, е еднакво. Например, изпращането на съобщения до далечни приятели в продължение на един час на ден вероятно ще ви накара да се почувствате по-пълноценни, отколкото да прекарвате 30 минути на ден в безцелно прелистване.

Ето защо изследователите се опитват да разграничат активното и пасивното използване на социалните медии. „Активната употреба“ се отнася до социални обмени, като изпращане на съобщения или публикуване на съдържание, докато „пасивна употреба“ е строго потребление на съдържание в социалните медии без участие, принос или ангажираност с други.

Но дори това разграничение е твърде опростено и е подложено на контрол.

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



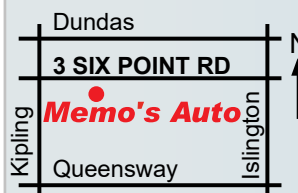
3 Six Point Rd, Etobicoke

(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

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.

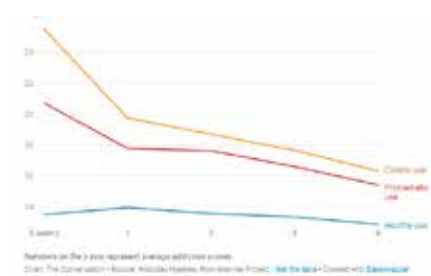
„Отвлеча мозъка ми“ – екип от експерти намери начини да помогне на млади хора, пристрастени към социалните медии, да намалят желанието

(‘It is hijacking my brain’ – a team of experts found ways to help young people addicted to social media to cut the craving)

<< Прод. от стр.2

Някои активни поведения, като тролването в **Reddit**, вероятно са нездравословни за всички участници. И някои пасивни поведения, като гледане на образователни видеоклипове, са полезни.

Тъй като здравословното медийно потребление варира значително от човек на човек, нашето изследване използва различен подход и се фокусира върху потребителите, развиващи лична свобода на избор по отношение на тяхното медийно потребление.



Четириседмична интервенция

Повече от 500 студенти с широк спектър от социални медийни навици са участвали в нашето текущо проучване. Студентите започват с размисъл върху текущата си връзка със социалните медии и след това

си поставят цели за промените, които искат да направят. Това може да включва прекарване на по-малко време в безсмислено превъртане, организиране на тяхната емисия в приложение или липса на сън с телефона в спалнята.

В продължение на четири седмици участниците отчитат своя успех в придържането към целите си. Те също така отразяват своите чувства и преживявания чрез водене на дневник и попълване на стандартни психологически проучвания, които улавят пристрастяването към социалните медии и други резултати от психичното здраве.

Нашият първоначален анализ показва, че четириседмичната интервенция значително намалява пристрастяването към социалните медии за тези, които са започнали с проблемни или клинични нива на пристрастяване към социалните медии.

Проблемното пристрастяване към социалните медии е свързано с множество негативни ефекти, включително настроение, безпокойство и прекомерно време и енергия, изразходвани за или мислене за социални медии. Хората с клинични нива на пристрастяване към социалните медии изпитват същите ефекти, но в голяма степен, като техните модели на навици около социалните медии наподобяват тези на пристрастените.

Тези проблемни резултати за пристрастяване към социални медии в началото на интервенцията показват средно намаление от 26%, а резултатите за участниците, които са започнали с клинични резултати за пристрастяване към социални медии, са намалели с 35%. Тези намаления доведоха и двете групи в здравословен диапазон на използване на социалните медии до края на интервенцията.

В края на четирите седмици участниците съобщиха за положителни промени в отношенията си със социалните медии с изявления като следното:

*„Чувствам се така, сякаш връзките ми с приятелите ми са се засилили, защото когато сега общувам с тях, това е за да вода истински разговор, вместо да прекарвам времето си, отговаряйки на **Snapchat**.“*

„Намирам (социалните медии) за много по-малко привлекателни по много начини и наистина не съм изпитвал желание да публикувам нещо от дълго време. Мисля, че ги използвам за забавление или връзка, вместо за разсейване.“

„Това предизвикателство положително промени начина, по който виждам социалните медии и социалното одобрение.“

Положителната промяна отнема време

Прод. на стр.5 >>

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

- Администрация, заплати, пълно счетоводство и данъчно обслужване на корпорации
- Годишни данъчни декларации за частни лица, фирми, корпорации и организации с неправителствена цел
- Консултации за всички финансови и фискални услуги, пенсиониране, раздяла, нови имигранти в Канада, UBER шофьори, продажба на имот 2ри или 3ти и т.н. имоти
- Accounting, bookkeeping, financial & fiscal strategies and tax services
- Income tax return - individuals, renting business, self employed, corporations, NGO and charity organisation
- All types of financial & fiscal consultation, retirement, separation, new immigrants, UBER drivers, property sell, 2nd, 3rd property sell, etc.



Svilson
Svilen Todorov

svilen.todorov@hotmail.com

Office (514)-800-8657

- Услугите ми се предлагат на - български, английски и френски

- Работа с всички провинции в Канада. Както и с допълнителните административни услуги за Квебек.
I work for all the provinces in Canada and I'm aware of all requirements for Quebec laws.

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.

<< Прод. от стр.3

Подобно на всяка промяна в поведението, възприемането на по-здравословни навици за потребление на медии изисква време, отдаденост и саморефлексия. Въпреки че нашето изследване се фокусира върху студенти, ние вярваме, че подобен четириседмичен процес, фокусиран върху свободата на избор и размисъл, може да доведе до дълбоки подобрения в цялостното благосъстояние на хора от всички възрасти.

Има практически стъпки, които можете да предприемете точно сега, за да намалите зависимостта си от социалните медии. Това включва изключване на нотификациите, премахване или ограничаване на приложения, които смятате за вредни, подготвяне на емисията ви в социалните медии чрез прекратяване на следенето на определени акаунти, настройката на телефона ви в нива на сивото, за да намалите

привлекателността, и запазване на време без телефон. Можете да започнете веднага, като попълните безплатно, психологически валидирано проучване, за да оцените нивото си на пристрастяване.

Ако не можете да ядете глутен, **вероятно не държите пшеничен хляб в кухнята.** Една наистина здравословна диета изисква да научите кои храни ви карат да се чувствате най-добре и да намерите радост в яденето на определени храни в умерени количества. По

подобен начин нашето изследване показва, че отделянето на известно време за поставяне на цели и ангажиране в саморефлексия може да промени връзката ви със социалните медии – към по-добро.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/it-is-hijacking-my-brain-a-team-of-experts-found-ways-to-help-young-people-addicted-to-social-media-to-cut-the-craving-219954>



A window to Greece
Greece's No1 Ouzo

LCBO
#276550

Ouzo of Plomari Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
700mL bottle
LCBO#276550 | SAQ#15208234

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

Запознайте се с художничката Симона Русчева



/Снимка: Ninu Nina/

Симона Русчева, завършила Изящна живопис е от Велико Търново, България, и в момента живее и работи в Лондон, започва представянето на българката в интервю, публикувано в Ninu Nina.

„Имах първата си самостоятелна изложба в Обединеното кралство „Transitions“ в Лондон, 2022 г. и първата си международна самостоятелна изложба „The source“ в Keep Contemporary Gallery в Санта Фе, САЩ през 2021 г. Участвала съм в различни международни групови изложби в Лондон, включително Годишна изложба на Института на британските художници, където работата ми беше високо оценена от Фондация Де Ласло, и Годишна изложба на Обществото на жените художници.

Бях включена в дългия списък в наградата за живопис на Jackson's Painting Prize 2023 и Holly Bush Emerging Woman Painter Prize 2022 в категорията за портрет. Бях и в краткия списък за наградата за изкуство Kate Bryan през юли 2021 г. и за Artrooms Awards през 2019 г.

Аз съм член на Contemporary British Portrait Painters. Моите творби също са част от глобалната колекция на Standard Chartered Bank.“



Четете на стр.7 >>

Арменски хранителен магазин в Скарбъро



880 Ellesmere Rd. Unite 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.6*

Въпрос: Кой са най-големите ти вдъхновения?

Работата ми е силно повлияна и вдъхновена от българския фолклор, обреди и митология. Много се интересувам от визуалната интерпретация на различни теми, като космическо сътворение, жизнен цикъл и природни елементи. Те включват шевици, тъкачество, керамика, дърводелство и много други материални предмети.

Също така черпя много вдъхновение от различни ритуали и

традиции, особено от магическия фактор. Имам голям интерес към символизма и мистиката, които също са вплетени в моите творби като основна тема.

Също така се вдъхновявам от дигиталната естетика, която е част от моя визуален език, като градиенти, меки срещу остри обекти и цветови палитри.

Въпрос: Разкажи ни за творчески си процес Симона?

Обикновено излагам няколко идеи като миниатюрни скици. След това правя

фотосесия, където ги използвам като общо ръководство. Това ми дава много референтен материал, който да използвам с настоящите идеи или нови, които са вдъхновени от снимките.

След това манипулирам изображенията цифрово докато се доближа до възможно най-близкото си виждане. След като достигна тази точка, започвам да работя върху платно и правя няколко творби наведнъж, за да мога да превключвам между тях, когато имам нужда. Това улеснява

извършването на последователна работа, а не на отделни части.

Въпрос: Кой интересни отговори си чула по отношение на твоите произведения на изкуството?

Докато творбите ми са много вдъхновени от моето българско наследство, те не са предназначени да се консумират само от българска публика. Всъщност имам за цел да достигна до повече хора, които не познават нашата култура и да ги пренеса в невероятно богатия свят на символи, мотиви и цветове.

Прод. на стр.8 >>



Bean Here Bean There
COFFEE & COCOA

Вашият магазин за кафе

- 500+ вида кафе на капсули
- кафе на зърна
- сиропи и сосове
- шоколади, бишкоти, бисквити и др.

Повече информация:
www.beanherebeanthere.ca
416-255-2368
100 The East Mall #11,
Etobicoke M8Z 5X2

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*

Най-интересните отговори са именно от такива хора, които се опитват да посочат произхода на творбите или да забележат детайли/части от тях, които присъстват и в различни култури, като всички те са свързани с идеята за колективното несъзнаваното.

Една такава аналогия, която получих като отговор на моите творби, бе с повтарящите се нишки в моите творби и норните - тъкачите на съдбата от скандинавската митология.



Въпрос: Какво означава благополучието за теб?

Благодарна съм и

съм щастлива за живота, който имам, за моето семейство, за това, че мога да създавам и да изкарвам прехраната си от него. Но благосъстоянието за мен е по-скоро рационален избор, отколкото резултат от различни обстоятелства в живота ми. Благосъстоянието е да мога да израствам и да се уча в работата си и като личност.



Въпрос: Нещо друго, което бихте искали да споделите?

Преди да реша да се занимавам с изкуство под каквато и да е форма, учех в математическа гимназия, трябваше да бъда програмист или архитект. Когато бях на около 14-15 години

наистина се запалих по хип-хопа и започнах да правя графити. В този момент реших, че искам да продължа с изкуството, започнах да ходя на уроци по рисуване където моите приятели си да ми моделират, тъй като имаше само гипсови форми и натюрморти, които можехме да рисуваме, а аз жадувах за човешка форма. Рисуването дойде малко по-късно когато един от моите приятели художници ме учеше как да рисувам с масло. Първоначално не ми хареса, тъй като имаше всички тези „правила“, които трябваше да следвам, които не бяха съобразени с вътрешното ми възприятие. В крайна сметка, когато отидох в художественото училище, за да уча рисуване, разбрах защо правила, но вече мога съзнателно да избирам дали да ги следвам или

не.
За контакти със Симона Русчева:
<https://simonaruscheva.com>
<https://www.instagram.com/simonaruscheva>



/Снимка: БНТ/

“Шахтата, в която пропадна дете в Пловдив, не е на EVN Топлофикация, не съществува в нашите регистри”, посочи Петър Костадинов - говорител на EVN.

“Това е колектор, т.е. вътре има съоръжения на поне 5 - 6 търговски компании”, посочи говорителят на EVN.

Прод. на стр.9 >>

<< Прод. от стр.8

Кметът на район «Тракия», където стана инцидентът, пък заяви, че няма регистър, в който да са обозначени всички подобни съоръжения. От районното кметство обаче увериха, че в най-скоро време шахтите ще бъдат обезопасени.

Момчето пропадна на 12 февруари в шахта на бул. «Освобождение» срещу кметството на р-н «Тракия» в града на тепетата. Говорителят на EVN Петър Костадинов уточни, че колекторът не е в техните регистри и че вътре има съоръжения на поне

пет-шест търговски компании:
“Не, това съоръжение не е на EVN Топлофикация. То не съществува в нашите регистри, проверявахме го вчера до късно. Това е колектор с поне 5-6 различни търговски компании - вътре има оптични кабели, ВиК тръби и т. н. Ние не използваме тази шахта, за да обслужваме нашите съоръжения”.

Очевидец на инцидента разказа пред обществената телевизия, че капакът е бил отместен. При обиколка на

телевизионния екип из район “Тракия” се оказва, че има още няколко недобре обезопасени шахти. От общината увериха, че ще изпратят предписания до всички, които стопанисват шахти в района.

Панчо Илиев - човекът, който е станал свидетел на инцидента, а впоследствие е спасил детето, разказа, че със сина му били в автомобила си, когато видели момченцето да изчезва, докато вървяло заедно с майка си:

“Вървяха и детето изчезна, и синът ми се развика: “Тате,

детето изчезна!”
И той погледна, и детето беше в тая шахта, която като гледам е 4-5 метра. Някакъв невиджан късмет, че детето е здраво - има жезела тука. Много трудно го спасихме въобще, защото то не искаше да се качва, не искаше никой да го докосва». Пропадналото наред пешеходната алея на бул. «Освобождение» дете било извадено, като за щастие се разминало само със силен уплах. След сигнал до телефон 112 са пристигнали екипи на пожарната, полицията, спешна помощ и районното кметство.

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*

От районното кметство в ЖК Тракия проверяват чия собственост е съоръжението и защо е било небезопасно.

Гръцки туристи са предизвикали лавината в Боровец, в която загина техен сънародник



Групови снимки на скиорите на опасно място са една от основните причини за инцидента на Боровец, при който загина един гръцките турист. Гръцките туристи са предизвикали лавината в Боровец, тъй като са карали извън пистите, на места с лавинна опасност, обявиха от Планинската спасителна служба (ПСС). Загиналият скиор не е имал лавинен уред. предаде bTV, а групата се спуснала по най-навятата част на склона при «Маркуджик» 3.

Жертвата е била заедно с още двама души със сноуборд, които обаче успели да излязат от лавината с размери около 150 метра и близо 30 метра ширина. Загиналият е бил заедно с още двама души със сноуборд, които обаче

са успели да излязат от лавината. Акцията по издирването на изчезналия скиор продължила 5 часа, а в нея участвали 25 планински спасители и 4 кучета. Лавината е била с размери около 150 метра и близо 30 метра ширина.



Затрупаният от лавина скиор е 36-годишният Момцис Константинос. Той обожавал планината и пътувал постоянно, за да се катери и да кара ски, пише уебсайтът на гръцката национална телевизия. Мъжът е бил ски инструктор, планински катерач и запален любител на екстремните спортове.

УЧЕНИЕ ЗА НАДЕЖДАТА
Понятие за християнската надежда, нейната основа и средства



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

Въпрос. Какво е християнската надежда?

Отговор. Успокоение на сърцето в Бога с увереност, че Той непрестанно се грижи за нашето спасение и ни дарява обещаното

блаженство.

В. На какво се основава християнската надежда?

О. *Господ Иисус Христос е нашата надежда или основата на нашата надежда* (1 Тим. 1:1).

Напълно се надявайте на принасяната вам благодат при явяването Иисус Христово (1 Петр. 1:13).

В. Кои са средствата за придобиване на спасителната надежда?

О. Средствата за това са:

- 1) **молитвата;**
- 2) **истинското учение за блаженството и действителното следване на това учение.**

Учение за блаженството

В. Какво трябва да присъединим към молитвата, за да се утвърдим в надеждата за спасение и блаженство?

О. Собствения подвиг за достигане на блаженство. За това говори сам Господ: *защо Ме зовете: Господи, Господи! а не вършите, каквото казвам?* (Лук. 6:46).

Не всеки, който Ми казва: Господи, Господи! ще влезе в царството небесно, а оня, който изпълнява волята на Моя Отец Небесен (Мат. 7:21).

В. Какво учение може

да ни ръководи в този подвиг?

О. Учението на нашия Господ Иисус Христос, накратко предложено в Неговите изречения за блаженството.

В. Колко са тези изречения?

О. Следните десет:

1. **Блажени бедните духом, защото тяхно е царството небесно.**
2. **Блажени плачещите, защото те ще се утешат.**
3. **Блажени кротките, защото те ще наследят земята.**
4. **Блажени гладните и жадните за правда, защото те ще се наситят.**
5. **Блажени милостивите, защото те ще бъдат помилувани.**
6. **Блажени чистите по сърце, защото те ще видят Бога.**
7. **Блажени миротворците, защото те ще се нарекат синове Божии.**
8. **Блажени изгонените заради правда,**
9. **защото тяхно е царството небесно.**

Прод. на стр.11 >>

<< Прод. от стр.10

10. **Блажените** **вие, когато ви похулят и изгонят, и кажат против вас лъжовно каква и да е лоша дума заради Мене.**

11. **Радвайте се и се веселете, защото голяма е наградата ви на небесата (Мат. 5:3-12).**

В. Какво трябва да се отбележи за тези изречения, за да бъдат правилно разбрани?
 О. Господ предложил в тези изречения учение за достигане на блаженството, както именно казва Евангелието: като отвори устата си, поучаваше. Но като кротък и смирен по сърце, Той предложил Своето учение, без да заповядва, а като облажава тези, които свободно ще го приемат и изпълнят. Преди това, във всяко едно изречение за блаженството трябва да се разглежда: първо, учението или заповедта, и второ, облажаването или обещанието на награда.

Из „Вяра и живот, Православен християнски катехизис”, изд. „Св. вмчк Георги Зограф”, Света Гора, 2003 г.

КАКВО МЕ УТЕШАВА ПРЕД ЛИЦЕТО НА ЗЛОТО

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

Като знаем кой е князът на този век, не е никак странно, че има толкова много

страдание и зло в този свят: болести, бедност, несправедливост, омраза, насилие, войни... Трябва да им го признаем: демоните са много усърдни, умели, упорити, неуморни в усилията им да внасят смут в душите ни и да ожесточават хората един срещу друг. Но това, което ме

удивява и ме изпълва с възхищение, е, че въпреки всички скърби, тегоби и изпитания, които претърпяват хората от рождението си до края на дните си, все пак запазват човешкия си облик, запазват човешкото в себе си.


Прод. на стр.12 >>

FAT FORK

Greek Restaurant

in Mississauga

Family-Owned



DINE IN • TAKE -OUT • DELIVERY • CATERING

Идеално място за хранене с приятели и семейството ви. Голям и уютен ресторант. Вкусна храна.

We are well known with our Souvlaki dinners:
 Your choice of pork or chicken, served with rice, roast potatoes, Greek salad, bread rolls and their original tzatziki.
 Delicious steaks and a variety of charbroiled burgers including the original hamburger, cheeseburger, bacon burger, and their famous Fat Burger.
 Other classic items on the menu include chicken souvlaki on a bun, fish and chips, salads, fries, and poutine.












2200 Dundas E, unit 1, Mississauga • www.fatfork.ca

<< Прод. от стр.11

Не губят вяра в доброто, продължават да обичат, да се надяват, да намират за какво да се радват.

Гледам проявите им на любов, грижа за другите, доброта, милост, нежност, топлина... Гледам как се трудят, как творят, как се гледат и си говорят, как се усмихват, как се докосват и се прегръщат. Гледам всичко красиво и добро около мене и си давам сметка, че всичко това е чудо. Чудо на невидимата Божия благодат, която тихо и ненатрапчиво действа в света.

Това разбиране обръща тъгата ми в умиление, умилението - в благодарност, благодарността - в радост. Това ме пази от отчаяние пред лицето на злото.

Автор: Александра Карамихалева



/Снимка: БТА/

Автор: Евтим Евтимов

Евтим Евтимов е роден на 28 октомври 1933 в Петрич, Царство България. Учителства 10 г. в родния си край.

Бил е заместник главен редактор на списание «Пламяк» през 1966-75; главен редактор на вестник «Литературен фронт» (1984 - април 1988, когато е уволнен). Главен редактор на списание «Родолюбие» (1989-91).

Любовта е основен елемент в поезията на Евтим Евтимов. На все по-осезаемата самотност и мъчителните прозрения поетът противопоставя неутолимата жажда за обич.

Много от стиховете му са използвани като текстове за песни, превърнали се в хитове в България. Сред тях са „Високо“ (ФСБ), „Приятелство“ (Нончо Воденичаров), „Ако ти си отидеш за миг“ („Импулс“), „Грешница на любовта“ (Лили Иванова), „Горчиво вино“ (Панайот Панайотов, Веселин Маринов) и „Обич за обич“ (Деян Неделчев, Георги Христов). Умира на 8 юни 2016 г. в София.

„Аз назаем не съм те прегръщал и назаем не съм те мечтал, всяка ласка под брой да ми връщаш. Мен ми стига, че нещо съм дал.

Може днес да не дойдеш на среща но след ден, но след два, но след три да потрепне в душата ти нещо и за мен да преминеш гори, над които небето поклаща обгорено от бури платно.

Може дълго писма да не пращаш, но да сложиш две думи в едно то за двеста писма да вълнува и за двеста да има цена.

Може само веднъж да целуваш ала тази целувка една до последния дъх да гори, до последния дъх... и до гроба.

Стига заеми!
Стига везни!

Искам обич за обич.“

„АКО ЗНАМ, ЧЕ ОБИЧТА ЩЕ СВЪРШИ...“



Автор: Евтим Евтимов

„Ако знам, че обичта ще свърши; ако знам, че тя ще се смали; ако знам, че гръм ще я

прекърши; ако знам, че няма да боли; ако в нея дълго съм се лъгал

ако не оставя тя следа, ще я разруша до някой ъгъл и отново ще я изградя.“

„ПТИЦИ НА РАЗСЪМВАНЕ“



Автор: Евтим Евтимов

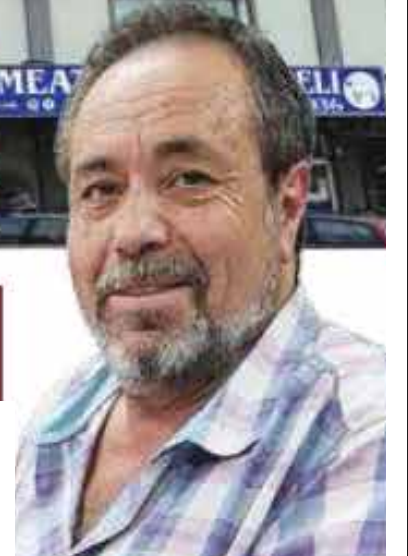
„Един нечакан от човека зов отвъд реката тъмна се обади. Необяснена никога любов сънуваха зелените ливади.

Излизаха от мрака две по две, криле допрели, непознати птици. докосвах се с неми гласове като дошли от вековете жрици.

Какво си казваха отвъд брега, отвъд тревогите, отвъд земята?

Да бяха ни повикали сега душите си да сложим под крилата.

Прод. на стр.13 >>



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

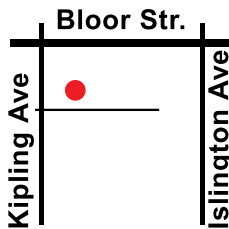
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.13

Недосегаеми от земна прах,
превърнали се бяха в зов любовен.
Като насън -
подмамени то тях,
потърсихме ръцете си отново.“

На АМ „Тракия“
задържаха камион,
превозващ 130 кг
марихуана за Западна
Европа



/Снимка: БТА/

По време на съвместна операция на ДАНС, ГДБОП, Областната дирекция на МВР в Пловдив и Окръжната прокуратура бяха задържани двама мъже. На автомагистрала «Тракия» е бил арестуван гражданин на Северна Македония, превозвал 130 килограма марихуана, съобщи на брифинг заместник окръжният прокурор на Пловдив Галина Андреева - Минчева. Камионът е пътувала от Западна Европа към Турция.

Задържаният е 47-годишен гражданин на Северна Македония, осъждан за контрабанда, като през 2019 е освободен предсрочно. Другият мъж на 43 години е българин и е арестуван в София. Операцията започва след получен сигнал в ДАНС за предстоящо транспортиране на наркотични вещества. В късния следобед лек автомобил, пътуващ по АМ «Тракия» от София към Бургас, е спрял при 125 км от служители на ОД МВР Пловдив.

Констатирано е, че е натоварен с 24 кашона, като всеки съдържа вакуумирани пакети с листна маса. В 10 от тях по шест пакета, а в 14 по пет пакета, посочи директорът на ОД МВР - Пловдив Георги Чергов.

Разследването продължило в София, където е претърсен товарен автомобил, от който е била натоварена стоката. Там е задържан другия мъж. Той е от Враца, но живеел в София.



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



Любима в **US** верига за бързо хранене навлиза в смъртоносна спирала от фалити



Стартирането на верига за бързо хранене от нулата рядко работи, поне на национално ниво. Това е невероятно претъпкано пространство и има огромна дистанция между създаването на успешен единичен ресторант до превръщането му в национална верига, пише в свои материал The Street.

Ето защо много от днешните най-успешни вериги имаха помощ от утвърдени национални лидери. **Chipotle**, например, някога смяташе **McDonald's** за основен инвеститор. Тази компания успя да процъфти и да се превърне в глобален играч, след като веригата за бургери продаде интереса си в мексиканската верига за бързо хранене през 2006 г. Приблизително по същото време **McDonald's** продаде и веригата Boston Market. Гигантът за бургери всъщност бе купил бившия Boston Chicken през 2000 г. заради притежаваните от него недвижими имоти, но избра да се опита да развие марката, преди да я продаде на частна инвестиционна

компания през 2007 г.



Boston Market, който започна в Нютън, Масачузетс – предградие на Бостън – през следващите години се превърна в национална марка, разраснала се до над 1,200 заведения. През последните години тази бройка обаче падна до 300 и намалява с всеки ден.

Сега собственикът на веригата, Джигнеш Пандя, лично е подал молба за защита от фалит. Това оставя бъдещето на веригата под голямо съмнение, тъй като ресторантите се затварят, а служителите не получават заплати.

Boston Market **изглежда върви към** **своя край**

Въпреки че личният фалит на Пандя, това не означава непременно край за Boston Market. Но неспособността на веригата да плаща сметките си може да направи всякакви официални финансови процедури без значение. Централата на компанията вече бе конфискувана през май от Департамента по приходите на Колорадо заради неплатени данъци върху продажбите и

заплатите.

Веригите без централен орган са склонни да намаляват бързо и това се случва с Boston Market, тъй като ресторантите бързо затварят. През последните седмици всички ресторанти на компанията в Кънектикът и Южна Флорида затвориха внезапно.

В много случаи затварянето се случва поради официално изгонване въз основа на неплатен наем. Boston Market също е изправен пред съдебен процес от един от ключовите си доставчици, US Foods, който твърди, че му дължи повече от \$11

милиона.



Веригата също е изправена пред федерално разследване заради искове за неизплатени заплати.

Какво предстои за **Boston Market**

Въпреки че веригата не е подала молба за банкрут, нейното бъдеще вероятно е свързано с личните документи на собственика Пандя.

Прод. на стр.16 >>

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*

На теория самата марка има някаква стойност и нов собственик - може би една от компаниите, на които дължи пари - може да се опита да запази марката жива. Възможно е също така, докато съдът по несъстоятелността вземе тези решения, намаляващият брой останали заведения да я превърне в затворена.

Верига ресторанти, която не плаща наема си или сметките си на продавачите на храна, не може да работи.

Много е вероятно останалите ресторанти на Boston Market да не могат да продължат да работят просто защото няма да имат продукти за продажба. Съдът по несъстоятелността може да позволи на работниците да получават заплати и да могат да се сключват сделки с доставчици, но големият обем съдебни дела и жалби прави възможността това да се случи бързо много малко вероятно.

Страницата на веригата в **LinkedIn** обаче все още има връзки към обяви за работа и не споменава проблемите ѝ. Boston Market не приема директни съобщения в социалните медии и не предлага информация за контакт с медиите на лесно откриваемо място на своя уебсайт.

Sotheby's бе оправдана за измама по дело на руския милиардер Дмитрий Риболовлев



След три седмици невероятно подробни – и на моменти много досадни – показания в съдебна зала в Ню Йорк, съдебните заседатели оправдаха **Sotheby's** за подпомагане и съучастие в измама в следено отблизо дело, заведено от руския милиардер Дмитрий Риболовлев, пише в материал на Айлийн Кинсела, публикуван в ArtNet

Риболовлев твърдеше, че аукционната къща е заговорничила с артдилъра Ив Бувие да му продаде четири творби – на Леонардо да Винчи, Густав Климт, **Рене Магрит** и Амедео Модилиани - на завишени цени. (швейцарецът Бувие, който не бе обвиняем по делото, отрече да е извършил нарушение.)

Нямаше много реакция в залата, когато беше обявено решението на журито. Риболовлев, който се появи минути преди това, бе тих и не показва никакви емоции на излизане от

съда. След присъдата, главният адвокат на Sotheby's Маркъс Аснер от Arnold & Porter каза пред Artnet News: „**Ние сме развълнувани от присъдата и сме благодарни на журито** за цялата им упорита работа и голямо внимание към този въпрос. Това бе дълго изпитание за Sotheby's, но е вдъхновяващо, че накрая бяхме оправдани.”

Адвокатът на Риболовлев, Даниел Корнщайн, коментира, че „**случаят постигна целта ни да хвърлим светлина върху липсата на прозрачност, която тормози пазара на изкуство.** Тази тайна затруднява доказването на сложен случай за подпомагане и съучастие в измама.“

Риболовлев присъстваше в съдебната зала през по-голямата част от триседмичното производство, седеше тихо до своя правен екип и слушаше внимателно, докато се представяше огромно количество информация. Той застана на свидетелската скамейка в началото на процеса като даде показания с помощта на руски преводач.

В края на показанията си, когато беше попитан от адвоката си защо богатият му бизнес опит не му е дал

възможност да разкрие предполагаемата измама на Бувие, Риболовлев отговори, че швейцарецът Бувие „се държи по начин, който ви кара да му се доверите“. Съдебната зала потъна в тишина, след което Риболовлев стана емоционален, направи пауза, вдигна ръка към челото си и избърса очите си, преди да заяви, че Бувие е бил като член на семейството му. „Не съм човек, който се доверява лесно“, каза той.

Присъдата приключва около 9-годишна съдебна сага, започнала в началото на 2015 г., когато Риболовлев заведе дело срещу Бувие, твърдейки, че увеличил цените на произведения на изкуството на стойност \$2 милиарда в повече от три дюзини произведения на изкуството – транзакции с размер на щета около \$1 милиард. Според Риболовлев надценките преминават границата на приетите пазарни норми в сферата на измамите.

Преди делото да влезе в съда, **Sotheby's** успя да спечели отхвърляне на много от твърденията за измама. Докато преди това искът включваше обвинения, че Sotheby's е „подпомогнал и подбудил Бувие при извършване на измама и нарушаване на доверителните

Прод. на стр.17 >>

<< *Прод. от стр.16*

му задължения“, въпросите, поставени на съдебните заседатели се фокусираха само върху „подпомагане и подбуждане към измама“ за 4 отделни произведения.

Бувие е категоричен, че играе ролята на агент, а не съветник на Риболовлев, оставяйки го свободен да предлага каквато цена намери за добре. В някои случаи това означава надплащане с десетки милиони повече от това, което той или неговите холдингови компании са платили за дадено произведение.

Опитите за наказателно преследване и граждански иски се провеждат в юрисдикции по целия свят, включително Швейцария, Сингапур и Монако. Бувие и Риболовлев най-накрая постигнаха неразкрито споразумение в края на декември. Sotheby's бе въввлечена в съдебен спор от Риболовлев заради, както той каза, ролята на аукционната къща в четири сделки с изкуство, за които твърди, че ги прави виновни за „подпомагане и съучастие в измама“.

Екипът на Риболовлев твърди, че Самуел Валет, старши вицепрезидент на Sotheby's, е играл важна роля в предполагаемата измама, предоставяйки завишени оценки на

Ив Бувие, за да му помогне да продаде изкуствата на руския милиардер. Екипът на Риболовлев паказа оценките на Валет, които са документирани в имейли, и се възползва от лични срещи при предварителни огледи на Климт и Леонардо (съответно във Виена и Ню Йорк), за да твърди, че Валет знае, че Риболовлев е клиент и купувач на Бувие.



/Leonardo da Vinci's Salvator Mundi/

Sotheby's отхвърли тези твърдения, заявявайки, че Валет и фирмата са действали в съответствие с индустриалната практика, че няма доказателства за неправомерни действия и че Риболовлев е трябвало да бъде по-умен купувач - особено като човек, който е успял в бизнеса.

Големите сделки на Бувие включват заплатените от Риболовлев \$127.5 милиона за „Спасителя на света“ на Леонардо да Винчи (**Salvator Mundi**, нарисувана около 1500 г.) само дни след като швейцарецът го придобива срещу \$83 милиона. Според

съдебните документи Бувие е купил да Винчи за \$83 милиона през 2013 г. и е продал шедьовъра на следващия ден на Риболовлев за \$127.5 милиона. Риболовлев обаче продаде Salvator Mundi чрез Christie's през 2017 г. срещу колосалните **\$450.3 милиона** на престолонаследника на Саудитска Арабия - рекордна цена за произведение на изкуството на търг.

По време на заключителните аргументи Аснер, адвокатът на Sotheby's, предположи, че милиардерът се е опитвал да накара аукционната къща да плати сметката за собствената си небрежност. „Би било лесно Риболовлев да се опита да накара някой друг да плати“, каза той.

Това е най-доброто време за закуска, според диетолог



Докато растем, всички сме чували поговорката – „**закуската е най-важното хранене за деня**“. Известният писател на научна фантастика Робърт А. Хайнлайн стигна толкова далеч, че каза: «човек не трябва да

присъства дори на края на света без добра закуска,» се казва в материал на Forbes. И не можеше да бъде по-прав.

Здравословната закуска не само ви дава енергия, за да оползотворите деня - тя стимулира метаболизма ви, балансира нивата на кръвната захар, помага при регулиране на телото, дори насърчава здравето на сърцето и подобрява когнитивната функция.

Защо пропускането на закуската е лоша идея?

Според проучване, проведено от Food Insight, над 90% от американците са съгласни, че това е най-важното хранене за деня, но въпреки това едва 44% закусват всеки ден.

Пропускането на закуска може да доведе до редица здравословни проблеми, включително стрес, умора и повишена чувствителност към затлъстяване и диабет.

„Пропускането на сутрешното хранене обърква хормоните ви на глад, карайки ви да преяждате по-късно през деня. Много хора се чувстват гладни преди лягане само защото не са яли достатъчно по-рано през деня и тялото им се опитва да компенсира това“,

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

казва Ким Ларсън, базиран в Сياتъл диетолог и основател на Total Health.

Освен това отказът от закуска често пречи на фокуса, бдителността и продуктивността ви. С течение на времето също така увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания и дефицит на хранителни вещества.

Какво прави една питателна закуска?

Обърнете внимание, че за да се възползвате от предимствата на закуската, трябва да сте сигурни, че това, което влагате в тялото си, е насищащо и здравословно.

Зареждането със зърнени храни със захар, замразени вафли или блокчета за закуска не представлява питателна закуска. Дори закупените от магазина плодови сокове и смутита и обезмасленото кисело мляко са голямо „не-не“.

„Една питателна закуска може да изглежда различно за различните хора в зависимост от множество фактори като вашето тегло, пол и хранителни предпочитания“, казва Ларсън. „Като цяло смятам, че последователността при избора на храни, които добавят основни хранителни вещества като протеини, фибри, витамини и разбира се, някои здравословни мазнини, към вашата диета е важна за закуска“, обяснява тя.

„Поддържането на баланса и опитът да имате порция от поне три или дори четири различни групи храни във вашата закуска е чудесен начин да започнете деня си“, предлага треньорът по здраве и уелнес.

И така, кога трябва да закусите?

Когато става въпрос за здравословна диета, кога се храните е толкова важно, колкото и това което ядете. Най-доброто време за закуска е до

Прод. на стр.19 >>

<< *Прод. от стр.18*

2 часа след ставане. „Колкото по-рано закусите, след като се събудите, толкова по-добре е за вашия метаболизъм“, казва Ларсън.

Ако отидете на фитнес сутринта, най-добре е да хапнете лека храна като банан или препечен хляб с авокадо 20-30 минути преди тренировка. Въпреки това, ако смятате, че тялото ви може да работи по-добре на гладно, можете да закусите след изпотяване.

Как да се храним здравословно, дори в натоварени сутрини:

Най-често закуската става първата жертва на сутрешното бързане. Но не е нужно да е така. Опитайте тези прости стратегии, за да се храните здравословно сутрин, дори когато бързате:

Опростете я:

Опростяването е най-добрият начин да ядете здравословна закуска, дори когато нямате време или енергия да я пригответе! Заложете на лесни варианти като пълнозърнести зърнени храни с нискомаслено мляко, овесени ядки и орехи, твърдо сварени яйца или нарязана ябълка с поръсена канела, предлага Ларсън. Освен това се запасете се със здравословни храни за вземане, като пресни плодове, извара, кисело мляко и домашно приготвена гранола.

Планирайте предварително храненето си:

Направете приготвянето на храната една вечер, за да спестите време сутрин. Например, накиснете овесените ядки за една нощ, пригответе и охладете парфе с кисело мляко или любимото си смути преди лягане. Винаги дръжте малка порция нарязани плодове и зеленчуци, за да сглобите бърза салата.

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

f /selectbakery

o @selectbakery

<< *Прод. от стр.19*

„Обичам да правя здравословни мъфини и да ги съхранявам във фризера, за да мога да извадя един по всяко време. Ям го заедно с малко извара за протеинов хит и допълвам всичко с чаша портокалов сок или тръпчив сок от череша,“ казва Ларсън. „Също така правя голяма партида домашно приготвено мюсли всяка седмица, на което мога да се насладя с кисело мляко или просто мляко“, добавя диетологът.

Пригответе на едро:
Пригответе храни за закуска по ваш избор на едро през уикенда и ги съхранявайте във фризер за следващата седмица. Например, направете партида мъфини за закуска, бурито или квадратчета за закуска в неделя и ги дръжте в хладилника. Можете също така да съхранявате количества варен боб, леща и пиле

за лесни за приготвяне на тако, салати и сандвичи.

Разменете:
Изберете по-здравословни съставки, за да направите сутрешните си ястия още по-питателни. Например, използвайте фъстъчено масло вместо масло, конфитюр или маргарин. Разменете обикновения бекон с пуешки бекон с ниско съдържание на мазнини и белия хляб с неговия пълнозърнест или многозърнест аналог. Изберете домашно приготвени смутита и плодови сокове пред произведените. Освен това направете свой собствен микс, гранола и блокчета за закуска, вместо да консумирате закупени от магазина опции.

Яжте леко:
Една от най-честите причини хората да пропускат закуската е, че не се чувстват

гладни сутрин. Ключът е да имате лека, проста вечеря така че тялото ви да може да я усвои за една нощ, освобождавайки място за закуска сутрин. Освен това избягвайте да вечеряте твърде близо до времето за лягане.

10 очарователни факти за животните



Нашият свят е пълен с животни, които са чудни и удивителни! Тези очарователни същества имат определени адаптации, които може да ни се сторят странни, но са необходими, за да оцелеят, пише ThoughtCo. Тези адаптации може да са защитни механизми, които помагат на

животното да избягва хищници или да му помогнат да си набави храна. По-долу са изброени **10 интересни факта, които може да ви изненадат.**

Очарователни факти за животните

10. Жабите имат тъпанчета от външната страна на главите си. Докато жабите нямат външно ухо както хората, те имат вътрешно ухо, средно ухо и външно ухо или тъпанче.

9. Морските видри винаги плуват по гръб, когато ядат. Тези морски бозайници се хранят с животни, включително миди, морски таралежи, охлюви, докато се носят по гръб. Тяхната изключително гъста козина ги предпазва от студените води, докато се хранят.

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

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

<< Прод. от стр.20

8. Полярните мечки изглеждат бели, но всъщност имат черна кожа. За разлика от другите мечки, козината им е прозрачна и отразява видимата светлина. Това позволява на полярните мечки, които живеят в арктическата тундра, да се слоят с покритата със сняг среда.

7. Змиите винаги държат очите си отворени, дори когато спят. Змиите не могат да затворят очите си, защото нямат клепачи. Те имат очни люспи, които покриват очите им и се отделят, когато змията свали кожата си.

6. Щурците имат уши на предните си крака.

Разположени точно под коленете, ушите им са сред най-малките в животинското царство. Освен щурците уши на краката си имат и скакалците.

5. Мравоядите могат да чуват и миришат термити и мравки. Мравоядите използва дългия си език, за да достигне дълбоко в термитници и мравки. Тези животни могат да изядат десетки хиляди насекоми за една нощ.

4. Кобрите са способни да убиват с ухапване още с раждането си. Отровата на бебето кобра е също толкова силна, колкото отровата на възрастна кобра. Ухапването им е

опасно, защото кобрите могат да инжектират големи количества отрова с едно ухапване. Отровата им съдържа невротоксин, който засяга централната нервна система и може да доведе до парализа, отказ на дихателната система и смърт.

3. Фламингото има колене, които могат да се сгъват назад. Всъщност, това, което изглежда като колене са глезените и петите. Коленете на фламингото са разположени по-близо до тялото и са скрити под перата.

2. Скаридата-пистолет хваща плячката си, като я изненадва със силен шум, издаван

от ноктите и. Звукът е толкова силен, че зашеметява или дори убива плячката. Звукът, издаван от нокти на скарида-пистолет, може да бъде силен колкото 210 децибела, което е по-силно от изстрел.

1. Някои видове австралийски цветни паяци изяждат майка си, когато храната стане ограничена. Майката паяк се жертва, като насърчава малките си бебета да я атакуват, да разтварят вътрешностите ѝ и да се хранят с тялото ѝ. Канибализмът се наблюдава и при други видове паяци и най-често се наблюдава във връзка със сексуални контакти.



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



TICO # 4631602



Запазете място за реклама
в новия годишен каталог

Call: 416-821-9915

Available Print & Online:
www.BulBiz.com

Собственик на ресторант вика един от келнерите:

- Гледам, онзи тип в ъгъла вече половин час спи на масата. Защо не го изхвърлиш?

- Ами, будя го на всеки десет минути, той иска сметката, плаща си я и пак заспива.



На бара:

- За Вас?

- Искам една "Кока".

- Моля бъдете малко по-конкретни - кока или кола, че разликата е 128 лв.



Много яка мацка влиза чисто гола в бар, поръчва си картини с маслинка, а бармана седи и втренчено я гледа.

- Какво ме гледаш, не си ли виждал гола жена?

- Аз съм виждал, ама се чудя как ще платите?



Питат различни националности да кажат най-характерния израз за езика им. Испанецът казва:

- За нашия език е МАНЯНА. Това значи - спокойно, ще станат нещата, я утре, я вдругиден, я след седмица-две.

Турчинът казва:

- Нашият най-известен израз е ЯВАШ-ЯВАШ.

Това е нещо като МАНЯНА, я станат нещата другата седмица, я другия месец - нема страшно.

Арабинът казва:

- При нас най-известният израз е ИНШ АЛЛАХ (по

волята Божия). Това е нещо като МАНЯНА и ЯВАШ-ЯВАШ, ама я няма тая степен на прибързаност.



Питат Радио Ереван:

- Как се нарича премиер, който разказва вицове?

- Вицепремиер.



- Бармане, колко струва едно малко уиски?

- 50 цента!

- Много евтино! Дай едно голямо тогава, колко струва!

- 50 цента!

- Айде бе, а бутилка?

- Голямо, малко, -

бутилка, все 50 цента!

- Майтапиш се барман!

- Хич не се майтапя!

И не съм никакъв барман! Бармана оправя горе жена ми, а аз му оправям бара!



Кои са основните пет фактора за проблемите на България? 1.

Международното положение; 2. 3. 4. 5.

Четиригодишните времена.



Въпрос към радио Ереван:

- Може ли човек да се зарази със СПИН от комар?

- Може, но има и по-приятни начини...



Блондинка си кара колата из града и на един светофар малко циганче почиства предното стъкло на колата. Платила му едно

левче, но на следващия светофар гледа пак същото циганче и пак чисти! Когато видяла циганчето и на третия светофар отворила стъклото и го попитала:

- Ще ти дам пет лева, ако ми кажеш как успяваш да си преди мен на всеки светофар?
- Како, ако даваш два лева, ще кажа как да излезеш от кръговото...



Въпрос към радио "Ереван":

- По какво се различават шопа и камилата?

Отговор на радиото:

- Камилата може един месец да работи, без да пие, а шопът може един месец да пие, без да работи...



Срещат се двама приятели:

- Как си отдавна не сме се виждали?

- Бях на сафари в Африка.

- И?

- Скрил съм се зад едно дърво с двуцевката и чакам лъва да дойде по-близо. Идва той, натискам спусъка и засечка, дърпам и вторият - пак засечка.

- Ей, страшна работа!

- Абе, тъкмо да ме сграбчи и една черна ръка ме издърпа на дървото - горила.

- Ааа, отървал си се!

- Къде ти! Като ме хвана там и секс, секс ... - Е, поне си останал жив.

- То това живот ли е? Тя там, аз тука! Ни пише, ни се обажда!



Пасианс за мъжеМ
1. Съберете всички

мръсни чорапи в къщи, изперете ги и изсушете
2. Съберете ги с чистите чорапи

3. Разбъркайте

4. Сложете всички чорапи на пода

5. Изхвърлете всички скъсани

6. Изхвърлете тези, които си нямат чифт

7. Ако след това не са ви останали чорапи - печелите пасианса!!!



"Мечо Пух и Прасчо отиват на училище на 15 септември. Там ги карат да напишат съчинение

- "Какво правих през лятото".

Прасчо пита:

- Пух, какво да пишем? През цялото лято бяхме напушени, друго не сме правили.

Мечо Пух му казва:

- Прасчо, вместо "пушили" пиши "чели".

Чели цяло лято звучи добре... Учителката проверява съчинението на Прасчо: "Събудих се и започнах да чета. После се измих. ...Продължих да чета.

Преди закуска четох още малко. Закусих.

До обяда пак четох. Обядвах. После ми се приспа.

Преди да подремна четох още малко.

Прочетох книжката. Поспах.

Събудих се и започнах да чета. Дойде Мечо Пух.

От далече му личеше, че е чел.

Отидохме на балкона. Стоим и четем. Идва Йори и ни пита: "Имате ли нещо за четене?"

Личи му, че е много начетен... зад ухото му стърчи половин буквар."



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



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

AZ DRIVERS

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

OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- Steady runs
- Fuel cards with hedge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRPAT parking
- CAD/USA BONDED
- PIP AND FAST APROVED

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

Бившият бразилски футболист Дани Алвеш: „Не съм насилник. И двамата се забавлявахме.“



Бившият футболист на Барселона Дани Алвеш даде показания в съда в Барселона на третия и последен ден от процеса срещу него за изнасилване, предаде Catalan News.

Алвеш каза, че отношенията, които е имал с жената, която го обвинява в сексуално насилие, са били по взаимно съгласие през цялото време.

„Не съм насилник“, каза Алвеш пред съда, добавяйки, че в нито един момент жената не го е помолила „да спре или да напусне“ ВИП-тоалетната на Sutton Club Barcelona, където се случили въпросните събития през нощта на 30 декември 2022 г.

Бившият бразилски футболист каза, че и той и жената се „забавлявали“ и че не било нужно да „настоява“ много тя да влезе в банята и да правят секс. Алвеш също потвърди пред съда, че епил много този ден.

„Всички се забавлявахме“

Алвеш даде показания около 20 минути, като отговаряше само на въпроси на адвоката си и изглеждаше разстроен

и близко да се разплаче. Той каза, че си спомня всичко което се случило тази нощ, въпреки че епил много.

Алвеш и приятелят му били във ВИП зоната на клуба, когато жената и двете ѝ спътници пристигнали. Те танцували и разговаряли без проблеми, според Алвеш.

„Всички се забавлявахме“, каза той и добави, че не е забелязал да им е неудобно, както потвърдиха в съда двете жени, които са били с жертвата. Алвеш каза, че вярва, че жените са знаели, че той е известен бивш играч на Барса, нещо, което трите жени винаги са отричали.

В един момент Алвеш започнал да танцува повече с жалбоподателката, приближавайки се до нея, но винаги „с уважение“, според бившия футболист.

„Не съм насилник“

Алвеш отрече жената да е пъкнала ръцете си в мивката, където са открити пръстовите ѝ отпечатащи, докато жертвата твърди, че се е подпряла на нея, докато футболистът е проникнал в нея отзад.



Алвеш също така отрече жената да му е казала, че иска да спре, че не иска да продължава или че иска да си тръгне.

„Не съм я удрял, не съм я дърпал за косата, не съм я хвърлял на земята, не съм насилник“, каза Алвеш.

Той също така отрече да я е наричал своя „малка курва“ и потвърди, че не се е опитвал да прави орален секс с нея. „В нито един момент не ми каза нищо, двамата се забавлявахме“, завърши той.

Преди и след клуба

Преди да отиде в клуба, Алвеш обясни, че е отишъл на обяд и вечеря с четирима приятели. Бразилският футболист сам изпил цели две бутилки вино, както и уиски и после джин с тоник в бар. Един от приятелите му го закарал до клуба.

Жена му спяла когато той се прибрал къщи, каза Алвеш, въпреки че в съда Йоана Санс каза, че е била будна.

Алвеш научи за обвинението от пресата и тогава „целият му свят се разпаднал“. Той инструктира адвоката си да поиска копие от полицейския протокол, но те не му го дали. Той отишъл в полицията доброволно на 20 януари м.г., когато бил арестуван от Mossos d'Esquadra.

Относно различната версия дадена в съда в сравнение с предишните му показания, той каза, че първия път, когато е давал показания, не е искал да признае полов акт, за да не се ядоса жена си.

Прокуратурата обаче

поиска от съда да вземе предвид три показания - две по време на разследването и едно от делото в сряда.

Жената казала на полицая, че Алвеш я е ударил. Преди изявлението на Алвеш съдът изгледал записи от охранителните камери на нощния клуб. Гледани са и кадри, заснети случайно от камера на полицаи, на които се чува разговорът между служителката, пострадалата и нейна приятелка.

Жената, разплакана, обяснила, че Алвеш я е „удрял“ и я е „хвърлил на земята“.

Полицаят я попитал дали Алвеш е пъкнал пръстите си във вагината ѝ, както му казал служител в нощен клуб. Полицаят също твърди, че тя е могла да влезе в банята доброволно и след това е казала, че не иска секс с Алвеш.

Жалбоподателката каза, че не иска да говори много и не искала да съобщава за инцидента. „Не искам нищо“, добавила тя. Тя се притеснявала името ѝ да не излезе публично, но полицаят я уверил, че това няма да излезе от съдебната сфера.

Обвинение в изнасилване

Започнали да се придърпват, жената докосна гениталиите му и той забелязал известно «сексуално влечение», продължи Алвеш.

Прод. на стр.27>>

Точно тогава Алвеш й предложил да отиде до тоалетната. — Не трябваше да настоявам — каза той.

Алвеш влязъл първи и изчакал известно време сам. Когато помислил, че жената няма да дойде, тръгнал да излиза и я пресрещнал на вратата при влизане. Щом жената влязла, те започнали да се целуват, каза той.

Със смъкнати панталони той седнал на тоалетната и жената започнала да прави орален секс с него.

Алвеш показва на съда как седи с гръб към тоалетното казанче и с отворени крака, докато жената прави орален секс.

След това Алвеш проникнал във вагината на жената. Когато щял да еякулира, каза той, той я бутнал настрани наполовина, и еякулирал „извън“ жената, въпреки че имало следи от сперма във влагалището и бельото и.

Алвеш бе подведен под отговорност за сексуално посегателство от 23-годишната жена, която го обвини, че я е изнасилил в банята на VIP зона в нощен клуб Sutton в Барселона в нощта на 30 декември 2022 г. Бившият играч на Барса промени версията си за събитията три пъти, като първоначално отрече да познава жертвата, след това, че сексът е бил подбуден от нея, после, че тя е правила орален секс с него, докато той се изхождал в тоалетната, и накрая, че е правил вагинален секс по взаимно съгласие.

Нито една от версиите на Алвеш не му помогна да излезе от затвора под гаранция, нито успя да убеди съдията, че не представлява риск от бягство.

Според версията за събитията от предполагаемата жертва, която е последователна от самото начало, бразилският футболист е поканил нея и двете и приятелки във VIP зоната в нощта на 30 декември 2022 г. След като танцувал и флиртувал с тях, Алвеш е взел със себе си през врата, която според нея смятала за място за пушене.

Когато попаднала вътре била изненадана да се озове в малка баня и искала да си тръгне, но Алвеш я принудил да прави секс с него против волята й. Версията на жената е потвърдена от няколко охранителни камери, свидетели, нейните пръстови отпечатащи върху тоалетната, ДНК на Алвеш върху нейните дрехи и вагинални наранявания, които е получила, които са в съответствие с нейната история.

Отбраната подчертава консумацията на алкохол

В края на изявлението на Алвеш прокурорите и адвокатите, представляващи жената, поддържаха предварителните си заключения, като искат съответно присъда от 9 до 19 години затвор. Защитата поиска оправдателна присъда или, алтернативно, 1

година затвор поради употреба на алкохол като смекчаващо вината.

Завръщането на Конър Макгрегър в UFC: Дейна Уайт дава две причини за забавянето



Светът на ММА бе изпратен в еуфория в края на 2023 г., когато Конър Макгрегър обяви завръщането си в UFC.

В публикация в социалните медии ирландецът разкри, че ще се завърне на 29 юни по време на Международната седмица на битките срещу Майкъл Чандлър, предаде DAZN.

Въпреки това, президентът на UFC Дейна Уайт каза, че Макгрегър ще се бие през есента и когато обясняваше причината за забавянето, Уайт уточни, че това е в резултат на счупения пищял, който Макгрегър получи в битката си от трилогията срещу Дъстин Порие преди три години на UFC 264.

„Първо, той се завръща след една от най-лошите контузии, от които можете да се върнете“, каза Уайт в интервю с Кевин Йоле.

„Колко време беше аут Андерсън Силва когато му се случи? Колко време бе аут Крис Уейдман когато и на него се случи? Момчетата, които

счупиха тази кост са извън игра дълго време, така че това е проблем точно там, номер 1. Номер 2 е, че Конър Макгрегър не се нуждае от проклетите пари.

„Така че, когато нямаш нужда от парите не е толкова лесно. Хабиб (Нурмагомедов) не се нуждае от пари – Хабиб се пенсионира.“

Уайт цитира огромната бизнес империя, изградена от Макгрегър, като друга възможна причина за забавянето му когато става въпрос за завръщане в Октагона.

„Само Конър знае кога ще е готов“, продължи Уайт.



„Това са въпроси към Конър Макгрегър, не към мен. Знам, че тренира. Не знам какво ниво на тренировки прави. Не знам какво ниво на ритници прави в момента. Не знам нищо от тези неща.

„Трябва да знаете, че човекът е готов да тръгне. Предстои излизането на филм с Конър Макгрегър. Той има бизнес, който е изградил. Това е напълно различна динамика, когато си имате работа с човек, който има този вид пари.“

Прод. на стр.28>>

<< Прод. от стр. 27

Преминаването на Луис Хамилтън във Ferrari е най-важния трансфер на пилот в историята на F1

Преминаването на Луис Хамилтън към Ferrari предвещава нова ера във Формула 1 с последици, които се простират отвъд пистата, Sports Illustrated.

Предстоящият скок на Луис Хамилтън към Ferrari бе приветстван като важен момент за Формула 1, засенчвайки дори драмата на сериала на Netflix под името 'Drive to Survive' според Хелмут Марко от Red Bull. Тази значителна промяна, насрочена за сезон 2025, бележи историческа промяна в спорта.

**Ключови изводи:**

- Преминаването на Луис Хамилтън от Mercedes във Ferrari за сезон 2025 се смята за най-важния трансфер на пилот в историята на F1.

- Хелмут Марко от Red Bull разглежда този ход като потенциално отслабване за Mercedes, докато влиянието върху представянето на Ferrari все още предстои да

бъде определено.

- Марко вярва, че преминаването на Хамилтън във Ferrari ще има по-съществен ефект върху популярността и растежа на F1, отколкото сериалът на Netflix „Drive to Survive“.

Хелмут Марко - влиятелна фигура в отбора на Red Bull Racing - сподели своите прозрения, предполагайки, че моментът и последиците от хода на Хамилтън са били неочаквани. Размишлявайки върху последните сезони, в които Мерцедес бе изправен пред предизвикателства да поддържа темпото на съперниците си, Марко спекулира, че решението на Хамилтън може да бъде повлияно от неразкрити фактори, намеквайки за възможни стратегически прозрения.

„Това ме изненада напълно, особено времето“, призна Марко пред oе24. „Това е спортна сензация.“

Бившата №1 в женския тенис съди канадска компания за хранителни добавки за \$10 милиона

Феновете на тениса с нетърпение очакваха новини за допинг пробата на Симона Халеп. Въпреки че

според съобщенията тенис звездата е дала положителна проба за наличие на Roxadustat - забранено вещество от Световната антидопингова агенция, тя наскоро направи смел ход срещу компанията, която произвежда добавката, предаде Essentially Sports.

Треньорът на Халеп Патрик Муратогулу призна, че неговият треньорски екип е който е предложил добавката. Въпреки че никой не бил наясно с последиците, канадският производител Quantum Nutrition бе подведен под съд от румънската състезателка, която се надява в съдебната зала да защити своята тенис кариера.

Симона Халеп, която съди компанията, за обезщетение от над \$10 милиона призна, че е използвала Keto MCT, който съдържа Roxadustat, но това не се споменава на етикета. Тъй като тенис звездата продължава да се бори за себе си, все още предстои да видим дали ще бъде отменена наложената й забрана.



Компанията, съдена от Симона Халеп, не побърза да излезе с отговор. По-късно обаче основателят и информира медиите, че Халеп се е оказала в трудна ситуация и

следователно иска да хвърли вината върху главата на някой друг. Заедно с това, основателят гледа на ситуацията като тази на „падналия човек“. В момента Симона Халеп изглежда твърдо решена да се отърве от наложената й 4-годишна забрана. Тенис звездата проведе наскоро разговор с медиите и изглеждаше уверена. „Вярвам, че истината ще излезе най-вече и денят, в който ще бъде на съда, ще бъде скоро“, каза тя.

Нововъведеният сегмент в случилото се - канадската марка Quantum Nutrition - допълва картината и очакването на феновете да чуят истината става все по-силно. Предстои да видим дали Халеп ще бъде освободена от забраната или това събитие ще отбележи тъжен край на нейната звездна тенис кариера.

За 32-годишната Халеп това вероятно е последната възможност да бъде премахната забраната й заради употреба на допинг. Ако Халеп загуби обжалването си в CAS, нейната 4-годишна допинг забрана ще остане в сила и тя няма да има право да се върне в тениса до октомври 2026 г. Халеп ще бъде на 35 години през октомври 2026 г. и вече даде да се разбере, че няма да се върне отново към тениса, ако наказанието й за допинг остане в сила.



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

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,
судоку и лабиринт.
Издава се от в. Пламяк.*

*Търсете в магазини Карлово
на стойката на Пламяк.*

