

Здрава и благословена 2025 година!

3 наркотици, преминали от легални към нелегални и обратно

(3 drugs that went from legal, to illegal, then back again)

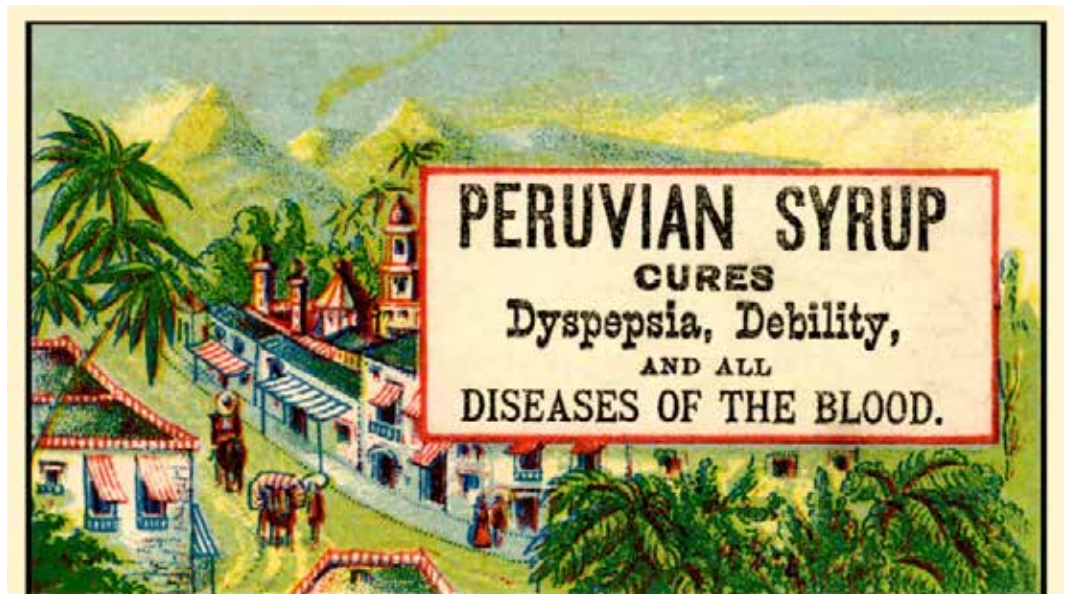
Автор:

Филипа Мартир
- Лектор по фармакология, Здраве на жените, Училище по биомедицински науки, The University of Western Australia

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

Декларация за оповестяване:

Филипа Мартир не работи, не консултира, не притежава акции и не получава



Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“
Прод. на стр.4 >>

 Available
Print & Online:
www.BulBiz.com



Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

› SEND AT OUR REPRESENTATIVES CA.MEEST.COM/OFFICES

› OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL

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



CONSISTENT WORK

A busy schedule with regular routes to keep you on the road and earning.



SEASONAL OPPORTUNITIES

Flexible contracts for drivers seeking short-term or seasonal roles.



TOP-TIER PAY

Competitive compensation with clear pay structures and performance bonuses.



MODERN EQUIPMENT

Drive some of the best-maintained trucks in the industry, with the latest safety features and technology.



COMPREHENSIVE BENEFITS

Health insurance, paid time off, and more.

DRIVE WITH TRUST



HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

Are you an experienced truck driver looking for your next opportunity? At Transam Carriers, we understand what matters most: steady work, reliable income, and respect for your expertise. Join a team that values you and your contributions. Apply today.

Our requirements:

- two years of verifiable experience
- clean record
- eligible to cross the US border



Contact us

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

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;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-проектанти



Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност. Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

3 наркотици, преминали от легални към нелегални и обратно

(3 drugs that went from legal, to illegal, then back again)

<< Прод. от стр.1

Канабисът, кокаинът и хероинът имат интересни житейски истории и дълги рап листове. Днес може да ги познаваме като незаконни наркотици, но всеки от тях някога е бил легален.

После нещата се промениха. Расизмът и политиката изиграха роля в това как гледахме на тях. Научихме повече и за въздействието им върху здравето. С течение на времето бяха обявени за незаконни.

Но десетилетия по-късно тези наркотици и техните производни се използват законно за медицински цели. Ето как в крайна сметка забранихме канабиса, кокаина и хероина и какво се случи след това.

Канабис, религия и расизъм

Растенията канабис произхождат от Централна Азия, разпространяват се в Северна Африка и след това в Америка. Хората отглеждат канабис заради конопените му влакна, използвани за направата на въжета и чували. Но той имаше

и други свойства. Както много други древни медицински открития, всичко започна с религията.

Канабисът се споменава в индуистките текстове, известни като Ведите (1700-1100 г. пр. н. е.) като свещено растение за добро настроение. Канабисът или „бханг“ се използва ритуално в Индия и днес по време на фестивали като Шивратри и Холи.

От края на XVII век британците в Индия започнабли да облагат с данък продуктите от канабис. Те също забелязали висок процент на „лудост от индийски коноп“ – включително това, което сега бихме разпознали като психоза – в тогавашната британската колония. До края на XVIII разследване на британското правителство установило, че само тежката употреба на канабис изглежда засяга психичното здраве на хората.

Филмът от 1936 г. *Reefer Madness* бе връхната точка на

параноята от канабиса. Пушенето на канабис също бе част от други „подозрителни“ нови субкултури като черния джаз, битническото движение от 50-те години на миналия век и завръщането на американските военнслужещи от Виетнам.

Днес употребата на канабис за развлечение е свързана с физически и психически увреждания. В краткосрочен план тази употреба уврежда функционирането ви, включително способността ви да учите, шофирате и внимавате. В дългосрочен план вредите включват увеличаване на риска от психоза.

Но какво да кажем за канабиса като лекарство?

От 80-те години на миналия век има промяна в настроението към експериментиране с канабис като терапевтично лекарство.

Медицинските продукти от канабис са тези, които съдържат канабидиол (CBD) или

тетрахидроканабинол (THC). Днес в Австралия и някои други страни те могат да бъдат предписани от определени лекари за лечение на състояния, когато други лекарства не действат.

Медицинският канабис е рекламиран като лечение на някои хронични заболявания като ракова болка и множествена склероза. Но все още не е ясно дали е ефективен за редица хронични заболявания, за които се предписва. Изглежда обаче, че подобрява качеството на живот на хора с някои сериозни или терминални заболявания, които използват други лекарства, отпускани с рецепта.



Прод. на стр.5 >>

3 наркотици, преминали от легални към нелегални и обратно

(3 drugs that went from legal, to illegal, then back again)

<< Прод. от стр.4

Кокаин, тоници и пристрастяване

Няколко различни вида от растението кока растат в Боливия, Перу и Колумбия. Векове наред местните хора са дъвчели листа от кока или са приготвяли от тях леко стимулиращ чай. Кока и аяуска (психеделик на растителна основа) също вероятно са били използвани за успокояване на хората преди човешките жертвоприношения на инките.

Може би най-известният пример е **Соса-Кола**, която съдържа кокаин, когато е пусната на пазара през 1886 г. Но кокаинът е бил използван по-рано - през 1860 г. в Италия, в напитка, наречена Vin Mariani, на която папа Лъв XIII е бил фен.

Тъй като продуктите на базата на кокаин са лесно достъпни, той бързо се превърнал в наркотик.

Кокаинът остава популярен в развлекателната индустрия. Измисленият детектив Шерлок Холмс

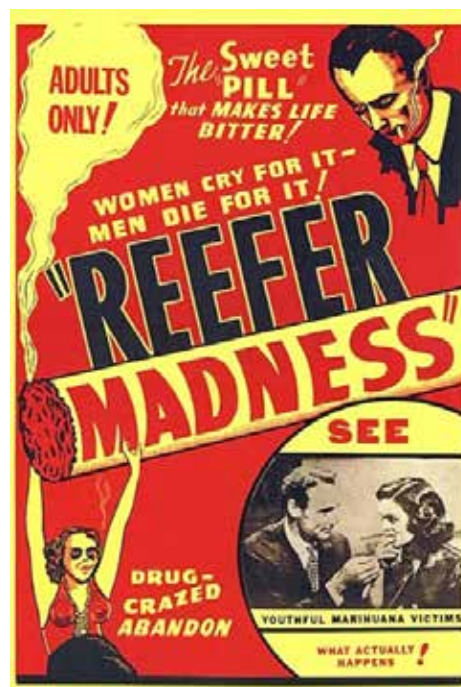
си го инжектира, американският актьор Талула Банкхед се кълне в него, а писателката Агата Кристи използва кокаин, за да убие някои от героите си.

През 1914 г. притежанието на кокаин е обявено за незаконно в САЩ. След ерата на хипитата от 1960-те и 1970-те, кокаинът се превърна в „тази“ дрога на юпитата от 1980-те. Кокаинът „крек“ също унищожава предимно чернокожи американски градски общности.

Употребата на кокаин сега се свързва с физически и психически увреждания. В краткосрочен и дългосрочен план това може да причини проблеми със сърцето и кръвното ви налягане и да причини увреждане на органите. В най-лошия случай може да ви убие. В момента незаконното производство и употреба на кокаин нараства по целия свят.

Но кокаинът винаги е бил легален за медицинска

и хирургическа употреба, най-често под формата на кокаинов хидрохлорид. Освен че действа като болкоуспокояващо, той е вазоконстриктор – стяга кръвоносните съдове и намалява кръвенето. Така че все още се използва в някои видове хирургия.



През 1860 г. немският учен Алберт Ниман (1834-1861) изолира алкалоида, който днес наричаме „кокаин“ от листата на кока. Ниман забелязал, че прилагането му върху езика го кара да се чувства изтръпнал. Но тъй като ефективни анестетици като етер и азотен оксид вече са открити, кокаинът се използва предимно в патентовани лекарства.

Хероин, кашлица и

предозиране

Опиумът се използва за облекчаване на болката, откакто хората са разработили как да събират сока от опиумния мак. До 19-ти век пристрастяващи и потенциално смъртоносни продукти на основата на опиум като лауданум са били широко достъпни в Обединеното кралство, Европа и САЩ. Пристрастяването към опиум също бе истински проблем.

Поради това учените търсели безопасни и ефективни алтернативи за облекчаване на болката и да помогнат на хората да се излекуват от зависимостите си.

През 1874 г. английският химик Чарлз Ромли Алдър Райт (1844-1894) създава диацетилморфина (известен още като диаморфин). Фармацевтичната компания Bayer смята, че той може да бъде полезен в лекарствата за кашлица, дава му търговското наименование **Heroin**

Прод. на стр.6 >>

3 наркотици, преминали от легални към нелегални и обратно

(3 drugs that went from legal, to illegal, then back again)

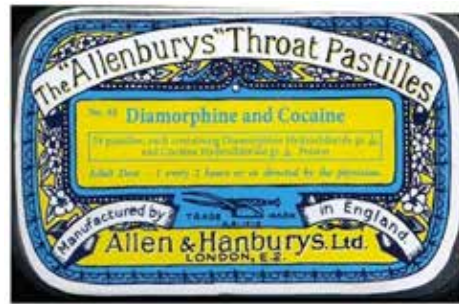
<< *Прод. от стр.5*

и го пуска на пазара през 1898 г. Той обаче влошава инфекциите в гърдите.

Въпреки че диаморфинът е създаден с добри намерения, този опиат предизвиква силно пристрастяване. Малко след като се появи на пазара, става ясно, че е толкова пристрастяващ, колкото и другите опиати. Това съвпада с международни действия за спиране на търговията с немедицински опиати поради опустошителния им ефект върху Китай и други азиатски страни.

Подобно на канабиса,

хероинът бързо става популярен. Мафията го вкарва нелегално в САЩ и той става популярен в харлемската джаз сцена, битниците го прегръщат, а американските военни се завръщат от Виетнам, пристрастени към него. Хероинът е помогнал и за убийството на американските певци Джанис Джоуплин и Джим Морисън.



Днес знаем, че употребата на хероин

и пристрастяването допринасят за редица физически и психически здравословни проблеми, както и смърт от предозиране.

Въпреки това, вредите, свързани с хероина, сега се изпреварват от мощни синтетични опиоиди като оксикодон, фентанил и лекарства от групата на нитазена. В Австралия имаше повече смъртни случаи и хоспитализации от предозиране с опиати, отколкото от предозиране с хероин.

С две думи

Не всички лекарства имат чиста история. И

не всички незаконни наркотици винаги са били незаконни.

Правният статут на наркотиците и начинът, по който се използват се определят от фактори като политика, расизъм и социални норми на деня, както и тяхното въздействие върху човешкото здраве.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/3-drugs-that-went-from-legal-to-illegal-then-back-again-240010>



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca



- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

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



TICO # 4631602

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Александър Смочевски: Признаването на две православни църкви в България е изпитание, което ще бъде преодоляно



Източник:

Българска Патриаршия
(www.bg-patriarshia.bg)

Източник: БНР

Интервюто на Добринка Добрева с Александър Смочевски в предаването „Хоризонт за вас“ можете да чуете от звуковия файл [тук](https://bnr.bg/post/102096802)
<https://bnr.bg/post/102096802>

Нямам отговор защо точно сега беше взето решението на Върховния касационен съд (ВКС) да регистрира Българска православна старостилна църква (БПСЦ), но като православен християнин знам, че тъкмо по време на пости – в навечерието на Рождество Христово, беше взето то и това е едно изпитание, едно изкушение, което, вярвам, че ще бъде преодоляно с Божията помощ. Това каза пред БНР богословът Александър Смочевски, доктор по канонично право в Солунския университет, съветник на българския

патриарх Даниил.

„Ние уважаваме решението на ВКС, но трябва да си даваме сметка, че всеки състав на съда може и дава различно тълкуване. Ние се надяваме, че с общите усилия и на законодателната власт, и на Църквата, този въпрос ще може да намери своето разрешение, както е намерил и в други страни“, посочи той. Той даде пример с Гърция, където подобен проблем е бил решен на законодателно равнище чрез закон от 2014 г., според който някои от гръцките старостилни общности са придобили регистрация като религиозни организации, но в един особен регистър на инославни и иновърни изповедания:

„Важно е да се каже, че никоя от тези старостилни общности – нито в Гърция, нито в България – няма признанието на останалите Поместни православни църкви, т.е. те са неканонични“.

„Понятия като едноименност, като съвпадения на имената, всяко име отвежда към определена организация, то не е просто някаква абстракция... Съвпадения на имената не могат да бъдат допуснати, защото паралелното съществуване на две православни църкви на една територия е забранено от каноничното право на Църквата, но то поставя на изпитание

идеята за традиционна религия, за традиционно вероизповедание, каквото според Конституцията на България е източното православие. Деструкцията на самата идея, че има канонична Църква, няма как да няма последствия за цялото общество и за правния стабилитет на системата», коментира богословът и подчерта, че БПСЦ е същата, която е била и преди 100, 200 и 1000 години.

„А от старостилците ние нямаме дори този елемент на приемственост. Т.нар. апостолска приемственост на ръкоположенията на техните клирици, включително и на техния ръководител в България г-н Фотий Сироматов, е повече от съмнителна“.

По думите на Смочевски много е тънка границата между регулация и намеса на държавата в каноничността: „Държавата признава един предправен факт – съществуването на Българска православна църква. Става дума за едно тълкуване, което, смятам, е очевидно за общественото съзнание и здравия разум в българското общество, че там, където става дума в Конституцията за източното православие като традиционно изповедание в България, това ни препраща директно към БПСЦ – Българска Патриаршия като негов изразител“.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Български патриарх Даниил: Нека да благодарим, а не да сме безразлични!



Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)

В началото на Новата година публикуваме интервю на Негово Светейшество Българския патриарх Даниил пред в-к „Труд“. Един разговор за вярата и предизвикателствата пред Българската православна църква.

– Ваше Светейшество, в дните на рождественските и новогодишни празници сме. Приятна, празнична емоция завладява всички ни. Как православният християнин посреща тези светли празници?

– Раждането на Спасителя по плът е повратен момент в историята на човечеството и на цялото творение. В личността на Господ Иисус Христос, достойнството на човека е издигнато до богосиновство – „на всички ония, които го приеха даде възможност да

станат чеда Божии“ (Йоан 1:12). Това е велико нещо! Св. апостол Павел казва, че око не е виждало, ухо не е чувало и на човеците на ум не е идвало това, което Господ е приготвил за тези, които Го обичат. Действително, за ограничения човешки ум тайната на Боговъплъщението е непостижима, но в същото време Господ ни е дал възможност и ни призова реално да участваме в тази тайна. Православните християни знаем от опит, че делата на милосърдие и безкористната любов, която проявяваме към човеците чрез действието на Божията благодат ни обновяват и преобразяват. Затова се стремим да се преборим с неверието и маловерието си, с отчуждението и страховете си, с користолюбието и завистта си, със злопаметството и омразата си, с всички злини в нас, които препятстват да вкусим радостта от чистия живот в Христос, споделен с човеците около нас. Затова, при подготовката за Рождество Христово, както и за другите църковни празници, ние се каем, изповядваме греховете си пред свещеника в тайнството Покаяние и изповед, молим

Бога да ни помогне да преодолеем слабостите си, борим се с тези слабости. Така се подготвяме с покаяние, пост и молитва да вкусим от божествената трапеза – да се причастим с Пречистите тяло и кръв Христови по време на светата Литургия.

Така, ние реално благодарим на Бога за Неговата велика милост да стане Човек и затова че ни е дал възможност да участваме в неговия божествен живот – по думите на св. апостол Петър – да бъдем причастници на божественото естество (срв. 2 Петър 1:4).

– През тези празнични дни българите най-вече са съсредоточени към битовия момент на празнуване, приготвяне на празничните трапези. Как да се издигнем над битовото и да обърнем поглед към духовното, за да изживеем наистина един по-духовен празник?

– От опит знаем, че колкото и вкусна да е храната и колкото и обилно да се храним, вкусът и обилието преминават безвъзвратно и в същото време не могат да нахранят душата с истина и със смисъл, от които тя има насъщна нужда. Заради истината,

човек е готов да търпи лишения, а с лъжи, дори да е заобиколен от охолство, човек съзнава блудкавостта на това охолство. Нещо повече, ако съвестта ни изобличава в някоя неправда, която сме извършили било спрямо Бога, било спрямо човеците, то колкото и вкусна да е храната, тя ни горчи и не можем да ѝ се зарадваме, не може да ни утеши.

От друга страна, искрените взаимоотношения, Христовата любов в семейството и сред приятелите, дава сили и подкрепа на човека, така че и по-бедната трапеза носи истинска радост в душата. Тази закономерност идва да ни покаже, че има взаимовръзка между нашите мисли и постъпки спрямо околните от една страна и това какво има в душите ни – от друга. Храната спомага за празничното настроение, но не може да го създаде.

– Изминаха шест месеца от Вашия избор за патриарх. С какви чувства и мисли приехте високата отговорност да оглавите БПЦ?

– С покорство на Божията воля и гласа на Църквата. Със съзнание на своята немощ.

Прод. на стр.9 >>

<< *Прод. от стр.8*

С упование и молитва към Бога да ми помага в отговорното служение, което ми е възложил.

– Какви са предизвикателствата пред висшия клир и БПЦ?

– Да съумеем да засвидетелстваме превъзходството на братския живот и единството в Христа. Това е най-важно. Всичко останало произтича от искреността, единството и Христовата любов помежду ни.

– Струва ли ви се, че ролята на Църквата в българското общество днес е твърде ограничена и възможно ли е това да се променя в бъдеще?

– Не мисля, че ролята на Българската православна църква в обществото е ограничена. През последните години, становището на БПЦ по обществено значими въпроси, какъвто бе въпросът за нератифицирането на т. нар. Истанбулска конвенция от нашата държава, бе от съществено значение. Добре е да кажем, че Православната църква се ползва с най-високо обществено доверие сред институциите в страната. През цялата история на своето съществуване – от основаването си преди

две хиляди години до днес Православната църква, и в частност БПЦ – БП, е била стабилизиращ обществото фактор с незаменими функции за устоите на обществените нрави. Същото важи и днес, защото в съвременния свят не остана друга институция освен Църквата, която да свидетелства за основните истини, важни за самото съществуване на човека. Редица съвременни идеологии свеждат човека до продукт на случайността, поощряват невъздържания стремеж към наслада и комфорт без да отчитат разрушителните последици от това за вътрешния, душевния образ на човека.

– Има ли сфери, в които полето на действие на Църквата и държавата се покриват и в които области те могат да си взаимодействат?

– Кратко време след покръстването на народа ни при свети цар Борис, настъпва „Златният век“ на българската книжнина и култура. Взаимодействието между държава и Църква по онова време, а и по-късно дава изключително благодатни плодове за обществото, от които

се ползваме до днес. Днес живеем в светска държава, но и днес тя има нужда от добросъвестни, верни служители във всички сфери на държавния живот. Обществото има нужда от честни и добросъвестни държавници, съдии, лекари, учители, военнослужещи, търговци – въобще има нужда от честни добросъвестни човеци. А щом има нужда, то тя следва да създаде условия за възпитанието на подрастващото поколение и на всички човеци в държавата в тези добродетели. Българската православна църква има доказан принос в това отношение. Следователно, Църква и държава могат и следва да си взаимодействат. Такова взаимодействие може да се осъществява например в образованието чрез изучаване на предмета Религия – Православие; в съдебната система, здравеопазването, армията – чрез въвеждане на института на капеланството; в сферата на социалните услуги, въобще във всички сфери на държавния и обществения живот.

– Светът не сваля поглед от военните

конфликти, от случващото се в Украйна. Чуваме песнопението на ангелите: „Слава във висините Богу и на земята мир, между човеците благоволение“.

Как може да бъде постигнат този мир?

– Мирът, който възвестяват ангелите в Рождественската нощ е преди всичко мирът между човека и Бога. По Своето човеколюбие, Бог преодоля бездната на разделението, като стана Човек. Преодоля бездната на враждата на грешния човек към Бога, като изтърпя враждуването на човеците и се моли за тях. Преодоля бездната на човешкото непокорство, като се покори на Бога „дори до смърт и то смърт кръстна“ (Филип. 2: 8), за да ни даде Своя мир. Душите ни се нуждаят от този свръхестествен мир от Бога, за да получат сили за нелицемерна вяра, сили за да проявяват блага воля към човеците, да бъдат състрадателни, дори към тези, които проявяват враждебност към тях. Това е реален начин за постигане на мир и в обществото и между държавите.

Прод. на стр.10 >>

<< *Прод. от стр.8*

– **Нарекохте безродници онези, които искат да преименуват катедралния храм „Св. Ал. Невски“, а от Атлантическия клуб поискаха извинение от вас. Как ще решите този конфликт?**

– Интервюто за БНР е публикувано на сайта на радиото и е достъпно за всички. Там няма такова нещо, никого не съм нарекъл безродник.

Въпросът има преди всичко своите канонични и сакраментални измерения. Името на храма е дадено при свещенодействия – полагаването на основния камък и после при освещаването на храма. Става дума за едно богослужебно последование, което може да бъде сравнявано със светото Кръщение на човека. Извършено веднъж, според устава и правилата на Църквата, това св. Тайнство никога не се повтаря. По същия начин повторно освещаване на съществуващ, вече веднъж осветен с конкретно име храм, не се извършва.

– **Какви проблеми може да предизвика решението на ВКС за регистриране на Българска православна старостилна църква?**

– Чрез това решение

се допуска смесване или дублиране на юридически лица в правния свят, а от тук смесване на религиозни институции в обществото. Това води до объркване сред вярващите. Старостилната църква има претенциите, че е изразител на православно вероизповедание в България. Тяхното самоотделяне от единството на Българската православна църква преди тридесетина години се случва именно поради схващането им, че БПЦ е престанала да бъде изразител на православно вероизповедание. Следователно, от една страна Законодателят признава източноправославното вероизповедание за традиционно в България, признава ролята на БПЦ за държавния и обществен живот. Постановил е със закон, че БПЦ – Българска Патриаршия е изразител на православно изповедание в България. И от друга страна, Върховният касационен съд, като орган на държавна власт, признава друг изразител на това вероизповедание, който в обществото отрича възможността БПЦ да е изразител

на православно вероизповедание и заявява себе си за такъв. Виждате до какво объркване сред народа ще доведе това решение.

Освен това, то отваря вратите за регистрация на произволен брой такива религиозни групи. В един момент това ще доведе тези групи да имат претенции за равнопоставеност с БПЦ при взаимодействие с държавните институции, например при освещаване на бойните знамена на 6 януари. Чрез това решение на ВКС, държавата сама се довежда до състоянието на обърканост да не може да различи коя от тези групи, които е регистрирала всъщност, е Православната църква, чиято роля самата държавата е оценила и закрепила в законодателството. Но най-печалното е, че това решение на ВКС отваря вратите за множество разделения в обществото ни, което е пагубно.

– **Ваше Светейшество, според Вас какъв е пътят, по който човек може да съхрани мира в своята душа и да го предаде и на околните, за да могат да се преодолеят и преминат бурите на този свят и век?**

– Опазваме мира в сърцата си, като пазим вярата си и се стараем да имаме мир с Бога и хората около нас. Тоест, изследваме съвестта си, каем се и изповядваме греховете си. Стараем се да сме внимателни и да постоянстваме в молитвата. Да живеем живота на Църквата, да участваме в светите Тайнства, да раздаваме милостиня според силите си. Това е начин да придобиваме и да опазваме Христовия мир, който сме получили от Бога. А по този начин помагаме и на околните, както свети Серафим Саровски казва: „Придобий мирен дух и хиляди около теб ще се спасят“. Защото Христовият мирен дух идва и може да остане в нас, не с думи, а с начин на живот. Бог да ни помага в това отношение!

– **Какво е Вашето послание за Рождество Христово и настъпващата Нова година?**

– През настъпващата 2025 година от Рождество Христово да благодарим на Бога за Неговата велика милост към нас, че не ни изоставя, а като снизходи до нашата нищета, промисля за нашето спасение. Нека да благодарим, а не да сме безразлични.

Прод. на стр.11 >>

<< *Прод. от стр.10*

Нека се постарам да придобиваме Христова вяра и смирение, кротост и милосърдие. По този начин ще се убедим, че Христовото иго е благо, а бремето Му е леко. Нека Му се доверим и да не бъдем двоедушни. Тогава ще видим, че и за нас, като вярващи в Бога, всичко, което е полезно за душите ни, ще бъде възможно.

Бог с нас! За много и благословени години!

в коремната кухня и по черепите на птиците. Ветеринарите предполагат, че причина за това е пиротехниката, използвана в новогодишната нощ. Христина Клисурова обясни и защо точно в Копривщица има такава масовост на смъртните случаи: «Няколко дни преди това огромно ято от хиляди планински чинки се е позиционирало в покрайнините на града. Те правят такива

вътрешни миграции. Има кадри, където се вижда, че цялото небе е почерняло. Просто са имали малшанс.» Тя съобщи, че са получили сигнали и от други краища в страната за открити мъртви птици след новогодишната нощ. «Ние не сме крайни зелени. Също обичаме да се забавляваме, но нека да е контролирано, за удоволствие, а не да е като на война», коментира още Клисурова по повод

новогодишната заря. Според общинската власт в Копривщица обаче птиците са далеч от града и до гората трудно би достигнал силен шум от зарята и не тя е причината за масовата им смърт. Местните жители казват, че толкова големи ята птици за първи път се появяват край града. И предполагат, че суровият планински климат също е оказал влияние върху някои от тях.

Прод. на стр.12 >>

Над 1000 птици са умрели след новогодишна заря в Копривщица



Броят на умрелите птици след новогодишната нощ в Копривщица достигна 1007, съобщи Христина Клисурова от спасителния център на «Зелени Балкани» пред БНР.

31 са пострадалите живи чинки, открити от доброволци, много от които са с трайни увреждания и няма да могат да бъдат върнати в природата, уточни тя. Според аутопсията на починалите птички, смъртта им е причинена от стрес. Установени са масивни кръвоизливи

BLACK SEA GOLD
POMORIE

FIND ME
CABERNET FRANC

LCBO
0039807

42.5680°N
27.6156°E

CABERNET FRANC

42.5680°N
27.6156°E

{BSP}

CABERNET FRANC

Now Available at select LCBO locations

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

“600 птици загинали от стрес от фойерверки в Копривщица - града на първата пушка. Нито една в Лондон - столица на птиците, любовта към домашните и дивите животни и фойерверките. Предлагайте обяснения и решения”, коментари вчера в пост във фейсбук бившия екоминистър Юлиан Попов.

Сигналът за мъртвите птици край Копривщица бе подаден от хора, отишли за Нова година в Копривщица. В първия януарски ден те излезли на разходка край града и се натъкнали на зловещата гледка

- стотици мъртви пойни птици в снега в продължение на километър по горска пътека. Загиналите птици са от вида планинска чинка, защитена по силата на Закона за биологичното разнообразие на България.

Полицай от Кула бе прострелян по време на лов

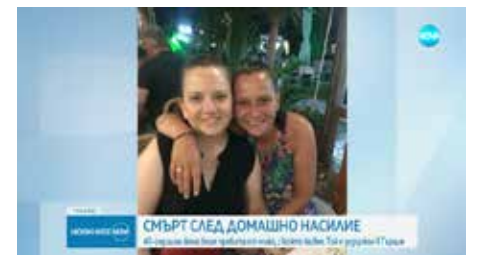
43-годишен полицай от Районното управление в град Кула е бил прострелян по време на лов край село Големаново, Видинско и е починал

на място, съобщи БНР. Фаталният инцидент е станал на 4 януари преди обяд.

Другите ловци незабавно подали сигнал на тел. 112. На място са изпратени екипи на МВР и Спешна помощ, но лекарите само констатирани смъртта на мъжа. Районът е бил отцепен, извършен е оглед. Образувано е досъдебно производство и е уведомена прокуратурата. Задържан е 48-годишен мъж, член на същата ловна дружина.

счупен врат, съобщи NOVA. Обвиненият в убийство - Ариф Садула - е гръцки гражданин, и е бил задържан в Гърция. Евгения се е запознала с Ариф в Ксанти, където работела като сервитьорка. Двамата живеели заедно.

Срещу гръцкият гражданин са повдигнати **5 обвинения, две от които за опит за убийство и нанасяне на тежка телесна повреда.**



Stroganoff Restaurant



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



Подходящ е за групи, деца, партита
Обяд, вечеря, алкохолни напитки



Подходящ е за групи, деца, партита



Walk-In | Patio | Take Out | Catering

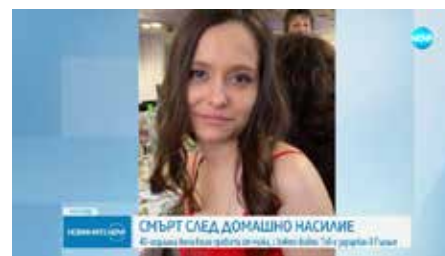
Frozen meals also available:
potato & meat pierogi, chebureki, manty,
shish kebab, mititei

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill

Major Mackenzie Dr / Just East of Bathurst

www.stroganoff.co (905) 780-7575

Гръцки гражданин преби до смърт 40-годишна жена от София, с която живеели заедно



40-годишна жена от София е издъхнала след побой в нощта на 2-ри срещу 3-ти януари в столичната УМБАЛ «Царица Йоанна - ИСУЛ». Тя е била пребита до смърт от мъжа, с когото живеела на семейни начала, предаде NOVA. Евгения Бельовска е била приета в Спешното със

“Беше с едно желязо на главата. С две пробити дупки в черепа и с една връзка, с която главата ѝ беше завързана буквално на рамката на леглото, за да я стабилизират. Казаха ни, че това се налага, защото тя е с два счупени и разместени прешлена - С4 и С5. Заради това счупване - точно на това място, всичко е прекъснато. Тя беше жива душа, затворена в едно мъртво тяло, което само не може да извържи жизнено важни функции като дишане, хранене, пиене и всичко останало”, сподели пред NOVA Стефка Бельовска, сестра на починалата.

„Благодаря ти, мамо“

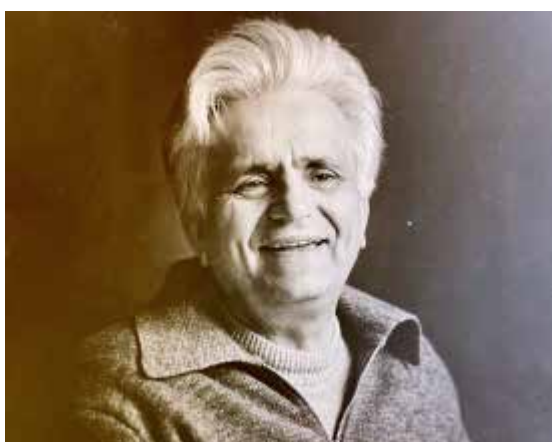
Автор: Асен Босев

„Благодаря ти, мамо,
за твоя топъл скут,
за майчиното рамо,
за майчиния труд.

Благодаря ти още

за ясения ми ден,
за грижите ти нощем,
когато бдиш над мен.

За нежната закрила,
за кроткия ти глас,
за всичко, майко мила,
благодаря ти аз!“

„Зима“

Автор: Асен Босев

„Вън на двора всеки кол
бял капчук си е забол
и до шията в снега
плава кучето сега.
А селцето кротко спи,
спят и старите липи
и от клоните снежец
рони сивият врабец.

Ситен сняг вали, вали
над дървета и коли
и в затихналия друм
няма говор, няма шум.

Само някъде звъни
звън на литнали шейни
и снегът вали, вали
над дървета и коли!“

СВЯТ**„Мозъчно гниене“
(brain rot) е думата на
Oxford University за
2024**

Прекарвате ли часове в безсмислено превъртане на клипове в Instagram и TikTok? Ако е така, може би страдате от **brain rot** (гниене на мозъка), което Oxford University Press определи като дума на годината за 2024, предаде BBC.

Това е термин, който отразява опасенията относно въздействието на консумацията на прекомерни количества нискокачествено

онлайн съдържание, особено в социалните медии. Употребата отбелязва увеличение от 230% от 2023 г. до 2024 г.

Психологът и професор от Оксфордския университет Андрю Пржибилски казва, че популярността на думата е „симптом на времето, в което живеем“.

Brain rot победи пет други фрази или думи в краткия списък на издателя на речника, включително demure, Romantasy и dynamic pricing.

Какво е „гниене на мозъка“?

„Мозъчно гниене“

(**brain rot**) се дефинира като предполагаемо влошаване на умственото или интелектуалното състояние на дадено лице, разглеждано като резултат от прекомерна консумация на материал, считан за тривиален или непредизвикателен,

Първото регистрирано използване на фразата „мозъчно гниене“ датира много преди създаването на интернет - записано е през 1854 г. от Хенри Дейвид Торо в книгата му „Уолдън“.

Той критикува тенденцията на обществото да обезценява сложните

идеи и как това е част от общия спад в умствените и интелектуални усилия. Това го кара да попита: „Докато Англия се опитва да излекува гниенето на картофите, няма ли да се опита да излекува гниенето на мозъка – което преобладава много по-широко и фатално?“

Първоначално думата придоби популярност в социалните медии сред общностите от Gen Z и Gen Alpha, но сега се използва в мейнстрийма като начин да се опише съдържание с ниско качество и ниска стойност, намерено в социалните медии.

<< Прод. от стр.13

Професор Пржибилски казва, че „няма доказателства, че мозъчното гниене всъщност е нещо“.

„Вместо това описва нашето недоволство от онлайн света и това е дума, която можем да използваме, за да обединим тревогите, които имаме около социалните медии.“

Каспър Гратвол, президент на Oxford Languages, казва, поглеждайки назад към Оксфордската дума на годината през последните две десетилетия, „можете да видите нарастващата загриженост на обществото за това как се развива виртуалният ни живот, начина, по който интернет културата прониква толкова много в това, което сме и за какво говорим“.

„Миналогодишната дума-победител, „rizz“, беше интересен пример за това как езикът все повече се формира, оформя и споделя в онлайн общностите.

„Гниенето на мозъка говори за една от възприеманите опасности на виртуалния живот и как използваме свободното си време.“

Какви други думи влязоха в краткия списък?

Demure (adj.): сдържан или по външен вид или по поведение човек.

Dynamic pricing (n.): Практиката на вариране на цената за продукт или услуга, за да отрази променящите се пазарни условия; по-специално налагането на по-висока цена в момент на по-голямо търсене

Lore (n.): Съвкупност от (предполагаеми) факти, основна информация и анекдоти, свързани с някого или нещо, считани за знание, необходимо за пълно разбиране или информирано обсъждане на въпросна тема

Romantasy (n.): Жанр на фантастиката, съчетаващ елементи от романтична измислица и фентъзи, обикновено включващ теми за магия, свръхестествено или приключение заедно с централен романтичен сюжет

Slop (n.): Изкуство, писане или друго съдържание, генерирано с помощта на изкуствен интелект, споделяно и разпространявано онлайн по безразборен или натрапчив начин и характеризирано като нискокачествено, неавтентично или неточно.

Мухамад е най-популярното бебешко име в Англия за първи път



Мухамад се превърна в най-популярното бебешко име за момчета в Англия и Уелс за първи път, разкриват нови данни на Службата за национална статистика (ONS). Името е сред 10-те най-добри имена за бебета от 2016 г., но сега изпревари предишния фаворит Ноа. Името Оливър е на трето място в класацията за 2023 г. за Англия и Уелс, предава The Guardian.

За момичетата Оливия остава най-популярното име за осма поредна година, а Амелия и Исла са второто и третото най-популярно име.

Всяка година ONS анализира най-новите данни за имена на бебета, разкривайки най-популярните – и непопулярни – имена в Англия и Уелс. Класацията е създадена с помощта на точния правопис на имената, дадени при регистрацията на раждане, което означава, че подобни

имена с различно изписване се броят отделно.

Три варианта на изписване на арабското име Мохамед влязоха в списъка на 100-те най-популярни имена на бебета в Англия и Уелс през предходните години, но това е първата година, в която само едно изписване на името успя да оглави списъка.

През 2023 г. в Англия и Уелс са родени 4661 деца с името Мухамад, спрямо 4177 през 2022 г., докато Мохамед е на 28-мо място с 1601, а Мохамад е на 68-о място с 835.

Данните показват, че Мухамад е най-популярното име за момчета в четири от девет региона в Англия и 63-то най-популярно в Уелс. Междувременно Оливия е най-популярното име за момичета в пет от девет региона в Англия и най-популярното в Уелс. То е в челната тройка за имена на момичета всяка година от 2006 г.

Информацията за имената на бебетата се събира отделно от Агенцията за статистика и изследвания на Северна Ирландия.

Прод. на стр.15 >>

В него се съобщава, че „Ной зае първото място при момчетата през **2023 г.**, след като бе в топ 3 от 2019 г. насам. Докато Исла зае първото място при момичетата, като преди това Грейс го държеше в продължение на 5 години.“

Говорейки за Англия и Уелс, Грег Сийли от ONS каза че, поп културата продължава да влияе върху избора на имена, с увеличаване на имената на музикални изпълнители като Били, Лана, Майли и Риана за момчетата и Кендрик и Елтън за момчетата. Летният хитов филм „Барби“, с участието на Марго Роби, също повлия с 215 повече момиченца, наречени Марго, отколкото през 2022 г., а името е класирано на 44-то място от 100-те най-популярни имена на момичета.

Но докато поп културата изглежда влияе на родителите, кралското семейство изглежда има обратен ефект, като популярността на кралските имена намалява. През 2023 г. Джордж се нарежда на четвърто място с 3,494 бебета, които са получили името – за първи път Джордж е паднал под 4000 в почти десет години.

Уилям се класира на 29-то място, Луис на 45-то място при момчетата, а Шарлот на 23-то място при момичетата.

През декември имената **Холи, Робин и Джоузеф** са по-популярни.

Търговски център в Монреал използва песента Baby Shark, за да възпре бездомните хора да се шляят в него



Канадски търговски център пушна вирусния хит в YouTube **Baby Shark**, за да обезсърчи бездомните хора да се шляят по стълбищата, предаде Express US.

Complexe Desjardins в Монреал, Квебек, пускаше детски песни с различна скорост, за да разубеди хората да се шляят. Докато много родители може да се съгласят, че оставането в стая с повторение на една и съща песен може да бъде донякъде мъчително, някои критикуват метода на ръководството на мола като „жесток и необичаен“.

Global News съобщава, че търговският комплекс в центъра на града е започнал да пуска песента, за да запази стълбищата си за аварийни изходи свободни.

Британският персонал на Tesco изрази разочарованието си от ограничения плейлист в магазина, което доведе до петиция за по-„внимателен“ избор на музика.

Говорителят на моля Жан-Беноа Туркоти заяви: „Преди около година бе инсталирана музика на някои от пожарните стълби в Complexe Desjardins, защото имахме проблеми в тези зони.“

Той добави: „От инсталирането на това звуково решение забелязахме подобрение в ситуацията.“

Търговският център, базиран в Квебек, се намира близо до Old Brewery Mission, организация за подкрепа на бездомните.

Повторението на песента Baby Shark се оказва ефективна и търговският център няма намерение да спре да пуска песента, която може да се похвали с над 15 милиарда гледания в YouTube.

Туркоти подчерта, че въпреки пускането на постоянна музика молът подкрепя общността на бездомните. Той подчерта, че собствениците на мола са допринесли със солидните \$1.2 милиона за инициативи за бездомни в града през 2023 г.



„Нашата цел не е да принудим тези хора, а да ги подкрепим. Ето защо имаме двама социални работници, които работят в Complexe Desjardins, за да осигурят диалог с тези хора“, уточни Туркоти.

Сам Уотс, главен изпълнителен директор на Welcome Hall Mission - шампион за подкрепа на бездомните, осъди непрекъснатото пускане на детската мелодия като „жестоко и необичайно“.

Прод. на стр.16>>

Sweet Gallery



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

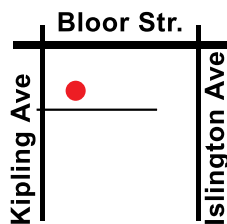
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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

Използването на детски мелодии за възпиране на бездомните не е новаторско. През 2019 г. Уест Палм Бийч във Флорида пускаше „Baby Shark“ и „Raining Tacos“, за да подтикне бездомните да се преместят.

Саке: „божественият дар“ на Япония, получи специален статут от ЮНЕСКО



Сакето е може би по-японско от световноизвестното суши. Приготвя се във вековни складове на върха на планината, вкухва се в подобните на кръчми изакая в страната, налива се по време на сватби и се сервира леко охладено за специални тостове, предава The Guardian.

Сега японското оризово вино, както също е известно сакето, което играе решаваща роля в кулинарните традиции на Япония и е предпочитана напитка от знаменитости като

Кейт Бланшет, е включено в списъка на ЮНЕСКО, което го постави в списъка си на „нематериалното културно наследство на човечеството“.

На среща в Луке, Парагвай, членовете на комитета на ЮНЕСКО за опазване на културното наследство на човечеството гласуваха да признаят 45 културни практики и продукта по света, включително бразилско бяло сирене, карибски хляб от маниока и палестински сапун със зехтин.

За разлика от Списъка на световното наследство на ЮНЕСКО, който включва обекти, считани за важни за човечеството, като пирамидите в Гиза в Египет, обозначението за нематериално културно наследство назовава продукти и практики на различни култури, които заслужават признание.

Японска делегация приветства съобщението в Луке. „Саке се счита за божествен дар и е от съществено значение за социалните и културни събития в Япония“, каза Такехиро Кано,

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. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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



<< *Прод. от стр.16*

японският посланик в ЮНЕСКО, пред Асошиейтед прес.

Японците го пият от около осми век, като първоначално са вярвали, че прогонва злите духове.

Основните съставки на сакето са няколко: ориз, вода, мая и коджи - оризова плесен, която разгражда нишестето до ферментиращи захари, както прави малцуването при производството

на бира. Целият двумесечен процес на излагане на пара, разбъркване, ферментация и пресоване може да бъде изтощителен.

Оризът, който има огромна маркетингова сила като част от по-широката културна идентичност на Япония, е ключът към алкохолната напитка. За да бъде даден продукт категоризиран като „японско саке“, оризът трябва да е японски.

Делегацията каза, че признанието на ЮНЕСКО включва повече от занаятчийските познания за приготвяне на висококачествено саке. Той също така почете традиция, датираща от около 1000 години – сакето се появява епизодично в известния японски роман от 11 век „Приказката за Генджи“ като напитка по избор в изискания двор Хейан.

за определянето на ЮНЕСКО. „Това ще помогне за подновяване на интереса към традиционното производство на саке.“

Японските пивоварни изразиха надежда, че признанието може да даде тласък на експортната икономика на страната, тъй като популярността на сакето расте по света на фона на засиления интерес към японската

кухня.

Износът на саке, най-вече за САЩ и Китай, възлиза

на повече от \$265 милиона годишно, според Японската асоциация на производителите на саке и шочу, търговска група.

Делегацията на Япония отпразнува признанието в класически японски стил. След съобщението Кано вдигна кутия от кипарис, пълна със саке, за да почете алкохолната напитка и културния ритуал.



© Cafe Blanchet arrives for a stage greeting in Tokyo, Japan, in January 2016. The actor is known to be a fan of Sake. Photograph: Christopher J. J. J. J.

Сега властите се надяват да възстановят имиджа на сакето като най-голямата алкохолна напитка в Япония, въпреки че по-младите в страната преминават към вносно вино или местна бира и уиски.

„Това означава много за Япония и за японците“, каза Кано

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

100% guaranteed. In business since 1997

12 начина за по-бързо изгаряне на мазнините



здраве.bg

Въпреки че, разбира се, на първо място е необходимо балансирано и добре разпределено във времето хранене, има и някои малки „хитрини“, чрез които мазнините изгарят по-бързо. Тук ви предлагаме 12 такива начина:

1. Не забравяйте да закусите – така ще „включите“ обмяната на веществата по-рано с помощта на сутрешното хранене.

2. Натоварвайте мускулите по време на разходка или физически упражнения. За да изгорите допълнително 3 калории за 1 минута е нужно например да правите поне 5 мин. упражнения с гирички.

3. Вземете си куче - то е по-евтино от личен треньор. Активната 15-минутна разходка с него ще изгори 60 калории.

4. Яжте по-често. Ако ядете често, но по

малко и спазвате дневната норма за калории, това няма да провокира напълняване. Освен това ще поддържате постоянно ниво на енергия, нужна на тялото в продължение на деня.

5. Намалете употребата на мазнини. Преработвайки мазнините, организмът изгаря по-малко калории, отколкото при преработването на въглехидратите.

6. Разговаряйте, като стоите прави. Ако говорите по телефона изправени, ще изразходите допълнително няколко калории.

7. Ставайте от бюрото, движете се, ползвайте тоалетната на другия етаж, обядвайте навън, а не в офиса.

8. Танцувайте. Движенията под звуците на музиката изгарят практически същото количество калории, колкото и повечето физически упражнения.

9. Засадете си цветя. Приемете градинарството за пълноправен вид спорт, защото за 40 минути работа около цветята ще изгорите 200 калории.

10. Откажете се от

всички рецепти за гладуване. Организмът реагира на заплахата от значителен недостиг на калории със забавена обмяна на веществата. За да отслабне и да поддържа обмяната на веществата на постоянно ниво, мъжът трябва да избягва намаляването на калориите средно под 1600-2000 дневно, а жената - под 1200-1600.

11. Седете изправени на дивана или фотьойла. Ако четете или гледате телевизия в седнало, а не в легнало положение, ще изгорите с 5% повече калории.

12. Имате 5 минути свободно време? Незабавно станете от стола и направете няколко движения за раздвижване.

Всяка храна може и да лекува!



здраве.bg

Всяка храна, приготвена в определени пропорции, притежава свойството

да лекува или поне може да оказва благотворно влияние на организма. Така се смятали лечителите от Древен Тибет.

Те са разделяли продуктите на „топли“ и „студени“, без това да е имало някакво отношение към температурата на приеманата храна. Топлите храни са имали способността да „стоплят“ тялото и са го предпазвали от болести, а „студените“ са унищожавали причинителите на заболяванията.

Към „студените“ продукти древните лекари са отнасяли най-вече плодовете и някои плодови сокове, млякото, изварата, ориза, тиквата, зелето, мака и свинското месо.

Повечето видове месо тибетците причисляват към „топлите“ продукти. Конското и мечешкото месо са били смятани за „по-топли“ например от овнешкото. А за „най-топло“ месо се е смятало... човешкото. Според жителите на Тибет, месото на убития човек е „по-топло“ в сравнение с месото на починалия от естествена смърт, а месото на мъжете е „по-топло“ от това на жените.

Прод. на стр.20 >>

<< *Прод. от стр.19*

Особено ако мъжът е убит от мълния. Но най-целебни свойства е притежавало месото на „мъжа, убит от разярената си жена”.

Очевидно е, че качеството на месото е зависело в голяма степен от душевното състояние на мъжа. Вероятно мъжът, потискан през целия си живот от своята половинка, се е намирал в състояние на крайна степен на възбуда, а това е повлияло благоприятно на качеството на „продукта”. Няма сведение за това жителите на Тибет да са практикували канибализъм.

В качеството на лечебни средства традиционната тибетска медицина препоръчва да се употребява не месо, а подправки: пипер, карамфил, канела, джинджифил, шафран...

За джинджифила се смята, че затопля стомаха и черния дроб, засилва половото влечение, но е вреден за бъбреците. Белият пипер предпазва от кашлица, затопля стомаха и черния дроб и засилва половото влечение, а черният помага при кашлица и затопля стомаха, но изтощава тялото.

Тези три съставки могат да се смесват в различни пропорции и да се получи натурално средство с лечебен ефект. Ако искате да засилите половото си влечение и в по-малка степен да отслабнете и да излекувате стомаха си, а едновременно с това да се предпазите от настинки, се нуждаете от 50% бял пипер, 40% черен и само 10% джинджифил. Т.е. ви трябва да си направите смес в пропорция 5:4:1, която след това трябва да приемате вътрешно. Ако решите да пробвате и тя ви помогне, благодарете на тибетските лекари.

Може ли витамин С да лекува настинките



здраве.bg

Още при началните симптоми на настиването много от нас посягат първо към чашата с портокалов сок или таблетката витамин С. Но ефективни ли са наистина те?

Портокалите, грейпфрутите и другите богати на витамин С плодове притежават много здравословни качества. Но доста проучвания показват, че конкретно съдържанието на витамин С в тях допринася малко (според някои – дори нищо) за предпазването, лечението и дори скъсяването на периода на заболяване.

Резултатите от най-новото голямо изследване по този въпрос бяха публикувани тази пролет в Cochrane Database of Systematic Reviews. В него са обобщени данните от няколко десетилетия проучвания, които включват над 11 000 души, които са взимали 200 и повече милиграма витамин С всеки ден.

Преобладаващото количество данни показват, че витаминът има малка заслуга както за продължителността на настинката, така и за облекчаване на симптомите ѝ.

Все пак някои изследвания показват, витамин С е в състояние да намали риска от поява на настинка, особено при хората, чийто организъм е под

непрекъснат стрес. Данните сочат за намаляване на риска в някои случаи с до 50%!

Къде всъщност започва връзката на витамин С с настинката?

През 1970 г. излиза книгата на Линус Паулинг – откривателя на витамина и Нобелов лауреат, “Витамин С и често срещаните настинки” (Vitamin C and the Common Cold), която популяризира схващането, че този витамин може да ни предпази от едно от най-честите заболявания. Вярно е, че тази книга е написана без преди това Паулинг да е публикувал каквито и да е данни за изследване в тази посока. Въпреки това влиянието на изказаното схващане е голямо и днес, след повече от 30 години.

Дори мнението за “смъртоносния ефект на витамин С върху настинката” да е необосновано, специалистите не правят почти нищо, за да убедят хората, че вярват в схващане, което не се основава на никакви научни данни. Това лесно може да се обясни с факта, че приемането на витамин

С в по-големи от препоръчаните дневни (60 мг) не изглежда да е вредно за организма.

Някои специалисти си задават друг въпрос: “Струва ли си да разубеждаваме хората?”. Повечето отговарят еднозначно: Една чаша портокалов сок може и да направи нещо добро за здравето, но със сигурност няма да навреди. А и щом изследвания за ефекта на витамин С продължават да се правят, значи в самата наука все още няма 100% еднозначно мнение”.

Щастието е във фокусираното мислене



здраве.bg

Ако искате да сте щастливи, опитайте се да сте фокусирани. Ново изследване показва, че, когато умът ни се разсейва от задачата или моментната дейност, сме по-малко щастливи, отколкото когато сме напълно отдадени на това, което правим, твърди професорът по психология от Университета „Харвард“ Матю Килингсуърт: „Човешкият ум е способен да се лута – да премисля нещата, които са се случили, да предвижда неща, които ще се случат, и да планира такива, които може да се случат.

Прод. на стр.22 >>



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered to
Your doorstep.

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

<< *Прод. от стр.21*

Именно тази способност е една от характерните черти, които правят хората хора“.

И все пак когнитивното лутане си взема своята цена, която се изразява в доказани от учените факт, че, когато мислим за нещо различно от това, което правим в момента, се чувстваме по-малко щастливи.

„Хората привидно имат тази уникална възможност да се фокусират върху неща извън настоящето. Те имат способността да премислят миналото, да планират бъдещето и да си представят неща, които никога не са ставали. Но в същото време те са доста несръчни в това за използват тази своя черта и това постепенно понижава вместо да увеличи чувството за щастие“, смята Килингсуърт, цитиран от списание Science.

Според резултатите от неговото изследване над двете хиляди участници в него са прекарвали близо 47% от времето си с лутащо се съзнание. „Това изследване показва, че менталният ни живот е просмукан до значителна степен от не-настоящото“, твърди Килингсуърт.

Но има едно забележително изключение. Когато описвали какво са правили, участниците могли да избират между 22 дейности, сред които разходка, ядене, пазаруване, гледане на телевизия, комуникация и работа. Единствената дейност, при която хората поне привидно остават фокусирани ментално, е когато правят любов - само 10% от тях съобщили за блуждаещи мисли по време на секс .

Хората оценявали, че са най-щастливи, когато правят любов, физически упражнения или когато говорят с някого. *Прод. на стр.23 >>>*

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.22

се смятали за щастливи, когато си почиват или спят, работят или използват компютъра си у дома.

Когато се стигнало до въпроса за какво си мислят, 42,5% посочили като отговор „за приятни неща“, 26,5% - за неприятни, а 31% - за неща, които не са им създали нито положителни, нито отрицателни емоции. И докато хората, които мислели за приятни неща, били по-щастливи от тези мислещи за неприятни. Дори тези с приятните мисли били по-малко щастливи от хората, които били напълно погълнати от дейността си в момента.

До известна степен изследването осигурява научни доказателства за твърдението, че **да се живее „тук и сега“ е ключово за щастието.**

Участниците в проучването са от 83 държави, различни професии и на възраст между 18 и 88 години. Според психолози, коментирали резултатите за списание Science, те говорят за важността на това хората да правят неща, които

им носят усещане за цел и смисъл:

„Подобни дейности ни помагат да останем най-фокусирани“.

„Това изследване е изключително интересно и показателно. И преди него психолозите смятаха, че, за да преживяваме чувство за благополучие, трябва да чувстваме, че имаме цел и смисъл в живота - да задържаме съзнанието си върху конкретни проекти и дейности и да го караме да не блуждае“, обобщава изданието и съветва: „Ако усетите, че започвате да изпадате в „мрачна дупка“ от притеснения и тревоги, опитайте да се отърсите от това като върнете мислите си към настоящето“.

„Връщането на спомените за неприятни новини, преживяването отново на драматични неща, които вече сме изпитали, е естествена тенденция, но можем да се разсеем от мислите си като се захванем с някаква дейност и се отдалечим от размишленията“, смята и проф. Килингсуърт.

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















Съдията:

- Цяла нощ сте обикаляли пиян и с виковете си сте събудили заспалите граждани. Какво ще кажете за свое оправдание?

Подсъдимият:

- Трябва да проявите разбиране в моя случай. Същата вечер жена ми ме напусна.

- Е, та какво? Така ли трябваше да изразите радостта си.



Жена държи красива котка в ръце. Мъж се доближава до нея:

- А може ли да погала котката ви?

- Разбира се! Само момент да иднася от чантата йод и бинтове.



Мащехата към Снежанка:

- О-о-о, ама много си надебеляла! Мога да ти кажа една страхотна диета с ябълки!



Полицай към пиян шофьор:

- Вие не знаете ли, че щом сте пил, изобщо не трябва да пипате волана?

- А, аз и така едва карам, та какво остава без ръце.



- Моята котка е необикновена!

- И какво пък ѝ е толкова необикновено?

- Ето, виж тези снимки.

- Е... птички... рибки...

мишки... шунка... И

какво?

- Котката ги е снимала!

Пред щанда на изложител:

- Г-жо, у вас ли ще се любим или у нас?

- Г-не, откъде сте сигурен, че ще се съглася?

- Да погледнем истината в очите, г-жа... За какво друго една 40-годишна жена ще дойде на изложение на карбуратори?



Жена се прибира

от пазар с голяма препълнена чанта.

Мъжът ѝ помага да изпразни продуктите и назидателно казва:

- Скъпа, на твоята възраст не трябва да носиш толкова тежко.

- А ти какво ще ме посъветваш?

- По-добре ходи по няколко пъти на пазар.



Човек пътува през пустинята на камила.

Изведнъж камилата си изкълчила крака. "Е, това беше - помислил си човекът - тука си и загинах в тая пустиня".

Изведнъж гледа табела "Ремонт на камили". Издърпал той камилата някак си до работилницата. Гледа отвън стои механик.

Човекът:

- Камилата ми си изкълчи крака!

Механикът:

- На канала!

Замъква човекът камилата и я качва на канала. Механикът се приближава, взема две тухли и трясва с тях

камилата по яйцата.

Камилата надава вик и изчезва със светлинна скорост.

Мъжът:

- Кво направи бе? Как ще я стигна сега тая камила...

Механикът:

- На канала!



Млад хубав мъж пред павилион за закуски в Раднево:

- Една принцеса, моля!

- Пичага.

- Една принцеса може ли?

- Пичага!!!

- Хубаво, че ме харесваш, ама **МОЖЕ ЛИ ЕДНА ПРИНЦЕСА...**

- Таман га пича, бие, ти сорова ли га искаш?



Докторе, какво ще стане, ако ми се съберат горната и долната граница на кръвното?

- Ще се съберат и роднините.



Две мишки си говорят.

Едната пита другата:

- Взе ли сирене от магазина?

- Не!

- Защо?

- Защото котката беше на смяна!



Става катастрофа - руски самолет пада в океана. Двамата пилоти плуват и се карат:

- Разправях ли ти аз да не сипваш водка и

на автопилота? А ти

- традиция било, така трябвало...



- Къде беше? Обеща да си тук в 8, а вече е 11!

- Летях към теб като куршум.

- Да, бе! Видели са те в кръчмата.

- Рикошет беше!



Тираджия не може да вземе завоя и нахълтва в селска къща! А там до печката, бабичка чопли семки:

- Накъде е Пловдив? - небрежно подхвърля шофьора.

- Направо и след кухнята - вдясно! - невъзмутимо отронило бабето.



Млад хубав мъж пред павилион за закуски в Раднево:

- Една принцеса, моля!

- Пичага.

- Една принцеса може ли?

- Пичага!!!

- Хубаво, че ме харесваш, ама

МОЖЕ ЛИ ЕДНА ПРИНЦЕСА...

- Таман га пича, ве, що, ти сорова ли га искаш?



Бащата гледа европейското по футбол. В стаята дотичва синът му .

- Тате, мама я блъсна кола!

Бащата, без да откъсва поглед от телевизора :

- Ти започвай да плачеш, аз ей сега идвам.



- 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



Фенове приветстват трейлъра за реванша на Тайсън Фюри и Александър Усик като „най-добрия промоционален видеоклип някога“



Феновете се обърнаха към социалните медии, за да похвалят трейлъра за предстоящия двубой в тежка категория между Александър Усик и Тайсън Фюри, предава Daily Mail. Усик стана първият безспорен световен шампион на четирите пояса през май, отнемайки титлата на Фюри от WBC, за да запише името си в историята като един от най-великите в бокса за всички времена.

Двамата ще се сблъскат за втори път в Саудитска Арабия на 21 декември, като Циганският крал ще търси реванш.

Двуминутният клип показва как Усик и Фюри се появяват в ежедневието на другия, като битката е основното събитие в съзнанието им. В клипа Фюри се плаши многократно, когато лицето на Усик се появява като медицинска сестра, полицаи и дори малко момиченце. Междувременно Усик се сблъсква с Фюри, докато е в такси и пазарува колбаси в магазин. Бащата на Фюри, **Джон, се появява** когато Тайсън най-малко ще се върне в реалността.

Двамата най-накрая се обаждат един на друг

и Усик казва: „Хей, Тайсън. Трябва да сложим край на това“, а Фюри отговаря: „Ще сложа край на теб“.

Към края на клипа двамата в тежка категория най-накрая се срещат на ринга, но следва един последен обрат, когато реферът разкрива лицето си, което е наполовина на Усик и наполовина на Фюри.



В последните секунди на трейлъра Фюри крещи, докато Усик се появява от корема му.

Феновете приеха добре трейлъра с една публикация на X: „Една от най-добрите промоции досега.“

Друг каза: „Имах чувството, че гледам филм“, докато трети добави „**Това е най-добрият официален промоционален видеоклип досега**“.

Фюри е нетипично мълчалив, докато продължава да тренира интензивен в тренировъчен лагер заедно с треньора Шугар Хир Стюард.

Предишното му поражение показва, че Фюри бе надигран на ринга от Усик, който превъзмогна статута си на аутсайдер и показва невероятен атлетизъм, за да отхвърли височината и разстоянието за достигане.



Фюри изглежда готов да се възползва максимално от предимството си в размера срещу Усик, като 36-годишният боксьор иска да натрупа сериозна мускулна маса преди апетитното състезание.

Циганският крал набира огромен набор от спаринг партньори в подготовката си, като Кевин Лерена е сред наетите от тренировъчния екип на Фюри.

Дуото се изправи един до друг в поредица от интензивни спаринг сесии и южноафриканецът сподели снимка на двойката, застанала рамо до рамо след това, като гигантската фигура на Фюри изненада феновете.

„Кристиано Роналдо иска да приеме исляма“, твърди бивш негов съотборник



Уалид Абдула, бивш вратар на саудитския футболен клуб Ал-Наср, заяви, че португалският футболист Кристиано Роналдо иска да приеме исляма, предава The Siasat Daily.

Говорейки като гост в арабско телевизионно шоу, Абдула, който игра за Ал-Наср между 2017 и 2024 г., каза, че Роналдо

демонстрира дълбоко уважение към исляма чрез своите различни позиции, показвайки своето любопитство и откритост към тази религия.

„Роналдо наистина иска да приеме исляма. Говорих с него за това и той изрази интерес“, каза Абдула. „Той вече се поклони на терена, след като отбеляза гол, и винаги насърчава играчите да се молят и да следват ислямските религиозни практики.“

Абдула каза още, че звездата на Ал-Наср гарантира, че колегите му имат достатъчно време да изпълнят молитвите си по време на тренировките.

Той каза, че Роналдо е бил нетърпелив да научи за културата на Саудитска Арабия при първото си пристигане в страната. „В началото бях близък с Кристиано, защото той не бе запознат с културата на страната, клуба или други аспекти. „Той бе любопитен и често ми задаваше въпроси.“

Забелязах, че когато призивът за молитва е отправен по време на тренировка, Роналдо помоли треньорите повече от веднъж да спрат тренировката.

Уалид завърши изявленията си, като похвали страхотната дисциплина на Роналдо, която той описа като тайната зад продължаващото му присъствие на върха въпреки напредналата му възраст, като каза: „Роналдо е не само

отличен играч, но действията му извън терена отразяват много дисциплиниран и „скромна личност“.

Макс Верстапен нарече Джордж Ръсел «загубеняк» и „лъжец“ докато спорът продължава



Макс Верстапен нарече Джордж Ръсел загубеняк и лъжец, докато словесната им война продължава да ескалира, предаде ESPN.

Забележките на световния шампион дойдоха в отговор на това, че Ръсел го нарече побойник и твърдението, че Верстапен е заплашил да го „забие в стената“ в началото на Гран При на Катар. Говорейки преди състезанието, пилотът на Ред Бул отрече да е правил подобни коментари.

„Това не е вярно, не съм го казал“, каза

Верстапен. „Той отново преувеличава“.

„Знаете ли какво не мога да понасям? Начинът, по който ме атакува неприемливо със стюардите и след това се държи така, сякаш нищо не се е случило на следващия ден, потупвайки ме по рамото.

„Мисля си: „Стой далеч от мен“. Измисля какви ли не глупости с мен, винаги получаваш едно и също: тук, у дома, със стюардите - не се променям.

„Не можеш да кажеш същото за всички. Но не съм изненадан от него.“

Корените на скандала могат да бъдат проследени до инцидент по време на квалификациите в Катар, при който двамата пилоти едва не се сблъскаха по време на подготвителните си обиколки.

Верстапен бе разследван от стюардите за ненужно бавно шофиране и двамата пилоти бяха привикани при стюардите, където холандският пилот твърди, че Ръсел е направил всичко възможно, за да гарантира

налагането на наказание. Верстапен падна с едно място в стартовата решетка, а Ръсел твърди, че след разследването на стюарда пилотът на Ред Бул е отправил заплахата.

В Абу Даби Ръсел нарече Верстапен побойник и каза, че само съотборникът му в Мерцедес Люис Хамилтън някога се е противопоставял на Верстапен по време на битката им за титлата през 2021 г. „Намерих всичко за доста иронично, тъй като той каза, че целенасочено ще направи всичко възможно, за да се блъсне в мен и да „набута шибаната ми глава в стената“, твърди Ръсел.

„Така че да поставяш под въпрос нечия почтеност като личност, докато казваш подобни коментари предния ден - намирам това за много иронично и няма да го приема.

„Хората са били тормозени от Макс от години и не можете да поставяте под съмнение неговите способности на пилот. Но той не може да

се справи с негодите.“

Когато Верстапен бе уведомен за коментарите на Ръсел, той отговори: „Да, но Джордж е нож в гърба. Начинът, по който изнася всички тези глупости – той е просто загубеняк.

„Той лъже и измисля неща, които не се вписват. Аз само изразих мнението си за поведението му пред стюардите. Очевидно той не можеше да се справи с това.“

Отвлечената футболна звезда на Еквадор Педро Перлаза бе освободен, полицията потвърди, че е бил „малтретиран, но е жив“



Pedro Peraza has been released after he was kidnapped on Monday (credit: only)

Освободиха еквадорски футболист, който бе отвлечен близо до

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.TRAVELLERInsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

<< Прод. от стр. 27

границата с Колумбия. Педро Перлаза бе отвлечен в провинция Есмералдас в родината си, предаде британския The Sun.

Семейството на Перлаза съобщи за изчезването му на 1 декември, като предполагаемото отвлечане е станало в 9 часа сутринта същия ден. Местните власти вече потвърдиха, че е бил освободен заедно с още един човек.

Полицията публикува на X: „Чрез своите специализирани звена полицията освободи гражданите Педро П. и Хуан М., които бяха отвлечени.“

Полковник Диего Веластеги, полицейски началник на петролното пристанище Есмералда, каза: „Те са били малтретирани, но са живи.“ Веластеги продължи да разкрива, че полицията е блирла „посрещната с куршуми

от тези престъпници“.

Той също така заяви, че похитителите са напуснали местопрестъплението и се предполага, че са ранени.

Перлаза и другата жертва се събраха със семействата си в полицейския щаб в Есмералдас. Те са били боси и с шапки, дадени им от звеното за борба с отвлеченията на еквадорската полиция.

Твърди се, че при отвлечането **33-годишният** Перлаза е бил пресрещнат от мотоциклетист, докато е пътувал по пътя, и е бил принуден да влезе в превозно средство.

Той е прекарал цялата си футболна кариера в Еквадор и е спечелил три мача за националния отбор. Сега играе за отбора на еквадорския първенец Делфин.



Спортна рубрика: Павел Станимиров

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

Четете в Пламяк онлайн:
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.

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

BulgarianFlame.com

Вземете си календари за 2025 година от магазини Карлово!
Подарете и на ваши близки. Безплатни са.

<p>Д-р Симов Милко и Д-р Тодоров Милко</p> <p>Tel: 416-922-3049</p>	<p>Весела Коледа и Честита Нова 2025 година!</p> <p>Ivelina Miljevic</p> <p>Cell: 416-839-2078</p>	<p>Д-р Симов Милко и Д-р Тодоров Милко</p> <p>800 Sherbourne St. Suite 811</p> <p>admin@simovtodorov.ca (416) 926-0005</p>	<p>Весела Коледа и Честита Нова Година НАЗАРКОВЕ !!!</p> <p>Eva Aslanian</p> <p>Tel: (514) 961-3949</p>																								
<p>Весела Коледа и Честита Нова година!</p> <p>Zee Zdravko Dimov</p> <p>Dir: 416-569-5396</p>	<table border="1"> <tr><th>Януари</th><th>Февруари</th><th>Март</th><th>Април</th></tr> <tr><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28</td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td></tr> <tr><th>Май</th><th>Юни</th><th>Юли</th><th>Август</th></tr> <tr><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td></tr> <tr><th>Септември</th><th>Октомври</th><th>Ноември</th><th>Декември</th></tr> <tr><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</td></tr> </table>	Януари	Февруари	Март	Април	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Май	Юни	Юли	Август	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Септември	Октомври	Ноември	Декември	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<p>Родлюбиве!</p>	<p>Весела Коледа и прекрасна 2025!</p> <p>Bobbi Doneva</p>
Януари	Февруари	Март	Април																								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																								
Май	Юни	Юли	Август																								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																								
Септември	Октомври	Ноември	Декември																								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																								
<p>Щастлива и успешна Нова Година!</p> <p>Fir Auto Group</p> <p>Петър и Ангел</p> <p>416-823-2403</p>	<p>Public Holidays for 2025</p> <p>New Year - Wednesday, January 1</p> <p>Good Friday - Friday, April 18</p> <p>Labour Day - Monday, August 21</p> <p>Victoria Day - Monday, May 19</p> <p>Canada Day - Tuesday, July 1</p> <p>Thanksgiving Day - Monday, October 13</p> <p>Remembrance Day - Sunday, November 11</p> <p>Christmas Day - Thursday, December 25</p> <p>Boxing Day - Friday, December 26</p> <p>Срещайте се с нас!</p> <p>2025</p> <p>Пламяк</p> <p>www.bulgarianflame.com</p>	<p>Весела Коледа! Здраве и радост през Новата 2025 година!</p> <p>KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.</p> <p>29 Skagway Ave</p> <p>Scarborough, ON</p> <p>Tel: (416) 293-4686</p>																									

