

Радостно посрещане на Рождество Христово!



#554 Dec 22, 2025 | 416-821-9915 | info@bulbiz.com | www.BulgarianFlame.com

**Защо затлъстяването е преди всичко мозъчно заболяване**  
(Por qué la obesidad es, ante todo, una enfermedad del cerebro)

**Автор:** Розалия Родригес Родригес – професор, Катедра по биомедицински науки, Международен университет на Каталуния

**Декларация за оповестяване:**

Розалия Родригес Родригес получава финансиране от Министерството на науката, иновациите и университетите, AGAUR - Правителство на Каталуния (PRODUCTE,



INNOVADORS) и Центъра за биомедицински изследвания в мрежа - Затлъстяване (CIBER-Obn)

Статията е публикувана в *The Conversation*.  
Преводът е на „Пламък“

Затлъстяването започва в мозъка и вече знаем, че неговото развитие – както и лечението му – не е еднакво при мъжете и жените. Тази тиха пандемия, която напредва успоредно с диабет тип 2 като едно от основните му усложнения, вече засяга повече от един милиард души.

Докато околната среда става все по-склонна към затлъстяване, мозъкът продължава да функционира според вековни правила, които затрудняват поддържането на загуба на тегло, дори с революционни лекарства като семаглутид (Ozempic). Тази промяна в

перспективата трансформира настоящите лечения и отваря вратата към нови терапии, насочени директно към мозъка.

Мозъкът на предците в съвременна среда

Затлъстяването и наднорменото тегло често се описват като излишни мазнини или метаболитен

проблем, но дълбокият им произход се крие в централната нервна система, особено в хипоталамуса, регионът, който действа като „енергиен термостат“. През 95% от нашата еволюционна история сме живели в оскъдица: ходенето,

*Прод. на стр.2>>*

**МОРСКИ ПРЕВОЗ  
ДО БЪЛГАРИЯ**  
и всички държави  
в Европа и Азия.



**стр.10, 25**

Обадете се на Мето:  
**647-773-3823**

**GOLDEN DOOR TEAM**



**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

Right at Home Realty

## Защо затлъстяването е преди всичко мозъчно заболяване

(Por qué la obesidad es, ante todo, una enfermedad del cerebro)

<< Прод. от стр.1

ловът и събирането са били от съществено значение, а мозъкът е развил високоефективни механизми за защита на мастната маса, защото загубата ѝ може да означава неоцеляване.

Този „мозък на предците“ сега работи в напълно противоположна среда: висококалорични храни, достъпни 24 часа в денонощието, заседнал начин на живот, хроничен стрес, нарушения на съня и ултрапреработени продукти. Резултатът е несъответствие между нашата биология и нашия начин на живот, усилено при хора с генетична предразположеност. Към това се добавя и нещо, което изследванията започват ясно да изследват: системата, която регулира теглото, не функционира по един и същи начин при мъжете и жените.

### Хипоталамус: Където започва затлъстяването

Хипоталамусът интегрира хормонални (като лептин и инсулин), метаболитни и сензорни сигнали, за да балансира приема

и разхода на енергия. Когато отслабваме, мозъкът интерпретира ситуацията като заплаха и активира мощни защитни механизми: той повишава апетита, намалява разхода на енергия и засилва „метаболитната или затлъстяваща памет“, която ни кара да си възвърнем предишното тегло.

Следователно, въпреки че диетата и упражненията са от съществено значение за здравето и винаги трябва да бъдат първата линия на защита, при много хора те не са достатъчни, за да обърнат процеса на затлъстяване, когато мозъчните вериги вече са променени. Тази точка не обезценява ползите от промените в начина на живот; тя просто признава, че в определени случаи мозъкът се нуждае от фармакологична подкрепа, за да прекъсне цикъла на затлъстяване.

Когато хипоталамусът се активира – поради стрес, висококалорични диети, липса на сън, хормонален дисбаланс или генетична

предразположеност – активността на невроните, които регулират глада и ситостта, се променя. Някои хора спонтанно се връщат към първоначалното си тегло след преяждане; други обаче проявяват по-малко ефективна „хипоталамична спиращка“ и по-лесно наддават на тегло. Разликата се крие в мозъка.

### Полове: два мозъка, два отговора

Хипоталамусните AgRP неврони (които стимулират глада) и POMC невроните (които насърчават ситостта) регулират прецизно хранителното поведение.

Хипоталамусът обаче не е просто съвкупност от неврони: той включва и микроглия, имунните клетки на мозъка, чиято роля се е оказала решаваща. В нашата група описахме три фази на активиране на микроглията в ранните етапи на преяждане:

1. Ранна, бърза и обратима активация.
2. Продължителна възпалителна фаза, която нарушава веригите за ситост.
3. Последна фаза на

дисрегулация, при която механизмите, които би трябвало да ограничат наддаването на тегло, се провалят.

Тези фази не са еднакви при мъжете и жените. При модели с гризачи, женските показват по-стабилен и защитен невроимунен отговор, което би могло да обясни защо развиват затлъстяване по-късно. Този модел напомня на наблюдаваното при жени в пременопауза. Преди менопаузата жените имат по-нисък риск от метаболитни и сърдечно-съдови заболявания, отколкото мъжете, благодарение на защитния ефект на естрогена. Но тази защита намалява по време на перименопаузата и менопаузата - период, който все още е слабо проучен и е критичен за кардиометаболитния риск.

Освен това, в животински модели и клетъчни култури, ние открихме много ранни промени – в микроглията, в липидните сигнали като ендоканабиноиди и в невронната инсулинова чувствителност –

*Прод. на стр.4 >>*

# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

# DRIVE WITH TRUST



## HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

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

### Our requirements:

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



### Contact us

**T. 416-907-8101 x5**

Toll-Free: 877-907-8101

Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6

Email: hr@transamcarriers.com

**ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE**

[transamcarriers.com/careers](https://transamcarriers.com/careers)

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam\_Carriers



# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

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

Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност.

Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

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



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ [jobs@fierafoods.com](mailto:jobs@fierafoods.com)

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext.1357)**

## Защо затлъстяването е преди всичко мозъчно заболяване

*(Por qué la obesidad es, ante todo, una enfermedad del cerebro)*

<< Прод. от стр.2

дори преди да се появят видими промени в периферните тъкани. Това предполага, че първоначалният спусък за затлъстяване е церебрален.

Интегрирането на тази полова перспектива е от съществено значение за напредъка към по-прецизни и ефективни лечения.

Нови терапии срещу затлъстяване: инкретини и наномедицина, насочена към мозъка

Лечението на затлъстяването се промени драстично от 2021 г. насам с агонистите на GLP-1 рецептора. Семаглутид и други лекарства от семейството на инкретините, първоначално разработени за диабет тип 2, демонстрираха забележителен капацитет за намаляване на теглото както чрез периферни, така и чрез централни действия. Те обаче имат известни ограничения: стомашно-чревни ефекти, загуба на чиста маса, възстановяване на теглото след прекратяване на приема им и променливи реакции в зависимост от биологичния профил на пациента.

Последните проучвания показват и половите разлики: жените в пременопауза са склонни да реагират по-добре на тези лечения, отколкото мъжете.

Това представлява предизвикателство: нуждаем се от терапии, които действат директно върху мозъка, с по-голяма прецизност и по-малко системни ефекти. Именно тук наномедицината, насочена към мозъка, открива нов хоризонт. В нашата група разработваме наноплатформи (полимерни мицели, протеинови наночастици или интраназални формулировки), способни селективно да доставят лекарства до мозъка. Тези технологии ни позволяват да капсулираме молекули, които, приложени без защита, биха били неефективни или токсични, и да ги насочим към клетките, които контролират апетита и енергийната хомеостаза.

Тези подходи биха могли да допълнят или подобрят инкретините, да намалят страничните ефекти, да подобрят

придържането и да увеличат броя на пациентите, които реагират. Те представляват начин за лечение на затлъстяването в мозъчния му произход, с по-персонализирани и устойчиви интервенции.

Нова перспектива върху един стар проблем

Затлъстяването не е липса на воля, както често е стигматизирано, нито е просто индивидуален проблем. Това е сложно заболяване с дълбоки корени в мозъка, пригоден да оцелява в условия на недостиг. Справянето с него изисква двустранен подход: насърчаване

на здравословен начин на живот и, когато е необходимо, използване на терапии, насочени към мозъчните вериги, които регулират теглото. Разбирането на това как работи хипоталамусът – и как функционира неправилно – ще бъде ключово за ограничаване на тихата пандемия на 21-ви век. И именно там, в мозъка, се води най-обещаващата научна битка.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/por-que-la-obesidad-es-ante-todo-una-enfermedad-del-cerebro-270380>





**MERRY**

*Christmas*  
and  
**HAPPY NEW YEAR**



Triple "A" Cheese **BULGARIAN FETA**  
available in a variety of sizes

**COME VISIT US AT OUR RETAIL OUTLET STORE**

**7190 TORBRAM RD. MISSISSAUGA 905-678-7053 EXT 205**

**STORE HOURS: MON-FRI 8 AM TO 4 PM**

**WHERE  
TO BUY**



**TRIPLE "A" CHEESE COUPON**

**10% OFF**

For use in Mississauga Triple "A" Cheese Retail  
Outlet and Cash & Carry only located at  
7190 Torbram Road Mississauga

This coupon has No Cash Value



**FOLLOW US  
ON INSTAGRAM**



**WWW.TRIPLEACHEESE.COM**

## Биохакинг на психическо и физическо изтощение с биорезонанс

Липсата на енергия е проблем номер #1 на нашето общество. Психическото и физическо изтощение са свързани с управлението на енергията. Хората са направени от енергия. Не би ли било логично да можем да използваме енергия,

за да се лекуваме?

Биорезонансът използва честоти за лечение по проста формула:  
**Неутрализирайте.**  
**Енергизирайте.**  
**Оптимизирайте.**  
Това е кодът за биохакинг на енергията на биорезонанса.

✓ **Неутрализирайте.**  
Интерферентните полета блокират комуникацията между клетките, което блокира производството на енергия. Паразити, вируси, плесени, токсини са все интерференции. Най-често срещаните интерференции, които създават прегаряне, са плесен, вирус на Епщайн-Бар и ретровирус, който е свързан с хронична умора. Чрез силата на енергията на нулевата точка, биорезонансът неутрализира въздействието на тези интерференции, позволявайки на енергията ви да тече без съпротивление. Това е **енергийна детоксикация.**

✓ **Заредете се с енергия.** Понякога тялото ви се нуждае от тласък. Стресът нарушава регулацията на HPA axis (хипоталамо-хипофиз-надпочечникова ос). Това създава надбъбречна умора - причина за изтощение. С биорезонанс можете да прилагате честоти, за да енергизирате всяка част от тази ос и да приведете клетките в здравословна вибрация. Това усилва сигналите от вашето собствено тяло, енергизирайки вашите меридиани, позволявайки на тялото ви да се самолекува.

✓ **Оптимизирайте.** Психическото и физическо изтощение отслабва организма ни. Двигателят на клетките (митохондриите) се захранва от АТР. Изтощението лишава клетките ни от гориво. Биорезонансът проверява за енергийни средства, от които организмът ви се нуждае, за да оптимизира митохондриалната енергия.



Krop  
BioResonance  
Studio

Joanna Krop, MA, BRT



"Treatment here has been the healing experience of a lifetime"  
~ H.Ferrie

## Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Bicom Bioresonance Technology от Германия  
Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

Mississauga 905-816-9657

[ecohealthcentre.ca](http://ecohealthcentre.ca)

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

Може също да модулираме емоциите ви, за да внесем баланс в ума ви. Изцелението от психическо и физическо изтощение трябва да бъде без стрес. Биорезонансните сесии са съобразени със специфичните ви нужди за благополучие и поставят нервната ви система

в режим на спокойствие. Това изгражда устойчивост на стрес. Резултатите са усещане за баланс и презареждане, така че новото нормално за вас е да се чувствате добре, вместо да сте изтощени.



# BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: (905) 849 4664

C: (647) 999 2010

E: [info@friendlytravel.ca](mailto:info@friendlytravel.ca)

W: [www.friendlytravel.ca](http://www.friendlytravel.ca)

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

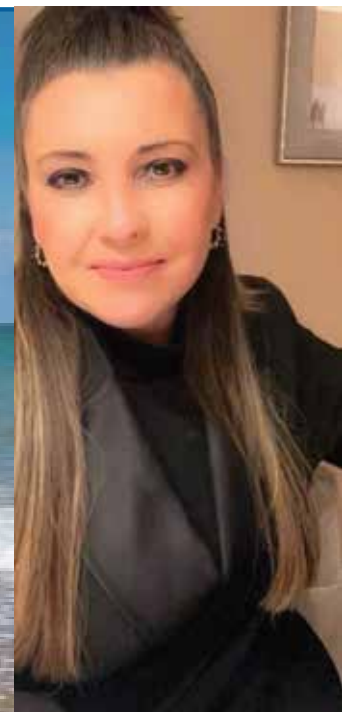
● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки



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



**ВЕСЕЛА КОЛЕДА  
И ЧЕСТИТА НОВА ГОДИНА**



**LCBO**



КУПЕТЕ СЕГА В **LCBO**  
**#35840**



*Right at Home Realty*

**SELL A HOUSE  
BUY A CONDO**  
**SOLD** **SOLD**  
OVER ASKING

**LINA Gueorguieva**  
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

 **647-862-2339**  
 [LinaGluxury@gmail.com](mailto:LinaGluxury@gmail.com)  
[www.MyHomeForSaleToronto.com](http://www.MyHomeForSaleToronto.com)



**ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ!**

**НЕКА ДНИТЕ ВИ  
БЪДАТ ИЗПЪЛНЕНИ  
С РАДОСТ.**



**#576355**

НАМЕРЕТЕ В **LCBO!**



**Welcome to Bake N Take!**



Всеки ден предлагаме различни  
видове хляб и сладкиши  
директно от фурната и голямо  
разнообразие на домашно приготвени  
супи и други вкусни топли храни.



**451 Wyecroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501**  
Работно време:  
Пон. - Съб. 7am - 7 pm, Неделя -затворено



# PHARMACY

FAITH HOPE AND LOVE

## Аптеката предлага:

- ✓ Лекарства с рецепта и витамини
- ✓ Безплатна доставка на лекарства
- ✓ Разпределяне на лекарства в опаковки
- ✓ Специална отстъпка за пенсионери
- ✓ Спомагателни медицински продукти
- ✓ Преглед на лекарствата с консултация с фармацевт
- ✓ Издаване на рецепти за леки заболявания
- ✓ Ваксинация





**Работно време:**

Пон - Пет 10ам - 6pm

Събота 10ам - 2pm

Неделя - Затворено

faithhopeandlovepharmacy.ca



Tel: 905.848.4485 Fax: 905.803.8068

1030 Burnhamthorpe Rd. East  
Mississauga

faithhopeandlovepharmacy@gmail.com Tomken/Burnhamthorpe



Krop  
BioResonance  
Studio

**Joanna Krop, MA, BRT**



"Treatment here has been  
the healing experience  
of a lifetime"  
~ H.Ferrie

## Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Vicom Bioresonance Technology от Германия  
Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

– Знаеш ли какво е кактус?  
– Не. Какво?  
– Дълбоко разочарована от живота краставица!



На плажа. Жената се опитва да събуди заспали чувства у съпруга си:

– Скъпи, ако сега започна да се давя, какво ще направиш?

– Ще изтичам до града да повикам помощ.

– Ама градът е на пет километра!

– Скъпа, за теб бих тичал до края на света!



Разхожда се един по брега на морето, гледа

– на пясъка лежи голям, красив рапан. Вдига го, с блажена усмивка го слага до ухото си, за да се наслади на шума на приборя.

Изведнъж пребледнява, маха от ухото си раковината и объркано пита:

– Как така – да вървя на майната си?

Мъж и жена. В леглото. Жената пита:

– Хубаво ли ти е?

Мъжът:

– Хубаво ми е!

Жената (замислено и със съжаление):

– На него му било хубаво...



В редакцията влиза млад поет.

– Какво ни носите? – пита редакторът.

– Написал съм текст за песен.

– Интересно! И какво е заглавието?

– „Ух, твоята мама!“

– Чудесно – казва редакторът. – Само това „ух“ ще го махнем – на чалга избива...



– Мила, кажи ми трите думи, които свързват хората за цял живот!

– Скъпи, бременна съм!



В шпионска централа инструктират агент:

– Като пристигнете в София, отивате в

„Младост 2“, там има един блок с петнайсет

входа, влизате във вход 13 и търсите...

Ай да му се не види, в инструкцията не

е записано кого да търсите. Нищо, вие

сте опитен агент, ще се оправите. Звъните

на произволна врата и казвате първата част

на паролата: „Аз мога ли да... майката“ - Ако

получите отговор:

„Що ли аз не ти...

майката“ и десен прав, значи сте попаднали

на нашия резидент. След седмица

в централата

пристига шифровано съобщение:

„Проверих всички

във входа. До един са наши резиденти!“



В съда.

– Госпожо, в оплакването си

твърдите, че миналата неделя обвиняемият

ви е изнасилвал. Бихте ли разказали на съда

как се случи това?

– Ах, господин

съдия, беше така вълнуващо...

**Eddie's**  
MEAT & DELI MARKET  
1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617  
eddiemarket.ca

**Eddie's**  
MEAT & DELI MARKET  
EUROPEAN DELICATESSEN

eddiemarket.ca | 905-625-9617

- Огромен избор на прясно месо от Онтарио - свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на месо без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Катеринг
- Посетете сайта ни [eddiemarket.ca](http://eddiemarket.ca) или ни харесайте във **facebook**.

Christmas hours:

- Sunday December 21<sup>st</sup> 10am-5pm
- Monday December 22<sup>nd</sup> 8am-7pm
- Tuesday December 23<sup>rd</sup> 8am-7pm
- Wednesday December 24<sup>th</sup> 8am-3pm
- Thursday December 25<sup>th</sup> CLOSED
- Friday December 26<sup>th</sup> CLOSED
- Saturday December 27<sup>th</sup> 9am-4pm
- Sunday December 28<sup>th</sup> CLOSED
- Monday December 29<sup>th</sup> 9am-7pm
- Tuesday December 30<sup>th</sup> 9am-7pm
- Wednesday December 31<sup>st</sup> 9am-4pm
- Thursday January 1<sup>st</sup> CLOSED
- Friday January 2<sup>nd</sup> Back to regular hours.

Wishing you all  
a happy  
and  
joyful Christmas!

**VIN**  
THE GARAGE

**ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$79**

**Tel: 416.740.4411**

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

For all our products and prices,  
visit our web site:  
[www.vindegarage.com](http://www.vindegarage.com)

100% guaranteed. In business since 1997

**BLACK SEA GOLD  
POMORIE**  
LCBO # 371047

**Поморийска**  
ГРОЗДОВА

**Налична за продажба  
Available for sale now**

Demetra Vino Prospera Inc. • [www.bsgold.bg](http://www.bsgold.bg) • [office@demetravp.ca](mailto:office@demetravp.ca)

## Духовни подаръци преди Рождество Христово за българската църковна община в Париж



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

Българската православна църковна община „Св. Патриарх Евтимий Търновски“ в Париж имаше радостта да посрещне Негово Високо-преосвещенство Западно- и Средноевропейския митрополит Антоний в периода 10 – 15 декември 2025 г. По време на тази пастирска визита се осъществиха редица важни събития от духовния и обществения живот на общината. На 11 декември митрополит Антоний се срещна с Нейно Превъзходителство посланик Радка Балабанова-Рулева, като я запозна с живота на епархията ни и с усилията, които църковната община в Париж полага за намиране на храм за дългосрочно ползване и за неговото закупуване. Архиепископът сподели също, че в

началото на 2026 г. в Лайпциг предстои закупуването на терен с площ от два и половина декара, включващ храм и прицърковно училище, където ще бъдат организирани и лагери за децата от епархията. Нейно Превъзходителство изрази радостта си от прекрасното съвместно сътрудничество с българската църква в Париж и от реализираните общи проекти, сред които изложбите на православни икони и съборът, посветен на светите братя Кирил и Методий в Моренвиле, който през идната година ще се проведе за тридесети път. В същия ден митрополит Антоний взе участие в заседание на Асамблеята на православните епископи във Франция, като информира присъстващите за предстоящата среща на Негово Светейшество Българския патриарх Даниил с Вселенския патриарх Вартоломей, както и за програмата на мирното му посещение, което ще се проведе от 25 до 28 декември в Турция. В дневния ред на Асамблеята

бяха включени редица важни теми, сред които програмата за Деня на правослазната младеж, който ще се състои в навечерието на Неделя православна, както и осемнадесетият всеправославен конгрес, планиран за периода 30 април – 3 май 2026 г., който ще събере православни християни от различни юрисдикции около темата : „Не бой се, само вярвай“ – да се надяваш в свят в криза. След заседанието се състоя среща с епископа на Нантер, монсеньор Матю Руже. В качеството си на епископ, отговарящ

за католическите училища във Франция, той изрази жив интерес към предстоящото въвеждане на предмета „Добродетели и религии“ като задължителен в неговите три опции (православие, ислям и етика), както и към духовния живот на България, особен към поклонническия път „Рилският Чудотворец“. Митрополит Антоний го запозна и с предприетите от българската енория в Париж стъпки за придобиване на храм за дългосрочно ползване. Епископът



**METSUB CORP.**  
Shipping & Removal Company

### SHIPPING TO BULGARIA & other countries in Europe and Asia.

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

### МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ и всички държави в Европа и Азия.

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

### Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.

Free Storage \*  
Free Pick Up \*  
Small local movings  
available as well \*

\*Call  
for  
Details

### Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



**METSUB Corp.**

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български  
се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: [metsub.corp@gmail.com](mailto:metsub.corp@gmail.com)

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

<< *Прод. от стр.10*

на Нантер увери, че от своя страна ще съдейства, като търси подходящи възможности в рамките на своята епархия, в която се намират едни от най-предпочитаните предградия на Париж. Срещата завърши с размяна на подаръци. Митрополит Антоний подари икона на Пресвета Богородица – дело на куратора на изложбата „Православната икона. Светлина от Вечността“ – Зорница Иванова, а от своя страна получи икона на местна светица, родена в Нантер и покровителка на Париж – света Геновева (IV – V век), почитана и в Православната църква. Вечерта в Българския културен институт бе открита изложба, включваща над 50 икони и мозайки от 20 зографи – 10 български и 10 чуждестранни. Събитието е посветено на 1700-годишнината от Първия вселенски събор. Свещеноиконом д-р Добромир Димитров, председател на новоосветения български храм в Лондон, изнесе лекция на тема „Иконата – прозорец към Вечността“, преведена симултанно на френски език, чрез която многобройната публика се запозна със смисъла и

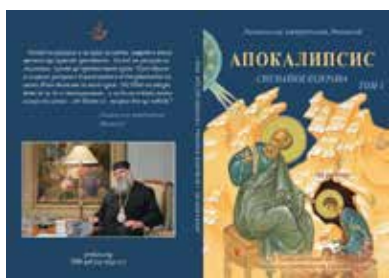
посланието на православната икона. Лекцията представи широка историко-богословска панорама – от пролога на свети Йоан Богослов, през критиките на неоплатониците Порфирий и Целз, иконоборческия период и православните апологети свети Йоан Дамаскин, Теодор Студит и Герман Константинополски. Продължи и до ренесансовите религиозни художествени творби, фокусирани върху човешките страсти, за разлика от православната икона, която изразява неизразимия Божи мир. Кураторът на изложбата Зорница Иванова определи всяка от представените икони като „малка Витлеемска звезда, която ни води към Младенеца“, и пожела експозицията да бъде не само естетическо преживяване, но и момент на тихо размишление за всички посетители. Изложбата може да бъде разгледана до 29 януари 2026 г. Митрополит Антоний, с чието благословение се осъществява единадесетото издание на изложбата, отправи специални благодарности към иконописците,

към Нейно Превъзходителство посланик Балабанова-Рулева за оказания патронаж, както и към г-жа Десислава Бинева, директор на Българския културен институт, която за поредна година, заедно със своя екип, съдейства изложбата, подготвена от енорията ни, да бъде представена достойно в столицата на световното изкуство Париж. В неделния ден най-младите енорияши на българската православна община в Париж – Теодор, четвъртото дете на протоиерей Иван и презвитера Елена Карагеоргиеви, и Мирела, втората дъщеря на Николай Рангелов – секретар на църковното настоятелство и неговата съпруга Гергана, бяха кръстени от епархийския митрополит. Те се причастиха със светите Христови Тайни заедно с други деца от неделното училище и с подготвилите се поголеми енорияши. В своята проповед митрополит Антоний подчерта неизразимата сила на Божията любов, която се разкрива в тайната на Боговъплъщението, особено в неделята, когато Православната църква чества светите

Праотци. Изяснявайки евангелското четиво, той напомни, че Божият промисъл е непостижим за човешкия разум и че онези, за които е приготвено царството Божие, могат да не влязат в него, ако не откликват на Божия глас и не въплъщават вярата си чрез дела, без които тя е мъртва. Пътят към Бога е изпълнен с трудности и изпитания, но Създателят очаква от нас доверие, като ни изпраща помощници – подобно на Симон Киринеец – които да ни подкрепят, когато човешката ни немощ ни пречупва под тежестта на кръста. В края на богослужението децата получиха подарък – книга за Пресвета Богородица с книжка за оцветяване, издадена от Клисурския манастир „Св. св. Кирил и Методий“. Празнична трапеза събра всички енорияши и приятели на църковната община, дошли да споделят общата радост, защото няма истинска радост, която да не бъде споделена.

*Прод. на стр.12 >>*

## Нова книга: „Апокалипсис. Снемайки покрова“



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

С благословието на Ловчанския митрополит Гавриил в навечерието на Христовото Рождество на българския книжен пазар се очаква да излезе първият том на новото издание на Ловчанска епархия „Апокалипсис. Снемайки покрова“ на Лимасолския митрополит Атанасий. Новото издание включва първите 12 беседи на владика Атанасий върху Откровението на свети апостол и евангелист Йоан Богослов. В своите беседи Лимасолският митрополит подчертава: „Апокалипсисът е написан, за да го четат хората. „Блажен е оня, който чете“ (Откр. 1:3). Блажен, благословен, щастлив е и този, който чете и изучава книгата Откровение и Свещеното Писание, и този, който слуша поучение, тълкувание на словото на това пророчество. Ето защо е много спасително да четем словата на пророчеството. Достатъчно е да вършим това правилно – в дух на смирение и учение, съгласно тълкуванията на светите отци на нашата Църква, с единствената цел да спазим написаното там“.

## Откриха труп на турист на Витоша



/Снимка: Планинската спасителна служба (ПСС)/

Мъж е пострадал при подхлъзване на Витоша, а спасителите са намерили в близост починал турист. Това казаха за БТА от Планинската спасителна служба (ПСС) към Българския Червен кръст.

Сигналът към планинските спасители е подаден към обяд от подхлъзнал се мъж на пътека между Черни връх и село Железница. По пътя към него са намерили починал човек, който вероятно също се е подхлъзнал, допълниха от ПСС. Пострадалият е предаден на медицински екип към 19:30 ч. Температурите в планината са сравнително високи през деня, но вечерта пътеките замръзват и се образува тънък леден филм, допълниха от ПСС.

Педофил е бил арестуван в дома му в центъра на София, съобщиха Ивайло Величков - началник «Икономическа полиция» към Столичната дирекция на вътрешните работи.

## Арестуваха 29-годишен педофил в центъра на София



/Снимка: Булфото/

Специализираната акция на СДВР е проведена в района на улица «Георги Вълкович», предаде репортер на «Булфото». Акцията е била проведена при засилени мерки за сигурност, като улицата в близост до Народния театър е била временно отцепена от полицията.

Арестуваният е на 29 години, а по данни на полицията става дума за стотици видеа. Няма данни засега в порнографските материали да участват българчета. Мъжът е бил под наблюдението на СДВР и отдел «Киберсигурност» на ГДБОП от 2 месеца. Разследването започва, след като до полицаите достига информация, че от IP адрес са сваляни редица видеа с порнографско съдържание, на които има видимо непълнолетни.



/Снимка: СДВР/

На терасата на дома на задържания се забелязва и «нетрадиционна» коледна украса, допълва bTV. Оттам съобщиха още, че името му е Шарл Теодор Жиро. От Софийска районна прокуратура обявиха, че събраните до момента доказателства сочат, че в периода от 01.09.2025 г. до 19.12.2025 г. в София, обвиняемият Шарл Жиро е разпространил в интернет порнографски материали. В съдържанието им е изобразявано похотливо показване на половите органи на момичета, ненавършили 16 години.

Сред материалите са налице снимки и на деца на видима възраст под 10 години, допълниха от прокуратурата. Разпитани са свидетели, извършено е претърсване и изземване. Приобщени са множество веществени доказателства, в това число компютърни конфигурации, добавят от прокуратурата.

По случая е образувано досъдебно производство за престъпление по чл. 159, ал. 3, вр. ал. 1 от НК, за което се предвижда наказание «лишаване от свобода» до 6 години.

**Тялото на млад мъж бе открито в обществена баня в Кюстендил**



33 годишен мъж от Кюстендил бе открит мъртъв в сградата на обществена баня в Кюстендил, съобщиха от полицията. При извършения оглед следи от насилие не са установени, а тялото е закарано за аутопсия в кюстендилската болница.

Инцидентът е станал в сградата на сауната, а причините за смъртта се установяват. По случая е образувано досъдебно производство.

**Трима мъже от Варна са арестувани за източване на банкови карти чрез QR кодове на паркомати в чужбина**



/Снимка: МВР/

Трима мъже са арестувани във Варна за участие в източване на пари от чужди банкови сметки чрез тъй наречения **QR фишинг**, съобщиха на брифинг говорителят на Окръжна прокуратура във Варна Радослав Лазаров и Деан Горанов, началник на отдел «Североизточен» на ГДБОП.

Специализираната полицейска операция е проведена на 17 декември от служители на ГДБОП на територията на град Варна със съдействие от дирекция «Киберпрестъпност». В хода на операцията са арестувани 8 мъже, а на 3 е повдигнато обвинение. Престъпната схема на

групата е свързана с измами и достъп до лични банкови сметки чрез така наречената технология «куишинг» (производно от QR и «фишинг»). За целта, на паркинги и паркомати на територията на различни европейски градове са били разлепени стикери с баркод с невярна информация, че чрез сканирането им със смартфон може да бъде платен престоят на автомобила. Със сканирането на QR кода, плащаният бива отправен към виртуален ПОС-терминал, където е подканен да въведе данните от банковата си карта и да потвърди онлайн разплащането. Тази операция води до мобилно приложение, контролирано от измамниците и вместо да заплати престоя си на паркинг, потребителят изпраща данните си на трети лица, които получават достъп до онлайн банкирането му.



/Снимка: МВР/

В хода на разследването е установено, че участниците в групата са се сговорили

през месец януари 2025 да извършват престъплението с цел набавяне на имотна облага. Според прокуратурата събирането на доказателства ще става чрез механизмите на Европейската заповед за разследване, или чрез следствени поръчки, ако са страни извън ЕС.

И тримата мъже са от Варна - на 63, 53 и 37 години.

При извършените претърсвания на 9 адреса и в 6 превозни средства са иззети над **30 електронни устройства - телефони, планшети и компютри, симкарти, машина за гравирание, ламинатор, принтер, гланцирани тиксови заготовки**, различни видове неистински и подправени документи, включително карта на служител на ГДБОП. Открити са и наркотични вещества - кокаин, метамефатмин и фентанил, и електронна везна, 94 монети, над 15,000 евро и друга валута в брой.

**Над 3 милиона лева присвоени от болница в Пловдив. Огромни злоупотреби и взаимни обвинения между бивши и настоящи собственици**



/Снимка: АГ „Селена“/

Районна прокуратура - Пловдив е привлякла като обвиняем 52-годишен мъж за извършена кражба на 3,276,269 лева от АГ бс „Селена“ прокуратурата. Оттам посочват, че на 8 декември тази година чрез използване на ключ той е отнел пари – **143,000 лева, 580,000 швейцарски франка с левова равностойност 1,216,555 лева, и 940,000 евро с левова равностойност 1 916 713 лева.** Цялата сума е на обща стойност 3 276 269 лева и е била отнета от владението на А.С.

По досъдебното производство са извършени разпити на свидетели, огледи на местопроизшествие, иззети са видеозаписи, назначени са експертизи и др.

По информация на «24 часа» става въпрос за Николай Йорданов, сочен за собственик на

частната АГ болница. Според изданието откраднатите пари били собственост на Ангел Ставрев - един от основателите на «Селена». Зад изчезналите над 3 милиона лева в пловдивската клиника се крие далеч по-голям скандал, пише местната медия «Марица», позовавайки се на служители в най-голямата АГ болница в Южна България. Според тях собственикът е установил огромни злоупотреби след сигнали той е довел екип юристи и счетоводители, които са разкрили финансови и документални нарушения, за които са заподозрени д-р Ангел Ставрев, неговият син д-р Даниел Ставрев и дъщерята Пламена Ставрева, както и техни приближени.

Собственикът се е обърнал към Икономическа полиция и прокуратурата и незабавно е уволнил дисциплинарно д-р Ангел Ставрев и екипа му, включително и главната счетоводителка.

На свой ред лекарят подава сигнал, че от личния му сейф са откраднати 3 милиона лева, след като е бил изведен принудително

от частни охранители. Версията на собственика е, че не става дума за кражба, а въпросната сума е по-малка и тя не е на д-р Ставрев, а на болницата, защото въпросният сейф се ползвал като една от касите на «Селена».

Д-р Ставрев също така настоява, че уволнен неправомерно, както и останалите лекари, медсестри и акушерки, на които са прекратени трудовите правоотношения.

Николай Богомилов е собственик на болницата от 4 години. Неговата фирма „Ергана Филмс“ ЕООД става едноличен собственик на капитала на УСБАЛАГ „Селена“ от 9 август 2021 г., изкупувайки дяловете на петимата съдружници, които са създатели на болницата. Сред тях е и д-р Ангел Ставрев, като твърденията са, че именно той е поканил Богомилов, с когото са били много близки приятели.

**„ЖИВОТ НА КОЛЕЛА“**



*посвещавам на хората зад волана*

*Автор: Людмила Билярска*

„Пред погледа ти сменят се сезони. Денят се ражда и умира в път. Със времето неспирно все се гониш. И всичко, всичко се повтаря в кръг.

Уж имаш дом, а вечно си бездомник - едно небе над теб, волан и нощ. А на покоя хич не си поклонник.

Сънят ти упорито бяга крос...

Децата ти пораснали тъй бързо! Кога да видиш, щом си все на път?! И вечно нищиш, нищиш сложен възел, а мисли - на мравуняк се роят.

Полюшваш се ритмично зад волана. Животът ти тече на колела. Претръпнал си пред грозната представа - че си играч в рискована игра...

И точно, както старите моряци, които недолюбили брега, на палубата пощастливо крачат усещаш, че и с тебе е така.“

*Прод. на стр.13 >>*

**„БЕЛОГРАДЧИК“**

Автор: Людмила  
Билярска

„А вятърът  
се спусна леко  
от каменните рамене  
на вечността.  
Понесе с  
плаща си  
цветя,  
пера от птици,  
шепота на ноци  
и мирис на небе.  
Преметна го  
над съннения град  
и леко се издигна  
пак нагоре,  
танцувайки по  
скалните била.

Прошепна си  
по нещо със орлите.  
\*

Във ниското  
градът просветна  
с червените си  
покриви.  
Гората щедро ръсна  
първите си листи в  
жълто.  
Октомври е.“

**ЗОВЕТЕ ГО ПО ИМЕ!**

Автор: Людмила  
Билярска

„Зове го!  
Зове го без глас -  
от радост или болка  
щом прелива.  
Той вижда всичко.  
Винаги е с нас.  
И въпреки това – зови  
го с име.  
Пресвята Дево... –  
кратко изречи.  
Прати по нея своята  
заръка.  
Исусе, гледай - раната  
кърви...  
И радост сподели, не  
само мъка.  
Не го скверни с

рисулки и пана.  
Гневят го ритуалните  
разпятия.  
Отдал ни е от своята  
светлина  
да видим Пътя.  
Не и за спектакъл.“

**СВЯТ****Соленото кафе се очертава като тренд**

Соленото кафе –  
кафето, което се пие  
със сол - се очертава  
като тенденция.  
Въпреки, че солта  
се оказва силно  
предпочитано, тъй  
като засилва вкуса на  
кафето, има опасения,  
че може да навреди  
на здравето, предава  
Maeil Buisness  
Newsletter.

Според Daily Mail,  
методът за пиене  
на кафе с малко  
количество сол в него  
напоследък става  
все по-популярен.

Това е така, защото  
се вярва, че е в  
състояние да промени  
вкуса на кафето,  
без да се използва  
захар. Експертите  
обаче посочват, че  
въздействието не е  
достатъчно научно  
изследвано.

Д-р Елинон Брайънт  
от университета в  
Брадфорд каза: „Много  
хора смятат, че солта  
може да бъде сладка  
вместо захар, но няма  
ясна научна основа, че  
добавянето на сол към  
кафето е полезно за  
здравето“, добавяйки:  
„Ако този метод се  
повтаря често, приемът  
на сол може да се  
увеличи, което може да  
бъде не полза, а бремене  
за здравето.“

Производителят на

кафемашини Philips  
също критикува  
тенденцията:  
„Сложните поръчки  
за кафе не са  
ново явление, но  
скорошната тенденция  
показва, че любителите  
на кафе все повече  
се стремят към  
крайност.“ От Philips  
съветват вместо да  
се използва солта  
като алтернатива, да  
се добавя вода - за  
да се контролира  
количеството кафе,  
или пък да се използва  
мляко без захар.

По-специално,  
хората, които пият  
няколко чаши кафе  
на ден, при употреба  
на солено кафе е  
вероятно да увеличат  
количеството натрий,  
което несъзнателно  
консумират. Дори в

малки количества,  
многократното  
добавяне може да  
доведе до прекомерна  
сол в организма.

Първата промяна,  
която настъпва  
при прекомерна  
консумация на  
сол, е повишаване  
на кръвното  
налягане. Натрият  
има свойството да  
задържа влага в  
тялото и да увеличава  
количеството кръв.  
Това увеличава  
налягането върху  
кръвоносните  
съдове. Той също  
така оказва натиск  
върху бъбреците.  
Бъбреците играят роля  
в контролирането на  
баланса на натрий и  
водата в тялото и

*Прод. на стр.14 >>*

<< *Прод. от стр.13*

когато приемът на сол е прекомерен, бъбреците се активират за отделяне на сол. Повтарянето на тези състояния може да доведе до намалена бъбречна функция. Хората с болести или възрастните хора трябва да бъдат по-внимателни по отношение на приема на сол.

### **1300-годишен медальон с менора подсказва, че Рим не задържал всички евреи далеч от Йерусалим**



Векове след като римляните разрушават Втория храм през 70 г. сл. Хр. и след това сриват Йерусалим през 135 г. сл. Хр., преименувайки го на Елия Капитолина, на евреите е било забранено да живеят в града, който е представлявал биещото сърце на тяхната национална и религиозна идентичност в продължение на хилядолетие, предава The Times of Israel.

Ново археологическо откритие обаче

предполага, че някои евреи през последните векове на византийския период може да са се завърнали в града и да са го посещавали или дори да са живели в сянката на Храмовия хълм.

Кръгъл медальон от лято олово, украсен със седемклонна менора от двете страни, датиращ отпреди приблизително 1300 години, бе открит по време на археологически разкопки в Археологическия парк Дейвидсън в Йерусалим, съобщи Израелската агенция за антики (ИАА).

Мястото, където е открит артефактът, е изключително впечатляващо. Разположен е в подножието на Храмовия хълм, в района на Арката на Робинсън, която някога е поддържала стълбището водещо към Храма, в южния край на Западната стена. Посетителите, които обикалят Археологическия парк Дейвидсън, все още могат да се разходят по част от улицата от първи век сл. Хр.



Настоящите разкопки са разположени между тази област и началото на така наречения Поклоннически път към Храмовия хълм - пътека с дължина 600 метра, която води началото си от Силоамския басейн – останките от който днес се намират в Националния парк „Град Давид“, разположен в предимно палестинския квартал Силуан. Изследователите смятат, че поклонниците са се пречиствали в басейна, преди да се изкачат по улицата. Датирането на медальона е определено въз основа на изобилието от керамика, монети и други находки, открити в същия археологически слой.

Преди десетилетия, при близките разкопки в Офел, е открит по-голям златен медальон с гравирана менора, който датира приблизително от същия период като оловния медальон.

Алтернативно обяснение за присъствието на евреи в сърцето на Йерусалим е, че те са се завърнали през малкото години, в които градът е бил под сасанидско-персийско управление между 614 и 628 г. сл. Хр.

Изследователите на ИАА смятат, че артефактът може да е бил амулет или предмет, за който се смята, че притежава специални сили, а не просто бижу, тъй като по онова време оловото често се е използвало за изработка на амулети.

Разкопките, проведени от ИАА в сътрудничество с фондация „Град Давид“ и Компанията за възстановяване и развитие на еврейския квартал, продължават. Археолозите все още имат огромни количества пръст за отстраняване и анализ, както и още структури за разкриване.

### **Слънчевите затъмнения през 2026 – Северът заема централно място**



На 12 август 2026 г. погледът на астрономите ще се насочи към два региона, които обикновено са далеч от големи небесни събития: Гренландия и Исландия. Пълно слънчево затъмнение ще премине през Северния Атлантик,

превръщайки арктическият пейзаж за няколко минути в зловеща сцена на мрак и сребриста коронална светлина. Тъмнината ще достигне Гренландия следобед, предлагайки изключително дълги периоди на пълно затъмнение, особено в западните и северните части на острова, предава Polar Journal.

Затъмнението започва при изгрев слънце в най-северната част на руския регион Красноярск, далеч от големи населени места. Лунната сянка се движи бързо на север, преминавайки точно покрай Северния полюс, пресичайки Северния ледовит океан към Гренландия. Пътят на пълното затъмнение след това продължава на юг по източна Гренландия над Северния Атлант към Исландия. Само далечният запад на Исландия се намира в зоната на пълното затъмнение. В Хелисандур, в северозападната част на полуостров Вестфирдир, максималното пълно затъмнение ще трае малко над 2 минути. Точката на най-голямо затъмнение се намира западно от Исландия в Атлантическия океан, където продължителността

на пълната фаза е 2 минути и 18 секунди.

Много места за настаняване в Западна и Северна Исландия вече съобщават за значително увеличение на резервациите. Планират се допълнителни автобуси и екскурзоводски обиколки, за да се осигури безопасното придвижване на посетителите до пътя на пълното затъмнение. Властите едновременно предупреждават за пренаселеност на определени горещи точки и съветват за ранно планиране. Няколко корабни компании планират да отведат корабите си до брега на Гренландия, директно в центъра на затъмнението.



Може би най-зрелищният аспект за много европейски наблюдатели - пътят на пълното затъмнение - пресича и Северна Испания, включително градове като Ла Коруня и Овиедо. На юг и изток от пътя затъмнението ще бъде видимо само частично.

Между  
страхопочитанието и

предпазливостта

Когато Луната преминава точно между Земята и Слънцето, тя осветява определени райони за няколко минути. По време на пълно слънчево затъмнение небето потъмнява, температурите падат осезаемо, животните реагират объркано, а деликатната слънчева корона свети като блестящ ореол. Феномен, който изумява дори опитните изследователи.

Въпреки че събитието ще привлече безброй хора да погледнат към небето, експертите предупреждават срещу небрежност. Без подходящи защитни очила, гледането директно към Слънцето може да причини сериозно увреждане на очите.

**Турски знаменитости задържани при разследването за наркотици в Истанбул**



Турските власти разшириха разследване за наркотици, насочено към медийни и развлекателни фигури, като задържаха известни личности и

издадоха заповеди за арест на други, предава Hürriyet Daily News.

Водещата на новините Ела Рюмейса Джебеджеджи бе арестувана на 17 декември в Истанбул - ден преди актрисата Ирем Сак, певицата Алейна Тилки и инфлуенсърите Данла Билич и Мюмине Сена Йълдъз също да бъдат задържани като част от разследването.

Актрисата Мелиса Дьонгел, певецът Юсуф Гюней и личността в социалните мрежи Джихан Шеньозлу, за които също бяха издадени заповеди за арест, не можаха бяха открити на регистрираните си адреси.

Последната операция, насочена срещу известни личности, последва изявление, дадено от интернет фигурата Серджан Яшар, който бе освободен на 17 декември след като сътрудничи на властите съгласно турската разпоредба за „активно покаяние“, позволяваща намаляване на наказанията в замяна на показания.

<< **Прод. от стр.15**

В изявление прокуратурата в Истанбул заяви, че има „основателни подозрения“, че замесените лица са употребявали наркотици и стимуланти, добавяйки, че екипи на жандармерията са извършили претърсвания на адресите на седем заподозрени. Заповеди за арест бяха издадени и за звездата в социалните мрежи Шейма Субашъ, победителката в конкурса „Мис Турция 2018“ Шеввал Шахин и организатора на развлекателни събития Мерт Видинли, за

които бе установено, че са в чужбина. Бизнесмените Касъм Гарипоглу и Бурак Атеш също бяха обект на заповеди за арест, издадени късно на 17 декември, като част от същото разследване.

Случаят е надграден върху подобна операция, проведена през октомври, когато бяха задържани няколко известни личности, включително актьорите Демет Евгар, Мерт Язджьоглу, Зейнеп Мерич Арал, Джерен Морай и Йозге Йозпиринчджи, певиците Хадисе и Ирем Дериджи, както

и инфлуенсъра Дуйгу Йозаслан Мутаф. Много от задържаните през октомври по-късно бяха освободени без повдигане на обвинения.

Главният редактор на частната телевизия Habertürk TV Мехмет Акиф Ерсой също бе арестуван по същия случай. Властите съобщиха, че още петима души са дали положителна проба за наркотици.

Отделно други четирима заподозрени, включително водещият Окан Караджан, бяха задържани в разследване, насочено

срещу Anahat Holding, собственик на Gain Media. По време на операция срещу компанията на 16 декември полицията задържа председателя Селухатин Айдън, неговия партньор Беркин Кая и Решат Гюлкан. Те са обвинени в сформирание на престъпна организация, незаконни залагания и пране на пари. Съд в Истанбул също така разпореди седем компании да бъдат поставени под синдикален контрол.

## ЗДРАВЕ

**Срокът на годност на лекарствата - приемайте го на сериозно**



здраве.bg

Хващате опаковката с аспирин, защото ви е заболяла глава и изведнъж виждате, че срокът на годност е изтекъл преди доста време. Може ли все пак да го изпиете?

Накои фармацевти биха ви казали, че много от

лекарствата са годни за употреба дори и ако срокът им на годност е изтекъл преди 5 години. В САЩ са правили дори изследване в подкрепа на това твърдение.

Но и самите изследователи казват, че качеството на лекарствените продукти, след посочената на опаковката дата, доста варира в зависимост от самото лекарство. Други специалисти са на мнение, че рискът да вземете лекарство с изтекъл срок, не си струва.

Както отбелязват експертите, повечето хора не съхраняват

лекарствените средства в оптимални условия, заради което е още по-желателно да се спазва срока на годност.

Най-големият проблем е, че след изтичане на срока на годност, лекарството вече не е толкова ефективно. Освен това то може да взаимодейства по неблагоприятен начин с нов медикамент.

Затова повечето специалисти препоръчват да преглеждате домашната си аптечка поне веднъж годишно и да изхвърляте лекарствата с изтекъл срок. Използвайте медикаментите до

обозначения срок на годност е гаранция, че ще извлечете най-добрата полза от тях.

**Недостатъчната физическа активност провокира психични разстройства**



здраве.bg

Липсата на достатъчно движение застрашава човека не само с появата на наднормено тегло, но и с психични

&lt;&lt; Прод. от стр.16

разстройства, започвайки от депресивни състояния и завършвайки със сериозните психични заболявания.

Според британски учени, днес в Европа само 35% от мъжете и още по-малко - 24% от жените поддържат своята физическа активност на оптималното ниво.

Проф. Нанет Матрай - експерт по спортна физиология в университета в шотландския град Стратклайд отбелязва, че хората съвсем наскоро са забелязали връзката между заседналият начин на живот и психичните разстройства. "Днес съществуват ясни доказателства за това, че физическата активност може да предотврати депресията", подчертава Матрай, цитирана от BBC.

При хората, които водят заседнал начин на живот, рискът да изпаднат в депресивни състояния е 2 пъти по-голям в сравнение с тези, които се движат повече. Редица изследвания дори показват, че физическото натоварване е най-доброто средство за лечение на депресията.

Изследователи от английския град Бристол са установили, че физическата активност намалява с 1/3 риска и от развитието на болестта на Алцхаймер. Учените обясняват този факт с подобряването на функционирането на сърдечно-съдовата система и с промените в химичните процеси, извършващи се в главния мозък.

Джуди Батрис - генерален директор на Британската организация по проблемите за храненето отбелязва, че през последните години властите са акцентирали силно върху здравословното хранене, но са оставили на заден план нуждата от движение.

Британското Министерство на здравеопазването определя **нормата за физическата активност за зрелите хора** по следния начин:



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere  
in Canada & US  
Check out  
[www.selectbakery.ca](http://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

@selectbakery

# Old Mill Pastry & Deli

**385 The West Mall, Etobicoke**

**(416) 551-1779**

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



движение или спортуване 30 минути дневно 5 пъти в седмицата.

Според данните от различни изследвания много малко част от хората изпълняват тези препоръки. Особено тревожна е тенденцията, наблюдаваща се сред децата – почти всички от тях предпочитат заниманията, които не изискват физическа активност. 30% от момчетата и 40% от момичетата не покриват нормите за физическа активност.

## 12 начина за по-бързо изгаряне на мазнините



здраве.bg

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

1. Не забравяйте да закусите – така ще “включите” обмяната на веществата по-рано с помощта на сутрешното хранене.
2. Натоварвайте мускулите по време на разходка или физически упражнения. За да изгорите допълнително 3 калории за 1 минута е нужно например да правите поне 5 мин. упражнения с гирички.
3. Вземете си куче - то е по-евтино от личен треньор. Активната 15-минутна разходка с него ще изгори 60 калории.
4. Яжте по-често. Ако ядете често, но по малко и спазвате дневната норма за

калории, това няма да провокира напълняване. Освен това ще поддържате постоянно ниво на енергия, нужна на тялото в продължение на деня.

5. Намалете употребата на мазнини. Преработвайки мазнините, организмът изгаря по-малко калории, отколкото при преработването на въглехидратите.
6. Разговаряйте, като стоите прави. Ако говорите по телефона изправени, ще изразходите допълнително няколко калории.
7. Ставайте от бюрото, движете се, ползвайте тоалетната на другия етаж, обядвайте навън, а не в офиса.
8. Танцувайте. Движенията под звуците на музиката изгарят практически същото количество калории, колкото и повечето физически упражнения.
9. Засадете си цветя. Приемете градинарството за пълноправен вид спорт, защото за 40 минути работа около цветята ще изгорите 200 калории.
10. Откажете се от всички рецепти за гладуване. Организмът реагира на заплахата от значителен недостиг на калории със забавена обмяна на веществата. За да отслабне и да поддържа обмяната на веществата на постоянно ниво, мъжът трябва да избягва намаляването на калориите средно под 1600-2000 дневно, а жената - под 1200-1600.
11. Седете изправени на дивана или фотьюйла. Ако четете или гледате телевизия в седнало, а не в легнало положение, ще изгорите с 5% повече калории.
12. Имате 5 минути свободно време? Незабавно станете от стола и направете няколко движения за раздвижване.

## 9 естествени унисекс афродизиака



### Alliston Meat & Delicatessen

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

**Европейски хранителен магазин в Мисисага**

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

**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

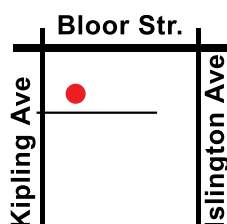
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



здраве.bg

Редовният секс доказано подобрява взаимоотношенията и дори удължава живота. Но какво можете да правите, ако желанието ви за “приключения в леглото” напоследък е спаднало!? Нивото на свързаните със секса хормони в тялото въздейства върху сексуалната енергия, издръжливост и възбуда.

Стресът оказва негативно влияние, също както и работата до късно всяка вечер или преумората от семейните задължения. Затова не е изненадващо, че според статистиката голяма част особено от женените двойки правят секс само по няколко пъти на месец.

За щастие, не е задължително да се прибегва до лекарства, за да си дойдат нещата на мястото. Природата ни е дала много натурални средства, които помагат за възвръщането на нормалното сексуално желание.

**За жената:**

### 1. Ментов сапун или шампоан

Жените харесват този лесен и бърз трик за повишаване на възбудата, особено ако Голямото “О” им се изплъзва. А за щастливките, които лесно достигат до оргазъм, ментовите продукти може да помогнат да откриете и многократното удоволствие.

Купете си сапун с натурална мента, направен с чиста есенция. Охлаждащият ефект повишава сексуалното удоволствие и интензитет. Опитайте и гелове и кремове с ментов екстракт.

Внимание: Не ползвайте изкуствено ароматизирани продукти, които съдържат парфюм или химични съставки. Само екстрактът от мента има желаното въздействие.

Използвайте внимателно: някои жени намират ментата за прекалено стимулираща.

### 2. Въздействащи комбинации

Някои хранителни добавки съдържат билки и витамини, които покачват сексуалния нагон. Активните им съставки най-често включват: билките Tribulus terrestris, Tongkat ali, индийски женшен, родиола, кора от бразилско дърво, йохимбин (психоактивно вещество), корен от мака (перуанско дърво) и екстракт от елеутеро (дребен плод на храст от



## 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





## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd.  
(647)329-3026



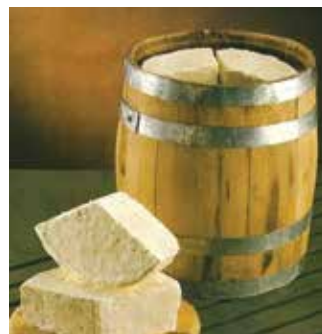
## Kostas Meat & Deli

259 Ellesmere Rd.  
(416) 444-3036

Огромно разнообразие на всякакви хранителни стоки.  
Продукти от България.

Всякакви видове сирена и кашкавали.

Винаги прясно месо - свинско,  
агнешко, телешко, пилешко, говеждо.



*Най-вкусните "сувлаки" са при нас!*

североизточната част на Азия). Тяхното действие за покачването на сексуалността не е незабавно, но когато се приемат редовно (според указанията на етикета) тези съставки, част от които се използват и за производството на лекарства, имат доказан ефект.

**Внимание:** Някои добавки, съдържащи йохимбин, могат да повлияят за покачване на кръвното налягане при по-чувствителните хора. Също така, някои комбинации от билки може да си взаимодействат с определени медикаменти. Затова се консултирайте предварително със своя лекар или фармацевт, започнете с по-малка доза и постепенно я увеличете.

### 3. Плодороден чай

Смес от билки, включваща листа от малини, коприва и витекс, според някои изследвания подобрява шансовете за зачеване на жените, повишава либидото, балансира хормоните и помага при проблеми с овулацията. Ако се пие редовно, резултатите обикновено са налице до две седмици.

**Внимание:** Не пийте този вид чай, ако вече сте забременели.

### 4. Канела

Тази подправка доказано повишава сексуалния

нагон, намалява риска и въздейства добре при инфекциите на уринарния тракт. Ползите произлизат от способността на канелата да понижава кръвната захар, която ограничава достигането на кръвния поток до вагината (или пениса).

Канелата не е афродизиак с незабавно действие, но може само да спечелите като добавяте чаена лъжичка канела в кафето си сутрин (или пък в кекса).

**Внимание:** Не надхвърляйте дозата от една чаена лъжичка. Прекомерното количество е опасно, особено ако се вдиша или приема чисто. Голямото количество води и до повръщане.

#### За мъжа:

Медикаментите по лекарско предписание (като Виагра и Циалис) може и да имат съответния ефект, но според много сексолози да пиеш лекарства за секс е все едно да буташ колата си на всеки 3 км, за да я подкараш, вместо просто да я поправиш.

Проблемите като ниско ниво на тестостерон, висок холестерол, хипотиреоидизъм, повишен кортизол или високо кръвно могат да предизвикат сексуална дисфункция.

Някои добавки могат да ускорят сексуалното желание, като въздействат на някои от изброените по-горе

проблеми:

### 1. *Serenoa repens* (Saw Palmetto)

На мъжете с проблеми с простатата (простатит или уголемена простата), тя е доказано ефективна.

Изследванията сочат, че тя улеснява слабият поток на урината, нощните пориви към уриниране и болезненото чувство за пълен пикочен мехур.

*Serenoa repens* помага за поддържането на простатната жлеза и стимулира производството на тестостерона. В добавка към това тя помага и да се забави характерното мъжко оплешивяване.

Приемайте по 160 мг два пъти дневно, като се уверите, че продуктът съдържа поне 85% мастни киселини.

**Внимание:** *Serenoa repens* може да предизвика лош дъх, безсъние, диария или запек (при по-чувствителните хора). Може да повиши и кръвния поток, което да създаде проблеми при едновременен прием с антикоагуланти.

*Serenoa repens* се използва широко във фармацията. Попитайте своя лекар или фармацевт дали е безопасно да я приемате.

### 2. Т.нар. Hot Plants

Тази билкова комбинация съдържа вещества, за които е

клинично доказано, че помагат за повишаването на сексуалното удоволствие, като разпалва сексуалното желание и повишава удоволствието от секса. Обичайно се предлага в два варианта – за мъже и за жени.

Съставките включват семе от коза, Tongkat ali, женшен, родиола и корен от мака (перуанско дърво). Нужни са около седмица или две, докато се прояви ефекта, който включва и подобряване функцията на надбъбречната жлеза, простатата и кръвоносната система.

**Внимание:** Съставките на Hot Plants може да взаимодействат с някои лекарства, които приемате. Затова предварително се консултирайте със своя лекар.

### 3. Аргинин

Той е особено подходящ за мъже с високо кръвно налягане (или коронарни артериални заболявания) и еректилна дисфункция.

Тази естествена аминокиселина като механизъм на действие напомня доста Виагра, защото спомага да се разширят кръвоносните съдове (особено тези, които водят до пениса и сърцето) и подобрява кръвния поток.

Може да приемате аргинин орално заедно с ежедневните си витамини или да

намазвате с крем пениса (за моментално действие). Аргининът действа и при жени.

Внимание: Ако имате херпес (в следствие на треска или от генитален вид), аргининът може да повиши риска от активизирането му.

Добавките, съдържащи аргинин, може да съдържат и билки и съставки, които взаимодействат с някои медикаменти. Посъветвайте се с лекаря си дали приемът ще е безопасен за вас.

#### 4. Гинко Билоба

Тази толкова популярна и във фармацията билка доказано подобрява кръвотока към мозъка, сърцето и половите органи, като помага за получаването и поддържането на ерекцията. Много изследователи я считат за антидот за отрицателните ефекти в сексуално отношение на антидепресантите.

Взимайте по 40-80 мг два пъти дневно, като се уверите, че продуктът съдържа 24% гинко хетероциди - силни антиоксиданти, които неутрализират свободните радикали. Безопасен е за използване и от жени.

Внимание: Гинко билоба е антикоагулант и може да взаимодейства с други такива. Попитайте лекаря или фармацевта си дали е добре да го приемате.

#### 5. Тиквено семе

Семената на тиквата са с високо съдържание на цинк, който има отношение към повишаване на фертилитета и сексуалния нагон. Стридите са също много богати на този минерал, но не са толкова подходящи за всекидневна употреба.

Тиквените семена са богати и на омега-3 мастни киселини, които

измежду всичките си функции, действат и като "почистват" артериите и капилярите от натрупани холестеролни плаки.

Можете да ядете семките направо от пакетчето, да поръсите с тях салатата или ги смелите и смесите с брашно (например за панировка). Действат еднакво добре и при двата пола.

Внимание: Някои продавани марки тиквено семе съдържат изкуствени оцветители, химикали или твърде много сол. Проверявайте етикета за точното съдържание!

#### Зелена туршия



Рецептата е публикувана

в *dieta.info*

#### Необходимите продукти:

6 кг зелени пиперки  
6 кг зелени домати  
2 глави целина  
1 голяма зелка  
1 глава карфиол  
3 кг моркови  
1 пакетче черен пипер на зърна

За саламурата:

равни количества вода и оцет  
2 с.л сол за всеки литър саламура  
1 ч.ч. захар

#### Начин на приготвяне:

Пиперките (почистени от семето) и доматиите се пробощдат на 2-3 места, зелето и кервизът се нарязват на кръгчета, а карфиолът се нахъсва на цветчета. Всичко се нарежда в буркани и се залива с вода, за да се измери необходимото количеството саламура, която се приготвя в посочените

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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

[www.VISITORSinsurance.ca](http://www.VISITORSinsurance.ca)

[www.TRAVELLERSinsurance.ca](http://www.TRAVELLERSinsurance.ca)

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

съотношения и се кипва. След като изстине, с нея се заливат зеленчуците. Затворените буркани се слагат на хладно място и в продължение на поне 2 седмици се преточват през 2-3 дни.

**Кухня:** българска  
**Основни продукти:** зеленчуци  
**Начин на приготвяне:** без термична обработка  
**Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

### Зимен постен гювеч



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

### Необходими продукти:

3-4 глави лук  
1/2 кг картофи  
1 гювеч (консерва или замразен)  
3-4 яйца  
1 1/2 ч.ч. кисело мляко  
олио  
черен пипер  
магданоз

### Начин на приготвяне:

Задушете нарязания на филийки лук в малко олио. След това добавете обелените и нарязани на кубчета (или филийки) картофи и поръсете с черен пипер. Изсипете в тава и долейте 1/2 ч.ч. топла вода, разбъркайте и запечете в умерена фурна. Когато гювечът е почти готов, залейте с предварително забърканата смес от яйцата и киселото мляко. Запечете отново за 5-10 мин. След изваждането поръсете със ситно нарязан

магданоз и черен пипер.

**Кухня:** българска  
**Основни продукти:** сирене/ кашкавал/ мляко, картофи  
**Начин на приготвяне:** печена  
**Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

## ЗАБАВНО

Съдията пита свидетел:

– На какво разстояние от местопрестъплението бяхте в момента на първия изстрел?

– На двайсет метра.

– Значи сте могли да видите всичко станало. А на какво разстояние бяхте в момента на втория изстрел?

– На около два километра.



Ловец разказва как веднъж с един изстрел е ударил две патици и един заек.

– Всъщност аз се целех в едната патица – разказва той, – но когато я улучих, тя докато падаше, се хвана за друга и двете заедно паднаха на земята.

– Ами заека?

А, със заека беше друга работа. Пушката така силно ме блъсна в рамото, че паднах по гръб и го премазах докато се опитвах да притича зад мен.



Из ергенски дневник:

„Миещите се тапети, разбира се, не са лоша измишльотина. Обаче е голям зор, докато ги напъха човек в пералнята“.



– Сънувал ли си съня за маймунките и хипопотама?  
– Не. Защо?  
– Непременно го сънувай! Много е готин!

Двама спират такси.

– Ще ни закараш ли и тримата до летището!  
– Качвайте се! А къде е третият?

Двамата се изненадват:

– Че ти няма ли да идваш с нас?



Нощ. Креват. Двама. Глас:

– Ех, че ми е хубаво с теб, Мими...  
– Ама аз не съм Мими!  
– Нищо, и така пак е хубаво...

Из двора на лудницата се

разхожда пациент и влачи след себе си връвчица.

Санитарят го пита:

– Защо влачиш тая връв?

– А какво да я правя – да я бутам ли?



На пейка в парка седи човек и ругае:

– Маmicата им! Долна!

Гадна! Мръсна!

Милозлив минавач сяда до него:

– Недейте така, не е хубаво, деца минават... Може би ако споделите проблема си с мен, ще ви олекне...

– Пейката е прясно боядисана!

– Ах, мамичката им, долна ...



Тича из джунглата малка мравчица, страшно доволна.

– Какво става? – питат я.

– Абе, там, под онези палми, зверовете биха слона. И аз се вредих в тарапаната – отпуках му два!

След два дни срещат пак същата мравчица – тоя път

угрижена до немай къде.

– Какво става?

– Нали помниш онзи ден как биха слона? Взе, че пукна и наkisнаха мен за тая работа...



Обвиняемият:

– Казаха ми, че жена ми има любовник, влизам изненадващо в стаята, гледам – прозорецът отворен, а долу бяга някакъв по гащи. Взех нощното шкафче и...

Потърпевшият:

– Правя си аз сутрешното кросче и изведнъж отгоре някакъв идиот хвърли нощно шкафче!

Свидетелят:

– Седя си аз в шкафчето...



Полицай от парижката полиция попълва протокол за задържане на джебчийка. В графата „очи“ той пише: „Черни, огнени, изразителни, пълни със страст и молба. Едното липсва“...



**METSUB CORP.**  
Shipping & Removal Company

## SHIPPING TO BULGARIA

*& other countries in Europe and Asia.*

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

## МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

*и всички държави в Европа и Азия.*

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

## Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.

*Free Storage \**  
*Free Pick Up \**  
*Small local movings available as well \**

*\*Call for Details*

## Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

*We move freight to all Europe and All North America*

За повече информация на български

се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: [metsub.corp@gmail.com](mailto:metsub.corp@gmail.com)

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

**Ана Иванович искала да прости на Бастиан Швайнщайгер за българката: И тогава той казал нещо от което тя осъзнала, че бракът им е свършен!**



Бракът на Ана Иванович и Бастиан Швайнщайгер изглеждаше идиличен, и затова всички останаха в шок, когато двамата обявиха, че се развеждат. Оттогава световните медии се опитват да разберат причината за разпада на връзката им и я намират в аферата на немския футболист с привлекателна българка, предава Serbian Times.

Според немски медии, сръбската тенисистка е била готова да прости предателството в името на семейството – но добрата ѝ воля, изглежда, не е била достатъчна. Германският вестник Bild съобщи, че 38-годишната Иванович е подала молба за развод през ноември в Окръжния съд в Мюнхен. Бившата тенис звезда е подала и молба за издръжка на дете в Палма де Майорка, съобщава The Sun.

Списание „BUNTE“ съобщи, че Ана Иванович е искала да преодолее аферата на вече бившия си съпруг – но Бастиан очевидно не е искал да се върне към семейството си. Вместо разкаяние, той е проявил, според немския вестник, незрялост и безчувственост, заявявайки, че „иска да живее свободно“. След това изказване сръбска тенисистка е прекъснала връзката си.

Повече от десет години животът на футболната звезда Бастиан Швайнщайгер (41) и шампионката по тенис Ана Иванович (37) изглеждаше като истинска приказка. **Той – немският футболен герой**, който донесе титлата световен шампион през 2014 г., тя – сръбската кралица на тениса, която очарова планетата, спечели Откритото първенство на Франция и бе най-добрата тенисистка в света.

Те бяха мечтаната двойка на световния спорт, обединени от общи амбиции, страст и любов. Тяхната скромност и симпатични характери им спечелиха не само феновете, но и многобройните им бизнес партньори.



След приказната им сватба във Венеция през 2016 г., в следващите години щастието им бе допълнено от трима сина – Лука, Леон и Тео. Те никога не демонстрираха семейната си идилия, а гордо и топло я живееха на избраното от тях място – във вила в Майорка. Изглеждаха просто като перфектна двойка във всяко едно отношение.

#### Край на приказката

От началото на юни Бастиан започна публично да се появява с нова партньорка – родом от България, която също живее в Майорка. Немската преса посочи жената като „Силва“. Bild твърди, че двамата са започнали афера още през лятото на 2024 г. Това предизвика шок като според информация на списание „BUNTE“ от семейния кръг на Швайнщайгер, Ана е била готова да му прости, след като е научила за аферата. Той обаче ясно е заявил, че иска свободата си и че не възнамерява да се връща към семейния живот. Едва тогава

Ана сложила край на разговора и публично обявила края на брака.

#### „Защо Бастиан се отказва от щастието?“

Въпросът, който мнозина си задават е: защо Бастиан Швайнщайгер поиска да се откаже от това голямо щастие? Само преди няколко години той говореше по съвсем различен начин за Ана и тяхната любов. На промоция на книга през 2022 г. той каза: „Като малко момче често казвах твърде лесно: Обичам те. Но това са големи думи. Научих от Ана какво наистина означава любов.“

Думи, които днес звучат сякаш идват от съвсем различен свят.

Швайнщайгер и Иванович са били видени публично заедно за последно, когато са посетили Купата на Лейвър през септември 2024 г. След това те са споделили публикация в Instagram на коледен базар през декември.

Швайнщайгер бе част от германския отбор, спечелил Световното първенство през 2014 г. 41-годишният Бастиан прекара сезон и половина с „Червените дяволи“ и спечели Купата на Футболната асоциация през 2016 г. Той

напусна клуба, за да премине в MLS и да се присъедини към Чикаго Файър, преди да закачи обувките си през 2019 г.



Иванович се изстреля към звездата като една от най-разпознаваемите и продаваеми играчи в WTA след първия си голям пробив, когато спечели Canberra International преди Australian Open през 2005 г. По това време тя бе на 17 години.

Ана завърши кариерата си на сингъл с 15 титли от WTA тура и бе подгласничка на Australian Open през 2008 г., където загуби от Мария Шарапова. Тя зае позицията на играч номер 1 в ранглистата на тура, след като спечели French Open през 2008 г. Това бе единственият ѝ триумф от турнир от Големия шлем.

## Пол Погба инвестира в състезания с камили



Състезанията с камили са известни като спорт на шейховете, като хиляди фенове изпълват пустинните писти, за да гледат роботизирани жокеи, състезаващи се за огромни награди. Сега професионалните камилски надбягвания имат нов известен инвеститор: Пол Погба, предава британския The Guardian.

Полузащитникът на Монако заяви, че е станал акционер в базирания в Саудитска Арабия „Ал Хабуб“ - първият професионален отбор по надбягвания с камили в света, състезаващ се в Обединените арабски емирства и Персийския залив - защото искал да „издигне спорта на световна сцена“.

Бившият играч на Манчестър Юнайтед каза: „Винаги съм бил човек, който иска да опитва нови неща и да прави нещата по различен начин – независимо дали става въпрос за начина, по който играя, как се изразявам или как

подхождам към живота извън терена. Този начин на мислене ме последва и в моя бизнес свят.“

Спортът включва значителни инвестиции, като най-добрите камили се продават за милиони паунди, а състезанията предлагат големи награди. Миналата година наградният фонд за Купата на камилите Ал-Ула - най-доходоносното състезание в спорта - бе \$6.4 милиона в 16 състезания.

Погба, който стана най-скъпият играч в света, когато се присъедини към Манчестър Юнайтед от Ювентус през 2016 г. срещу £89 милиона, е насочил поглед към притежаването на най-скъпата камила в света.



„Да притежаваш най-скъпата камила в света би било красив момент на затваряне на кръга – нещо забавно, нещо смислено и нещо, което ме вълнува“, каза той пред Би Би Си. „Може би един ден ще го осъществим.“

„Ал Хабуб“, основан от предприемачите Омар Алмаина и

Сафван Модир, е първият модерен отбор по камилски надбягвания, който се състезава в международен план. Модир каза, че стремежите на отбора далеч надхвърлят спорта.

„В Ал Хабуб ние не просто представляваме състезателен отбор – ние представляваме амбицията на една нация, вярата на един народ и истинската решимост саудитците да бъдат номер 1 във всяка област на живота, от спорта и бизнеса до културата и иновациите.“

В миналото камилските надбягвания са били критикувани за ниските стандарти за хуманно отношение към животните и за използването на деца-жокеи. Сега обаче в спорта се използват роботизирани жокеи, оборудвани с GPS проследяване, а Модир заяви, че камилите на „Ал Хабуб“ са обучени и обгрижвани по световни стандарти.

**Непобедената боксова звезда Терънс Крофорд обяви оттеглянето си на 38 години**



Непобеденият световен шампион в супер средна категория Терънс Крофорд обяви оттеглянето си от бокса, окачвайки ръкавиците си на глезена три месеца след определящата кариерата му победа над Канело Алварес, предава британския *The Guardian*.

38-годишният боксьор от Небраска, който доминира мексиканската легенда Алварес в Лас Вегас през септември, за да спечели безспорната титла в супер средна категория, обяви решението си във видеоклип, публикуван в социалните мрежи.

„Оттеглям се от състезанието, не защото съм приключил с битките, а защото спечелих различен вид битка“, каза Крофорд. „Тази, в която си тръгваш при свои собствени условия.“

Крофорд (42-0, 31 нокаута) се оттегля като настоящ шампион на WBA, IBF и WBO в супер средна категория, след като победи Алварес с единодушно решение в майсторско изпълнение. Крофорд също така притежаваше пояса на WBC в супер средна категория, но бе лишен от него по-рано този месец след спор за санкциониращи такси.

Във видеото си Крофорд каза, че кариерата му е била водена от желанието да продължава да „доказва на всички, че грешат“. „Всеки боец знае, че този момент ще дойде, просто никога не знаем кога“, каза Крофорд.

„Прекарах целия си живот в преследване на нещо. Не колани, не пари, не заглавия. А онова чувство, което изпитваш, когато светът се съмнява в теб, но ти продължаваш да се появяваш и да доказваш, че всички грешат. Борих се за семейството си. Борих се за града си. Борих се за детето, което бях, онова, което нямаше нищо друго освен мечта и чифт ръкавици. И го направих по целия си път. Дадох на този спорт всеки дъх, който имах.“

Кариерата на Крофорд обхваща три десетилетия, като левичарят дебютира като професионален боксьор през 2008 г. и бързо се превърна в един от най-ярките таланти в бокса. Той спечели първата си световна титла, короната на WBO в лека категория, с победа над шотландец Рики Бърнс през 2014 г.

**Никс най-накрая възстановиха справедливостта за мач от финалите на NBA през 1999 г.**



Мачовете между представители на NBA от Източната и Западната конференции често принуждават феновете да се заровят в историческите трезори, за да добавят допълнителен колорит към сблъсъка. Финалите на NBA са създали съперничества повече от всички други мачове, се казва в материал на *Sports Illustrated*.

Ню Йорк Никс получиха това, за което се бореха в краткия си набег в Лас Вегас, като осуетиха опита на Сан Антонио Спърс за Купата на NBA след победа със 124-113 и завладяха върховното лидерството в турнира през сезона. И предвид липсата на споделена история между двете организации, това доведе до първия забележителен сблъсък между франчайзите през този век.

Въпреки това, те не са напълно лишени от споделена история; тези два отбора споделяха сцената на финалите на NBA в странните серии от 1999 г. Повече от 26 години след като Никс бяха принудени да претърпят поредния си неуспешен опит за шампионски пръстени, те най-накрая

получиха подобие на



Спомен за една необичайна история

Тази финална серия се помни с две неща; тя по същество даде тласък на двете десетилетия и промяна на сезоните с 50 победи за „Шпорите“, насърчвайки една от най-великите династии в историята на лигата под формата на пет шампионски титли, но този пръстен бе запомнен със звездичка.

Съкратеният поради локаут сезон бе признат за причината Тим Дънкан да спечели наградата за най-полезен играч на финалите, както и за дивата серия, в която Никс предприеха, спечелвайки три поредни кръга на плейофите като 8-ми поставени.

Загубата със 78-77 в петия мач в Сан Антонио бе до момента най-скорошният финален мач, в който Никс са участвали. Това е част от причината, поради която участието им във финалите на конференцията миналата пролет бе толкова интересно; един от най-продуктивните баскетболни градове в страната най-накрая имаше отбор, способен на наистина сериозно участие в плейофите.



ПОСТ ВЪВ ВОЛЕЙБОЛНАТА ИГРА	ПРЕДЕЛНА НОРМА ЗА РАЗХОД	ГРАД В ПРО-ВАНС, ЮЖНА ФРАНЦИЯ	ИЗКОПАНА ДУПКА В ЗЕМЯТА, РОВ	ПРАВНО ПОЛОЖЕНИЕ НА ЛИЦЕ /КНИЖ./	РОМАН /1842/ ОТ ЖОРЖ САНД	ЖЕНСКИ ПЕВ-ЧЕСКИ ГЛАС	ИНДИАНСКИ ТРОФЕЙ ОТ БЕЛИ ХОРА	ЖИВО СЪЩЕСТВО ЗА РАЗЛИКА ОТ ЧОВЕКА	ПУЛОВЕР ИЛИ БЛУЗА С ВИСОКА ЯКА	СТАРА НЕМСКА СРЕБЪРНА МОНЕТА
СТРАНСТВАЩ БОГОМОЛЕЦ; ПОКЛОННИК	ПОЕМА ОТ ДИМЧО ДЕБЕЛЯНОВ	ИСПАНСКИ ХУДОЖНИК /1746-1828/		РЕЧНО МЯСТО КЪДЕТО ВОДАТА НЕ ЗАМРЪЗВА		МЛАД БЛАГОРОДНИК ПРИ ЗНАТНА ОСОБА /ИСТ./	РУМЪНСКА ПОП ПЕВИЦА „ДЕЖА ВЮ“	ЗЕМЯ, ИМУЩЕСТВО КАТО НЕЧИЕ ПРИТЕЖАНИЕ	УНГАРСКИ ГРАД НА РЕКА ДУНАВ	
				СТАРА ТУРСКА МОНЕТА				ИСТОРИЧЕСКИ ВРЪХ В СТАРА ПЛАНИНА		
НОТЕН ЗНАК			ПОМЕЩЕНИЕ С НЯКАКВА АПАРАТУРА	ЧАСТ ОТ СГРАДА НА ЕДНО РАВНИЩЕ			СПИРТНИ НАПИТКИ /СЪБИР./	ТОРБЕСТ АВСТРАЛИЙСКИ БОЗАЙНИК		
ПОЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			РАЗСЕЙАН ЗАВЕЯН ЧОВЕК /РАЗГ./	US АКТРИСА /1974/ „ДОН ЖУАН“			САМОДВИЖЕЩ СЕ ВАГОН			
			ЧЕРНА МАСА, ОТЛАГАНА ПРИ ТЮТЮНОПУШЕНЕ				ОГНЕУПОРЕН ЛЕЯРСКИ СЪД; ТИГЕЛ			ЮЖЕН ПЛОД С ПРИЯТЕН АРОМАТ
ЕТАЖ ОТ ТРИАСКАТА СИСТЕМА /ГЕОЛ./		ТРОПИЧНО РАСТЕНИЕ С БОДЛИ	ТЪРЖЕСТВЕНА ЛИРИЧНА ПЕСЕН			ПЕРИОД ОТ СЕДЕМ ДНИ; НЕДЕЛЯ	ПОВЕСТ ОТ СЕРАФИМ СЕВЕРНЯК	СТИХ ОТ АЛЕКСАНДЪР ПУШКИН		
ШАХМАТНА ФИГУРА		ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ С ПЕРИСТИ ЛИСТА						ГЕРОЙ В ВГ ФИЛМА „ИКОНОСТАСЪТ“		
	ПРИЯТЕЛСТВО /ПРОСТОНАР./				ПЛАТНО НА ЛОДКА, КОРАБ					
АФРИКАНСКО ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ	СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	ДРЕВНОГРЪЦКИ БОГ НА ВОЙНАТА	ПАРТИЯ ВЪВ ВОКАЛЕН АНСАМБЪЛ		ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ С ПАРЛИВ ВКУС				РАЗОБЛИЧАВАЩА ИРОНИЯ /ПРЕН./	ВИД СИЛНА И ГОРЧИВА БИРА
					СНОПЧЕ СПИРАЛНО НАВИТА КОСА				ДЪРВЕНА ДРЪЖКА НА МОТИКА	
ЗВУКОВ ГЛАСЕЖ НА ДУМАТА В НЕЙНИЯ КРАЙ				МЕХАНИЗЪМ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА КОЛА					ФУТБОЛЕН СТАДИОН ВЪВ БАРНА	
МЕРИЛО ЗА СРАВНЕНИЕ				МАЛКА, МНОГО ДРЕБНА ЧАСТ ОТ НЕЩО					ГЕРОЙ ОТ TV СЕРИАЛА „ОКТОПОД“	
					ГЪНКИ ЗА УКРАСА НА ДРЕХА				НАСТАВНИК, ВЪЗПИТАТЕЛ /КНИЖ./	
				СИЛНО ПИТИЕ С АНАСОНОВ АРОМАТ				БИРНИК В ЕВАНГЕЛСКА ЮДЕЯ		
					НЯКОГАШНА СЕДЯНКА /НАР./			ГОЛЯМО ДЪРВО С ПЛОДОВЕ КОЛКОТО ОРЕХ		
ГЕРОЙ ОТ АРМЕНСКИЯ НАРОДЕН ЕПОС				ИЗРАБОТВАЩА НЕЩО ПО КАЛЪП МАШИНА				СЪСТЕЗАТЕЛ, ПРАКТИКУВАЩ СПОРТА КЕЧ		
				ТЕЧНОСТ ЗА ПИСАНЕ				МЕЖДУПЛАНЕТНОТО ПРОСТРАНСТВО		
ЕТИОПСКА КНЯЖЕСКА ТИТЛА /16-20 В./		ВЕЧНОЗЕЛЕНО МАСЛОДАЙНО ДЪРВО; ОЛИВА						ВЪСКАНА В ПЛАТ ИВИЦА ЗА УКРАСА		
ВИД ТЕЧНО „СИНЬО“ ГОРИВО		ТРУДОВО ВЪЗНАГРАЖДЕНИЕ						ВИД ЧЕРВЕЙ ДЪРВОЯД; МУШЛИКА		МНОГОГЛАСНО ХОРОВО ПЕЕНЕ БЕЗ МУЗИКА
		МАРКА ЛЕКИ КОЛИ НА БИВША ЮГОСЛАВИЯ						СЪБОРЖЕНИЕ ЗА ПРЕМИНАВА НЕ ПРЕЗ РЕКА		
								БЛАГОРОДНА РЪЖДА ПО МЕТАЛИ		
									РЕКА В ШВЕЙЦАРИЯ, ЛЯВ ПРИТОК НА РЕЙН	
СКРЪБ, МЪКА, СЪЖАЛЕНИЕ ЗА НЯКОГО	ВИД САРМИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ	МАРКА ХАСКОВСКА БИРА								ВИСШ ОФИЦЕРСКИ ЧИН
		ГРЪБНАЧНО ЖИВОТНО С КРИЛА								НЕОБЛАГОРОДНО ОВОЩНО ДЪРВО /РАЗГ./
ГРУПА ЛИЦА, КОИТО СЛУШАТ КОНЦЕРТИ										
АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА					ПОЛОЖИТЕЛНО НАТОВАРЕН ИОН /ХИМ./					
					ВИД ПЛАТ С МЪКЕСТА ПОВЪРХНОСТ				US ФИЛМ С БРАД ПИТ И В. ДЖОУНС	
		ВИД ЛЕГИОН В АРМИЯТА НА ДРЕВНИЯ РИМ							ПРИДРУЖИТЕЛ ИЛИ ПАРТНЬОР НА ДАМА	
		МОДЕЛ ЕКОКОЛИ НА „ТОУОТА“		КНИЖКА С РИСУВАНИ РАЗКАЗИ					НАШ АКТЬОР „ОРКЕСТЪР БЕЗ ИМЕ“	
				КОПРИНЕНА ПРЕПАСКА НА СУМИСТИ					АВТОНОМНО ВЛАДЕНИЕ НА Н. ЗЕЛАНДИЯ	
ПОВЕСТ ОТ АНГЕЛ КАРАЛИЙЧЕВ				ВЪРШЕЩ РАБОТА МЕХАНИЗЪМ						
				ПРЕКАЛЕНО АКУРАТЕН ЧОВЕК					УКАЗАТЕЛНА ПЛОЧКА С НАДПИС, ЗНАК	
КОЛАЙ, ЛЕСНИНА /РАЗГОВОРНО/									ТАЙНО ОБЩЕСТВО С МИСТИЧНИ ОБРЕДИ	
УРЕД ЗА ПРЕСЯВАНЕ НА НЕЩО				ПЛИТКА ДОЛИНА БЕЗ РЕКА					ОБЩ РАБОТНИК, ХАМАЛИН	
				ВИД ШИРОКИ МЪЖКИ ГОРНИ ГАЩИ /НАР./					ТАЙНО ОБЩЕСТВО С МИСТИЧНИ ОБРЕДИ	
		ЖЕНА, ЗА КОЯТО ПЕЕНЕТО Е ПРОФЕСИЯ							СКРИПЕЦ С ПРОСТО УСТРОЙСТВО	
		ВИД ПЛОСКА ВИНЕНА ЧАША СЪС СТОЛЧЕ							ГЕРОЙ НА Р. ЛЕОНКАВАЛО В „ПАЛЯЧО“	ИЗНОС НА СТОКИ В ЧУЖДА СТРАНА
ИЗГАРЯНЕ НА ЕРЕТИЦИ В СРЕДНИТЕ ВЕКОВЕ										
ГЕРМАНСКИ МЕДИЕН КОНЦЕРН	МАРКА КИСЕЛО МЛЯКО									РОМАН /1900/ ОТ МАРСЕЛ ПРЕВО
		СЛУЖИТЕЛ В ДИПЛОМАТИЧЕСКО ПОСОЛСТВО								ВСЯКА ЕДНА ОТ ДЕСЕТ РАВНИ ЧАСТИ
										СОЛ НА БОРНАТА КИСЕЛИНА
Вълнени чорапогащи без пръсти										
НАША РОК ГРУПА „СПОМНИ СИ“					ВИД ПАРИЧНО ВЪЗНАГРАЖДЕНИЕ					НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО
					РОМАН ОТ КИРИЛ ТОПАЛОВ					ЧАСТ ОТ СТЕРЕОУРЕДБА
		ПЬЕСА /1994/ ОТ ЯСМИНА РЕЗА			ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН В РАЗК. „КАЛ“					ПОСТРОЙКА ЗА ПРЕСТОЙ НА ТРАМВАИ
		ГОЛЯМ ХОБОТЕН БОЗАЙНИК С БИВНИ			ВНОСНО-ИЗНОСЕН НАЛОГ НА СТОКИ				РОМАН /1890/ ОТ АНАТОЛ ФРАНС	ПРИМИТИВНО ЗЕМЕДЕЛСКО ОРЪДИЕ
БИВШ БЕЛГИЙСКИ ПИЛОТ ОТ Ф1										АВТОМОБИЛНА ПРУЖИНА
КОПРИНА /ОСТ./		МАРКА ПЕРИЛНИ ПРЕПАРАТИ		БЕЗЧЕСТНА ПОДЛА ПРОЯВА /КНИЖ./						РУМЪНСКА МОНЕТНА ЕДИНИЦА
				НАША РОК ГРУПА „ПЪТУВАНЕ“						
				ТЪРГОВСКИ ИЛИ ПРОМИШЛЕН СУБЕКТ						
МОНАШЕСТВО, КАЛУТЕРСТВО /СТАРИН./										
БАЛЕТ ОТ АРАМ ХАЧАТУРЯН										СПЛАВ В САМОЛЕТОСТРОЕНЕТО
										ЛАТВИЙСКИ ЖЕНСКИ ТИМ ПО БАСКЕТБОЛ

# Art & Culture

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

## Весела Коледа!



**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](http://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.

**Четете в Пламяк онлайн:**  
[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)



Д-р Симеон Минков и Д-р Томас Минков пожелават на всички свои пациенти и приятели Весела Коледа и Новогодишна празница!

Tel: 416.922.3049  
www.minkovdental.com

Весела Коледа и Честита Нова 2026 година!  
Ivelina Miljevic  
Mortgage Agent Level 2 M29000213  
Cell: 416-839-2078  
ivmil@securemortg.com

Весела Коледа!  
Здраве и радост през Новата 2026 година!  
МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ и всички държави в Европа и Азия.  
Мето: 647-773-3823

Merry Christmas and Happy New Year  
Весела Коледа и Честита Нова Година НАЗДРАВЕ !!!  
Tel: (514) 861-3949  
1-800-764-4479  
www.ivyagergence.com

Весела Коледа и Честита Нова година!  
Zee Zdravko Dimov  
Sales Representative  
info@zdravko.com/bulgarianflame.com  
Dir: 416-569-5396  
OIF: 416-391-3232

ЯНУАРИ							ФЕВРУАРИ							МАРТ							АПРИЛ						
Н	П	В	С	Ч	П	С	Н	П	В	С	Ч	П	С	Н	П	В	С	Ч	П	С	Н	П	В	С	Ч	П	С
			1	2	3		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28														
25	26	27	28	29	30	31																					

Весела Коледа и Честита Нова Година!  
Здраве и радост през Новата 2026 година!  
Dir: 905-849-4664 C: 647-999-2010

Весели празници!  
LA LUCE  
Italian Fine Dining Restaurant  
4377 Steeles Ave West  
(416) 691-8989  
www.lalucerestaurant.com

Весела Коледа и Щастлива Нова Година!  
Public Holidays for 2026  
New Year - January 1, Thursday  
Family Day - February 18, Monday  
Good Friday - April 2, Friday  
Easter - April 6, Monday  
Victoria Day - May 18, Monday  
Canada Day - July 1, Wednesday  
Civic Holiday - Monday, August 3  
Labour Day - September 7, Monday  
Thanksgiving Day - October 12, Monday  
Remembrance Day - November 11, Wed.  
Christmas Day - December 25, Friday  
Boxing Day - December 26, Saturday

2026  
**Пламяк**  
www.bulgarianflame.com

Весела Коледа!  
Здраве и радост през Новата 2026 година!  
KRONOS INTERNATIONAL SERVICES INC.  
29 Skagway Ave  
Scarborough, ON  
Tel: (416) 265-4686  
Toll Free: 1 (877) 681-3353  
Email: info@kronoscanada.com  
www.kronoscanada.com