

Как мога да спра да премислям всичко? Клиничен психолог предлага решения

(How can I stop overthinking everything? A clinical psychologist offers solutions)

Автор:

Кирсти Рос - доцент
и старши клиничен
психолог, Massey
University

Декларация за оповестяване:

Кирсти Рос не работи,
не консултира, не
притежава акции и не
получава финансиране
от която и да е компания

или организация,
която би се
възползвала от
тази статия, и не е
разкрила никакви
съответни връзки
извън тяхното
академично
назначение.

Статията е
публикувана в
The Conversation.



Преводът е на
„Пламък“

Прод. на стр.4>>

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, 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.

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 Онтаро
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

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

› SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://ca.meest.com/offices)

› OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL

[CA.MEEST.COM/PORTAL](https://ca.meest.com/portal)

› PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE

› SKIP THE LINE AND DROP OFF
AT OUR REPRESENTATIVES

› DROP OFF AT ANY CANADA POST

› OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



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 ауспух
- Автопарк услуги
- Система за охлаждане на двигателя

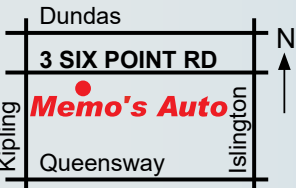
3 Six Point Rd, Etobicoke

(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, Инжинери-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.

Как мога да спра да премислям всичко? Клиничен психолог предлага решения

(How can I stop overthinking everything? A clinical psychologist offers solutions)

<< Прод. от стр.1

Като клиничен психолог често имам клиенти, които казват, че имат проблеми с мисли, които са „забили“ в главата си, и с които им е трудно да се справят.

Въпреки че обмислянето и прекаленото мислене често се смятат за едно и също нещо, те са малко по-различни (макар и свързани). Преживяването е повтаряне на мисли в съзнанието ни. Това може да доведе до прекомерно мислене – анализиране на тези мисли, без намиране на решения или разрешаване на проблема.

Това е като винилова плоча, която възпроизвежда една и съща част от песента отново и отново. При запис това обикновено се дължи на драскотина. Защо мислим прекалено много е малко по-сложно.

Нащрек сме за заплахи

Нашите мозъци са настроени да търсят заплахи, да създават план за справяне с тези заплахи и да ни предпазват. Тези възприемани заплахи може да се основават на минал опит или може да са „какво ако“

- което си представяме - че може да се случи в бъдеще.

Нашите „какво ако“ мисли обикновено са свързани с предполагаеми отрицателни резултати. Това е, което наричаме „горещи мисли“ – те предизвикват много емоции (особено тъга, тревога или гняв), което означава, че лесно може да се заклешим в тези мисли и да продължим да ги премисляме.

Въпреки това, тъй като те са за неща, които или вече са се случили, или може да се случат в бъдеще (но не се случват сега), не може да коригираме проблема, така че продължаваме да обмисляме едни и същи мисли.



Кой премисля?

Повечето хора се оказват в ситуации в един или друг момент, когато премислят.

Някои хора са по-склонни да размишляват. Хората, които са

имали предишни предизвикателства или са преживели травма, може да са започнали да очакват заплахи и да ги търсят повече от хората, които не са имали несгоди.

Дълбоките мислителни хора, които са склонни към безпокойство или лошо настроение, и онези, които са чувствителни или изпитват дълбоки емоции, също са по-склонни да размишляват и да премислят.

Освен това, когато сме стресирани, емоциите ни обикновено са по-силни и продължават по-дълго, а мислите ни могат да бъдат по-малко точни което означава, че можем да се заклешим в мислите си повече, отколкото обикновено.

Да бъдем изтощени или физически неразположени също може да означава, че нашите мисли са по-трудни за управление.

Признайте чувствата си

Когато мислите се повтарят, е полезно да използвате както фокусирани върху емоциите, така и фокусирани върху проблема стратегии.

Да бъдем съсредоточени върху емоциите означава да разберем как се чувстваме за нещо и да се справим с тези чувства. Например, може да изпитаме съжаление, гняв или тъга за нещо, което се е случило, или се тревожим за нещо което може да се случи.

Признаването на тези емоции, използването на техники за самоусъвършенстване и достъпът до социална подкрепа, за да споделяте и управлявате чувствата си, ще бъде полезно.

Втората част е фокусирана върху проблема. Разглеждане на това, което бихте направили по различен начин (ако мислите за нещо от вашето минало) и създаване на план за справяне с бъдещи възможности, които мислите ви повдигат.



Трудно е обаче да се планират всички възможни случаи,

Прод. на стр.7 >>



touristanbul

LIVE IN THE MOMENT EXPLORE ISTANBUL DURING YOUR LAYOVER

Free touristanbul service in Istanbul for international transfer passengers who have 6-24 hours of layover time at Istanbul Airport



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. Като 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, 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.

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

A window to Greece
Greece's No1 Ouzo

LCBO #661546

- **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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
2023 - 2024
Available
Print & Online:
BulBiz.com

Запазете място за реклама
в новия годишен каталог
Call: **416-821-9915**

100%
SOLD
20г.
ОПИТ
1%
КОМ.



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

<< Прод. от стр.6

така че тази стратегия има ограничена полезност. Това, което е по-полезно, е да направите план за една или две от по-вероятните възможности и да приемете, че може да се случат неща, за които не сте мислили.

Помислете защо се появяват тези мисли

Нашите чувства и преживявания са информация - важно е да се запитате какво ви казва тази информация и защо тези мисли се появяват сега.

Например, ученето в университета започна отново. Родители на абитуриенти може

да стоят будни през нощта (което се случва когато обмислянето и прекаленото мислене са често срещани), тревожейки се за своето дете.

Знанието как бихте реагирали на някои по-вероятни възможности (като например, че детето ви ще има нужда от пари, че може да е самотно или изпитва носталгия по дома) може да бъде полезно.

Но прекомерното премисляне също е знак за нов етап в живота ви и необходимостта да приемете по-малко контрол върху изборите и живота

на детето ви, като същевременно искате най-доброто за него. Разпознаването на това означава, че можете също да говорите за тези чувства с другите.

Пуснете мислите си

Полезен начин за справяне с обмислянето или прекаленото мислене е „промени, приеми и пусни“.

Предизвикайте и променете аспектите на вашите мисли където можете. Например, шансът детето ви - млад човек да остане без пари, да няма храна и да гладува (прекомерното мислене води до

катастрофални резултати в мозъка ви!) - е малко вероятен. Бихте могли да планирате да проверявате редовно как се справя финансово детето ви и да го насърчавате да получи достъп до финансова подкрепа от образователните служби ако се налага.

Вашите мисли са само идеи. Те не са непременно верни или точни, но когато премислим и ги повторим, могат да започнат да ни се струват верни, защото ни стават познати.

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



<< Прод. от стр.7

Измислянето на по-реалистична мисъл може да помогне да спрете цикъла на безполезната мисъл.

Приемането на емоциите ви и намирането на начини да ги управлявате (добра грижа за себе си, социална подкрепа, комуникация с близките ви) също ще бъде полезно. Както и приемането, че животът неизбежно включва липса на пълен контрол върху резултатите и възможностите, които може да ни предостави. Това, върху което имаме контрол, са нашите реакции и поведение.

Не забравяйте - имате 100% успеваемост за преминаване през предизвикателствата до този момент. Може би сте искали да направите нещата по различен начин (и можете да планирате

да го направите), но въпреки това не сте се справили.

И така, последната част е да се отървете от необходимостта да знаете точно как ще се развият нещата и да повярвате в способността си (а понякога и на другите) да се справите!

Какво друго можете да направите?

Стресираният и уморен мозък ще бъде по-вероятно да мисли прекалено много, което води до повече стрес и създава цикъл, който може да повлияе на вашето благосъстояние.

Затова е важно да управлявате нивата си на стрес, като се храните и спите добре - движете тялото си, правете неща, които ви харесват, виждайте се с хора, на които

държите, и правите неща, които захранват душата и духа ви.

Разсейването – с приятни дейности и хора, които ви носят радост – също може да накара мислите ви да се повтарят.

Ако установите, че прекаленото мислене се отразява на живота ви и нивата на тревожност се повишават или настроението ви се влошава (вашият сън, апетит и удоволствие от живота и общуването с хората са отрицателно засегнати), може би е време да поговорите с някого и да изпробвате стратегии за управление.

Когато нещата станат твърде трудни за справяне сами (или с помощта на близки до вас), терапевтът може да предостави инструменти,

които са доказано полезни. Някои полезни инструменти за справяне с притесненията и вашите мисли също могат да бъдат намерени тук.

Когато установите, че мислите прекалено много, помислете защо имате „горещи мисли“, признайте чувствата си и насочете фокуса си върху бъдещето решаване на проблеми. Но също така приемете, че животът може да бъде непредсказуем и се съсредоточете върху това да имате вяра в способността си да се справяте!

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-can-i-stop-overthinking-everything-a-clinical-psychologist-offers-solutions-223973>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



DINKOVA IMMIGRATION ADVISORY

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

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



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

Интервю с българската
художничка Симона
Русчева, която живее
в Лондон



Развълнувана съм да споделя интервюто си със Симона Русчева - българска художничка живееща в Лондон - която срещнах преди време и чието изкуство ме хипнотизира незабавно със своите сложни детайли и мистичност, пише Jenny в материал, публикуван в The Nomad Salon.

Картините на Симона са прозорци към българската култура, за която бях напълно невежа преди да я срещна. Всяка отделна картина позволява на зрителя да изследва различни теми от българския фолклор и наследство, като анализира предметна фигура, която типично носи неофолклорни носии с шевици заобиколени от черги и керамични рисунки - типични за този регион. Меки нюанси и подобни на аура излъчвания в нейните картини контрастират с остри ръбове и смели форми, създавайки мъглива атмосфера, която заобикаля обекта с преоткрита традиция

със съвременен привкус, продължава Jenny в интервюто, публикувано в The Nomad Salon.

В днешния ден и епоха на глобализация, която продължава да намалява разликите между културите, е много освежаващо да научим за красотата, която прави културите различни, и която картините на Симона капсулират толкова красиво.

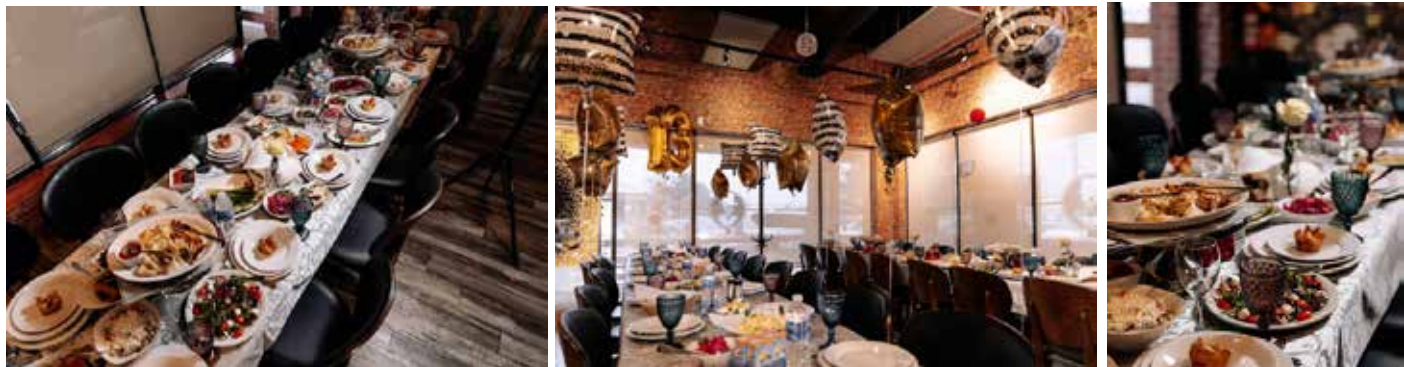
В: Моля, разкажете ни за вашия произход и какво ви е вдъхновило да станете художник?

- Родом съм от България, където израснах. Учих

в математическа гимназия, където бързо разбрах, че не искам да се занимавам с математика, а с изкуство. Бях много запалена по хип-хоп културата като тийнейджър, така че естествено първо започнах да правя графити, което се превърна в първия ми арт подход. По-късно започнах уроци по рисуване, което доведе и до това, че получих и степен по рисуване. Това е много класическо обучение, което има единствената цел да развие техническите ви умения, така че по същество бяха четири години рисуване на фигури.

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

(905) 780-7575

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

Major Mackenzie Dr
/ Just East of Bathurst

<< Прод. от стр.9

Този период много ясно повлия на моя стил и предмет.



Simona Ruscheva, “Glow” (2022). Oil on canvas. Courtesy of the artist.

В: Как изглежда един ден от живота ти като артист?

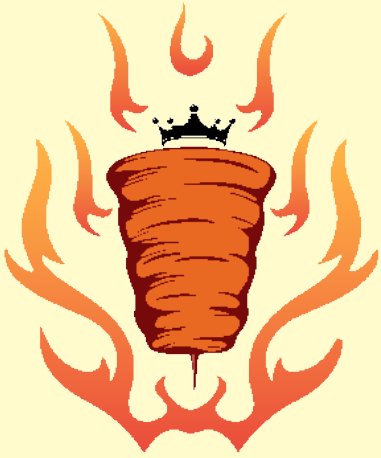
- Дните ми могат да се различават значително, тъй като имам малко дете и в момента живота ми се движи около това. Истинската ми работа обикновено се случва вечер и през нощта, когато мога да правя по-продължителни

периоди от непрекъснати сесии на рисуване. Откакто се роди синът ми, едно от първите неща, които научих, е колко време губех в неконцентрирана работа. Трябваше бързо да се адаптирам и да се възползвам максимално от ограниченото време което имах на разположение, за да

рисувам. Обикновено работя върху поне 3-4 картини едновременно, което ми позволява да превключвам между тях и да съкращавам времето за съхнене, например, и трениране на фокуса ми.



Simona Ruscheva, “Up and above” (2018). Oil on canvas. Courtesy of the artist.



DÖNER STATION KEBAB
— KING OF DÖNER —
4
1
6 **222.0.222**

**РЕСТОРАНТ
С АВТЕНТИЧНА
ТУРСКА КУХНЯ**



4917 Bathurst Street, North York (at Finch Ave.W.)

**Тук можете да хапнете много вкусно,
евтино и бързо.**

Богато меню - супи, салати, шиш-кебапи, пилешко, агнешко, филе миньон фиелафел, сандвичи, пиде, лахмаджун, капсалон, вегетариански ястия, а за десерт баклава, кюнефе, сутляш и бурма.



В: Вашата работа изследва различни теми от българския фолклор и наследство. Винаги ли е било така или това е еволюция в артистичната ви практика?

- Имаше много еволюция в моите творби. Както споменах по-горе, започнах с графити. Преминах през кратка абстрактна фаза, вдъхновена от това и много фигуративни изследвания и експерименти оттогава. Никога не съм търсил целенасочено моя стил или глас, но работата ми постоянно се развива и отразява моите интереси и

Прод. на стр.11 >>

<< Прод. от стр.10

стремежи по време на създаването. Творбите, вдъхновени от България, започнаха, след като се преместих в Лондон - което сега, гледайки назад, изглежда много естествено. След като се отделих от своя източник и корени, трябваше да намеря начин да се свържа отново и да поддържам връзката жива и настояща. Бързо се превърна в безкраен кладенец - пълен със символи, връзки и истории, които бях напълно потопена в това да науча повече и да ги претворя в творбите си.



Simona Ruscheva,
“Behind the layers”
(2022). Oil on canvas.
Courtesy of the artist.

В: Как развивате уменията си за изкуство?

- Чрез рисуване експериментирам с допускането на грешки. Рисуването е като пъзел което го кара да работи заедно и в крайна сметка като едно цяло. Харесва ми да опитвам нови неща, бои и инструменти, да правя свои

собствени и докато правя това, може да намеря нещо, което да гъделичка любопитството ми, и искам да го изследвам по-нататък. Ето защо обикновено работя в серии, а не в отделни творби. Същото важи и за идеите преди да започне същинското рисуване. Винаги имам визия, която следвам,

но подхождам към нея малко по-свободно, за да си позволя да правя грешки и да се уча.

В: Кои движения в изкуството вдъхновяват настоящата ви работа?

- На моя визуален език, аз съм вдъхновена от съвременни произведения

на момента и дигиталната естетика, не непременно дигиталното изкуство. Поради традиционния характер на творбите ми, те са много по-интересни със съвременен привкус. Винаги съм обичала символиката, откъдето намирам вдъхновение

Прод. на стр.12 >>

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.

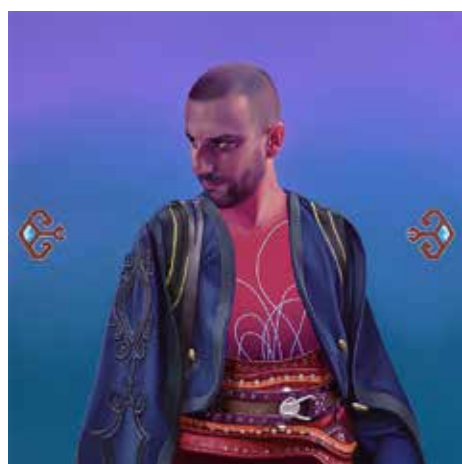
2200 Dundas E, unit 1, Mississauga • www.fatfork.ca

<< **Прод. от стр.11**

и идеи за творбите си. Основното ми вдъхновение не идва от самото изкуство. То идва от много различни източници, предимно от четене, филми, графичен дизайн и дори мода.

В: Кои са живите творци, които ви вдъхновяват?

Те наистина са много, но да назова няколко: Джеймс Джийн, Сейнер, Робин Франческа Уилямс, Джоселин Хоби и Амир Фала. Всички те имат много различни стилове и подходи, затова ги намирам за толкова вдъхновяващи. Винаги се вглеждам в детайлите и обичам да гледам отблизо работата им, където е магията за мен. Мога да видя процеса и да проследя техните стъпки, което е едновременно образователно и вдъхновяващо.



Simona Ruscheva, "Gaze" (2022). Oil on canvas. Courtesy of the artist.

В: С какви предимства или недостатъци сте се сблъскали като художник, живеещ в Лондон - една от световните столици на изкуството?

- Както всичко в живота, този в Лондон също има две страни. Най-голямото предимство е възможността да видите много изкуство. Тук също има много повече възможности и те са по-лесни за достъп. Съзнателно се фокусирам върху положителните неща и се възползвам максимално от всичко, което правя.

В: И накрая, ако можете да придобиете каквото и да е произведение на изкуството (от мъртъв или жив художник, може да бъде извадено от музей и т.н.), какво би било то и защо?

- Има едно произведение, останало в съзнанието ми от много години - Арнолд Бюклин – „Островът на мъртвите“ (изображението по-долу). Технически това не е една творба, тъй като Бюклин направи няколко вариации,

но ги намирам за изключително мощни, дълбоки и мистични. За мен творбата символизира цикъла на живота, смъртта, възплъщението и енергийното поле около свещените пространства.



Arnold Böcklin, "Isle of the dead" (1880)

Със Симона Русчева може да се свържете на:

- Уебсайта и [simonaruscheva.com](https://www.simonaruscheva.com)
- и на Инстаграм страницата и <https://www.instagram.com/simonaruscheva/?hl=en>
/бел. р./

Решение на Св. Синод за свикване на Патриаршески избирателен църковен събор за избор на нов Български патриарх



Публикувано на страницата на Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

[patriarshia.bg](https://www.patriarshia.bg))
Автор: Българска патриаршия

На своето заседание на 19.03.2024 г. Св. Синод реши:

Определя на **30 юни 2024 г.** да бъде свикан Патриаршески избирателен църковен събор за избор на нов Български патриарх. Да се изпрати Окръжно до Епархийските митрополити за подготовка и провеждане на избори на делегати за Патриаршеския избирателен събор в Епархиите на 02 юни 2024 година (5 Неделя след Пасха – на Самарянката. Св. Никифор изповедник, патр. Константинополски. Прпмчк Еразъм Охридски).

На 20 юни т.г. да бъде свикано нарочно заседание на Св. Синод на основание чл. 45, ал. 1 от УБПЦ-БП, на което да бъдат избрани трима епархийски митрополити – кандидати за патриаршеския престол, които отговарят на изискванията по чл. 40 от УБПЦ-БП.

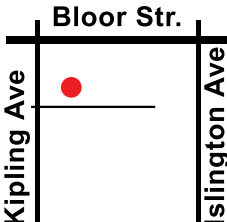
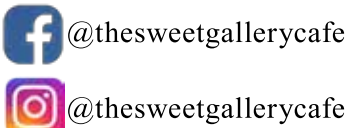
Sweet Gallery

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



<< Прод. от стр.12

**26 март 2024 г. -
Събор на св. арх.
Гавриил. Св. мчк
Георги Софийски,
Стари**

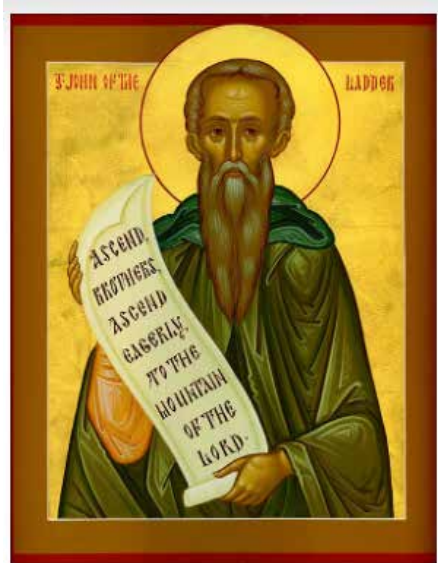


за рождението на Предтеча и сам за себе си е казал: „Аз съм Гавриил, който предстоя пред Бога“. Неговото име – Гавриил значи „сила Божия“. Светите Отци, като говорят за Благовещение, обясняват, че е пратен ангел с такова име, за да означа кой е и какъв ще бъде Оня, Който ще се роди от Пресвета Дева, а именно – ще бъде Бог всемогъщ, крепък и силен. Светите отци мислят, че Гавриил принадлежи към първия и най-високия чин небесни сили. Той е, значи, един от седемте най-близки до Бога серафими. Имената на тия серафими са Михаил, Гавриил, Рафаил, Уриил, Салатиил, Ехудиил и Варахиил.

Публикувано на страницата на Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

Събор на св. архангел Гавриил - празник в чест на този небесен вестител на Божиите тайни. В църковните песни на този ден още отзвучава радостта на Благовещението. Архангел Гавриил, благовестник на възплътяването на Сина Божий, е един от седемте велики ангели, които предстоят до престола Божий. Той е открил на Захария

30 март 2024 г. - Преп. Йоан Лествичник



Публикувано на страницата на Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

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



EASTER IS COMING!

BAKERY

KOSTAS

GREEK

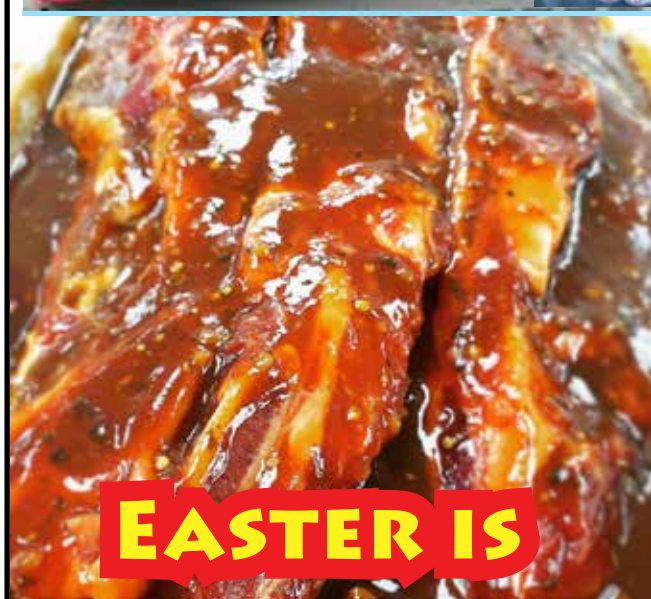
PLAZA

KOSTAS BAKERY
GREEK PASTRIES • WEDDING CAKES
BIRTHDAY CAKES • CUSTOM CAKES
Serving Europe & Most Areas

KOSTAS MEAT
THE "BEST" SOUVLAKI IN TOWN

A portrait of a middle-aged man with a grey beard and mustache, wearing a blue and white plaid shirt. He is looking slightly to the right of the camera. The background is a blurred outdoor setting with a sign that partially reads "MEAT" and "ELI".

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**



АГНЕСКО месо
за Великден:
**LAMB, GOAT &
KOKORETSI**



www.bg-patriarshia.bg)

Не е известно къде се е родил великият подвижник преподобни Йоан. Предполага се, че той бил сириец. Подтикван от любов към Бога, той на седемнадесетгодишна възраст се оттеглил в Синайската планина, където бил постриган за инок. Там живял деветнадесет години под ръководството на благочестив и мъдър старец и след смъртта му се поселил в пустинното място, наречено Тола, също на Синайската планина. След дълги години, прекарани в пустинно място,

преподобни Йоан, по молба на синайските иноци, се съгласил да бъде игумен на тяхната обител. Той ръководел братята и ги наставлявал на духовен живот и на монашески подвиг. Неговият голям духовен опит и дълбоката му мъдрост се разкриват в прекрасната му книга “Лествица към рая”, в която той наставлява християните как да устремят мисълта си към Бога и по каква духовна «лествица», т. е. Стълба на добродетелта, да постигнат християнското съвършенство. По тая книга той е наречен

«Лествичник». Той написал и съчинението «Книга към пастиря». Св. Йоан Лествичник умрял в 603 година.

Фондация Македония: Българин пребит в дома си от полицаи в Северна Македония



Българинът Яне Мургоски от Охрид е бил бит в дома си от полицаи в Северна Македония. За това сигнализира председателят на фондация «Македония» Виктор Стоянов в профила си в Facebook.

Според Стоянов пребитият Яне е с 2 счупени ребра, нос, лява ръка и комочио.

“Вчера, в дома на пострадалия е извикана полиция заради вербален битов скандал между него и 20-годишни мъже. Идвайки, полицията го е пребила. Побоят е продължил около 10 минути. За всичко има медицинска документация. Двама от полицаите - побойници се намират в ареста. Бащата на пребития е македонският писател Владо Мургоски, българин,

който издаде книга преди седмица за първото българско дружество в Македония след 1944 година. Считам, че има връзка между този побой и писателската дейност на баща му, която е свързана с българите в Македония и тяхната борба за политически и човешки права”, коментира Стоянов.

19-годишен шофьор с тежки наранявания след удар в дърво



19-годишен младеж е с опасност за живота след катастрофа на централен булевард в Сливен. Това съобщиха от Многопрофилната болница за активно лечение “Д-р Иван Селимински”-Сливен, където бил приет с тежки травми на главата, гръдния кош и гръбнака.

Младежът, който е пътувал сам, е шофирал «Ауди А4», загубил е управление и се е ударил в дърво, добавя БТА.

Пациентът е в кома. Настанен е в Отделението по реанимация, посочват от болницата.





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.16

**„АКО ТЕ ИМА“
на Милена**
Автор: Иля Велчев



Иля Велчев е роден 26 февруари 1947 г. в София. Той е автор на 27 книги с поезия и проза, 10 игрални филма, много сценарии и телевизионни постановки... Автор е на „Тайни стихотворения“, „Любовта на въжето

към птицата“, „Ако си дал“, „Генерал по любов“, „Жестоко за двама“, романи като „Лудата и гладиаторите“, „Филмът на живота“, игрални филми като „Дубльорът“, „Сладко и горчиво“, „Последната възможност“, „Ако те има“. Иля Велчев е автор на сериала «Завръщане от Рим» - първата българо-европейска ТВ-продукция с италианската телевизия РАИ-1, забранен след

като през 1977 г. тогавашната власт заклеява сериала като носещ „рушителни“ свободни идеи. Класика са вече големите хитове, създадени по стихове на Иля Велчев като «Хризантеми», «Кой ражда болката», «Стари мой приятелю», «Осъдени души», «Обич», «Майчице свята», «Ако те има», «Девет кръга», «Мои бели коне», „Блус за двама“, „Ако си дал“ и др.

*„Ако те има
теб на този свят,
ще има птици в
пустото небе.
Ако те има
теб на този свят,
ще има лодка в
тъмното море.
Ако те има
теб на този свят,
ще има огън и в
студени дни.
Ако те има теб. . .

Ако те няма теб на
този свят,
сърцето ми ще бъде
хляб за птиците.*

Прод. на стр.18 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя

- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3
Tel: 416-759-0293
Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

King Square Shopping Centre
9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310
E-mail: mark@memorialgalleries.ca
www.memorialgalleries.ca

<< **Прод. от стр.17**

Ако те няма
теб на този свят,
очите ми ще бъдат
мъртви за любов.
Ако те няма
теб на този свят,
от своята душа ще
те създам завинаги.
Ако те няма, теб. . .

Този свят е нежен за
двама,
този свят е тесен за
сам.

Верността е солта
на живота,
подлостта е черния
срам.

„БЛУС ЗА ДВАМА“

/Снимка: БНР/

Автор: Иля Велчев

„Танцувам блус,
любовен блус,
за двама блус - тъга и
прошка.

Ти си вечната жена,
въздух и вода - моя
душа.
Ангелско лице!

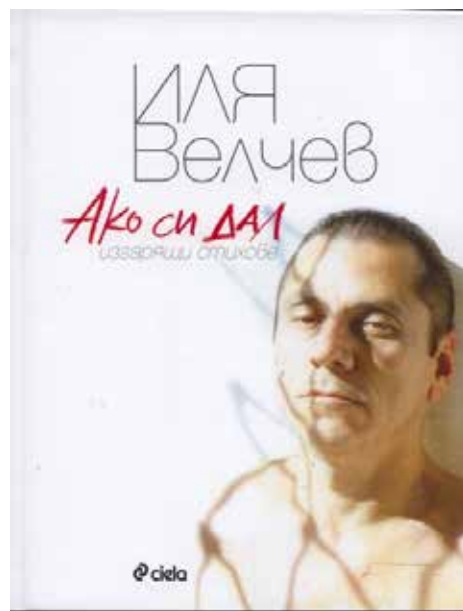
Ангелска усмивка!
Като в стар измислен
филм, сега,
ти склони глава на
мойто рамо.
Не говори.

Танцувам сам - макар
и с теб!
Танцувам блус,
прощален блус,

за двама блус - любов
и всичко.
Ти си моята лъжа,
мъгла и дъжд, мойт
въпрос.

Огън ще остане
и ще ни гори.

Като за последен път
те моля,
ти, склони глава на
мойто рамо.
Не казвай нищо.
Танцувам сам, макар
и с теб! “

**„НАРИСУВАЙ МИ
ДУШАТА“
На Милена**

Автор: Иля Велчев

„Нарисувай ми
душата, мила,
върху бялото платно
вместо с четка
с пръстите си нежни.
Нарисувай я засмяна

с пламнало чело
и понякога с очи
дъждовни.

Нарисувай ми
душата, мила,
както виждат я
приятели и врагове,
(зная, истинска я
виждаш само ти).
Вярвам също в погледа
на времето
и в оценката на
яростта
по безплодното лице
на някой принц.

Скрий платното
с най-доброто в мен
(не изтривай никоя
голяма грешка)
и ако душата си и аз
загубя
в път и сън към
райските врати
ти, платното свое,
покажи ми, мила,
нека в нея да се върна,
в моята душа,
(и при тебе също,
ако зла магия ме е
ослепила).

Нарисувай ми душата,
мила,
с твоята душа. . . “

**Гръцки пенсионер
надхитри двама
български
измамници, поискали
му 15,000 евро**

Гръцки пенсионер

е съдействал на
полицията за залавяне
на двама българи,
които се опитали да го
измамят по телефона.

86-годишен мъж от
град Пела, е получил
телефонно обаждане от
измамници, че дъщеря
му е катастрофирала
и е в тежко състояние.
Поискали му 15,000
евро за спасителна
операция, предава БНР.

Оказало се обаче,
че само минути
преди опита да бъде
измамен мъжът
говорил с дъщеря си
и се досетил, че става
въпрос за измамници.
Запазил самообладание
и отговорил
положително.

Казал на измамниците,
че до 2 часа ще
събере парите и си
направил среща с тях,
за да им ги предаде. В
същото време подал
и сигнал в полицията
в град Пела. На място
пристигнал екип
полицаи от отдела за
борба с организираната
престъпност.
Арестувани са двама
българи с белязани
пари. Това съобщава
гръцката полиция,
като благодари на
възрастния човек
за проявената
съобразителност и
помощ при разбиване
на престъпна група.

Четете вестник Пламък онлайн:www.bulgarianflame.com

Обясниха скритите тайни на
птицата, която пее само една
песен



За човешкото ухо песните на всички мъжки зеброви амадини /чинки/ звучат горе-долу еднакво. Но изправени пред припев на тази проста песен, женските чинки могат да изберат изпълнителя, който пее най-красиво, пише The Washington Post.

Зебровите амадини се срещат в Австралия и обикновено се чифтосват моногамно за цял живот - което прави това решение с голям залог за женските. Зебровите амадини научават една песен от бащите си в ранна възраст и я пеят отново и отново, повдигайки въпроса как женските пойни птици ги различават, за да изберат партньор.

Учените вярват, че повечето мъжки пойни птици са еволюирали да пеят различни песни, за да демонстрират своята сила. Съгласно тази теория, най-силните пойни птици ще имат повече време и енергия да работят върху своя вокален стил - и ще привлекат женските с разнообразния си репертоар.

Ново изследване, използващо машинно обучение, показва, че чинките може да се придържат към една мелодия, но това как я пеят има голяма разлика. Публикувано в списание Nature, проучването разкрива сложността на една единствена песен на зебровата амадина – и какво могат да чуят женските пойни птици в привидно „простите“ песни на своите бъдещи партньори.

Прод. на стр.20 >>

EASTER IS COMING!

Select BAKERY

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](http://www.selectbakery.ca)

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

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

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.19

Гледайки звука

Когато изследователите анализират птичи песни, те често не ги слушат, а по-скоро гледат спектрограми, които са визуализации на аудио файлове.

„Това, което хората правят, е да гледат изображения на тези аудио файлове. Може ли да използваме машинно обучение, за да го направим?“, каза Данял Алам, водещ автор на новото проучване и постдокторант-изследовател в Калифорнийския университет в Сан Франциско. Те генерираха синтетични птичи песни, за да видят дали женските предпочитат тези с по-дълъг път - и го направиха, предполагайки, че целевата аудитория на птиците е подбрана по същия модел като компютрите на изследователите.



Male zebra finches, like the bird on the right in this photo, may need daily practice to keep up their singing ability. AP/Wide World

Алам, заедно с Тод Робъртс - доцент в UT Southwestern Medical Center и друг колега, използваха машинно обучение, за да анализират стотици хиляди песни на зебровата чинка, за да разберат как се различават една от друга и кои варианти са по-привлекателни за женските.

Изследователите откриха един показател, който изглежда привлече вниманието на женските: разпространението на сричките в песента. Женските изглежда предпочитат по-дълги „пътеки“ между сричките.

Това не е нещо, което хората могат лесно да разберат, като слушат

Прод. на стр.21 >>

<< Прод. от стр.20

песните или гледат
спектрограмите - но
въз основа на това
как тези алгоритми
картографират
сричките,
изследователите
успяха да ги видят по
нов начин.

За да проверят
хипотезата си,
учените върнаха
откритията на
птиците.

Скритите тайни на обикновената птича песен

Констатацията на проучването е в съответствие с това, което е показано при други видове: колкото по-сложна или трудна е една песен, толкова по-привлекателна е за женските птици.

„Много сигнали в комуникацията с животни са предназначени да бъдат сигнал с някакво основно качество“, каза Кейт Снайдер, изследовател във Vanderbilt.

„Например, ако погледнете паун, ще видите, че мъжките птици с по-дълги и по-красиви опашки са по-добри в привличането на партньори. Поддържането на такава опашка е скъпо начинание за птицата - така че тя трябва да е добра

в намирането на
храна и оцеляването
в околната среда, за
да има времето да го
посвети да поддържа
опащата си хубава.“

„Ученето отнема много време, енергия, мозъчно пространство“, каза Снайдер. „Само най-силните мъжки птици ще имат време и енергия, за да се научат да пеят.“

Сред чинките тази работа просто бе потрудна за забелязване - досега.

„Преди мислехме за този репертоар от единични песни като за просто поведение“, каза Робъртс. „Но това което виждаме е, че е много по-сложно, отколкото сме оценявали преди“.

13 ноември 2026: Хората „притиснати до смъртта“



Учен разкри преди десетилетия точната дата, на която човечеството може да бъде „притиснато до смърт“ в ужасяваща прогноза за Страшния съд, предава Daily Star.

Прод. на стр.22>>

Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331

Just West of Cawthra Rd.

www.allistonmeats.com

Bloor St

Cawthra Rd.

Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Пушени меса
- Печено месо
- Кашкавал, сирене
- Прясно месо
- Кебабчета
- Внос на продукти от Европа
- Баница и десерти
- Продукти с намалени цени
- Кейтъринг

<< **Прод. от стр.21**

Пророчеството на австро-американския физик Хайнц фон Фьорстер се появи отново, след като той предупреди, че може да се срещнем с нашите създатели само след няколко години. Фьорстър, който почина през 2002 г., предположи, че пренаселеността ще доведе до смъртта на човечеството.

Притеснителното е, че той изчисли, че датата, на която ще стигнем до нашия край ще бъде 13 ноември 2026 г. – по-малко от три години от днес. „Именно на тази дата N (броят на „елементите“ или хората) стига до безкрайност и умното население се самоунищожава“, пише той през 1960 г.

“Нашите пра-правнуци няма да гладуват. Ще бъдат изтощени до смърт.»

Прогнозата дойде в момент, когато учените са загрижени, че хората в крайна сметка ще се размножават толкова много, че запасите от храна на Земята няма да могат да се справят. Фьорстър подчертаво, че датата е по-скоро за илюстративни цели, отколкото като истинско отражение на това кога точно цивилизацията ще срещне своя край. Вместо това той искаше прогнозата

да бъде приета като предупреждение, използвайки математическа формула, за да определи кога, без намеса, броят на хората в света ще достигне „безкрайност“. „Тъй като околната среда на човека става все по-малко повлияна от „естествените сили“ и все повече и повече от социалните сили, определени от човека, той сам може да поеме контрол над съдбата си“, пише той.



Разбира се, прогнозата на Фьорстър е направена преди напредъка в здравеопазването като широко достъпния контрол на раждаемостта, което означава, че все още има надежда за човечеството. Има и такива, които изобщо не са съгласни с Фьорстър –Елон Мъск многократно е заявявал, че се опасява, че човечеството може да изчезне поради твърде ниската раждаемост, а не твърде високата.

Френски сериен убиец се появил в телевизионно шоу,



Франсоа Веров участва във френската викторина *Tout le monde veut prendre sa place* („Всеки иска да заеме неговото място“) през 2019 г. като се смееше и шегуваше с водещия, докато отговаряше на въпроси с общи познания, съобщава Times.

По време на участието си във викторината Веров изглеждаше спокоен, докато разговаряше с водещия и спечели аплодисментите на публиката в студиото.



59-годишният Веров беше описан като изтъкнат член на общността в Ла Гран-Мот в Южна Франция, където живееше със съпругата и децата си. Неговото зловещо минало излезе наяве едва след като се самоуби през 2021 г. и френската полиция го свърза с

31 изнасилвания и убийства в Париж.

Неговата телевизионна изява, която бе разкрита във френското новинарско списание *Marianne*, се разглежда като индикация, че Веров не се е опитал да скрие самоличността си - въпреки че полицията имала полицейска скица на заподозрян, приличаща на него, както и подозирала, че извършителят е полицай.

Веров получи прякора ‘*Le Grele*’ или „Човекът с шарки“ след поредица от изнасилвания и убийства от 1980-те до 1994 г.

В най-известния си случай той бе заподозрян в изнасилването и убийството на 11-годишно момиче на име Сесил Блок, което бе намерено мъртво в мазе на сграда в Париж, където живееше през 1986 г. Известно е, че е изнасилил най-малко две други деца.

Сред другите му жертви са авиационният техник Жил Полити, на 38 г., и германската помощничка Ирмагд Мюлер, на 20 г. - и двамата убити в Париж през 1987 г.

Прод. на стр.23>>

<< *Прод. от стр.22*

Той признава убийства, без да дава подробности за жертвите или обстоятелствата, и твърди, че не е извършил престъпления след 1997 г. Признанието за убийствата не съдържа никакви подробности, казаха прокурорите.



(Още през 1986 г. полицията публикува полицейска скица, базирана на показания на свидетели, която показва мъж на около 25 години, висок шест фута със светлокафява коса и видими следи от акне по лицето)

Полицията взе ДНК-проба от тялото му и установи, че съответства на генетичния профил, открит на няколко от местопрестъпленията. През 1986 г. полицията публикува полицейска скица, базирана на показания на свидетели, която показва мъж на около 25 години, висок шест фута със светлокафява коса и с видими следи от акне по лицето.

Адвокат на семейството на Сесил благодари на полицията за работата им, но също добави, че е

„болезнено да се знае, че престъпникът е отнесъл тайните си със себе си“.

Прякорът му „Човекът с шарки“ датира от убийството на Сесил. Нейният полубрат бе сред жителите, които си спомниха, че са видели мъж с белязано от акне лице в деня на престъплението в техния апартамент в Париж. Тогавашият младеж, който помогна на полицията да нарисова скица на заподозрения, каза, че е споделял асансьор с мъжа, който изглеждал „много сигурен в себе си“.

Той си спомня по време на интервю през 2015 г.: „Той ми каза нещо като „Желая ви много, много добър ден“.

Според вестник Le Parisien Веров е заподозрян и в друго убийство близо до Париж, на 19-годишната Карин Лероа, през 1994 г. в град Мо. Смята се също, че той е удушил до смърт двойка в централния квартал Маре на столицата през 1987 г. През годините следователите стигнаха до заключението, че заподозреният може да е бил част от жандармерията - въоръжените сили, отговарящи

за вътрешната сигурност - по време на престъпленията, след като жертвите казаха, че им е показал полицейската си значка.



/В най-известния си случай Веров бе заподозрян в изнасилването и убийството на 11-годишно момиче на име Сесил (на стара снимка, прегръщаща куче), което бе намерено мъртво в мазето на сградата в Париж, където живееше/

Разследващите са създали ДНК профил на заподозрения и в месеците преди смъртта му през септември 2021 г. следовател е започнал да разпитва около 750 жандармеристи, които са били разположени в района на Париж по това време. Един от тях е Веров на когото на 24 септември е изпратена призовка да се яви на разпит на 29 септември, но е обявен за изчезнал от съпругата си три дни след призовката.

Вдовицата му, чието име не е назовано,

коментира, че никога не е подозирала, че съпругът ѝ води двойствен живот и е изнасилвал и убил десетки деца и възрастни. Веров се самоуби в апартамент под наем в Грау-дю-Роа, рибарско селище на средиземноморския бряг, и остави писмено признание, в което каза на жена си, че го е „обхванал луд гняв, който го е превърнал в престъпник“.



(Сред другите му жертви са авиационният техник Жил Полити, на 38 г., и германската помощничка Ирмагд Мюлер (на снимката), на 20 г., които бяха убити в Париж през 1987 г.)

Предсмъртната бележка продължава: „Имаше моменти, когато не можех да понасям и трябваше да унищожа, измръся, да убия някой невинен.“

Веров също споменава „минали импулси“ в писмото, но добавя, че оттогава ги е поставил „под контрол“.

Прод. на стр.24>>>

<< Прод. от стр.19

Тя каза, че дори след като му е казано, че ще трябва да предостави ДНК проба заедно с другите стотици офицери, разположени в Париж през 80-те години, когато са се случили атаките, поведението му остава непроменено.

В деня, в който се самоуби, Веров приготвил обяд, дремнал както обичайно следобед и казал на жена си, че излиза да кара колело, преди тялото му да бъде намерено в апартамента под наем в съседен град.

В кадрите от изявата му във викторина през 2019 г. Веров е представен като „Франсоа от Ла Гран Мот“.

Той разказа на водещия и публиката в студиото за кариерата си като полицаи, включително как е патрулирал на кон в парка Боа дьо Булон в Париж през 80-те години. Той имаше за

задача да отговори на два въпроса с общи знания. Първият бе кой нов спорт ще бъде включен в Олимпиадата през 2024 г. в Париж. Веров каза, че е скуош, но правилният отговор бе брейкданс.

След това бе попитан за ваксинациите срещу туберкулоза, но не успя да даде BCG като отговор и бе елиминиран от шоуто.

„Култ към кървавото огледало“ е вдъхновил могъща империя от времето преди ацтеките



/Снимка: Cambridge University /

Най-големият град държава, съществувал някога в

Мезоамерика, може да е черпил силата си от смразяващата жажда за лъскави предмети и човешка кръв - като и двете са могли да бъдат задоволени от острото като бръснач вулканично стъкло, известно като обсидиан, пише IFL Science.

Според нов анализ на жертвен храм в предколумбовия град Теотиуакан, очарованието на населението от този отразяващ материал е довело до подобна на култ мания за огледала и проливане на кръв, които са неразривно свързани с разширяването на империя.

Предшестващ цивилизацията на ацтеките с над 1,000 години, древният метрополис Теотиуакан процъфтява в централно Мексико от 100 г. пр. н. е. до 800 г. сл. н. е.

Както в много други мезоамерикански култури, елитите на града страдат от това, което учените наричат „комплекс от отразяващи повърхности“ и редовно използват огледала от пирит и обсидиан като оракулски инструменти за предсказване на бъдещето и общуване с боговете.

Въпреки това, според ново проучване на д-р Трентън Д Барнс от Williams College, тази фантазия в стил на „свраката към блестящи повърхности“ е много по-дълбока от обикновените предсказания и е вдъхновила някои наистина ужасяващи практики. Доказателство за този кървав огледален култ, казва той, може да се намери в Пирамидата на пернатата змия - третата по големина структура в емблематичния древен град.

Според Барнс храмът е бил украсен със стотици „монументални скулптури изобразяващи огледала, от които се е появила божеството Перна змия, по-късно наречено Кетцалкоатъл сред мексиканските ацтеки,
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*

говореши науатъл “.
За съжаление, мястото
е било многократно
отваряно и

претърсвано, откакто е
било построено около
200 г. сл. н. е., но една
от статуите все още
запазва отразяващите
дискове от обсидиан,
които първоначално са
били вградени в очните
кухини.

„Потенциално стотици
огледала от този вид
първоначално са били
включени във фасадата
на Пирамидата на
пернатата змия,“
пише Барнс. „Към
края на ясен ден,
когато слънцето
се приближава до
западния хоризонт,
черните очи на
изваяните глави са
избухвали в пламъци
от отразена светлина.“

И все пак храмът
е много повече от
просто диско-топка.
Под пирамидата
археолозите са
открили скелетите на
около 200 човешки
жертвоприношения,

което прави това най-
голямото ритуално
убийство, извършвано
някога в Мезоамерика
по това време.



Заровени сред
жертвените останки
са голям брой
остриета от обсидиан
и върхове на снаряди,
което предполага,
че материалът е
бил използван
като средство за
проливане на кръв и
ритуално угасване на
човешки живот. Така
чрез обсидиана се
установява ясна връзка
между огледалата и
кръвта.

Поставяйки това в
исторически контекст,
Барнс отбелязва,
че изграждането
на пирамидата
съвпада с огромното
увеличение на добива
и вноса на обсидиан
в Теотиуакан. Това не
само осигурило достъп
до повече огледала,
но и осигурило

суровините, с които
бяха изработени
кървавите оръжия на
империята.

Много от жертвите,
открити под
пирамидата, изглежда
са от чужди земи.
Погледната в тази
светлина, Барнс
твърди, че Пирамидата
на пернатата змия
е била построена
като средство за
циментиране на
силата на Теотиуакан
чрез кодифициране
на връзката между
кръвта и огледалата,
като по този начин
стои като паметник
на „войнствено
експанзионистичната
и империалистическа
държавна идеология“
на града.

„От времето на
завършване на
тази структура,
кръвта и огледалата,
обсидиановите
инструменти,
преобладаващи сред
последната група,
се съединяват в
космологията на
Теотиуакан“, пише

той.

С други думи, култът
към огледалото
изглежда наистина
се е развил в
Теотиуакан точно
когато използването
на обсидиан за бойни
оръжия и жертвени
остриета стана широко
разпространено.
Като се има предвид,
че както войната,
така и човешките
жертви са били от
основно значение
за установяване
на политически
контрол, религиозната
връзка между кръв
и огледала може да
се разглежда като
ключов компонент на
имперските амбиции
на държавата.
„По-метафорично,
огледалото загатва
за способността на
държавата да пролива
кръв с обсидиан“,
заклучава Барнс.

Изследването е
публикувано в
списание Ancient
Mesoamerica.



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



На какво първо научават ескимосите децата си?
На златното правило:
– Жълтият сняг не се яде. Никога не яжте жълтия сняг...



Учителката старателно нарисувала на дъската ябълка и попитала:
– Деца, какво виждате нарисовано на дъската? Децата в един глас отговорили:
– Задник!
Учителката избягала разплакана и след малко се върнала в стаята с директора. Той започнал да въвежда ред:
– Всички да седнат! Защо сте разплакали новата учителка? И кой е нарисувал тоя задник на дъската?



Учителка се кара на непослушен ученик:
– Тази дума, която каза, е много лоша дума! Да не съм я чула повече! От кого я знаеш?
– От татко.
– Друг път не я казвай! Ти даже не знаеш какво значи!
– Знам! Значи, че колата не иска да запали.



– Гледа ли вчера бокса по телевизията?
– Не. Стана ли нещо интересно?

– Един нокаутира противника си три пъти!
– Три пъти?
Невъзможно! Как стана това?
– Първият път – нормално, а после – два пъти на бис.



Шотландия. Прочутото езеро Лох Нес.
Турист на лодка пита екскурзовода:
– Извинете, сър, кога обикновено се появява чудовището?
– Обикновено след петото уиски, сър.



Съпруга пита мъжа си пияница:
– Вчера видях в хладилника три бутилки ракия, защо сега е една?
– Не съм я видял.



– Момченце, как се казваш?
– Кирчо Канадев.
– А какъв искаш да станеш?
– Космонавт.
– А защо искаш да станеш космонавт?
– Кирчо Канадев.
– Ти да не си олигофрен?
– Космонавт.



Летели си две тухли.
– Е, тухло, накъде?
– Все ми е тая, стига на добър човек да попадна...



В бара двама чичковци одумват съвременната младеж.
– Можеш ли да си представиш, вчера в църквата, по време на служба, една съвсем спокойно си пушеше цигарата!
– Не думай!
– Съвсем сериозно ти говоря! Аз така се изумих, че щях да си изпусна бирата!



Кротичък пияница разпива биричка в ресторант на гарата.
Отвън изсвирва локомотив, след него – друг, после – и трети...
Пияницата си поръчва още една бира и миролюбиво отбелязва:
– Свирете си, свирете, билетът нали си е у мен!



– Толкова много съм чел за вредата от пушенето и пиенето, че реших от понеделник да спра...
– Кое – пушенето или пиенето?
– Четенето...



Мутрак влиза в супермаркет:
– Килограм мляко!
– Че кой продава млякото на килограм?

– Добре де, тогава дайте ми седемдесет сантиметра!



Двете глави на триглава ламя се наговарят:
– Хайде да се напоркаме, докато третата спи!
Третата глава се събужда и недоволно мърмори:
– Когато е за напиване – тогава само двете, а като стигне до повръщане – всички заедно!



В магазина влиза пелтек.
– К-к-кутия ц-ц-ц-цигари!
– А к-к-какви?
– П-п-простак!
– Т-т-ти с-с-ъщо!



– Всичко опитах, но не мога да откажа пушенето.
– Пробва ли с бонбони?
– Пробвах, не се палят...



– Ало!
– Ало.
– Здравсти!
– Здравсти.
– Как си?
– Добре.
– О, извинете, сбъркал съм номера...

Четете вестник Пламък онлайн:

www.bulgarianflame.com

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

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

OWNER OPARATORS

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

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

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

Германия избра Nike и сменя Adidas от 2027

Германският национален отбор по футбол прекратява дългогодишното си партньорство с Adidas и подписа договор с Nike, които ще произвеждат екипите на футболистите от 2027 г., предаде The Athletic.

За последно Adidas подписа 8-годишен договор с Германската футболна федерация (DFB) през 2018 г., което означава, че Световното първенство за мъже през 2026 г. ще бъде един от последните случаи, в които екипът на германския отбор ще се произведе от най-известната компания за спортно облекло в страната.

По време на партньорството на Adidas с националите на Германия, което продължи повече от седем десетилетия, отборът спечели четири Световни купи за мъже, три европейски шампионата за мъже, две Световни купи за жени и осем европейски купи за жени. Adidas е създател на много емблематични фланелки през 80-те и 90-те години на миналия век, добавя The Athletic. Договорът на DFB с Nike ще продължи до 2034 г. „Благодарни сме, че можем отново да очакваме икономически стабилно бъдеще като асоциация благодарение на ангажимента на

Nike“, каза ковчезникът на DFB Стефан Грюнвалд.

„Възлагането на договор на нашия бъдещ доставчик на екипи Nike е резултат от прозрачна и недискриминационна тръжна процедура“, добави председателят на DFB Холгер Бласк.

„Nike направи най-доброто финансово предложение и допълнително впечатли със съдържанието на тяхната визия, която включва ясен ангажимент за подкрепа на аматьорския и масовия спорт, както и устойчивото развитие на женския футбол в Германия“

Adidas създаде може би един от най-емблематичните екипи на футбола: фланелката на Западна Германия от 1990 г. когато отборът спечели Световното първенство за мъже. Екипите на Германия за следващото Световно първенство за мъже през 1994 г. - където те стигнаха до четвъртфиналите - също се отбелязва като триумф за бранда. Екипировката на Германия за Европейското първенство за мъже на родна земя това лято също така ще се произведе от Adidas.



Сделката с Nike означава, че първият път когато американската компания за спортно облекло ще произведе

турнирен комплект за Германия, вероятно ще бъде за Световното първенство за жени през 2027 г. Договорът също така покрива Евро 2028 и 2032 за мъже, Световните първенства за мъже през 2030 и 2034 г. Евро 2029 и 2033 за жени и Световното първенство за жени през 2031 г.

„Но едно нещо също е ясно: до декември 2026 г. ще направим всичко възможно, за да постигнем споделен успех с нашия дългогодишен и настоящ партньор Adidas, на когото немският футбол дължи много повече от седем десетилетия“, добави президентът на DFB Бернд Нойендорф.

Съпругата на Дани Алвес, Джоана Санс, не е изненадана от решението за освобождаване под гаранция

Бившият бразилски футболист Дани Алвес бе освободен под гаранция от 1 милион евро в очакване на окончателното съдебно решение след като обжалва присъдата си от 4 години зад решетките за изнасилване на млада жена в новогодишната нощ на 2022 г. Реакцията на съпругата му далеч не бе на изненада, пише испанския Marca.

Адвокатът на жертвата на Алвес вече потвърди, че ще обжалва решението бившият футболист да се разхожда свободно.

Междувременно бащата на Неймар, който искаше да събере сумата за гаранцията, не успя да го направи веднага и Алвес остана за ден зад решетките.



Част от условията за освобождаването на футболиста под гаранция изискват той да предаде двата си паспорта (бразилски и испански), за да не напусне страната - до голяма степен и защото бразилското законодателство не позволява бразилски гражданин да бъдат екстрадирани. Ако успее да се върне в родното си място, Алвес ще остане извън обсега на испанското законодателство.

Допълнителни задължения са, че трябва да се явява ежеседмично пред съда и няма право да контактува или да се доближава до жертвата на нападението в нощния клуб.



Прод. на стр.29>>

<< **Прод. от стр28**

Новината предизвика всякакви реакции, както в телевизионните програми така и сред няколко известни личности, а майката на футболиста отпразнува решението. Една от най-неочакваните реакции бе тази на половинката на футболиста - моделът Йоана Санс, която през последните месеци демонстрира обвързаността си с Алвеш. След като научи новината, Джоана Санс деактивира профила си в **Instagram**.

Това не е първият път, когато тя деактивира профила си в Instagram, тъй като го е правила и в други случаи и истинската причина за това решение е неизвестна, въпреки че се разбира, че Санс предпочита да има по-нисък профил по време на делото. Възможно е да се дължи на желанието и да не се превърне в цел за онези, които са ядосани на Алвеш и решението на съда, които да излеят това разочарование върху нея заради лоялността ѝ към сексуален насилник.



Предполага се, че моделът, която винаги е била много активна в **Instagram** и използва тази платформа като част от работата си, ще активира отново акаунта си по-късно. Новината за

освобождаването на Алвеш под гаранция шокира, тъй като не се очакваше осъден в изнасилване да бъде свободен да се разхожда отново по улиците на Испания, преди процесът и присъдата да бъде окончателно потвърдена или да бъде оневинен.

„Скандално е, че го пуснаха на свобода“, каза Естер Гарсия, адвокат на предполагаемата жертва, пред El Mon в подкаст на RAC1. „Изглежда, че се раздава различна справедливост за богатите.“
„Казаха, че той има малък финансов капацитет в момента, но не се съмнявам, че ще намери милиона евро“.

Преводач и приятел на японска бейзболна звезда бе уволнен след обвинения в незаконен хазарт и кражба



Ипей Мизухара направи име като преводач в света на бейзбола, но кариерата му се изстреля на ново ниво, когато стана дясната ръка на мегазвездата на Los Angeles Dodgers Шохей Охтани, предаде NBC News.

Сега Ипей е в центъра на голям скандал в MLB: Мизухара е уволнен, тъй като адвокатите на Охтани казват, че спортистът е

бил жертва на „мощна кражба“ в случай, свързан със спортни хазартни игри. Въпреки че подробностите все още излизат наяве, ето всичко, което знаем за 39-годишния Мизухара.

Кариерата на Мизухара

Роден в Япония и израснал в Лос Анджелис, Мизухара започва кариерата си като работи за Boston Red Sox, съдето е нает да превежда на японски питчър, съобщава Associated Press.

След това отива в Япония, за да работи като преводач за Hokkaidō Nippon-Ham Fighters от японската професионална бейзболна лига Nippon. Там се среща с Охтани, който се присъединява към отбора като новобранец през 2013 г., съобщава Nippon.com. Когато Охтани се издигна в кариерата си и подписа с Los Angeles Angels през 2017 г., той доведе Мизухара заедно със себе си. Японският бейзболист продължи да разбива рекорди и да събира огромна база от фенове - и той вече е смятан за един от най-великите играчи в историята на бейзбола на зряла възраст от 29 години.

Феновете също ценят специалната връзка между Охтани и неговия преводач - често виждани рамо до рамо по време на пресконференции на излети в ресторанти и играйки по време

на загревките преди мача. Преводачът също игра кечър за Охтани по време на Home Run Derby на MLB All-Star Game 2021.

Мизухара каза на Nippon.com, че е нещо повече от преводач на Охтани; той е и партньор в обучението. А извън терена излизаха и играеха видео игри заедно, каза той.

„Първият ми приоритет е да помогна за създаването на среда, в която той може да се концентрира върху бейзбола“, каза той пред изданието. „Ние сме нещо като приятели... но повече като партньори.“



Бившият мениджър на Los Angeles Angels Джо Мадън каза пред Kyodo News през 2021 г., че изключителният бейзболист и неговият преводач вървят заедно като „фъстъчено масло и желе“.

През декември 2023 г. Охтани влезе в историята, като подписа **10-годишен договор за \$700 милиона с Los Angeles Dodgers** – най-доходоносният договор, който спортът някога е виждал. Естествено клубът нае и Мизухара, за да запази дуото заедно.

Прод. на стр.30>>

<< Прод. от стр. 30

ESPN съобщи, че Мизухара е казал, че е получавал между \$300,000 и \$500,000 годишно.

Дълг за милиони долари и обвинения в незаконен хазарт

Скандалът от тази седмица се появи за първи път чрез доклади на The Los Angeles Times и ESPN.

ESPN съобщи, че Мизухара е бил уволнен след медийни въпроси, които се съсредоточават върху „най-малко \$4.5 милиона в банкови преводи, изпратени от банковата сметка на Охтани“ до букмейкърска къща в Южна Калифорния, която е в центъра на федерално разследване. Според ESPN тези твърдения идват от множество неназовани източници.

От Dodgers заявиха, че екипът е «наясно с медийни съобщения и събира информация», и потвърдиха, че договора с Мизухара е прекратен.



От адвокатската кантора Berk Brettler LLP - адвокати на Охтани, коментираха в изявление: „В хода на отговора на скорошни медийни запитвания открихме, че Шоней е бил жертва на масивна кражба и предаваме въпроса на властите.“ Мизухара даде на ESPN две противоречиви истории за случилото се с дълга. Първо каза на изданието, че е направил дълговете, залагайки на NBA, NFL, колежански футбол и международен футбол - но никога на бейзбол, което е забранено от правилата на MLB. Той каза, че Охтани е решил да изплати дълга вместо него и подчерта, че „Шохей не е имал никакво участие в залаганията.“

Мизухара обаче промени после историята си пред ESPN. Той каза, че Охтани не е знаел за неговите дългове от хазарта и не е прехвърлил пари на букмейкъра.



Беларуската тенис звезда Арина Сабаленка наруши мълчанието си по повод смъртта на бившия хокеист Константин Колцов в изявление в Instagram. Сабаленка трябваше да

участва в Miami Open, когато от полицейското управление на Маями-Дейд съобщиха, че бившият играч хокеист на Pittsburgh Penguins е починал от «очевидно самоубийство», съобщава Fox News.



„Смъртта на Константин е немислима трагедия и въпреки, че не бяхме заедно, сърцето ми е разбито“, пише тя. „Моля, уважавайте моето лично пространство и личното пространство на семейството му в този труден момент.“



Тенисистка номер 2 в света не е била във връзка с Колцов, когато той починал, събщи The Telegraph по-рано. Дватамата се срещаха от 2021 г., но не беше ясно защо са се разделили.

„Според следователите в понеделник, 18 март 2024, приблизително в 00:39 ч., полицията в Бал Харбър и пожарната спасителна служба са били изпратени в

St. Regis Bal Harbor Resort, 9703 Collins Avenue, по повод мъж, скочил от балкон”, потвърди полицейското управление на Маями-Дейд пред Fox News Digital.



„Полицейското управление на Маями-Дейд реагира и пое разследването на очевидното самоубийство на Константин Колцов. ... Няма подозрения за чужда намеса.“



42-годишният Колцов изигра 144 мача за „Пингвините“ от 2002 до 2006 г. Той бе треньор на Салват Юлаев от Континенталната хокейна лига. Екипът бе базиран в град Уфа, който се намира на около 832 мили източно от Москва.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





VIENNA
FINE FOODS

Warden Ave.
Birchmount
Eglinton Ave.

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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada | **Canada**



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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova
Publisher: VIRAD
408-11 Dervock Cres,
Toronto, ON, M2K1A6
Tel: 416-821-9915
E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

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. Пламък 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.Пламък.

Търсете в магазини Карлово на стойката на Пламък.

