



Ivan and Radisav Bogdanović

Greetings from the Family Bogdanović

We start a new year full of anticipation and optimism for a good life ahead.

Започваме новата година пълна с очакване и оптимизъм за прекрасен живот напред.

We wish you all the best of Good Health and much Prosperity in the New Year!

С най-хубави пожелания за добро здраве и благоденствие през Новата Година.

Наздраве!



**THE WORLD'S BEST-TASTING SLIVOVITZ
RAKIJA ODSLIVE**



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



Запазваме местата в новия бизнес каталог

за 2025 г., Print & Online, www.BulBiz.com

Позвънете на тел: 416-821-9915 или ни пишете

на info@bulbiz.com

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

TRANSAM CARRIERS INC.
HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST

- 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.

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.

Можете да тренирате носа си – и още 4 изненадващи факта за обонянието

(You can train your nose – and 4 other surprising facts about your sense of smell)

Автор: Лин Назарет - учен изследовател по обонятелна биология, CSIRO

Декларация за оповестяване:

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



статия, и не е разкрила никакви връзки извън тяхното академично предназначение.

Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Бихте ли се отказали от обонянието си, за да запазите косата си? Какво ще кажете за телефона си?

Проучване в САЩ от 2022 г. сравнява обонянието с други сетива (зрение и слух) и лични ценности (**включително пари, домашен любимец или коса**), за да види какво хората ценят повече.

Изследователите откриха, че миризмата се разглежда като много по-малко важна от зрението и слуха и се оценява по-малко от много лични ценности. Например, половината от анкетираните жени казаха, че биха избрали да запазят косата си пред обонянието.

Обонянието често остава под радара като

едно от най-малко ценените сетива. Но това е една от първите разработени сензорни системи на гръбначните животни и е свързана с психичното здраве, памет и др.

Ето 5 очарователни факта за обонятелната система.

1. Обонянието е свързано с паметта и емоциите

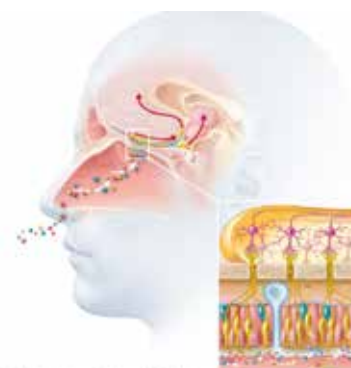
Защо полъхът на прясно изпечено месо може да предизвика радостни спомени от детството? И защо определен парфюм може да ви тласне обратно към болезнена раздяла?

Миризмата е пряко свързана както с паметта, така и с емоциите. Тази връзка

е установена за първи път от американския психолог Доналд Леърд през 1935 г. (въпреки че френският романист Марсел Пруст вече е направил обонянието известно с мечтата си за аромата на печени мадлени - традиционен малък кейк, типичен за региона Лотарингия в североизточна Франция – бел.р.).

Миризмите първо се улавят от специални обонятелни нервни клетки в носа. Тези клетки се простират нагоре от покрива на носа към центъра за обработка на миризмата в мозъка, наречен „обонятелна луковица“. От обонятелната луковица те образуват пряка връзка с лимбичната система на мозъка. Това включва

амигдалата - където се генерират емоциите, и хипокампуса - където се създават спомените. Други сетива – като зрение и слух – не са пряко свързани с лимбичната система. Проучване от 2004 г. използва функционален магнитен резонанс, за да покаже, че миризмите предизвикват много по-силен емоционален и паметов отговор в мозъка, отколкото визуалната реплика.



Прод. на стр.5 >>

<< Прод. от стр.4

**2. Обонянето
постоянно се
регенерира**

Можете да загубите обонятелната си способност поради нараняване или инфекция – например по време и след инфекция с COVID. Това е известно като „обонятелна дисфункция“. В повечето случаи това е временно и се връща към нормалното в рамките на няколко седмици.

Това е така, защото на всеки няколко месеца вашите обонятелни нервни клетки умират и се заменят с нови. Учените не сме напълно сигурни как се случва това, но вероятно включва стволовите клетки на носа, обонятелната луковица и други клетки в обонятелните нерви.

Други области на нервната система – включително гръбначния мозък – не могат да се регенерират и възстановят след нараняване.

Постоянната регенерация може да бъде защитен механизъм, тъй като обонятелните нерви са уязвими за увреждане, причинено от външната среда,

включително токсини (като цигарен дим), химикали и патогени (като грипния вирус).

Но след инфекция с COVID някои хора може да продължат да изпитват загуба на обоняние. Проучванията показват, че вирусът и дългосрочният имунен отговор увреждат клетките, които позволяват на обонятелната система да се регенерира.

**3. Миризмата
е свързана с
психичното здраве**

Около 5% от световното население страда от „аносмия“ – пълна загуба на обоняние. Приблизително 15-20% страдат от частична загуба, известна като „хипосмия“.

Като се има предвид, че загубата на обоняние често е основен и дългосрочен симптом на COVID, тези числа вероятно ще бъдат по-високи след пандемията. И все пак в Австралия разпространението на обонятелната дисфункция остава изненадващо недостатъчно проучено.

Прод. на стр.6 >>

Международен индийски астролог & гадател MASTER AKSHAY KANNA

INTERNATIONAL ASTROLOGER & PSYCHIC

**Master: AKSHAY KANNA**

Master Removes BLACK MAGIC Jadoo, Voodoo
Obeya & Gives 100% Lifelong Protection
I CAN HANDLE ANY KIND OF PROBLEM

**EXPERT IN BRINGING LOVED ONES BACK**

*Love Husband-Wife *Relationship *Marriage *Court *Teenage issues
*Job *Money *Health *Jealousy *Lucky *Number *Enemy *Depression
*Promotion *Business *Sexual *Personal Matters **100% GUARANTEE**

Премахва Черни Магии,
Зли Духове & Лош късмет.

Решава Негативни Проблеми.
Предпазва от Лоши Неща.

2300 Lawrence Ave. East. Scarborough,
inside offices unit 22,
White Shield Plaza (next to beer store)

Call: 647-229-2199

Service only in English

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

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



Svilson

Svilen Todorov

svilen.todorov@hotmail.com

Office (514)-800-8657

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

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

<< *Прод. от стр.5*

Доказано е, че загубата на обоняние оказва влияние върху личните ви и социални взаимоотношения. Например, това може да означава, че пропускате споделени хранителни преживявания или да предизвикате промени в сексуалното желание и поведение. При по-възрастните хора намаляването на способността за обоняние е свързано с по-висок риск от депресия и дори смърт, въпреки че все още не знаем защо.



4. Загубата на обоняние може да помогне за идентифициране на невродегенеративни заболявания

Частичната или пълната загуба на обоняние често е ранен индикатор за редица невродегенеративни заболявания, включително болестите на Алцхаймер и Паркинсон.

Пациентите често съобщават, че са загубили обонянието си години преди каквито и да било симптоми да се проявят в телесната или мозъчната функция. Много хора обаче не знаят, че губят обонянието си. Има начини, по които можете да определите дали имате загуба на обоняние и до каква степен. Може да посетите официален център за тестване на миризми или да си направите сами тест у дома, който оценява способността да идентифицирате мириса на битови предмети като кафе, вино или сапун.

5. Можете да тренирате носа си отново в миризмата

„Обучението за обоняние“ се очертава като обещаваща експериментална възможност за лечение на обонятелна дисфункция. За хората, които изпитват загуба на обоняние след COVID е доказано, че подобрява способността за откриване и

разграничаване на миризми.

Обучението за обоняние (или „обонятелно обучение“) е тествано за първи път през 2009 г. в германско психологическо проучване. Това включва подушване на силни миризми - като флорални, **цитрусови, ароматни или плодови аромати** - поне два пъти на ден за 10-20 секунди наведнъж, обикновено за период от 3-6 месеца.

Участниците са помолени да се съсредоточат върху паметта на миризмата, докато подушват и да си припомнят информация за миризмата и нейния интензитет. Смята се, че това помага за реорганизирането на нервните връзки в мозъка, въпреки че точният механизъм зад него не е ясен.

Някои проучвания препоръчват използването на набор от аромати, докато други препоръчват преминаване към нов набор от миризми след

определен период от време. Въпреки това и двата метода показват значително подобрене в обонянието.

Доказано е, че това обучение облекчава депресивните симптоми и подобрява когнитивния спад както при по-възрастни хора, така и страдащите от деменция.

Точно както физиотерапията след физическо нараняване, счита се, че обонятелното обучение действа като рехабилитация на обонянието. То преобучава нервите в носа ви и връзките, които образува в мозъка, позволявайки ви да откривате, обработвате и интерпретирате правилно миризми.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/you-can-train-your-nose-and-4-other-surprising-facts-about-your-sense-of-smell-245366>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

**Обява за
Национален
конкурс „Моят
небесен
покровител / моят
православен храм”
– 2025**



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

По решение на Св.
Синод на БПЦ –
БП Синодалният
Културно-просветен
отдел обявява:

**НАЦИОНАЛЕН
КОНКУРС**

**„МОЯТ НЕБЕСЕН
ПОКРОВИТЕЛ
/ МОЯТ
ПРАВОСЛАВЕН
ХРАМ” – 2025**

в следните категории:

- изобразително изкуство;
- литература (поезия и проза);
- фотография и информационни технологии.

В конкурса могат да се включат деца от 3-та и 4-та група на детските градини и ученици от 1-ви до 12-ти клас.

Творбите трябва да са посветени (по избор или в съчетание):

- на небесен покровител, избран от участника;

- на православния храм като дом Божий;

- на конкретна църква,

значима за духовния

живот на конкурсния

участник, на неговото

семейство или на друга

общност от хора и

православни вярващи.

**КРАЕН СРОК ЗА
ИЗПРАЩАНЕ НА
КОНКУРСНИТЕ
ТВОРБИ: 31.03.2025**

г. – ВАЖИ ДАТАТА
НА ПОЩЕНСКОТО
КЛЕЙМО /
КУРИЕРСКАТА
ПОРЪЧКА.

Адрес за изпращане на конкурсните творби:

ПЕНКА ХРИСТОВА
КУЛТУРНО-
ПРОСВЕТЕН ОТДЕЛ
СВ. СИНОД на БПЦ –
БП

ЗА НАЦИОНАЛНИЯ
КОНКУРС

„МОЯТ НЕБЕСЕН
ПОКРОВИТЕЛ
/ МОЯТ
ПРАВОСЛАВЕН
ХРАМ”

УЛ. „ОБОРИЩЕ” № 4
ГР. СОФИЯ 1000
БЪЛГАРИЯ

Email: skpotdel@bg-patriarshia.bg

Всяка творба задължително трябва да съдържа следната информация: в десния ъгъл на гърба на творбата да бъде написано четливо:

- раздел / подраздел / жанр;

- заглавие на творбата;

- трите имена на

автора;

- възраст, група / клас;

- град / село, област,

училище / ДГ / ЦПЛР

/ ученически клуб /

енорийско училище

/ друга институция с

учебно звено;

- адрес и телефон за

връзка с участника или

неговия родител;

- името на

преподавателя /

ръководителя и негов

телефон за връзка.

В конкурсния СТАТУТ

се съдържат всички

условия и насоки,

които са задължителни

за участниците и

които ще подпомогнат

тяхната подготовка

в избраните от тях

категории.

Имената на

НАГРАДЕНИТЕ

УЧАСТНИЦИ

С ПРОТОКОЛА

НА ЖУРИТО ОТ

СЪОТВЕТНИЯ

РАЗДЕЛ ще бъдат

качени на 16.04.2025

г. (Велика Сряда) в

Официалния сайт на

Св. Синод на БПЦ –

БП, Раздел Новини.

Награждаването

на участниците в

Националния конкурс

„МОЯТ НЕБЕСЕН

ПОКРОВИТЕЛ

/ МОЯТ

ПРАВОСЛАВЕН

ХРАМ” – 2025 ще

бъде на **18.05.2025**

г. (**5 Неделя**

след Пасха – на

Самарянката) след

приключването на св.

Литургия в столичния

храм „Св. св. Кирил и

Методий” (ул. „Георг

Вашингтон” № 47,

до Женския пазар и

Лъвов мост). След награждаването се предвижда рецитал и откриване на изложба с наградените творби в Енорийския център при храм „Св. св. Кирил и Методий”.

Статутът на Конкурса предвижда, след изтичане на конкурсната изложба, творби от Раздели

„Изобразително изкуство“ и „Фотография и информационни технологии“

да участват в благотворителна разпродажба със социално-милосърдна насоченост към деца в нужда.

Вдъхновение и благословен от Бога успех на всички малки и големи участници в конкурса на светата ни Църква!

**Прессъобщение
на Прокуратурата
по повод неверни
твърдения в
онлайн медии**



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

По повод неверни твърдения в онлайн издания, в които се намесват имената на предстоятеля и на

<< **Прод. от стр.7**

представители на Българската православна църква, публикуваме прессъобщение на Прокуратурата на Република България (ПРБ), която предоставя следната информация:

В Окръжна прокуратура – Благоевград през юли 2002 г. е било образувано досъдебно производство за смъртта на отец С. К. Мъжът е намерен в ниви в землището на село Добринище, област Благоевград. Оперативно-следствена група е посетила мястото след сигнал, подаден в РПУ в гр. Банско от работник, който е трябвало да извършва ремонтни дейности на водохранилището на манастир, находящ се на километри от с. Добринище.

По случая са извършени множество следствени действия и с оглед събраните доказателства ОП – Благоевград е внесла обвинителен акт в съда срещу Б. А. и М. Б. за умишлено убийство. С присъда от 10.07.2006 г. на Окръжен съд – Благоевград двамата са осъдени за това, че на 22.07.2002 г. по непредпазливост са причинили смъртта на С. К. Подсъдимите са се възползвали от правото си да

дадат обяснения като са прехвърляли отговорността за станалото един на друг. Съдът е приел, че деянието е извършено при условията на независимо съпричиняване след спречкване, последвано по-късно от нанасяне на удари по тялото на жертвата. Сред причините за побоя били „**засилена агресивност след употреба на алкохол**“ и убеждението на един от подсъдимите, че е бил „осъден“ (наказан е с глоба по чл. 78А от НК) **заради** показания на С. К. по дело за хулиганство, извършено през 2001 г. Преки свидетели на ударите, довели до смъртта на жертвата, категорично не са установени. В хода на разследването, а и в съдебната фаза, са анализирани подробно всички събрани вещественни, гласни доказателства по делото, заключения на експертизи и др.

Окръжен съд – Благоевград е признал подсъдимите за виновни за престъпление по чл. 124, ал. 1, изречение второ и е наложил на подсъдимия Б. А. наказание от 5 години и 6 месеца лишаване от свобода, а на М. Б. – 4 години и 6 месеца лишаване от свобода. Впоследствие Софийският

апелативен съд завишава присъдите на двамата. През ноември 2008 г. с решение на Върховния касационен съд присъдите са изменени и на подсъдимите са наложени съответно 4 години и 6 месеца лишаване от свобода и 4 години лишаване от свобода. Окончателната присъда на ВКС е влязла в сила на 10.11.2008 г.

Прокуратурата обръща внимание, че разпространяването на неверни твърдения, свързани с влезли в сила съдебни актове, при това за престъпление, извършено преди повече от 20 години, е в разрез с обществен интерес, накърнява честта и достойнството на гражданите и не допринася за утвърждаването на принципа на върховенство на правото.

Йеменските хуси освободиха двама български моряци след 460 дни плен



Найориски в Оман. Москва: идат в Близкия изток със специален полет на двамата авиационни пристъпват Любомир Чанев и Данаил Веселинов - капитанът и помощник-капитанът на кораба Galaxy Leader. Включил в Сана, Йемен, потънал пред чел, че нито един от тях не е освободен и вече са на път към Москва. Това вече се очаква да пристигне българския делегация, издава от министерство на външните работи. Йемен: Йеменски хуси освободили българските моряци, на корабите си прехвърлили пленените. - 2025-01-27

Йеменските хуси, с посредничеството на Оман, освободи екипажа на пленения товарен кораб Galaxy Leader, съобщи първоначално телевизията на хусите «Ал Масира». Сред освободените са двама българи - капитанът Любомир Чанев и старши-помощник капитанът Данаил Веселинов. Хусите от «Ансар Аллах» съобщиха, че освобождаването на моряците е част от споразумението за прекратяване на огъня в Ивицата Газа. Екипажът на кораба е съставен от 25 души от България, Украйна, Филипините, Мексико и Румъния, каза собственикът на кораба «Галакси Меритайм». В същото съобщение на групировката се посочва, че освобождаването е координирано с Хамас и е осъществено със съдействието на Оман.



Бунтовниците хуси от Йемен превзеха товарния кораб в Червено море на 19 ноември 2023 г. и взеха за заложници членовете на екипажа му: **17 филипинци, двама българи, трима украинци,**

Прод. на стр.9 >>

<< **Прод. от стр.8**

двама мексиканци и румънец. Корабът е бил нает от японската компания Nippon Yusen.



След година и два месеца далеч от семействата си, на 22 януари 2025 сънародниците ни бяха освободени.

Кои са двамата български моряци от «Галакси лийдър» Любомир Чанев и Данаил Веселинов, бяха в плен на йеменските хуси в продължение на 460 дни. Кои са те и как са станали моряци, припомня bTV. Капитанът на пленения кораб е българинът Любомир Чанев. Той е на 39 години и е роден в Благоевград, но живее със семейството си във Варна. Капитан Чанев има съпруга и деца. Любомир е първи моряк в семейството си. Учил е във висшето военноморско училище «Н. Й. Вапцаров» във Варна. Идеята да стане моряк се е зародила спонтанно и на шега, разказа преди време сестра му в предаването «120 минути». По думите ѝ брат ѝ харесва работата си, той е достоен капитан,

българин и човек, чието семейство се гордее с него.

По повод кратките телефонни разговори с него по време на плен тя разказва, че брат ѝ се опитвал максимално да каже всичко, притеснявал се е как се преживява това от децата и близките им. Всеки път им казал «дръжете се вие, ние ще минем през това».

Данаил Веселинов е старши помощник-капитан, на 40 г. е и е от Горна Оряховица. Качва се на кораба «Галакси лийдър» с посредничеството на варненската фирма, в която работи.

Данаил се запознава със съпругата си Събина преди 15 години в Бургас, докато той служи във военноморската база «Бургас-Атия». Две години по-късно напуска армията и започва работа в компанията «Стамко», в която работи вече 13 години. Компанията изпраща българи в екипажите на различни кораби. Какъвто е и случаят и с отвлечения Galaxy Leader, плавал под бахамски флаг.

«Знаете ли какво чувство за вина изпитах, когато това се случи, защото аз

Now Available at select LCBO locations

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

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



/Скриншот:
Пресцентър на МВР /

В рамките на извършената от служителите на сектор «Издирване» на Главна дирекция «Национална полиция» оперативна и издирвателна работа на територията на областите Варна, София, Силистра, Сливен, Перник са задържани шестима на основание на издадени европейски заповеди за арест. Те са заподозрени, че са част от организираната престъпна група, действала на територията на Люксембург и Испания.



/Снимка: Пресцентър на МВР /

Участието на българите е в регистрирането на дружества и банкови сметки в Испания, чрез които е извършено разслояване по различни сметки в държави извън ЕС на престъпно

усвоените средства от различни фондове в Люксембург. Към момента са събрани данни, че групата е нанесла финансова щета в размер на над 62 млн. евро.

При процесуално-следствени действия са проверени 8 адреса, иззети са веществени доказателства, сред които - голям брой мобилни телефони, допълват от МВР. При подготовката и осъществяването на специализираната операция е поддържан ежедневен контакт с представители на властите в Люксембург, а екип експерти от люксембургската полиция е участвал пряко.

Българските граждани са задържани за срок до 24 часа, действията са докладвани на Окръжните прокуратури по местозадържането им, където ще продължи процедурата по екстрадицията.

Разкриха за ден рецидивист, откраднал с взлом пари и злато за над 200,000 лв. от офис в София



Полицаяте в София откриха за по-малко от 1 ден

рецидивист, извършил кражба за около 200,000 лв. от офис, съобщиха от МВР. На 18 януари **офис мениджър на фирма** е подал сигнал за кражба с взлом в Пето РУ на СДВР от фирмата, в която работи. От офиса били откраднати 45,000 евро, 4,000 швейцарски франка, монети с нумизматична стойност и скъпоценностен електрически велосипед. Общата стойност на откраднатото възлизало на около 200,000 лв.

Полицаяте бързо установили автора на деянието - **34-годишен рецидивист, многократно регистриран за кражби и осъждан, който бил обявен за общодържавно издирване**. На 22 януари, около 21:50 ч. на столичния бул. «Мария Луиза» полицаи от Трето РУ заловили извършителя. В носената от него раница били намерени и иззети 37,200 евро, цялата сума швейцарски франкове и монетите, обект на кражбата. В рамките на извършената оперативна работа е открит и електрическият велосипед.

„Балада на майката“



Автор: Теодор Траянов

„О, дево светейша,
ти, облик тъжовен,
моли се за всички
на вечния бог! —
Сърца негде стенат!
О вопъл гробовен
из нощния плясък
на кървав поток!

Навън е тъй страшно,
нощта е тъй ясна,
блести неспокойно
дълбокият сняг!
Звезди негде слитат!
Сърца негде гаснат!
О жалостни майки,
на брат и на враг!

О дево светейша,
звезди негде падат,
една ли ги майка
безумно следи?
Сърца негде гинат,
умиращи страдат!
Над моята рожба
там никой не бди!

Защо твойт поглед
замрежен се свежда?
Кажми ми, небесна,
що става навън?
Зла орис ли жертва
към гибел отвежда?
Смили се, кажми ми,
че всичко е сън!

Прод. на стр.11 >>

Ти жива излизаш
из своята икона,
текат твойте сълзи
по моите коси,
не става ли нещо,
о майко исконна?
Кандилото някой
пред теб угаси!

Ликът ти — защо е
тъй страшно печален?
Звезда ли се пръсна
над кървав порой?
Вън повик замира?
О писък страдален!

Там някой ме вика!
И... — ето го — той!“

1921 г.

„Зимен сън“



Автор: Теодор Траянов

„Замират в мека хубост
въздишки полусънни,
отмина зимна вечер,
задрямва снежен лес,
замрежена луната
към своя заник тъне,
далеч от всеки спомен,
от скръб, от блага вест.

Тук чий живот загива
под снежното
мълчание,
сърцето всичко знае,
но горестно мълчи,
само ли то погребва

последните желания
и загаси следите
на техните лъчи?

Безшумно се притварят
натегнали простори,
в дълбока сянка чезне
задремалият лес,
а някой тихо плаче
в молитвена умора,
навел глава пред прага
на своя сън злочест.“

1926 г.

СВЯТ

**Шофьор на пица
получи \$2 бакшиш
за доставка в снежна
буря. Дарители
събраха за него \$30,000**



Полицай Ричард Крег
попаднал на автобусна
катастрофа в разгара
на януарската снежна
буря, когато забелязал
доставчик на пица
да се промъква през
снега. Мъжът бил
задъхан и държал
празна торба за
доставка на пици,
предава The Washington
Post.

„Бе шокиращо за
мен; пътищата бяха
почти непроходими“,
каза Крег, полицейски
лейтенант в Ейвън,
Индиана. „Помислих

си: „Не мога да
повярвам, че това
момче прави това. ...
Трябва да го заснема,
защото никой няма да
повярва на това, което
виждам.“

Крег завързал разговор
с доставчика, Конър
Стефаноф на 20
години, който работи
за Rockstar Pizza в
Браунсбърг, Индиана.
Крег научил, че
Стефаноф е изминал
повече от половин
миля пеша от колата
си, за да направи
доставката на пица за
\$40, тъй като пътят
бил блокиран поради
катастрофата.



„Получи ли добър
бакшиш?“ — попитал
полицая Конър
Стефаноф.

„Два долара“ —
отвърнал Стефаноф.
Стандартният бакшиш
за доставки на пица
варира от 15% до
20% от стойността на
поръчката и хората
често дават повече
бакшиш за големи
поръчки и при лошо
време.

„Този човек премина
през ада и високия
сняг, за да достави
пица“, каза Крег във
видео на 10 януари,
което по-късно
сподели в TikTok.
„Ядоса ме“, каза
полицаят, който описа
квартала, в който
Стефаноф направи
доставката, като
„много заморен“.
Той изтичал до
колата си, за да вземе
парите, които имал в
портфейла си - около
15 долара - и ги подал
на Стефаноф, за да
компенсира малкия
бакшиш.

„Това е достатъчно,

за да разтърси духа
на някого и наистина
да го отблъсне от
тази положителна
работна етика, която
има“, каза полицаят,
добавяйки, че се е
обадил и на мениджъра
на Стефаноф, за да го
похвали. „Виждайки
как хората се раздават
в работата си, вече
рядко се вижда някой
на неговата възраст.“

Стефаноф каза, че
не е обмислял друг
вариант освен да се
бори със снега. Носел
маратонки и суичър -
без яке и ботуши.

„Имах работа
за вършене“,
каза Стефаноф,
отбелязвайки, че е
знаел за бакшиша от
\$2.15 предварително,
тъй като клиентът го е
добавил онлайн, но той
е доставил поръчката
независимо от това.

Прод. на стр.12 >>

<< Прод. от стр.11



/Stephanoff with his grandmother Diane Lowe. (Connor Stephanoff)/

Импровизираният съвет на Крег да пуснат видеото в Tik Tok изненадал и зарадвал Стефаноф.

„Има наистина добри хора“, каза той. „Някой ще види доброто, което правиш, и ще получиш награда.“

Стефаноф не очаквал, че идва много по-голям бакшиш. След като Крег публикува видеото в TikTok, хората били също толкова възмутени, колкото и той, от оскъдния бакшиш

– и поискали да допринесат. Крег решил да направи кампания GoFundMe на 12 януари, за да събере пари за Стефаноф.

„\$15 от мен не бяха достатъчни“, каза Крег.

Въпреки че полицаят поставил целта на кампанията за \$500, тя събрала повече от \$29,350.

„Невероятно е. ... Получихме толкова голяма подкрепа“, каза Крег, обяснявайки, че колкото повече научава за Стефаноф и финансовото му състояние, толкова повече е бил склонен да рекламира кампанията GoFundMe.

Стефаноф живее с баба си и използва приходите си от доставката на пици, за да плаща сметките. Той няма собствена кола, затова кара тази на баба си.

„Тя не искаше да отида

да карам този ден“, каза той.

Rockstar Pizza, която даде възможност на своите доставчици да останат вкъщи по време на бурята, похвали Стефаноф в публикация във Facebook.

„Той е страхотно момче, което работи усилено и сме толкова щастливи, че е с нас“, пишат от ресторанта.

„От дъното на сърцето ни, благодарим ви, че показахте на Конър толкова много любов и подкрепа. Нямаме представа колко положително това се отразява на семейството му“, написа Rockstar Pizza в последваща публикация във Facebook.

Стефаноф ще използва неочакваната си печалба, за да си купи кола. Той също така планира да даде част от събраното на Крег, който да дари

на благотворителна организация по негов избор, а останалите пари ще вложи в колежа, който се надява да посети един ден.

„Това ще бъде огромна, огромна помощ“, каза той за средствата.

Стефаноф добави, че дори ако действията му през този ден не са дали отговор, той не би направил нищо различно.

„Правете за другите това, което бихте искали някой да направи за вас“, каза той. „Надявам се други хора да видят това и също да направят допълнителната стъпка.“

Италиански град асфалтира шахтите, търсят ги с металдетектори



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



friendly travel inc.
TICO # 4631602

<< Прод. от стр.12



В градчето Агридженто неотдавнашното обновяване на пътя предизвика доста спорове, особено с оглед посещението на президента на републиката Серджо Матарела. С настъпването на годината на Културната столица, пътните работи се ускориха, което доведе до ситуация, при която много шахти случайно бяха покрити от новия асфалт, предава италианският Notizie. Това създаде не само неудобство за гражданите, но и опасения за безопасността, особено с идването на дъждовния период.

Използване на металдетектори

За да се справят с тази извънредна ситуация, местните власти решиха да приемат иновативно решение: използването на метални детектори. Тези инструменти, обикновено свързани с търсенето на заровени метални предмети, са използвани за намиране на шахти, скрити под пътната настилка. Работници, оборудвани с тези устройства,

започнаха да сканират засегнатите райони, опитвайки се да идентифицират точното местоположение на шахтите, за да ги отворят отново, преди да завалят дъждовете. Този подход не само ускорява процеса на възстановяване, но и намалява риска от увреждане на пътната инфраструктура. Общността на Агридженто приветства инициативата.

Какво е JOMO? („Joy Of Missing Out“ или радост от пропускането) Новият странен обрат на Gen Z



За минали поколения идеята за пропускане на социално събитие може да е предизвикала интензивен FOMO („Fear Of Missing Out“ или страх от пропускане), предава Daily Mail.

Използването на някогашното общоприето съкращение обаче избледнява, тъй като

Gen Z - както са известни родените между 1997 г. и 2012 г. - възприема нов начин на живот, който отразява промяната в начина, по който обичат да прекарват времето си в сравнение с предишните поколения.

Наречен JOMO – („Joy Of Missing Out“ или радостта от пропускането) - феноменът показва, че по-младите хора намират удоволствие да пропускат големи събирания и партита, предпочитайки вместо това да си стоят вкъщи и да се съсредоточат върху дейности като готвене и гледане на филми.

Тенденцията бързо набра скорост в социалните медии с няколко публикации, посветени на JOMO.

Може би не е изненадващо, че толкова много Gen Z са защитници на JOMO, имайки предвид липсата на апетит за алкохол - което означава, че вечерта в града е по-малко привлекателна за тях, отколкото за техните колеги от поколенията Millennial или Boomer.



Ново проучване, ръководено от Чарлз Спенс, професор по експериментална психология в Оксфордския университет, установи, че поколението Z предпочита безалкохолните и нискоалкохолни напитки, като приемът на слабо алкохолни напитки е на най-високо ниво за всички времена.



Проучването, което е част от по-широка кампания на Heineken, анкетира 11,842 възрастни в пет развити пазара на безалкохолна бира - Обединеното кралство, САЩ, Испания, Япония и Бразилия.

Проучвайки отвращението на поколението Z към алкохола, експертите

<< Прод. от стр.13

от клиниката в Кливланд смятат, че начинът на живот на поколението Z произтича от желанието да бъдат физически и психически здрави – и води до JOMO.

Друга причина за възхода на JOMO, според After Babel, е появата на дигиталните детоксикации, с все повече и повече хора, които се изключват от социалните медии и излизат офлайн. В резултат на това е малко вероятно те да сравняват живота си с този на другите или да се чувстват изоставени, когато отговорят с „не“ на социален ангажимент.

Експертът по тенденции и комуникации и основател на No Strings Public Relations, Райли Гардинър междувременно свърза феноменът JOMO с нарастването на дистанционната работа.

В интервю за FEMAIL Райли каза: „Поколението Z избира JOMO пред FOMO, защото просто осъзнават, че пропускането не е краят на света. Всъщност пропускате ли, ако не сте искали да отидете на първото място?

„Повечето хора сега работят от къщи, така

че не сме навън през цялото време – този натиск да сме винаги активни, да сме заети и да сме навън, правейки неща постоянно, просто не действа на по-младото поколение.

„Защо да си правите труда да се натоварвате и да изтощавате социалната си батерия за неща, които не ви харесват? Да останеш къщи не е изпускане – това е нулиране, по-евтино е и през повечето време по-забавно. Не е нужно да се смееш фалшиво на нечии шеги, когато си на дивана.“

„Социалните медии очевидно улесняват усещането, че изоставате или пропускате „добрите времена“, но в действителност хората осъзнават, че могат да получат същото удовлетворение, ако не и повече, просто като си поемат въздух.

Райли заключи: „Не става въпрос за отхвърляне на всичко – става въпрос за отхвърляне на натиска да направим всичко. И така, докато FOMO имаше смисъл в свят, в който искахте да бъдете навсякъде, JOMO е за намирането на радост в това просто да се отдръпнете и да правите вашите собствени неща.

Наистина, TikTok е

пълнен със създатели на съдържание от поколение Z, които подчертават различните начини, по които изпитват радост от пропускането.

Възходът на JOMO сред поколението Z идва, когато бе разкрито, че студентите се отказват от евтиния алкохол и клубните вечери в Седмицата на студентите, като много от тях избират безалкохолно преживяване.

Много от университетите в Шотландия вече са заменили седмицата на „освежителите“ със „Седмицата на добре дошли“, предлагайки на студентите програма от събития, отразяваща съвременни тенденции, вместо препиване и партита по цяла нощ.

В Бристол студентският вестник Epigram сподели информация за „най-добрите събития без пиене за трезви студенти“ по време на седмицата на първокурсниците. Тези дейности включват плуване в студена вода, барабанен и бас бокс и йога в парка. В Единбург, Стърлинг, Стратклайд и Сейнт Андриус студентите могат да участват в други дейности без алкохол, включително

партита на Тейлър Суифт, пеене и изпълнения на почит.

Часовете по йога се оказаха особено популярен избор, като някои университети дори предлагат „йога за кученца“, включваща „30 минути гушкане на кученца и йога пози“ за студенти.

Базираната в Торонто потребителка Елена, с профил @thishouse5000, натрупа над 2 милиона гледания на клип, на който прекарва времето си у дома и прави чай с думите: „JOMO: Радостта да пропуснеш“.

За онези, които желаят да споделят своите екологични предпочитания, други университети организират вегански пикници и пешеходни обиколки с участието на природосъобразни местни фирми.

Седмицата на добре дошлите е въведена в Единбург, Глазгоу, Абърдийн, Дънди, Стърлинг, Абъртей, Нейпиер, Хериот-Уат, Кралица Маргарет и Западна Шотландия. Има посещения на фермерски пазар, „обхождане на книги и кафе“ за изследване на литературното наследство на града, преходи с понита и демонстрации на здравословна храна.

Защо изневеряват жените



здраве.bg

Разбира се, съществуват редица причини за изневяратата. Може да става въпрос за от мъщение, скука, тръпка от сексуална близост с друг човек или сексуално пристрастяване. Но в по-голямата част от случаите мотивацията е различна при двата пола. Мъжете по-често търсят чисто физически контакт и внимание, докато жените копнеят да „задоволят“ и запълнят емоционалната празнота.

Често жените се чувстват самотни, липсва им връзката с партньора, който ги приема за даденост, твърдят американски психолози, които са убедени, че повечето изневеряващи жени търсят някой, който отново да погледне в техните очи и да ги накара да се чувстват обичани, секси.

Емоционалните причини

Всяка извънбрачна връзка е различна, както и причините за изневяра също са различни. Докато мъжете са по-склонни да оправдават своята постъпка със сексуално увлечение и по-рядко да се влюбват,

за жените изневяратата обикновено е въпрос именно на емоции и чувства.

В действителност изневеряващите жени са по-нещастни в своята връзка. Според скорошно проучване 34% от жените, които имат афера, са всъщност щастливи със своя партньор. Този процент е далеч по-висок при мъжете – 56% от тях се чувстват добре, но въпреки това решават да кръшнат.

Причината е в гените?

Теорията, че похотливостта е характерна черта за мъжете, които изпълняват своя „естествен дълг“ да разпръскват семето си, се радва на голяма популярност. Но връзката, която изневеряващата жена търси, също може да е резултат на еволюцията.

От край време жените се задомиават с един мъж, от който имат деца. Но в първобитните общества е било нещо често срещано, когато жените излязат навън, например за да съберат храна, да преспят с друг мъж - с цел да се презастраховат. Така те имат мъж до себе си, който помага в отглеждането на техните деца и да осигурява прехраната, но и “резерва”, която да запълни празнината - в случай че нещо се случи с основния им партньор.

Любопитен факт: в далечното минало

изневеряващите жени са събирали. повече храна от другите. Те дори са имали още едно дете, което от гледна точка на еволюцията е внасяло генетично разнообразие в родословието.

Да напуснеш “кораба”

Днес жените често приемат извънбрачната си връзка като изход от своя несполучлив брак. Те сякаш се намират на потъващ кораб и тяхната единствена надежда да не се удавят е да използват своя любовник като спасителна лодка, смятат психолозите.

Част от жените обаче се впускат в извънбрачна афера само тогава, когато се чувстват уязвими и преживяват труден период - те виждат в изневяратата възможност да преодолеят трудностите.

Друга честа причина е отчаяното търсене на помощ в брака. Някои жени са имали афера с друг мъж, прекратили са я и чак тогава казват за това на своята половинка - за да го подсетят, че нещо в брака не върви както трябва.

Инцидентно или нарочно?

В сравнение с мъжете, жените по-рядко се впускат в афера безпричинно. Те са склонни да обмислят всяка ситуация по-дълго и по-сериозно.

На повечето жени им

трябва известно време, за да се настроят към това, което правят. Импулсивното впускане и излизане от ситуацията не е характерно за тях, защото физическият контакт най-често не е първопричина за аферата им.

В крайна сметка: Независимо от своя пол, хората изневеряват на партньора си, защото търсят нещо, което не намират във връзката си. Затова, ако държите на нея и искате да я запазите, преди да стане твърде късно, говорете с половинката си и разберете дали можете да откриете това „нещо“ с нея или него.(а)

съвместна публикация със списание ГЯ.

Колко щастлив е човек



здраве.bg

Как да определим дали и колко сме щастливи?! Тео Двеверс и Нику Себа, станали известни по света с разшифроването на усмивката на Мона Лиза, откриха именно начин, по който може да се определи колко щастлив е човек.

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

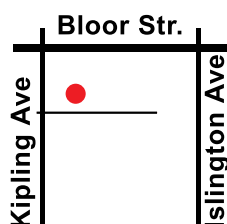
Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

Те създадоха специална система за разпознаване на лицата. Създаденият алгоритъм за анализиране чертите на лицето преработва видеозаписа в триизмерно изображение, което служи за определяне нивото на удовлетвореност.

Холандските изобретатели са тествали своята система сред повече от 300 жени от 8 европейски страни. Доброволките са консумирали 5 различни храни: ванилов сладолед, шоколад, солети, мляко и ябълки.

Резултатите показват, че на жените най-много се харесва сладоледът и шоколадът, а ябълките дори предизвикват “тъга” сред 28% от участничките, предава BBC.

Защитата на психиката – нож с две остриета



здраве.bg

Много хора възприемат т.нар. психологична защита

като начин да се реагира адекватно на агресията и достойно да се излезе от конфликта. С подобно умение никога не се ражда – то се изработва с годините и трябва да се признае, дори и тогава не при всеки. Но за да се запази чувството за защитеност дори от тези, които не умеят много добре да общуват, съществуват защитни механизми на психиката – т.нар. първична защита. Това са начините за реагиране на травмиращите ситуации, които са ни необходими, за да поддържаме самооценката си и да възстановим самоуважението си.

Механизмите на психологичната защита са универсални за всички, те са ни заложили от природата – това са всъщност шаблони на поведение и реакция на една или друга травмираща ситуация.

Първичната психологична защита е нож с две остриета. При нейната несъмнена полза (възможността да се приеме болезнена ситуация без изгубване на

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



<< **Прод. от стр.16**

самооценката) все пак съществуват два недостатъка. Първо, психологичната защита не променя нищо в реда на нещата, тя само ни избавя от тревогата и дискомфорта и второ - тя работи по такъв начин, че изопачава реалността в полза на нашата емоционална стабилност.

Да поиграем на криеница: “Нищо не се е случило”

Механизмът на отрицанието действа на принципа “ако не си признаеш нещо, значи то не се е случвало”. Нежелателните събития не се приемат за съществуващи.

Отрицанието често става първа реакция на необратимите събития – смърт или болест. С него можем да се сблъскаме и в семейните отношения: струва ни се, че е по-безболезнено да си затворим очите пред проблема, отколкото да

поставим въпроса пък макар и ребром.

Често може да се чуе и въпросът: Къде гледат родителите на детето-наркоман във външно благополучното семейство? Защо те не обръщат внимание на тревожните признаци?

Отговорът е сравнително прост - защото работи механизмът на отрицанието – родителите не си позволяват мисълта, че подобно нещо може да се случи в тяхното семейство.

“Забравих”

Специално мотивираното “забравяне” на травмираща ситуация се нарича от психолозите изтласкване. При това могат да се забравят не само очевидни неприятности – понякога от паметта се “изтласква” чуждата помощ, която сме получили в критичен за

нас момент.

Често изтласкването е характерно и за ситуации, свързани с пари или задължения.

“Аз съм глупак”

Едно от следствията на изтласкването е т.нар. проекция. Изтласканата информация (или забравеният опит) излизат от съзнанието, но остават на подсъзнателно ниво. И периодично това, което е изтласкано, започва да се появява именно под формата на проекция. Човек започва да си приписва чуждия опит, мисли, мотиви.

Могат да се проектират не само негативните, но и положителните емоции. В широкия смисъл всички ние използваме проекцията за обяснение на света – как да разберем другите, ако не намерим сходни чувства в себе си?

“Всичко ще обясня”

Понякога ни се струва, че е по-лесно да изядем жаба, отколкото да признаем собствената си грешка. А тя не трябва да се признава, особено когато съществува механизъм като т.нар. рационализацията. Тя ни позволява да намерим вменяеми и напълно достойни причини, за да обясним неприемливите си действия. Кое е по-удобно: да признаем, че не ни взимат на желаната работа поради недостатъчния ни опит или да смятаме, че “всичко в тази държава става с връзки”? Рационализацията ни позволява да се обградим със стереотипи, да изразходваме минимум усилия за анализ на постъпващата информация, но да се чувстваме д’Артанян.

“Аз не съм това”

Доста “прозрачен” начин на защита са реактивните образувания, т.е.

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

<< *Прод. от стр.18*

заменянето на собствените чувства с противоположни. Класически пример за това е поведението на децата, които се стремят да обърнат наопаки чувствата, защото ги смятат за срамни. Затова те могат да се смеят на филм, който предизвиква сълзи, или се държат грубо с мом(и)чето, което всъщност искат за ухажват.

Чувствата трябва да бъдат излети

Можем да попадаме в критични ситуации, които не засягат толкова силно нашето самоуважение и не изискват психологична защита, но изискват определени методи за намаляване на напрежението.

Сублимация. Около темата за сублимацията (да поблагодарим на Фройд!) съществуват доста мнения за нейния сексуален характер. Всъщност може да се сублимира не само сексуалната енергия, но и всяка форма на агресия, която търси изход. Известни са т.нар. “стаи на гнева” в японските корпорации, където сътрудниците могат да разкъсат възглавница или да омажат стените с боя.

Интернализация. Този механизъм за отслабване на напрежението може да се опише с фразата “не ми се искаше твърде много”. Ако

не достигаме желания резултат, понякога е по-лесно да се убедим, че това не ни е необходимо.

Регресия. Ние можем да се почувстваме защитени, ако се върнем към примитивните начини за реагиране на ситуация, които сме използвали в детството си. Някога подобни методи са били действени и ние подсъзнателно продължаваме да разчитаме на тях. Затова човек мълчи и се “надува” или рови из вещите си по цял ден само и само за да привлече вниманието.

Вкусът на храната – всичко опира до съчетаването на продуктите



здраве.bg

Защо ястията на другите кухни имат различен вкус? Отговорът е в химията, показва изследване, проведено от британски учени. Те анализирани 381 вещества, често съдържащи се в съответните храни, 1021 „вкуса” и близо 57 хиляди рецепти. Любопитните изводи гласят: в западната кухня всяко ястие си

„търси” двойник с аналогичен набор от химични вещества, а азиатската напротив – избягва комбинирането на ингредиенти с еднакъв вкус.

Идеята за комбинирането на вещества с близък вкус не е нова. Химичен анализ на различните храни се прави отдавна. Затова и съвременната кухня познава невероятни на пръв поглед съчетания като бял шоколад с рибен хайвер.

Но британските изследователи, които за пръв път са потърсили „двойниците” на хиляди ингредиенти, за пръв път успяват логично да обяснят разликата между толкова далечните западна и азиатска кухня.

Резултатът от огромния обем свършена работа показва, че в почти 75% от ястията, типични за британската и американска кухня има само 13 ключови интредидента, произлизащи най-често от продукти като краве масло, мляко и яйца. В същото време азиатската кухня изключва дори едно съвпадение, т.е. едно ястие не включва нито един продукт с подобен химичен състав на друг продукт в него.

Разбира се, **всяка кухня си има свой „фирмен” продукт** – например босилекът в

средиземноморската и соевият сос в изтомноазиатската. Но класически варианти като домати и сирене са пряко доказателство за хранителните „двойници” използвани в европейската кухня като цяло.

И каква полза ни носи да знаем всичко това, сигурно ще се запитат мнозина. Много е просто: ако едно ястие, характерно за азиатската кухня ни се струва толкова вкусно, не отваря ли това много нови възможности за експерименти в нашата европейска кухня. За да стигнем до набор от ястия, които са едновременно и вкусни и полезни.

Не изхвърляйте обелките от лука!



здраве.bg

В обелките от лука и останалите части от него, които обичайно изхвърляме, се съдържа мощен коктейл от съединения, полезни за здравето, твърдят учени от Автономния университет на Мадрид.

Най-горните, изсъхнали напълно или потъмнели, слоеве на лука съдържат голямо количество фибри и флавоноиди,

<< Прод. от стр.19

твърдата част откъм корените му, която хората изрязват – сернисти съединения и полимери на фруктозата.

Испанските учени, цитирани от АМИ-ТАСС, съветват потъмнелите горни части на лука да се използват при готвене, защото са богати на полезни фибри и фенолни съединения като куерцетин и други флавоноиди.

Както е известно фибрите намаляват риска от сърдечносъдови болести, рак на стомаха диабет тип II и затлъстяване, проблеми с храносмилането. А фенолните съединения предпазват от злокачествени заболявания.

Коприва с ориз

Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

1 кг коприва
1-2 глави лук
1 к.ч. ориз
2 с.л. доматино пюре
1 к.ч. олио
джоджен
магданоз

Начин на приготвяне:

Бланширайте за няколко минути копривата, след което я отцедете. Отделно задушете в мазнината ситно нарязаният лук, след което добавете нарязаната коприва, ориза, доматино пюре и подправките, залейте с 1 1/2 ч.ч. вода и оставете да ври на тих огън 15-20 мин. Може по желание да се поднесе с кисело мляко.

Кухня: българска

Основни продукти: ориз

Начин на приготвяне: варена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Пържени картофи със сирене на фурна

Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

750 г картофи
2-3 яйца
250 мл прясно мляко
150-200 г сирене
олио (или масло – по желание)
магданоз
черен пипер
мазнина (за пърженето)

Начин на приготвяне:

Изпържете картофите в загрятата мазнина., отцедете, изсипете в тавичка и посолете. Залейте със сместа, приготвена от прясното мляко, разбитите яйца и натрошеното сирене. Добавете парченца масло (или малко олио) и запечете ястието в умерено силна предварително загрята фурна. Преди поднасяне гарнирайте с накълцан магданоз и черен пипер.

Кухня: българска

Основни продукти: сирене/ кашкавал/мляко, картофи

Начин на приготвяне: пържена, печена
Време за приготвяне: 60 - 120 минути

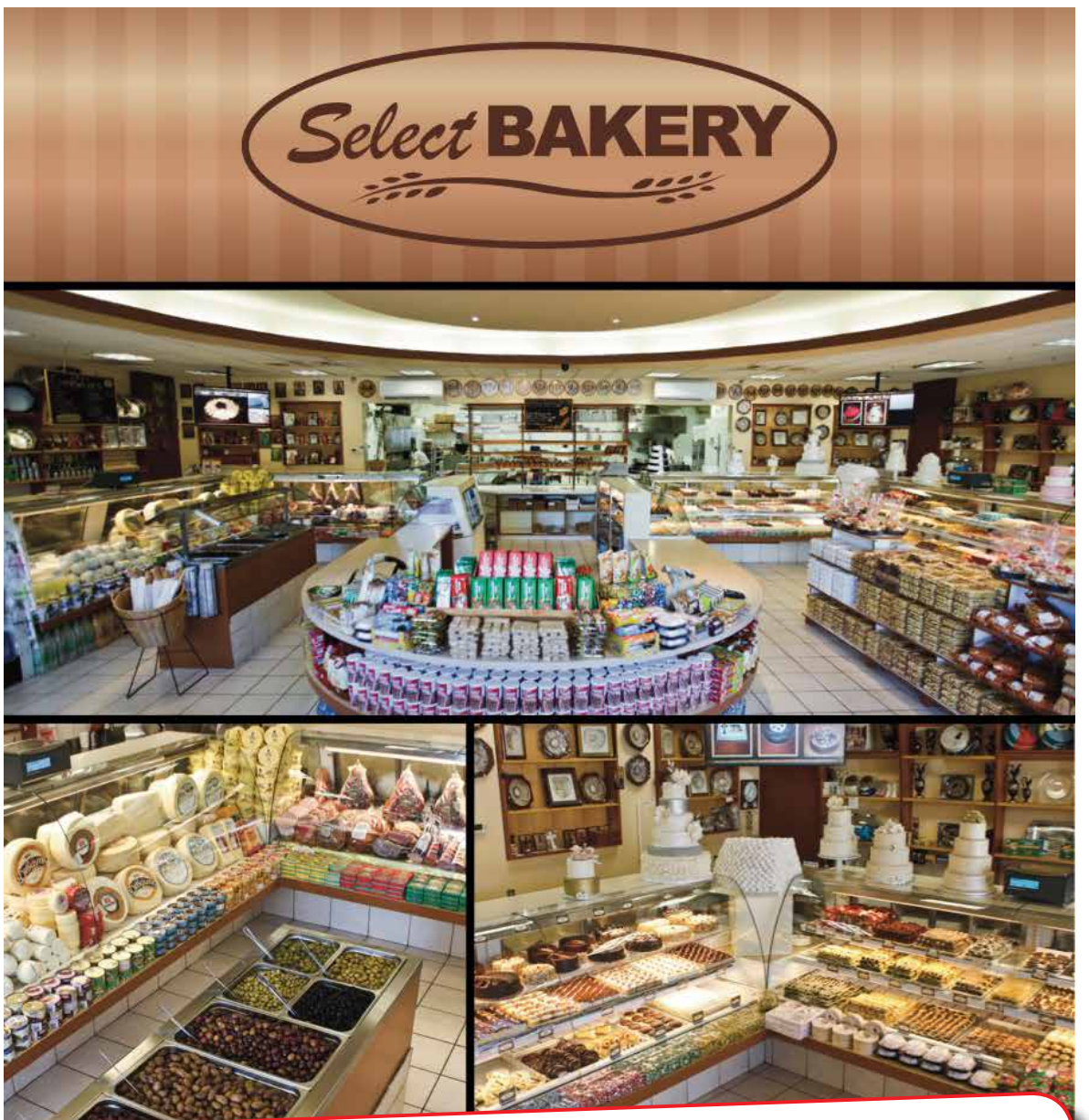


Magnet souvenirs
handmade by Viara Dimitrova,
editor of Bulgarian Flame
To order call: **416-821-9915**





Magnet souvenirs
"I Love Bulgaria"
handmade by
Viara Dimitrova,
editor of Bulgarian Flame
To order call: 416-821-9915



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.



Момченце пита татко си:

– Тате, тоя голям корем от бирата ли ти е?

Бащата възмутено тропва по масата:

– Кой те научи на тия глупости! Запомни, сине – коремът не е от бира, коремът е за бира!



В таванска стаичка двама наркомани пушат трева. Единият се протяга и казва:

– Виж, розов слон!

– Къде?

– Е, изпусна го – излетя през прозореца.

В това време по улицата вървят двама полицаи.

– Горе пушат трева – казва единият.

– По какво разбра?

– Ей сегинка през прозореца излетя розов слон!



В книжарницата продавачът опитва да препоръча на клиент книга.

– Предполагам, търсите нещо по-леко?

– Все ми е тая – аз съм с кола!



– Защо казват, че между гърлото и краката има връзка?

– Как защо? Като си намокриш краката –

заболява те гърло. Като намокриш гърлото – заплитат се краката!



В автобуса минава контрола.

– Вашето билетче?

Пътникът почва да шари по джобовете си:

– Тука беше... Тука беше... Тука беше...

– Не може ли малко по-бързо?

Пътникът започва да се тупа по джобовете два пъти по-бързо:

– Тука-беше-тука-беше-тука-беше!



Двама си пият биричката.

– Къде е жена ти?

– На двора. Цепи дърва.

– Братче, не се обиждай, ама не ми се вижда много хубаво това. Тя цепи дърва, а ти тук си пиеш...

– Аз кво съм крив, че не обича бира!



Двама се правят на интелектуалци.

– Беше ли тази неделя на „Сватбата на Фигаро“?

– Не успях. Изпратих поздравителна телеграма.

В градския транспорт.

– Извинете, но сте седнал на моето място!

– Да съм седнал на вашето място? Откъде-накъде? Да не е написано някъде, че е вашето място? Как ще ми докажете, че това е вашето място?

– Ами, бях си оставил на него сладоледа...



До красив скален манастир може да се стигне само по въжжена линия.

Духа силен вятър, кабинката на лифта се люлее. Един турист поглежда нервно през прозорчето към озъбените скали на стотина метра под него и пита пътуващия с него монах:

– Често ли сменят въжетата на лифта?

– Разбира се, веднага след като се скъсат...



Изследовател на Антарктида разказва спомени:

– Един ден беше толкова студено, че трябваше да си мием ръцете, без да сваляме ръкавиците!

Съпруга пита мъжа си пияница:

– Вчера оставих в хладилника две бутилки водка, защо сега е една?

– Не съм я видял.



На вратата на наркоман се звъни.

– Кой е?

– Отворете, полиция!

– Полиция? А защо звъните?

– Трябва да си поговорим.

– А колко души сте?

– Двама.

– Ами, поговорете си двамата!



Пиян пътник се е вкопчил в някакъв стълб на гарата.

От високоговорителя на стълба се чува женски глас:

– Внимание, бързият влак за Мездра, Левски, Червен бряг, Плевен, Горна Оряховица и Русе тръгва от пети коловоз...

Пияният се сърди:

– Нищо не ти се разбира!

Повтори ма, тъпачко!

– Повтарям...



Двама хипнотизатори се разхождат по улицата.

– Напоследък съм страшно напреднал – казва единият.

Няма нужда дори да виждам човека, когото хипнотизирам. Просто се концентрирам и му внушавам какво да прави.

– Не може да бъде!

– Добре, виждаш ли онзи прозорец на седмия етаж?

Сега ще заповядам на човека там да си изхвърли телевизора през прозореца!

Застават на тротоара и зачакват.

След минутка прозорецът се отваря с трясък и от него изхвърча шевна машина.

След шевната машина – компютър.

След компютъра – хладилник...

Най-накрая се подава нещастен и изтормозен човечец и крещи:

– Абе, вие не разбрахте ли, че нямам телевизор!!!



Из пустинята едва се влачи изгубен пътешественик.

Насреща му – бедуин.

Пътешественикът едва фъфли:

– Братче, близо ли е оазисът?

– Да, ето в тази посока, а в четвъртък завий наляво!



Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Пушени меса
- Печено месо
- Кашкавал, сирене
- Прясно месо
- Кебабчета

- Внос на продукти от Европа
- Баница и десерти
- Продукти с намалени цени
- Кейтъринг

Пилотите на Формула 1 ще бъдат глобявани и ще губят точки когато псуват или критикуват ръководния орган на спорта



Пилотите от Формула 1 могат да бъдат изправени пред отнемане на точки или забрани, ако многократно псуват или критикуват ръководния орган на спорта предвиждат ревизираните насоки за неправомерно поведение, издадени от FIA, предаде ESPN.

В последната версия на Международния спортен кодекс (ISC), ръководният орган на спорта начерта препоръчителните наказания за различни видове неправомерно поведение от страна на състезатели.

Наредбите определят неправомерното поведение като „общо използване на език [писмено или устно], жест и/или знак, който е обиден, груб или оскърбителен и може да се очаква или възприема като груб обиден, като унижение или да бъде неподходящ“, както и физическо поведение и подбуждане към някое от изброените.

Ново приложение на ISC представя препоръчителните наказания, които могат да бъдат наложени, като същевременно дава възможност на стюардите да вземат предвид смекчаващи обстоятелства.

В случай на „неправомерно поведение“ приложението гласи, че първо нарушение в рамките на 2-годишен период за пилоти от F1 трябва да доведе до глоба от 40,000 евро, второ нарушение глоба от 80,000 евро и 1-месечна забрана с отложено действие, а

трето нарушение глоба от 120,000 евро и 1-месечно отстраняване плюс отнемане на шампионски точки.

Абсолютно същите нива на наказания се препоръчват и за „всякакви думи, действия или писания, които са причинили морална вреда или загуба на FIA, нейните органи, нейните членове или нейните изпълнителни директори, и по-общо върху интересите на автомобилния спорт и на ценности, защитавани от FIA.“

Новите насоки следват ограничаване на псувните от ръководството, така че световният шампион Макс Верстапен в крайна сметка извърши «работа от обществен интерес», след като използва ругатни на пресконференция на Гран при на Сингапур.

Верстапен изгърпя наказанието в края на миналата година, като взе участие в проект за масов моторен спорт в Руанда преди церемонията по награждаването на FIA в края на сезона в Кигали. Пилотът на Ferrari Шарл Льоклер също бе глобен с 10,000 евро за псувни по време на пресконференция миналата година в Мексико. Тъй като Льоклер незабавно се извини за езика, стюардите, които наложиха глобата, казаха, че „смекчаващ фактор“ е довел до по-малко наказание от това на Верстапен по-рано през същия сезон.

„Двойният отскок“, който предизвика спорове за VAR на Australian Open



Ема Наваро казва, че правилата за видео повторения в тениса трябва да бъдат променени, след

като Ига Светек спечели точка, въпреки че топката отскочи два пъти по време на четвъртфиналния сблъсък на Australian Open, предаде The iPaper.

Как се разви спорът?

Докато се втурна към топката, Светек изглежда хвана топката с ракетата си преди тя да отскочи за втори път – но при повторението бе ясно, че е ударила земята точно преди Ига да я върне. След края на гейма, който Светек спечели два удара по-късно, Наваро незабавно се обърна към съдията на стола Ева Асдераки-Мур и поиска видео повторение. Беше и казано обаче, че няма право да оспори, защото не е спряла мача преди края на топката.

„Трябва да се позволи да се види, дори ако играете“, каза Наваро. „Стана толкова бързо. Вие удряте и тя ви отвръща, а вие просто казвате „О, предполагам, че играя“.

„В задната част на главата си казвате „Добре, може би все още мога да спечеля топката, въпреки че не е отсъдена“.

„Трябва да можем да го видим след това и да направим видеооглеждане.“ Светек коментира по-късно, че не знае дали топката е отскочило два пъти или не, защото е била в „пълнен спринт“.

„Не си спомням дори да съм виждала контактната точка“, каза Светек, който също пропусна повторението на корта. „Понякога не поглеждаш наистина, когато удряш топката.“

За това дали правилата трябва да се променят, тя добави: „Те вече имаха много време да го обмислят. Така че, ако имаше по-добър вариант, мисля, че тенисът би го използвал.

„Вече имахме някои

напрегнати ситуации в други мачове, а също и на АТР миналата година. Съдиите мислят за това. Тяхна работа е да създават работещите правила.“

Как се използва VAR в тениса?

Видео прегледа е сравнително ново въведение в тениса - за първи път правилно изпробвано на US Open през 2023 г. Сега се използва на Australian Open и според официалния протокол на играчите „ще бъде позволено да оспорват определени преценки, направени от съдията на стола или при повикване за край на точка, или когато играч незабавно спре играта“.

Играчите могат да оспорват отсъждания като: „тъч“, когато съдията реши, че топката е отскочила от ракета; „възпрепятстване“, когато се счита, че играч е възпрепятствал опонента си, обикновено чрез викане по време на точка; или „не е нагоре“, терминът, използван, когато топката е отскочила два пъти, преди да бъде върната.



Въпреки това, ако топката продължава, играчът трябва да вдигне ръката си, за да спре играта и да предизвика оглеждане.

„Трудно е за играча, тъй като рискува да загубите точката, ако грешите“, каза бившият британски играч на двойки Колин Флеминг.

„Бих искал да видя решението за преглед да бъде взето от съдията, а не от играча. Това можеше да бъде разрешено и да

Прод. на стр.25>>

<< **Прод. от стр.25**

се направи правилното обаждане за по-малко от минута. По този повод полякинята коментира, че нямала представа, че топката е отскочила два пъти. „Опитвам се да стигна до всяка топка“, каза тя. „Ако бяха два отскачания, тогава съжалявам, но в този момент бях толкова концентриран да взема топката и да спечеля точката, че просто продължих напред.“

Светек е участвала в този тип скандали и преди

Това не е първият път, когато Светек се озовава в центъра на спор за двойно отхвърляне.

На Откритото първенство на Франция през 2022 г., полякинята играеше срещу друга американка - Джесика Пегула, на четвъртфиналите и преследваше дропшот, за да спечели точка.

Пегула, да не говорим за съдията, не забеляза, че топката е отскочила два пъти, както стана ясно при повторението.

11 интересни футболни факта, които всеки играч и истински фен трябва да знае



От своето скромно начало до превръщането си в глобален феномен, футболът е натрупал съкровищница от очарователни факти, които всеки играч и фен трябва да знае.

В статия, Soccer.com разглежда **11 интересни футболни факта, обхващащи всичко от произхода на спорта до съвременните рекорди**, от най-стария футболен клуб до откраднатите трофеи от Световната

купа. Разбирането на тези забавни факти ще подобри връзката ви с играта, независимо дали сте опитен професионален футболист или обикновен футболен фен.

Пригответе се да подобрите знанията с тези завладяващи прозрения за любимия спорт в света!

1. Най-старият футболен клуб е основан през 1857г

През 1857 г. е роден футболният клуб Шефилд и сега ФИФА го признава за най-стария футболен клуб в света. Основан от ентузиаста по крикет в Англия, Sheffield F.C. предшества Футболната асоциация с шест години. Клубът създаде свой собствен набор от правила, въвеждайки иновации като корнери и свободни удари за фалове.

Въпреки че никога не е играл в английския футбол от най-високо ниво, наследството на Sheffield F.C. е огромно. През 2004 г. ФИФА награди клуба с Ордена за заслуги на ФИФА, чест, споделена само с Реал Мадрид. Днес Sheffield F.C. продължава да играе в по-ниските лиги, служейки като доказателство за трайната привлекателност на футбола, която обединява хората през вековете.

2. Някога футболът е бил забранен в Англия, тъй като е твърде жесток

През 1349 г. английският крал Едуард III предприема драстична стъпка: забранява футбола поради насилствения му характер и възприеманата заплаха за военното обучение.

По време на това бурно време, когато Англия се тресе от Черната смърт, кралят гледал на футбола като на разсейване от

тренировките по стрелба с лък. Кралският указ описва футбола като «магьосничество», от което «могат да възникнат много злини» и налагал лишаване от свобода за игра или гледане на мача.

Въпреки забраната, хората продължиха да играят тайно, демонстрирайки дълбоко вкоренената привлекателност на футбола. Тази ранна забрана подчерта необходимостта от структура и правила, проправяйки пътя за кодификацията на играта през 19 век и оформяйки бъдещето на английския футбол.

3. Трофеят Жул Риме е откраднат и никога не е възстановен

Трофеят Жул Риме - оригиналният трофей на Световната купа на ФИФА - има завладяваща история на мистерия и загуба. Наречен на името на президента на ФИФА, който инициира Световната купа, той е присъден за първи път през 1930 г. **През 1966 г. е откраднат за кратко в Англия, но е върнат от куче на име Пикълс.**

След третата победа на Бразилия на Световното първенство през 1970 г., бразилците получават трофея за постоянно. На 19 декември 1983 г. обаче крадци проникват в централата на Бразилската футболна конфедерация и откъмват безценния трофей. Въпреки продължителните търсения, той никога не е бил възстановен.

Загубата на трофея «Жул Риме» е значителен удар за света на футбола, представляващ десетилетия футболна история и мечтите на безброй играчи и фенове.

4. Само 8 държави са печелили Световното първенство по футбол От първото Световно първенство по футбол през

1930 г. само осем нации са вдигали желаниа трофей:
- Бразилия - 5 победи (първата през 1958 г., водена от Пеле)
- Германия - 4 победи (първата през 1954 г.)
- Италия - 4 победи (първата през 1934 г.)
- Аржентина - 3 победи (включително победата на Марadona през 1986 г.)
- Франция - 3 победи (първата през 1998 г. на родна земя)
- Уругвай - 2 победи (включително встъпителния турнир)
- Испания - 1 победа (първа през 2010 г.)
- Англия - 1 победа (през 1966 г.)

5. Най-бързият гол в историята на световното първенство е отбелязан за 10.8 секунди

На Световното първенство по футбол през 2002 г. турският нападател Хакан Шюкюр записа името си в историята на футбола. По време на плейофа за третото място срещу Южна Корея Шюкюр вкара най-бързия гол в историята на Световното първенство, разтърсвайки мрежата само за 10.8 секунди след началния удар.

Голът дойде от първата атака на Турция, хващайки южнокорейската защита неподготвена. Шюкюр се възползва от грешка в защита, за да прокара топката покрай вратаря. Този светкавичен удар осигури мястото на Шюкюр в книгата на рекордите и даде тон за победата на Турция с 3-2, спечелвайки им най-доброто класиране на Световната купа.

6. Кристиано Роналдо държи рекорда за най-много международни голове

Прод. на стр.26 >>

<< **Прод. от стр. 25**

Кристиано Роналдо, продуктивният португалски нападател, предефинира вкарването на голове на международно ниво. През септември 2021 г. Роналдо надмина дългогодишния рекорд на иранец Ари Даеи от 109 международни гола. Играейки за своя национален отбор, Роналдо постоянно отбелязваше срещу широк спектър от противници в различни състезания.

7. Най-дългият футболен мач е продължил 3.5 дни

В демонстрация на издръжливост, която разшири границите на красивата игра, най-дългият футболен мач в историята продължи удивителните три дни и половина. Тази маратонска игра бе благотворителен мач между окръг Стокпорт и болница Броугрийн, изигран през 1981 г. за набиране на средства за болницата Кристи в Стокпорт.

Мачът започна на 14 август и приключи на 17 август, като продължи общо 65 часа и една минута. Играчите се редуваха на смени, като си дадоха кратки периоди на почивка, преди да се върнат на футболното игрище. Този забавен факт демонстрира не само физическите граници на спорта, но и силата му да обединява общности за добра кауза.

8. Реал Мадрид е печелил Шампионската лига рекордните 14 пъти

Доминацията на Реал Мадрид във водещия клубен турнир в Европа е несравнима. Испанският гранд спечели трофея от Шампионската лига на УЕФА рекордните 14 пъти, изпреварвайки далеч най-близките си съперници.

Първите им пет победи

дойдоха в ранните години на състезанието, от 1956 до 1960 г. Съвсем наскоро те постигнаха безпрецедентни три последователни победи от 2016 до 2018 г.

9. Червените и жълтите картони бяха въведени след Световното първенство през 1966 г

Четвъртфиналът на Световното първенство през 1966 г. между Англия и Аржентина освети решаващ комуникационен проблем във футбола. Когато немският рефер Рудолф Крайтлайн се опита да предупреди аржентинския играч Антонио Ратин, езикова бариера доведе до объркване и отказа на Ратин да напусне терена. Този инцидент вдъхнови английския рефер Кен Астън да предложи система с цветни карти.

Червеният картон за изгонвания и жълтият картон за предупреждения бяха въведени на Световното първенство през 1970 г., предоставяйки ясен, универсален сигнал, който надхвърляше езиковите бариери. Това революционизира начина, по който реферите общуват с играчи и зрители, превръщайки се в неразделна част от съвременната игра и подобрявайки честната игра.

10. Правилото за подаването назад е въведено през 1992 г

Правилото за обратно подаване, въведено през 1992 г., значително промени динамиката на футболните игри. Преди въвеждането му вратарите можеха да вземат топката, когато тя бе върната от съотборниците им, което често водеше до тактики за губене на време.

Новото правило забранява

на вратарите да държат топката, когато умишлено им е подадена от крак на съотборник. Тази промяна принуди вратарите да подобрят работата си с крака и контрола на топката, което на практика ги направи по-ангажирани в играта на терена. Това също насърчи по-атакуващата игра, тъй като отборите вече не можеха лесно да облекчат напрежението, като подават обратно към вратаря.

11. Най-резултатният международен мач завърши 31-0

На 11 април 2001 г. националният отбор на Австралия постави световен рекорд в международния футбол, като победи Американска Самоа с 31-0 в квалификационен мач за Световното първенство по футбол. Този безпрецедентен резултат остава най-високият в международен мач, одобрен от ФИФА.

Австралийският нападател Арчи Томпсън отбеляза 13 гола по време на мача, което също е световен рекорд за брой голове в индивидуален международен мач. Неравнопоставеният резултат отчасти се дължи на това, че Американска Самоа представи неопитен отбор, като много играчи направиха международния си дебют.

Трайната глобална привлекателност на футбола

Красивата игра ни даде легендарни играчи като Пеле, Меси и Неймар, чиито умения продължават да вдъхновяват милиони. Той също така се превърна в маяк за приобщаване с нарастващата популярност на женския футбол и Световното първенство за жени. Глобалният обхват на спорта се простира до големи спортни събития

като Олимпийските игри и надхвърля границите, обединявайки фенове от Мексико до Европа и извън нея.

Готови ли сте да пренесете футболната си страст на следващото ниво? Посетете SOCCER.COM за най-добрата селекция от футболни топки и екипировка, експертни съвети и още, за да подхраните любовта си към спорта.

Българката Валентина Димитрова спечели европейска титла на 12.5 км. биатлон



/Снимка: БНТ/

Валентина Димитрова спечели златният медал на европейското първенство по биатлон от първенството за младежи и девойки в Алтенберг, Германия в индивидуалната дисциплина на 12.5 км., предаде предаде БНТ.

21-годишната Димитрова допусна по една грешка на първа и втора стрелба, а на последните две бе без грешка и след две нули и много силно бягане стана европейски шампион.

След Димитрова на второ място остана Евелина Хакала от Финландия, а бронзът спечели Анелия Лишка от Полша.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





Ей такива сладурчета
рисувам по някога за
добро настроение.

За поръчки:
Вяра
416-821-9915



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 Симеон Манков и Д-р Тодя Манков полагат на всички свои пациенти и приятели Весела Коледа и Новогодишна празница!</p> <p>Tel: 416.922.3049 www.milniodental.com</p>	<p>Весела Коледа и Честита Нова 2025 година! Ivelina Miljevic Mortgage Agent Level 2 AGMCM/MTI Cell: 416-839-2078 ivelina@roccomontp.com</p>	<p>Д-р Симеон Манков и всички му пожелава на всички свои пациенти и приятели Весела Коледа и Новогодишна Празница!</p> <p>800 Sherbourne St. Suite 811 admin@simonov.ca (416) 926-0005</p>	<p>Merry Christmas and Happy New Year!</p> <p>Весела Коледа и Честит Нова Година НАЗДРАВНЕ !!! Eva Aslanian Tel: (514) 961-3949 1-800-764-4470 www.evayoga.com</p>																							
<p>Весела Коледа и Честита Нова година!</p> <p>Zee Zdravko Dimov Dir. 416-569-5396 Sales Representative info@torontohousestorsale.com Off: 416-391-3232</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>Весела Коледа и Честита Нова Година! Bobbi Doneva All smiles for Santa Tel: 905-848-4884 C: 647-988-2010</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>First Auto Group Петър и Ангел 416-823-2403 416-821-1221 857 Kipling Ave. Toronto www.FirstAutoGroup.ca</p>	<p>Весела Коледа и Щастлива Нова Година!</p> <p>Public Holidays for 2025 New Year - Wednesday, January 1 Good Friday - Friday, April 18 Easter Monday - Monday, April 21 Victoria Day - Monday, May 19 Labour Day - Monday, September 1 Canada Day - Tuesday, July 1</p> <p> Civic Holiday - Monday August 4 (only Quebec) Labour Day - Monday September 1 National Day for Truth and Reconciliation - Tuesday September 30 Thanksgiving Day - Monday, October 13 Remembrance Day - Monday, November 11 Christmas Day - Tuesday, December 25 Boxing Day - Friday, December 26</p> <p>2025 Пламяк www.bulgarianflame.com</p>	<p>Весела Коледа! Здраве и радост през Новата 2025 година!</p> <p>KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC. 29 Skidway Ave Scarborough, ON Tel: (416) 291-4686 Toll Free: 1 (877) 683-3353 Email: info@kronoscanada.com www.kronoscanada.com</p>																								

