

Защо вземането на студен душ в горещ ден може да е лоша идея

(Why taking a cold shower on a hot day might be a bad idea)

Автор: Адам Тейлър -
Професор по анатомия,
Университет Ланкастър

Декларация за
оповестяване:

Адам Тейлър не работи,
не консултира, не
притежава акции и не
получава финансиране
от компания или
организация, която би
могла да се възползва
от тази статия, и не
е разкрил никакви
съответни връзки
извън академичното им
предназначение.



A cold shower might not be the best strategy to cool down. Ollyy/ Shutterstock

*Статията е
публикувана в*

The Conversation.

*Преводът е на
„Пламък“*

Когато времето се затопли, много от нас използват приятен студен душ, за да се охладят. Но макар това да се усеща като облекчение, всъщност може изобщо да не помага на тялото да се охлади.

Оптималната температура на тялото ни е около 37°C. Тази температура

гарантира, че телесните ни системи могат да функционират правилно. Но когато сърцевината стане твърде гореща, центърът за регулиране на температурата в мозъка започва да изпраща нервни сигнали до кръвоносните съдове и мускулите в или

близо до кожата – казвайки им да започнат да активират своите механизми за охлаждане.

Ако сърцевината ни остане на висока температура твърде дълго (около 39-40°C), това може да доведе до увреждане на органите. Така че, за да гарантира, че температурата ни

остава оптимална, тялото използва множество техники за охлаждане.

Например, тялото излъчва топлина в околната среда чрез електромагнитно (топлинно) излъчване. Приблизително **60%** от телесната ни топлина се губи по този начин.

Прод. на стр.2 >>



**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

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ



UP TO 50 % OFF

ON NEW WINDOWS AND DOORS

Call for a Free Estimate Today! **Stefan: 647-830-5604**

Защо вземането на студен душ в горещ ден може да е лоша идея

(Why taking a cold shower on a hot day might be a bad idea)

<< *Прод. от стр.1*

Изпотяването е друг механизъм, който тялото използва. **Около 22% от телесната ни топлина се губи по този начин.** Но когато температурата на въздуха около нас надвиши телесната температура, изпотяването се превръща в доминиращ механизъм за намаляване на основната температура. Всяка останала телесна топлина след това се губи чрез смесица от конвекция във въздуха или течността, с която тялото може да е в контакт, и проводимост в твърди предмети, с които тялото може да е в контакт.

За да поддържат тези механизми, кръвоносните ни съдове променят диаметъра си. Тези, които са най-близо до кожата, се разширяват, за да пропуснат повече кръв, така че да могат да се доближат до относително по-хладната повърхност на кожата.

След това тялото работи за циркулация на кръвта, така че топлината от

вътрешността на тялото да може да се премести към периферията, за да се охлади. По подобен начин космите на кожата ни остават плоски, за да позволят на въздуха до тялото да се охлади и да се замени, помагайки за разсейване на топлината.

Студен душ?

Разбира се, когато времето навън стане наистина горещо, тези механизми просто не се усещат като достатъчно ефективни. Въпреки че гмуркането в студена вана или вземането на студен душ веднага след като сте били навън в жегата може да е приятно за кожата, то не прави необходимото за намаляване на основната температура на тялото. Може да е и рисковано за някои хора.

Когато са изложени на студ, кръвоносните съдове близо до кожата се свиват – намалявайки притока на кръв към тези области.

Така че, в контекста на охлаждане на тялото, скачането под студен

душ прави обратното на онова, което трябва да се случи, тъй като по-малко кръв тече към повърхността на кожата. Това ще задържи топлината в и около органите ни, вместо да се отърве от нея. С това заблуждаваме тялото си, че не е нужно да се охлажда, а всъщност трябва да съхранява топлина.

И, в зависимост от това колко студена е водата, внезапното излагане може дори да предизвика опасни последици за някои хора.

Излагането на вода с температура 15°C може да предизвика реакция на студен шок. Това кара кръвоносните съдове в кожата (тези, които са в контакт със студената вода) да се свият бързо. Това повишава кръвното налягане, тъй като сърцето тогава работи срещу увеличено съпротивление.

Тази реакция може да бъде особено опасна при хора със сърдечни заболявания, като коронарна артериална болест. Реакцията на студен шок може

също да доведе до неравномерен сърдечен ритъм и дори смърт при преминаване от много гореща към студена температура.

За щастие, тези събития са редки – и вероятно няма да се случат, ако просто вземате студен душ или вана у дома. Но може би е добре да пропуснете студеното потапяне или да избегнете ледена вана в горещ ден поради тази причина.

Горещите душеве също са лоша идея в топъл ден. Въпреки че понякога се казва, че горещият душ помага на тялото да се охлади по-бързо, това за съжаление не е вярно. Водата, която е по-топла от тялото, ще прехвърли енергия под формата на топлина в тялото. Това отново предотвратява отделянето на топлина от тялото – потенциално повишавайки основната му температура.

В горещ ден хладката вана или душ е най-добрият избор, като данните сочат, че 26-27°C е най-ефективна.

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST



CONSISTENT WORK



SEASONAL OPPORTUNITIES



TOP-TIER PAY



MODERN EQUIPMENT



COMPREHENSIVE BENEFITS



EQUAL OPPORTUNITY



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



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

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

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

jobs@fierafoods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Защо вземането на студен душ в горещ ден може да е лоша идея

(Why taking a cold shower on a hot day might be a bad idea)

<< Прод. от стр.2

Това помага кръвта да излезе на повърхността, за да се охлади, без да е достатъчно студена, за да накара тялото да мисли, че трябва да запази топлината си.

Друга причина да пропуснете студения душ в горещ ден е, че може да не ви помогне да се изчистите.

Когато ни стане горещо, се потим – и тази пот се смесва със себум, друг кожен продукт и бактериите по кожата ни, което създава телесна миризма. Доказано е, че студената вода е по-малко ефективна при

премахването и разграждането на себум и други замърсявания по кожата в сравнение с по-топлата вода, което означава, че телесната миризма ще се запази.



Студената вода също така кара кожата да се стяга. Това може потенциално да задържи себум и замърсявания в порите, което води до черни точки, бели точки и

акне. Но топлата или хладка вода могат да помогнат за разтваряне и пречистване на порите.

Докато планирате бягството и възстановяването си от жегата, хладък или хладен душ или вана, вместо студен, е по-безопасен и по-ефективен избор. Това ще позволи на тялото ви да разсее топлината от сърцевината без вреда.

По същия начин, ако чувствате нужда да се охладите, правете го постепенно, за да не шокирате автоматичната система

за регулиране на температурата на тялото. Постепенното намаляване на температурата, ако искате да ви стане студено, или бавното поставяне на крайник в банята може да помогне за този процес.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-taking-a-cold-shower-on-a-hot-day-might-be-a-bad-idea-259074>



BOBBI DONEVA

Вашият тревел агент

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

T: (905) 849 4664
C: (647) 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca



TICO # 4631602



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

Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ

WINDOWS AND DOORS FOR YOUR HOME

Over 19 Years in Business



BIG SALE

PROFESSIONAL INSTALLATION
MODERN DESIGN
WARRANTY

UP TO 50% OFF
ON NEW WINDOWS AND DOORS



Call for a Free Estimate Today!

Stefan: **647-830-5604**

Магнаурската школа

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Това средновековно учебно заведение е център за висши науки и обучение в Константинопол. Името ѝ произхожда от названието на дворецовата сграда, в която се помещава през IX в.

Началната история на школата датира от време то на Константин Велики през 425 г. През 425 г. Теодосий II (408-450) и Валентиан III регламентират тази институция. По това време тя се нарича Аудитория и разполага с 31 преподаватели, повечето от които по гръцки и латински език. След закриването през 529 г. на Атинския университет от Юстиниан I (527-565) значението на Константинополската висша школа нараства.

През VI в. преподавател в нея е Георги Хировоск. В хрониката на Георги Амартол се откриват сведения за школата по времето на император Теофил

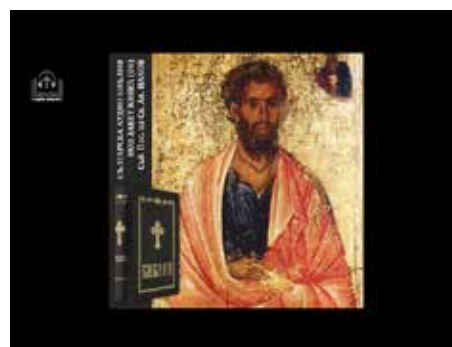
(829-842). Около 842-843 регентите на Михаил III - Теоктист и Варда, ѝ дават ранг на университет. През 863 г. Магнаурската школа отново е реорганизирана от кесаря Варда, като за неин ректор е назначен Лъв Математик.

По средата на IX в. тя е в подем. В нея са застъпени главно светските науки (граматика, риторика, диалектика, аритметика, геометрия, астрономия, музика), разпределени в две степени - тривиум и квадриум. Преподават се антични знания, като преподавателите са едни от най-добрите учени на времето - Фотий и Лъв Математик.

Около 843-846 г. в школата учи Константин-Кирил философ, който се отличавал с „бързина и прилежание“ в усвояването на всички науки. По-късно той става преподавател по философия в същото учебно заведение. Там усвоява знания и българският княз Симеон. Според продължителя на Теофановата хроника от Магнаурската школа излизат хора за висшите духовни и светски длъжности в империята. В средата на XI в. в това учебно заведение се

обособяват два факултета - юридически и философски. Значението на школата започва постепенно да намалява през XII в., тъй като образованието се съсредоточава в други центрове.

„Нов Завет“, 6. Съборно послание на св. ап. Иакова



ГЛАВА 2.

1. Братя мои! дръжте вярата в Исуса Христа, нашия Господ на славата, без лицеприятие.

2. Защото, ако в събранието ви влезе човек със златен пръстен, с бляскави дрехи, па влезе и сиромас с прости дрехи,

3. и погледнете на облечения с бляскави дрехи и му кажете: ти седни тук добре, а на сиромаска кажете: ти стой там, или седни тук, при подножието ми,

4. то не направихте ли в себе си разлика между тях и не станяхте

ли съдии с лукави помисли?

5. Послушайте, възлюбени мои братя! Нали сиромасите на света избра Бог да бъдат богати във вяра и наследници на царството, обещано от Него на ония, които Го обичат?

6. А вие презряхте сиромаска. Нали богатите ви притесняват и нали те ви влачат по съдилища?

7. Нали те хулят доброто име, с което се вие наричате?

8. Ако изпълнявате обаче царския закон според Писанието: “възлюби ближния си като себе си” - добре правите.

9. Но, ако гледате на лице, грях правите, и законът ви изобличава като престъпници.

10. Който опази целия закон, а съгреши в едно, той бива виновен във всичко.

11. Защото Оня, Който е казал: “не прелюбодействуй”, казал е и: “не убивай”; затова, ако не прелюбодействуваш, но убиеш, ти биваш престъпник на закона.

12. Говорете и постъпвайте като човеци, които ще бъдете съдени по закона на свободата.

Прод. на стр.7 >>

<< Прод. от стр.6

13. Защото съдът ще бъде безмилостен за оногова, който не е показал милост: милостта бива похвалявана на съда.

14. Каква полза, братя мои, ако някой казва, че имал вяра, а дела няма? Може ли го спаси вярата?

15. Ако един брат или сестра са голи й нямат дневната храна,

16. а някой от вас им рече: идете си смиром, грейте се и насищайте се, пък не им даде, що е потребно за тялото, - каква полза?

17. Тъй и вярата, ако няма дела, сама по себе си е мъртва.

18. Но ще рече някой: ти имаш вяра, пък аз имам дела; покажи ми вярата си без твоите дела, и аз ще ти покажа вярата си от моите дела.

19. Ти вярваш, че Бог е един: добре правиш; и бесовете вярват, и треперят.

20. Но искаш ли да разбереш, о суетни човече, че вярата без дела е мъртва?

21. Нали с дела се оправда Авраам, нашият отец, като положи върху жертвеника сина си Исаака?

22. Видиш ли, че вярата съдействуваше на делата му, и чрез делата вярата стана свършена?

23. И изпълни се

Писанието, което казва: “повярва Авраам на Бога, и това му се вмени за оправдание”, и той биде наречен приятел Божий.

24. Видите ли, че човек се оправдава с дела, а не само с вяра?

25. Също тъй нали с дела се оправда и блудницата Раав, като прие съгледвачите и ги изведе по друг път?

26. Защото, както тялото без дух е мъртво, тъй и вярата без дела е мъртва.

Откриха следи от голямата дива котка в Шумен



/Снимка: ОДМВР Шумен/

Близко до Мемориалния комплекс «Създатели на българската държава» над Шумен са намерени най-пресните следи от лапите на издирвания черен хищник. Това съобщи на брифинг Георги Кръстев - директор на Националния парк «Централен Балкан», който ръководи дейностите по залавянето на голямата

дива котка, цитиран от БНР и сайтове “Шумен онлайн” и “Шум.БГ”.

По думите му животното е изградило навици на територията на природния парк и е там от поне няколко седмици. “Изключена е хипотезата, че е избягало от клетка преди два дни. Усложнява се ситуацията, тъй като навиците му вече са като на диво животно», добави Кръстев.

Сигнал за дивото животно бе подаден на 19 юни. Гражданин успя да го заснеме, а клипът се появи в социалните мрежи. Часове след подаване на сигнала за опасното животно бе изпратено предупреждение чрез системата VG-Alert към жителите на Шуменска област да не посещават района. За залавяне на хищника е мобилизиран огромен човешки ресурс и специализирана техника.

Георги Кръстев уточни, че следите от лапите на голямата дива котка са големи колкото ръката на възрастен човек. Директорът на Областната дирекция на МВР старши комисар Георги Гендов пък съобщи, че криминалистите разполагат с

видеоклип, сниман в района на Исперих, който се намира на около 70 км от Шумен, от дървосекачи още през април, в който се вижда голямо черно животно със силует, близък до този на хищника на Шуменското плато.

36-годишен шофьор с 2.5 промила блъсна полицейска кола в Русе



Шофьор с 2.5 промила алкохол в кръвта блъсна полицейски автомобил в Русе, съобщи регионалният говорител на МВР в града. Мъж на 36 г., от Шумен, е шофирал автомобила си, когато при извършване на маневра на заден ход на улица в Русе е блъснал служебна кола на Второ районно управление. Той е проверен за алкохол с дрегер, а уредът е отчел над 2 промила.

Мъжът е задържан и конвоиран до болница, където е дал кръвна проба. Резултатът от изследването е показал 2.5 промила. По случая е образувано бързо производство, добавя БНТ.

Жена от Стара Загора почина на плажа до Свети Влас

76-годишна жена от Стара Загора е извадена от морето край Свети Влас. Тя е починала преди идването на лекарския екип, съобщиха от полицията.

Инцидентът е станал на 16 юни около 17 часа в района до трети спасителен пост в курорта. Жената, извадена от морето, била със затруднено дишане и починала малко по-късно.

Според спасители, жената е паднала в морето на около 15 м. от брега, като дълбочината била до коляно. Тялото и е открито за аутопсия в отделение «Съдебна медицина» към УМБАЛ - Бургас, предава кореспондентът на БНР, а по случая е образувано досъдебно производство.

Разбиха фабрика за тютюн в София



В София бе разбита нелегална фабрика за преработка и продажба на безакцизен тютюн. Столичната полиция задържа трима души - 28-годишна жена и мъже на 30 и на 51 г, криминално проявени, като единият е и осъждан, съобщиха от пресцентъра на МВР. Количеството продукция, готово за употреба, е над 40 кг, уточни главен инспектор Илчо Благоев, началник на сектор «Акцизи» в Отдел «Икономическа полиция» на СДВР. Тримата са били задържани в момент на работа, на приготвянето на тютюна, а самата фабрика е била в работен режим, посочи Благоев и добави, че тютюнът, който е предстояло да бъде обработен, е над 200 кг.

Работилницата е представлявала изоставена къща в гориста местност над София - изключително труднодостъпно, много добре избрано място, обясни инспектор Благоев, цитиран от БТА. Главният инспектор добави, че няма данни да са произведени цигари. Според сведенията, с които СДВР разполага, тютюнът е разпространяван на едро на многобройни

клиенти. Тютюнът е за пушене, за свиване на ръчни цигари, тепърва предстоят процесуално-следствени действия, на установяване на подробности, подчерта Благоев.



Сигналът за нелегалната фабрика е бил подаден преди около седмица. За това време колегите успяха да издирят лицата, да ги установят, да намерят мястото, там са работили машини, които се чуват, и колегите успяха да ги неутрализират в рамките на една седмица, каза комисар Дарин Костов.

Данните до момента показват, че тютюнът е изкупуван от обикновени земеделски производители. Подробност е, че тютюнът, преди да се обработи за пушене, не е акцизна стока, самата

обработка т.нар. киснене, варене и последващото нарязване - тогава вече българският закон приема, че се дължи акциз, посочи гл. инспектор Илчо Благоев.

Обвиниха съпрузи в сексуална експлоатация на пет жени



Градската прокуратура в София (СГП) разследва двама души за престъпления срещу жени с цел сексуална експлоатация, съобщиха от пресцентъра на прокуратурата, предаде БНТ.

На 10 юни съпрузи са били привлечени към наказателна отговорност за общо 22 престъпления, като всеки от тях е с обвинение за 11 престъпления за това, че в периода 2020-2024 г. на територията на София чрез поставяне на жени във финансова зависимост (с

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50**

Money where you need it



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 389
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-02049

Receive money from any of our payout partners in Europe, including:

UKRAINE 		GEORGIA 		ROMANIA 	
POLAND 	BULGARIA 	MOLDOVA 	KOSOVO, MACEDONIA 	SERBIA 	ALBANIA



Download the Ria app



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.com

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

<< *Прод. от стр.8*

предоставяне на парични заеми, подслон, храна и наркотични вещества) са ги набирали за развратни действия и впоследствие са ги използвали с тази цел. Налагали са им различни лихви и глоби, като по този начин са ги принуждавали да предоставят сексуални услуги, за да се издължат финансово, допълват от прокуратурата. Съпрузите са набирали жените като са им обещаваха облаги – да получават 50% от стойността на предлаганите от тях услуги.

Пострадалите 5 жени са сексуално експлоатирани в хотели, частни адреси или наети квартири. Тарифите, които са им определяни за предоставянето на сексуалните услуги, са между 150 и 300 лева на час. Бити са и са им отнемани децата, които реално са гледани от извършителите. Една от пострадалите е била принудена да прехвърли на обвиняемите собствен голям недвижим имот в атрактивен квартал в София.

Досъдебното производство е образувано на 18 ноември 2024 година.

Претърсени са били обитаваните и наемани от извършителите жилища, както и на използваните от тях автомобили. Иззети са вещи и предмети, имащи отношение към производството. Разпитани са свидетели. На двамата обвиняеми е постановена мярка за неотклонение задържане под стража на 19 юни, пишат още от Софийската градска прокуратура.

Обвиняемите са криминално проявени, като мъжът е многократно осъждан за престъпления от общ характер.

„Морето само живите обича...“



Автор: Христо Фотев

„Морето само живите обича, а мъртвите изхвърля на брега. Едно момиче, ах, едно момиче морето не изхвърли на брега. Остана само кърпата позната

да се прелива с белите вълни. Момичето обичаше моряка, моряка – всички хубави жени. Остана само кърпата с червени и лилави ресни като преди. Ний плакахме безшумни и смутени и скочихме в студените води... До дъно преобърнахме морето със пръсти, посинели от тъга, да търсиме момичето, което морето не изхвърли на брега.“

„Измислица ли е морето?...“



Автор: Христо Фотев

„Измислица ли е морето? И щастieto ли? Не вярвайте! Не вярвайте на капитаните, които го продадоха! Не вярвайте и на проститутките

които го забравиха! Не вярвайте и на поетите които го *изгубиха!* Не е измислица морето и щастieto съществува!

Достатъчно е да се вслушате във тишината на сърцето си. Достатъчно е да протегнете ръката си, да се усмихнете на някого и да му върнете отнетото от капитаните и проститутките — о, мъничко от вярата си във дърветата, във най-щастливите предчувствия, във поздравите на другарите, във делниците и светкавично вий ще намерите морето... Най-синьото и най-лъчистото ще се усмихне във очите ви. *И портокаловото слънце* ще ви замести капитанската фуражка, капитане мой! Здравейте, капитане мой!

Не е измислица морето и щастieto съществува!“

**LIMITED TIME OFFER
JUNE 22 - JULY 19**
Available in select LCBO stores

BLACK SEA GOLD
POMORIE

pentagram
750 ml. bottle
~~\$19.95~~
\$15.95

pentagram
750 ml. bottle
~~\$19.95~~
\$16.95

42.5680°N
27.6156°E
{1937}
POMORIE VINO
~~\$24.95~~
\$22.95

LCBO #39376 LCBO #41378 LCBO #39807

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

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

- Работя 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.

BLACK SEA GOLD
POMORIE

LCBO # 43028

БУРГАСКА
40% VOL.
МУСКАТОВА
СПЕЦИАЛА

Очаквайте в LCBO в началото на юли
Available at LCBO in early July

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

VIN
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

Хиляди се събраха да гледат изгрева на лятното слънцестоене в Стоунхендж



Хиляди хора наблюдаваха изгрева над Стоунхендж, за да отпразнуват лятното слънцестоене, символизиращо края на пролетта. Събрали се за зрелището на 21 юни при неолитния паметник в Уилтшир се насладиха на топло начало на сутринта, отбелязвайки най-дългия ден в годината, предава британския The Independent.

Температурите в Солсбъри и Голям Лондон достигнаха **18°C до 5:00** часа сутринта, според британската Метеорологична служба.

Метеорологичното бюро потвърди, че Йовилтън в Съмърсет и Кросби в Мърсисайд са регистрирали най-високите нощни температури в Англия, като и двата града достигнаха **19.7°C** до 6:00 часа сутринта.

Събитията по случай слънцестоенето в Стоунхендж са едни от редките случаи, при

които на посетителите е позволено да са близо до камъните в обекта на световното наследство. Около **25,000 души са били в Стоунхендж, с над 400,000 гледания от цял свят** на живо на предаването на изгрева, който бе посрещнат с традиционните барабани, скандиране и аплодисменти.

Ричард Дюдни, ръководител на операциите на Английското наследство в Стоунхендж, каза: „Събирането в Стоунхендж за лятното слънцестоене е традиция, която събира хора от близо и далеч, за да видят началото на най-дългия ден и да отпразнуват смяната на сезоните.

„Тази сутрин бе радостно и спокойно събитие с най-красивия изгрев. Фантастично е да се види как Стоунхендж продължава да очарова и свързва хората. От залез до изгрев имаше фантастична атмосфера, на която всички се наслаждаваха, което създаде наистина запомнящо се преживяване.



„Осигуряването на безопасно, приятно и устойчиво лятно слънцестоене в Стоунхендж е важна операция, която разчита на нашия изключителен персонал, доброволци и безценната подкрепа на нашите партньори, по-специално Общинския съвет на Уилтшир и службите за спешна помощ. Очакваме с нетърпение да посрещнем хората на лятното слънцестоене отново догодина.“

Стоунхендж е паметник, построен върху съпадението на летния изгрев и зимния залез.

По време на лятното слънцестоене слънцето изгрява зад Петата колона - древният вход към Каменния кръг - и слънчевите лъчи се насочват към центъра на паметника. Смята се, че слънцестоенето се празнува в Стоунхендж от хиляди години.

Лятното слънцестоене се случва, когато един от полюсите на Земята е максимално наклонен към слънцето, достигайки най-високата си позиция в небето, осигурявайки най-дългия период на дневна светлина за годината.

Специалистът по история в English Heritage Дженифър

Уекслър каза: „Слънцестоенето в Стоунхендж е един от най-специалните моменти“, „Това е най-дългият ден в годината, но и времето, когато слънцето е най-високо в небето.“

Павел Дуров раздели богатство от \$17 милиарда между 100-те си деца



С рязкото спадане на раждаемостта по света, руски технологичен магнат прави всичко възможно, за да обърне тенденцията. Павел Дуров, предприемачът, стоящ зад приложението за съобщения Telegram, твърди, че е баща на повече от 100 деца и е обещал да раздели богатството си поравно между тях, когато почине.

40-годишният предприемач в областта на социалните медии и криптовалутите, заяви, че ще раздели богатството си, оценявано на \$17 милиарда между биологичните си деца и десетки други,

заченати чрез дарения на сперма, предава The Telegraph.

Павел Дуров има шест собствени деца от три партньорки, но е баща на много повече чрез дарения на сперма. В рядко интервю Дуров заяви, че наскоро е написал завещание, което ще осигури по около \$170 милиона долара на всяко от децата му.

„Написах завещанието си съвсем наскоро“, каза той пред френското списание Le Point. „Реших, че

децата ми няма да имат достъп до моето богатство, докато не навършат 30 години.

„Искам те да живеят като нормални хора, да се изграждат сами, да се научат да се доверяват на себе си, да могат да творят, да не зависят от банкова сметка.

„Искам да уточня, че не правя разлика между децата си: има такива, които са заченати по естествен път, и такива, които идват от моите дарения на сперма. Всички те са мои деца и всички

ще имат еднакви права.“

Дуров вече е казвал, че дарява сперма от 15 години и сега е баща на 100 деца в 12 държави. Миналата година клиника в Москва започна да рекламира предлаганите от нея сперма на Дуров и да предлага безплатно ин витро за жени, желаещи да имат дете с „един от най-известните и успешни предприемачи на нашето време“.



Клиниката Altra Vita заяви: „Павел Дуров е готов да финансира всички протоколи за ин витро, които използват неговата сперма. Това е много щедър принос към обществото от някой, който иска да помогне на мечтаещите да станат родители.“

Прод. на стр.14 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

King Square Shopping Centre

9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310

E-mail: kitty@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

<< Прод. от стр.13

100-те деца на Дуров го нареждат сред най-големите донори на сперма в света, въпреки че не е най-плодовитият. Джонатан Джейкъб Майер, холандски YouTuber, според Netflix, е баща на 1,000 деца, въпреки че той настоява, че са само 550.

Павел Дуров не е единственият технологичен предприемач, който се застъпва за голям брой деца. Според Netflix, Илон Мъск има поне **14** деца, които той нарича свой „легион“ и е подтиквал „умните хора“ да имат повече потомство.

„Сриващата се раждаемост е най-голямата опасност, пред която е изправена цивилизацията досега“, каза Мъск през 2022 г.

Павел Дуров основава ВКонтакте, известен като руския Facebook, преди да напусне бизнеса и Русия под натиск от Кремъл през 2014 г. По-късно той основава Telegram, приложение за криптирани съобщения, използвано от повече от 1 милиард души, както и криптовалута.

Telegram многократно е критикуван за лекото си модериране

на съдържание, а миналата година Дуров бе обвинен във Франция в съучастие в разпространение на малтретиране на деца онлайн и позволяване на трафик на наркотици. Той отрече обвиненията и заяви пред Le Point, че те са „абсолютно абсурдни“.

Павел Дуров управлява **Telegram** от Дубай, като има само около 50 служители, въпреки че след ареста му във Франция му е забранено да напуска страната. Роден в Съветския съюз, той сега има френско и емиратско гражданство.

Въпреки огромното си състояние на хартия, той е известен с минималистичния си начин на живот, строгата си диета и веганството. Той каза пред Le Point, че не притежава „къща, яхта или частен самолет“, въпреки че обича да отсяда в „красиви хотели“.

Милиардерът е и фитнес гуру. Той каза пред Le Point, че започва деня си с 300 лицеви опори и 300 клека и публикува видеоклипове в Instagram на ледените си вани. В интервю за Le Point, Дуров каза, че е бил „разпитван безмилостно“ в **продължение на**

четири дни след ареста си и оставен в малка килия на бетонно легло, която е била постоянно осветена. Той добави, че е бил „много разочарован“ от Макрон и е описал Франция като „село на Потьомкин“.

Арестът му миналия август на летище Льо Бурже разруши преди това приятелски отношения с френската държава. Заявлението на милиардера за френско гражданство бе обработено ускорено от Еманюел Макрон, активен потребител на Telegram, който преди лично е разговарял с милиардера чрез приложението.

**Розов хладилник
насред пустинята в
Намибия е модерен
оазис**



/Photo: Namibia Tourist Board/

Пустинята Намиб в Намибия е считана за най-старата и най-суха

пустиня на Земята, така че последното нещо, което бихте очаквали да намерите точно посред нея, е ... работещ розов хладилник.

Представете си, че се разхождате през африканска пустиня, докдето поглед стига, само скали и голи планини, и изведнъж се натъквате на розов хладилник и розова метална маса с два розови стола до нея, предава Oddity Central.



Звучи като един от онези скандални пустинни миражи, но този хладилник, вдъхновен от Барби, **не само е истински, но и работи и постоянно се зарежда с освежаващи напитки.** Разположен на около 20 минути път с кола от главния път, пресичащ пустинята Намиб от север на юг, розовият хладилник е инсталиран от Туристическия съвет

на намибийското правителство и се е превърнал в една от най-популярните атракции в африканската страна. Той е проектиран като модерна интерпретация на пустинния оазис за уморени пътешественици, които искат да утолят жаждата си.



Розовият хладилник се захранва от слънчева енергия и се предоставя безплатно на пътуващите в дух на гостоприемство. Според няколко източника, той се зарежда с различни напитки, като бутилирана вода и студен чай, няколко пъти на ден, но тъй като този необичаен оазис е станал популярен сред туристите, той често може да е празен до вечерта.

В началото хората бяха разбираемо скептични към идеята да си вземат питие от

подозрителен розов хладилник наред с пустинята, но след като идеята стана вирусна в социалните медийни платформи като Instagram, хора от цял свят се стичаха към Намибия, за да го проверят лично.

Тъй като хладилникът е разположен на върха на малък хълм, той е идеалното място да се насладите на естествената красота на пустинята Намибия и да се полюбувате на зрелищния залез. Но ако планирате да седнете на онази малка розова метална маса, не забравяйте, че столовете са на слънце през целия ден, така че могат да се нагреят изключително много.

Защо хората се обръщат към библиотерапията



„Библиотерапията“ набира популярност като средство за подобряване на благосъстоянието на хората. Но правилното ѝ прилагане зависи и от книгата и от човека - така започва материал на Катарина Зимер, публикуван от

ВВС.

През лятото на 2017 г. Елизабет Ръсел преминава през труден период. Това се случва по време на труден развод, включващ двамата ѝ млади тийнейджъри, докато тя все още е в разгара на дългогодишна депресия. „Бе наистина, наистина стресиращо време“, спомня си Ръсел, учителка и библиотекарка в начално училище в Кънектикът, САЩ.

Но тогава в интернет тя попада на нещо, наречено „творческа библиотерапия“, при което се предлага персонализирана препоръка за художествена литература с цел подобряване на психичното здраве. Името на Ела Бертуд, библиотерапевт от Съсекс, Великобритания, която е съавтор на книгата „Лекарството с роман“ за подобни литературни средства, непрекъснато се появява. Ръсел – запален читател – веднага иска да я изпробва. След като разпитва Ръсел за навиците ѝ за четене и я интервюира за предизвикателствата, с които се сблъсква, Бертуд ѝ изпрати списък с препоръки за книги, свързани

с живота ѝ, много от които представят герои, които се справят с трудни брачни решения, като „Джордж и Лизи“ от Нанси Пърл.

„Просто бях изумена“, спомня си Ръсел. Ученето от уроците и грешките на измислените герои ѝ помогна да преосмисли преживяванията си и я накара да се чувства по-малко самотна. „Това отвори нещо в мен, което трябваше да бъде отворено и да се излекува“, казва тя.

Във Великобритания и другаде библиотерапията – която включва и препоръки за нехудожествена литература и литература за самопомощ – набира популярност като средство за подобряване на благосъстоянието на хората, помощ при справяне с трудни житейски решения и дори за лечение на специфични психични състояния.

Въпреки че ползите от литературата за самопомощ са добре документирани, застъпниците на базираната на художествена литература или „творческата библиотерапия“ считат, че имат

Sweet Gallery

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

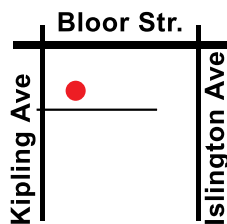
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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

Facebook: @thesweetgallerycafe
Instagram: @thesweetgallerycafe



подобни предимства. Те твърдят, че потапянето в богати, симулирани светове – често отразяващи реални преживявания – може да помогне на читателите да обработят емоциите си, да открият стратегии за справяне или просто да осигурят моментно бягство от ежедневните си проблеми.



Както двама изследователи пишат в статия от 2016 г. в The Lancet, потапянето във велика литература може „да помогне за облекчаване, възстановяване и съживяване на проблемния ум – и може да играе роля в облекчаването на стреса и тревожността, както и на други проблемни състояния на ума“. Като се има предвид недостигът на достъпни услуги за психично здраве в много страни, идеята, че художествената литература може да предложи подкрепа, е привлекателна.

Както всеки, който някога е чел и е

обичал произведение на драма, поезия или художествена литература, може да потвърди, историите имат мощно въздействие върху нашия ум и емоции. Но това не означава, че всеки вид художествена литература подобрява психичното здраве на всички. Няколко експерти, интервюирани за тази статия, се притесняват от това, което според тях е преувеличено обещание за креативна библиотерапия при лечението на специфични психични състояния, където според тях научните доказателства все още са доста оскъдни. **Всъщност изследванията показват, че някои книги могат дори да бъдат вредни.**

По-скоро съществуващите изследвания рисуват по-нюансирана картина, предполагайки, че художествената литература може да помогне за подобряване на общото благосъстояние, но това зависи много от човека, книгата и

Прод. на стр.20 >>

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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



<< *Прод. от стр.19*

как той се ангажира с нея, казва Джеймс Карни, специалист по изчислителна когнитивност в Лондонското интердисциплинарно училище.

„Съществува идеята, че книгите са култов обект, който ще направи всичко по-добро“, казва Карни. „Мисля, че за определен брой състояния и за определен тип личност това може да е така, но идеята, че те са универсално лекарство, е просто погрешна.“

Някои проследяват произхода на библиотерапията до Първата световна война, когато художествени и нехудожествени книги са били използвани за облекчаване на страданията и травмите на войниците. Но идеята се завръща през 90-те години на миналия век, казва Карни. Днес тя приема много форми – от библиотерати като Бертю, които предлагат персонализирани препоръки срещу 100 паунда на сесия, до някои общопрактикуващи лекари, които насочват пациенти към художествена литература, като Андрю Шуман. Той консултира благотворителната

организация за библиотерапия ReLit и е съавтор на статията в Lancet от 2016 г. за ползите от библиотерапията.

Въпреки че библиотерапията с художествена литература не е заместител на други лечения, **„в съчетание с други терапии, тя може да бъде изключително мощна, стимулираща терапия“**, казва Шуман. Предимство в сравнение с други видове терапия е, че хората могат да я правят в свободното си време, като се обръщат към книгите си, когато се чувстват емоционално готови, и ги оставят, ако са претоварени.

И все пак доказателствата, че четенето помага за психичното здраве, са сложни. Учените са наблюдавали, че в сравнение с нечетящите, хората, които четат редовно за удоволствие, са по-малко стресирани, депресирани и самотни, по-социално свързани и уверени и може би дори живеят по-дълго, както обобщава психологът Джулия Поерио от Университета в Съсекс във Великобритания в статия от 2020 г. Но Поерио пита: „Наистина ли четенето на художествена

литература подобрява благосъстоянието, или просто хората с по-добро благосъстояние са склонни да четат художествена литература?“

За много книги за самопомощ – които някои експерти описват по същество като самостоятелна терапия – ползите са ясни, казва Поерио. Проучване от 2004 г. например установи, че книгите за самопомощ могат да помогнат на хора с тревожност и депресия, а проучване от 2006 г. върху пациенти с хранителни разстройства установи, че самопомощта е подобна на други психологически терапии за намаляване на преяждането, прочистването и симптомите на депресия.

Но ползите от художествената литература са по-сложни. Проучванията показват, че четенето засилва емпатията, прави хората по-малко склонни да стигматизират маргинализирани групи, държат се по-мило с другите и повишават самочувствието. При децата то умерено подобрява поведението, включително намалява агресивното поведение при момчетата. Установено

е, че помага на деца с определени здравословни и развойни състояния да се изразяват.

Но доказателствата са несигурни, когато става въпрос за лечение на специфични психични състояния. Някои експерти теоретизират, че четенето за герои със собствения ни житейски опит ни позволява да се идентифицираме с тях и да преживеем катарзисен момент, когато героите преодоляват предизвикателства, на който след това можем да подражаваме в собствения си живот, обяснява Емили Тросянко, литературен учен в Оксфордския университет.

Извън контекста на лечението на специфични състояния, четенето на художествена литература, драма или поезия може да помогне за подобряване на общото психично благополучие. Например, хора с хронична болка, участвали в програма за четене на глас, организирана от британската благотворителна организация The Reader Organisation, съобщиха, че са почувствали чувство за споделена общност,

<< Прод. от стр.20

подобрения в настроението и качеството на живот.

Подобно подобрене на благосъстоянието може да зависи от това как хората се ангажират с книгите. В едно от проучванията на Поерио, тя и нейните колеги са накарали 94 възрастни хора да слушат аудиокниги, които са избрали от списък с популярни художествени и нехудожествени книги. Забележително е, че дори две седмици след програмата участниците са съобщили за подобрене в благосъстоянието си и са почувствали, че животът им е по-смислен – но само тези хора, които са казали, че са се ангажирали дълбоко с книгата си и са я оценили.

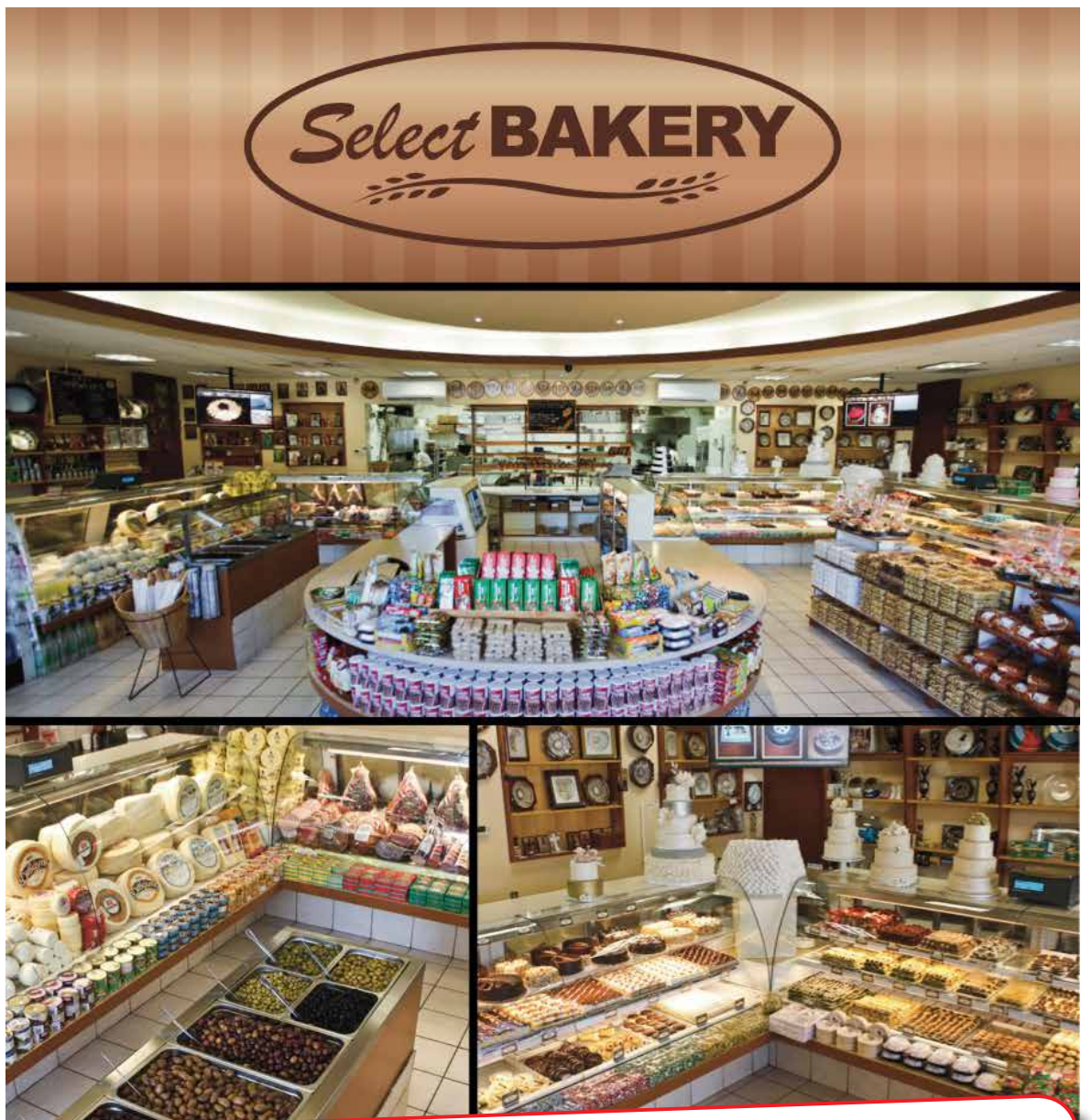
„Когато хората са били емоционално ангажирани със съдържанието на книгата – тя ги е пренасяла, те са се чувствали погълнати, резонирали е с тях, оставяла е трайно впечатление върху тях – ето къде видяхме ползи за благосъстоянието“, казва Поерио.

Ръсел Кроу се присъединява към Хенри Кавил в новия «Шотландски боец» („Highlander“)



Ръсел Кроу ще обучава Хенри Кавил на безсмъртие в римейка на «Шотландски боец» (Highlander), съобщава Variety.

Носителят на „Оскар“ ще играе ментора на Кавил във вариация на ролята, изиграна от Шон



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

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.



<< Прод. от стр.19

Конъри в оригиналния филм от 1986 г. Режисьорът на „Джон Уик“ Чад Стахелски ще ръководи римейка, чийто сценарий е дело на Майкъл Финч („Джон Уик: Глава 4“). „Highlander“ е подкрепен от Amazon MGM Studios и United Artists, управлявана от бившия филмов директор на Netflix Скот Стъбър. Филмът ще бъде премиерно показан в кинозалоните.

Кроу бе една от най-големите звезди от края на 90-те и началото на 2000-те, появявайки се в тежки екшън роли във филми като „Гладиатор“, и печелейки възторжени отзиви от критиката за по-драматичната си работа в „Красив ум“ и „Поверително от Лос Анджелис“. През последните години той пое повече характерни роли в „Ловецът Крейвън“ или участва в по-нискобюджетни филми като „Екзорсистът на папата“ и „Спящи кучета“. Следващият филм, в който Кроу ще играе Херман Гьоринг - един от най-доверените съюзници на Хитлер - във филма на Джеймс Вандербилт „Нюрнберг“, който Sony Pictures Classics ще пусне през ноември. Той също така наскоро завърши работата по филма на Netflix „Unabom“, който разглежда Тед Качински, както и трилъра за Студената война „Billion Dollar Spy“ и екшън трилъра „Bear Country“.

Стубер и Ник Несбит ще продуцират „Highlander“ за United Artists, заедно с Нийл Х. Мориц, 87Eleven Entertainment, продуцентската компания на Стахелски, Джош Дейвис от Davis Panzer Productions и Луиз Рознер. United Artists са си осигурили пълни права върху оригинала от 1986 г., разработен от Lionsgate, с потенциал да разработят и нов сериал. Оригиналният филм с участието на Кристофър Ламбърт се фокусира върху група почти непобедими, вечни воители.

За да сме в добро настроение от рано сутрин...



здраве.bg

Колко често в началото на всяка седмица сте се питали защо ви е толкова трудно да се настроите на работна вълна...

Предлагаме ви няколко съвета, които, надяваме се, ще ви помогнат винаги да се събудите, изпълнени с енергия, а и с желание за работа.

1. Вместо да започвате седмицата потиснати от безбройните задачи, които ви очакват и изискват решаване, съставете си още от вечерта (или на сутрешното кафе) списък на това, което трябва да свършите и в какъв срок. По този начин ще планирате по-добре времето си и ще успявате да свършите всяко нещо според срока му.

2. Постарайте се всяка вечер да планирате и нещо приятно, което ще ви помогне да се отпуснете: гледане на филм, среща с приятели, вана с ароматни масла, масаж.

3. Подредете работното

си място в петък след обяд. Последните работни часове на седмицата по правило са слабо продуктивни. Но пък са добра възможност да се справите с натрупаните по бюрото бележки и да оставите само това, което ще ви бъде необходимо в понеделник. Чистото работно място създава усещане за свежест, човек по-бързо се настройва за работа и се концентрира върху спешните задачи.

4. Започвайте деня (не само понеделника!) с физически упражнения. Изследванията показват, че в резултат на физическите упражнения се изработва серотонин, който предпазва от появата на депресия и песимистични настроения. 30 минути упражнения са от полза за сърцето и ще ви помогнат да почувствате прилив на енергия. Това време е напълно достатъчно за "отваряне" на порите, а кожата, вярвате или не, има голямо отношение към настроението.

5.

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

<< *Прод. от стр.23*

Пълноценната закуска е задължителна. Всяко друго мнение е погрешно! Закуската може да включва зеленчуков омлет (или зеленчуци с яйце), неголямо парче месо, овесени ядки със стафили, извара – казано накратко всичко, богато на протеини, които ще ни заредят с енергия за целия ден.

6. Облечете си дрехи, в които се чувствате комфортно. Това също определено ще повиши настроението ви. Пригответе си дрехите още от вечерта, за да избегнете сутрешната припряност.

7. Планирайте за вечерта някаква среща с приятели или посещение на кино, театър, изложба. Лекото вълнение от предстоящото ще ви помогне да се чувствате по-енергични през деня.

8. Създайте си навика в средата на деня да изпивате чаша зелен чай. Той ще ви освежи и зареди с още енергия. Ако не обичате зелен чай, заменете го с билков.

Очите: прозорец към здравето



здраве.bg

Един преглед на очите при специалист може да даде информация не само за зрението, но и за състоянието на редица жизненоважни органи и системи в тялото. Неслучайно се казва „очите са прозорец към душата”, но освен за психичното ни състояние, те дават възможност да се установят много показатели за здравето като цяло.

Например при преглед офталмологът може да установи начална форма на сериозни хронични заболявания като високо кръвно налягане и диабет, които обикновено се развиват бавно и без каквито и да е характерни симптоми. Понякога именно увредите на съдовете на окото са единственият признак за наличието на тези заболявания.

Анатомия на очните дъна

В дъното на очната ябълка се намират много малки кръвоносни съдове, които изхранват ретината и зрителния нерв. Това са структури от първостепенно значение за зрението, тъй като именно те са отговорни за зрителното възприятие. Тези кръвоносни съдове са много деликатни и лесно раними. Ето защо те първи се увреждат под

влиянието на неблагоприятните стойности на кръвното налягане и повишената захар в кръвта - увредените съдове не могат да изхранват адекватно ретината и това води до влошаване на зрението.

Увредата на кръвоносните съдове в ретината се нарича ретинопатия:

- Диабетната ретинопатия е следствие от увредите на кръвоносните съдове в резултат на диабет.
- Хипертоничната ретинопатия представлява увреда на кръвоносните съдове, причинена от високо кръвно налягане.

Ретинопатията е опасно състояние, което причинява замъглено виждане и може да се стигне дори до загуба на зрението. Проучванията показват, че ако човек страда от това състояние, рискът от развитие на сърдечна недостатъчност се покачва значително – от 2 до 3 пъти.

Заплаха за здравето “отвъд очите”

Ако диабетът и високото кръвно не се лекуват адекватно, те могат да навредят не само на очите. Тези състояния могат да доведат до:

- сърдечносъдово заболяване;
- мозъчен инсулт;

- проблеми с бъбреците;
- увреди на нервната система;
- по-голям риск от инфекции.

С помощта на офталмоскоп могат да бъдат огледани очните дъна за патологични промени. По този начин може да се установи наличието на сериозни заболявания още в самото им начало и да се вземат навременни и адекватни мерки за техния контрол и лечение.

Разтворимото кафе е по-полезно от “обикновеното”



здраве.bg

Кафето и до днес остава за науката противоречива напитка - редица изследвания сочат ползи от него, други определят кафето като по-скоро нещо, което е добре да избягваме.

Дълго време кафето се е смятало за изцяло вредно за здравето. Напоследък се появиха и изследвания, чиито данни сочат, че в определени случаи то е полезно - например за предотвратяване на

<< Прод. от стр.24

старческата склероза и диабет, за подобряване на потентността.

Към този списък скоро бе добавено още едно свойство на кафето - оказа се, че то съдържа голямо количество баластни вещества, които не се преработват от химичните съединения и играят важна роля в храносмилането и поддържането на нивото на кръвната захар.

Според специалистите всеки ден човек се нуждае от 25 г баластни вещества, като техният недостиг води до проблеми с червата. Според много вече публикувани сведения за питателните вещества кафето не съдържа баластни вещества.

Испански учени смятат, че са поставили точка на този спор, като са доказали, че напитката (сварено кафе или нес) съдържа целулоза и разтворими захари, които са баластни вещества.

Те са изследвали кафето с помощта на храносмилателни ферменти в изкуствен модел на човешките черва и са установили наличието на баластни вещества и в трите вида кафе: черно филтрирано (приготвящо се за 6-8 минути при температура 90 градуса С), еспресо (сварено под налягане при 114-121 градуса) и нес кафе (инстантно кафе, залято с много

гореща вода).

Според данните на учените, публикувани в новия брой на списание Nature, в 100 мл филтрирано кафе се съдържат 0,47 вещества, които не се усвояват, в еспресото те са 0,65 мг, а в нес кафето – търсеният продукт възлиза на 0,75 мг.

По този начин по съдържание на баластни вещества кафето превъзхожда виното и портокаловия сок, които най-често се споменават като източници за организма на такива вещества.

Ако сте решили да се закалявате...



здраве.bg

Ако сте решили сериозно да се закалите, не започвайте с дълго стоене под студения душ. По този начин вместо да укрепите имунитета си, само ще се простудите.

Най-добре почнете с обтриване с влажна хавлия. За тази цел намокнете дебела хавлиена кърпа с топла вода (34-36 градуса) и бързо се обтрийте с нея,

като след това подсушете тялото си. След 3-4 процедури температурата на водата трябва да се намали с 1-2 градуса и постепенно може да достигне температура 18-20 градуса.

След обтриването си направете контрастни бани на китките на ръцете и стъпалата. За 10-12 секунди потапяйте ръцете си в съдове с топла (36-38 градуса) и студена (32 градуса) вода. Температурата на студената вода трябва постепенно да намалявате до достигането на 15 градуса. Цялата процедура не трябва да продължава 3 и повече минути.

3 изпитани домашни лека срещу кашлица



здраве.bg

Мнозина ще потвърдят, че бабините илачи са достатъчно ефективни при кашлица и простудни заболявания и затова могат да са успешна алтернатива на традиционното прилаганите лекарства. Предлагаме ви три от тях, познати добре и

често прилагани от немалко хора преди да посегнат към медикаментите.

Домашен сироп за кашлица

Приготвя се на основата на 250 мл бира, към която се добавят 100 г небетшекер и един предварително измит, почистен и по желание настърган или смлян лимон. Когато се смесят, съставките се варят на водна баня за около 30 минути. След свалянето от огъня се прецеждат. За да се засили лечебният ефект на сиропата, се добавят 2 супени лъжици алкохол – коняк, ром, мастика, благодарение на който съдовете и най-вече бронхите се разширяват. Дозировката на домашния сироп за кашлица се определя в зависимост от силата ѝ – по една супена лъжица се взема на всеки 15, 30 или 60 минути.

Лековит чай,

който облекчава кашлицата, се приготвя, като 3 счукани, но непочистени ореха се сваряват в 400 мл вода. Когато се свали съдът от огъня, се добавят по 1 чаена лъжичка босилек и индрише. Връща се отново, за да поври около 10 минути, и по желание се подсладва с небетшекер.

Лекът с вино

също се радва на особена популярност. За приготвянето му са необходими около 750 мл бяло вино, 200 г кромид лук и около 100 г мед. Лукът се почиства и настъргва, след което съставките се събират на едно и се оставят да престоят за около 5 дни. След това сместа се прецежда през ситен тензук.

За провеждането на един курс на лечение са необходими средно 5 бутилки вино. Профилактичен курс с вино може да се приложи и преди началото и след края на зимния сезон, ако човек е предразположен към различни хронични белодробни заболявания – бронхит, астма и др.

Мусака от картофи със сирене



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 кг картофи
150 г сирене
2 яйца
2 ч.ч. прясно мляко
100 г масло
2 с.л. брашно
кашкавал (по желание)
1/2 връзка магданоз
черен пипер
сол

Начин на приготвяне:

Нарежете сварените и обелени картофи на кръгчета (или кубчета). Наредете ги на пластове в намазнена тавичка, като между тях слагате натрошеното сирене и поръсвате с черен пипер, нарязания ситно магданоз, 1/2 от разтопеното масло и сол на вкус. Запържете леко брашното в останалото масло и разрежете с прясното мляко. Към получения сос постепенно и при непрекъснато разбиване добавете яйцата. Залейте ястието със соса, по желание поръсете с настърган кашкавал. Изпечете в умерена

фурна. Подходящо за гарниране с кисело мляко.

Кухня: българска

Основни

продукти: сирене/ кашкавал/ мляко, яйца, картофи

Начин на

приготвяне: печена

Време за

приготвяне: 30 - 60 минути

Паниран кашкавал



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

Порции: 4

200 г кашкавал
4 яйца
50 г масло
4 с.л. брашно
8-10 с.л. прясно мляко
2 щипки червен пипер
индийско орехче

олио
сол
галета

Начин на приготвяне:

Приготвя се гъст сос бешамел от маслото, млякото, брашното и 2 жълтъка. Прибавя се настърганият кашкавал, червеният пипер и индийското орехче, плюс сол на вкус. От сместа се оформят тънки продълговати кюфтенца, които се овалват в брашно и разбито яйце и галета или в палачинково тесто, в което сме сложили и разбитите на сняг белтъци. Пържат се в повече силн озагрято олио до порозовяване.

Кухня: българска

Основни

продукти: яйца, сирене/ кашкавал/мляко

Начин на

приготвяне: пържена

Време за

приготвяне: 30 - 60 минути

ЗАБАВНО

В съда.

– Госпожо, в оплакването си твърдите, че миналата неделя обвиняемият ви е изнасилвил. Бихте ли разказали на съда как се случи това?

– Ах, господин съдия, беше така вълнуващо...



Телефонен разговор.

– Ало!

– Да?

– Може ли Иван Иванов?

– Излезе.

– А кога ще се върне?

– След месец-два... Но може и по-рано както го познавам.

– Чакайте, чакайте, май че има някаква грешка. Офисът на Ивн Иванов ли сте?

– Не. Централният затвор.



Из ергенски дневник:

„Миещите се тапети, разбира се, не са лоша

измишльотина. Обаче е голям зор, докато ги напъха човек в пералнята“.



На последната седалка в автобуса се вози окъснял пияница. Качва се просяк.

– Господине, загубих крака си при злополука...

– Кво?

– Господине, загубих крака си...

– И?

– Крака си загубих,

господине...

– Братче, не съм го виждал



При Свети Петър се явява нова душа. Светият старец проверява в дебалата книга и казва:

– Е, ти май си за рая – нямаш документиран грехове.

Човекът се зарадвал, но после нещо се притеснил.

– Свети Петре, да знаеш, имам грях... Голям грях...

Един ден срещнах дъщерята на комшията и, нали знаеш, от дума на дума...

– Брей, това е голям грях! Но щом си призна, ти е простен – бягай в Рая.
– Да, обаче после дойде майка й да вдига скандал и така, докато си приказвам, знаеш как стават тия работи, от дума на дума...
– Ей, това е още по-голям грях! Но днес съм в добро настроение – влизай!
– Ама след това комшията се засегна и дойде, пък после, от дума на дума...
– Хайде, влизай в Рая, че нещо много се разприказвахме!



В аптеката влиза притеснителен клиент и шепне нещо в ухото на продавачката. Тя се възмуцава:
– Какви са тия „защитни средства“! Това тук е аптека, а не Министерство на отбраната!

– Писна ми да живея в това бласто – оплаква се една риба на друга.
– Хвани се за кукичката – съветва я втората. – Ще те изтеглят и – право в сметаната!



Раздърпана жена се втурва в полицейското управление.
– Изнасилиха ме!
– Кой?
– Бяха много...
– Спокойно, седнете, сега ще изпратим патрулката и ще ги доведем всички...
– Защо всички? Доведете само втория и петия!



Стюардесата влиза при пътниците приветливо усмихната:
– Уважаеми пътници, командирът на самолета помоли да ви уведомя, че ще пристигнем с около час закъснение, защото единият двигател отказа.
След мъничко стюардесата отново влиза.
– Командирът помоли да ви съобща, че закъснението ще бъде по-голямо, близо три часа, защото още един двигател отказа.
След още малко стюардесата влиза с разстроена физиономия:
– Уважаеми пътници, и последният двигател отказа!
Недоволен глас от последните седалки:
– Айде сега, цяла нощ ще летим...



В музея.
– Това е статуята на Минерва.

– А този до нея мъжът й ли е?
– Не, тя не е била омъжена. Била е богиня на мъдростта...



Веднъж султанът повикал евнуха си и му наредил:
– Доведи ми първата ми жена!
Изтичал евнухът до харема, довел първата жена на султана. След известно време султанът пак го повикал.
– А сега – втората!
Изтичал евнухът до харема, довел втората. След това – третата. После – четвъртата, петата, ...
На сутринта евнухът събрал смелост и рекъл:
– О, повелителю, ако продължаваш така, скоро ще умреш!
– Защо?
– Ами аз само от тичане до харема и обратно каталясах, а ти... Организмът не може да издържи такива натоварвания!
– Запомни, глупако – рекъл султанът, – може да се умре от глупаво търчане, но не и от любимо занимание!



Търговски пътник търси стая в хотел.
– Нямаме свободни стаи – казват му. – Само

президентският апартамент остана, но него не го даваме.
– Защо?
– Има някакво проклятие в него, там вече осем гости на хотела са се обесили. Пътникът възторжено вади портфейла си:
– Не съм суеверен. Колко? Отвеждат го в апартамента, показват му го, той пита:
– А как са се обесили?
– Ей тук, на дръжката на вратата.
– На дръжката на вратата? Невъзможно!
На сутринта чистачката едва отваря вратата и се развиква:
– Писна ми! Още един любопитен! Пак на дръжката виси!
Телефонът в моргата звъни.
– Ало, моичкият вече от три дни не се е прибирал вкъщи. Може ли да проверите дали не е при вас?
– Някакви особени белези?
– Заеква...



– Ето обувките, които поръчахте за новата си полярна експедиция. Надявам се, че ви харесаха онези, които ви направих за предишната?
– Да, много! Най-вкусните обувки, които някога съм ял!



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.



- 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



Яник Синер издаде първия си сингъл с Андреа Бочели



Номер едно в света на тениса се обедини с известния италиански оперен тенор Бочели, за да издадат песен, наречена „*Polvere e Gloria*“, което в превод означава „Прах и слава“, предава Olympics.

Яник Синер определено изненада феновете на тениса и музиката с издаването на нов дует със сънародника си Андреа Бочели. Световният номер едно, който вече е доказан ас на тенис корта с три титли от Големия шлем, споделя певческия си глас с известната италианска оперна звезда в песента „*Polvere e Gloria*“, което означава „Прах и слава“.

Песента е с английски и италиански текст и е придружена от музикален видеоклип, който съдържа кадри на двамата един до друг на пиано, както и клипове от детството им.



„Всеки живот е потенциално произведение на изкуството: всеки от нас носи сладката отговорност да развива талантите си в ежедневните акробатии на живота, преследвайки мечтите си, като същевременно остава непоколебимо верен на ценностите си“, написаха двамата в публикация в социалните мрежи.

„Този дует е толкова смел скок, че запали страстта ни, родена от споделеното и непоколебимо желание да изразим дълбоката си вяра, че нищо не е невъзможно.“

Издаването на сингъла идва след като Синер бе победен от Александър Бублик във втория кръг на турнира в Хале на 19 юни. Очаква се италианецът да насочи погледите си към Уимбълдън, като основната схема започва на 30 юни.

Рафа Надал и съпругата му станаха маркизи на Майорка



Рафаел Надал може да добави още една титла и признание към името си. Обичаната испанска тенис легенда и съпругата му Мери Перело получи благородническа титла от крал Фелипе IV. И двамата вече са официално известни като маркизи де Льевант на Майорка, предава HOLA!

Признанието на Надал е първият път от 11 години, в който крал Фелипе е удостоил благородническа титла. Според изявление, споделено от испанския кралски дом, Надал е бил признат заради отличните си спортни постижения, служещи като източник на испанска гордост и вдъхновение за испанското общество.

Титлата ще бъде предадена на потомците на Надал, като по-голямото дете ще я наследи, независимо от пола си.



Титлата маркиз дьо Льевант произхожда от региона Манакор, Майорка, където е роден Надал. Днес благородническата титла е по-символична, отколкото в миналото, когато е представлявала акт за собственост върху земя. В случая на Надал титлата служи като признание от правителството и обществото. Това е и начин за засилване на влиянието на Надал в Испания и Майорка, което го прави още по-значим посланик на неговата култура по целия свят.

Според HOLA! Spain, титлата не предоставя на Надал никакви владения или земя, няма да му носи финансови възнаграждения или изисквания за кодекс за поведение или обществена служба. Тя също така не може да бъде продадена или подарена.

Връзката на Надал с испанското кралско семейство

<< Прод. от стр.27

Въпреки че това е едно от най-престижните и културно символични признания за Надал, то не е първото му. През 2008 г. той е удостоен с наградата „Принцът на Астурия“ за спорт. През 2022 г. крал Фелипе връчи на Надал наградата „Камино Реал“, присъждана от университета Алкала в Мадрид.

Кралят нарече Надал изключителен човек, който е успял да остане скромен и земен въпреки всичките си успехи, като винаги продължава да работи и да се усъвършенства.

Отборът на Лос Анджелис Лейкърс се продава в зашеметяваща сделка за \$10 милиарда



Семейство Бъс е в процес на официална продажба на мажоритарния дял от Лос Анджелис

Лейкърс за \$10 милиарда, след като притежава отбора от 1979 г., предава E News!

В една от най-големите сделки в спорта, собствениците на Лейкърс - семейство Бъс - се съгласиха да продадат мажоритарния дял от отбора на Марк Уолтър за колосалната цена от \$10 милиарда, според NBC News.

Основният собственик на отбора Джийни Бъс, заедно със семейството си, се съгласиха да запазят 15% акции в отбора, а Джийни ще продължи ролята си на управител - позиция, която ѝ гарантира право на глас при съдебни решения и заседания на борда.

Джийни ръководи отбора от смъртта на баща си Джери Бъс през 2013 г., когато франчайзът бе прехвърлен на семейния тръст. Откакто Джери купи отбора през 1979 г. срещу \$67.5 милиона, Лейкърс спечелиха 11 шампионски титли от NBA. Що се отнася до Марк – който е главен изпълнителен директор на TWG

Global – той не е непознат за франчайза. Той е отборен играч с миноритарен дял в отбора от 2021 г. Марк и TWG global са собственици и на Лос Анджелис Доджърс и имат дялово участие в баскетболния отбор на WNBA Лос Анджелис Спаркс, английският футболния клуб от Висшата лига Челси, Професионалната женска хокейна лига, както и в множество автомобилни отбори, включително Cadillac Formula 1.

Новината за сделката бе посрещната с вълнение от бившата суперзвезда на Лейкърс Меджик Джонсън.

„Знам, че Джийн би обмислила продажбата на отбора на Лейкърс само на някой, когото познава и на когото има доверие, че ще продължи започнатото от баща ѝ“, написа Меджик, който игра за франчайза в продължение на 13 сезона. „Сега тя може спокойно да предаде щафетата на Марк Уолтър, с когото има истинско приятелство и на когото може да се довери.“

„Тя е била свидетел как

той изгражда печеливш отбор с Доджърс и знае, че Марк ще се справи правилно с отбора, организацията и феновете на Лейкърс!“, добави той. „И двамата са изключително интелигентни, визионери, страхотни лидери и са повлияли положително на общността на Лос Анджелис! Обичам както @JeanieBuss, така и бизнес партньора си Марк Уолтър.“



През годините Джийни се е утвърдила като ключов член на общността на NBA – дотолкова, че когато дойде време да напише „Running Point“ на Netflix, създателката Минди Калинг привлече Джийни като изпълнителен продуцент.

„Постоянно се консултираме с нея за подробности от реалния живот. Имаше много специфични играчи или специфични хора в личния ѝ живот,



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

<< Прод. от стр.28

за които тя казваше: „Може би няма да обсъждаме това“, но тя го казваше много по-рядко от всеки друг човек, когото познавам“, каза Минди пред списание Time през февруари. „Тя наистина даде на създателите картбланш за живота ѝ, защото искаше да е забавен. И знаеше, че колкото по-реално става, толкова по-забавно ще бъде.“

„Ужасна“ катастрофа с мармот на Луис Хамилтън на Гран При на Канада



Луис Хамилтън сигурно е напуснал Монреал с чувството, че е Денят на мармота, след като инцидент с

мармот го е оставил неспособен да се бори за силен резултат по време на Гран При на Канада.

След като започна състезанието пети, Хамилтън се надяваше на първи подиум в Гран При, след като премина във Ферари тази година - но надеждите му се разпаднаха, когато се сблъска с мармот, предава Motor Sport.

„Бях оптимистично настроен и не видях как се е случило, но очевидно чух, че съм ударил мармот, това е опустошително. Обичам животните, така че съм много тъжен за това. Ужасно е“, каза Хамилтън.

„Това никога не ми се е случвало преди. На подът, по същество дясната му страна, има дупка. След това имахме проблем със

спирачките по средата на трасето.“

„Благодарен съм, че успях да завърша, особено с проблема със спирачките, който имах, за да спечеля тези точки.“



„Наистина се нуждаем от подобрение и има много неща, които трябва да се променят, за да можем да се състезаваме начело.“

„Мисля, че загубих много време, изостанах зад много хора, заседнах малко по-зле и просто се озовах на девето място. Можех да завърша шести, мисля, а ако всичко бе перфектно, ако

бяхме направили всичко както трябва, ако нямахме никакви проблеми, може би щеше да е четвърто място.“

Шефът на отбора на Ферари Фред Васьор е под натиск след медийните спекулации в Италия, че позицията му е застрашена.

Но той все пак намери време да омаловажи инцидента с Хамилтън: „Първо, вярно е, че имахме малка целувка с мармота. Беше осма или девета обиколка в началото на първия стинт.“

„И повредихме цялата предна част на пода. Надяваме се, че нямахме голяма промяна в баланса, но бе много добро представяне. Ще изпратим цветя на мармота.“



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



BOBBI DONEVA

Вашият тревел 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



TICO # 4631602

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

Art & Culture

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame,
PHOTOS © Bulgarian Flame



Ръчно изработени бижута от Вяра Димитрова, редактор вестник "Пламяк"



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 рекламоделите 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.