

Какво прави един човек „готин“?

(What makes a person cool? Global study has some answers)

Автор: Год Пецути
- Доцент, Бизнес училище, Университет „Адолфо Ибанес“

Декларация за оповестяване:

Год Пецути е получил финансиране от ANID Чили за провеждане на това изследване.

Преводът е на „Пламък“



От Лагос до Кейптаун, от Сантяго до Сеул, хората искат да бъдат „готини“. „Готин“ (cool) е дума, която чуваме навсякъде – в музиката, в модата, в социалните медии. Използваме я, за да опишем определени типове хора.

Но какво точно прави някого „готин“? Дали става въпрос само за това да бъде популярен или модерен? Или има нещо по-дълбоко?

В скорошно проучване, което проведех с други професори по маркетинг, се заехме да отговорим на един прост, но изненадващо неизследван въпрос.

Кои са чертите на личността и ценностите, които правят някого да изглежда „готин“ – и различават ли се те в различните култури?

Помолихме близо 6,000 души от 12

държави да се сетят за някой, когото лично познават, който е „готин“, „не готин“, „добър“ или „не добър“. След това ги помолихме да опишат чертите и ценностите на този човек, използвайки валидирани психологически мерки. Използвахме тези данни, за да изследваме как „готините“ се различават от общата симпатия или морал.

Страните варираха от Австралия до Турция, САЩ до Германия, Индия до Китай, Нигерия до Южна Африка. Нашите данни показват, че „готините“ са уникално свързана с едни и същи 6 черти по целия свят: те са склонни да бъдат екстровеертни, хедонистични, авантюристични, отворени, силни и автономни.

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

Какво прави един човек „готин“?

(What makes a person cool? Global study has some answers)

<< *Прод. от стр.1*

Тези открития помагат да се разреши дълъг дебат за това какво означава да си „готин“ днес.

Кратка история на „готините“

Ранните писания да бъдеш „готин“ го описват като емоционална съдържаност: да бъдеш спокоен, хладнокръвен и безгрижен. Тази гледна точка, вкоренена в метафората за температурата и емоцията, разглежда тези хора като пример за самоконтрол и майсторство.

Някои от учените проследяват тази форма на определението до робството и сегрегацията, където емоционалната съдържаност е била стратегия за оцеляване сред поробените африканци и техните потомци, символизираща автономност и достойнство пред лицето на потисничеството.

Други предполагат, че „готината“ съдържаност е съществувала много преди робството.

Независимо от това, джаз музикантите през 40-те години на миналия век първо са помогнали за популяризирането на тази „готина“ личност – спокойна, емоционално съдържана и стилна – образ, по-късно възприет от младежите и различни контракултури. Корпорации като Nike, Apple и MTV комерсиализираха „готините“, превръщайки контракултурното отношение в по-комерсиално благоприятна глобална естетика.

Ето какво прави някого „готин“

Нашите открития показват, че значението на думата „готин“ се е променило. Това е начин да се идентифицират и етикетират хора със специфичен психологически профил.

„Готините“ хора са общителни и социални (екстровеъртни).

Те търсят удоволствие и наслада (хедонистични). Те поемат рискове и опитват нови неща (авантюристични).

Те са любопитни и отворени за нови преживявания (отворени). Те имат влияние или харизма (силни). И може би най-вече, те правят нещата по свой начин (автономни).“

Това откритие се запази забележително стабилно във всички страни. Независимо дали сте в САЩ, Южна Корея, Испания или Южна Африка, хората са склонни да мислят, че готините хора имат един и същ „готин профил“.

Открихме също, че въпреки че да си „готин“ се припокрива с това да си добър или благосклонен, то те не са едно и също нещо. Да бъдеш мил, спокоен, традиционен, сигурен и съвестен се свързва повече с това да си добър, отколкото да си „готин“. Някои „готини“ черти не са непременно добри, като екстровеъртност и хедонизъм.

Ами Южна Африка и Нигерия?

Един от най-възбуждащите аспекти на нашето проучване бе да видим колко последователно

е значението на „готините“ в различните култури – дори в страни с много различни традиции и ценности.

В Южна Африка участниците възприемаха „готините“ хора като екстровеъртни, хедонистични, силни, авантюристични, отворени и автономни – точно както участниците от Европа до Азия. В Южна Африка обаче „готините“ са особено различни от това да си добър. Южна Африка е една от страните, в които да си хедонистичен, силен, авантюристичен и автономен е много по-готино, отколкото добро.

Нигерия бе единствената страна, в която „готините“ и „неготините“ хора бяха еднакво автономни. Така че, по принцип, индивидуалността не се възприемаше като черта. Тази разлика може да отразява културни ценности, които поставят по-голям акцент върху общността, уважението към по-възрастните или колективната идентичност.

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.

Какво прави един човек „готин“?

(What makes a person cool? Global study has some answers)

<< Прод. от стр.2

На места, където традицията и йерархията имат значение, правенето на собствени неща може да не е „готино“.

Социалните науки, както всички науки, обаче не са перфектни.

Така че е разумно да се предположи, че автономията все още може да е „готина“ в Нигерия, като несъответствието произтича от методологични проблеми, като например как нигерийските участници са интерпретирани и отговорили на анкетата.

Нигерия бе уникална и защото разграничението

между „готин“ и „добър“ не бе толкова забележимо, колкото в други страни.

Така че „готин“ се възприемаше по-скоро като „добър“, отколкото в другите страни.

Защо това има значение?

Фактът, че толкова много култури са единомислени, предполага, че да си „готин“ може да изпълнява споделена социална функция. Чертите, които правят хората да попадат в тази категория, могат да ги направят по-склонни да опитват нови неща, да внедряват нови стилове и модни тенденции и да влияят

на другите. Тези хора често разширяват границите и въвеждат нови идеи – в модата, изкуството, политиката или технологиите. Те вдъхновяват другите и помагат за оформянето на това, което се възприема като модерно, желано или далновидно мислене.

В този смисъл да си „готин“ може да функционира като вид маркер за културен статус – **награда за това, че си смел, отворен и иновативен.** Не става въпрос само за повърхностен стил. Става въпрос за сигнализиране, че си с една крачка напред и че другите трябва да ти обърнат внимание.

И така, какво можем да

научим от това?

Първо, младите хора в Южна Африка, Нигерия и по целия свят може да имат повече общи неща, отколкото често си мислим. Въпреки огромните културни различия, те са склонни да се възхищават на едни и същи черти. Това отваря интересни възможности за межкултурна комуникация, сътрудничество и влияние.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/what-makes-a-person-cool-global-study-has-some-answers-261266>

BOBBI DONEVA
Вашият трaвeл 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

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ

WINDOWS AND DOORS FOR YOUR HOME

Over 19 Years in Business



BIG SALE

PROFESSIONAL INSTALLATION
MODERN DESIGN
WARRANTY

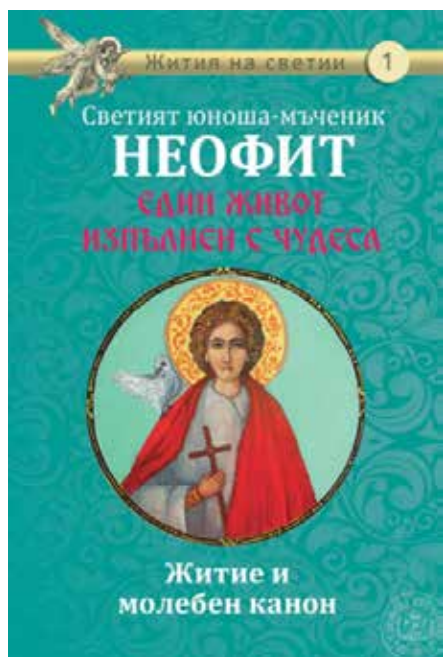
UP TO **50 % OFF**
ON NEW WINDOWS AND DOORS



Call for a Free Estimate Today!

Stefan: **647-830-5604**

Излезе от печат второ преработено издание на книгата «Един живот изпълнен с чудеса»



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

Излезе от печат второ преработено издание на книгата на Синодално издателство: Един живот изпълнен с чудеса. Тя е част от поредицата „Небожителите“ и е предназначена еднакво за големи и малки читатели. Издава се с благословението на Св. Синод и е в памет на блаженопочиналия Български патриарх Неофит. Особено подходящо душеполезно четиво е за ученици от неделните училища и техните ръководители. В книгата ще откриете описание на живота и чудесата на малкия Неофит, който по силата на своята вътрешна чистота и

скромност започва да чудотвори едва още дете и се прославя като вселенски изповедник на вратата на петнадесетгодишна възраст.

В приложение към житието се разказва и за откритата в началото на 21. век древна базилика на светия юноша мъченик, както и за неговите свети мощи в столичната митрополитска катедрала „Св. Неделя“.

Житийният текст се публикува за първи път на български език, съставен въз основа на цялата известна до момента библиография относно светеца. Негов съставител и преводач е Анула Христова. Научната критическа редакция на житието е на доц. д-р Светослав Риболов.

Житието е придружено от онагледяващи чудесата на детето-свещец оригинални житийни илюстрации, издържани според вековната православна традиция. Те са дело на младия иконописец Юлиания Иванова. Книгата е предназначена и за богослужебна употреба. В нея за първи път на български език е поместен Молебен канон на светия юноша-мъченик Неофит. Молебният канон, в

превод от руски на български, е дело на ставрофорен иконом Павел Гърбов. Специализираната научна консултация е на музиколога доц. д-р Любомир Игнатов. Книгата се разпространява във всички църковни книжарници в страната.

За справки и заявки: 02 / 987 56 11, вътр. 245 и 205.

e-mail: sinizdat@gmail.com
Цена на едро: 5 лв.

Празникът Успение на св. Анна в Дивотинския манастир



Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)
Автор: Софийска света митрополия

На 25 юли, когато честваме празника Успението на света Анна, Негово Светейшество Софийският митрополит и Български патриарх Даниил отслужи Божествена литургия в обител „Св. Троица“. В съслужение бяха Негово

Преосвещенство Браницкият епископ Йоан – първи викарий на Софийския митрополит, ставрофорен иконом Кирил Дидов – духовен надзорник на Софийска епархия, протойерей Йордан Божилов – ефимерий при манастира, протойерей Димитър Кутлев, свещеник Пантелеймон Дамянов (Сливенска епархия) и дякон Кръстан Стойчев.

Песнопенията бяха изпълнени от сестринството на светата обител, заедно с псалти, ръководени от г-жа Пенка Борисова.

В края на богослужението Негово Светейшество произнесе слово, в което сподели:

„На всяко богослужение, на пълния отпуст се споменават светите и праведни Богоотци Йоаким и Анна. С това се подчертава значението на тези праведни съпрузи за нашето спасение, защото те родиха Пресвета Богородица, която стана майка на нашия Спасител. Священото Писание не е запазило спомена за тези двама души, които по значение са съизмерими и превъзхождат мнозина от старозаветните праведници.

Священото Предание
Прод. на стр.7 >>

<< *Прод. от стр.6*

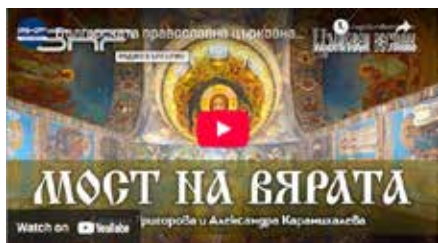
на Църквата обаче е запазило сведения за техния живот. Той не се откроява с някаква особеност и с велики дела, но бил белязан с голямо изпитание. При праведния, скромн и тих живот, който водели, те нямали чедо. Скърбели за това, защото чедорождението било свързано с благословието, което Господ дал на патриарх Авраам, че в неговото семе ще бъдат благословени всички земни племена (срв. Бит. 22:18). В Свещеното Писание е запазен споменът за това как когато света Елисавета зачева свети Йоан Кръстител, тя казва: ***тъй ми стори Господ в дните, в които ме погледна милостно, за да снем от мене укора между човеците*** (Лук. 1:25). Бездетството ѝ било придружено с укор. Обикновено ние лесно осъждаме човеците без да съзнаваме и без да познаваме добре, в същина, произхода на събитието, което се случва в техния живот. И ето, света Елисавета дълго време търпяла такъв укор. Запазена е случката, когато свещеникът в Йерусалимския храм отказал да приеме жертвата на св. Йоаким, като му казал, че поради греховете му Бог не им е дарил чедо и той не е достоен да

принесе жертва. В същото време обаче, въпреки липсата на велики, големи дела, претърпявайки своето изпитание, светите богоотци Йоаким и Анна водели живот, белязан с голямо търпение. Невинаги това как ние виждаме човеците съвпада с начина, по който сърцеведецът Бог гледа на събитието в техния живот. Ние сме склонни да пренебрегнем, да омаловажим такъв един подвиг – въпреки липсата на чедо, въпреки укора и голямото страдание, което имали – защото знаели, че живеят благочестиво, споделяли са обичта си към Бога и това няма как да не причини голяма болка и страдание, когато сякаш Господ не отговаря – при всичко това те не отслабнали във вярата, а напротив – страданието очистило още повече сърцата им. Именно с тази цел Господ забавил да дарува чедо – за да се очистят сърцата им. И с това Бог ни показва какво е драгоценното пред Него. Оттук може да направим извод по какъв начин е редно и следва и ние да гледаме на изпитанията, трудностите в нашия живот. Много често имаме повод за ропот,

за недоволство, осъждаме Бога. Не се замисляме, че ние сме като на длан пред Господа, Той много добре знае нашето положение, изпитанията в които се намираме, но допуска и праща изпитания не за да ни съкруши, не за да роптаем, не за да ни обременява, а напротив – за да се очистват сърцата ни, да се проявява вярата ни. Това е драгоценно пред Бога. Ако и да не са запазени спомени за велики дела, но техният голям подвиг – да се запазят в благоговение, в усърдна молитва, с гореща вяра към Бога, благодарност и любов към Него – превъзхожда всички външни големи дела. И светата Богопрамайка Анна е била действително образец за тази вътрешна красота, за която свети апостол Петър казва, обръщайки се към жените: *Вашето украшение да бъде не външно, сиреч, плетено на коси, кичене със злато или обличане в премени, а вътрешно – скритият човек на сърцето в нетленната красота на кроткия и тих дух, което е драгоценно пред Бога* (I Петр. 3:3-4). Ето кое е красотата на човешката душа, въобще не само на жените – кротостта и смирението; Божият

образ просиява в нас в чистота, когато имаме тези добродетели. Голям пример е, че при своето имотно състояние светите богоотци не са се утешавали със земните блага, напротив, живели са скромно; това, което са търсили, било Божието благословение, как да угодят на Бога, как да се представят безукорни пред Него. Чрез този вътрешен живот те са се удостоили да станат родители на света Богородица, която възпяваме като „почтима от херувимите и несравнено по-славна от серафимите“.“ Негово Светейшество завърши словото си с думите: „В човешкия род са запазени спомените за много хора, които са постигнали велики неща, но дали тези дела имат някаква стойност, ако го няма смирението, упованието, благодарността пред Бога в душите за всичко, което се случва. Нека, почитайки днес паметта на светата Богопрамайка Анна, и ние да се стараем да придобиваме тази вътрешна нетленна красота на кроткия и тих дух пред Бога.“
Текст: Михаил Тасков
Снимки: Румяна Николова; Йоан-Стоян Иванов

Излезе седмият епизод на подкаста „Мост на вярата“, посветен на църковната ни община в Дубай, ОАЕ



Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)
Автор: Западно- и Средноевропейска митрополия

Излезе седмият епизод на „Мост на вярата“ – съвместен проект на Западно- и Средноевропейска митрополия с Българското национално радио и програмата за чужбина на БНР – „Радио България“. Българските православни църковни общини, които бяха представени в предишните епизоди на подкаста „Мост на вярата“, са се появили и осъществяват своето служение в държави, които традиционно са християнски, но принадлежат към католическото или протестантското вероизповедание. В новия епизод 7 екипът на подкаста представя една българска православна църковна община, която се развива в държава, където

господстващото вероизповедание е ислямът. Това е църковната ни община в Дубай, която носи името на покровителя на българския народ св. Йоан Рилски. БПЦО в Дубай е най-младата църковна община на БПЦ и може да се каже, че нейното сформирание е в самото си начало. Там все още нямаме постоянно действащ свещеник, обособен български православен храм или място, където да се провеждат редовни богослужения за нашите сънародници от ОАЕ. За да се отслужи света Литургия на български език, дотам пътуват православни духовници от България и богослуженията са епизодични, но подобно е началото на всяка българска православна църковна община зад граница. В епизода, посветен на Дубай, авторите и водещи на подкаста Александра Карамихалева и Дарина Григорова ни срещат със Западно- и Средноевропейския митрополит Антоний, който е определен от Светия Синод на БПЦ да организира създаването на БПЦО в Дубай, с българския посланик в ОАЕ Иван Йорданов, който активно съдейства за учредяването на църковната ни община, както и с Мариела

Кирчева, която е сред инициаторите и учредителите на църковната ни община. Те ще ни разкажат за хората, които избират да живеят на Арабския полуостров, как се вписват в тази толкова различна, за българска диаспора в ОАЕ, среда и как се стигна до учредяването на Българската православна църковна община „Св. Йоан Рилски Чудотворец“ в Дубай. „Мост на вярата“ излиза всеки последен петък от месеца и се разпространява на уеб сайта на БНР – „Радио България“, в платформата за подкасти на радиото – „Бинар.бг“, както и в YouTube канала на „Радио България“. Всеки епизод на подкаста „Мост на вярата“ разказва за конкретна българска църковна община в чужбина, в исторически и съвременен контекст. Избрани части от поредицата се извеждат в мултимедийни публикации на всички езикови версии на уеб сайта на „Радио България“, както и в предаването „Часът на Радио България“ по програма „Христо Ботев“. Подкастът е съпроводен и от видеоклип за съответната българска православна община, разпространяван в

YouTube и каналите на БНР в социалните мрежи.

22 коли изгоряха в Свети Влас



22 леки автомобили са напълно изгорели при възникналия по-рано днес пожар в Свети Влас. Това заяви пред журналисти началникът на противопожарната служба в Несебър гл. инспектор Пламен Колев, цитиран от БТА.

По информация на местната медия „Флагман“ пожарът може да е тръгнал от повреда в бял джип, паркиран между сградите на ул. «Средна гора». От видео, изпратено до сайта, става ясно, че първо е имало взрив именно от тази кола, вероятно от неизправна газова бутилка, която се е възпламенила, може и да става дума за късо съединение, уточнява „Флагман“.



Прод. на стр9 >>

<< *Прод. от стр.8*

По думите на главен инспектор Колев от пламъците са частично засегнати и други леки коли.

„Целият състав на противопожарната служба в Несебър беше на терен. Имахме помощ от съседната община Поморие. Община Несебър се включи с три водоноски“, каза той, добавяйки, че няма пострадали хора.

Българска яхта се е запалила на Халкидики



Яхта, плаваща под български флаг, се е запалила в района на яхтеното пристанище в град Никити, община Ситония, на гръцкия Халкидики, съобщи АНА-МПА.

По информация на гръцката брегова охрана на място са били изпратени нейни служители, както и екип на противопожарната служба, който е угасил пожара. При инцидента няма пострадали хора, замърсяване на морето

или щети по съседни плавателни съдове.

Започнало е предварително разследване от участъка на бреговата охрана в Неос Мармарас.

В същия ден Ситония е потънала лодка под наем, на борда на която е имало трима души, националността на които не се уточнява, допълва БТА. Инцидентът е станал край островчето Диапорос срещу Вурвур. Пътниците са били спасени от друга лодка и са били откарани в добро състояние до брега.

Задържаха мъж в Русе, обирал апартаменти представяйки се, че сменя водомери

Полицията в Русе арестува 48-годишен мъж, извършвал серия от измами и кражби в жилища в града. Той се представял за служител, който подменял устройствата за отчитане консумацията на вода. Това съобщи регионалният говорител на МВР в Русе Даниела Малчева.

По думите ѝ, досега са документирани четири случая на престъпната дейност, извършена по

идентичен сценарий в различни части в центъра на Русе. В началото на седмицата са постъпили сигнали от жители на Русе, които съобщили за съмнителен мъж, който влизал в домовете им под претекст, че ще сменя водомерите. Той ги убеждавал да платят за «услугата» суми между 90 и 150 лева. Освен че не връщал ресто, използвал възможността да види къде хората съхраняват спестяванията си в домовете и докато разсейвал потърпевшите, успявал да ги обере. Така според първоначалните данни той откраднал общо над 1,500 лв.

При разследването полицаите заловили мъжа, който бил добре познат на органите на реда с предишни аналогични престъпления и в други части на страната, пише БТА.

Задържаха 380 кг марихуана за 15.2 млн. лв.



Едно от най-големите количества наркотик, залавян през 2025 г. в

България, бе установено на 24 юли при операция на ГДБОП под ръководството на Окръжна прокуратура-Сливен, предава БТА.

Задържани са двама турски граждани и двама българи в момент на транспортиране на част от наркотика.

Около 200 кг марихуана са били открити в микробус с българска регистрация, който се е придвижвал по пътя Сливен - София. Незабавно след това е извършено претърсване в склад в Ямбол, където се е съхранявало останалото количество наркотици - около 180 кг канабис. Задържаните близо **380 кг марихуана не са били предназначени за българския пазар**. Това каза на извънреден брифинг днес в Сливен старши комисар Боян Раев, директор на Главна дирекция „Борба с организираната престъпност“ (ГДБОП). Трябвало е да бъдат транспортирани към съседна на България държава.

Прод. на стр.10 >>

Задържаният наркотик се оценява на стойност около 7,600,000 лева, а по улични цени за двойно повече - на стойност около 15,200,000 лева, каза окръжният прокурор на Сливен Веселин Гангалов, цитиран от БТА.

На двамата чужди граждани са повдигнати обвинения за държане на високорискови наркотици с цел разпространение, като предвиденото по закон наказание е в размер от 5 до 15 години «лишаване от свобода» и глоба от 20,000 до 100,000 лева. Предстои Окръжна прокуратура - Сливен да внесе в съда искане за вземане на постоянна мярка за неотклонение «задържане под стража».

Старши комисар Боян Раев каза още, че работят активно с чужди партньорски структури с цел обмяна на информация.

„НЕ СИ ОТИВАЙ...“



Автор: Недялко Йорданов

Не си отивай, мой живот...
Защо така си се разбързал.
Палтото взел си във ръка...
Обувките си ги завързал.
Облякъл си костюм дори...
И ризата ти е изпрана...
Къде отиваш, мой живот...
Почакай!
Време не остана.

Защо си толкоз запъхтян...
Не бързай...
Искаш ли почивка?
Пълзи по твоето лице
сълзата на една усмивка.
Пълзи усмихната сълза
и във брадата ти заседна.
Не тръгвай още, мой живот...
Къде във тази нощ последна?

Почакай малко, мой живот...
Почакай малко!
Има смисъл...
Аз сметката не съм платил...
И листите не съм изписал.
Бъди добър да ми дадеш
необходимата отсрочка...
Две точки съм поставил
знак...
Не искам да поставям точка.

Не си отивай, мой живот...
Върни се, моля те, обратно.
Един и същ...
Един и същ...
такъв те искам многократно.
Не вземай младата душа
от остарялото тяло.
Вратата бавно затвори...
И да започнем отначало.

„МИГЪТ“



Автор: Недялко Йорданов

„Напред е мрак...
Назад е път,
обрасъл със треви...
Благословен да е мигът,
във който се яви...“

Гори отново пак свещта...
Внезапна светлинка.
Ах, бенката ти във нощта
е моята стрелка.

Тя - разкодираният код
на гладката ти плът -
примамлива като живот
и бяла като смърт.

Вървя по старите следи...
Кога съм се родил?
Ах, миг по-късно, миг преди -
не бих те аз открил.

Преди последната тръба.
Не бързах...
Закъснях...
Ти – моя същност...
И съдба...
Единствен ти мой грях...

Усмихвай се...
Напред е път...
Ще спра...
А ти върви...
Благословен да е мигът
във който се яви...“

„САМОТА...“

Автор: Недялко Йорданов

„Тихо... Тихо...
Нежно нежно...
Необятно.
От небето до земята.
И обратно.

Някой идва. Някой чука
на вратата.
Кой е? Аз съм...
Плахи стъпки...
Самотата!

Бледа... Бяла...
Запъхтяна...
В час уречен.
Добро утро...
Извинявай...
Добър вечер...

Лекомислена...
Усмихната...
На стола.
Неочаквано смутена.
Бавна... Гола.

Радиаторът...
А чайникът
къде е?
Одеялото, което
ще я сгрее.

Кратък полъх. И откряната
вратата.
Тук ли е... Или я няма
самотата.

Тука е, ако я няма.
И обратно.
Тихо... Тихо...
Нежно... Нежно...
Необятно.“

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
LinaLuxury@gmail.com
www.MyHomeForSaleToronto.com

www.bulbiz.com

LCBO
43738

BLACK SEA GOLD
POMORIE

Pentagram
Rose Syrah
BLACK SEA GOLD - POMORIE

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

БЪЛГАСКА
40% VOL.
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

ЮНЕСКО включи нови обекти, включително немски приказни замъци, френския Стоунхендж и бразилска гора



За 2025 г. е обявен нов списък с обекти на световното наследство, вариращ от разкошни баварски дворци в Германия до богата на дива природа екологична зона в Сиера Леоне, предава AFAR.

Всяко лято Комитетът за световно наследство на Организацията на обединените нации за образование, наука и култура (по-известна като ЮНЕСКО) се събира, за да оцени номинациите от страни по света и да определи обекти, които отговарят на критериите ѝ за „изключителна универсална стойност“, независимо дали чрез културно, историческо или природно значение. Програмата започва през 1972 г. като начин за идентифициране и защита на най-незаменимите места в света. Днес тя обхваща над 1,200 обекта в световен мащаб, включително забележителни дестинации като Великата китайска стена, Мачу Пикчу, Тадж Махал,

пирамидите в Гиза и Ангкор Ват.

Попадането в списъка не е лесно. Изисква се строга оценка и доказателство, че обектът е едновременно уникален и с трайно значение за човечеството. Но наградите са големи: признание, подкрепа за опазване и неофициална отворена покана към пътешествениците по света, за които списъкът често служи като вдъхновение за пътуване; ЮНЕСКО поставя тези забележителности на световната туристическа карта.

Тазгодишните нововписани обекти обхващаща колекция от 26 невероятни пейзажа, духовни светилища и исторически чудеса. Ето осем от включените през 2025 г. обекти, около които си струва да планирате пътуване:

1. Национален парк „Дъждовна гора Гола“ и резерват за диви животни на остров Тивай
Местоположение: Сиера Леоне



Новообявеният комплекс „Гола-Тивай“ е първият обект на световното културно наследство в Сиера Леоне и е природен и културен обект, който обхваща

както Националния парк „Дъждовна гора Гола“, така и резервата за диви животни на остров Тивай. Той приютава над **1,000 вида растения, 55 вида бозайници** (19 от които са световно застрашени) и приблизително 450 вида птици, което го прави значима точка за биоразнообразие. Остров Тивай вече предлага хижи, речни сафарита и организирани преходи под гъсти тропически гори за еко-авантюристи.

2. Мегалити в Карнак
Местоположение: Бретан, северозападна Франция



Мегалитите в Карнак са френската версия на Стоунхендж на стероиди. По ветровития атлантически бряг, повече от **3,000** менхира стоят на стража тук от 4500 г. пр.н.е. Служейки като рядък прозорец към неолитната култура, камъните предполагат сложна социална организация, духовни вярвания и може би дори ранно разбиране на астрономията. Техният огромен мащаб и прецизност - те се простират в редици на километри - озадачават археолозите от векове. Посетителите могат да изследват каменните

подредби свободно от октомври до март. От април до септември обаче те трябва да бъдат придружени от екскурзовод, за да бъде защитен обектът.

3. Минойски дворцови комплекси
Местоположение: Крит, Гърция



Много преди Партенона в Атина, минойците са строили лабиринтни дворцови комплекси из целия Крит (Партенонът е построен около 432 г. пр.н.е., докато минойските дворцови комплекси датират още от 1900 г. пр.н.е.). Тези величествени, многоетажни структури, като Кносос, Фестос и Маляя, са служили като политически центрове, религиозни светилища и икономически центрове. Това не са били руините на царски резиденции; те са били оживени административни градове с ярки фрески, складове за зехтин и вино и дворове, където ритуалите със скачане на бикове някога са вълнували тълпите.

4. Монс Клинт
Местоположение: Остров Монс, югоизточна Дания

Прод. на стр.13 >>

<< Прод. от стр.11



Простиращ се по източния край на датския остров Монс, Монс Клинт е драматичен, почти 6-километров участък от блестящи бели скали, които се издигат на височина до 127 метра над тюркоазено Балтийско море. Образувани преди повече от 70 милиона години, тези скали са не

само визуално зрелище, но и рай за ловци на вкаменелости и геоложка капсула на времето. Посетителите могат да се разходят или да карат колело по пътеките по скалите, да се спуснат по живописни дървени стълби, за да достигнат до скрити плажове, или да посетят Геоцена Монс Клинт, за да научат как са се образували тези скали през периода Креда. Районът е признат и за първия в Дания Парк на тъмното небе, предлагащ на звездобройците

девствено нощно небе.

5. Културен пейзаж Муруджуга

Местоположение: Полуостров Бъръп, Западна Австралия



На суровия полуостров Бъръп в Западна Австралия, повече от 1 милион петроглифи, някои от които на повече от 40,000 години, разказват

непрекъсната история за аборигенската култура и духовност. Тези сложни резби на животни, хора, древни церемонии и други правят Муруджуга една от най-старите и свещени художествени галерии в света. Посетителите могат да разгледат интерпретативни центрове и да се разходят с екскурзовод.

6. Дворци на крал Лудвиг II

Местоположение: Бавария, Германия

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



Между 1864 и 1886 г. крал Лудвиг II Баварски построява четири приказни замъка, всеки от които отразява „романтичния и еkleктичен дух на епохата“, според комитета на ЮНЕСКО. Замъкът Нойшванщайн, **разположен високо в Алпите**, е може би най-известният от четирите – той е вдъхновил замъка „Спящата красавица“ на Дисни. Дворецът Линдерхоф, единственият, който Лудвиг е видял завършен, отразява очарованието на монарха от френския разкош със своите богато украсени интериори и озеленени градини. По-малко известната, но също толкова очарователна къща Шахен съчетава чара на швейцарското шале с неочаквана зала в мавритански стил. А на остров в езерото Кимзее, дворецът Херенкимзее е смел, макар и недовършен почит към Версай, построен в чест на идола на Лудвиг, Луи XIV. Заедно тези дворци, които са отворени за обществеността, предлагат завладяващ поглед към ексцентричната визия на краля – и някои от най-спиращите дъха архитектури и пейзажи

на Германия.

7. Каньон на река

Перуасу

Местоположение:

Минас Жерайс, **източна Бразилия**



Стушен дълбоко в бразилския щат Минас Жерайс, каньонът на река Перуасу е екологично и археологическо съкровище. Извисяващи се варовикови скали, буйни горски коридори и огромни пещери – някои с размерите на катедрали – създават изключително разнообразен пейзаж. Това, което го отличава, са праисторическите скални рисунки: ярки червени и черни фигури, които украсяват стените на каньона и вътрешността на пещерите повече от 10,000 години.

Авантюристите могат да се разхождат по живописни пътеки с драматични гледки към каньона, да се включат в екскурзии с водач или да се включат в разходки с лодка по река Перуасу, за да изследват криволичетите ѝ клисури и тайни места за плуване. Грута до Жанелоу, най-голямата пещера, се отличава с

масивни сталактити и древно изкуство високо над пода на камерата.

8. Петроглифи по

течението Бангучон

Местоположение:

югоизточното крайбрежие на Южна Корея



Виейки се през нежните долини на Улсан, тези скални рисунки край реката, датиращи от приблизително 5,000 г. пр.н.е., показват разнообразни теми, включително китове и шамански ритуали. Петроглифите Бангучон са забележително добре запазени и достъпни; посетителите могат да се разхождат по лесни пешеходни пътеки, от които да разгледат рисунките отблизо.

Лабубу манията достига своя връх



Лабубу превзе световните пазари на играчки и изкуство. Сега, когато лудостта започва да отшумява, колекционерите и

критиците се питат: какво следва за Касинг Лунг - и за пазара, който катапултира неговото скандинавско чудовище с зъби до култов статус? – този въпрос задава Кати Фен в материал, публикуван в ArtNet.

Неотдавнашният пробив на героя, цяло десетилетие след дебюта му, говори за бавния път на роденият през 1972 г. в Хонг Конг Лунг като дизайнер и художник. Още през 2011 г. той работи в Хонконг като илюстратор, издавайки книжки с разкази и серия колекционерски фигурки. През 2015 г. Лунг започва да разработва поредицата „Чудовищата“ и нейния вече обичан герой с уши на заек „Лабубу“, **който по-късно лицензира на Pop Mart** - китайския производител на играчки в „слепи кутии“ (вид опаковка, която скрива съдържанието си, докато не бъде отворена). Маркетинговата тактика е изправена пред критики за насърчаване на хазартно поведение и компулсивно изкупуване. Базираната в Пекин компания заяви през 2025 г., че очаква печалбите за периода да скочат с поне 350%, тъй като приходите са се утроили. Pop Mart, чиято фондова борса е със стойност над \$40 милиарда, също така заяви, че рентабилността е била повишена от повишената разпознаваемост на марката в световен мащаб и контрола на

разходите.

Колекционерите са обсебени от вирусните кукли Лабубу - измислени същества, подобни на елфи, с ред нарязани зъби - които предизвикват дълги опашки в магазините по целия свят.

Но дори преди успеха си, Лунг вече е привлякъл вниманието на колекционери в средите на изобразителното изкуство. Той провежда самостоятелни изложби в Hidar Zingaro в Токио (2020 г.) и Kaikai Kiki Gallery на Такаши Мураками (2022 г.) – места, които позиционират работата му в по-традиционен арт контекст, различен от търговския хаос на културата на кутиите на сляпо.

През 2019 г. творбите на Лунг дебютират на търг. Според базата данни за цените на Artnet, неговата акрилна и пастелна картина върху платно „Ambiguity“ е продадена за 525,000 хонконгски долара (\$66,930) в Sotheby's в Хонконг. Скромната сума е впечатляващите 2,526 пъти по-висока от най-високата оценка. Но едва след манията около вирусната му играчка пазарът ѝ наистина се разраства.



През пролетта на 2025 г., точно когато манията по Лабубу достигаше своя глобален пик, базираната в Пекин аукционна къща Yongle Auction действа бързо, за да се възползва от инерцията. В рамките на седмица и с подкрепата на „голям консигнатор“, аукционната къща организира първата в света тематична разпродажба, посветена на Лабубу. Нейните 50 произведения донесоха общо 3.72 милиона юана (US\$519,000), включително ментовозелена скулптура на Лабубу с размери 131 см - оригиналната версия на чудовището - която бе продадена за 1.242 милиона юана (US\$173,076), поставяйки нов рекорд на търг за Лунг. Само 12 дни по-късно рекордът отново падна по време на продажба на живо, когато мащабната акрилна картина Pure на Лунг от 2021 г. бе продадена след близо 30 минути онлайн наддаване за 1.61 милиона юана (US\$224,360).



Хуанг Кайчи, специалист в отдела за съвременно изкуство в Йонгъл, отбеляза, че купувачите на картините на Лунг са от най-различни среди – от

колекционери на улична мода до ценители на изящни изкуства. „Дори нашите колекционери на традиционна керамика са показали огромен ентузиазъм към Лунг и Лабубу и са започнали да колекционират неговите произведения“, каза тя. Повечето купувачи са под 40 години, „въпреки че някои са родени през 70-те години на миналия век и дори някои от поколение Z“. Общото между тези колекционери е „тяхната енергия, страст и ентузиазъм за споделяне на колекциите си в социалните медии“.

Манията по покупки създаде бум на пазар за препродажба, където куклите, първоначално продавани за около \$10, могат да достигнат до стотици долари.

Само момичета или само момчета? Проучването показва, че шансовете не са 50/50



Двойките, които са били изненадани от поредица от бебета момченца или момиченца, биха могли да бъдат извинени, ако се чудят дали шансовете в лотарията за потомство са нещо повече от чиста случайност. Ново проучване на изследователи от

Харвардския университет, което разглежда данните за ражданията на 58,007 жени, предполага, че предчувствието им може да е правилно, предава NPR.

Авторите на изследването, публикувано в списание Science Advances, установяват, че вместо директен 50/50 коефициент между момчета и момичета при всяко раждане, потомството в семейства с поне три деца е склонно да следва това, което учените наричат „хвърляне на претеглена монета“, което показва, че всяко семейство може да има различна склонност към момичета или момчета.

„Виждаме как много от нас раждат само момчета или момичета“, казва Сиуен Уанг, докторант в Училището по обществено здраве „Т. Х. Чан“ към Харвардския университет и водещ автор на изследването. Това накара нея и колегите ѝ да се запитат „дали е просто случайно или има някаква основна биология, която обяснява тези полови групи в семействата?“.

Те анализираха данни от Проучването за здравето на медицинските сестри, което проследи малко над 146,000 бременности в САЩ от 1956 до 2015 г.

Sweet Gallery



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

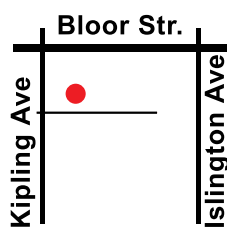
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



Учените откриха, че ако първите две деца, родени в едно семейство, са момичета, шансовете третото дете също да е момиче са по-високи, отколкото за момче - и тази тенденция продължава и при следващите деца. Същото важи и ако първите две са момчета: Вероятността да се роди още едно момче се увеличава и тенденцията се запазва и при по-късни раждания.

„Забележително е, че в семейства с три момчета (МММ) вероятността да се роди още едно момче е 61%; в семейства с три момичета (FFF) вероятността да се роди още едно момиче е 58%“, пишат авторите на изследването.

Търсейки възможно обяснение, „едно от нещата, които се открояват, е възрастта при първо раждане - това е свързано с умерено по-висок шанс да се родят само момчета или момичета“, казва Уанг. „Ако създавате семейство под 23-годишна възраст, има около 40% шанс да имате еднополово семейство“, казва тя. Ако жената започне да има деца след 28-годишна възраст, вероятността е около 50% - относително малка, но статистически значима

разлика. Изследователите изключили семейства само с едно дете и бременности, завършващи със спонтанен аборт или близнаци. За да се избегне пристрастност от родители, които са спрели да имат деца след достигане на предпочитано съотношение между половете, изследователите не са взели предвид последното раждане на всяка жена в анализа.

Изследователите предполагат, че при по-възрастните жени по-кратките менструални цикли биха могли да повлияят на резултатите и че промените във вагиналната киселинност биха могли да благоприятстват оцеляването на сперматозоиди, носещи Y (момчета) или X (момичета) хромозома. Те обаче отбелязват, че тъй като възрастта на майката и бащата често са корелирани, възрастта на бащата също може да играе роля. Тъй като проучването включва само жени, авторите подчертават, че точният механизъм остава несигурен.

„Нямаме данни за бащата“, казва Уанг. „Нямаме данни за неговата генетика или дори много точни характеристики... което очевидно е важно за
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**



<< **Прод. от стр.19**

определянето на пола.“

Това е опасение, повдигнато и от Марк Герщайн, професор в Йейлския университет, който не е участвал в изследването. Герщайн е специализиран в прилагането на компютърни подходи към молекулярната биология. „Като се има предвид несъответствието, наблюдавано при майките в проучването, човек лесно може да си представи еднакво въздействаща връзка или с генетиката, или с възрастта на бащата“, казва той. „Това

изглежда обещаваща област за бъдещи изследвания.“

Ралф Каталано, почетен професор по обществено здраве в Калифорнийския университет в Бъркли, който също не е участвал в изследването, смята, че тесният фокус на изследването върху пола при раждане може да не показва пълната картина. „По-малко от **50% от зачеванията достигат до раждането.** Повече от 50% са спонтанно абортирани и това не е случаен фактор“, казва той.

Поради имунологичната и еволюционна чувствителност, женските бебета са по-склонни да бъдат спонтанно абортирани в ранна бременност, докато мъжете са по-уязвими към спонтанен аборт по-късно в бременността, защото са физически по-крехки, казва той. „Полът на бебетата, които виждаме – тези, които стигат до раждане – се формира както от вътреутробния подбор, така и от пола при зачеването“, казва той.

Друго предупреждение е съставът на извадката.

Изследването на здравето на медицинските сестри, от което е съставена извадката, е съставено предимно от бели жени, живеещи в Съединените щати. „Тъй като сексуалните предпочитания и репродуктивното поведение варират в различните култури, религии или държави... моделът на разпределение на съотношението между половете, наблюдаван в нашето проучване, може да не се отнася за други общества“, признават изследователите.

ЗДРАВЕ

Коя вода е годна за пиене



здраве.bg

Водата е по-необходима за жизнената дейност на организма отколкото хранителните продукти. Затова и не случайно съществуват строги изисквания към качеството на питейната вода, които комбинират в себе си медицинската и чисто хигиенната гледна точка.

Годността на питейната вода се определя по няколко основни фактора.

1. Според степента на бактериална замърсеност.

Обикновено във водопроводната вода се намират различни микроби, чиито малки концентрации не представляват опасност за здравето на човека и които загиват под въздействието на стомашния сок.

2. според съдържанието на минерални соли.

Във водата може да има соли на желязото, калция, магнезия и натриевия хлорид, известен повече като

готварска сол. От практическа гледна точка медицината се интересува най-вече от солите на калция и магнезия, защото те са отговорни за т.нар. твърдост на водата.

Твърдата вода се отличава с повишеното си съдържание на соли и специфичен привкус. При нейното нагряване изпадат кристали, които могат да повредят нагревателните елементи. Тя не е подходяща и за къпане - солите на магнезия и калция, встъпвайки в реакция със сапуна образуват съединения, които не се разтварят добре, остават по повърхността на кожата и запушват порите, а може да предизвикат и

раздразване на кожата.

Меката вода, която основно се използва от хората, е лишена от подобни отрицателни свойства. Обаче да се твърди, че твърдата вода е по-полезна за организма – мнение, застъпено в някои публикации заради необходимостта на организма от калций и магнезий - е неправилно. Основната част от калция и магнезия човек получава с храната. Заедно с тях, при хранене се приемат и други микроелементи, които са свързани с органичните вещества.

Във водата има още един елемент, важен от медицинска гледна точка - това е **желязото**.

Неговите соли са прозрачни, но при нагриване встъпват в химични реакции, в резултат на които водата получава кафяв оттенък, а по стените на чайника или пералната машина се появяват налепи от ръжда.

Списъкът с изискванията към питейната вода е внушителен, но за съжаление много малко от тях се изпълняват напълно. Водата в нашите жилища често съдържа частици ръжда, има жълто-кафяв цвят, да не говорим за неправилния химичен състав.

Проблемът за осигуряването на питейна вода се решава по два начина. Първият, разбира се, предполага купуването ѝ от търговската мрежа. Цената не е висока, въпреки че в сравнение с водата от крана тя е многократно по-висока.

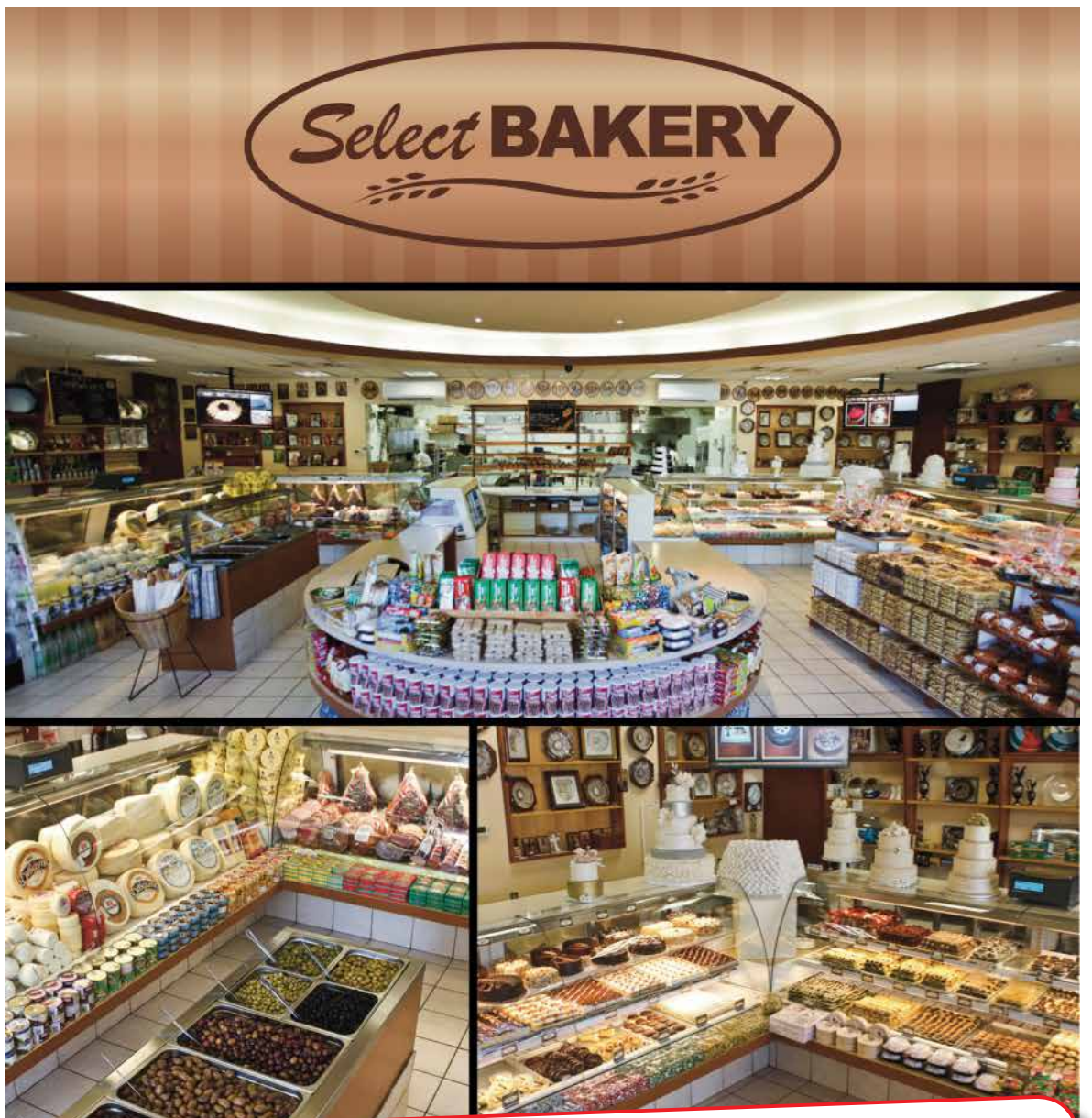
Вторият начин е пречистване на водата в домашни условия с помощта на различни приспособления. Днес на пазара се предлагат както сложни конструкции, предназначени за цял жилищен блок, така и устройства за индивидуална употреба - най-често филтърни кани.

За микровълновата печка и здравословното хранене



здраве.bg

Здравословното хранене означава не просто избор на полезни продукти, но и правилен начин за тяхното приготвяне. А, оказва се, микровълновите печки и другите уреди, ползващи тази технология, нямат много общо със



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*

здравословното хранене

Особено чувствителни към някои видове обработка за плодовете и зеленчуците, показва британско изследване. Така например ако варите броколи в продължение на 10 минути съдържанието в него на глюкозинолати намалява с 40%.

Глюкозинолатите са вещества, които след постъпването им в организма на човека, образуват съединения (изотиоцианати), които според много изследвания имат противораково действие.

Приготвянето на храна чрез микровълнови уреди се среща все по-често, но единствената причина за това е, че времето за приготвяне се съкращава. В замяна на това обаче се губят много от здравословните качества на храните, твърдят британски учени от Медицинското училище в Уоруик, цитирани от БиБиСи.

“В преобладаващото количество от случаите обработката на продукти чрез микровълни води до загуба на до 97% от първоначалното им съдържание на хранителни вещества”, показват резултатите от изследването.

Специалистите препоръчват особено когато се приготвят ястия от зеленчуци и плодове, да се предпочита обработката им (и то възможно най-кратка) на пара, защото така се губят средно 11% от хранителните им качества.

10 натурални лека срещу настинка, одобрени и от лекарите

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.21*

Как да го използваме?

При първите знаци на дразнене в гърлото, хрема или умора взимайте по 15-30 мг цинк под формата на таблетки за смучене – те действат по-добре, защото атакуват на самото място, където и вирусът. Смучете по една таблетка на всеки 2 часа, докато се почувствате по-добре.

Въздържайте се от спрейовете за нос с цинк, които могат да увредят чувствителните обонятелни нерви и да понижат за дълго чувството ви за обоняние като цяло.

2. Ехинацея

Как действа? Доста изследвания са единодушни, че тази билка има силно действие срещу настинките. В един обобщен преглед на 14 клинични проучвания, се казва, че ехинацеята понижава риска от настинка с до 58%, а след заболяване намалява продължителността му с поне ден.

Въпреки че някои изследвания, най-вече по-ранни, оспорват ефективността на ехинацеята, днес повечето специалисти приемат, че в ехинацеята има съставки, които наистина укрепват имунната система.

Как да я използваме?

Най-вече като предпазна мярка (същото правило важи и за витамин С. Приемайте я превантивно в продължение на 2-3 седмици, след това спрете за седмица. Можете без проблем да повтаряте този цикъл по време на целия грипен сезон.

3. Витамин С

Как действа? Намира се в много плодове и зеленчуци (например портокали, червени чушки и броколи), витамин С от дълго време е популярен като лек против настинки.

В изследване от 2007 г. е установено, че приемането на витамин С след започването на настинка не помага – тя продължава толкова, колкото и без да го пиете. Но ако се приема и преди, и по време на настинка, витаминът намалявал продължителността на вирусното заболяване с поне 8-10% показва същото проучване.

Витамин С подпомага имунната система като унищожава свободните радикали (органични молекули, свързани със стареенето и увреждането на тъканите) и я оставя да си върши работата.

Как да го използваме? От ноември до март (основния грипен сезон) приемайте превантивно

до 1000 мг, разпределен на няколко равномерни дози. Ако усетите, че се разболявате, увеличете приема с още 500 мг на денонощие.

4. Мед

Как действа? Медът – продукт на съчетанието между цветен прашец и ензимите в пчелната слюнка, съдържа антиоксиданти и има доказани антивирусни и антибактериални свойства. Всичко това го прави може би най-добрия от натуралните лекове против настинка. Антиоксидантите в меда също подпомагат дейността на имунната система.

Изследване, проведено през 2007 г. в Държавния университет на Пенсилвания (Penn State University) сочи, че при инфекции на горните дихателни пътища тези, които са приемали мед, са имали до 40% подобряване на симптомите на кашлица и неспокоен сън в сравнение с останалите.

Медът действа особено добре при кашлица и помага да се елиминират вторичните бактериални инфекции, които могат да възникнат заедно с настинките и грипа.

Как да го използваме? Добавете 2 чаени лъжички мед в чаша с топла вода или зелен чай. Малко лимон в напитката ще ви набави и витамин С. Но не

давайте мед на бебетата и много малките деца – той може да съдържа спори, а имунната система на децата не е достатъчно силна, за да се справи с тях.

5. Пилешка супа

Как действа? Това е супата, по начина, по който баба ви я е готвила – бульон, пиле, моркови и лук. Всяка от съставките има свой принос за лекуване на грип и настинка. А комбинацията от бульон, пиле и зеленчуци укрепва имунната система.

Ефективността на пилешката супа не е просто мит. Според данните, и пилешкото месо, и зеленчуците спират възпаленията в бронхите, които причиняват кашлицата и натрупването на слуз. Тя също така съдържа аминокиселина, която действа идентично с лекарството ацетилцистеин, което се използва за лекуване на бронхит и други заболявания на белите дробове.

Яжте супата топла - изследване от 2008 г. показва, че при настинка или грип топлите напитки са много по-ефективни в облекчаването на хремата, кашлицата, кихането, възпаленото гърло, треската и умората отколкото напитките със стайна температура.

<< Прод. от стр.23

Как да я използваме?
Лесно е – яжте пилешка супа когато и колкото поискате, докато се почувствате по-добре.

6. Джинджифилов чай

Как действа? Коренът на джинджифила съдържа съставки, наречени джинджероли, които атакуват болката, възпалението, бактериите и вирусите. Джинджифилът потиска възпалителните съединения. Доказано е, че най-голямо въздействие има върху облекчаването на стомашните болки и повръщането. Но, когато сте с грип или настинка, имате нужда от повече течности и джинджифиловият чай е чудесен начин да си ги набавите (без да добавяте много захар).

Как да го използваме? За да облекчите възпаленото гърло, накиснете две чаени

лъжички настърган джинджифил в чаша топла вода. Пийте поне по 2-3 чаши на ден.

7. Пикантни храни

Как действат? Както всички знаем, пикантните храни карат носа ни да тече. Чесънът, куркумата, лютите чушки и джинджифилът са силни противовъзпалителни средства, които смекчават дразненето в носа, гърлото и горните дихателни пътища. Например капсаицинът, на който се дължи лютивината на чушките, възпрепятства увеличаването на възпалението в тялото.

Чесънът се бори с вирусите като унищожава стените на вирусните клетки преди да са навлезли в тялото. Британско изследване от 2001 г. е установило, че хората, които са приемали хранителни добавки, съдържащи

алицин – съставка, намираща се в чесъна, – в продължение на 90 дни, са намалили с повече от 50% риска от настинка в сравнение с хората, приемали плацебо. Онези, които взимали добавката, но все пак настивали, се възстановявали по-бързо.

Лекарите препоръчват и куркумата като естествено противовъзпалително средство.

Как да ги използваме? Срежете глава чесън наполовина и просто вдишайте изпаренията. Ще вдишате антивирусни частици, които облекчават настинката.

Лекарите препоръчват да разбъркате и една чаена лъжичка куркума в чаша топло мляко и да го пиете сутрин и вечер.

Що се отнася до лютите чушки, накълцайте

няколко и ги добавете към пържените ястия или ги използвайте като подправка за пица – много скоро ще усетите ефекта.

При термична обработка ефектът на тези продукти намалява.

8. Пара

Как действа? Ако някога сте се надвесвали над тенджера с врящи спагети, знаете как носът ви започва да капе. Парата е идеален начин да пречистите запушения си нос. Въпреки че не убива вирусите на настинките и грипа, тя отваря синусите и дихателните пътища, за да улесни дишането.

Как да я използваме? Дръжте главата си над купа или тенджера с гореща вода, от която излиза пара, и вдишвайте. За допълнителна полза лекарите препоръчват

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



преди водата да започне да ври да добавите един необелен картоф. В кората на картофите се съдържат вещества, които втечняват секретите и помагат да освободите носа си от слузта.

Можете да включите и овлажнител в спалнята си - това ще ви помогне да спите по-добре. Или напълнете банята си с пара като оставите горещата вода да тече, седнете там и вдишвайте парата в продължение на 15 минути.

9. Евкалиптово масло

Как действа? То се произвежда от евкалиптовите дървета, характерни особено за Австралия.

Ефикасността му е следствие на няколко съставки, една от които е цинеол, която се бори с вирусите, бактериите и гъбичките.

При 92% от хората със синусит – състояние на горните дихателни пътища, което причинява подуване и наднормена секреция, - които приемали 200 мг цинеол по 3 пъти дневно, се е забелязало значително подобрение при симптоми като главоболие, запушен нос и прекомерна секреция. Тези данни са от германско изследване, проведено през 2004 г.

В друго германско изследване от 2009 г. било установено, че евкалиптовото масло ограничава вирусните инфекции, причинители

на настинки и грип, с до 96% като деактивира вирусните частици.

Как да го използваме? Напълнете голям съд с гореща вода, вдигаща пара, добавете 4-5 капки евкалиптово олио и дръжте главата си над него. Покрийте главата си с кърпа така, че парата да не излиза, и вдишвайте в продължение на 5 минути като от време на време добавяте още гореща вода, ако е необходимо, за да поддържате парата. Правете това два пъти дневно.

Тази процедура не се препоръчва за хора с проблеми или заболявания на черния дроб.

10. Осцилококцидум

Как действа? Това хомеопатично лекарство е създадено през ранните години на 19 век от френски физик и се е получавало от патешки черен дроб и сърце.

Обобщен преглед върху седем изследвания, проведен през 2009 г., сочи, че осцилококцидумът може да съкрати периода на грипа, особено ако започне да се приема при първите симптоми.

Как да го използваме? Осцилококцидумът се под езика си – в определената доза взимайте на всеки 6 часа до три пъти дневно при първи знаци на простуда или грип.

Мусака от картофи със сирене



Рецептата е публикувана в www.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

Оризни кюфтета с извара



Рецептата е публикувана в www.dieti.info

Необходими продукти:

1 ч.ч. ориз
1 ч.ч. извара
2 яйца
1 жълтък
олио
брашно
черен пипер
магданоз

Начин на приготвяне:

Сварете ориза в 3 ч.ч. подсолена вода и след това го оставете да се охлади. Добавете изварата, едното яйце, жълтъка, ситно накълцания магданоз и черния пипер, омесете добре и от получената смес оформете кюфтетата, оваляйте ги в брашно (или галета), потопете ги в разбито яйце и ги изпържете в сторещена мазнина.

Кухня: българска

Основни

продукти: ориз, сирене/
кашкавал/мляко

Начин на

приготвяне: варена, пържена

Време за приготвяне: 60 - 120
минути

Подлучени тиквички



Рецептата е публикувана в www.dieti.info

Необходими продукти:

5 тиквички
4 с.л. брашно
2 ч.ч. кисело мляко
1 глава чесън
сол
копър
олио

Начин на приготвяне:

Тиквичките се измиват и се

нарязват на кръгчета, дебели по около 1 см, оставят се да се изцеди част от сока им. Овалват се в брашно и се изпържват в загрята мазнина до златист цвят. Чесънът се стрива със солта и се смесва с киселото мляко, нарязания на ситно копър и 2-3 супени лъжички от горещата мазнина.

С получения сос се заливат разпределените на порции изпържени тиквички.

Кухня: българска

Основни продукти: зеленчуци

Начин на приготвяне: пържена

Време за приготвяне: 30 - 60
минути

СПОРТ

Тайсън Фюри назова само двама боксьори, с които няма да се бие



Тайсън Фюри е отворен да се бие с „почти“ всеки мъж в тежка категория, докато се готви да се върне от краткотрайното си пенсиониране.

„Циганският крал“ ще се върне на ринга догодина, след като окачи ръкавиците през януари след две поредни загуби от безспорния шампион в тежка категория Александър Усик, предаде talkSPORT.

Феновете на бокса отчаяно очакват Фюри най-накрая да се изправи срещу дългогодишния си съперник Антъни Джошуа, докато Кралят на циганите се е накарал да си отмъсти над Усик.

Двама мъже, с които обаче няма да се бие, планирайки дългоочакваното си завръщане, са Джоузеф Паркър и Агит Кабайел.

Обяснявайки мотивите си по време на сесия с въпроси и отговори на VoxFest през уикенда, Фюри каза: „Те са моите двама братя. „И двамата са прекрасни момчета и са бъдещи световни шампиони в тежка категория.“

„Агит Кабайел и Джоузеф Паркър... Паркър е бил шампион преди, така че знае за какво става въпрос.

„Пожелавам им всичко най-хубаво на света и няма да се бия с нито един от двамата за никакви пари, защото за някои неща не си струват да се биеш.“

Каква е историята на Фюри с Агит Кабайел?



През 2020 г. Кабайел бе сочен за възможен опонент на Фюри преди обречения му изцяло британски сблъсък с Джошуа. До двубой обаче така и не

се стигна. Оттогава насам, германският боксьор е изградил добро приятелство с Фюри по време на престоя му като спаринг партньор в лагерите на „Краля“.

Кабайел се е затруднявал да се бие с горните ешелони на тежката категория по време на издигането си в йерархията като непобеден европейски шампион. Но през последните години се утвърди като един от най-добрите претенденти в спорта.

32-годишният боксьор е бил спаринг на Арсланбек Махмудов, Франк Санчес и Жилей Жанг по пътя си към временната титла на WBC. В момента е класиран на 4-то място от списание Ring в

бляскавата дивизия на бокса и е в силна позиция да се изправи срещу Усик за безспорната корона чрез WBC.

Каква е историята на Фюри с Джоузеф Паркър?



Parker is one of Fury's closest friends in boxing. Credit: Boban Poljak / The Sun

Паркър, от друга страна, е толкова близък приятел с Фюри, че никога не са имали спаринг с пълен контакт - само в тяло. Фюри също така запозна Паркър с дългогодишния си треньор Анди Лий в началото на 2020-те. Заедно започнаха плодотворно партньорство, което напълно трансформира кариерата на Паркър. 33-годишният боксьор в момента е в серия от 6 победи и се очаква WBO да му възложи следващият двубой срещу Усик.

Звездата от NBA Янис Адетокунбо повежда Гърция на Евробаскет 2025



Нападателят на „Милуоки Бъкс“ Янис Адетокунбо ще играе

за Гърция на Евробаскет 2025, след като бе официално включен в предварителния състав от 19 играчи на националния отбор на 22 юли, предава Olympics.

Самият Адетокунбо изрази ангажимента си още през юни, заявявайки: „Ако съм здрав, определено ще бъда там.“ Участието му представлява значителен тласък за старши треньора Василис Спанулис, чийто отбор ще започне груповата си фаза на 28 август срещу Италия в Лимасол, Кипър. Адетокунбо ще играе за страната си в европейски турнири за трети път след поредната си впечатляваща кампания в NBA, в която той постигна средно по 30.4 точки, 11.9 борби и 6.5 асистенции на мач с 60.1% успеваемост при стрелба, а също така бе избран в първия отбор на NBA за седма поредна година.



30-годишният играч бе и една от звездите на Олимпийските игри Париж 2024.

След като помогна на Гърция да се класира за първото си участие на игрите от 2008 г. насам, Адетокунбо поведе турнира по резултатност с 25.8 точки на мач, както и с 6.3 борби и 3.5 асистенции на мач, докато Гърция завърши осма.

Евробаскет 2025, домакинстван съвместно от Кипър, Финландия, Полша и Латвия, се провежда от 27 август до 14 септември, като Гърция е поставена в Група С заедно с Италия, Испания, Грузия, Кипър и Босна и Херцеговина.

Гърция ще се стреми към първия си медал на Евробаскет, откакто спечели бронз през 2009 г. Мъжкият национален отбор е спечелил два златни медала (1987, 2005), един сребърен (1989) и два бронзови (1949, 2009) в историята на Евробаскет.



В допълнение към участието на Адетокунбо, на първенството се очаква да участват и суперзвездите от NBA

Лука Дончич (Словения) и Никола Йокич (Сърбия), докато Франция - традиционно силна страна - ще представи обновен състав. Забележително е, че предварителният им състав от 18 души не включва ключовите звезди Виктор Уембаняма, Руди Гобер или Еван Фурние, вероятно поради почивка или здравословни съображения.

Кристиан Хорнър се чувства предаден от Ред Бул



Christian Horner's future remains uncertain. Image: AP

Кристиан Хорнър се чувства „предаден“ след решението на Ред Бул да го уволни след две десетилетия като шеф на отбора на Формула 1. 51-годишният мениджър бе драматично отстранен от поста си по-рано този месец след шокиращо съобщение от гиганта в енергийните напитки, предава британския Mirror. Лоран Мекис, шефът на Рейсинг Булс, бе назначен за негов наследник, а светът на моторните спортове бе разтревожен от напускането на фигура,

Продължава на стр. 28 >

<< *Прод. от стр.27*

която ръководеше отбора от дебюта им във Формула 1 през 2005 г.

Решението да се разделят с Хорнър дойде 18 месеца след като се забърка в скандал в WhatsApp. Неидентифицирана служителка на Red Bull твърди за „неподходящо поведение“, което Хорнър категорично отрече.

Предполагаеми съобщения, приписвани на Хорнър, бяха разкрити на медии и персонал на отбора което доведе до вътрешно разследване, но Хорнър бе оневинен по всякакъв начин. Въпреки това, само един сезон по-късно, пътуването му с Ред Бул достигна брутален край.



Max Verstappen thanked Christian Horner on social media after his victory in Bahrain. (AP)

Близки сътрудници на шефа на моторните спортове вече изразиха загриженост относно уволнението му, като Хорнър се чувства „предаден“ от отбора от Формула 1. Един от

доверените му хора разкри пред The Sun: „Кристиан ми каза колко наранен и предаден се е чувствал след всичко, през което той, Гери и семейството им са преминали през последните 18 месеца. Той бе оправдан два пъти по скандала с текстовите съобщения, но сега е в платен отпуск.“

Източник, близък до ситуацията, твърди, че Хорнър е влязъл на срещата в Лондон, напълно несъзнавайки предстоящата си съдба. Твърди се, че е бил „смаян“, когато е научил, че е уволнен, а семеен приятел е заявил, че Хорнър е мислил, че е там, за да обсъди друг въпрос.

Въпреки че бъдещето на Кристиан във Формула 1 остава несигурно, постиженията му не са останали незабелязани от Макс Верстапен, който изрази благодарност към бившия си шеф в трогателна публикация в социалните мрежи. Четирикратният световен шампион сподели: „От първата ми победа в състезание до четири световни първенства, ние споделяхме невероятни успехи.

Спечелихме запомнящи се състезания и чупим безброй рекорди.

Благодаря ти за всичко, Кристиан!“

В изявлението за уволнението на Хорнър, Red Bull заяви: „След 20 години с отбора, Кристиан Хорнър напуска Oracle Red Bull Racing като ръководител на отбора и главен изпълнителен директор. Благодарим му за неуморната му и изключителна работа.“

Смъртта на Хълк Хоган е тест за професионалния кеч



Смъртта на Хълк Хоган на 24 юли бе шокиращ момент в професионалния кеч. За някои това беше смъртта на героя от детството. Човек, когото милиони обичаха и боготворяха в продължение на десетилетия, сега си отиде завинаги. На други не им пукаше, защото самоличността на Хоган през по-голямата част от последното десетилетие бе поставена под въпрос от това, което милиони вярваха за него през

целия му живот. Независимо от това на коя страна застанете, смъртта на Хълк Хоган е труден тест за професионалния кеч, предава Daily DDT.

Постиженията на Хълк Хоган не се нуждаят от коментар. В следващите дни феновете ще си спомнят непрекъснато за неговите многобройни шампионски титли - моменти, разтърсващи индустрията и други акценти, които го превърнаха в първата суперзвезда в индустрията.

Интересното е, че толкова много хора научават за многобройните му проблемни въпроси по време на кариерата му. Повечето фенове ще посочат разкритието от 2015 г. за расистките му коментари, записани на аудио, но Хоган бе проблематичен много преди това. Просто си спомнете усилията му да разбие развитието на професионалния кеч десетилетия по-рано.

През последните няколко години феновете реагираха по същия начин, когато Хоган се появяваше по телевизията. Началните мелодии

Прод. на стр.29 >>

<< *Прод. от стр.28*

на „Real American“ веднъж бяха посрещани с бурни аплодисменти, но това премина в силни освирквания. Той заслужаваше всеки аспект на неуважението, което му бе отправено.

Хълк Хоган прецака Хълк Хоган: Наследството е опетнено завинаги?

Някои може да се чудят дали феновете трябва да се опитат да отделят героя Хълк Хоган от човека Тери Болеа. Отговорът е „не“. Защо?

Защото този герой представляваше повече от това, което постигна на ринга. Именно Хълк Хоган, а не Тери Болеа, говори на митинг в подкрепа на Доналд Тръмп в Медисън Скуеър Гардън през 2024 г. Именно Хълк Хоган, а не Тери Болеа, стана откровена част от движението MAGA, което влияе на милиони същите лица, с които Хоган е говорил като професионален борец преди десетилетия. Няма разделяне на човека от героя, защото именно героят му даде силата да причини вредата,

която той причини по пътя си. Смъртта на Хълк Хоган повдига интересно предизвикателство пред индустрията на професионалния кеч. Този бизнес не може да игнорира проблематичното минало и в много отношения все още е изправен пред него. **Няколко от най-важните имена в историята на кеча остаряват**, достигайки сумрачните фази на живота си. Едва през последните години прегрешенията на много от най-популярните имена излизат наяве, а

техните жертви най-накрая имат пространство да разкажат своята версия на историите си. В известен смисъл кечът се опитва да ги прикрие, но по-гласовитата и информирана фено база бързо се противопоставя на тази практика. Има няколко мъже в индустрията, които са причинили вреда по пътя си и когато са били на върха. Тези ситуации трябва да бъдат правилно отразени, когато дойде времето за това.

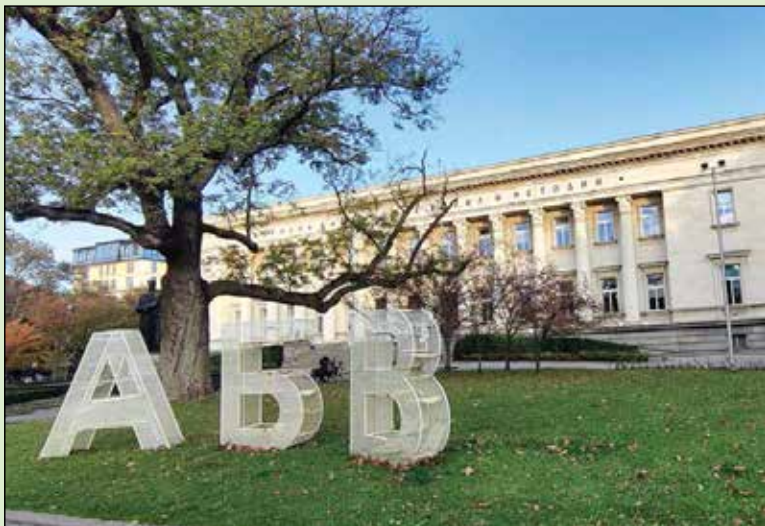


Спортна рубрика:
Павел Станимиров

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper

2025 - 2026

23
years

Каталогът излезе и започнахме
разпространението му.

Онлайн версията също вече
е налична:

www.bulbiz.com

Art & Culture

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



Нека всяка страница на каталога да носи светлина: да получите добро обслужване от бизнесите, правилна

посока и решение на проблемите.

www.bulbiz.com

Вече имаме каталози

в магазин Карлово в Етобико, в Старски фуд на Winston Churchill and Dundas и още няколко места.

Продължаваме с разпространението. Приятна седмица!



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.