

Определя ли се психичното ни здраве от това къде живеем – или е обратното?

*(Is our mental health determined by where we live – or is it the other way round?
New research sheds more light)*

Автори:

Матю Хобс - доцент и член на програмата „Трансформиране на животи“, катедра „Пространствени данни и планетарно здраве“, Sheffield Hallam University; Крис Г. Сибли - професор по психология, University of Auckland, Waipara Taumata Rau; Елена Молчанова - професор по статистика, University of Canterbury и Тачиано Л. Милфонт - професор по екологична психология, University of Waikato



Декларация за оповестяване:

Авторите не работят, не консултират, не притежават акции и не получават финансиране от никоя компания или

организация, която би могла да се възползва от тази статия, и не са разкрили никакви съответни връзки извън академичната си принадлежност.

Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Някога чувствали ли сте, че мястото, където живеете, оказва влияние върху психичното ви здраве? Оказва се, че не си го въобразявате. Нашият нов анализ на 8-годишни данни от Новозеландското проучване за нагласи и ценности установи,

че колко често се местим и къде живеем са преплетени с психичното ни здраве. В някои отношения това откритие може да изглежда очевидно. Дали човек се чувства по същия начин, живеейки в пешеходно и зелено предградие с паркове и стабилни

съседи, както би се чувствал в по-преходен квартал с малко местни услуги и оживени магистрали? Вероятно не. Застроената и естествена среда оформя колко безопасен, подкрепен и улегнал се чувства човек.

Искахме да знаем до каква степен психичното здраве на човек се оформя от мястото, където живее – и до каква степен психичното здраве на човек определя къде в крайна сметка ще живее.

Прод. на стр.2 >>

First Auto Group

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

Определя ли се психичното ни здраве от това къде живеем – или е обратното?

*(Is our mental health determined by where we live – or is it the other way round?
New research sheds more light)*

<< *Прод. от стр.1*

Модели във времето

Повечето изследвания върху влиянието на околната среда върху психичното здраве ни дават моментна снимка на живота на хората в даден момент. Това е полезно, но не показва как нещата се променят с течение на времето или как миналото може да повлияе на бъдещето.

Нашето проучване възприе малко по-различен подход. Като проследявахме едни и същи хора година след година, ние разгледахме моделите във времето: как се е променило психичното им здраве, дали са се преместили, достъпът им до положителни и отрицателни характеристики на околната среда и как районите, в които са живели, са се променили по отношение на фактори като бедност, безработица и пренаселеност.

Разгледахме също фактори като възраст, размер на тялото и колко много хора спортуват, всички от които могат да повлияят и на психичното здраве.

За да осмислим тези сложни и взаимосвързани данни, се обърнахме към съвременни инструменти за машинно обучение – по-специално алгоритмите Random Forest. Тези инструменти ни позволиха да изградим много отделни модели (дървета), разглеждащи как различните фактори влияят на психичното здраве. След това успяхме да видим кои фактори се появяват най-често, за да оценим както относителната им важност, така и вероятната степен на тяхното влияние. Проведохме и симулации по метода Монте Карло. Мислете за тях като за високотехнологична кристална топка, за да изследваме какво може да се случи с психичното здраве с течение на времето, ако условията в квартала се подобрят.

Тези симулации създадоха множество бъдещи сценарии с по-добри условия в квартала, използваха Random Forest за прогнозиране на резултатите за психичното здраве

във всеки от тях и след това осредниха резултатите.



Отрицателна обратна връзка

Това, което открихме, беше потенциална отрицателна обратна връзка. Хората, които са страдали от депресия или тревожност, са били по-склонни да се местят, а тези, които са се местили, са били средно по-склонни да изпитват влошаване на психичното си здраве по-късно.

И това не е всичко. Хората с постоянни проблеми с психичното здраве не само са се местили по-често, но и са били по-склонни да се преместят в по-незаможен район. С други думи, по-лошото психично здраве е било свързано с по-голяма вероятност да се окажат на места, където ресурсите са по-оскъдни и рискът от постоянен стрес е потенциално по-висок.

Нашето проучване не успя да покаже защо са се случили преместванията, но е възможно проблемите с психичното здраве да са били свързани с нестабилно жилище, финансово напрежение или необходимостта от ново начало. Бъдещите ни изследвания ще се опитат да разкрият част от това.

От друга страна, хората, които не са се местили толкова често, особено тези в райони с по-ниска степен на лишения, са имали по-добро дългосрочно психично здраве. Така че стабилността е важна. Същото се отнася и за кварталът.

Къде живеем е важно

Тези открития оспорват идеята, че психичното здраве е свързано само с това, което е вътре в нас. Мястото, където живеем, играе ключова роля във формирането на това как се чувстваме. Но не само средата влияе на ума ни. Умът ни може също да ни насочва към различни среди.

Прод. на стр.4>>

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



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

📱 @TransamCarriers 📺 @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.

Определя ли се психичното ни здраве от това къде живеем – или е обратното?

*(Is our mental health determined by where we live – or is it the other way round?
New research sheds more light)*

<< Прод. от стр.2

Нашето проучване показва, че психичното здраве и мястото са потенциално затворени в обратна връзка. Едното влияе на другото и цикълът може или да подпомогне благополучието, или да доведе до влошаване.

Това има реални последици за начина, по който подкрепяме

хора с проблеми с психичното здраве. В това проучване, ако човек вече се бори, е по-вероятно да се премести и по-вероятно да се озове някъде, където животът му е по-труден.

Не става въпрос само за индивидуален избор. Става въпрос за системите, които

сме изградили, пазарите на жилища, неравенството в доходите, достъпа до грижи и други. Ако искаме по-добро психично здраве на ниво население, трябва да мислим отвъд индивидуалното ниво. Трябва да мислим за мястото.

Защото в крайна сметка психичното

здраве не живее само в ума; то е вкоренено и в местата, където живеем.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/is-our-mental-health-determined-by-where-we-live-or-is-it-the-other-way-round-new-research-sheds-more-light-260491>

БЪЛГАРИЯ

ОБРЪЩЕНИЕ на Светия Синод на Българската православна църква – Българска патриаршия по повод на продължаващата блокада над Ивицата Газа



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

Камъните от стените ще завикат, и дървените стеги ще им отговорят: „горко ономува, който зида град върху кръв и който гради крепост

с неправда!“ (Авак. 2: 11-12)

Месеци наред световната общественост е свидетел на жестоката обсада на Ивицата Газа, довела до невиждана хуманитарна катастрофа. Хиляди наши братя и сестри вече загубиха живота си; десетки са ранени; два милиона души са обречени на недостиг на храна, питейна вода, медикаменти, електричество и гориво, докато над главите им продължават да падат бомби. Всеки ден загиват невинни и невъоръжени хора – множество невръстни деца, жени, възрастни, беззащитни,

болни и уязвими хора. Наложената блокада, разбирана като „колективно наказание“ над стотици хиляди невинни хора, противоречи на всички норми на международното право, на общочовешката нравственост, но преди всичко и най-вече – на божествения евангелски закон. „Гласът на братовата ти кръв вика от земята към Мене“ (Бит. 4: 10) – и днес тази пролята кръв вика към небето и към нашата съвест. Не можем да останем безмълвни, безучастни и равнодушни. Затова настояваме за незабавно и безусловно прекратяване на блокадата, за свободен

и гарантиран достъп на хуманитарна помощ и медицински екипи. Призоваваме всички отговорни национални и международни организации и религиозни общности да упражнят реален натиск за трайно прекратяване на военните действия и за защита на цивилното население; за освобождаване на заложниците и несправедливо задържаните; за изграждане на устойчив механизъм за справедлив мир, основан на равноправие и сигурност за всички.

Прод. на стр.6 >>

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**

<< **Прод. от стр.4**

Напомниме, че всяко бездействие пред очевидното страдание на палестинския народ в Ивицата Газа, е съучастие: „Грях ономува, който знае да прави добро, а не прави“ (Иак. 4: 17). Крайно време е гласът на състраданието да надделее над гласа на оръжието, милостта – над отмъщението, а справедливостта – над неправдата. Да вдигнем глас за онези, които вече нямат силата да говорят. Да им подадем ръка, преди болката им да се превърне в нова, непреодолима бездна между народите. Защото, „Който затуля ухото си пред писъка на сиромаша, той и сам ще пици, – и няма да го чуят“ (Притч. 21: 13).
Още веднъж изразяваме нашата братска молитвена подкрепа към Негово Блаженство Йерусалимския патриарх Теофил III, към Светия Синод на Йерусалимската патриаршия, към Негово Високопреосвещенство Тивериадския архиепископ Алексий, патриаршески епитроп в Газа, към свещения клир и многострадалното паство на „Майката на Църквите“ – св. Сионска църква.
Нека Всемиловичият Бог да защити и запази Своите невинни чедра и да вразуми всички отговорни фактори, от които зависи прекратяването на блокада и възстановяването на мира!

С водосвет бе открито обновеното Детско УНГ отделение на УМБАЛ «Царица Йоанна – ИСУЛ»



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

С тържествен водосвет Негово Високопреосвещенство Ловчанският митрополит Гавриил откри обновеното Детско УНГ отделение на УМБАЛ «Царица Йоанна – ИСУЛ». Той съслужи с Негово Преосвещенство Браницкия епископ Йоан - първи викарий на Софийския митрополит, и прот. Антоний Милушев. Песнопенията на молитвеното последование бяха изпълнени от квартета при Патриаршеската катедрала «Св. Александър Невски».
Ремонтът на отделението е осъществен изцяло със средства от дарители, като немалка част от тях са събрани от благотворителната инициатива «Деца рисуват за деца» на Културно-просветния отдел на Св. Синод.
Благодарение на извършения ремонт капацитетът на отделението е увеличен, а всички пациентски стаи вече се помещават на един етаж и разполагат със самостоятелен санитарен възел. Интериорът също е обновен от професионални художници и архитекти.
Митрополит Гавриил преподаде архипастирския поздрав на Негово Светейшество Българския патриарх Даниил и изрази готовността на Културно-просветния отдел при Св.

Синод и занапред да подпомага болницата.

“Днес е особено тържествен ден. Някога, когато е имало жътва хората са отивали като на празник, защото са събирали това, за което са се трудили цяла година и благодарение на тази жътва те са могли спокойно да живеят следващата година и до следващата реколта. За нас днес също е една жътва, защото сеехме, старяхме се и ето на - слава Богу това, което трябваше се направи в това детско отделение, за да има наистина добри условия за децата. Възрастният човек повече може да се бори за своите права. Децата са невинни и имат нужда от грижа. Ръководството на болницата направи всичко възможно да намери тези толкова жизненоважни средства за ремонта на това отделение. Ние се радваме, че с помощта на децата, които участват в конкурса на Св. Синод, и които дариха свои творби и се събраха средства, които помогнаха за ремонта», каза в словото си митрополит Гавриил. Той изтъкна още и това, че Културно-просветният отдел ще продължи да подпомага, със скромните си сили, лечебното заведение и в бъдеще време.
„Отделението е единственото в страната с денонощен прием. 1500 деца минават годишно през него като най-честите причини за хоспитализация са трета сливица, вирусни усложнения и чужди тела, попаднали в носа, гърлото или ушите“, каза след официалната церемония директорът на ИСУЛ Любомир Пенев. Общата цена на проекта е 86,000 лв., реализирани изцяло от дарения.

Прод. на стр.7 >>

<< **Прод. от стр.6**

В края на тържеството г-н Пенев връчи благодарствени грамоти на всички дарители и спомоществователи, оказали подкрепа на тази благородна инициатива.

На Негово Високопреосвещенство Ловчанския митрополит Гавриил (Ръководител на Културно-просветния отдел при Св. Синод на БПЦ-БП) беше връчена грамотата за Св. Синод на БПЦ-БП, а за него самия беше предвидена и лична, поименна грамота – за неговата усилена работа в благотворителните кампании и подкрепата, оказвана на УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“ през годините. Кампанията «Деца рисуват за деца» продължава, като събраните средства ще бъдат предоставени на УМБАЛ «Царица Йоанна – ИСУЛ». За повече подробности относно това как може да се включите, моля последвайте следния линк [ТУК](#).

Откриха в морето край Несебър 50-годишен мъж, обявен за издирване

Спасител на плажа в Несебър извади от морето тяло на удавник, съобщиха от Областната дирекция на МВР в Бургас. Сигналът за открития труп е подаден на 14 юли около 16 ч. в Районно управление - Несебър. Тялото е било открито от спасител на пост №2 на Южния плаж. Установено е, че изваденият от морето удавник е **50-годишен** от Варна, обявен за издирване

предишния ден, след като не се прибрал в дома си.

Велосипедът му е намерен изоставен на плажа пред бар «Бижу» в центъра на Равда. По данни на негови близки починалият мъж е страдал от онкологично заболяване. Тялото му е изпратено за аутопсия в отделение «Съдебна медицина» към УМБАЛ - Бургас. По случая е образувано досъдебно производство.

Молдовката, ударена от пияната фолк певица Дебора: „Децата ми са много уплашени“

НАЙ-РЕНОМИРАНАТА ВОДКА В СВЕТА

ZUBROWKA BISON GRASS

ЛЕГЕНДА С ВКУС НА ПРИРОДАТА!



\$2 OFF

LCBO #35840

MADE IN POLAND
PURE TASTE INSPIRED
BY UNTOUCHED NATURE

#3 НАЙ-ПРОДАВАНАТА
ВОДКА
В СВЕТА -THE SPIRITS BUSINESS

#1 **ВОДКА**
IN POLAND



Жената от пострадалото семейство от Молдова, чиято кола удари пияната фолк певица Дебора, разказа за моментите след катастрофата, станала край Поморие. „Тя почти не уби цялото ми семейство. Надявам се да се изправи пред вашия закон“, казва Мариана. Семейството ѝ се прибира от Гърция към Молдова. Пътят им минава през България,

Прод. на стр.8 >>

<< **Прод. от стр.7**

а край Поморие колата им е ударена от автомобила на Дебора. В този момент зад волана е Мариана, предава NOVA.

„Чух силно свистене на гуми. Успях само да погледна в огледалото и видях, че кола лети към нас. Стиснах силно волана, натиснах спирачките. Честно казано, минута след това не помня подробностите, но си спомням, че видях колата да се разбива в нас. Една жена падна от колата. Не мога да кажа, че е излязла. Детето беше малко и крещеше силно. Още две коли спряха при тях. След това видях, че шофьорката е пияна. Тя едва проговори, миришеше на алкохол. Ходеше и крещеше”, разказва Мариана.

„Първата полицейска кола пристигна много бързо с линейката. Качиха Дебора в колата. Провериха я

за алкохол. Бях там до нея. Полицията ни показа, че има 3,14 промила. След това направиха тест и на мен. Устройството показа 0”, разказва тя. След пробите следва агресия, разказва Мариана.

„Тя беше пияна. След това започна да се бие с полицията. Полицаяте имаха камера. Абсолютно всеки има запис. Може да се видят. Тя дойде при мен на английски и започна да пита: „Имате ли проблем?”. В началото не разбрах какво иска. Попитах я на развален английски: „Какво искаш? Адекватна ли си? Детето ти е в колата”. Тя ми отговори с агресия. Тя почти не уби децата ми. След това започна да ми крещи. Напсува ме. Полицията я отведе настрана”, разказва Мариана. Минутите по-късно на място идват линейка и полиция.

NOVA потърси за коментар адвокатката на Дебора Юлиян Николов. В позиция до NOVA той заяви, че поведението ѝ се дължи на паник атаки. „По делото няма никакви приложени доказателства какво точно се е случило на място, кой какво поведение е имал. От полицейските служители са отразени единствено резултатите от пробите с дреггер, както по отношение на Дебора, така и по отношение на молдовската гражданка, шофирала другия автомобил”, заявява адвокат Николов.

„Ако е имало някакво неадекватно поведение от моята подзащитна, то се дължи на сериозните паник атаки, в които изпада и за които пие лекарства. В състояние на стрес тя става меко казано неадекватна. Моята

подзащитна сама е звъняла два пъти на 112, за да подаде сигнал за настъпилото ПТП. Това, което тя сподели с мен, е, че няма спомен как се е озовала от мястото на ПТП до болницата и районното управление”, допълва адвокатът.

При катастрофата в колата на Мариана са двете ѝ деца – момче на 4 години и момиче на 16.

„Синът ми беше в столчето. Дъщеря ми си удари главата в стъклото, защото беше зад шофьора. Обадохме се на психолог. След това избягахме от вашата страна. Дъщеря ми трепереше през целия път. Когато поглеждаше през прозореца, ѝ се струваше, че към нас се приближава кола. Синът ми пита къде е другата кола. Децата ми са много уплашени”, заявява Мариана.

Прод. на стр9 >>


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

friendly travel inc.
TICO # 4631602

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

<< *Прод. от стр.8*

Преди да напуснат България на сутринта, Мариана и семейството ѝ прекарват тежка нощ след инцидента.

„Всичките ни вещи бяха в полицията. Колата беше запечатана. Бяхме в чужда държава. Не знаем езика, не знаем законите. Видях таксиметров шофьор, който говореше руски. Прегърнах го. Все още сме в шок. Страх ме е дори да седна зад волана. Аз като майка, първо мисля за децата си. Второ, ситуацията не е проста. Останахме без кола. Взехме пари назаем. Извикахме платформа от Молдова. Трябва да платим заем за нея. Сега наемаме друга кола. Това е заради един пиян човек. Да, пиян и неадекватен човек. Сега сме в такива дългове. Второ, имам един личен въпрос - Колко струва състоянието на децата ми? Безценно е. Повярвайте ми”, казва Мариана.

Българинът арестуван в Гърция се призна за помагач на убиенца на преподавател в Калифорнийския университет в Бъркли



Българинът, който бе арестуван от гръцката полиция за убийството на преподавател от Калифорнийския университет в Бъркли, призна, че е помогнал на извършителя на убийството, съобщи електронното издание на в. „Катимерини“.

По-рано този месец преподавателят бе застрелян в предградие в Атина. Гръцката полиция арестува бившата съпруга на убития, нейния партньор, както и двама албански и един български гражданин във връзка с инцидента, който се е случил на 4 юли в североизточното атинско предградие Агия Параскеви. По данни на гръцката полиция партньорът на жената е признал, че е стрелял по преподавателя, който е 43-годишен полски гражданин.

Според показанията на българина в деня на убийството партньорът на жената е възнамерявал да «сплаши» бившия ѝ съпруг с цел той да «отстъпи от въпроси, свързани с попечителството на техните деца» пише БТА.

В показанията се посочва още, че мъжът е дал мобилния

си телефон и ключовете от колата си на българина и след извършването на убийството е предложил по 50,000 евро на него и двамата албанци, за да му помогнат.

Бившата съпруга на полския професор от Калифорнийския университет в Бъркли, който бе застрелян по метода на екзекуцията, се яви пред прокурор, заедно с четирима заподозрени съучастници.

43-годишната жена, икономист, която притежава компания за управление на недвижими имоти в луксозния централен атински квартал Колонаки, е обвинена в поръчване на убийството на бившия си съпруг, докато настоящият ѝ партньор, 35-годишен мъж, се смята, че е извършил убийството.

Пшемислав Йезьорски, също на 43 години, бе застрелян на 4 юли близо до дома на бившата си съпруга в Агия Параскеви посред бял ден, докато отиваше да посети децата си. Според свидетелски показания, той е бил прострелян пет пъти в гърдите и врата от маскиран въоръжен мъж.

Според предварителните доклади, разследващите смятат, че 35-годишният е бил в сговор с другите трима заподозрени - двама албански граждани, които са му помогнали да наеме кола за бягство, и българин, който ги е запознал. Властите смятат, че мотивът е финансов спор, свързан с бизнес интереси в Съединените щати, с вторични напрежения относно попечителството и контактите с децата на двойката. От самото начало подозренията са насочени към жената, чиито твърдения, че бившият ѝ съпруг е бил насилник и е имал проблем с алкохола, са били установени като неоснователни.

Важни доказателства се появили от данни от мобилни телефони, разкриващи комуникациите между заподозрените. Освен това, на следващия ден след убийството предполагаемият стрелец е изключил телефона си и е изтрил приложенията си в социалните мрежи. На втория ден записи от охранителни камери са довели полицията до автомобила за бягство,

Прод. на стр.10 >>

което в крайна сметка е помогнало за идентифицирането на албанските заподозрени, които са го наели, и чрез тях - на българския посредник.

Полицията е получила самопризнания от стрелеца и неговите съучастници. Бившата съпруга продължава да отрича участие.

Шофьорът, убил трима младежи, ръководи наркобанда от затвора



Организирана престъпна група за разпространение на наркотици е разкрита, като е иззето голямо количество дрога - кокаин, канабис, екстази и др. Лидерът ѝ е 32-годишният Александър Ковачев, който излежава 8-годишна присъда за причинената смърт на трима младежи при катастрофа. Това съобщиха на брифинг в Габрово от Окръжната прокуратура и Областната дирекция на МВР.

Оперативно-издирвателната дейност е започнала преди повече от една година, а досъдебното

производство е образувано на 16 юли, съобщи БТА. При разследването са използвани различни методи за документиране на извършените деяния. Лидерът на групата изтърпява наказанието си в Троян, каза комисар Костадинов и допълни, че цялата организация на групата е строго йерархична, като всички са подчинени и изпълняват поръченията на ръководителя Александър Ковачев. Той бе осъден на 8 години «лишаване от свобода» за катастрофата, предизвикана на 18 ноември 2020 г. на главния път София Варна в района на село Български извор. Тогава Ковачев шофирал лекия си автомобил в посока Габрово със 110 километра в час - двойно над разрешените 50 км/ч.

Той се връзва в колата на петима младежи, пътуващи към Етрополе. 23-годишният Васил Василев, който е бил зад волата на втората кола, загива на място. Четиримата му спътници са транспортирани в болница с тежки травми. Лекарите не успяват да спасят Георги и Светлин. Процесът срещу

тройния пътен убиец стигна два пъти до Върховния касационен съд, след като през октомври 2023 г. един състав на ВКС го върна за ново разглеждане от апелативната инстанция. При повторното гледане магистратите постановиха двойно по-тежка присъда за Ковачев.

“Опитахме се и придобихме незаконни телефони от ръководителя. Иззехме няколко вида наркотици. Първоначално задържахме трима души при сделка с над три килограма кокаин в Габрово, в неделя е осуетена сделка и в Русе. Установени са 12 участници, привлечени като обвиняеми са девет, обясни Костадин Костадинов.

По думите на началника на сектор «Противодействие на криминалната престъпност» групата е била с добре изградени защитни механизми, не са осъществявали лични срещи, комуникирали са с чат приложения. Получихме съдействие от всички служби, за да постигнем тези резултати, заяви Камен Недялков. “След като са извършени лични обиски, претърсвания на имоти и моторни превозни средства, са повдигнати

обвинения на девет лица, съпричастни към случая”, обяви прокурор Жени Шикова.

По отношение на четирима, предвид съдебното им минало, е предприето взимане на мярка «парична гаранция» в размер на 10,000 лв., на други четири е взета мярка «задържане до 72 часа», като се обсъжда взимане и на най-тежката мярка.

Ръководителят на групата Александър Ковачев няма мярка, тъй като изтърпява наказание «лишаване от свобода».

Задържаните са на възраст от 19 до 57 г.

Задържането на лицата е осъществено както в Габрово, така и в София и в курортен комплекс Слънчев бряг. Иззети са голямо количество наркотици, парични суми и множество мобилни телефони.

Предстои да се установява дали има служител от затворническото общежитие в Троян, който е съдействал на ръководителя на групата. Прокуратурата съобщи, че всички лица са били известни на полицията, двама от тях са били осъждани вече.

„Жената, която обича“



„Жената, която обича,
не спи.
Тя пише писма до
звездите в небето.
Рисува слънца с
много ярки лъчи,
които в очите ѝ после
да светят.
Говори със вятъра.
Пее с дъжда.
Разказва на птиците
своята обич.
И всички разбират, че
тя е жена,
която без Него не
може. Не може.
Жената, която обича,
не спи.
Полека превръща се
пак във момиче.
Луната я гледа със
златни очи,
щастлива, защото
жената обича.“

Автор: Радосвета
Аврамова (caribiana)

LCBO
43738

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

BLACK SEA GOLD
POMORIE

LCBO
43028

БЪРГАСКА
40% alc.
МУСКАТОВА
СПЕЦИАЛНА

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

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

„Изкуството да предаваме себе си“



Автор: Радосвета Аврамова (caribiana)

СВЯТ

„Одобрено от човешки ресурси“: ИКЕА, Tesla, Hulu пуснаха реклами с изневяра на годината



След като един стадионен клип се превърна в случайно разкритие за корпоративна драма, интернет стори това, което умее най-добре: направи го вирусен. Този път обаче и големи световни марки се възползваха него, предава NDTV.

Вирусното видео показва Анди Байрън, вече бивш изпълнителен директор на компанията за данни Astronomer, с главната директорка „Човешки ресурси“ Кристин Кабът на концерт на **Coldplay**

в Бостън. Когато камерата ги засне по средата на прегръдката им, Байрън неловко се измъкна от кадър, а Кабът се обърна и зарови лице в ръцете си, за което вокалистът Крис Мартин се пошегува: „Или имат афера, или просто са много срамежливи.“

Тази реплика разпали интернет и брандовете видяха възможност.

Шведският гигант в мебелите ИКЕА публикува в Instagram профила си плюшена панда, прегръщаща орангутан отзад. Надписът гласи: „Не се прегръщайте... без това! Гарантирани прегръдки без драма“. В изображението е поставена фразата „Одобрено от човешки ресурси“.

„Усещаш ли - светът ни се разпада и просто няма кой да го спаси. А други светове не се продават. Остава ни виновно да мълчим. Остава ни да се погледнем честно, да си признаем всички грехове. Научихме се да ни бъде лесно и се превърнахме в човеко-зверове. И ето ни сега - мънички хора, изгубили последния си свят. Поглеждаме уплашено нагоре. Там няма бог. Там има самота.“



Tesla се нахвърли върху технологично грамотните пакости с публикация в X.

„Публикуването на снимка, на която се наслаждавате на вашата Tesla под наем, докато вашата собствена е в сервиз, е еквивалентно на това да я заведете на концерт на **Coldplay**. **Колата ви ще разбере.**“

Авиокомпанията GlobeAir, предоставяща чартърни полети с частни самолети, публикува отново вирусния клип с шега, подходяща за елита на високите класове. **„Най-бързото бягство**

след концерт на **Coldplay**“, гласеше текстът, представящ бягство от Бостън до Хавай.



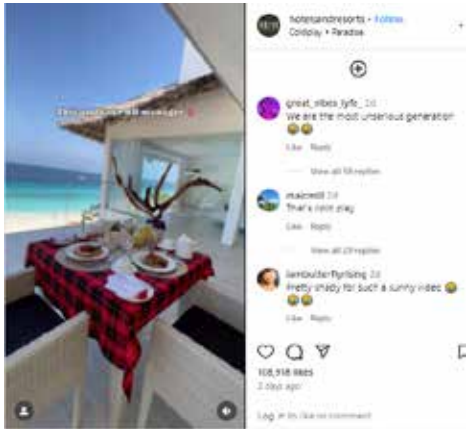
Компанията за възглавници и матраци Grido е фотошопирала Анди Байрон върху възглавницата си за гушкане с надпис: „Братко можеше просто да използва нашата възглавница за гушкане и да избегне целия този срам.“

Hotels & Resorts Worldwide - гигант в хотелиерството - наведе вниманието върху темата за объркания HR с живописно плажно

Прод. част 13 >>

<< Прод. от стр.11

видео, съчетано с репликата „Това и вашият HR мениджър“.

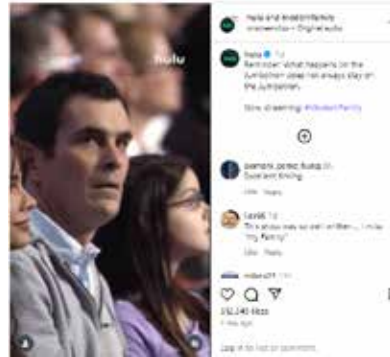


клип. Стрийминг гигантът Hulu сподели клип от ситкома „Модерно семейство“, показващ Фил Дънфи, заснет от камера да целува свекървата си Глория, докато съпругата му гледа по телевизията.



Авиокомпанията Ryanair демонстрира характерната си дързост, като туйтна „Ryanair, Coldplay. Разделят двойки“ заедно с вирусния

Надписът гласеше: „Напомняне: Това, което се случва на Jumbotron, не винаги остава на Jumbotron.“



Дни след вирусното видео, Анди Байрън подаде оставка като главен изпълнителен директор на Astronomer.

Компанията назначи съоснователя и главен продуктово директор Пийт Деджой за временен главен изпълнителен директор.

Sylvanian Families влезнаха в съдебна драма с инфлуенсърка заради драма в TikTok



Sylvanian Families

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

влезнаха съдебна битка със създателка на TikTok съдържание, която прави комедийни видеа с детските играчки с мрачни и развратни сюжети. Пухкавите създания, чието начало е дадено през 1985 г., се превърнаха в детска класика. Но акаунтът на Sylvanian Drama в TikTok ги показва как разиграват скетчове за възрастни, включващи алкохол, наркотици, изневяра, насилие и дори убийство, предава BBC.

Японският производител на играчките, **Epoch Company Ltd**, заведе дело за нарушаване на авторски права в САЩ, заявявайки, че видеата причиняват „непоправима вреда“ на репутацията му.

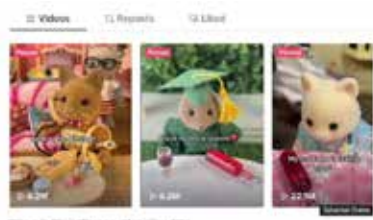
Собственичката на TikTok акаунта, Теа фон Енгелбрехтен от Ирландия, подаде насрещен иск, твърдейки, че произведенията ѝ са „пародия“.

Скетчовите са такъв хит, че акаунтът има 2.5 милиона последователи, а видеата са събрали **68** милиона харесвания.

Sylvanian Drama има акаунти и в Instagram, YouTube, X и Facebook и партнира с големи марки, включително Marc Jacobs, Burberry, Netflix и Hilton, за

рекламни публикации. Sylvanian Families се рекламират като „очарователна гама от отличителни животински герои с очарователни и красиви домове, мебели и аксесоари“.

Те живеят в стилни къщи, заобиколени от пищна зеленина, гора, поляна и река. Героите имат имена като Фрея - момичето шоколадов заек, Амброуз - бебето орехова катерица, и Пино - бебето котенце лате.



Те обикновено имат приключения с истории, озаглавени „Пикник край морето“, „Изненадващо пазаруване“ и „Сладолед за всички“. Но в TikTok акаунта на Sylvanian Drama съществата са в костюми и изкуствени мигли, с надписи като „Бракът ми се разпада“ и „Гаджето ми не ме публикува в Instagram“.

Съдебни документи, подадени от Epoch до Южния окръг на Ню Йорк на 4 юли и видени от BBC, обвиняват Фон Енгелбрехтен в нарушаване на авторските права на компанията без нейно разрешение,

причинявайки непоправима вреда на нейната репутация и репутация.

В съдебния документ се посочва, че в интервю за инфлуенсър маркетинговата компания Fohr, Фон Енгелбрехтен е казала, че вдъхновението ѝ за сюжетите е дошло от „откачени телевизионни предавания и комедии от началото на 2000-те“.

Тя продължи: „Вдъхновена съм и от котките си, защото са изключително нахални и самовлюбени и могат да бъдат толкова сладки, но също така нямат морал, когато става въпрос за убиване на други животни. Опитвам се да въплътя това със Sylvanians.“

На въпроса защо смята, че видеоклиповете ѝ са толкова популярни, тя каза на Фор: „Може би защото идват от гласа на 22-годишна, която се бори със същите неща. Имам много истории за хора с проблеми, хранителна култура, токсични мъже и устойчивост, за които мисля, че и други момичета на моята възраст мислят много.“



Насрочена е дата за 14 август за предсъдебно заседание. Това е срещата на правни екипи от двете страни, за да проучат възможностите за споразумение или да подготвят делото за съдебен процес.

Ново изследване: „предшественик на живота“ може да се появи на един от спътниците на Сатурн



Учени твърдят, че нови изследвания на Титан, най-големият спътник на Сатурн, са довели до откриването на „предшественик на живота“ в неговите езера и водоеми - но какво означава това?

Титан, който е открит за първи път от астронома Кристиан Хюйгенс през март 1655 г., е вторият по големина спътник в нашата Слънчева система след естествения спътник на Юпитер, Ганимед предава LAB

Bible. Той е един от седемте спътника, обикалящи около Сатурн, по-голям е с около около 50% от земната Луна и се смята, че има „богат органичен инвентар“, въпреки че е съставен предимно от лед и скалист материал.

Какво е „предшественик на живота“

Експертите смятат, че животът може да се появи там, благодарение на потенциално ново откритие. Някои от най-великите умове в научната история са се борили с разбирането как животът се е появил на Земята преди почти 4 милиарда години. Според Live Science, в продължение на десетилетия учените се опитват да пресъздадат първичните събития, които са дали началото на живота на планетата ни. За да направят това, **изследователите се опитват да имитират химическия състав на ранните океани.** Това, което откриха, бяха няколко прости аминокиселини, най-примитивните градивни елементи на живота, образувани в резултат на това.

Прекурсорите на живота, известни още като протоклетки, са описани като „най-примитивните живи

системи, за които можете да се сетите“, според Phys.org.

Отивайки още една стъпка напред, Research Outreach очерта деветте предшественика на живота. Те включват нетоксична водна среда, сух/влажен цикъл, разнообразна среда и други.

Requirement	Earth	Mars	Venus	Jupiter	Saturn	Uranus	Neptune
1. Energy source (during evolution of the planet)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
2. Supply of nutrients (C, H, O, N, P, S)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
3. Supply of bioessential elements (Si, Zn, Fe, Cu, I, Se, Mo, B, Ni, Co, Mn, Mg, K, Na, Ca)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
4. Concentration of reducing gas	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
5. Dry/wet cycle	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
6. Stable water	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
7. Stable water environment	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
8. Diversified environment (Ocean pH, salinity, temperature, atmospheric composition & pressure, continuous liquid rainfall)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
9. Substrate	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes

Казано по-просто: ако планетата или Луната притежават всички „предпоставки за живот“, тогава животът би трябвало да може да оцелее и евентуално да процъфтява, точно както ние, хората, имаме на Земята.

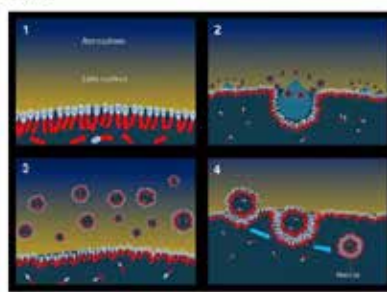
Какво са открили на Титан?

Учени от НАСА са открили, че клетъчноподобни отделения, наречени везикули - необходими за образуването на прекурсори на живи клетки (протоклетки) - могат да се образуват в многобройните езера на Титан, според Space.com.

За разлика от Земята, замръзващите езера на Луната са пълни с течни въглеводороди като етан и метан, а не с вода, а везикулите могат да се образуват, когато капчици от морските пръски се изхвърлят нагоре от пръскащи се дъждовни капки. Ако и когато една от

тези капчици попадне на повърхността на езеро, двата амфибилни слоя се срещат, за да образуват двуслойна везикула, обхващаща оригиналната капка, според НАСА. С течение на времето тези везикули биха се „разпръснали из езерото и биха взаимодействали и се конкурирали в еволюционен процес, който би могъл да доведе до примитивни протоклетки“.

Какво би могло да ни каже това?



НАСА пише, че ако този предложен път се осъществи, това би увеличило научното разбиране за условията, при които животът може да се образува на сатурновия спътник. Освен това, космическите експерти биха могли да разберат по-добре как се е появил животът на Земята.

Конър Никсън от Центъра за космически полети „Годард“ на НАСА заяви, че съществуването на каквито и да е везикули на Титан би „демонстрирало увеличаване на реда и сложността, които са условия, необходими за произхода на живота“. Той добави: „Развълнувани сме от тези нови идеи, защото

те могат да отворят нови насоки в изследванията на Титан и може да променят начина, по който търсим живот в бъдеще.“

Възможен ли е животът на Титан?

Учените вече са заявявали, че Титан е много по-студен от Земята, като НАСА е посочила температурата на повърхността - 179 градуса по Целзий. Освен това, вторият по големина спътник в нашата слънчева система се отличава с химически активна, мъглива, златиста атмосфера със сложен метеорологичен цикъл. Въпреки това, поради разнообразието на органичната химия, която се среща в атмосферата му, животът на теория би могъл да оцелее. Ще знаем повече след първата мисия на НАСА до Титан с предстоящия роторкрафт Dragonfly.

С цел да изследва повърхността на небесното тяло, **Dragonfly** ще лети от място на място, за да изучи състава на повърхността на луната. Той също така ще прави атмосферни и геофизични измервания, като същевременно характеризира обитаемостта на средата на Титан.

Мисията до спътника на Сатурн е планирана да стартира през юли 2028 г., и се очаква да пристигне на Титан през 2034 г.

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

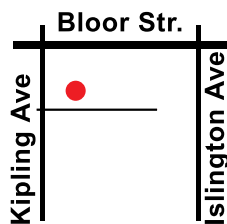
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Какво означава за жените мъжката брада



здраве.bg

За връзката между мъжката брада и предпочитанията на жените не са правени задълбочени изследвания в световен план - поне досега. Но според проучването, което група британски учени са провели преди няколко години, може да бъде обособена ясна закономерност между съответния тип окосмяване по мъжкото лице и намеренията на жените към конкретния мъж.

Опитът се състоял в това, че на жените, които взели участие в него, били показани снимки на сравнително по-възрастни мъже, такива, за които се предполага, че им е време да се задомнят. Акцентът във фотографиите на мъжете бил поставен върху брадата им – всички до един били разделени в пет

категории – гладко обръснат, с леко набола брада, с израсла брада, поддържана къса брада и дълга брада.

Въз основа на снимките, които им били показвани, жените трябвало да определят какви според тях са съответните мъже по отношение на показатели като мъжественост, улегналост, възможна агресивност.

На дамите бил зададен и въпросът биха ли се съгласили да поддържат връзка с въпросните мъже и каква според тях би била тя – кратка, сравнително продължителна или такава с дългосрочна перспектива.

Класацията, която направили жените независимо една от друга, показвала, че предпочитани са мъжете с леко набола брада. Тези господа, според представителките на нежния пол, са за предпочитане както за мимолетна секс авантюра, така и за връзка с перспектива.

Най-неочакваното заключение, до което експериментът довел, било, че жените не харесват избръснатите мъже. Те били

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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



<< *Прод. от стр.19*

поставени на последно място както по показатели като мъжественост, така и по стабилност и възможност за дългосрочно обвързване.

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 ингредиента, 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.

Вярата в Бог наистина удължава живота!



здраве.bg

Редовното посещаване на църква удържава живота с около 25%. Това е заключението на американски изследователи от медицинския колеж „Алберт Айнщайн“ и Университета “Йешива” (Yeshiva University) в Ню Йорк. Техните изводи са

основани на анализ на здравето и начина на живот на почти 100 хиляди участници с различни религиозни убеждения.

За да оценят влиянието на религиозността върху заболяемостта и смъртността, учените са разгледали факторите на религиозната принадлежност, честотата на посещение на църковни служби и здравословното състояние на участниците.

Изследователите подчертават, че не са се опитвали да „измерят“ духовността, а да изяснят ролята на религията като фактор, определящ навиците и нормите на поведение, включително и употребата на алкохол, пушенето, режима на хранене, сексуалното поведение и т.н.

Според специалистите, цитирани от Ройтерс, религиозните общински организации и редовните групови мероприятия способстват за социализацията и психоемоционалното спокойствие на хората и по този начин - за подобряването на качеството на живота.

Следващата цел на учените е да обяснят

физическите процеси, отговорни за тази връзка.

По-рано тази година британски изследователи доказаха, че вярващите в Бог се справят по-добре с житейските трудности и като цяло са по-щастливи от атеистите.

Страхът от грешки – всекидневен проблем

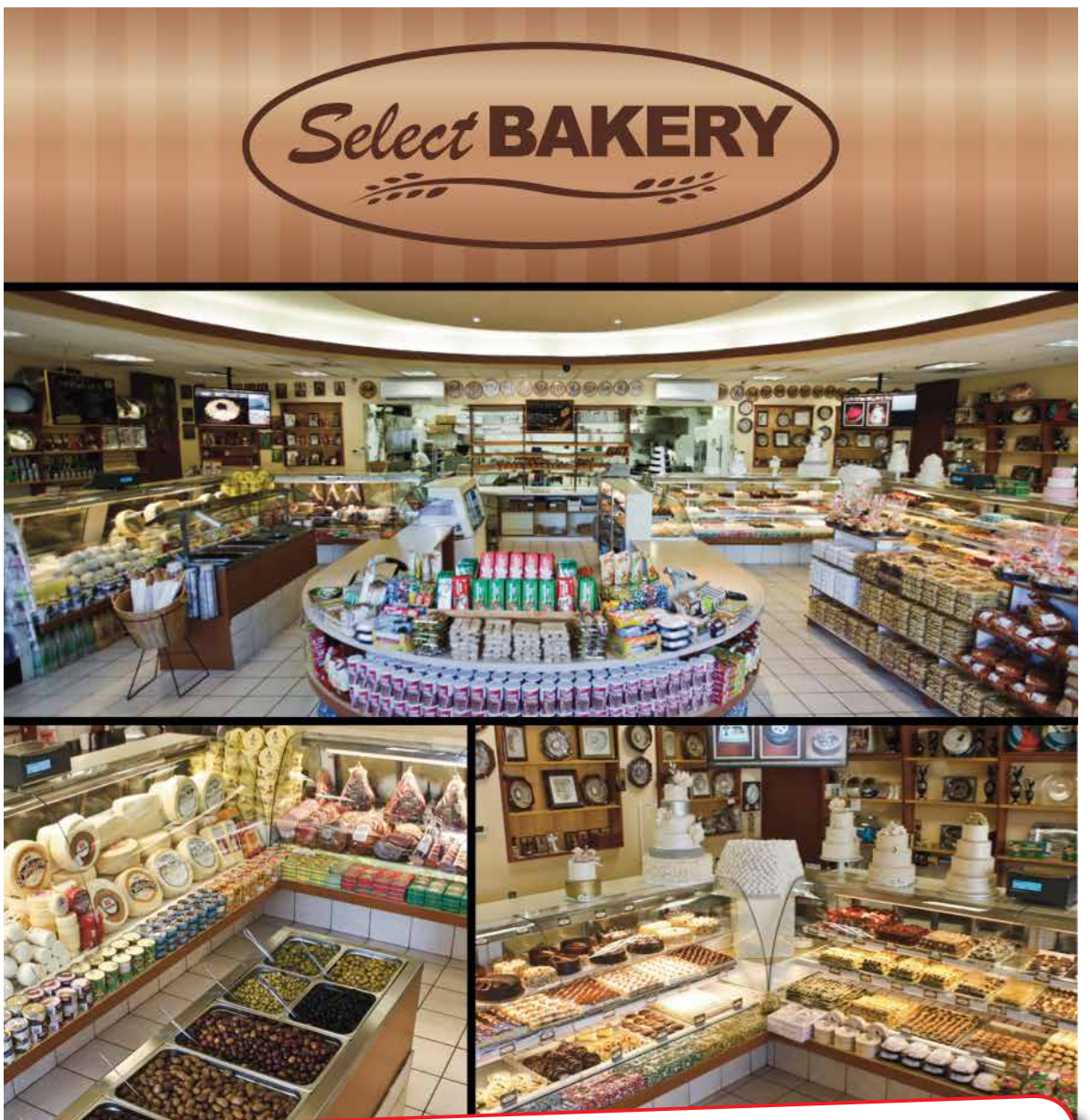


здраве.bg

Методът на пробата и грешката безспорно е най-дългият и трудоемък път за намиране на правилното решение - ако не ти потръгне (“аз си мислих, че е за добро, а излиза, че не е така”), решението се отхвърля и се търси ново.

Максима е, че грешките забавят пътя ни към набеязаната цел, но някои хора при неуспех просто се “пречупват” – човешката психика понякога е особено чувствителна към провал. Освен това грешките се систематизират трудно. Понякога типологично еднакви грешки могат да доведат до напълно различни жизнени последици.

- Грешките по невнимание в училище в най-лошия случай ще доведат до намаляване на оценката, но в живота понякога



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

<< *Прод. от стр.19*

реално могат да поставят под съмнение способностите ни.

- Грешките поради липса на жизнен опит обикновено са много сериозни, особено ако не сте на мястото си, както в личния, така и в професионалния си живот.

- Грешките, свързани с риска, дори не са истински грешки, а лъжлив, погрешен избор. Обикновено при хората, които рискуват, стремежът към успех е много по-силен, отколкото страхът от претърпяването на неуспеха. Затова неблагоприятното развитие на събитията често води до невъзможност за адекватна реакция.

- Грешките поради самонадеяност могат да бъдат простени, ако от тях няма да пострадат други хора. Според психологията понякога дори е по-добре да имаш манията за величие, отколкото комплекс за непълноценност.

Поговорката “Не грешни само този, който нищо не прави” звучи прекрасно, но не и утешително. Най-често страхът от грешки е характерен за следните две ситуации:

1-а ситуация - хора постигнали благополучие, които благодарение на своите успехи имат необходимост от ниво на очаквания от околните. Мнението “Аз не мога да си позволя да не оправдая техните очаквания” ги прави пасивни. За да намалят риска от неуспех, те не рискуват, т.е. не предприемат нищо, освен ако не е необходимо, не разширяват сферата на компетентността си, а просто изпълняват обичайните действия.

Тази практика в ученическите години е присъща на

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.

отличниците, които вече са изградили безупречната си репутация още в началната степен на образованието си. Те ще предпочетат да изпълнят 20 стандартни задачи, отколкото вместо това да решат една с повишена трудност. Страхът от грешки блокира творческите способности и на по-късна възраст - човек започва да използва само познатите схеми и “проверените маршрути”.

2-а ситуация - страхът да не се сгреша е резултат от занижената самооценка.

Такъв човек не се стреми към нищо и не прави нищо, за да не задълбочи чрез грешките недоверието в собствените си сили. И затова не е възможно той да бъде убеден в противоположното.

Колкото по-ниска е самооценката, толкова по-тежка е ситуацията - да не си прав, да бъдеш неудачник, обект на присмех, най-лош от всички.

Често причина за ниската самооценка са не само миналите неуспехи, но и недостатъчните, твърде схематични знания за самия себе си. Ако човек успее да се опознае по-добре, напълно реално е този страх от провала да намалее и дори да изчезне.

В крайна сметка всеки е такъв, какъвто е. Това не е повод за безпокойство.

Всеки от нас ще се почувства по-добре, ако знае, че:

- често грешката не е нищо повече от субективно възприятие на едни или други решения и затова поговорката, че “умният човек се учи от чуждите грешки” е приложима само в обучението на някакъв занаят например.

- случва се така, че грешните на пръв поглед решения по-нататък могат да доведат до положителен резултат (практиката е доказала, че това се отнася особено за науката и техниката).

- понякога умението да държим главата си изправена се цени повече от безгрешните решения.

Alliston Meat & Delicatessen

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





Европейски хранителен магазин в Мисисага

<ul style="list-style-type: none"> • Деликатеси • Пушени меса • Печено месо • Кашкавал, сирене • Прясно месо • Кебабчета 	<ul style="list-style-type: none"> • Внос на продукти от Европа • Баница и десерти • Продукти с намалени цени • Кейтъринг
--	---



















<< *Прод. от стр.21*

- не е нужно да се притесняваме, че “другите ще ни осъдят” за стореното от нас.

- това не е последната грешка в живота ни, ще има и други!

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. 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 стафида, 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.

Градинарска супа



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1-2 глави лук
1-2 моркова
1-2 глави цвекло
1 малка глава целина
100 г зелен фасул
1/2 ч.ч. грах
100 г прясно зеле
2-3 домата
4-5 картофа
олио (или масло)
черен пипер
магданоз

Начин на приготвяне:

<< Прод. от стр.23

Задушете в 2-3 с.л. мазнина ситно нарязаните лук, целина, моркови и цвекло. След това ги залейте с бульон или гореща вода и оставете да заври. Добавете нарязания на дребно зелен фасул, граха и зелето, нарязано на ивици. Оставете да поври 10-15 минути, след което сложете в нея нарязаните на кубчета картофи и настърганите или нарязани на дребно домати. След 10-15 мин. отстранете от огъня, добавете подправките, сол на вкус и малко мазнина. Добре се гарнира с

кисело мляко.

Кухня: българска
Основни продукти: зеленчуци
Начин на приготвяне: варена
Тип диета: вегетарианска
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Домати с ориз

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 глава лук
 3-4 домата
 1 к.ч. ориз
 1 к.ч. олио
 червен пипер
 магданоз
 сол

Начин на приготвяне:

Задушете за кратко в мазнина нарязаните лук и домати, след което добавете ориза, 1/2 ч.л. червен пипер, останалото олио и 2 к.ч. вода. Разбъркайте и оставете да ври на умерен огън.

След 10-12 мин. прибавете още 2-3 к.ч. топла вода, разбъркайте и оставете да ври на слаб огън около 20 мин. (от време на време разбърквайте - за да не загори). Преди да отнемете добавете магданоза (по желание и черен пипер и маслини).

Кухня: българска
Основни продукти: ориз
Начин на приготвяне: варена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

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.cawww.VISITORSinsurance.cawww.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Четете вестник Пламяк онлайн:www.bulgarianflame.com



- 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



- Брат, тя беше цялата маркова!

- О-о-о, разказвай, разказвай...

- Ами чанта Gucci, обувки Versace, палто Armani, а в лицето Lacoste.



Двама македонци отишли на кръчма. Яли, пили на корем и тръгнаха да си ходят. Дошъл сервитьорът със сметката. Първият македонец разтвори палтото, а отдолу в пояса затъкнати пищови и ножове, и с кръвнишки поглед запитал:

- Ма ние к'во сега, ке плащаме ли у тая кръчма? Сервитьорът погледнал пищовите, видял му погледа и отвърнал:

- Нема, нема. За сметка на заведението ке е. Тогава вторият отворил и той палтото, отдолу пак цял арсенал, отправил още по-кръвнишки поглед и запитал:

- А-а-а-а ресто ке има ли?



В дискотека се срещат готина мацка и един симпатяга. Той я пита:

- Искаш ли да направим един фокус?

- Искам, какъв е?

- Взимаме такси, отиваме в нас, правим, каквото правим и после ти изчезваш?

Габровка буди съпруга си:

- Хайде, ставай, ставай!

Габровецът отваря едното си око, изправя се и възкликва:

- О! благодаря ти мила моя, много ти благодаря!

- За какво толкова ми благодариш?

- Сънувах, че празнуваме твоя рожден ден в скъп ресторант! И ти ме събуди точно когато щях да плащам сметката!



- Тате, какво е Парламент?

- Това, сине, е специална сграда, в която престъпниците са защитени от закона!



Сутринта правя гимнастика, навеждам се и допирам пода с длани. Жена ми излиза от банята и казва:

- Не трябва чак да се кланяш, кажи просто "Добро утро!".



Митничари на смяна. Минава велосипедист

- на багажника на колелото кара кутия "Марлборо". Митничарите го гледат и се ядосват:

- Мамка му, контрабандист! Да го

спрем!

- Е, за една кутия нямаме право, за лични нужди я носи.

На другия ден пак:

- Дай да го глобим тоя, бе!

- Не може, за една кутия не става. Ден след ден, седмица след седмица... Накрая не издържали и го спрели:

- Айде бе, ще ти дадем нашия камион, прекарай си всичките цигари, няма да те глобяваме - само да ни се махнеш от главата!

- Късно е, момчета, аз вече си прекарах всичките велосипеди.



Срамежлив младеж пътува със самолет, а до него седи изкусително младо момиче. Младежът ужасно искал да се сближи с момичето, но не се сещал как да започне. Мислил, мислил, и накрая измислил; попитал момичето:

- Извинете, госпожице, Вие в същия самолет ли пътувате?



В чата:

- Как изглеждаш?

- Представи си принц на бял кон... Представи ли си го?

- Да!

- А сега махни принца!



Един срещнал на полето овчар с куче, кон и една овца.

- Може ли да поговоря с кучето ти?

- Как? Кучето не говори...!

- Здравей старо куче, как си?

- О-о-о, супер съм, моят стопанин се отнася много добре към мен, храни ме, пои ме, разхожда ме по два пъти на ден...

Овчарят стои със зяпнала уста...

- Може ли да поговоря с коня ти?

- Конят не може да говори!

- Здравей старо конче, как си?

- О-о-о, чудесно, благодаря! Моят стопанин се отнася много добре към мен, храни ме, гали ме... Овчарят е още по-изумен.

- Може ли да поговоря с овцата ти?

- А-а-а, овцата много лъже...



Женската интуиция е страшно нещо. Вчера ми падна батерията на телефона, звъннах на жена ми от телефона на най-добрия си приятел, да и кажа, че ще закъснея. А тя вдигна с думите:

- Кажи, ненаситни ми жребецо!

Ами чудя, как ме усети, че съм аз!?





Пътуват за морето в едно купе мъж и две жени, от София и от село. Пристигат. Мъжът излиза забързан. Докато си оправят багажа софиянката казва:
- Интересен мъж. Той

ме заинтригува.
- Аха... И мене два пъти в другото купе.



Спира катаджия мутра и го пита:

- Имате ли оръжие?
- Да, пистолет, два автомата и гранати.
Нямам разрешително...

Катаджията е в шок.
- А наркотици?
- Да. 2 кг хероин за продаване, хашиш за пичовете и ганджа за мен.

Катаджията, в шок от наглостта на мутрата, пита:

- А в багажника какво има?
- В багажника има труп

на катаджия. Има и едно свободно място...



СПОРТ

Усик нокаутира Дюбоа с удар „Иван“ и стана абсолютен шампион



Олександр Усик победи Даниел Дюбоа в напрегнат и зрелищен реванш на препълнения стадион „Уембли“ на 19 юли. Украинецът стана първият абсолютен световен шампион в тежка категория в ерата на четирите пояса, печелейки титлите на WBA, WBO, WBC и IBF, според излъчването на боксовия мач, който медиите преди това нарекоха битката на века, предаде RBC-Ukraine.

Повратният момент дойде в петия рунд на мача. Усик напасна ритъма и започна да разбива защитата на британеца с характерните си

комбинации от множество удари.

Британецът започна да получава повече чисти удари, забави темпото и загуби увереност. Това доведе до два нокдауна и в крайна сметка нокаут!

Усик в момента има 24 професионални двубоя зад гърба си, с 24 победи и без загуба. По време на пресконференция след мача Усик сподели интересен детайл за победата си над Даниел Дюбоа. Украинският боксьор разкри, че е дал уникално казашко име на самия удар, с който е нокаутирал британския бое



Олександр Усик на пресконференция розговор, що нокаутовае Дюбоа «Іваном». Так, вам не почулось «Іваном» 🤔

Шампионът обясни, че ударът е резултат от щателна подготовка.

„Подготвихме се за този мач с моя отбор. Изучихме първия бой, работихме върху комбинации. Този удар се казва „Иван“. Иван е силен украинец, който живее в село и работи във ферма. Едър мъж, като казак“, каза Усик, подчертавайки силата и украинския дух зад своето „тайно оръжие“.

Шампионът също така ясно демонстрира как „Иван“ се различава от обикновения удар „кука“, като ясно показа, че този удар не е само за сила, а и включва специална техника. Жестовите и хуморът на Усик развеселиха присъстващите журналисти.

Конър Макгрегър е публикувал голи снимки на себе си в X, твърди американска рапърка

Азилия Банкс оттогава твърди, че тя **и** Макгрегър си разменят „непоискани голи снимки“ от **2016 г.**



Американската рапърка Азилия Банкс сподели скрийншотове на това, което тя твърди, че са директни съобщения, изпратени до нея от Конър Макгрегър, които включват снимки на ирландеца гол. Банкс публикува скрийншотовете на 14 юли - **37-ия рожден ден на Макгрегър.**

„Как ще изпратиш на кучка снимки на крив пенис, а после ще я заплашиш да не казва“, написа Банкс

в публикацията си, като тагна името на Макгрегър в X, предава Irish Central. „Н-н-га, знаеш ли кой съм аз, по дяволите?“

„Това е ХАРАМ“

Банкс не е цензурирала екранните снимки на съобщенията, които твърди, че Макгрегър ѝ е изпратил. Според екранните снимки, публикувани от Банкс, Макгрегър е написал след първата снимка: „Не бъди плъх, защото всички плъхове се хващат.“



След втората снимка - която показва нещо, вързано за пениса на Макгрегър, той е написал: „Вдигане на тежести.“

Към момента публикацията на Банкс е събрала повече от 2 млн. гледания. Няколко минути след първоначалната си публикация със скрийншотовете, Банкс написа: „Как така ще ме тормозиш сексуално с члена на фермер на картофи, а после ще ме заплашиш да не казвам????“ „Скъпи... не се ли опитваш да бъдеш президент на Ирландия, какво носи това на семейството ти?“

Няколко минути по-късно Банкс сподели екранна снимка на директните си съобщения, показваща, че снимките, които Макгрегър е изпратил, вече не са видими. Странно, в последваща публикация Банкс написа: „Конър Макгрегър президент“ с емоджи с ирландско знаме.



В неочакван обрат няколко часа по-късно, Банкс заяви, че тя и Макгрегър си изпращат непоискани голи снимки от 2016 г. Банкс, родом от Ню Йорк, попадна в заглавията на ирландските вестници през 2019 г., когато се оплака от преживяването си с Aengus Lingus в социалните мрежи и заяви, че е била принудена да слезе „от самолета“, докато пътувала от Лондон до Дъблин за концерт. Във видеоклип в Instagram по време на инцидента, Банкс каза: „Писна ми от вас, Умпа-Лумпа, с тен, луди кучки тази вечер, нали разбирате?“ „Момичетата имат скорбут, сякаш им липсват витамини. Имат нужда от калциеви таблетки и

сапун Camaraderie. Както и да е, аз се върнах на Шардонела.“

Тя сподели и скрийншотовете от разговор с Макгрегър, на когото е изпратила SMS: „Конър, помогни ми, тормозят ме.“

Междувременно Макгрегър е в процес на обжалване на решението на съдебните заседатели от Дъблин през ноември, което го призна за отговорен за сексуалното посегателство срещу обвинителката му Никита Ханд.

Обжалването идва в момент, когато той продължава да заявява намерението си да се кандидатира за президент на Ирландия тази година, въпреки че няма ясен начин да се включи в бюлетината.

Само часове преди Банкс да публикува скрийншотовете на съобщенията на Макгрегър до нея, ирландската спортна звезда написа в X: „Ще изхвърля министър-председателя на страната, ако желанията на широката общественост на Ирландия (ВАШИТЕ ЖЕЛАНИЯ) не бъдат изпълнени.“

Дизайнът на медалите за Зимните олимпийски игри през 2026 г. символизира единството



Организаторите на Зимните олимпийски игри през 2026 г. разкриха дизайна на медалите за събитието през следващата година, което ще се проведе в Италия. Това е първият път, когато Игрите ще бъдат разделени между два града домакини – Милано и Кортина в Италия - уникален повратен момент в историята на Олимпийските игри, вдъхновил визията на дизайнерския екип на Игрите, ръководен от директора „Марка, идентичност и външен вид на Игрите Милано Кортина 2026“ Рафаела Пание, предава National Jeweler.

Златният, сребърният и бронзовият медал се състоят от две половини, всяка от които е завършена с различни текстури, предназначени да символизират съюза на двата града.

Прод. на стр.28 >>

<< *Прод. от стр.27*

Това е и метафора за обединяването на играч и неговия отбор, поставяйки емоцията и екипната работа в основата на дизайна, казаха дизайнерите. Дизайнът се появява и върху медалите от Параолимпийските игри.

Дизайнът на медала е съсредоточен върху спортиста и параатлета, отразявайки кулминацията на тяхното пътуване и всички, които са ги подкрепяли по пътя. Тези медали са в съответствие с концепцията за „италиански дух“, казаха дизайнерите. Те са жизнени, динамични и съвременни, вдъхновени от италианския авангард, възплавайки „решителността и страстта на най-великите спортисти и параатлети в света, но също така и олимпийския и параолимпийския дух“, каза Пание.

„Замислихме медал, който представлява чистота и завръщане към същността. С нашите медали ние празнуваме силата, открита в различието: две уникални половини, които се съединяват чрез олимпийските и параолимпийските

символи, за да предадат смело и единно послание.“



Пание добави: „Тази концепция е отразена и в повърхностите на медалите, където две текстури се срещат и започват история, написана не само от спортистите и параатлетите, но и от тези, които са ги подкрепяли: треньори, съотборници, членове на семействата и фенове.“

Istituto Poligrafico e Zecca dello Stato (IPZS), италианската държавна печатница и монетен двор, изработи медалите за Олимпийските и Параолимпийските игри през 2026 г.

IPZS произведе медалите с екологично, нетоксично, рециклируемо защитно покритие, съобщиха организаторите. Медалите съчетават елегантност, визуално въздействие и устойчивост, тъй като енергията, използвана от IPZS, идва изцяло от възобновяеми източници.

„Медалите от Милано Кортина 2026 са много повече от просто награди: те са сърцето на Италия, същността на дизайн, който се движи, отражение на мечта, която се оформя. Те капсулират идентичността на една страна - нейната креативност, нейната страст към спорта и красотата“, каза Джовани Малаго, президент на фондация „Милано Кортина 2026“.

Медалите ще бъдат връчени в 195 дисциплини. Общо 1146 златни, сребърни и бронзови медала ще бъдат раздадени както на Зимните олимпийски, така и на Параолимпийските игри. Кутиите и подносите за медалите ще бъдат създадени от Versalis - дъщерно дружество на италианската енергийна компания Eni. Тя е официален спонсор на Игрите и участва и в създаването на олимпийските и Параолимпийските факли.

Финландски пилот във Формула 1: Преди това бях снайперист



Резервният пилот на Мерцедес Валтери Ботас разкри, че се е обучавал за снайперист по време на задължителната си военна служба между 2008 и 2009 г., предава Motor Sport.

В разговор с подкаста Red Flags, 10-кратният победител в състезанието обясни на водещите - включително бившия шеф на отбора на Хаас Гюнтер Щайнер - как е изглеждало времето му в армията.

„Скъпиш се“, пошегува се Щайнер, когато Ботас спомена, че е **„имал само шест“ месеца задължителна военна служба.**

„Защото се състезавах“, отговори пилотът.

„Но за шест месеца финландска зима станах снайперист. Да, о, знаете, като... Не мисля, че „скаут“ е точната дума, но този, който върви зад или между врага.“

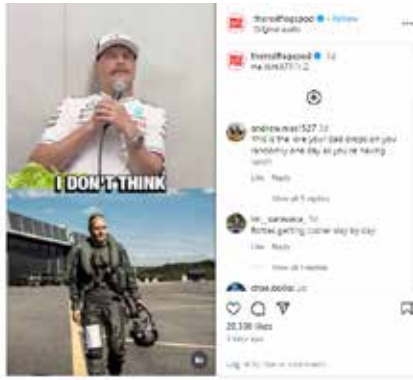
Щайнер продължи да настоява по темата, питайки дали ще бъде помолен да се върне.

Прод. на стр.29 >>

<< **Прод. от стр.28**

„Няма да се връщаш във Финландия?“

„Да“, засмя се Ботас. „Бях добър стрелец. Затова ме направиха нещо като снайперист.“



Наборната военна служба за мъжете

във Финландия е задължителна за лицата над 18-годишна възраст. Провежда се в спортното училище на Финландските отбранителни сили в Лахти, през краткото време, което Ботас прекарва в армията, той се издига до ролята на младши ефрейтор.

„Като си спомням, всъщност беше забавно“, каза той пред People.com. „Но със сигурност понякога, когато бях там, не бе толкова забавно. Например, когато

си уморен и спиш в леденостудената гора две седмици.

„Но за мен това прави едно момче мъж. Това е вид преход за много хора и за мен направи точно това. Определено се учиш на устойчивост. Научаваш много за екипната работа. Защото трябва да работиш като екип, когато си в екстремни условия или ситуации.

„Със сигурност се учиш на самодисциплина. И на уважение, по някакъв

начин, към всичко. Това време също така накара малките неща в живота да се чувстват по-стойностни. Като например да имаш топло и меко легло след някои от лагерите беше лукс.“

Скоро след военната си служба, Ботас дебютира във Формула 1 с Уилямс през 2013 г., преди в крайна сметка да премине в Мерцедес заедно с Люис Хамилтън, замествайки Нико Розберг през 2017 г.

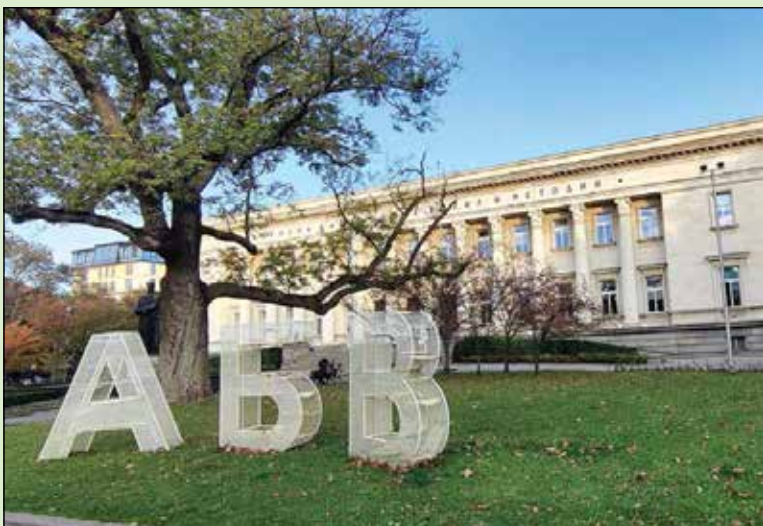


Спортна рубрика:
Павел Станимиров

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper

2025 - 2026

23
years

STIMEX
Italian Design
Furniture

FREE interior consultation and space plan
www.stimexinc.com • 416-939-9881

**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**

SOLD **SOLD**
OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339
LinaGluxury@gmail.com
www.MyHomeForSaleToronto.com

Каталогът излезе и започнахме
разпространението му.

Онлайн версията също вече
е налична:

www.bulbiz.com

Art & Culture

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



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.

Каталогът излезе и започнахме разпространението му.

Ето и първите места от които може да си вземете. Преди да отидете проверете работното им време.

Онлайн версията също вече е налична:

www.bulbiz.com

Моля ви кажете и на ваши приятели да си вземат каталози, определено ще им е от полза.

1. Montmartre Bakery

105 Midwest Rd, Scarborough, ON M1P

4B9

2. Магазин Карлово на Косбърн.

3. O'Connor Meats

1100 O'CONNOR DRIVE

4. Polka deli

3482 Lawrence Ave E, Scarborough,

ON M1H 3E5

5. Elite Bakery

1961 Kennedy Road, Scarborough

В Montmartre Bakery продават

различни видове хляб. Винаги е пресен, защото го произвеждат там.

Имат и няколко вида сладкиши. Много

са вкусни. Имат и дни с намалена

цена на хляба, но трябва да попитате

касиерите за дните.

