

## Защо не можем да дишаме под вода?

(¿Por qué no podemos respirar debajo del agua?)

### Автор:

Карлос Херес дел Вале - професор по експериментални науки в Центъра за обучение La Inmaculada (Университета на Гранада), UNIR - Международен университет на Ла Риоха



### Декларация за оповестяване:

Карлос Херес дел Вале не получава заплата, не извършва консултантска дейност, не притежава акции, нито получава финансиране от която

и да е компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и е декларирал, че няма връзки извън

горепосочената академична длъжност.

Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Четете на стр.4 >>

**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 Онтарิโอ  
• Българско-Английски/  
Английско-Български преводач

Tel: + 1 (416) 315-1440  
Tel: + (359) 87 863 9757

luba@dinkovaimmigration.com  
www.dinkovaimmigration.com

**BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**  
by Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025 22 YEARS



Italian contemporary design  
www.stimexinc.com • 416-939-9881

BRIS  
LINA G. Gueorguieva, BRS, CMC, GRES, ARN  
BROKER GOLDEN DOOR TEAM  
M: 647-862-2339  
linag@bulbiz.com  
Right at Home Realty  
www.MyHomeForSaleToronto.com

Излезе новия бинзнес каталог!

Търсете го в европейските хранителни магазини.

Вече е наличен и онлайн :

[www.bulbiz.com](http://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



# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

## DRIVE WITH TRUST

### WE ARE HIRING EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

- Our requirements:**
- two years of verifiable experience
  - clean record
  - eligible to cross the US border



#### Why us?

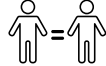
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



COMPETITIVE PAY



SIGN-ON BONUSES



EQUAL OPPORTUNITY



WORK-LIFE BALANCE



HEALTH BENEFITS



DENTAL BENEFITS

#### Contact us today

**T. 416-907-8101 x5**

Toll-Free: 877-907-8101

Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6

Email: hr@transamcarriers.com

**ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE** [transamcarriers.com/careers](https://transamcarriers.com/careers)

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam\_Carriers



# 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;** Бригадери, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-проектанти



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ [jobs@fierafoods.com](mailto:jobs@fierafoods.com)

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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!

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

# Защо не можем да дишаме под вода?

(¿Por qué no podemos respirar debajo del agua?)

<< Прод. от стр.1

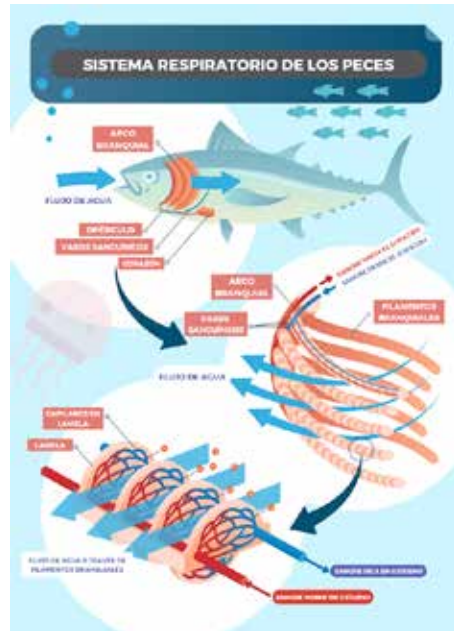
Заглавното изречение е една от онези фрази, които човек не знае дали да напише въпросително (за да ги превърне във въпрос) или възклицателно (като оплакване). Със сигурност би било много интересно да можем да се потапяме и гмуркаме безгрижно, наслаждавайки се на невероятните съкровища на подводния свят.

## Проблем с хрилете

За съжаление, хората не могат да дишат без изкуствени опори под водата. Бързият отговор би бил, че това се случва просто защото имаме бели дробове. Или, казано по друг начин, защото ни липсват анатомичните структури, необходими за ефективно извличане на кислород от водната среда. Тези структури се наричат хриле и присъстват, например, в рибите. Има и други алтернативи на дишането под вода, които могат да се наблюдават при безгръбначни, които не са много активни и имат ниски нужди от кислород.

Функционирането на системата на хрилете

е повече или по-малко просто, ако я сравним с това на нашата дихателна система. Рибите отварят устата си, за да погълнат вода и я оставят да излезе през страните на тялото им.



При хрущялните риби (като акули, скат или манта) процесът се извършва през т. нар. „хрилни процепи“. Останалите, тези, известни като костни риби (сардина, аншоа, пъстърва или мерлуза, например), изхвърлят вода през страничната оперкула - подобна на език структура, която покрива и предпазва хрилете и която обикновено маркира задната граница на главата. Независимо дали са костни или хрущялни риби, водата винаги преминава през „хрилните дъги“ - структури, върху които са подредени ламели с капацитет за ефективно извличане на разтворения във

водата кислород. Ако се вгледаме внимателно, пътят на водата тук е еднопосочен: тя влиза през устата, заредена с кислород, и излиза през страните на тялото, като увлича въглеродния диоксид със себе си.

## Защо дробовете ни не са подходящи за това?

Функционирането на нашата дихателна система е напълно различно, така че дробовете ни имат две основни ограничения, когато става въпрос за дишане под вода.

Първото и най-решаващо е, че те не са в състояние ефективно да извличат кислород от водата. Можем да мислим, че съдържа много кислород, тъй като в неговата молекулярна структура намираме два водородни атома за всеки кислороден атом (затова го представяме като H<sub>2</sub>O). Проблемът е, че този кислород не е достъпен нито за нас, нито за рибите.

Кислородът, от който се нуждаем, е това, което е известно като молекулярен кислород (представен като O<sub>2</sub>) и присъстващ както във въздуха (в

концентрация от 21%), така и във водата (в съотношение от около 1%, ако го сравним със същото) в обем въздух). Е, нашите бели дробове не могат ефективно да получат достъп до O<sub>2</sub> във водата, докато сложният дизайн на хрилните нишки е в състояние да извлече 80% от този разтворен кислород.

Вторият проблем, с който дробовете ни трябва да се справят, е именно плътността на водата. Ако приемем, че можем да получим достатъчно кислород директно от него, пътят е двупосочен, което означава, че водата трябва да влиза и излиза през едно и също място (както въздухът прави). Нашата дихателна система няма достатъчно сили да мобилизира цялата тази течност и белите дробове бързо ще бъдат наводнени с вода, бедна на кислород.

От друга страна, въздухът е много лек и можем да го накараме

Прод. на стр.5 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

# YOU ARE HERE NOW

## UNIQUE ISTANBUL EXPERIENCES

Free with **TURKISH AIRLINES**

Instead of waiting for departure time,  
join free tours that Touristanbul organized  
for you and make your layover a journey!



TURKISH AIRLINES

**touristanbul**

## НОВО ПРЕКРАСНО БЪЛГАРСКО ВИНО

**КУПЕТЕ ГО СЕГА В LCBO**



**TERRA TANGRA  
BLACK LABEL  
RUBIN 2019**

**1st BULGARIAN ORGANIC WINE PRODUCER**

BUY AT LCBO

www.rareearthwines.com T. 416.642.2773 info@rareearthwines.com

<< Прод. от стр.5

да циркулира безпроблемно чрез белодробно дишане, чрез циклични вдишвания и издишвания.



### Газообмен в алвеолите

Когато въздухът навлиза през носните проходи (за предпочитане) или през устата, той преминава през фаринкса и ларинкса и се пренася през трахеята, бронхите и бронхиолите към вътрешността на белите дробове. Там достига вътрешността на кухи, подобни на торбички структури, известни като алвеоли (има средно около 300 милиона на бял дроб).

Стените на тези алвеоли са покрити от единичен, много тънък слой клетки в близък контакт с кръвоносните капиляри. Концентрацията на O<sub>2</sub> във въздуха е толкова висока, че лесно преминава през клетъчните мембрани в кръвта, за да се опита да балансира

парциалното налягане от двете страни на клетъчните мембрани (между въздуха и кръвта). И същото нещо се случва с въглеродния диоксид, но в обратната посока: той се движи от кръвта към въздуха вътре в алвеолите, за да бъде изхвърлен при следващото издишване.

Във всеки дихателен цикъл ние караме въздуха да влиза и излиза от белите дробове (между 5 и 6 литра в минута), като непрекъснато го обновяваме и осигуряваме снабдяването на тялото с кислород.

Китовете и делфините също не могат да дишат под вода

Но това не е изключително за човешките същества. Всъщност нашата дихателна система е много подобна на тази на останалите амниоти - дума, която използваме, за да обозначим всички гръбначни животни, чийто ембрион се развива плаващ в околоплодна течност благодарение на слой, който го заобикаля, наречен амнион;

Прод. на стр.7 >>

## 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



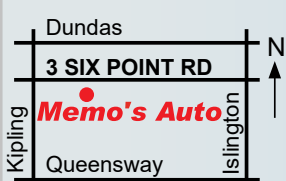
**3 Six Point Rd, Etobicoke**

(Срещу магазин "Карлово")

**Мехмед**

**416 239 4000**

memosauto@gmail.com



# Защо не можем да дишаме под вода?

(¿Por qué no podemos respirar debajo del agua?)

<< Прод. от стр.6

тоест влечуги, птици и бозайници. Дори морските бозайници (като китове или делфини) не могат да дишат под вода, трябва да се издигат на повърхността повече или по-рядко, за да се

снабдят с кислород. Земноводните са по средата между една система и другата. Всъщност по-голямата част от младите екземпляри живеят във водна среда, дишайки

с хриле, които ще загубят като възрастни, за да отстъпят място на рудиментарни бели дробове, които се нуждаят от подкрепата на кожно дишане.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/por-que-no-podemos-respirar-debajo-del-agua-234086>

## БЪЛГАРИЯ

Ексклузивно интервю с Илхан Шен



да представи на читателите си интервюто със звездата Илхан Шен със съкращения.

Срещнахме се с Илхан Шен, който изобразява героя Атеш в новия сериал на ATV Safir. Говорихме за сериала, Атеш, сериалите, в които актьорът е участвал преди, любовта на публиката, живота му и филмите и режисьорите, от които е повлиян – така започва интервю Обен Будак с родения в Шумен през 1987 г. актьор, публикувано в Episode Dergi.

„Пламяк“ има удоволствие

В: Как се чувствате тези дни, какво е чувството да сте част от най-големия хит на сезона? Както знаете, милиони хора, напълно различни един от друг, се събират пред телевизора, за да гледат вашето шоу всяка седмица.

- Представяте ли си да почукате на вратата на някой, когото дори не познавате, и да влезете в дома му...

Прод. на стр.8 >>




**773 The Queensway, Etobicoke**  
**(416)255-9211**





**Нов магазин с Европейски продукти и деликатеси в Етобико!**

Голямо разнообразие на европейски хранителни продукти, консерви, салами, кашкавали и сирена, риба, десерти и торти, хаяб и други.

- EUROPEAN GOODS
- FRESH DELI
- BAKED GOODS
- PASTRIES & CAKES

<< **Прод. от стр.7**

И не само да ви приемат като гост, но и да ви обичат! Дори да веднъж седмично... Не го виждам просто като телевизионен сериал, а по-скоро като човек, който влиза в домовете на хората и ги кара да го гледат всяка седмица.

**В:** Вие сте част от един от най-амбициозните проекти за сезона Safir. Кой бе основният фактор за вас да приемете проекта?

- Първо, благодаря ви много за вашите думи. Когато приех „Safir“, както всички мои колеги актьори, това, което най-много ми повлия, разбира се, беше сценарият. Вярвахме, че този сценарий може да бъде дълготраен и да разказва истории, които постоянно пораждат нови разкази. Един от основните фактори за мен бе

начинът, по който се появи сценарият.

Разбира се, Атеш е персонаж, който един актьор би искал да играе. Така че да играя ролята на Атеш и да участвам в история като тази, също така да съм в Кападокия, където се развива историята, дълбоко ме развълнуваха, а и всички мои колеги актьори. Мога да кажа, че най-голямата причина да приема Safir бе неговата история.



**В:** Атеш е много неща; дистанциран,

мил и най-важното справедлив човек. Той обаче изглежда е роден в доста проблемно семейство, имал е конфликти с дядо си и е трябвало да поеме ролята на „баща“ в семейството, неспособен да живее живота си, както желяе. Какво мислите за него?

- Атеш е дистанциран, честен и учтив човек, както казахте. Но всички травми, които Атеш преживява като дете, го превърнаха в такъв човек.

Израснал в среда, в която не е бил изложен на никаква справедливост и учтивост, Атеш решил какъв няма да стане и се превърнал в такъв човек през детството си. Семейството му е донякъде проблемно, особено връзката с дядо му.

В крайна сметка Атеш е дете, израснало без баща и претърпяло

същата автомобилна катастрофа, причинила смъртта на баща му. По-късно, въпреки целия натиск от страна на дядо си, той си постави за цел да му се противопостави. Атеш има само една грижа - да защити своите братя и сестри от подобно потисничество. Така че, въпреки че Атеш е справедлив, учтив и дистанциран, той става напълно различен човек, когато става дума за неговите братя и сестри. Това е почти сякаш този учтив човек изчезва и друг човек излиза.

Това се дължи изцяло на защитническия инстинкт на Атеш. Той има причина да отиде в Америка; зрителите ще го видят по-късно. Той не е изживял живота си така, както е искал, но се надявам да го прави отсега нататък. Мисля, че Атеш е човек, който поставя на първо място своите братя и сестри,

**Прод. на стр.9 >>**

## ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



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

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



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

<< **Прод. от стр.8**

след това семейството си и накрая себе си в битката на живота. Надявам се да продължава така.

**В: Safir** разказва предизвикателна любовна история наред със семейната драма. С напредването на епизодите зрителите са любопитни как ще се развият чувствата между Атеш и Ферайе. Мислите ли, че Атеш може да бъде щастлив?

- Досега между Атеш и Ферайе имаше много балансирано отношение. Атеш иска да спаси Ферайе от съществуващата ситуация, особено

като се има предвид, че Ферайе, живееща в регион като Кападокия в анадолския регион Турция, забременява без да се омъжи. Той иска да я спаси, защото най-важният човек на света за Атеш е бащата на Ферайе, Мухсин. Той иска да спаси репутацията на Ферайе. Не знам къде ще ги отведе сценарият. Но се надяваме, че ще бъде щастлив някой ден.

**В: Ако** бяхте близки приятели с Атеш Гюлсой, какъв съвет бихте му дали?

- Ако бях близък

приятел с Атеш, сигурно щях да го посъветвам да живее повече за себе си. Той е толкова зает да решава проблемите на всички останали в главата си. Бих го попитал какво всъщност иска. Въз основа на неговите отговори бих го посъветвал да прави каквото иска. Но отново, повтарям, Атеш има дълговете на семейството, компанията, ситуацията с неговите братя и сестри, Ферайе, лъжите и причината майка му да го покани да дойде в Кападокия. Поради всичко това бих му казал, че трябва да отделя повече време

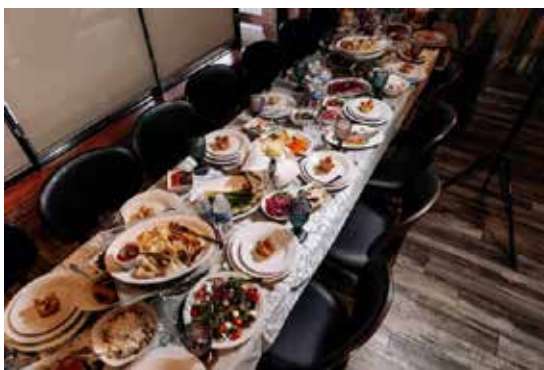
за себе си.

**В: Safir** бе представен от ATV на Mircom 2023 и се продава на различни глобални панаири на съдържание по целия свят. Как ви кара да се чувствате международното пътуване на сериала?

- Safir получи толкова много внимание и получи много положителни отзиви в чужбина. Това е едно от нещата, които ме правят най-щастлив като актьор, защото винаги съм смятал,

**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*

че любовта и красотата нямат език. Вярвам, че фактът, че нашите сериали се показват навсякъде по света и са посрещнати с любов, няма много общо с езика, който говорим. Тъй като емоциите не се казват с език, те се казват с очи. Надявам се, че всеки, който гледа Safir, ще хареса нашата история и ще намери нещо от себе си в нея. Затова интересът от чужбина ни радва. За щастие ни гледат по телевизията в къща, в която никога не сме били и в град, който никога не сме посещавали. Това създава невероятна връзка между публиката и актьора, така че за щастие те съществуват.



Ihan Dan, for Episode Magazine

**В:** Сериалът се снима в световното чудо Кападокия. Вие всъщност популяризирате и сериала, и страната. Какво мислите за Кападокия?

- Нашият сериал се снима в Кападокия

и няма думи, с които да се опише мястото. Това е място, което милиони туристи искат да дойдат и посетят. Истинска благословия е да снимаш там. Природата, въздухът и структурите, създадени от природата, са абсолютно прекрасни. Ако има чуждестранни зрители, които все още не са идвали тук, те определено трябва да добавят Кападокия в календара си. Благодаря много на всички, които гледат и подкрепят сериала. Даваме всичко от себе си, за да ги зарадваме и да предизвикаме емоциите им. С любов...

**В:** Има голям интерес към вас; вашите последователи в Instagram достигнаха над милион. Разбира се, това е натрупване, вие не станяхте част от живота ни за една нощ. Да имаш милион последователи е наистина важно. Гледайки акаунта ви, вие не публикувате много често; току-що сте започнали да „храните“ последователите си. Хванаха ли ви малко неподготвени?

- Всъщност бях подготвен, ако нещо подобно се случи някой ден. Публикациите, които споделих в този акаунт, бяха

подготовката за тази ситуация. Броят на последователите, които имам в Instagram, показва, че работата ми наистина е добра. Въпреки неактивността ми в платформата, хората все още са любопитни за мен. Не публикувам за семейството си, ваканциите, които правя, храната, която ям, или приятелката ми. Исках да споделя снимка на моята стая; започнах да споделям какво гледам, какво чета, какво преследвам и вижте какво ще се случи. Не съм изместил фокуса си твърде много. Така че не бях неподготвен.

**В:** Ами живота ви? Бързо ли се движи животът в наши дни? Имате ли някога чувството, че сте се издигнали до успеха за миг, но се надявате да не паднете толкова бързо?

- Тези дни прожекторите са насочени към мен, но само засега. Един ден осветителят ще отнеме тази светлина от мен и ще я насочи към някой друг. Знам, че колкото повече се подхранвам, компенсирам недостатъците си и се приготвям да се изправя пред светлината, докато тя се върне отново при мен, нарастването ще

продължи със същата скорост. Да, засега имам период на възход и съм много доволен. Чувствам се страхотно; няма проблем с това. Но когато светлината се върне, ако все още живеете със старите си произведения, осветителят никога няма да ви върне тази светлина!

Но както знаете, повечето актьори вярват, че светлината на прожекторите винаги ще бъде върху тях; не много хора осъзнават, че светлината на прожекторите идва и си отива.

Говорим за тези, които са наясно с това. Други са нещо като сезонни работници, вършат няколко добри работи и остават там. Когато дойде време за прибиране на реколтата, ако не сте им дали плод, производителите няма да ви засадят за следващия. Ние всъщност сме като семена, засадени в нива. Някои поникват, други не. Някои имат лоши семена от самото начало, за други всичко е перфектно, но просто не вали.

*Прод. на стр.11 >>*

<< Прод. от стр.10

**В:** Казват, че всяко имигрантско семейство се държи здраво един за друг и изгражда свой собствен малък свят. Като член на семейство, което бе принудено да мигрира в Турция преди години, как се разви чувството ви за общност? Как се живееше в Турция, когато всички спомени от миналото на вашето семейство принадлежаха на България?

- Когато родителите ми дойдоха в Турция, единият бе на 23, а другият на 25 години. **Бях само едногодишно бебе.** Можете ли да си представите да оставите всичко зад гърба си? Вашата къща, приятели, книги, дрехи, дори вашия касетофон. Дават ти определено време и в рамките на това време натоварваш всичко, което можеш в кола и започваш да караш. Не знаете какво ще се случи, след като преминете границата. Изпратиха ни, защото бяхме турци и говорехме турски. Майка ми бе учителка, а баща ми инженер, но няхаха документи за професията си. И двамата трябваше да работят на други работи, докато получат своите еквивалентности.

**В:** Предполагам, че би причинило травма, дори ако сте бил твърде млад, за да го осъзнаете по онова време.

- Разбира се. Единственото, което си спомням от този период е, че имах семейство, което непрекъснато работеше, за да оцелее. Това е нещо, което искам да разбера за себе си! Всеки има нужда от почивка, но аз искам да работя постоянно. Не чувствам, че заслужавам почивка. Това чувство определено е отговор на травма.

**В:** В момента живея в Гърция и определено самият аз изпитвам ситуацията „между“.

- Усещането да си между е ужасно. Не научих историята на тази страна, като слушах по-старите, трябваше да я науча, като я чета. Нито сестра ми, нито баща ми са ме учили за миналото. Знаеш ли, отиваш някъде и приятелите ти говорят за ресторант от 70-те години, аз няхах това! Трябваше да науча всичко. Нямаше кой да ме научи на литературната или културната история на тази страна. Някои

хора имат бащи, които са режисьори, така че знаят всички продукции, които са пуснати. Аз няхах този шанс. Дори трябваше да науча турски и трябваше сам да измислям учебната програма. Това чувство на самота идва от там. Но като човек, роден в България и успял да оцелее тук, аз съм много горд от името на всички имигранти.

**В:** Но също така има чувството, че сега не можете да постигнете нищо повече, нали?

- Постигнал сте нещо значимо и изглежда, че можете да оцелеете по всякакъв начин оттук нататък. Представете си го така - майка ми и аз карахме към Турция, докато баща ми остана, за да се погрижи за някои неща. Той щеше да дойде след нас. След като пресякохме границата с майка ми, границата затвори и баща ми пристигна едва след шест месеца. Семейството му не бе с него, не знаеше къде сме и не можеше да се свърже с нас! Сега, ако не се чуем десет минути, ще се обадим и ще се свържем веднага, нали? Просто помислете за този период.

**В:** Разбирам, че часовете, които

прекарвате сам у дома, са важни за вас. Какво правите в тези моменти? Има ли продукции, които ви вълнуват? Сега се клонират сериали, всичко е направено, сега се произвеждат само подобни...

- Да, затова обичам да гледам британски сериали. Харесвам и руските, обичам украинските произведения. От друга страна, много съм впечатлен от разказването на истории в северните страни. Знаем какъв е животът в Дания или Иран. Знаем какво се случва в Германия. Ето защо киното е толкова ценно. Преследвам такива неща....

**Празник на светите праведни Йоаким и Анна в Дивотинската света обител**



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)  
Автор: Софийска митрополия

“Да претърпяваме изпитанията

<< **Прод. от стр.11**

благодарно, разбира се, търсейки да се изяви Божията правда, а не лекомислено да приемаме всичко, което се случва в нашия живот. Господ ни е дарувал разум, но да осъзнаваме, да търсим и да изследваме своята съвест, която да бъде права пред Бога. Да видим дали не скланяме желание към нещо друго, дали не влагаме упование към нещо друго, дали нашите стремежи не ни отклоняват от Бога. Тогава, когато нашата съвест ни свидетелства, че искаме действително да бъде Божията воля в нашия живот и, когато търпим скърби – това очисти нашите сърца. Нашата вяра укрепва», каза в своето слово днес Негово Светейшество Софийският митрополит и Български патриарх Даниил, който възглави празничната света Литургия в Дивотинската света обител по повод празника на светите праведни Йоаким и Анна, родители на Божията Майка Св. Богородица. Тържествената света литургия бе отслужена в храма «Св. Седемдесет апостоли» в обителта. С Негово Светейшество съслужиха Техни Преосвещения епископите Мелнишки

Герасим, гл. секретар на Св. Синод и Браницки епископ Пахомий, викарий на Софийския митрополит, архим. Йоан, протосингел на Софийска св. митрополия, архим. Йоаким, игумен на обителта, архим. Мелетий, ректор на Софийската духовна семинария, столични свещеници и йеродякон Вартоломей. Песнопенията бяха изпълнени от ученици в Софийската духовна семинария. «Живеем тези дни с радостта, която са имали светите и праведни богоотци Йоаким и Анна, когато са чули вестта, че са придобили милост пред Бога и това, че Господ ще ги дарува с рожба и особено, когато тя се родила каква радост е било в това семейство. Радост дългоочаквана и дълго изстрадана. Цялата Православна църква ликува за раждането на Пресвета Богородица, защото чрез нея дойде спасението на всички човечи. От нея нашия Господ и Спасител Иисус Христос възприе човешка природа. Празнуваме днес плодът на вярата, плодът на благочестието. «Велика е тайната на благочестието» (1 Тим. 3:16), казва св. ап. Павел, Бог

се яви в плът», каза още в словото си Негово Светейшество. Патриарх Даниил изтъкна дълготърпението и вярата на светите праведни Йоаким и Анна, както и тяхното искрено упование в Бога. Патриарх Даниил поздрави и игумена на обителта архим. Йоаким, който чества и своя имен ден. От своя страна архим. Йоаким благодари на Негово Светейшество за благословието, като му пожела светите Йоаким и Анна да молят Бога за него и да го съпътстват в нелекото му служение като първойерарх на родната ни Православна църква. В края на богослужението бе изпято и многолетствие за Българския патриарх Даниил, Св. Синод и всички празнуващи днес. В Дивотинската света обител освен съборния храм, посветен на Светата Троица и храма, посветен на светите Седемдесет апостоли има и параклис, посветен на света Анна, който отбелязва един от своите празници именно на 9 септември – денят на светите Йоаким и Анна.

**Предстоящо представяне на книгата „Гражданскоправен статус на Българската православна църква“**



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)  
Автор: Софийска света митрополия

С благословието на Софийския митрополит и Български патриарх Даниил и под егидата на Софийската света митрополия на **10 септември 2024 г., вторник, от 18:00 ч. в Големия салон на БАН (София, ул. „15 ноември“ № 1)** се състоя премиера на книгата „Гражданскоправен статус на Българската православна църква“ от доц. д-р Мария Кьосева, юридически съветник на Светия Синод на БПЦ – БП и преподавател в Юридическия факултет на Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ (ПУ). Книгата представлява първо по рода си изследване в българската **юридическа наука**, >>

&lt;&lt; Прод. от стр.12

посветено на мястото на БПЦ в българския правен ред, на проблемите за правосубектността ѝ, на различни аспекти на нейния Устав и устройство, както и на произтичащите от това църковно-държавни отношения. Представянето ще започне с поздравление от Софийския митрополит и Български патриарх Даниил. За книгата и нейния автор ще говорят преподавателят по канонично право в Атинския университет Перистерски митрополит проф. д-р Григорий Папатомас (Гръцка православна църква); ръководителят на издателството на Зографската света обител (Атон – Света Гора), йеромонах Атанасий; проф. д-р Янаки Стоилов, преподавател в Юридическия факултет на СУ „Св. Климент Охридски“ и в Юридическия факултет на ПУ „Паисий Хилендарски“; деканът на Юридическия факултет на Пловдивския университет, доц. д-р Даниела Дончева. Водещ на представянето ще бъде д-р Александър Смочевски от Богословския факултет на Солунския Аристотелев

университет.

**Млад мъж се самоуби във Варна като скочи от Аспаруховия мост**

33-годишен мъж се самоуби във Варна като скочи от Аспаруховия мост, съобщават от Областната дирекция на МВР в града. Сигналят за намерено тяло на сушата под моста е бил подаден рано сутринта, а мъжът е загинал на място.

До сега от полицията не съобщават

самоличността на човека, изясняват се и причините са самоубийството. В началото на юни 48-годишен мъж скочи от моста и загина.

**Товарен камион с незаконни мигранти бе задържан край Бургас ...**

**Прод. на стр.14 >>**

**100%**

**SOLD**

**20г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



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



LCBO # 371047

**Налична за продажба**  
**Available for sale now**

Demetra Vino Prospera Inc. • www.bsgold.bg • office@demetravp.ca

<< Прод. от стр.13

..., съобщиха от пресцентъра на Главна дирекция “Гранична полиция”, предаде БТА. Шофьорът, който е криминално проявен, също е задържан. В камиона, спрял за проверка в района на местността Пода, е открит тайник, в който са били укрити мигрантите. Те са се самоопределили като афганистанци. По първоначална информация в тайника са открити 29 души, посочиха от „Гранична полиция“.

От районната прокуратура в Бургас коментираха, че по случая е образувано досъдебно производство. Шофьорът е български гражданин, а товарният камион, който е взет под наем, е пътувал е в посока автомагистрала «Тракия», уточниха от прокуратурата. От там добавиха, че няколко души са откарани в болница със задушаване.

Състоянието им не е тежко.

**„НЕЗАБРАВА“**



Автор: Калин Донков

„Налей ми вино в чаша  
тънкостенна  
и приседни с усмивка  
неизменна.

Любима, ти навярно  
имаш право:  
сърцето своята участ  
заслужава.

И някак си привиква с  
туй човекът,  
крещи от тишина,  
мълчи от екот.

Дали позор ще  
срещнеш, или слава –  
сърцето този изпит  
заслужава.

Целувай дълго.  
Глътката разлива  
безсмъртната любов из  
нас разлива.

Не можеш дълго? Е, до  
гроб тогава!  
Сърцето този празник  
заслужава.

И някъде пред нас ако  
просветва  
неискрен час и  
накърнена клетва –

едно солено от сълза  
възглаве  
сърцето своята горест  
заслужава.

Далеч от теб или  
навеки с тебе  
спокоен ще дочакам  
всеки жребий.

Сърцето всеки жребий  
заслужава.

Но не забравя, ах, но  
не забравя...“

**„ДО ТВОЕТО  
СЪРЦЕ“**



Автор: Калин Донков

„До твоето сърце  
голямо  
живея, расна всеки  
ден.  
С поклон благодаря ти,  
мамо,  
и с лик, от тебе озарен.

**Опора ми е твойто  
рамо**

при всяка радост или  
жал.  
С любов благодаря ти,  
мамо,  
и с взор, за тебе засиял.

**Дори в усмивката ти  
само**

усещам ласка на крило.  
С цветя благодаря  
ти,мамо,  
пред тебе в почит свел  
чело.

**В сърцето си, от  
радост нямом,**  
аз твойте нежни песни  
скрих.

Благодаря ти, мила  
мамо,  
с поклон, с любов, с  
цветя и стих!“

## СВЯТ

**„Наваксването“ на  
съня през уикенда  
може да намали  
риска от сърдечни  
заболявания**



Съвременният начин на живот означава, че много хора са лишени от сън по време на работа или в учебни дни и се опитват да „наваксат“ с компенсаторен сън през уикендите – нещо което, както показва скорошно проучване,

може да намали риска от сърдечни заболявания с около 20%, съобщава Medical Brief.

Изискванията на работната седмица, често повлияни от училищни или работни графици, могат да

доведат до прекъсване на съня и лишаване от него, но резултатите от проучването на повече от 90,000 души – представено на ESC Congress 2024 – показват, че тези, които компенсират липсата на сън през уикендите може да намали

риска от сърдечни заболявания с една пета.

Съавторът на изследването Янжунг Сон от Държавната ключова лаборатория по инфекциозни болести, болница Фувай, Национален център за сърдечно-съдови заболявания в Пекин, каза, че е добре известно, че хората, които страдат от лишаване от сън, „спят“ през почивните дни, за да смекчат ефектите от лишенията от сън.

Липсват обаче изследвания дали този компенсаторен сън помага за здравето на сърцето.

Авторите са използвали данни от 90,903 субекта, участващи в проекта UK Biobank, и за да оценят връзката между компенсирания сън през уикенда и сърдечните заболявания, данните за съня са записани с помощта на акселерометри и групирани по квартали (разделени на четири приблизително равни групи от най-компенсирания сън до най-малко).

Лишаването от сън е докладвано от самите участници, като тези, които самоотчитат по-малко от 7 часа сън на

нощ, се определят като страдащи от липса на сън.

Общо 19,816 (21.8%) от участниците са определени като лишени от сън. Останалата част може да е имала от време на време неадекватен сън, но средно техните дневни часове не отговарят на критериите за лишаване от сън – авторите признават това като ограничение на техните данни.

Записите за хоспитализация и информацията от регистъра на причините за смъртта бяха използвани за диагностициране на различни сърдечни заболявания, включително исхемична болест на сърцето (ИИБ), сърдечна недостатъчност (НФ), предсърдно мъждене (АФ) и инсулт.

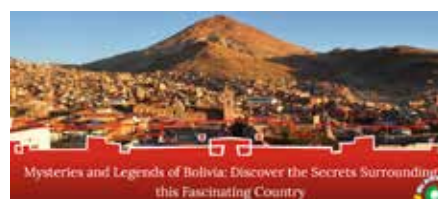
При средно проследяване от почти 14 години, участниците в групата с най-компенсаторен сън са с 19% по-малка вероятност да развият сърдечно заболяване, отколкото тези с най-малко.

В подгрупата на пациентите с ежедневно лишаване от сън, тези с най-компенсаторен сън са

имали 20% по-нисък риск от развитие на сърдечни заболявания, отколкото тези с най-малко.

Анализът не показва разлики между мъжете и жените. Съавторът Жечен Лиу, също от Държавната ключова лаборатория по инфекциозни болести, добави: „Нашите резултати показват, че за значителна част от населението в съвременното общество, което страда от лишаване от сън, тези, които имат най-много „наваксване“ спят на уикендите имат значително по-ниски нива на сърдечни заболявания, отколкото тези с най-малко.“

### Мистерии и легенди на Боливия: Открийте тайните около тази завладяваща страна



Боливия, земя на древни традиции и мистични чудеса, притежава съкровищница от мистерии и легенди, които чакат да бъдат изследвани. От свещените дълбини на езерото Титикака до величествените върхове на Андите, Боливия крие

във всеки ъгъл мистериозна история, която събужда любопитството и чудото както на местните, така и на посетителите, пише Best Peru Tours.

### Островът на слънчевите мистерии



В сърцето на най-високото плавателно езеро в света, езерото Титикака, се намира митичният остров на слънцето, свещено място за древните инки. Според легендата първият инка Манко Капак и неговата сестра-съпруга Мама Окло са родени на този остров, излизайки от езерото по заповед на бога на Слънцето, за да основат империята на инките. Мистерии и ритуалите на поклонение пред боговете все още могат да се усетят във всеки свещен камък и в хилядолетните руини, открити на този остров, където посетителите могат да усетят мистичната енергия, излъчвана от неговите пейзажи.



## Sweet Gallery

Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, European cookies
- Café featuring Burek, Goulash Soup, Quiches, Sandwiches and more

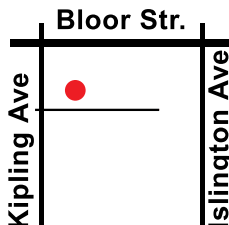
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

### Скритото съкровище на Серо Рико де Потоси

Потоси, известен като „Императорската вила“, някога е бил един от най-богатите и гъсто населени градове в света благодарение на експлоатацията на сребърните мини на Серо Рико. Зад разкоша и богатството обаче се крият мрачни тайни и легенди за алчността, страданието и проклятието, тегнещо над планината.

Говори се, че хълмът е обитаван от духа на El Tío - злонамерено същество, което защитава богатствата, но изисква човешки жертви в замяна. Много миньори и посетители твърдят, че са усетили присъствието му и са били свидетели на странни събития в дълбините на мината.

### Мистериозните каменни гиганти от Тиуанаку



В равнините на Тиуанаку стоят внушителни руини на това, което някога е било напреднала и мистериозна цивилизация. Сред

неговите конструкции се открояват енигматичните каменни монолити, издълбани с прецизност и съвършенство, които се противопоставят на човешкото разбиране. Смята се, че тези каменни гиганти пазят тайните на древна цивилизация преди инките и могат да бъдат свързани с извънземни посетители, според някои теории и местни легенди.

### Чаровете и заклинанията на вещицата Чолита

По улиците на Ла Пас и други боливийски градове се казва, че *cholitas* - местни жени, облечени в своите цветни традиционни носии, имат магически сили и знания на предците, предавани от поколение на поколение. Тези „вещици чолити“ са търсени от онези, които търсят любов, богатство или защита срещу злини. Техните ритуали и церемонии, обвити в мистерия и магия, привличат както любопитни, така и вярващи, създавайки аура на загадъчност около тези жени.

Прод. на стр.18 >>

## 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





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

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON  
**647-329-3026**



## KOSTAS MEAT & DELI

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



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



<< Прод. от стр.16

## Открийте тайните на Боливия



Боливия е страна, пълна с мистерии и легенди, които чакат да бъдат открити от онези, които се впускат в нейните земи. От древни митове на инките до истории за вещици и изгубени съкровища, всяко кътче на страната е пропито с уникална магия и интригуващо минало, което ви кани да изследвате

и да се потопите в най-дълбоките му тайни. Готови ли сте да се потопите в този свят на мистерия и очарование?

## Кучета карат сърф в Калифорния



Петдесет кучета и техните собственици се събраха на Dog Beach в Дел Мар, Калифорния за Surf Dog Surf-a-thon, най-

продължителното събитие за сърфиране с кучета в САЩ, съобщава 10 News.

Събитието набира пари в подкрепа на услугите на центъра за осиротели кучета и кучета в риск.

В състезанието участваха кучета от всякакъв размер и възраст, като всяко се състезаваше в 10-минутна надпревара. Популярно дуо на събитието беше Кентъки Галахю и кучето му Дерби.

фенове – всичко е кумулативно“, каза Галахю. „Не мога да посоча един спомен, но човече, този ще бъде който трябва да се запомни.“ За да завърши осемте си години заедно, Дарби улови последната вълна от неговата топлина.

## Редки слончета близнаци се родиха в Мианмар



Слончета близнаци, родени миналата седмица в дървен лагер в Мианмар, процъфтяват след колебливи първите няколко дни на бял свят, казаха официални лица пред AFP, предаде NDTV.

Пърл Синт е родена няколко минути преди брат си Киау Пърл миналата седмица в лагера за слонове Уингабау с площ от 60 акра в района на Баго, управляван от държавната Myanmar Timber Enterprise.

С височина около 2 фута и 6 инча близнаците са с около 4 инча по-ниски от средното бебе слонче, каза Мио Мин Аунг, помощник-управител на лагера. Това означаваше,



Това бе осмата им и последна година в състезанието. Дарби, сега на 11 години, се оттегля от състезания по сърф. Галахю отрази времето им заедно по време на интервю за ABC 10News.

„Всеки път, когато излизаме, просто виждаме лицата и усмивките на всички

VIN  
DE GARAGE



ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$79

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

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

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

100% guaranteed. In business since 1997

&lt;&lt; Прод. от стр.18

че не са достатъчно високи, за да достигнат храната на майка си.

„Ние им помогнахме, като поставихме малки дървени блокчета под предните им крака и вдигнахме главите им към гърдите на майка им“, каза той.

На третия ден те успяха да се нахранят и бързо показаха характера си.

„Малкият мъж обича да се скита наоколо и да си играе с хората, вместо да остане с майка си“, каза Мио Мин Аунг. „Той не се храни толкова, колкото женското мъниче.“

Друг служител в лагера каза, че се

надява близнаците да не поемат след баща си, слон на име Айе Хтике. „Той се държеше лошо. Нападеше другите слонове и хора“, каза той.

Пърл Сандар, майката на близнаците, „има добро сърце“, каза служителят.



„Тя не напада другите... ние обучаваме близнаците да се държат добре, а не като баща си.“

Появяването на близнаците увеличава популацията на лагера

за слонове до девет, каза служителят. Преди това около 3,000 слона са били използвани за работа в държавни предприятия за дърводобив в Мианмар, повечето от които са влачили прясно отсечени дървета през гъстата джунгла, за да транспортират центрове и мелници.

Но сега тези в лагера Уингабау, подобно на много други, носят хора вместо трупи и печелят прехраната си като туристическа атракция.



По-малко от 50,000 азиатски слона остават в дивата природа, а по-малко от 2,000 от тях се срещат в Мианмар, според данни от 2018 г. на екологичната организация WWF.

„Това е първият ми път, когато лично преживявам раждане на слончета близнаци“, каза Мио Мин Аунг. „Щастливя съм да се грижа за тях, но това е и голяма отговорност.“

## 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

**Да пренастроим детето на училищен режим**

Тя.bg

Всички имаме спомени за вълненията, съпровождащи началото на всяка учебна година. Също като нас някога, нашите деца вече очакват училищния звънец, едновременно с нетърпение и известно безпокойство. И докато новата раница или маратонки могат да увеличат нетърпението им да пристъпят училищния праг, много по-важно е родителите да помогнат на децата да пренастроят режима си за сън, за да не се почувстват изморени още в началото на учебната година.

Първите няколко седмици на всяка година в училище обикновено са най-вълнуващи. Те обаче могат да бъдат и сериозен източник на стрес за детето, тъй като то се настройва

към нов график, учители и уроци. Осигуряването на добра почивка ще помогне на детето да направи прехода по-лесно, намалявайки стреса и подготвяйки го за предизвикателствата, като му помогне да се фокусира върху учението.

По време на дългата лятна ваканция много деца променят режима си за сън просто “защото е ваканция”. Летните развлечения, пътуванията често нарушават нормалното статукво дори и в най-консервативните семейства. Децата вероятно са свикнали да лягат по-късно вечер и да спят до по-късно през деня. Ако този летен режим не бъде коригиран, организмът на децата се натоварва много, когато трябва да започнат да стават рано сутрин.

**Родителите са тези, които трябва да помогнат на децата да нагласят вътрешния си часовник.** Специалистите препоръчват седмица преди началото на учебната година времето за лягане на децата да бъде преместено с 15 до 30 минути по-рано. Това само по себе си обаче няма да помогне много, ако децата все още стават късно. Затова е много важно родителите да започнат

да бъдат децата по-рано. За да мотивирате детето да стане по-рано, би помогнало, ако създадете причина то да стане по-рано – да измислите то да извършва някакви дейности, които не са му неприятни. Първата седмица може да бъде доста трудно – детето може да се чувства сънливо и изморено. Но ако продължите твърдо да го карате да става рано, детето скоро, по естествен начин, ще започне да си ляга по собствено желание в по-ранен час.

Като започнете процеса на пренастройване на вътрешния часовник на детето седмица преди началото на учебната година, децата ще бъдат готови още от първия ден да се включат активно в учебния процес.

Когато децата имат проблем със ставането сутрин, те са “кисели”, раздразнителни и в лошо настроение през деня – недоспиването влияе върху настроението, имунитета и способността за запомняне. Идеалният режим е децата да си лягат по едно и също време всяка вечер, като дори през уикендите времето за “лека нощ” не се увеличава с повече от 1 час.

*Прод. на стр.21 >>***BOBBI DONEVA**

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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



<< Прод. от стр.20

В противен случай вие рискувате в понеделник сутрин да имате неприятни сцени, а детето ви – един провален ден.

**В допълнение - ето още няколко идеи, за да пренастроите детето на училищен режим:**

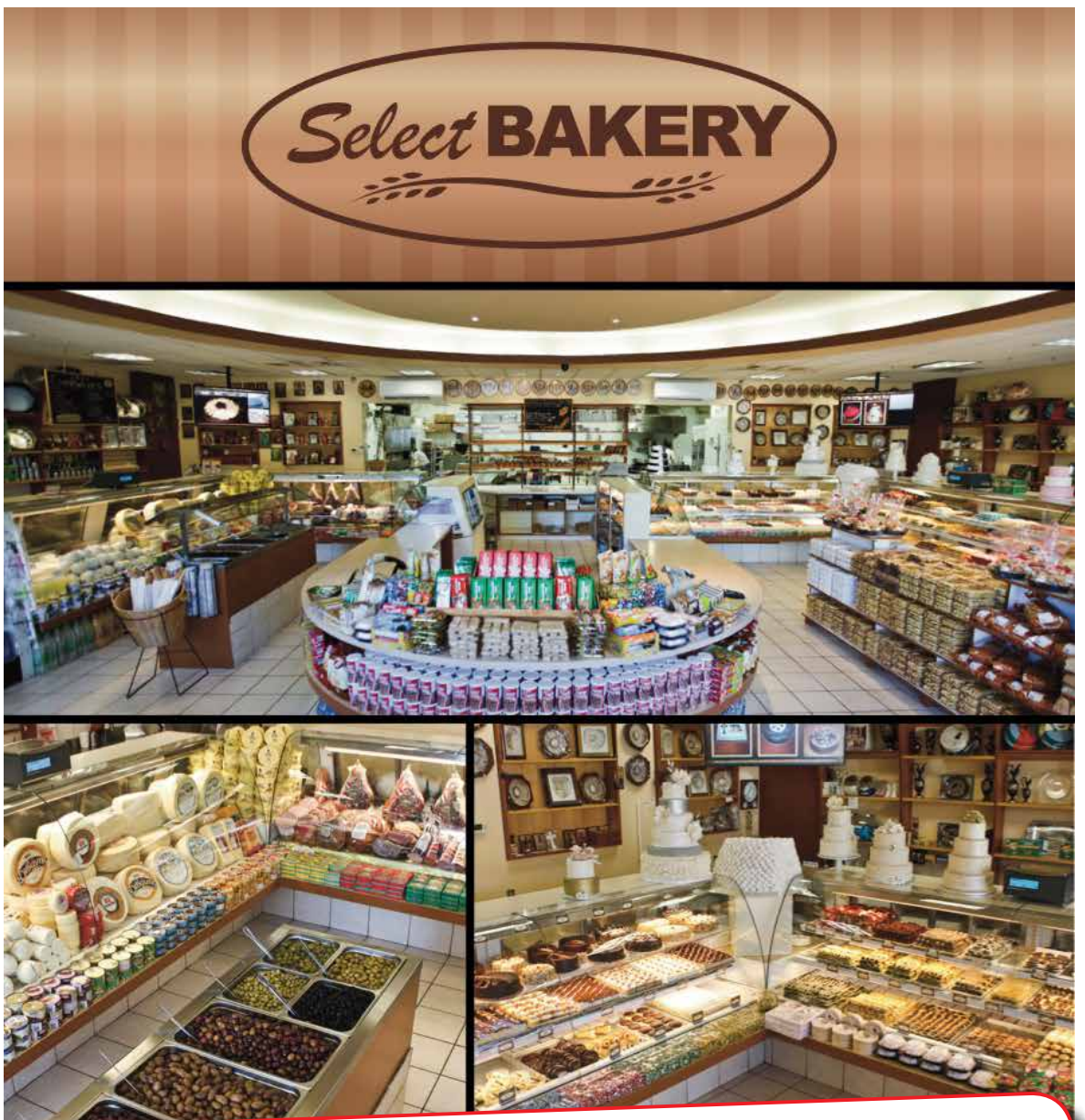
- Установете постоянен час за лягане;
- Предвидете време за подготовката за лягане;
- Предупредете детето 10-15 минути преди да стане време да се подготви за сън, за да има то възможност да приключи това, което прави в момента;
- Поощрете го да се занимава със спокойни неща вечер – ограничете гледането на телевизия и игрите на компютър;
- Избягвайте напитки с кофеин следобед или вечер.

**Доматения сок: разнообразни ползи за здравето ни**



здраве.bg

Доматът днес е нещо, без което трудно можем да си представим една трапеза. Доматите са неизменна част от много салати и готвени ястия. Но само преди 4-5 века домати дори не бил считан за ядивен, бил известен като „вълча праскова” и се е смятал за отровен. Яркочервеният плод на растението карал хората да бъдат подозрителни и то било класифицирано като член на смъртоносната група растения в рода на беладоната.



**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**

# 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.



Доматите произлизат от Централна и Южна Америка. Испански пътешественик пренесъл растението в Европа в началото на 16-и век поради декоративната му привлекателност, но плодът не бил считан за ядлив.

Италия била първата страна, която оценила доматиите като храна и започнала да ги култивира. Французите пък считали доматиите за афродизиак и ги нарекли „любовна ябълка”. В края на 19-и век пък се появили първите консерви с доматиена супа.

Най-добре е доматиеният сок да бъде без добавена сол или за предпочитане прясно изцеден вкъщи. Той съдържа много малко калории, наситени мазнини и холестерол. Освен това има ниско съдържание на натрий и е богат източник на много витамини - А, С, В6 и К, тиамин (витамин В1), ниацин (витамин В3) и фолиева киселина, както и на минералите желязо, калций, фосфат, магнезий, мед, калий и манган.

Не на последно място доматиеният сок е богат на фибри, а по-голямата част от калориите му идват от естествено съдържащи се в него захари.

Ако прием дори само по една чаша доматиен сок на ден, това ще ни помогне да се предпазим от множество сериозни болестотворни процеси и да се възползваме от много и различни ползи за здравето ни.

## Антиоксиданти

Доматите са богат източник на антиоксиданти. Те помагат на тялото да се прочисти от свободните радикали, които причиняват оксидация на тъканите, водеща до възпаления

и потенциален риск от развитие на сериозни и хронични заболявания.

Антиоксидантите, според общоприетото схващане, ни помагат да забавим и ефектите на стареенето.

### Доматите намаляват риска от рак

Доматите са изключително богат източник на ликопен. Всъщност именно на него се дължи наситеният им червен цвят. Научни изследвания са доказали, че ликопенът е ефективен в превенцията на много видове рак, най-вече при този на гърдата, простатата, белите дробове, панкреаса и колоректален рак.

### Доматеният сок стимулира имунитета

Като богат източник на витамини С и А, доматеният сок стимулира имунната система. Установено е, че хората, които пият по чаша доматен сок на ден, се разболяват по-рядко от грип или настинки. Същите витамини помагат и за предпазването от инфекции и възпаления.

### Понижава лошия холестерол

Лошият (LDL) холестерол в кръвта се натрупва при консумацията на храни с високо съдържание на холестерол и представлява мастни плаки по стените на артериите. В резултат на това сърцето трябва да работи много по-усилено, за да изпомпа кръвта през тези артерии, което от своя страна води до високо кръвно налягане. Евентуално тези мастни плаки могат да се отделят и да преминат с кръвта през артериите, което да доведе до удар или сърдечна недостатъчност. Доматите съдържат фибри и ниацин, които помагат за разрушаването на плаките, натрупани в кръвоносните съдове.

### Доматите намаляват риска от сърдечни заболявания

Вещество в кръвта, наречено хомоцистеин, уврежда стените на кръвоносните съдове и води до сърдечни заболявания.

Доматите съдържат витамин В6, който активно разрушава хомоцистеина до

## Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331  
Just West of Cawthra Rd.  
www.allistonmeats.com



ALLISTON MEAT & DELICATESSEN  
B.B.Q PIG - LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA



### Европейски хранителен магазин в Мисисага

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






Прод. на стр.24 >>

<< **Прод. от стр.23**

основни молекули, които са безвредни за тялото.

### **Предпазва от макулна дегенерация**

Ранни научни изследвания доказват, че домати могат да ни предпазят и от развитие на макулна дегенерация – състояние, което с удължаване на средната продължителност на живот става все по-разпространено при застаряващото население и води до слепота.

### **Предпазва от констипация**

Доматите са натурално богати на фибри. Консумацията на фибри помага да се предпазим от забавяне работата на червата. Фибрите също така пречистват

храносмилателната система от токсини. Доматеният сок може да има лаксативен ефект и да ни предпази от подуване.

### **Предпазва от стомашни и мускулни спазми**

Когато на тялото му липсва калий, могат да се появят стомашни или мускулни спазми. Доматите са богат източник на калий, което помага да се предпазим от крампите.

### **Доматите и лечението на диабета**

Доматите често се препоръчват от лекарите на диабетиците, тъй като помагат за стабилизирането на нивото на кръвната захар.

Доматеният сок е

много здравословна алтернатива, когато сме жадни. Доматите могат да се намерят във всевъзможни нюанси и под различни имена, но всички те ще ни осигурят приблизително същото хранително съдържание и същите ползи за здравето. Няколко домата към ежедневната си диета ще я направят по-здравословна и ще ни предпазят от редица сериозни заболявания.

### **Нужни ли са ни имуностимулаторите**



здраве.bg

Укрепването на имунитета безспорно е една от най-

обсъжданите теми днес. Мнозина се тревожат как да се подготвят за сезона на грипа и настинките. Най-често срещаният съвет е да се приемат имуностимулатори. Почти винаги се намират хора, които с патос разказват за някое “забележително средство”, което са ползвали и което е помогнало на семейството, съседите, роднините... А лекарите веднага задават въпроса – защо сте го взели?

Имуностимулаторите вече са неразделна част от живота на много хора през есента. Детето изпада в униние, не иска да ходи на училище, ние му даваме капки, то преминава през целия курс и всичко е наред. Трябва да предаваме проект, а ние често настиваме. По съвета

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



## **ЗАСТРАХОВКИ**



### **Extended Health & Dental**

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

**Toll Free: 1-877-838-0020**

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

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

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

*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*

<< Прод. от стр.24

на колеги изпиваме някакво вълшебено лекарство, което “помага страшно много”.

В същото това време специалистите постоянно предупреждават, че имунната система е твърде сложна, за да “се стегне” с такива средства.

**За постигане на здравословния баланс** трябва да се изравнят двете сили: противовъзпалителната (предизвиква възпаление, убива навлезлите вредни микроби или вируси) и антивъзпалителната (контролира процесите на самите действия). Нарушението на този баланс води до сериозни последствия, в това число може да се стигне и до инфекциозно-токсичен шок.

В никакъв случай не бива да приемат имуностимулатори тези, чиито роднини боледуват от автоимунни заболявания (ревматоиден артрит, инсулинозависим захарен диабет и др.).

Повечето имуностимулатори, които се продават без рецепта в аптеките, не влияят сериозно на имунната система. При грип или настинка те могат да помогнат (и то не винаги!), но да се пият профилактично специалистите са категорично против.

**Широко разпространено, но погрешно схващане** е, че трябва да се повишава имунитета при чести простуди, възпалителни заболявания, преминаващи в хронични, трудно зарастващи рани и т.н. Само лекар може да определи реалната необходимост от

имуностимулатори. Според статистиката само 5% от хората действително имат проблеми, свързани с имунната система, които се нуждаят от сериозно лечение.

Имунната система все още крие доста неизвестни за медицината. Нейната задача е да се бори с външните дразнители, които проникват в организма и са в състояние да му нанесат сериозни вреди.

Имунитетът, независимо дали става дума за клетъчен или хуморален, може да се оцени с помощта на имунограма, но това изследване е от полза само при някои заболявания.

**Чрез оценката на имунния статус може да се установят:**

- първичен и вторичен имунен недостиг (т.е. недостатъчна работа на имунната система в резултат на прекарана вирусна инфекция, прием на някакво лекарство и т.н.);

- автоимунни заболявания (в това число и някои видове диабет);

- алергични реакции;

- паразити (преди всичко глисти).

Оценката на имунния статус се провежда в два етапа.

Тестовете от първия етап са лесни и достъпни - например общо клинично изследване на кръвта.

Тестовете от втория етап са по-детайлни и задълбочени. Те се назначават при:

- хронични възпалителни заболявания (bronхит, синусит);
- чести пневмонии;
- гнойни кожни заболявания;
- инфекциозни заболявания на стомашно-чревния тракт, съпроводени със загуба на телесна маса;
- продължителни гъбични инфекции;
- заболявания от вирусен характер.

При пациентите, които страдат от заболявания, предаващи се по полов път, няма нарушения в имунния статус. Това още веднъж потвърждава факта, че с полова инфекция може да се зарази всеки един здрав човек. Но според специалисти, при урогенитални инфекции има логика да се прави оценка на имунния статус.

При чести простудни заболявания могат да пострадат различни звена от имунната система. Ако например сте прекарвали остро заразно вирусно заболяване, може да ви бъде назначено изследване. То ще помогне на лекаря да избере най-подходящите препарати, които да възстановят равновесието в имунната ви система.

Оценката на имунния статус се прави на гладно и за целта се взима кръв от вената.

**Имунитетът** на децата се формира средно към 5-та година. Затова изследванията при тях се различават от тези при възрастните. Особено важно е оценката на имунния статус на детето да бъде разчетена от добър специалист, който би разграничил

Прод. на стр.25 >>

сериозните нарушенията от обикновените възрастовите особености.

### Пълнени гъби



Рецептата е публикувана в [dieti.info](http://dieti.info)

Продукти:

Гъби  
пушено филе  
кисели краставички  
топено сирене  
кашкавал  
соев сос  
червен пипер

Начин на приготвяне:

Гъбите (без пънчетата) се почистват и се нареждат в тава. Във всяка гъба се слага парченце масло, малко топено сирене и от предварително нарязаните и смесени кисели краставички, кашкавал и филе.

Капва се по една капка соев сос и се запичат в умерено силна фурна за 10-15 минути.

Кухня: българска

Основни продукти: гъби, сирене/кашкавал/мляко

Начин на приготвяне: печена

Време за приготвяне: 20 - 30 минути

### Пълнено пиле с картофи



Рецептата е публикувана в [dieti.info](http://dieti.info)

Необходими продукти:

1 морков  
3 стръка лук  
4 с. л. Олио  
1 ч. ч. ориз  
4-5 стръка магданоз  
1 ч. ч. стерилизирани гъби  
1 ч. л. Сол  
1 ч. л. Джоджен  
1 средно голямо пиле  
6 пресни картофа  
100 мл бира

Начин на приготвяне:

Нарежете лука на колелца и го запържете леко в тиган с нагорещено олио, след което добавете моркова, нарязан на кубчета.

Добавете ориза, нарязания на ситно магданоз и гъбите.

Сипете 2 ч. ч. вода и оставете сместа на котлона, докато оризът поеме водата.

Накрая поръсете със сол, черен пипер и джоджен и разбъркайте добре.

Измийте пилето, отрежете трътката и го подгответе за пълнене.

Охладете плънката и я поставете в кухнята на пилето, след което зашийте отвора.

Сложете пилето в глинен гювеч и около него подредете измитите пресни картофи.

Посолете и поръсете с черен пипер, сипете бирата, покрийте с фолио и печете 2 часа на гореща фурна.

Кухня: българска

Основни продукти: пилешко месо, картофи, ориз, гъби

Начин на приготвяне: печена, варена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

# Четете вестник Пламяк онлайн:

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

## Суперкомпютър прогнозира, че английски отбор ще спечели Шампионска лига 2024-25



Кампанията за Шампионска лига 2024-25 скоро ще започне и това е времето от годината, когато феновете започват да правят своите прогнози за най-голямото футболно клубно състезание на континента. Докато мнозина очакват Реал Мадрид да продължи доминацията си след като получи дългоочакваната попълнение с Килиан Мбапе, други предсказват втора корона на Манчестър Сити или пък възвръщането на Байерн Мюнхен, се казва в материал на GiveMeSport.

Междувременно суперкомпютър е симулирал кампанията **1,000 пъти**, за да предвиди кой клуб е най-вероятно да завърши сезона като шампион на Европа. Grosvenor Sports проведе този експеримент като техният вероятностен модел не е воден от човешки прогнози

или пристрастия и бе дефиниран като: „Прогнозите са резултат от модел, симулиращ всяка игра в състезанието и прогнозиращ точния резултат, който смята всяка игра ще бъде. Към прогнозите се добавя ниво на произволност, за да се гарантира, че най-добрите отбори в лигата печелят всяка игра.

„След това моделът симулира оставащите игри в сезона 1,000 пъти и конструира средна таблица на лигата от 1,000 симулации, за да изключи аномални резултати. Това е с цел да улови възможно най-много различни резултати и това включва отбори като Астън Вила спечелването на Шампионската лига в малък брой симулации.»

Калкулациите донесоха добри новини за 5-те британски тима в състезанието, тъй като суперкомпютърът на **Grosvenor Sport** прогнозира, че всички те ще стигнат до фазата на елиминациите, **като един ще вземе трофея**. Докато английските отбори се фаворити да продължат напред, шотландският шампион Селтик няма

да стигне по-нататък, според прогнозите.

## Алжирската боксьорка Имане Хелиф в емоционално интервю срещу Илон Мъск



Алжирската боксьорка Имане Хелиф се озова в центъра на разгорещен спор, след като се състезава на Летните олимпийски игри в Париж през 2024 г. Хелиф, която преди това се провали на тестовете за потвърждаване на пола, бе подложена на проверка за участието си в категорията на бокса за жени. Негативната реакция достигна ново ниво, когато технологичният магнат Илон Мъск публично разкритикува включването ѝ в Игрите, което доведе до емоционална реакция от страна на боксьора, предава испанския Marca.

Мъск, заедно с други публични фигури, критикуват физическото господство на Хелиф в женската дивизия, обвинявайки я, че има несправедливо предимство.

По-специално, публикациите на Мъск в социалните медии насочиха вниманието към несъответствието между мъже и жени спортисти, предизвиквайки вълна от реакция срещу боксьорката.

По време на прочувствено интервю за френското телевизионно шоу **CLIQUE** Хелиф наруши мълчанието си, обръщайки се директно към коментарите на Мъск. Емоционалното изказване на алжирката подчерта личната жертва, която противоречието нанесе върху нея и семейството ѝ.

„Мразиш ме, но дори не ме познаваш“, добави тя. „Ти беше жесток към мен, жесток към семейството ми, особено към майка ми, която влизаше и излизаше от болницата заради това.“



Съдебно дело срещу Мъск за “кибертормоз”

В допълнение към емоционалния си отговор, Хелиф проучва съдебни действия срещу Мъск за това, което тя нарича „кибертормоз“. Мъск, заедно с авторката на Хари Потър Дж. К. Роулинг, бяха посочени в съдебен процес за техните вокални критики към олимпийското участие на Хелиф. Алжирката твърди, че онлайн атаките, ръководени от Мъск, са причинили на нея и семейството ѝ значителен емоционален стрес.

Докато някои симпатизираха на Хелиф, много активисти за правата на жените продължават да твърдят, че фокусът трябва да бъде върху безопасността и честността на женския спорт. Дебатът дали на атлети като Хелиф трябва да бъде позволено да се състезават в женски категории остава спорен, като критиците твърдят, че физическите разлики представляват опасност за други състезателки.



Пътуването на Хелиф на Олимпиадата

в Париж може да е приключило, но разговорът за половата идентичност и справедливостта в спорта далеч не е.

### **REPSOL прекратява 30-годишното партньорство с HONDA в MotoGP**



Repsol обяви, че ще прекрати 30-годишното си сътрудничество с Honda в края на настоящия сезон на MotoGP, съобщава Motor Sport.

Испанският петролен гигант е спонсор на Honda от 1995 г. - партньорство, което създаде едно от най-известните сътрудничества в историята на мотоциклетните състезания.

Repsol вече бе намалил ангажимента си към отбора на Honda през тази година, което накара японския производител да се откаже от изцяло оранжевата си палитра в полза на хибридна ливрея, включваща собствените си корпоративни цветове.

Но след приключването на кампанията за 2024 г. логото и оранжевият нюанс на **Repsol** ще изчезнат напълно от RC213V, като компанията е взела решение да не подновява съществуващото си споразумение с Honda.

„Repsol реши да не подновява настоящия си договор за спонсорство с Honda **Racing Corporation** (HRC) в Световния шампионат MotoGP, който приключва на 31 декември тази година“, се казва в изявление на Repsol.

„Отборът на Repsol Honda е най-успешният отбор по отношение на победи в шампионата с 10 отборни титли, 15 титли при пилоти и 183 победи в най-високата категория на мотоциклетизма. „Repsol оценява ангажимента и отдадеността на HRC през всичките тези години на съвместна работа.



„Мултиенергийната компания ще остане свързана с автомобилните състезания, с цел да продължи да

разработва продукти и услуги с най-високо качество.“

Новината, съобщена от Motorsport.com още през май, бе официална часове след Гран при на Сан Марино в Мизано, от която двамата пилоти на Repsol Honda Лука Марини и Жоан Мир бяха принудени да се оттеглят поради стомашни инфекции.

Жоан Мир не взе участие в нито една сесия от целия уикенд на Гран При, докато отпадането на Лука Марини бе обявено едва сутринта преди състезанието, след като той се класира 21-ви от 23-ма състезатели.



Repsol и Honda се радваха на плодотворно партньорство през последните три десетилетия със състезатели като Мик Духан, Алекс Кривил, Валентино Роси, Ники Хейдън, Кейси Стоунър и Марк Маркес, които печелят шампионата, носейки известния портокал на марката масло на своите мотоциклети Honda. Въпреки това, спадът в състоянието

&lt;&lt; Прод. от стр28

на Honda през последните няколко години вече постави бъдещето на връзката им под въпрос, като ранното напускане на Маркес от отбора в края на миналата година нанесе допълнителен удар.

Honda също имаше желание да популяризира собствените си корпоративни червени, бели и сини цветове в своите двуколесни програми.

**Плувецът-маратонец Петър Стойчев преодоля седем открити водни протока за 173 дни и подобри световния рекорд**



Българският плувец маратонец Петър Стойчев постави нов световен рекорд на 2 септември, след като преплува за най-кратко време 7-те най-трудни открити водни пролива Oceans Seven, предаде БТА. Той завърши подвига си за 173

дни - над два пъти по-бързо от предишния рекорд, държан от шотландския австралиеца Андрю Доналдсън (355 дни).

През последните 6 месеца Стойчев преплува пролива Кук, Гибралтарския проток, канала Молокай, канала Каталина, Северния канал и пролива Цугару в Япония. На 2 септември той преплува последния проток Ламанша за трети път в кариерата си, за да постави световния рекорд.

„През повечето време плувах на тъмно, при силен вятър и големи вълни. Вълните достигаха над 2 метра и много затрудняваха плуването. Във финалната част до Франция имаше и много медузи. Въпреки всичко плуването ми бе успешно“, написа той във Фейсбук.

На 14 август Стойчев стана първият българин и едва 32-ият човек в света, преплувал Седемте океана.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

## BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025   YEARS



Излезе новия бизнес каталог!  
Търсете го в европейските  
хранителни магазини.

Скоро ще бъде наличен  
и онлайн:

[www.bulbiz.com](http://www.bulbiz.com)

Italian contemporary design



[www.stimexinc.com](http://www.stimexinc.com) • 416-939-9881

  
**LINA G. Gueorguieva,**  
SRS, CNE, SRES, AREN  
BROKER GOLDEN DOOR TEAM  
M: 647-862-2339  
LinaGluxury@gmail.com  
Right at Home Realty  
[www.MyHomeForSaleToronto.com](http://www.MyHomeForSaleToronto.com)

Резултати от представително социологическо проучване сред населението по повод отношението на населението към Народното събрание:

- Да си... – 33 %
- Да ги... – 33 %
- Да се... – 33 %
- Други мнения – 1 %



Когато властта не може по новому, а народът не иска по старому – това е революция.

Когато властта може и така, и иначе, и както й текне, а на народа не му пука – това е стабилност.



Млада майка се оплаква:

- Никаква работа не вършат тези книжки за отглеждане на деца! В моята пише, че след като детето си изпие шишето с мляко, трябва да го изплакна със студена вода и да го измия с четка.
- Точно така се прави!
- Да, ама на детето никак не му харесва и реве, сякаш го коля!



Учителката старателно нарисувала на дъската

ябълка и попитала:

- Деца, какво виждате нарисувано 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?



Седи си гарванът на клончето, държи в клюна парченце сирене. Застанала под дървото лисицата, разгърнала сутрешния вестник и започнала да чете:

- Благосъстоянието на животните в нашата гора непрекъснато се повишава!
- ?
- Расте брутният национален продукт на глава от населението!
- ??
- Съвсем скоро в нашата гора сирене ще може да се бере направо от дърветата!
- Ха! – не се сдържал гарванът. Сиренцето паднало и лисицата го откъснала.

Поука от баснята: Не е хубаво да се смееш

на това, което казва правителството.



Учителка се оплаква на бащата:

- Синът ви ме нарече проститутка! Бащата веднага хваща хайманата за ухото:
- Какво си позволяваш ти, бе, нехранимайко! Учи ли те учителката? Учи те. Грижи ли се за теб? Грижи се. Възпитава ли те? Възпитава те. Какво право имаш ти да коментираш какво прави тя в извънработно време?



Отишли хората при Господ с въпрос.

- Защо на земята има толкова много несправедливост, лъжа, смърт, разврат, насилие и войни? – попитали. Господ ги погледнал удивено и попитал на свой ред:

- Защо? Не ви ли харесват тези работи?
- Не, разбира се – викнали хората.
- Ами тогава защо ги правите?



- Бабо, под земята живеят ли хора?
- Откъде накъде?

– А кой боядисва репичките?



В българско посолство звъни телефонът.

Вдига консултът. В слушалката се чува глас:

- Who are you?
- Консултът обидено отговаря:
- Who аз? Аз – консул, а who you?



Дядото идва на гости при внучетата си. Едното чете книжка за авиацията.

- Какъв искаш да станеш, когато пораснеш?
- Летец, дядо.
- Ами ти? – пита дядото другото внуче. Момчето откъсва очи от „Плейбой“ и с въздишка отговаря:
- Възрастен, дядо, само възрастен...



На вратата се звъни. Отварят. На прага стои възрастна жена и пита:

- Вие ли вчера сте спасили внучето ми, като сте се хвърлили и сте го измъкнали изпод трамвая?
- Да, аз...
- А къде му е шапката?

# Четете вестник Пламяк онлайн:

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)



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

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

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

**Пламяк**  
 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](http://www.bulgarianflame.com)

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

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.

**Четете**  
**в Пламяк**

**онлайн:**  
[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

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



Вази - ръчно нарисувани с акрилни бои. Добавила съм сухи цветя. Има покритие за предпазване от светлина и влага. Може да се почиства с влажна кърпа.

Можете да си ги купите от **Preston Gallery**

77 Brock St W, Uxbridge, (905) 550-8825

Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк