

Защо една високосна година има 366 дни? (Why does a leap year have 366 days?)

Автори:
Бхагя Субраян - докторант по физика и астрономия, Purdue University

Декларация за оповестяване:

Бхагя Субраян не работи, не консултира, не притежава дялове и не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не

е разкрил никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Може да сте свикнали да чувате, че на Земята са й нужни 365 дни, за да направи пълна обиколка, но това пътуване



всъщност продължава около 365 и една четвърт дни.

Високосните години помагат 12-месечният

календар да съответства на движението на Земята около Слънцето.

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

Защо една високосна година има 366 дни?

(Why does a leap year have 366 days?)

<< Прод. от стр.1

Може да сте свикнали да чувате, че на Земята са й нужни 365 дни, за да направи пълна обиколка, но това пътуване всъщност продължава около 365 и една четвърт дни. Високосните години помагат 12-месечният календар да съответства на движението на Земята около Слънцето.

След четири години тези остатъчни часове се събират в цял ден. Във високосна година добавяме този допълнителен ден към месец февруари, което го прави дълъг 29 дни вместо обичайните 28.

Идеята за годишно наваксване датира от древен Рим, където хората са имали календар с 355 дни вместо 365, тъй като е бил базиран на цикли и фази на Луната. Те забелязали, че календарът им се разминава със сезоните, така че започнали да добавят допълнителен месец, който нарекли Мерцедоний - на всеки две години, за да наваксат липсващите дни.

През 45 г. пр. н. е. римският император Юлий Цезар въвежда

слънчев календар, базиран на такъв, разработен в Египет. На всеки четири години месец февруари получавал допълнителен ден, за да поддържа календара в съответствие с пътуването на Земята около Слънцето. В чест на Цезар тази система все още е известна като Юлианския календар.

Но това не е последното напасване. С течение на времето хората разбират, че пътуването на Земята не е точно 365.25 дни – всъщност е 365.24219 дни, което е с около 11 минути по-малко. Така че добавянето на цял ден на всеки четири години всъщност е малко по-голяма корекция, отколкото било необходимо.

През 1582 г. папа Григорий XIII подписва заповед, която прави малка корекция. Все още ще има високосна година на всеки четири години, освен във „вековните години“ – години, делими на 100, като 1700 г. или 2100 г. – освен ако не се делят и на 400. Може да звучи малко като пъзел, но тази корекция прави още по-точен календара

– и от този момент нататък той е известен като Григорианския календар.



Ами ако няхахме високосни години?

Ако календарът не прави тази малка корекция на всеки четири години, той постепенно няма да не съответства на сезоните. В продължение на векове това може да доведе до слънцестоене и равноденствие, настъпващи по различно от очакваното време. Зимното време може да се развие в това, което календарът показва като лято и фермерите може да се объркат кога да засаждат семената си.

Други календари по света имат свои собствени начини за запазване на времето. Еврейският календар, който се регулира както от Луната, така и от Слънцето, е като голям пъзел с 19-годишен цикъл. От време на време той добавя високосен месец, за да се увери,

че специалните тържества се случват в точното време.

Ислямският календар е още по-уникален. Следва фазите на Луната и не добавя допълнителни дни. Тъй като една лунната година е дълга само около 355 дни, ключовите дати в ислямския календар се преместват с 10 до 11 дни по-рано всяка година в слънчевия календар.

Например Рамадан - ислямският месец на постене - попада в деветия месец от ислямския календар. През 2024 г. ще продължи от 11 март до 9 април; през 2025 г. това ще се случи от 1 до 29 март; и през 2026 г. ще се чества от 18 февруари до 19 март.

Учене от планетите

Астрономията възниква като начин да осмислим ежедневието си, свързвайки събитията около нас с небесните явления. Концепцията за високосните години е пример за това как от ранна възраст хората намират ред в условия, които изглеждат хаотични.

Прод. на стр.4 >>

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



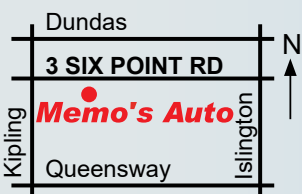
3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")

Мехмед

416 239 4000

memosauto@gmail.com



Счетоводни и Данъчни Услуги

Accounting & Tax Services

Частни лица:

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

Корпорации:

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

Иван Тодоров, CPA, CGA

itodor03@gmail.com

(416) 414-3631

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



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

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

- **Производство;** Скалери, Пекари, Оператори на производствена линия, Общо производство, Оператори на мотокари, Спедитори
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-проектанти



Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност.

Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

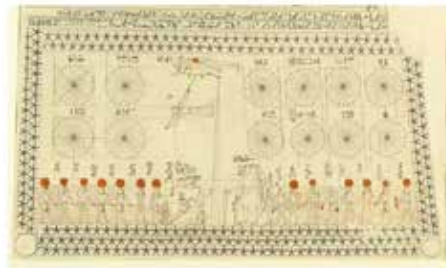
Благодарим предварително на всички за оказания интерес, но само тези, които бъдат избрани за интервю, ще бъдат потърсени от нас.

Защо една високосна година има 366 дни? (Why does a leap year have 366 days?)

<< Прод. от стр.2

Прости, несложни, но ефективни инструменти, родени от творчески идеи на древни астрономи и визионери, предоставят първите погледи към разбирането на природата, която ни обгръща. Някои древни методи, като астрометрия и списъци с астрономически обекти, продължават

да съществуват дори и днес, разкривайки вечната същност на стремежа ни да разберем природата.



Ancient Egyptians were dedicated astronomers. This section from the ceiling of the tomb of Senneferu, a high court official in Egypt, was drawn sometime circa 1479-1459 B.C.E. It shows calculations, including grids and 24 segments, which represent hours for the hours of the day and the months of the year. <https://www.flickr.com/photos/14811170@N00/10111111111/>

Хората, които правят изследвания

във физиката и астрономията, областта, която изучавам, са по своята същност любопитни относно функционирането на Вселената и нашия произход. Тази работа е вълнуваща и също изключително смиряваща; постоянно показва, че в голямата схема животът ни заема само

1 секунда в огромното пространство и време – дори във високосна година, когато добавим този допълнителен ден.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-does-a-leap-year-have-366-days-218330>

КАНАДА

Уважаеми сънародници, И тази година -2024-та, ние в Генералното консулство на Република България в Торонто ще се постареем да Ви направим съпричастни с честванията на Националния ни празник.

За четвърта поредна година нашият екип успя да организира и подготви осветяването на Ниагарския водопад в цветовете на българския трибагренник.

Събитието ще се състои от **22.00 (10 PM) вечерта на 3-ти март – неделя.** Мястото е ясно – **Ниагарският водопад. В провинция Онтарио на 4-ти март от 14 ч. (2 PM) пред сградата на общината в гр. Ниагара Фолс** ще бъде издигнато българското знаме на специална церемония заедно с кмета на града г-н Джим Диодати.

В провинция Онтарио на **5-ти март от 6 ч. (6 PM) вечерта на адрес –**

Todmorden Mills Heritage Site, 67 Pottery Rd, Toronto, ON M4K 2B9

Генералното консулство организира тържествено честване по случай **Националния празник.** Цялата българска общност е поканена да се присъедини и участва в събитието.

В провинция Онтарио на 6-ти март от

12.15 ч. българското знаме ще бъде издигнато пред сградата на парламента на провинция Онтарио. Ще се радваме повече български граждани да могат да присъстват на това значимо събитие.

В провинция Британска Колумбия по случай Националния ни празник ще бъдат осветени сградата на общината във **Ванкувър** и най-стария мост в града – Бурард бридж.

В провинция

Албърта, столицата Едмонтън, по случай Националния ни празник ще бъде осветен Хай левел бридж.

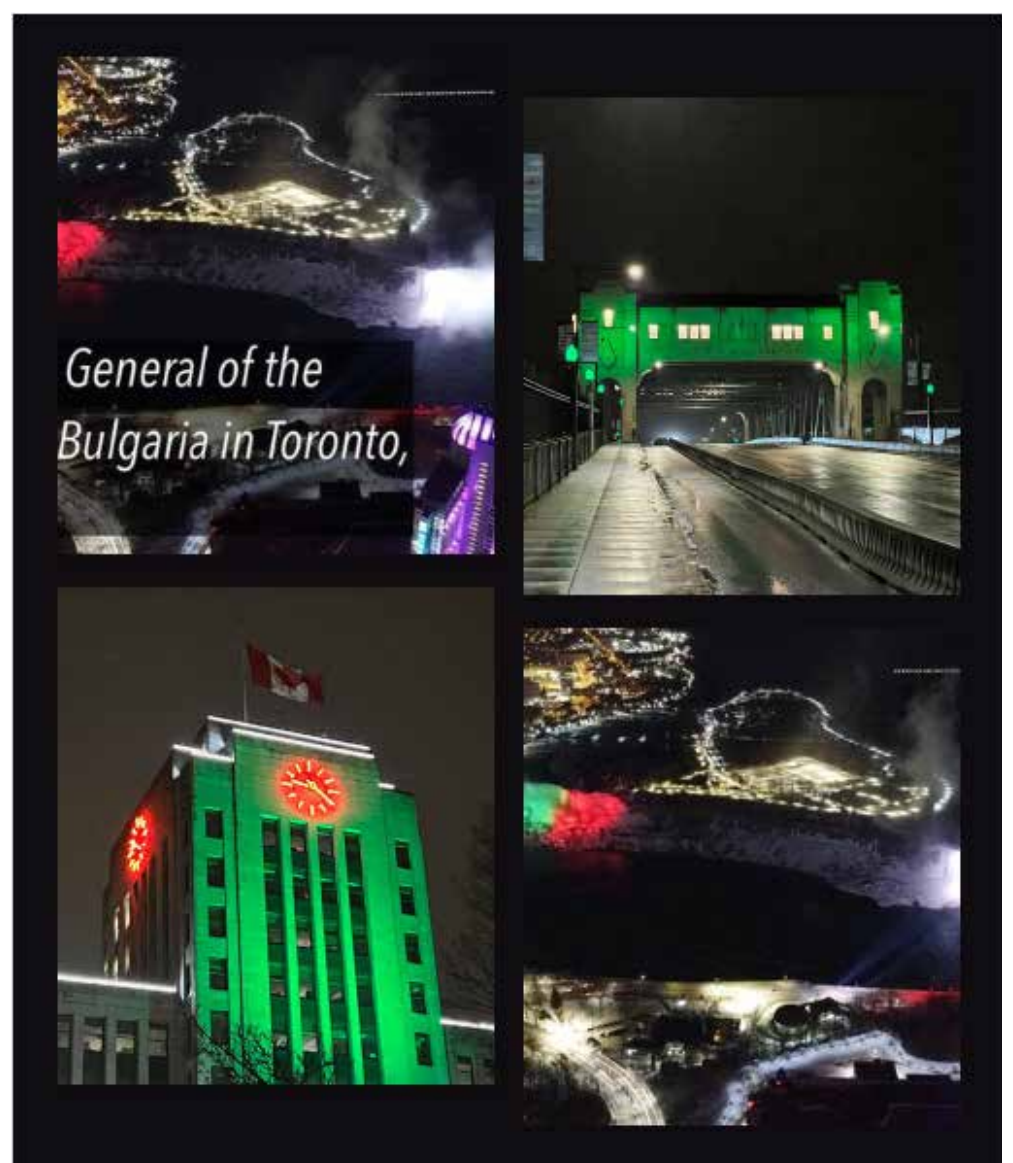
Отново в провинция Албърта, в гр. Калгари, ще бъде издигнато българското знаме пред сградата на общината в града.

Очакваме всички български граждани на територията на Канада да се включат по места в инициативите!

Благодарим за вниманието!

Оставаме на разположение!

Екип на ГК Торонто



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.



Svilon
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

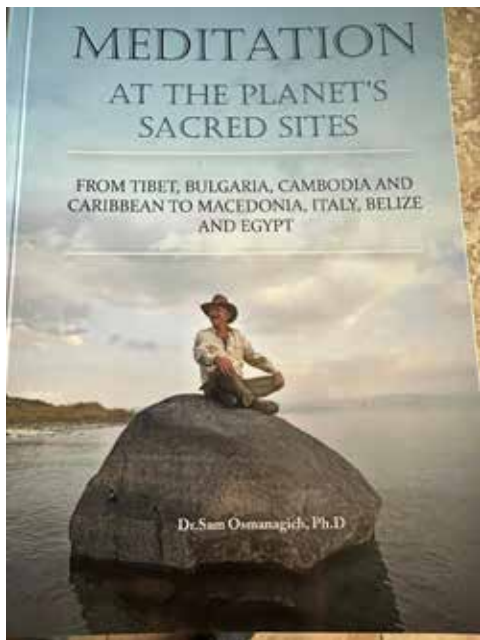
ВИЛИ, КЪЩИ, АПАРТАМЕНТИ

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

Плащане пред Нотариус.
Над 20г професионален опит.



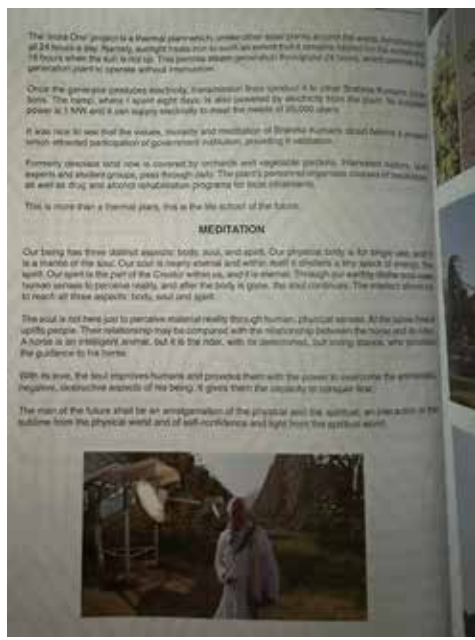
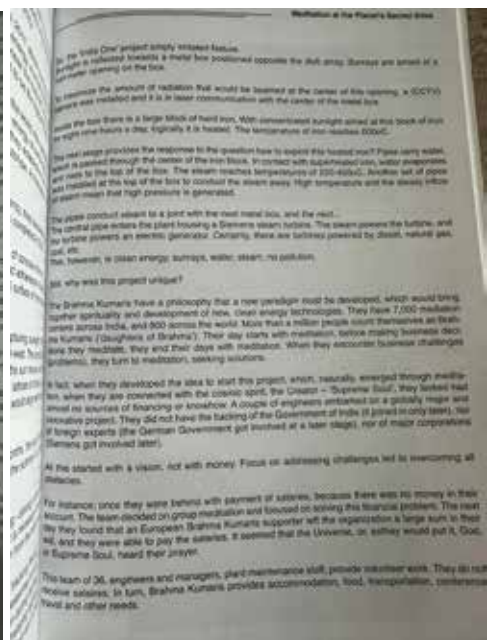
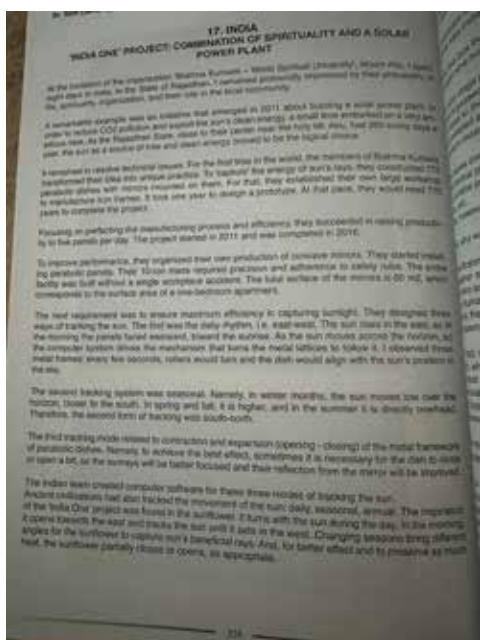
0034 686 402 703 +Wpp +Viber
 trade1services@gmail.com
Щерю Щерев - SPAIN.



Една интересна история, за това как индийците БЕЗ ПАРИ и средства са си направили Соларна електроцентраля в едно село в Индия...

Човещината побеждава с мощна медитация !

Благодарим на Свилен Тодоров за споделената му информация във фейсбук



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

Представяме живеещата в Лондон Мира Аройо



Мира Аройо е втори вокалист и един от кийбордистите и текстописците на електронната група Ladytron, както и DJ. Мира пише и пее песните си за Ladytron - както на български, така и на английски. Преди да се отдаде напълно на музикална кариера на пълен работен ден, Аройо учи генетика в Оксфордския университет.

Мира Аройо е родена през 1977 г. в София с български еврейски произход. Аройо се премества със семейството си в Израел когато е на 9 години, а по-късно в Обединеното кралство.

Първият музикален инструмент, на който Аройо е свирала е китара. Освен това, когато е по-малка тя е свирела на акордеон. Въпреки че родителите ѝ били предпазливи относно решението ѝ да се занимава с музика, те я подкрепят и уважават нейното решение.

Научна кариера

След завършване на бакалавърското си образование, Аройо се отдава на следдипломно изследване по генетика; тя е доктор по философия. студентка в отдела по молекулярна генетика, катедрата по биохимия на Оксфордския университет,

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

ръководена от д-р Франсоа-Ксавие Баре и професор Дейвид Дж. Шеррат. През 2003 г. Катедрата по биохимия отбелязва, че Аройо е следдипломен генетик. По това време излиза вторият албум на нейната група, Light and Magic. Противно на твърденията, че е завършила своята докторска степен, по-специално през или около 2002 г., Аройо напусна науката и програмата по докторската си степен преди да я завърши.

В интервю за The Sunday Mail тя обясни: „Всички

имахме работа, когато стартирахме Ladytron след което малко по малко я зарязахме. Бях генетик, правейки докторска степен и осъзнах, че работата в лаборатория не е за мен. Правехме Ladytron в същото време и се наслаждавах повече. Беше по-лесно и по-забавно“.

В по-късно интервю, когато я питат: „Очевидно си била записана като докторант в Оксфорд. Изглежда много престижна длъжност, имала ли си някога съмнения да напуснеш академията заради

Ladytron?“ Аройо отговаря: „Да. През първите 3 години на Ladytron жонглирах и с двете, докато не стана ясно, че ще направя компромис и с двете, ако продължа по този начин. Бях млада и изглеждаше много по-забавно по това време да пътувам по света, правейки музика“.



Има две версии за произхода на заглавието на

дебютния албум на групата „604“: първата е кодът на Британска Колумбия, а втората е от трилъра The Andromeda Strain.

Някои филми, вдъхновили Ladytron: The Andromeda Strain (1971), Watership Down (1978), Suspiria (1977), Phenomena (1985), Noir.

Има четири вида песни на Ladytron: изпяти от Марни (понякога с Аройо на бек вокали), изпяти от Аройо (понякога съдържащи текстове,

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

написани на нейния роден български), дуети и инструментали. През първите години групата бе погрешно етикетирани като електроклаш от някои журналисти. Ladytron отхвърля етикета всеки път когато ги питат за това. Electroclash (електроклаш) бе поджанр на електронната музика - доста популярен в началото на 2000-те.

Тагове като електронен, електропоп, синтпоп, нова вълна, дрийм-поп са по-точни за описание на музиката на Ladytron.

Музикална кариера

През лятото на 1999 г. продуцентите и диджеи от Ливърпул Даниел Хънт и Рубен Ву се запознават със студентите Хелън Марни (чрез различни DJ концерти) и

Мира Аройо (чрез общ приятел). Споделяйки подобни интереси в музиката, те сформират електронната група Ladytron през същата година. Оттогава Аройо е вторият вокал на групата, а също така свири на синтезатори и допринася за писането на песни.

Аройо си сътрудничи и с инди поп-групата The Projects. Песента «Don't Eat Meat» включва Мира като вокалист. Тя също така си сътрудничи с John Foxx & The Maths за песента „Watching a Building on Fire“.



Личен живот

Аройо е омъжена за фотографа куратор Хари Харди от 2010 г. На 23 февруари 2012

г. тя ражда дъщеря им Ноа. В момента живее в Лондон.

Аройо е пескетарианец и защитник на правата на животните. Аройо има интерес към архитектурата и представи 15-минутен късометражен филм, озаглавен The Folly, на тема „Котиджът на възрастна дама, която трябва да се адаптира към отдалечената си среда, докато остарява“.

По време на концертите на Ladytron Мира Аройо свири на синтезатори и от време на време пее. Нейният основен синтезатор е Korg MS-20, който използва от самото начало на групата.

Мъж чака 2 години начало на делото след като е блъснат от мотор



Мъж от Троян чака 2 години да тръгне делото срещу моторист, причинил инциденти при който едва оцелява, предаде NOVA. Виктор Комитов все още се възстановява психически след инцидента, но търси справедливост, а по думите му - не я получава.

„Карах си мотора в моята лента и срещу мен излязоха други двама мотористи. Единият ме блъсна почти челно. Глътнах си езика, бях със счупена лява ръка и премазан крак.

След 2 дни установиха извършителя, който всъщност бе избягал от мястото на инцидента.

Прод. на стр.9 >>

<< **Прод. от стр.8**

Иззеха му превозното средство. Експертиза доказа, че по моя мотор е намерено парче от неговата предна гума. Мъжът се казва Мирослав Славков – международен шофьор е и има финансови възможности, мисля че се опитват да го отърват”, разказа в ефира на „Здравей, България” Комитов.



По думите му е имало свидетели, но не всички са разпитани, а защитата, която се е изправила срещу него, е определена като „Нотариуса на Ловеч”.

„Прокуратурата отказва да образува дело. Два пъти получих постановление от

прокурора Красимир Йоловски, че няма да образува досъдебно производство. Обжалвам го и след това пада в съда в Троян”, поясни Комитов.

Мъжът твърди, че на мястото на инцидента са присъствали други двама мотористи.

„Единият е бивш служител на МВР. Най-вероятно е имал взаимоотношения със спряганя за „ловешкия Нотариус», каза още пострадалият.

От Окръжната прокуратура в Ловеч обясниха, че разследването наистина се бави, тъй като единият от ключовите свидетели е в Англия и предстои да бъде разпитан.

Ливанец е пребит в офис за бързи кредити в София след като стрелял с газов пистолет

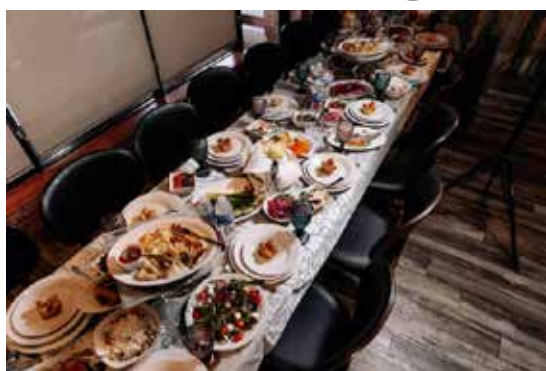


Гражданин на Ливан е в болница в София след побой, а трима души са арестувани, предаде NOVA. Поводът за случилото се са неуредени финансови сметки. Ливанецът посетил офиса за бързи кредити, откъдето дъщеря му е взела заем. Тя изтеглила 500 лева, но на място той научил, че вече дължи 3,000 лв.

Мъжът извадил газов пистолет и произвел три изстрела, според източниците на NOVA. Трима служители, намиращи

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*

се в офиса, взели бухалки и му нанасят побой. Мъжът е приет в болница, а те са арестувани.

Молебен за здравето на Българския патриарх Неофит по повод единадесетата година от неговия избор и интронизация



/Скриншот: bg-patriarshia.bg/
Публикувано от Българска Патриаршия на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Автор: *Българска патриаршия*

Архиереите от Св. Синод на БПЦ-БП отслужиха днес в синодния параклис “Св. Цар Борис-Михаил” молебен за здравето на Негово Светейшество Българския патриарх и Софийски митрополит Неофит. Молитвеното последование бе възглавено от Негово Високопреосвещенство Великотърновския митрополит Григорий, а с него съслужиха Техни Високопреосвещенства митрополитите: Ловчански Гавриил, Пловдивски Николай, Западно- и Средноевропейски Антоний, Варненски и Великопреславски Йоан, Неврокопски Серафим, Русенски Наум, Старозагорски Киприан, Врачански Григорий, Видински Даниил, Негово Преосвещенство Мелнишки епископ Герасим, гл. секретар на Св. Синод и дякон Ангел Воденичаров.



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

На 24 февруари Българската православна църква отбелязва единадесетата годишнина от интронизацията на Негово Светейшество Българския патриарх и Софийски митрополит Неофит. На същата дата през 2013 г., неделя, на Патриаршески изборителен църковен събор в София Русенският митрополит Неофит е избран за трети Български патриарх в най-новата ни църковна история. Интронизацията на Негово Светейшество е извършена още същия ден в ПКСХП «Св. Александър Невски».

На многая и благая лета,
Светейши владико!

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



Публикувано от Българска Патриаршия 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 зове: 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 плаещите, 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. *Прод. на стр.11 >>*

<< *Прод. от стр.10*

- 6. *Блажени милостивите, защото те ще бъдат помилувани.*
- 7. *Блажени чистите по сърце, защото те ще видят Бога.*
- 8. *Блажени миротворците, защото те ще се нарекат синове Божии.*
- 9. *Блажени изгонените заради правда, защото тяхно е царството небесно.*
- 10. *Блажени сте 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.

„МАЛЪК СЕЧКО“



С. Зорин

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

Автор: Стоян Дринов

Стоян Дринов е детски писател, драматург, поет. Син на организатора и участник в Априлското въстание - Пейо Дринов, племенник на Найдено и Марин Дринови. Роден е в Панагюрище,

Източна Румелия през 1883 г. Учи в родния си град, а след това в Пазарджик и София. Бил е учител и библиотекар в Народната библиотека. Сътрудничи на списанията за деца «Веселушка», «Детска радост», «Другарче» и «Светулка», редактор е на сп. «Люлка». Пише предимно за деца. Автор е на следните книги: «Кукувица кука» (1919), «Весели случки» (1925), «Изворче» (1929), «Съчинения. Т. I», (1938), «Люлка» (1957), «Верни-неразделни» (1964), «Хорце» (1990) и др. Градската библиотека в Панагюрище носи неговото име от 1995 г. Синът му Людмил умира едва 17-годишен, но оставя едни от най-добрите ученически поетични произведения в

България. Стоян Дринов умира едва на 39 г. на 7 август 1922 г. в София, Царство България.

„Малък Сечко, майстор славен, с майсторлъка си прославен: сутрин седне, па не става - шие, кърпи, прекроява. Взел кожуха на земята, па го реже и премята. Реже, реже, после шие и под него пак се скрие, ту я цяла разсъблича, ту отново я облича. Денем, нощем няма мира, все работи, все не спира.“

„ТЕМЕНУЖКА“**Автор: Стоян Дринов**

Аз съм ситна и свенлива, из присоите раста, мъдроока, миризлива и с цветенца - красота.

Аз съм нежна теменужка, мойта майка ме прати да ви бъда мила дружка,

пролет тук догде цъфти.

„ЖИВОТЪТ НА ЧОВЕКА“**Автор: Стоян Дринов, малка поема**

Направи Бог земята и всички живи твари, па седна да почине кат всеки майстор стари. Щом седна, и човекът - най висшето творение - пред него там застана и падна на колене. И тихо, и смирено така му заговори: - Благодаря ти, Боже, човек, че мене стори, но искал бих да зная какво ми си орисал и колко да живея в тефтера си записал? И тъй му Бог отвърна: - Ще властваш над земята и всички земни твари в полето и в гората; доволно и честито животът ще отmine. Човече, ще живееш ти тридесет години. - Как, тридесет години, та туй е много малко!... - простена човека и се заплака жалко. В туй време ето вола и той пред Бог застана, измука важно-важно и реч такваз подхвана: - Благодаря ти, Боже, че вол ме ти направи, че ме дари със здраве, рога, че ми постави... Но дойдох да узная какво си ми орисал

и колко да живея в тефтера си записал?... И тъй му Бог отвърна: - Ти ще ореш земята, без ропот ще създаваш на другите благата и сред тегло безмерно животът ще премине. И воле, ще живееш до тридесет години. - Как, тридесет години - простена жално волът - и десет са ми много щом чака ме неволя. - Дай двайсетте на мене! - човекът се обади. - Да бъде! - Бог отсъди И двайсетте му даде.

Живее човека, живее от тогава, но тридесет години човешки преживява.

Живее той в охолство и весел, и богатък, живея живот безгрижен, макар и много кратък... Но трийсет щом прехвърли, той заживява волски: оре, копей засява из целините полски. Работи неуморно, все труди се, все шъта, ту челяд да изхрани, ту домец да поскъта. Не си доспива нивга, почивка той не знае. Тегло и труд безмерен - животът му това е.



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

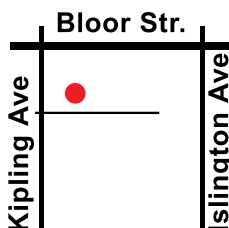
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



Пуснаха от ареста актьора Христо Шопов след като нападна жена от Люксембург



Софийски районен съд пусна от ареста актьора Христо Шопов с най-леката мярка за неотклонение - «подписка», съобщи NOVA.

СРС прие, че има данни Шопов да е блъснал Патриша Тийвс към ограда на къща с думите: „Ще те убия“. Но няма опасност той да се укрие, ако излезе на свобода, а рискът да извърши престъпление - занижен.

Причината за задържането на Христо Шопов бе, че е заплашил жена с оръжие след спор в кв. «Манастирски ливади» в София. Жената, която твърди, че е нападната от актьора, е от Люксембург и се казва Патриша. По думите ѝ съпругата на Шопов спряла колата си, така че да блокира нейната. Чужденката вдигнала чистачките на автомобила, а малко

по-късно видяла, че нейните са счупени. Отишла до дома на семейство Шопови, за да говори с тях, но била нападната. По думите ѝ актьорът я заплашил с пистолет. Патриша успяла да запише случката с телефона си. След това е откарана в «Пирогов», съобщи също NOVA.



„Насочи пистолет в лицето ми и каза, че ще ме застреля. След това ме удари по бузата. Имам синини. И двамата ме удряха и се опитваха да вземат телефона ми. Заснех как ми казва, че ще ме убие“, разказа жената. „На място е установено, че въпросният гражданин притежава три броя огнестрелни оръжия, като същите са предадени доброволно. На госпожата е извършен преглед и е установено, че има охлузвания на ръката и хематом на долната устна“, заяви заместник-главният секретар на МВР Димитър Кангалджиев.

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





Пушенето на тютюн е толкова вредно за тялото, че променя имунната система на човека, оставяйки го уязвим към повече болести и инфекции дори години след като се е отказал, установи ново проучване, предаде CNN.

Въпреки че нивата на тютюнопушенето намаляват от 60-те години на миналия век, то все още е водещата причина за предотвратима смърт в Съединените щати, причинявайки повече от 480,000 смъртни случая всяка година.

В продължение на десетилетия доставчиците на здравни услуги са казвали на пушачите, че навикът може да доведе до сериозни проблеми като рак на белия дроб, инфаркт или инсулт, но проучване, публикувано в списание Nature, предлага още една причина да се откажат.

Изследването показва как тютюнопушенето намалява способността на тялото да се бори с инфекцията незабавно и с течение на времето и може също така да изложи някого на риск от хронични заболявания, включващи възпаление, като ревматоиден артрит и лупус.

„Спрете да пушите възможно най-бързо“, предупреди съавторът на изследването д-р Виолайн Сент-Андре, специалист по изчислителна биология в Института Пастьор в Париж. „Ключовото послание на нашето проучване, особено към младежите е, че ако имат интерес към дългосрочен имунитет никога да не започват да пушат.“

Изследователите разглеждат с течение на времето кръвни проби от група от 1,000 здрави хора на възраст от 20 до 69 години. Групата е разделена поравно между мъже и жени.

Изследователите искаха да проследят как **136 променливи, включително начин на живот, социално-икономически проблеми и хранителни навици** - в допълнение към възрастта, пола и генетиката - влияят на имунитета. Те изложиха кръвните проби на обикновени микроби като бактериите E. coli и грипния вирус и измериха имунния отговор.

Тютюнопушенето, индексът на телесна маса и латентната инфекция, причинена от вируса на херпес, имат най-голямо въздействие, като тютюнопушенето причинява най-голямата негативна промяна. Цигарите имаха почти същото

въздействие върху имунния отговор като важни фактори като възраст или пол.

„Никога не е подходящ момент да започнете да пушите, но ако сте пушач, най-добрият момент да спрете е сега,“ коментира д-р Виолайн Сент-Андре.

Проучването установи също, че колкото повече някой пуши, толкова повече променя имунната му реакция“.

Тютюнопушенето, според проучването, изглежда има дългосрочни епигенетични ефекти върху двете основни форми на защита на имунната система: вродената реакция и

адаптивната реакция.

Ефектът върху вродената реакция бързо изчезва когато някой спре да пуши, но ефектът върху адаптивната реакция продължава дори след отказването.

Вроденият имунен отговор е общият начин, по който кожата, лигавиците, клетките на имунната система и протеините се борят с микробите. Това е бързо движение, но е „тъп“ инструмент. Когато тялото определи, че вроденият отговор не е достатъчно защитен, се включва адаптивната имунна система. Тя е изградена от антитела в кръвта и други

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

100% guaranteed. In business since 1997

<< **Прод. от стр.15**

телесни течности, В и Т лимфоцити, които могат да „запомнят“ заплахи и да се насочват по-добре към заплахите, които са „видени“ преди.

„Основното откритие на нашето проучване е, че тютюнопушенето има краткосрочни, но и дългосрочни ефекти върху адаптивния имунитет, свързан с В-клетките и регулаторните Т-клетки и с епигенетичните промени“, каза Сен-Андре.

Новото изследване има някои ограничения. Експериментът е направен с кръвни проби в лабораторията, но имунната система може да реагира по различен начин в реалния живот.

Когато пушачите в проучването се откажат, техният имунен отговор се подобрява на едно ниво, но не се възстановява напълно в продължение на години, според съавтора на изследването д-р Дараг Дъфи, който ръководи отдела по транслационна имунология в Института Пастьор.

Д-р Ясмин Танавала, професор по онкология в Катедрата по имунология в Института за рак на Розуел Парк, чието изследване на имунния отговор при тютюнопушене е цитирано в новото проучване, каза, че работата е „прекрасно потвърждение“ на

това, което нейното изследване е открило през години.

Тя посочва едно ограничение в новото проучване, с което се надява изследователите да се справят в бъдеще: хомогенността на участниците, които всички са французи и нямат високо телесно тегло.

„Ние знаем, че много неща освен пушенето влияят на имунния ни отговор. Нашият генетичен произход влияе върху имунния ни отговор. Има също така все повече доказателства, че телесното ни тегло, затлъстяването влияят на имунния отговор“, каза Танавала.

Д-р Алберт Рицо, главен медицински директор на Американската медицинска асоциация, каза, че лекарите отдавна знаят, че тютюнопушенето води до възпаление на белите дробове, но това не обяснява всички проблеми с имунната система.

Изглежда също така обяснява защо дори пушачите, които може да са се отказали, все още могат да развият състояния като хронична обструктивна белодробна болест или COPD.

8 наистина полезни съвета как да прекарвате по-малко време на телефона си



Вдигнете ръка, ако някога сте изричали фразата „Искам да прекарвам по-малко време на телефона си“ или сте си дали новогодишно обещание свързано с тази цел – и след това не сте успели да го направите. Ако установите, че да намалите употребата на смартфона си е предизвикателство (наистина, наистина предизвикателство!), знайте, че не е защото имате слаба воля, така започва материал на Huffington Post.

„Трудно е да промените навиците относно използването на телефона си, защото нашите смартфони са умишлено проектирани да хакнат мозъците ни и да затруднят оставянето им настрана“, твърди Катрин Прайс, автор на *“How To Break Up With Your Phone”* и бюлетина на Substack наименован How to Feel Alive, каза HuffPost по имейл.

Нещо повече - изследванията показват, че нашите входящи текстови съобщения и известия в социалните медии предизвикват допамин удар,

което е усещането когато сензорите за добро настроение в мозъка ни се задействат. Освен всичко това, пристрастяването към мобилния телефон е друга реалност за някои хора, която може да доведе до стрес, тревожност и депресия.

Достатъчно е да кажем: да прекарвате по-малко време на смартфона си не е толкова лесно, колкото просто да оставите телефона или да го изключите. Джени Уайз Блек, лицензиран брачен и семеен терапевт и домакин на подкаста „Lose the Phone“ каза, че трябва да си дадете ясна представа, че наистина искате да сте по-малко на телефона си.

„Всъщност за мен е много, много окуражаващо, защото това предполага, че има някаква вяра, че нещата могат да бъдат по-добри“, каза Блек. Ако се окаже, че губите време пред екрана, съсредоточете се върху факта, че сте достатъчно наясно и се чувствате достатъчно овластени, за да направите промяна. „Това не е така при всички“, каза Блек.



Прод. на стр.17 >>

<< *Прод. от стр.16*

Освен това осъзнаване, има редица начини да намалите използването на телефона си. Ето как да го направите:

1. Помислете за вашето „защо“.

Ако сте един от многото хора, които са взели решение на Нова година, което е свързано с по-малко време пред екрана, но усещате, че се колебаете, не се обезсърчавайте.

„Имайте предвид, че силата на волята сама по себе си е ужасен начин да промените навик“, каза Прайс. Вместо това тя препоръчва да измислите положителна цел, върху която да се съсредоточите.

„С други думи, вместо да се опитвате да ограничите използването на телефона си, защото смятате, че „трябва“, запитайте се за какво искате да отделите времето и вниманието си“, каза Прайс.

Може също да гледате на това като на вашето „защо“, обясни Джейми Дъмлер, лицензиран клиничен социален работник и регионален директор на клиника в Thriveworks, която е базирана в Пенсилвания.

„Често когато говорим за по-малко разговори по телефона, в крайна сметка не става въпрос за това - обикновено има някакъв друг фактор. Може би искате да сте по-малко на телефона си, защото искате да

бъдете по-присъстващ родител или да получите повишение на работа“.

След това установете как телефонът пречи на вашите приоритети и определете какво можете да направите, за да улесните фокусирането върху тези неща, добави Прайс. Така че ако вашият приоритет е да четете нови книги, но вместо това се оказва, че скролвате в социалните медии, изнесете телефона от спалнята си и вместо това оставете книга на нощното шкафче, предложи тя.

„Забавен начин да идентифицирате целите си и да обмислите идеи е всъщност да напишете на телефона си писмо за раздяла“, каза Прайс. „Целта е да превърнете телефона си от изкушение, на което се опитвате да устоите, в препятствие, което пречи на начина, по който искате да живеете живота си... Имайки предвид тази положителна рамка, ще бъде много по-лесно да промените навиките си,“ добавя Прайс.

2. Включете настройката за сивата скала на телефона си.

Един подкрепен от науката начин да направите телефона си по-малко интересен е като включите функцията за скала на сивото; това е опция, която повечето

смартфони имат и която превръща цветовете на смартфона ви в нюанси на сивото.

На iPhone можете да включите сивата скала, като отидете в **Settings > Accessibility > Display & Text Size > Color Filters**. Тук ще включите цветните филтри и ще изберете скала на сивото от опциите. В Android отидете на **Settings > Accessibility > Color and Motion > Color Correction** и изберете скала на сивото от опциите.

„Ние знаем, че ярките цветове и движението на екрана удрят нашите допаминови рецептори подобно на други пристрастяващи вещества като наркотици, алкохол и други подобни неща, и така, когато има по-малко ярки цветове, не се достига до толкова високи допаминови нива“, каза Дъмлер. „Така че е по-малко пристрастяващо и по-малко вероятно е да се изгубим в превъртането.“

Всъщност проучване от 2022 г. установи, че тези, които са включили настройката си на сивата скала, са били по-малко изкушени да вдигнат телефона си в сравнение с тези, които не са използвали тази опция, добави Дъмлер.

По същия начин, когато на телефона ви е включена настройката за скала на сивото,

„започвате да виждате цвят в реалния си живот и започвате да виждате всичко в телефона си в черно и бяло – това поставя нещо ментално на различни места в мозъка ви“, отбеляза Блек. „Това е нещо като когато гледате черно-бял филм - мозъкът ви категоризира този филм като стар.“



3. Поставете телефона си на безшумен режим

Звукът от входящи текстови съобщения и имейли е трудно да се игнорира. Ако не друго, те всъщност карат мозъка ви да иска да вдигне телефона си.

„Ние знаем от науката и изследванията, които се правят, че звукът от известие, когато телефонът ви е включен, удря мозъка ви и нашите допаминови рецептори по същия начин, както лекарство или вещество. Това е толкова пристрастяващо“, каза Дъмлер. „Така че, ако телефонът ни е включен на висок тон и получаваме известия - в момента, в който видим този екран да свети или чуем това леко звънене, ние се пристрастяваме към това и трябва незабавно да спрем това, което правим, и да го проверим.“

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

Може да бъде изключително полезно да поставите телефона си в безшумен режим и дори да изключите насочените известия, за да избегнете това.

4. Поставете бариера между вас и телефона ви.

Ема Махони, терапевт в A Better Life Therapy във Филаделфия и създател на съдържание за психично здраве в TikTok, каза по-рано пред HuffPost, че поставя ластик за коса около телефона си, за да ограничи използването на телефона.

Трудно е да превъртате социални медии, да изпращате текстови съобщения или да сърфирате в интернет, когато около телефона ви има лента за коса или ластик – „това някак си създава това внимание“, каза Махони.

Много хора безсмислено вдигат телефоните си, почти като рефлекс, когато чакат на опашка в магазина или по време на рекламна пауза. Този съвет внася усещане за осъзнаване на използването на телефона ни и напомня на мозъка ни, че в този момент използваме телефоните си, каза Махони.

5. Преместете телефона си далеч от тялото си.

Когато нещо е постоянно в ползрението ви, съвсем естествено е да искате да посегнете към него. За да се борите с това, Блек каза, че е важно да махнете телефона си далеч от тялото и от визуалната си линия. Това означава от ръката ви, от джобовете ви или от масата пред вас.

Може да опитате да оставите телефона си горе или да го поставите в кухненското чекмедже, докато гледате филм със семейството си. Не е лесно, така че ако са необходими няколко опита, това е ОК.

Прод. на стр.19 >>

<< *Прод. от стр.18*

Усещането, което изпитваме с нашите телефони сега, „**всъщност е безпокойство от раздяла**. Така че, ако изпитвате безпокойство от раздяла – ако сте възрастен, дори ако сте дете – около някаква конкретна връзка в живота ви, това е нещо, върху което сме работили в терапията“, добавя Блек. „Никой от нас не мисли нищо за нивата на тревожност от раздяла, които имаме от телефоните си.“

6. Организирайте приложенията си умишлено.

Ако винаги отваряте приложението си TikTok или приложението Pinterest, може да е добра идея да направите тези неща малко по-малко достъпни, за да облекчите изкушението.

Можете да поддържате дадено приложение активно, като същевременно добавяте няколко допълнителни стъпки – или в този случай щраквания – за да го използвате, посъветва Дъмлер. Това може да означава да го поставите във фолдър или на някой от следващите екрани, който следва основния начален екран.

За да направите това, Дъмлер предлага да преместите често използваните си приложения от началния екран. Как да направите това зависи от вашия телефон (много лесно може да откриете в Google как да го направите ако вече не знаете).

По този начин то не е достъпно веднага и няма да сте толкова склонни да отворите приложението.

7. Помислете дали да не премахнете изцяло приложенията си за социални медии.

Вероятно прекарвате часове и часове безсмислено в превъртане на последните актуализации в Instagram. *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*

Един естествен начин да прекарвате по-малко време на телефона си? Премахнете приложенията си за социални медии.

„Премахнете всички социални медии от телефона си, всичко, с което можете да убиете времето си – просто го премахнете ги от телефона си“, каза Блек.

Ако трябва да използвате социални медии за работа, за да поддържате връзка с другите или дори просто да се насладите на проверката, все още може да ги използвате, но Блек предложи да използвате социални медии само на компютъра си, ако тръгнете по този път.

„По причина, която не разбираме наистина, когато някой е на своя лаптоп или компютър и гледа социални медии, това няма същото въздействие върху тяхното психично

здраве“, добавя Блек.

Блек също така счита, че социалните медии влияят на всеки по различен начин, но е известно, че причиняват безпокойство, могат да накарат хората да заседнат в отрицателен цикъл и такъв на сравняване въз основа на това, което виждат онлайн, и могат да доведат до депресия.

8. Ако сте наистина пристрастени, помислете за втори „търп телефон“.

„Получавам много отпор по този въпрос, но няма да спра, защото наистина чувствам, че това е надеждата на нашето общество. Мисля, че всеки трябва да започне да експериментира с втори телефон“, каза Блек.

С други думи, купете си евтин телефон, който не е смартфон, който да носите със себе

си вместо смартфона си. Това ще ви научи как да разчитате на телефон, който няма всички функции, които се предлагат на стандартен смартфон, като същевременно ви дава необходимото – като обаждане или изпращане на текстови съобщения – от които се нуждаете, обясни Блек. Може да изпробвате това само за един час на ден, за да започнете и да увеличавате времето.

Със сигурност може да се откажете напълно от смартфона си, но това не е нужно!

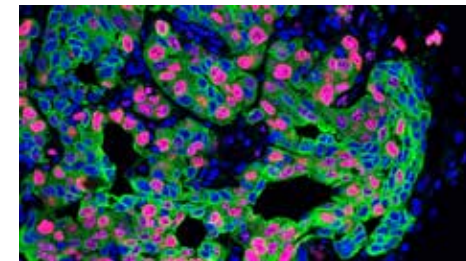
„Мисля, че е важно да подчертая също, че смартфоните не са лоши. Те са удобни, могат да бъдат чудесен ресурс за лесно търсене на неща, да имате калкулатор под ръка в магазина когато пазарувате, и чудесен начин да се свържете с хората“, каза Дъмлер.

Но е важно да запомните, че

балансът е всичко тук! Ако установите, че не можете да оставите телефона си в другата стая, без да се почувствате неудобно усещане или че постоянно пренебрегвате партньора си поради входящи известия, това може да е знак, че нещо не е наред.

„Ако излизате от равновесие и телефонът ви завладява, да сте по-малко на него може да е страхотна цел за вас“, каза Дъмлер.

Учените разкриват за първи път как СТРЕСЪТ причинява растеж и разпространение на рака



/Снимка: Cold Spring Harbor Laboratory/

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**

Учените са установили как стресът причинява растеж и разпространение на ракови заболявания, предава Daily Mail.

Екип от Cold Spring Harbor Laboratory в Ню Йорк установи, че хроничният стрес води до образуването на лепкави мрежи от бели кръвни клетки, наречени неутрофили, които улесняват раковите клетки да нахлуят в тъканите.

Те проведоха изследването си върху лабораторни мишки, които имаха рак на гърдата. Когато мишките бяха подложени на стрес, рискът от разпространение на рака при тях се увеличи от **2 до 4 пъти**. Докато изследването изглежда потвърждава, че стресът насърчава растежа на рака, то не доказва, че стресът води до тумори.

Стресът засяга и други части на имунната система, като потиска действията на ключови имунни клетки и прави

белите дробове по-гостоприемно място за репликация на раковите клетки.

Д-р Сюе-Ян Хе, изследовател в Cold Spring Harbor Laboratory, каза: „Стресът е нещо, което наистина не можем да избегнем при пациенти с рак. „Можете да си представите, че ако сте диагностицирани, не можете да спрете да мислите за болестта, застраховката или семейството. Затова е много важно да разберем как стресът действа върху нас.“

Мишките са имали тумори на гърдата и рак, които са се разпространили в белите им дробове. Те били разделени на контролна група и група, която ще бъде поставена в стресови условия.

В тяхното изследване стресираните мишки показват по-голям туморен растеж и разпространение в белите дробове, отколкото мишки, които не са поставени в стресови условия,

като например да бъдат под постоянна ярка светлина, да седят в наклонена клетка, да чуват силен шум и да бъдат лишени от храна.

Д-р Микала Егеблад, която е съавтор на изследването, каза: „Видях това страшно увеличение на метастатичните лезии при тези животни. Бе до четирикратно увеличение на метастазите.“

Стресът също така причини намаляване на броя на имунните клетки, като Т-клетки и клетки естествени убийци (NK), като същевременно увеличи броя на неутрофилите, пътуващи от кръвния поток и навлизащи в туморите.

Освен това те установиха, че хормонът на стреса кортикостерон насърчава разпространението на рака и причинява образуването на лезии в белите дробове на мишките.

Той също така отлага повече протеин, наречен

фибронектин, който насърчава инвазията на туморните клетки и води до намаляване на Т-клетките, които обикновено потискат растежа на рака.

Стресираните мишки също имат повече неутрофили, циркулиращи в кръвта. Неутрофилите освобождават NET или подобни на мрежа мрежи от ДНК и протеини, които обикновено ни защитават срещу нахлуващи микроорганизми, като ги улавят и убиват.

За да потвърдят, че стресът предизвиква образуването на NETs, д-р Хе и други изследователи проведоха три теста.

Първо, изследователите премахнаха неутрофилите от мишките, използвайки антитела. След това на животните бе инжектирано лекарство, разрушаващо NET. Накрая те разглеждат мишки,

Прод. на стр.17 >>



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

<< **Прод. от стр. 21**

чиито неутрофили не реагират на глюкокортикоиди.

Забележително е, че и трите теста дават последователни резултати, според д-р Хе: „Стресираните мишки вече не развиват повече метастази“, което показва решаваща роля на неутрофилите и образуването на NET при метастази на рак, причинени от стрес.

Екипът също установи, че хроничният стрес причинява образуването на NET да модифицира белодробната тъкан дори при мишки без рак.

Лекарствата, насочени към формациите на NET, биха имали за цел да променят средата около растящия тумор в опит да забавят или спрат растежа му. Обещаващите кандидати за лекарства могат да намалят възпалението, което би обезсърчило туморните метастази.

Основният извод, според професора от Cold Spring Harbor Lab Линда Ван Аелст е, че **„Намаляването на стреса трябва да бъде компонент на лечението и превенцията на рак“**.

12 факта за китайската храна, които най-вероятно не сте знаели



Китайската храна

любима ли ви е? Ако да, ето някои интересни факти за китайската храна, които най-вероятно не знаете, започва материал на Tastessence.

Едва ли има някой, който да не обича китайската храна. Всъщност, според последните статистики, китайската храна е най-обичаната кухня в целия свят. Фактът, че има по-голям брой китайски ресторанти по целия свят, в сравнение с ресторантите с италианска или друга кухня, го доказва. Ако и вие харесвате китайски нудели и китайски пържен ориз, ще се радвате да прочетете фактите, споменати по-долу. Знаете, че оризът, нуделите и соевият сос са неразделна част от китайската кухня? Е, ето още няколко интересни факта.

Интересни факти за китайската кухня

1. Китайската кухня варира от един регион до друг. Нуделите са част от основната диета на кухнята на север, докато оризът е в тази на юг.

2. Оризът и нуделите са неразделна част от китайската кухня и двете храни се намират или предлагат във всички части на Китай.

3. В по-ранни времена се е смятало за неподходящо да се използват вилници и ножове за хранене, тъй като тези инструменти

са били използвани като оръжия. Затова по-голямата част от китайската храна се приготвяла на парчета с големина на хапки, така че да могат да бъдат направо изядени.

4. Китайците следват принципа да не се губи нищо и следователно намират употребата на почти всяка част от растенията и животните в готвенето. Затова не се изненадвайте от различните ястия и техните съставки в автентичната китайска кухня.

5. Традиционната китайска закуска се състои от ориз, оризови нудели, оризова каша, хляб, пържени палачинки и др., последвани от китайски чай или соево мляко.

6. Основното ястие се състои от ориз с месо или зеленчуци, фиде и др.

7. Повечето от китайската храна има лечебни свойства. Например, смята се, че традиционният китайски чай има антиалергични свойства и помага за предотвратяване на алергии.

8. Един от най-невероятните факти за китайската храна е, че тя е една от най-здравословните в света. Автентичната китайска храна се приготвя от пресни зеленчуци и прясно месо, което дори в комбинация с нудели или ориз е много нискокалорично.

Затова все още можете да сте здрави, докато се наслаждавате на любимия си китайски ориз със запържени зеленчуци или скариди!

Сега, когато говорим за автентична китайска храна, определено трябва да сте наясно с факта, че когато китайците казват **„ароматно месо“, те винаги имат предвид кучешко месо!** Терминът се използва често във всички части на Китай.



Забавни факти:

Ястието Чоп-суи е създадено за първи път в Америка; обаче е изобретение на китайски имигранти в Америка. Следователно ястието определено е китайско, но американизирано!

Както и в други части на света, китайците отдават голямо значение на обноските на масата. Например, когато сте на маса, трябва да вземете храна само от чинията или съда, който е в непосредствена близост до вас. Смята се за изключително грубо да се яде от чиния, която е поставена пред другия човек.

Китайският чай е толкова популярен в други части на света, колкото и в Китай. Всъщност китайците пият чай през целия ден или могат да го пият по всяко време на деня.

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**

Млада рускиня сензационно победи №1 в световния тенис на турнир в Дубай



Непоставената в линстата руска тенисистка Анна Калинская записа шокираща победа с 6-4, 6-4 над топ 1 в световната ранглиста полякинята Ига Швьонтек, за да се класира за финала на Dubai Duty Free Tennis Championships, предаде британския The Guardian.

25-годишната Калинская спечели 10 от последните 14 мача и победи 22-годишната Швьонтек, за да изхвърли родената във Варшава Ига от корта за 1 час и 41 минути. Родената в Москва Анна Калинская се наслади на една незабравима седмица - включително победи над класираните сред топ 10 Йелена Остапенко от Латвия в третия кръг и Коко Гауф на четвъртфиналите, преди да победи номер 1 Швьонтек на полуфиналите.



„Тя е страхотен играч. Знаех, че ако не остана спокойна, но и не съм агресивна тя ще ме унищожи“, каза Анна Калинская по повод Швьонтек в интервюто на корта. „Това бе моят план. За да остана агресивна трябваше да се движа много. Щастлива съм, че спечелих. Тя е невероятна. Щастлива съм, че имах шанса да играя срещу нея. Сигурна съм, че ще играем много в бъдеще.“

Президентът на олимпийския биатлон е разследван в Австрия



Ръководният орган на зимния олимпийски спорт биатлон потвърди, че неговият президент Оле Далин е разследван от австрийските власти, предаде ESPN.

В същото време бившият президент на биатлона Андерс Бесеберг очаква присъда по процес за корупция в Норвегия.

Международният съюз по биатлон заяви в изявление по имейл, че «е запознат с разследването на австрийските власти срещу президента на

IBU», но не коментира подробности.

Далин пое президентския пост през 2018 г., когато Бесеберг подаде оставка, след като австрийската полиция нахлу в офисите на IBU на фона на многонационално разследване по обвинения в корупция, свързани с руски допинг дела.



Бесеберг бе съден в родната си Норвегия за предполагаем подкуп и присъдата се очаква да бъде произнесена на 12 април. Прокуратурата поиска затвор от 3 години и 7 месеца, ако бъде признат за виновен.

„Не съм получил никакво официално уведомление за каквото и да е разследване на този етап, но съм наясно с политически мотивирани спекулации и намеци. Напълно съм шокиран от тези твърдения, които са напълно безпочвени, и ги опровергававам с най-категоричните възможни думи. Няма да се поколебая да предприема каквито и да било правни действия, необходими за защита

на доброто ми име и репутация“, каза Далин в изявление, публикувано от IBU.

„Въпреки че отричам неправомерни действия от какъвто и да е вид, ще осигуря пълното си съдействие и съм напълно уверен, че разследването ще установи, че няма аргументи.“

Далин не коментира подробностите от разследването, но защити начина, по който IBU се справя с маркетинговите си договорености.

„Процесът за последния маркетингов договор на IBU бе приложен в пълно съответствие с Кодекса за почтеност на IBU и беше предприета надлежна проверка, за да се гарантира, че е подходящ и в съответствие с индустриалните норми“, каза той.

Германската футболна лига прекрати инвестиционната сделка, след ескалиращи протести на феновете, прекъсващи мачове



Прод. на стр.27>>

Протестиращите германски футболни фенове получиха това, което искаха след като лигата се отказа от плановете си да продаде дял от приходите от медийни права на външен инвеститор, предаде Fox News Sports .

Лигата, известна като DFL, обяви, че нейният борд е решил да не пристъпва към сделката.

Инвеститорът с частен капитал SVC Capital Partners бе единственият потенциален купувач за 20-годишен дял от приходите от излъчване и спонсорство в замяна на предварително заплащане. Протестите на феновете, хвърлящи предмети като тенис топки по игрищата, доведоха до дълги прекъсвания на игрите в продължение на седмици, откакто клубовете в първите две мъжки дивизии гласуваха през декември да продължат преговорите по инвестиционния план. Някои протести включваха фенове, използващи колички и самолети с дистанционно управление, за да спрат игрите, а в един случай поставиха заключалки за велосипеди към гредата.

„Успешното продължаване на преговорите вече не изглежда възможно с оглед на сегашното развитие“, каза председателят на надзорния съвет на лигата Ханс-Йоахим Вацке, който е и главен изпълнителен директор на Борусия Дортмунд и бе ключов поддръжник на инвестиционния план.

Вацке коментира, че „големи конфронтации“ причиняват безредици в клубовете-членки на лигата. Това, добави той, засяга игрите и потенциално дори заплашва „интегритета на състезанието“.

Изоставянето на инвестиционния план означава, че Германия се противопоставя на тенденцията за увеличаване на частния капитал в европейския футбол. SVC Capital Partners вече има инвестиции в испанската и френската лига. Друг потенциален купувач в германската сделка, **Blackstone, се оттегли по-рано.**

Лигата обхваща първите две мъжки дивизии в германския футбол с общо 36 клуба-членове.

Лигата искаше да постигне споразумение до края на следващия месец преди планирания търг за нови телевизионни права за сезон 2025-26 и след това. Инвеститорът би могъл да придобие дял от до 8% от търговските права на **DFL**, включително приходи от телевизия и спонсорство.

Феновете бяха особено загрижени, че инвеститорът може да се опита да повлияе на началните часове на играта или да настоява някои игри да се играят извън Германия, нещо, което от лигата отрекоха.

8-годишно индийче стана най-младото дете, победило гротмайстор по шах



8-годишно момче влезе в историята, когато стана най-младото дете, победило гротмайстор по класически шах, предаде Fox News Sports.

Ашват Каушик, който е роден в Индия и живее в Сингапур, победи 37-годишния

Яцек Стопа от Полша на Burgdorfer Stadthaus Open в Швейцария.

„Чувствах се наистина вълнуващо и невероятно съм горд от играта си и начина, по който играх, особено след като усещах че съм по-назад в един момент, но успях да се върна в играта“, каза детето пред Chess.com.

Ашват ступи рекорда, поставен миналия месец от Леонард Иванович от Сърбия. Леонард победи 59-годишния гротмайстор Милко Попчев. Сръбското момче бе първият играч под 9-годишна възраст, който победи гротмайстор. Ашват стана второто. Той е с пет месеца по-млад от Леонард.



Според Chess.com, Ашват започва да си създава име когато е само на 6 години. Той спечели тройно злато в категорията до 8 години на източноазиатското младежко първенство през 2022 г. Профилът му достигна нови висоти когато спечели Световното първенство за младежи до 8 години през 2022 г.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ТЕСТЕНО ЯСТИЕ С ПЛЪНКА ОТ МЕСО ИЛИ ЗЕЛЕНЧУЦИ ЯСТИЕ ОТ ЗАДУШЕНО МЕСО С ПРЕСЕН ЛУК	ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ КАВАРНА СЪ. РАЗКАЗИ /1980/ ОТ РОДЖЪР ЗЕЛАЗНИ	НАТРУПАН РЕЗЕРВ ОТ НЕЩО СПОРТНА СРЕЩА МЕЖДУ ОТБОРИ	ВИД ДАМСКА ПРИЧЕСКА СЪС ЗАВИТА КОСА	ВИД ТАКСА ПРЕЗ ТУРСКО ИГО	ЛИЦЕ, ОБРАЗ /РАЗГ./	ПРОЧУТ ДИАМАНТ, 60,4 КАРАТА	ДЪРЖАВА В СРЕДНА АФРИКА	ЕТАЖ ОТ ТРИАСКАТА СИСТЕМА /ГЕОЛ./	ПЕРДАХ, НАБИВАНЕ НА НЯКОГО	МАРКА ГЕРМАНСКИ ОСВЕТИТЕЛНИ УРЕДИ	МНОГО СИЛНА ЧУВСТВЕНОСТ	ПЛАНИНСКИ РИД /898/ В СОФИЙСКАТА КОТЛОВИНА	ВИД БЯЛ ВЛАКНЕСТ АЗБЕСТ	ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ НА ЕКС ГДР																																											
ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНАРОДЕН ЕЗИК	ЛОВНО КУЧЕ, КОЕТО ГОНИ ЛИСИЦИ	ИСПАНСКО СЪДИЩНО СПИСАНИЕ ОТ 1944 ГОД. НАСАМ	СТАРО ИМЕ НА ФУТБОЛЕН ТИМ "ЛИТЕКС"	ЕЗДИТНА ПОРОДА УНГАРСКИ КОНЕ	НАВИВКА НА ПРЕЖДА ОКОЛО РОЛКА	ЕЖЕГОДНИ TV НАГРАДИ В САЩ	ЗАБАВЕН РАЗКАЗ, АНЕКДОТ	СЪЕДИНЕНИЕ НА КИСЛОРОД	ОТПАДЪЧЕН ПРОДУКТ ПРИ НАТРАВА НА ОЛИО	СТАРА ТУРСКА МЕДНА МОНЕТА ОТ 15 ВЕК	РОМАН /1827/ ОТ ОНОРЕ Д'ЮРФЕ	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ	ТЪКАНА МАТЕРИЯ ЗА РАЗЛИЧНИ ОБЛЕКЛА	ДРУГО ИМЕ НА ЮЖНАТА ЧАСТ НА ШВЕЦИЯ	ПУБЛИЧЕН СПОР ПО НЯКАКЪ ВЪПРОС	ДРЕВНОГРЪЦКИ ГРЕБЕН ВЕТРОХОД	ТРАГЕДИЯ /1718/ ОТ ВОЛТЕР	НЯКОГАШНИ ПЛАНИНСКИ РАЗБОЙНИЦИ: КЪРДЖАЛИИ	ДРУГО ИМЕ НА ВИТАМИН В1	ПЪРВЕНСТВО НА НЕЩО ПО ЗНАЧИМОСТ /КНИЖОВНО/	ПРЪЧКА ПРИ ИГРА НА ХОКЕЙ	ДЕСЕТОКРАК МОРСКИ РАК С ВКУСНО МЕСО	ЧУВСТВО НА СЪСТРАДАНИЕ КЪМ НЯКОГО	ВЕЩЕСТВО ЗА СЛЕПВАНЕ НА НЕЩО; КЛЕЙ	ИЗРАБОТЕН ОТ ЧОВЕК ЛЕТАЩ ПРЕДМЕТ	ПРЕДЯСТИЕ, ОБИКНОВЕНО ОТ ЗЕЛЕНЧУК	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "КИА"	НАЧИН НА ПИСАНЕ НА НЯКОГО	ПЛОЩАДКА ПРЕД ВХОД НА ЦЕРКВА	ИЗБОРНО МЯСТО В ПАРЛАМЕНТ	ПЪРВИЯТ ЛЕТЕЦ, СИН НА ДЕДАЛ /МИТ./	ПЪЛЖЛИВО ДВИЖЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛА	СТАДИОНЪТ НА АНГЛИЙСКИЯ ФУТБОЛЕН ТИМ "УУЛВС"	ПЕСЕН НА ПОЛИ ГЕНОВА	ПЪРВА ПРОЯВА НА ДЕЙНОСТ	ОТЧЕТЛИВ ЗВУК, ПРОИЗВЕЖДАН ОТ КАМБАНА	ПОДАДЕНА МОЛБА В СЪДЕБНА ИНСТАНЦИЯ	МОРСКО РАКООБРАЗНО, ДЕЛИКАТЕС	ОПЕРА /1895/ ОТ ПИЕТРО МАСКАНИ	ПОЛУВОДЕН ХИЩНИК С ЦЕННА КОЖА	ПОЛОВИНКА НОТА /МУЗ./	МНОГО КАМЪНИ НА ЕДНО МЯСТО	СИНТЕТИЧЕН МАТЕРИАЛ ЗА МЕБЕЛИ	ЕКОЛОГИЧНО ЧИСТ ПРОДУКТ /РАЗГ./	АРХИТЕКТУРЕН ОРНАМЕНТ	СТОЛИЦАТА НА ИНДИЯ	НАША ПОП ПЕВИЦА /1975/ "ЛУНАТА СПИ"	КАНАДСКА ПОП ПЕВИЦА /1968/ "ТИТАНИК"	ИГЛОЛИСТНО КИПАРИСОВО ДЪРВО	ВАРИЕТЕТ НА КУЛТУРНО РАСТЕНИЕ	ТАЙЛАНДСКИ НАРКОТИК АМФЕТАМИН	РОМАН ОТ ФРАНК ХОРИС	ПРОВЕЖДАН ОНЛАЙН СЕМИНАР, ПО ИНТЕРНЕТ	ИМПРЕСИЯ ОТ ЙОРДАН ИОВКОВ	КЪСАТА СТРАНА НА ФУТБОЛНО ИГРИЩЕ	СТАР МОДЕЛ СЪВЕТСКИ САМОЛЕТИ	АМИАНТ, ПАТЕРА, АЯШЛИК, БРОНТЕ, РАБОСО, ГИДРАН, ДРОМОН, ПАПЕРТ, РОКУЕЛ, ШИТО РЮ, АСТРЕЯ, СЪОМИН
ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	ПРЕНОСИМО НОМАДСКО ЖИЛИЩЕ В АЗИЯ	ЧОВЕК, КОЙТО ЗАВЛАДЯВА С ЧАРА СИ	СТРЕМИТЕЛНО НАПАДЕНИЕ	КОЖЕН ПЛОД СЪС СОЧНИ ЗЪРНА	ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН В "ГЕРАЦИТЕ"	КАЛИЕВ КАРБОНАТ	КУРОРТЕН ГРАД В ЮЗ БЪЛГАРИЯ	ХУДОЖНИК, РИСУВАЩ ВОЕННИ СЪБИТИЯ	СЪБРАНОТО С ПРОСЕИ: МИЛОСТИНИЯ	КРЪГЪЛ ДОМАКИНСКИ СЪД, КУПА	ГЕРОЙ ОТ ПРИКАЗНИЯ ЕПОС "1001 НОЩ"	ЛЕЧЕБНО РАСТЕНИЕ	ПЛАНЕТА ОТ СЪЛЪЧЕВАТА СИСТЕМА	ВИД ПЛОСЪК ЗАОБЛЕН СЪД ЗА РАКИЯ	АВСТРИЙСКА МАРКА СКИ	ХОЛАНДСКА ХЕВИ МЕТЪЛ РОК ГРУПА	РУСКИ ФУТБОЛИСТ И ТРЕНЬОР /1947/	ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ОЗВУЧАВАНЕ НА ФИЛМИ	БЕЗПЛАТЕН БИЛЕТ ЗА НЕЩО /РАЗГ./	ДОКЛАД ПРЕД ПО-ВИСША ИНСТАНЦИЯ	УГОВОРЕНА ТАЙНА ДУМА	СТОКОВО ТЪРЖИЩЕ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "MITSUBISHI" /1969-2012/	ВЪЛНЕН ПЛАТ ОТ МЕРИНОСОВА ПРЕЖДА	СТИЛ В ЯПОНСКОТО КАРАТЕ	ФРЕНСКА ПОРОДА ГОВЕДА ЗА МЕСО	БРОНЗОВО-ЧЕРВЕН ЦВЯТ	ВИД РАЗТВОР ЗА КОНСЕРВАЦИЯ НА ХРАНИ	НАСИТЕНО С НАПРЕЖЕНИЕ ДЕЙСТВИЕ	ЕДИН ОТ КОРАБИТЕ НА Р. АМУНДСЕН	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "SNEVROLET"	ДЪРЖАВА В ЗАПАДНА АФРИКА	ЗЪРНЕНА ХРАНА ЗА ДОБИТЪК	УРО, СУТРИН /РАЗГ./	РОМАН ОТ ВЛАДИМИР НАБОКОВ	МАРКА АНГЛИЙСКИ ЛИКЪОР	ЛИТОВСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	АЛГЕБРИЧЕН ДВУЧУЛЕН	ВИД МАЛКА МЕЛОДИЧНА АРИЯ /МУЗ./	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	US АКТРИСА /1966/ ОСКАР 2002	ЧЕТВЪРТА СТЕПЕН НА ГАМАТА /МУЗ./	АФРИКАНСКО ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ	БАЛЕТНА ПОЗА	МАРКА ПОЛСКИ КАММОНИ ОТ 1948 ГОД. НАСАМ	ПОДАВАНЕ ВЪВ ФУТБОЛНАТА ИГРА	ВЕЧНОЗЕЛЕН ХРАСТ, ВИД ЖАСМИН	ГОЛЯМА ТРУДНОСТ /НАРОДНО/	ВИД НОВОЗЕЛАНДСКИ ПАПАГАЛ	СПОРТИСТ, КОЙТО ПЛУВА КРОУЛ	ИМПРЕСИЯ ОТ ЙОРДАН ИОВКОВ	КЪСАТА СТРАНА НА ФУТБОЛНО ИГРИЩЕ	СТАР МОДЕЛ СЪВЕТСКИ САМОЛЕТИ	АМИАНТ, ПАТЕРА, АЯШЛИК, БРОНТЕ, РАБОСО, ГИДРАН, ДРОМОН, ПАПЕРТ, РОКУЕЛ, ШИТО РЮ, АСТРЕЯ, СЪОМИН			



- 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, sudoku и лабиринт. Издава се от в. Пламяк.

Търсете в магазини Карлово на стойката на Пламяк.

