

Чашите за кафе за вкъщи отделят хиляди микропластмасови частици

(Takeaway coffee cups release thousands of microplastic particles)

Автор: Сянью Лиу - Научен сътрудник, Училище по околна среда и наука и Институт за австралийски реки, Griffith University.

Декларация за оповестяване:
Сянью Лиу е свързан със Solving Plastic Waste Cooperative Research Centre.



Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

7:45 сутринта е. Вземате си кафе за вкъщи от местното кафене, обгръщате топлата чаша с ръце, отпивате глътка и се отправяте към офиса.

За повечето от нас тази чаша се струва безобидна – просто удобен инструмент за подаване на кофеин. **Ако обаче чашата е направена от**

пластмаса или има тънка пластмасова подплата, има голяма вероятност тя да отделя хиляди малки пластмасови фрагменти директно в напитката ви.

Само в Австралия се използват изумителните **1.45 милиарда чаши за еднократна употреба за топли напитки**

всяка година, заедно с приблизително 890 милиона пластмасови капачки. В световен мащаб този брой нараства до приблизително 500 милиарда чаши годишно.

В ново изследване, на което съм съавтор, публикувано в *Journal of Hazardous Materials: Plastics*, разгледахме

как се държат тези чаши, когато се нагреят. Посланието е ясно: **топлината е основен двигател на отделянето на микропластмаса, а материалът на чашата е по-важен, отколкото си мислите.**

Прод. на стр.2>>

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



стр.12, 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

Чашите за кафе за вкъщи отделят хиляди микропластмасови частици

(Takeaway coffee cups release thousands of microplastic particles)



<< Прод. от стр.1

Какво представляват микропластмасите?

Микропластмасите са фрагменти от пластмаса с размер от около 1 до 5 милиметра – приблизително от пращинка до размера на сусамово семе.

Те могат да се образуват, когато големи пластмасови предмети се разпаднат, или могат да се отделят директно от продуктите по време на нормална употреба. Тези частици попадат в околната ни среда, храната ни и в крайна сметка в телата ни.

В момента няма убедителни доказателства колко точно от тази микропластмаса остава в телата ни. Наистина е трудно да се измерят точно нивата на такива малки частици в човешките тъкани.

Освен това, учените

все още сглобяват какво биха могли да означават микропластмасите за човешкото здраве в дългосрочен план. Необходими са спешно повече изследвания, но междувременно е добре да сме наясно с потенциалните източници на микропластмаса в ежедневието ни.

Температурата е от значение

Моите колеги и аз първо проведохме мета-анализ – статистически синтез на съществуващи изследвания – анализирайки данни от 30 рецензирани проучвания.

Разгледахме как се държат често срещани пластмаси като полиетилен и полипропилен при различни условия. Един фактор се открояваше над всички останали:

температурата.

С повишаването на температурата на течността в контейнера, отделянето на микропластмаси също обикновено се увеличава. В проучванията, които разгледахме, отчетените отделяния варират от няколко стотин частици до повече от 8 милиона частици на литър, в зависимост от материала и дизайна на изделиято.

Интересното е, че „времето за накисване“ – колко дълго напитката престоява в чашата – не е постоянен фактор. Това предполага, че оставянето на напитката ни в пластмасова чаша за дълго време не е толкова важно, колкото началната температура на течността, когато тя за първи път се докосне до пластмасата.

Тестване на 400 чаши за кафе

За да видим как това работи в реалния свят, събрахме 400 чаши за кафе от два основни вида около Бризбейн: пластмасови чаши, изработени от полиетилен, и хартиени чаши с пластмасово покритие, които изглеждат като хартия, но имат тънко пластмасово покритие отвътре.

Тествахме ги при 5°C (температура на айскафе) и 60°C (температура на горещо кафе). Въпреки че и двата вида отделят микропластмаси, резултатите разкриха две основни тенденции.

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

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;** Пекари, Оператори на производствена линия (от \$18.50/час), Оператори на мотокари (от \$22.05/час).
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници (от \$21.00/час)
- **Мениджмънт;** Бригадири (от \$50K/годишно), Супервайзори (от \$65K/годишно)

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@fierafaods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 1357)**

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

Чашите за кафе за вкъщи отделят хиляди микропластмасови частици

(Takeaway coffee cups release thousands of microplastic particles)

<< *Прод. от стр.2*

Първо, материалът е важен. Хартиените чаши с пластмасово покритие отделят по-малко микропластмаси от изцяло пластмасовите чаши и при двете температури.

Второ, топлината предизвиква значително освобождаване на микрочастици. При изцяло пластмасовите чаши преминаването от студена към гореща вода увеличава освобождаването на микропластмаси с около 33%. Ако някой пие 300 милилитра кафе в чаша, изработена от полиетилен, всеки ден, той може да погълне 363,000 микропластмасови частици всяка година.

Но защо точно топлината е толкова важна?

Използвайки изображения с

висока резолюция, изследвахме вътрешните стени на тези чаши и установихме, че изцяло пластмасовите чаши имат много по-грапави повърхности – пълни с „върхове и долини“ – в сравнение с хартиените чаши с пластмасово покритие.

Тази по-грапава текстура улеснява отделянето на частиците. Топлината ускорява този процес, като омекотява пластмасата и я кара да се разширява и свива, създавайки повече повърхностни неравности, които в крайна сметка се фрагментират в напитката ни.

Управление на рисковете

Не е нужно да се отказваме от сутрешния си навик да си купуваме храна за вкъщи, но може да

променим начина, по който подходим към него, за да управляваме риска.

За топли напитки най-добрият вариант е да използваме чаша за многократна употреба, изработена от неръждаема стомана, керамика или стъкло, тъй като тези материали не отделят микропластмаси. Ако трябва да използваме чаша за еднократна употреба, нашите изследвания показват, че хартиените чаши с пластмасово покритие обикновено отделят по-малко частици от чисто пластмасовите чаши, въпреки че нито една от тях не е без микропластмаса.

И накрая, тъй като топлината е факторът, който задейства отделянето на пластмаса, избягвайте да поставяте врящи течности директно в контейнери с

пластмасово покритие. Това да кажете на баристата да охлади кафето ви малко преди да го сложи в чашата, може да намали физическото напрежение върху пластмасовото покритие и да намали общото излагане.

Като разберем как топлината и изборът на материал взаимодействат, може да проектираме по-добри продукти и да правим по-добър избор за ежедневната си доза кофеин.

Авторът признава приноса на професор Ченгронг Чен за тази статия.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/takeaway-coffee-cups-release-thousands-of-microplastic-particles-273348>

Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.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

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 тревел агент

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



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



TICO # 4631602

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

<< *Прод. от стр.5***Панихида по повод 153 години от смъртта на Васил Левски в Карлово**

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

На 18 февруари се навършиха 153 години от обесването на йеродякон Игнатий – великият Апостол на свободата Васил Левски.

С благословението на Негово Високопреосвещенство Пловдивския митрополит Николай, Белоградчишкият епископ Поликарп – първи викарий на митрополита, отслужи панихида за приснопаметния Божи раб йеродякон Игнатий в храм „Успение Богородично” в Карлово.

С епископа съслужиха архимандрит Евтимий, свещеноиконом Марко Марков – архиерейски наместник на Карловска духовна околия, храмовото духовенство, свещеници от околията и митрополитският протодякон Илиян Александров.



Песнопенията изпълни митрополитският хор „Св. ап. Ерм”.

Да почетат паметта и да се помолят за йеродякон Игнатий бяха дошли десетки миряни, сред които бяха кметът на град Карлово г-н Емил Кабаиванов, командирът на 61-ва Стрямска механизирана бригада бриг. ген. Маргарит Михайлов, командири и офицери от бригадата, представители на държавната и местната власт, общественици и христорлюбиви воини.

В края на заупокойното последование Белоградчишкият епископ Поликарп се обърна към всички с възпоменателно слово за живота на Васил Левски.

Бог да прости йеродякон Игнатий и да упокои душата му там, където почиват душите на праведниците!

Митрополит Арсений: Постът е наше пожертвование, наш дар към Бога

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

На 22 февруари тази година е Неделя на всеопрощението, от която започва и Великият пост. За подвига на поста, прошката, вярата в Бога и съзряването в духовния живот разговаряме със Сливенския митрополит Арсений.

– **Ваше Високопреосвещенство, пристъпваме отново към Великия пост и богослужебният живот**

започва да изглежда по друг начин. Песнопенията са насочени към вътрешния ни живот и към осъзнаването на греховността ни, към покаянието и промяната. Разкажете ни повече за традицията в богослуженията през този период на годината. С какво се характеризират?

– Не само великопостният период и специфичните богослужения в него, а цялото ни Богу-служение, а и цялото наше вероучение, въплътено в това служение, е насочено преимуществено към изцеление, обновление и украсяване на „скрития човек на сърцето в нетленната красота на кроткия и тих дух, което е драгоценно пред Бога“ (1 Петр. 3:4). Великият пост е една от най-ярките изяви на опитно засвидетелстваната истинност на апостолската вяра, че „макар външният ни човек и да тлее, но вътрешният от ден на ден се подновява“ (2 Кор. 4:16). Въздържанието на душата и тялото, макар външно да са сякаш лишаване, но плодовете от тях показват, че всъщност чрез тях се постига духовно обогатяване, което в обикновеното течение на живота е трудно постижимо по друг път.

Както споменахте, Великият пост е време за покаяние, което означава: 1. Осъзнаване на несъответствието на нашите мисли, думи и дела с евангелския идеал; 2. Съкрушаване и самоукорение за нашето недостойно за Христа битие; 3. Изповед пред духовника; Полагане на усилия за утвърждаване в християнските добродетели. Съответно, великопостните богослужения се

характеризират предимно със своя покаен характер. В тях пак и пак се напомня, „няма човек, който да не греши“ (3 Царств. 8:46) и че „ако кажем, че нямаме грях, себе си мамим“ (1 Ин. 1:8); че „Бог не иска смъртта на грешника, но да се отвърне грешникът от пътя си и да бъде жив“ (Иез. 33:11); че Бог, по своето безпределно човеколюбие е обещал на каещите се: „Да бъдат греховете ви и като багрено – като сняг ще избеля“ (Ис. 1:18). Но също и, че „дните на човека са като трева (...) понесё се над него вятърът и няма го...“ (Пс. 102:15-16), а след неизбежния край на земния живот „всички ние трябва да се явим пред Христовото съдилище, за да получи всякой заслуженото, според доброто или злото, което е извършил с тялото си“ (2 Кор. 5:10). Покаяният характер на богослуженията се допълва и от напевите, които са в унисон с текстовете на песнопенията, а също и с черните одежди на свещениците и покривките в храма. И накрая забраната във всички делнични дни на Поста да се служи обичайната „пълна“ Литургия (заради нейната тържественост),

извежда на мястото на последната Литургията на Преждеосветените дарове, която не се служи извън това време.

– Защо преди поста винаги се извършва всеопрощение? Защо започваме поста с прошка?

– Защото ако ще градим нещо ново и по-добро в себе си по образа на Христа, първо трябва да разчистим душевния си дом от всяко зломислие и злопаметност – ако Господ без да има никаква вина, се молеше за всички Свои злоумишленици:

„Отче! прости им...“ (Лк. 23:34), то колко повече ние, които често получаваме ощетявания и обиди от други хора, по Божие допущение, заради греховете си. И защото Божият закон е: „с каквато мярка мерите, с такава ще ви се отмери“ (Мат. 7:2); и пак: „както искате да постъпват с вас човеците, тъй и вие постъпвайте с тях“ (Лк. 6:31). А нали и всеки от нас би искал да му бъде простено за всичко нередно, което дори поради незнание или невнимание е сторил?! Постът

е наше пожертвование, наш дар Богу, но Господ ясно казва, че няма да приеме никакъв дар от оня, който не желае помирение (срв. Мат. 5:23-25).

– Какво казвате на хората, които не могат да простят на свои близки поради трудни обстоятелства или причини? Как се превъзмогва трудността и се пристъпва към прошка?

– Каквото е казал нам Спасителят: „Ако ли не простите на човеците съгрешенията им, то и вашият Отец няма да

прости съгрешенията ви“ (Мат. 6:16). Тук средно положение няма. Или прощаваш, и тогава и ти можеш да се надяваш на прошка; или не прощаваш, и оставаш неопростен. А това означава отчужден от Бога (по своя вина) и – ако не последва разкаяние – осъден на Божия съд. Непрощаваният не може да се причастява с Тялото и Кръвта Христови, а без това никой не ще има в себе си живот (срв. Ин. 6:53); живот в Христа, живот вечен. Наистина, понякога човек е толкова

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

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



Svilson
Svilen Todorov
svilen.todorov@hotmail.com
Office (514)-800-8657

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

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

изнемогнал духом от дългото действие на греха на враждата, че макар да съзнава, че трябва да прости и иска да прости, не намира сили в себе си... Тогава, признавайки своята немощ и смирявайки се пред Господа, нека си спомни за обещанието Исус Христово:

„искайте и ще ви се даде“ (Мат. 7:7). И нека проси от Бога, Който дава на всички щедро и без укор и ще му се даде (срв. Иак. 1:5) даром благодат и сила да прости и се освободи от оковите на злопаметността. В Молитвеника, издаден от Св. Синод има малка, но много хубава молитва за дар на прощаване, която е точно за такива случаи, и която е помогнала на не един християнин, изпаднал в такава ситуация. Разбира се, освен нея, можем да се молим и със свои думи – важното е да съзнаваме колко страшно е за нас непрощаването и искрено да желаем да простим, за да изпълним волята Божия.

– Прощката само забравяне на прегрешението ли е или е все пак превъзможване и проява въпреки греха, който ни е сторил някой?

– Прощката е не толкова забравяне на лошото, което са ни

сторили, колкото отказ от това да търсим сметка, възмездие за причиненото зло. Колко хубаво е казано в молитвата „Отче наш“: *„и прости нам дълговете ни, както и ние прощаваме на длъжниците си“* – грехът е представен образно като дълг, който ние се отказваме доброволно да изискваме от онези, които са задължени към нас. За да имаме дръзновение да молим за същото снизхождение този, комуто дължим много, много повече. В това дело винаги сме на сметка – ние прощаваме „динарии“, а заради това Бог опрощава нам „таланти“; за стотинки – цяло състояние (срв. Мат. 18:23-35)! Прощавайки ние признаваме, че Един Бог е Съдия и Въздаващ праведно отплата – вярвайки в Неговия Съд, ние няма защо да се тревожим за справедливостта. Но, като християни, даже трябва да желаем покаянието и обръщането на съгрешилите против нас, а не да жадуваме за отмъщение, което е противно на Духа, Който сме приели в името Христово при св. Кръщение и св. Миропомазание. Защото имаме заповед, изискваща много повече от прощаването:

„обичайте враговете си, благославяйте ония, които ви проклинат, добро правете на ония, които ви мразят и молете се за ония, които ви обиждат и гонят, за да бъдете синове на вашия Отец Небесен“ (Мат. 5:44-45). Господ не е заповядал невъзможни неща. Но първата стъпка към изпълнението на тази заповед е в прошката. – **Обстоятелствата, в които живеем, изглеждат все по-сложни. Трудно ли човек днес намира своя духовен ориентир и не се ли загубва във водовъртежа на суматохата, в която май се намираме?** – „Изглеждат“ е много точно казано. Първо, защото не е имало време в историята, когато да не е имало „сложни“ обстоятелства, трудности в живота на хората. И второ, защото зависи откъде и как гледаме към обстоятелствата в живота. Погледнати от „камбанарията“ на Христовата Църква и нейното Богооткровено учение, всяко от тези обстоятелства намира своето адекватно обяснение, всеки проблем – решение, с Божия помощ. За всеки конкретен човек намирането на „духовния ориентир“, т.е. на Бога, е различно

– за едни по-лесно, за други – по-трудно. Но, както всеки може да се убеди от собствения си живот, постигнатото с повече труд и усилия бива много повече ценено и пазено от нас. Така че ако човек добросъвестно търси, без да пести усилия, той и ще намери, както обещава Спасителят (срв. Мат. 7:7). А без Бога „водовъртежът на суматохата“ е винаги налице. И най-първо вътре – в самия човек, което впрочем, е много по-страшното. Ако вътре в нас е чисто, ясно, светло, няма да е трудно да видим пътя си и в най-сложните ситуации; но ако е мрачно, мъгливо, объркано, тогава и „магистрала“ да се простре пред нас, може да не я видим. Или да я отхвърлим като възможност.


– Какво казвате на хората, които за първи път са решили да постят Великия пост?

– Бог да им помага и укрепи в доброто им намерение, за да се убедят сами колко благотворен е и за духа, и за тялото Постът, който предприемаме в чест на Христовото Възкресение!

– А един бонбон нарушава ли поста? – Разбирам въпроса ви. Нерядко срещаме сред православните християни една свръхскрупулъзност

и педантичност във въздържането откъм блажна храна, но съчетана с невнимателност към цялостния смисъл на постенето. Ако се хващаме за „единия бонбон“, а нехаем за душевните си страсти, то заприличваме на укоряваните от Господа „лицемери“, даващи десятък от гъозум, копър и кимион, а оставили най-важното в закона – „правосъдие, милост и вяра“ (срв. Ин. 23:23). Но след като им показва най-същественото, Христос завършва: „Това трябваше да правите и онова да не оставяте“ (Пак там). В този смисъл и „бонбонът“ се оказва немаловажен. Защото „верният и в най-малкото е верен и в многото“ (Лк. 16:10). Внимаването в това какво слагаме в устата си през Поста е първото, най-ниското стъпало на духовната стълба. Ако някой спре на него, значи „той още нищо не е тъй узнал, както трябва да знае“ (срв. 1 Кор. 8:2). Но пък ако друг се опита да го прескочи, то, най-вероятно ще падне – Господ е промислил всяко стъпало да е на своето място и да има своето значение в нашето изкачване. И накрая – дали ще нарушим поста с блажна храна, лапната по невнимание или с горделив помисъл, или с лоша дума,

или с каквото и да е друго, начинът да го продължим е един – покаяние и изповед. А след това – да внимаваме повече. – **И накрая на нашия разговор. Какво е посланието Ви към християните от Сливенска епархия, а и към всички, които ще прочетат този разговор?** – Великите светци и в Старозаветните, и в Новозаветните времена – и праведниците, и пророците, и апостолите, и мъчениците, и светителите, и преподобните, станаха така велики и благодарение на Поста – както беше казал един от тях: „Във всички времена постът е учил всички на живот по Бога“. Ако искаме Божиите приятели да разпознаят в нас свои духовни наследници и да ни съдействат в нашия живот със силните си молитви, нека се потрудим, според силите си, в свящото и богоугодно дело на поста! Ако на някой не му е ясно нещо, свързано с това начинание, нека не се стеснява да похлопа на дверите на Църквата – и ще му се отвори (срв. Мат. 7:7), да пита – и ще му се отговори. С митрополит Арсений разговаря Ангел Карадаков.



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
www.MyHomeForSaleToronto.com

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 Wycroft 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

Родители изпращали доброволно децата си в сектата в Мексико



Момченца на 9-10 години са били изпращани доброволно от родителите им в затворената религиозна секта на Ивайло Калушев. Той се е изживявал като “лама” и духовен учител “гуру” на децата, които станали негови сексуални жертви. Това сочат в официалните си показания **30 свидетели**, които с разрешение на наблюдаващите прокурори бяха предоставени на народните представители, под условие, че няма да разпространяват интимни подробности, съобщава „Труд“.

Свидетелските показания са събрани след 2 февруари когато първите три трупа на “рейнджъри” бяха намерени край хижа “Петрохан”. Някои от свидетелите са били разпитани допълнително след 8 февруари, когато са открити още три тела - на “лама” Калушев и двамата

негови “ученици” - 15-годишният Александър Макулев и 22-годишния Николай Златков. Стана известно, че “рейнджърите”, както се наричали, се въоръжили през 2021 г. с 18 оръжия, а 19-то - пистолет, получава 19-годишният тогава Николай Златков когото “лама” Ивайло Калушев представя като свой син, през 2023 г.

Зловещи разкрития правят майките и бащите на три момчета и едно момиче, които признават, че са се доверили на Ивайло Калушев и доброволно са пращали децата си при него. Почти всички родители са се занимавали с източни духовни практики, с медитации или хипноза.

В случая с убийтия 15-годишен Алекс става ясно, че преди 5 години е изоставен от родителите си. Когато завършил 3-ти клас, бил даден от майка му и от баща му - пещерняка Яни Макулев, на Калушев, защото му “имали доверие”. По-големият брат и сестрата на Алекс също ходили при сектата в Мексико, а Макулев-баща признал, че не е



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

имал възможност да гледа по-малкия си син и искал това да прави Калушев. Според показанията на Яни Макаулев през цялата 2025 г. Алекс е виждал майка си 2-3 пъти и детето почти не е посещавало училище в последните 5 години. Първоначално бил записан да учи онлайн към училище в Мексико, а по-късно Калушев го е записал в частното училище “Космос”, за което родителите му дали пълномощно.

На депутатите са дадени и показанията на 10-годишния Леон, чието име Калушев споменава в прощалния SMS до майка си, а през 2024 г. по сигнал на бабата и дядото на детето, ДАНС прави разследване на сектата. Леон разказва, че е бил силно привързан към семейството си, бил е щастлив с баба и дядо в Плевен, защото тогава “цялото семейство било заедно”. После описва как е пътувал в Непал с Калушев, както и из Европа с други от сектата. При едно от пътуванията се наложило да спят в кемпер, където детето е било в едно легло с Ивайло Калушев.

Най-много сексуални посегателства на Калушев сочи Валери Андреев, който е бил даден от майка му на “ламата” от 15-годишен, заминал е и е живял със сектата в Мексико. Подробни показания е дала и майка му София Андреева, която е будистка и е финансирала Калушев и хората му с около 1 милион лева. Валери разказва, че “лама” му забранявал да говори и мисли за жени и когато навършил 17 години за рождения ден му подарил вибратор. Валери споменава също, че при сектата в Мексико идвали много хора от България, включително Саша Безуханова с дъщеря си.

Разпитано е и момичето, споменато в SMS на Калушев до майка му. Девојката прекарала последните дни на януари със сектата. Тя разказала, че преди време арт-продуцентът Асен Асенов запознал баща и с Калушев. Преди 20 години Асен Асенов, който понастоящем живее в чужбина, продуцира предавания по обществената телевизия и е съдружник с Иво

Прод. на стр.12 >>

LCBO #: 272674

KHAN KRUM
CLASSIC RAKIA
КЛАСИК РАКИЯ

Висококачествена гроздова ракия, произведена по класическа технология от селектирани сортове, и отлежала повече от 3 години в малки дъбови бъчви. Има добре развит аромат и мек благороден вкус, който му придава стил и индивидуалност.

Premium grape rakia, distilled by classic technology from selected varietals, aged over 3 years in small oak casks. It has a well-developed aroma and soft noble taste that gives it style and individuality.

Налична в мрежата на LCBO! AVAILABLE AT LCBO!

VIN DE 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

100% guaranteed. In business since 1997

<< **Прод. от стр.11**

Прокопиев, с когото издава списание “Едно”. На момичето се обади Николай Златков, който му казал, че го е сънувал и го поканил да медитира в хижа “Петрохан”. Бащата на момичето също потвърждава за познанството си с арт-продуцента Асен Асенов.

Майката на Калушев - Стела Димитрова-Майсторова признава, че със сина и говорили често за смъртта. Той гледал на смъртта не като край на живота, а като на прераждане.

“Налице са данни за евентуално извършени сексуални или блудствени действия от Ивайло Калушев, относими към Глава Втора, Раздел VIII “Разврат” от Наказателния кодекс”.



С това изречение завършва секретна разработка на ДАНС, която така и не бе огласена в парламента, само защото документът продължава да е с гриф: “Секретен”. Той обаче бе публикуван в сайта “Бърд” и не последва опровержение за

неговата автентичност. Папката е минала последователно през Софийска градска и Софийска окръжна прокуратура в началото на 2025 г., по нея е образувано досъдебно производство за блудство с малолетни в хижа “Петрохан” и делото е изпратено по компетентност до Районна прокуратура-Костинброд. Остава тайна как точно е

водено разследването срещу заподозрения Ивайло Калушев, но то е прекратено през декември 2025 - по-малко от 2 месеца преди шестте трупа край хижа “Петрохан” и местността “Околчица”.

“Труд news” вече писа, че агентите на ДАНС са се задействали през юни 2024 г. по сигнал от бабата и дядото на 9-годишния тогава

Леон, даден от майка му и баща му да живее при “рейнджърите” в хижата. Ясно се вижда, че през октомври 2023 г. същият второкласник е отписан от държавно училище в София и записан в частното училище “Космос” в с. Осойца, а не както твърди директорката на “Космос”, че детето е дошло при тях след сигналите от баба му дядо му.

Прод. на стр.13 >>

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

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

Едва след 4 дни обаче подателите на сигнала изпращат нотариално заверен отказ от него. “Въпреки това сигналподателите продължават да споделят притесненията си за състоянието на внука си”, пишат от ДАНС и затова не спират да работят по случая.

В справката има и множество данни за НПО-то Национална агенция за контрол на защитените територии, чията база е хижа “Петрохан”. Цитирани са няколко големи природозащитни организации, според които дейността на самозваните “рейнджъри”, настанили се в защитените територии, е недопустима и незаконна. Сочи се фактът, че Сандов като министър подписва през 2022 г. споразумение с групата, на което те се позовават.

Разбира се също от справката на ДАНС, че агенти на ГДБОП през 2022 г. са имали две срещи с Валери, който като 15-годишен е бил пратен от майка му в сектата и бил в Мексико с Калушев и хората му. Валери обаче и двата пъти настоявал да се запази в тайна както самоличността му, така и сексуалните

му контакти с Калушев. По случая имало образувана преписка в отдела по “Киберсигурност” в ГДБОП, защото Валери смятал, че е сниман при сеансите и може би записите са качени в интернет. Снимки обаче не били открити и затова преписката била прекратена.

Факт е също, че агентите на ДАНС откриват и разпитват бащата на Николай Златков още през декември 2024 г. Той разказва как синът му като 10-годишен е бил даден по настояване на майката на Калушев в Мексико, а по-късно продължава да живее в хижа “Петрохан”, даже води и там по-малкия си брат. Бащата добавя, че е имал комуникация с Валери и от него научава за сексуалната ориентация на “лама” Калушев.

“Налице са данни за евентуално извършени сексуални или блудствени действия от Ивайло Калушев, относими към Глава Втора, Раздел VIII “Разврат” от Наказателния кодекс”. С това изречение завършва секретна разработка на ДАНС, която така и не е огласена в Народното събрание, защото документът е с гриф:

“Секретен”. Той обаче е публикуван в сайта “Бърд” и не последва опровержение за неговата автентичност. Разработката е минала последователно през Софийска градска и Софийска окръжна прокуратура в началото на 2025 г., по нея е образувано досъдебно производство за блудство с малолетни в хижа “Петрохан”, затова делото е изпратено по компетентност до Районна прокуратура-Костинброд. Не е ясно как е водено разследването срещу заподозрения Ивайло Калушев, но то е прекратено през декември 2025 - по-малко от 2 месеца преди шестте трупа край хижа “Петрохан” и местността “Околчица”.

„Безупречно отношение към Скъпоценния Лама“: Графолог разшифрова характера на писалия записките от „Петрохан“



За списък с имена, съвети и описание на йерархията в част от записките,

открити в бившата хижа „Петрохан“, се споменава в материал на Владислава Тричкова в bTV Репортерите.

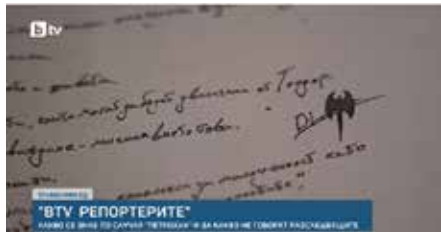
В бившата хижа е открита стая, свързана с тибетския будизъм, литература на религиозна тематика, както и бележки за „извисяване чрез сексуални практики“. С част от намерените записки, написани на ръка, разполагаме и ние, се казва в материала на bTV Репортерите.

Тепърва трябва да се установява кой или кои са авторите. Част от тях ясно показват йерархията в къщата. Безупречно отношение и възприятие към Скъпоценният Лама. Даване на ясна сметка за длъжностите и функциите и какво той означава и представлява за всички вас. Виждане и разбиране за нивото на което е. – много високо. Мило и добро отношение с уважение към всички.

Когато човек усети желание и блясък, без задни мисли – чисто гол и фокусиран, се пречиства с три вдишвания.

Прод. на стр.14 >>

Споменават се и „Топлофикация – София“, пише за енергия, климат, пречистване на води. Има и списък с имена.



Какво показва един почерк?

- „Не може да се направи цялостен психологичен портрет. Трябва и психолог, но графологът може да изведе характеристики от характера“, каза Сашо Атанасов – графолог. Показваме на графолога записките, с които разполагаме.

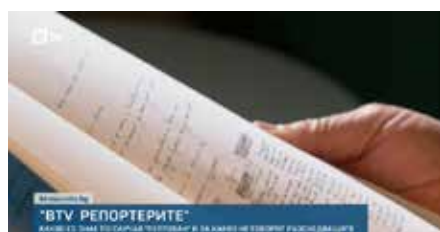
Какво ви говори този почерк?

- Тук линиите на реда на писане, когато се спускат надолу, това не е добър знак. Това е възможно да се дължи на психическо или морална умора... на изживяване на стресова ситуация.

Прави ми впечатление че е доста нечетливо. Доста са мънички буквите.

- Тук като цяло малките букви освен че са малки, те нямат правилна форма. Това означава наличие на непостоянство в характера. Това лице не е в състояние да направи баланс

между духовната изява и материалните щения. Тук е и сексуалната изява. Тук е акцентирано върху тях. Означава, че този, който го е писал, е имал... особеност, сексуална, която трябва по някакъв начин да удовлетворява, а не е могъл да го контролира.



Според вас от един и същи човек ли са писани?

- Повечето са от един и същи човек.

Пиян работник пребил хижар край Мадан

Работник от Неделино пребил съдържателя на хижа «Шадийца» край Мадан, съобщи говорителят на Областната дирекция на МВР в Смолян Елена Стоилова. Побоят е станал на 19 февруари сутринта в хижата. Между двамата - хижаря и работник, възникнал спор, който прераснал във физическа саморазправа. По данни на полицията нападателят е бил в нетрезво състояние и е нанасял удари с дървена дръжка

от лопата по тялото и главата на по-възрастния мъж, предаде БТА.

Пострадалият хижар е настанен за лечение в болницата в Мадан с фрактура на ръката и разкъсно-контузни рани по главата. Извършителят е задържан за срок до 24 часа. По случая е образувано досъдебно производство.

„Вестници...“



Автор: Петя Дубарова

„Вестници, носите светли прогнози, дъжд обещавайте, мили лъжци, ту поезийни, ту шепнете с този строг ваш език на добри мъдречи.

Как като счупени шеп моливи музи плачливи, безброй имена млъкват, щом някога бледи и сиви строго изопнете тъкан: Война!

Вестници, мили лъжци разнокожи, криете много зад сълзи и смях (само дано да

откриваме можем голата истина някъде в тях!).“

01.04.1979

„Да бъде зимата“



Автор: Петя Дубарова

„Снегът е бял като възглавница, и чист, и светъл е като невинност, луната като жълта раница, звездите — чаша бяло вино.

Аз искам с виното им ледено

за първи път да се опаря, луната още недогледала на своя гръб да натоваря.

Аз искам огъня на устните в снега нестоплян да удавя, кристалите от твърдост вкусните, под зъбите си да поставя.

Аз искам да изтръпна цялата — на зимата да заприличам. Да бъде зимата. Ала сърцето ми да си остане на момиче.“

Изследователи разгадаха правилата на неизвестна настолна игра от времето на Рим



Изследователи са използвали изкуствен интелект, за да реконструират правилата на настолна игра издълбана в камък, открит в холандския град Хеерлен. Екипът стига до заключението, че този тип игра се е играла няколко века по-рано, отколкото се е предполагаше досега, съобщи University of Leiden.

Археологът Валтер Крист се натъква на камъка през 2020 г. в колекцията на Терменмузея, който оттогава е преименуван на Римски музей. Обработената варовикова плоча с размери 21 на 14.5 сантиметра е открита в земята в Хеерлен в края на 19-ти или началото на 20-ти век. Хеерлен някога е бил важно римско селище Кориовалум. Крист е специализиран в древни игри и веднага е заинтригуван. „Външният вид на камъка, заедно с износването, силно подсказваха за игра, но не разпознах шарката от други древни игри, които познавам.“ Парчето варовик показва правоъгълник, съдържащ четири диагонални линии и една права линия.



Какво разкрива камъкът?

Крист изследва камъка под микроскоп. „Износването се виждаше по линиите на камъка, точно на местата, където



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



бихте плъзгали игралната фигурка.“ Алхеологът потърсил помощта на изследователи от Хеерлен и Маастрихт. Реставрационното студио Restaura от Хеерлен е изготвило високо детайлни 3D сканирания.

„Сканиранията правят следите върху камъка много по-ясни“, обяснява Крист. „Някои от тези следи са с частица от милиметър по-дълбоки от други, което означава, че са били използвани по-интензивно. Виждаме също, че ръбовете на камъка са обработени, което показва, че това е завършен продукт, а не камък, който все още се нуждае от допълнителна обработка.“ Камъкът е обработен преди около 1500 до 1700 години.

Играно по-рано от смятаното досега

Екип от изследователи от Холандия, Белгия и Австралия използвали изкуствен интелект, за да разгадаят правилата на играта и публикуваха своите открития

в списание Antiquity. Използвайки Ludii - игрална система, управлявана от изкуствен интелект, изследователи от университета в Маастрихт накарали двама агенти да играят един срещу друг, използвайки камъка като дъска. Те се позовали на правилата на древни настолни игри, документирани в Европа. Учените открили, че износването на камъка най-вероятно е свързано с игра от така наречените блокиращи игри: настолни игри, в които целта е да се предотврати движението на противника.

Този вид настолна игра е документирана едва в Средновековието. Това прави откритието особено специално, подчертава Крист. Проучването показва, че камъкът е бил използван като настолна игра в римско време и че е бил игран няколко века по-рано, отколкото се смяташе досега.

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

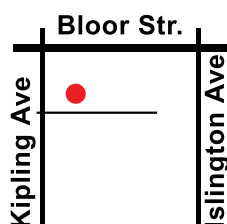
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



Идеята за сключване на сделка

Импулсивната покупка понякога се случва, защото човек чувства, че не иска да пропусне добра сделка. Продавачите играят на това чувство, като поставят времеви лимит за артикул от разпродажба или отстъпка и го карат да изглежда, че ще бъде краят на света, ако го пропуснете. Дори ако някой не е имал особена нужда от продукта или услугата, тази стратегия създава чувство за неотложност, което е трудно да се пренебрегне.

Моментално удовлетворение

Може да е наистина страотно да направите импулсивна покупка. Това е така, защото получаването на нещо ново осигурява на мозъка доза допамин - химикал, който ви кара да се чувствате добре. Винаги има вътрешен конфликт между краткосрочните награди (този допаминов удар) и дългосрочните награди (повече спестявания) и много пъти краткосрочното удовлетворение печели. Но ако не внимавате, това прекрасно чувство, което изпитвате от купуването на неща, може да се превърне в пристрастяване.

Външни стимули

Маркетолозите са експерти в това как и къде да поставят артикулите, така че потребителите да са най-склонни да купуват. Специфични миризми, носени от магазините, атрактивни витрини, фонова музика - всичко това са внимателно проектирани стимули, за които психологически е доказано, че предизвикват покупки. Дори начинът, по който се организира онлайн пазаруването, допринася за това потребителско поведение.

Вашата собствена история

Възможно е да сте възприели импулсивно пазаруване от родителите си или други влиятелни фигури в живота си. Или може никога да не сте били възпитани със здравословно финансово мислене, което цени спестяването или обмислеността при правенето на покупки. Това не означава, че трябва да обвинявате семейството си или родителите си. Те самите може да са жертви на същия цикъл на нездравословни навици за харчене.

Признаци, че импулсивното пазаруване се превръща в проблем

Ако някое от тези неща резонира, това може да е знак, че импулсивното

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





NEW LOCATION in Pickering!



1794 Liverpool Rd, Pickering



пазаруване се превръща в по-голям проблем:
- Пазарувате, когато ви е скучно.

- Имате твърде много неща.
- Купувате неща, за да сте в крак с модата (или да се чувствате по-важни от) другите хора.

- Финансите ви са в затруднено положение.

- Купувате неща, за да празнувате.

- Купувате неща, за да се чувствате по-добре, когато сте тъжни.

Ако някое от тези неща ви звучи познато, вижте следващия раздел, за да научите как да ограничите импулсивното си пазаруване.

Как да контролирате импулсивното си пазаруване

1. Направете си списък за пазаруване и се придържайте към него

Каквото и да пазарувате – хранителни стоки, дрехи или каквото и да е друго – направете си списък и купувайте само нещата от този списък. Опитайте се да не се скитате по алеите на магазините. Вие сте на мисия. Ако това помага, превърнете го в игра, за да вземете необходимите ви артикули и да стигнете до касата възможно най-бързо.

2. Не се присъединявайте към имейл листи

Имейл листите обикновено са маркетингови трикове за продажба. Не се обричайте на провал,

като се излагате на тези безкрайни рекламни предложения.

3. Изчакайте 24-48 часа, преди да направите покупка

Често, когато си дадете време да се успокоите от първоначалното вълнение за нещо, ентузиазмът ви за него може да намалее. Дори и да сте наистина сигурни, че искате нещо, дайте си малко време логическата страна на мозъка ви да се задейства и допаминът да отшуми. Това ще ви помогне да се уверите, че това е нещо, което наистина искате.

4. Доведете си партньор за пазаруване, който да ви помага да се чувствате отговорни

Може да е полезно да пазарувате с някой, който е загрижен за вашите интереси. Той може да ви помогне да върнете ненужните неща на рафта или самото му присъствие може да ви напомни, за да останете фокусирани.

5. Заделете пари за забавни разходи

Въпреки че е неразумно непрекъснато да правите непланирани покупки, не бива да се лишавате от пазаруване от време на време, ако това е нещо, което наистина ви носи радост. Също така, прекаленото ограничаване на импулсите ви може да ги изтласка по

нездравословен начин. Заделяйте си бюджет всеки месец за забавни неща и оставете този импулсивен купувач да се отдръпне, ръководейки се от някои граници.

6. Ограничете използването на социалните медии

Мишел Джордано, консултант в Live Another Day - организация, която предоставя ресурси за възстановяване от зависимости - казва, че „търговската култура и рекламата, които често насърчават идеята, че материалните вещи ще донесат щастие или престиж, са... фактори, които допринасят за импулсивното пазаруване. За да се чувстват добре в себе си, хората се чувстват под натиск да купуват нови стоки през цялото време. Това може да доведе до цикъл на потребление.“

За да избегнете попадането в този капан, сведете до минимум времето което прекарвате в социалните медии. Това ще ви помогне да се отървете от изкушението на целенасочените реклами и ще ви предпази от сравняване на това, което имате, с това, което имат другите хора. Манталитетът „да сте в крак с Джоунс“ ще ви обрече на вечно разочарование, защото винаги ще има някой, който има нещо, което вие нямате.

7. Избягвайте пазаруването, когато сте емоционални

Финансовият терапевт Нейтън Астъл казва, че „импулсивното купуване не е въпрос на импулс през повечето време – то е въпрос на справяне с неприятни емоции“. Астъл добавя, че често купуваме неща, защото „сме уморени, гладни, стресирани, тъжни, разочаровани или претоварени и не знаем как да регулираме тези емоции. Така че, ако можем да започнем да назоваваме тези емоции, можем да потърсим това, което те всъщност ни казват, че имаме нужда – почивка, прегръдка, почивка за грижа за себе си, разговор с някого или плач.“

8. Носете пари в брой и не използвайте картите

Твърде лесно е да използвате карта и да забравите за последствията от харченето на тези пари. Избягвайте импулсивните покупки, като носите само необходимите пари за пазаруване и не използвате дебитните и кредитните си карти.

9. Не забравяйте финансовите си цели

Искате ли да можете да изплатите дълга си? Да натрупате достатъчно спестявания, за да се пенсионирате преждевременно? Фокусирането върху

<< Прод. от стр.20

тези важни цели за лични финанси може да ви помогне да държите от поглед наградата и да осъзнаете, че всяка ненужна покупка допълнително ви отдалечава от финансовите ви мечти.

Заклучителни думи

От време на време е напълно приемливо да се погледите с покупка, която да ви „поглези“. Стига тези удоволствия да не са твърде чести или да не влияят на финансовия ви резултат, те дори могат да бъдат здравословен отдушник. Но ако забележите, че импулсивните ви разходи излизат извън контрол, трябва да започнете да правите нещо по въпроса. Независимо дали ще изберете да следвате един или повече от горните съвети или ще потърсите помощ от специалист по психично здраве, важно е да направите следното:

- Разпознайте проблема.
 - Разберете откъде идва.
 - Направете необходимите стъпки, за да се отучите от това поведение.
- Бъдещето ще ви бъде благодарно за това.

Четенето и ученето на език могат да намалят риска от деменция с 40%



Четенето, писането и изучаването на един или два езика могат да намалят риска от деменция с почти **40%**, според проучване, което предполага, че милиони хора биха могли да предотвратят или забавят развитието на това състояние, предава

The Guardian.

Деменцията е една от най-големите заплахи за здравето в света. Прогнозира се, че броят на хората, живеещи с това заболяване, ще се утрои до над 150 милиона в световен мащаб до 2050 г., а експертите казват, че то представлява голяма и бързо нарастваща заплаха за бъдещите здравни и социални системи във всяка общност, държава и континент.

Американски изследователи установиха, че заниманията с интелектуално стимулиращи дейности през целия живот, като четене, писане или изучаване на нов език, са свързани с по-нисък риск от болестта на Алцхаймер - най-често срещаната форма на деменция, както и с по-бавен когнитивен спад.

Авторът на изследването Андреа Замит от Медицинския център на университета Ръш в Чикаго заяви, че откритието предполага, че когнитивното здраве в по-късна възраст е „силно повлияно“ от излагането през целия живот на интелектуално стимулираща среда.

„Нашите открития са окуражаващи, което предполага, че постоянното участие в разнообразни умствено стимулиращи дейности през целия живот може да окаже влияние върху когнитивните функции. Публичните инвестиции, които разширяват достъпа до обогатяваща среда, като библиотеки и програми за ранно образование, предназначени да събудят любов към ученето през целия живот, могат да помогнат за намаляване на честотата на деменция.“

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.

Изследователите са проследили 1,939 души със средна възраст 80 години, които не са имали деменция в началото на изследването. Те са били проследявани средно 8 години. Участниците са попълвали анкети за когнитивните дейности и учебните ресурси през три етапа.

Ранното интелектуално стимулиране, преди 18-годишна възраст, включва четене на книги и самите книги, достъп до вестници и атласи у дома и изучаване на чужд език за повече от 5 години.

Интелектуалното стимулиране в средна възраст включва домакински ресурси като абонаменти за списания, речници и библиотечни карти, както и честотата на дейности като посещение на музей или библиотека. На по-късна възраст, започвайки от средно 80 години, стимулирането включва честотата на четене, писане и играене на игри.

Общо 551 участници са развили болестта на Алцхаймер, а 719 са развили леко когнитивно увреждане (MCI) по време на проучването, което е публикувано в Neurology, медицинското списание на Американската академия по неврология.

Изследователите сравняват тези с

най-високо ниво на когнитивно стимулиране, горните 10%, с тези с най-ниско ниво, долните 10%. От тези с най-високо ниво, 21% са развили болестта на Алцхаймер. Сред тези с най-ниско, цифрата е 34%. След коригиране за фактори като възраст, пол и образование, изследователите установиха, че по-високите резултати в интелектуалното стимулиране през целия живот са свързани с 38% по-нисък риск от болестта на Алцхаймер и **36% по-нисък риск от когнитивно нарушение.**

Хората с най-високо ниво на интелектуално стимулиране през целия живот развиват болестта на Алцхаймер на средна възраст **94 години, в сравнение с 88 години** за тези с най-ниско.

Д-р Изолде Радфорд, старши мениджър по политиките в Alzheimer's Research UK, която не е участвала в проучването, заяви, че откритията подчертават, че деменцията не е неизбежна част от стареенето.

„Това ново изследване показва, че поддържането на умствена активност през целия живот може да намали риска от болестта на Алцхаймер с близо 40%“, каза тя. „Това подкрепя вече знанието ни за превантивните стъпки, които хората могат да предприемат, за

да намалят риска от развитие на тази болест.“

Олимпийски медали са в светлината на прожектора - заради дефектите и цената си



Олимпийският медал е една от най-желаните награди, които един спортист може да получи. Но на тазгодишните Зимни игри в Милано медалистите празнуват предпазливо.

„Скачах от вълнение и медалът се счупи“, каза американската скиорка Бриси Джонсън, след като спечели златния си медал. Тя предупреди другите медалисти: „Не скачайте с тях“, предава NPR.

Джонсън е една от няколкото спортисти, които съобщиха, че медалите им са се откачили от лентата, а в един случай се счупил наполовина.

На брифинг за пресата, говорителят на организационния комитет на Олимпийските игри Лука Касаса заяви, че е наясно с проблеми с някои медали. Той добави, че е намерено решение и насърчи

спортистите с дефектни медали да ги върнат за ремонт.

„Като предпазна мярка, проверяваме отново всички медали, за да се уверим, че радостта на спортистите може да бъде наистина на 360 градуса, когато покорят нещо толкова ценно и толкова важно“, каза Касаса на италиански.

Това не е първият път, когато олимпийските медали се налага да бъдат подменени. След Летните олимпийски игри през 2024 г. в Париж, спортисти изразиха опасения, че медалите им, които са известни с това, че включват парчета от Айфеловата кула, потъмняват и корозират след игрите.

Спортистите съобщават за дефектни медали, но продължават да празнуват постиженията си. Точният момент, в който медалът на германския биатлонист Юстус Стрелов се е разхлаби, е заснет от камера. Във видео, което оттогава стана вирусно, се виждат съотборниците на Стрелов да ръкопляскат, когато се чува звън. Камерата се насочва към Стрелов, който вдига медала си и се опитва да го прикрепи отново към лентата което води до неловко прекъсване на празненството.



Във видео, публикувано в Instagram, Алиса Лиу - фигуристка от отбора на САЩ - показва медала си без лента, заедно с думите: „Моят медал не се нуждае от лента“.

Докато повечето от проблемите с медалите се ограничаваха до проблеми с лентите, шведската скиорка Еба Андерсон каза пред шведския телевизионен оператор SVT, че сребърният ѝ медал се е счупил на две, когато е паднал в снега.

Джонсън - американска скиорка - каза, че малко правоъгълно парче, което е трябвало да държи медала и лентата заедно, се е разпаднало, което е направило медала ѝ негоден за носене.

„Сигурна съм, че някой ще го поправи. Не е счупен напълно, малко е“, каза тя.

Няколко дни по-късно Джонсън каза пред Ройтерс, че е получила нов медал, но би предпочела оригиналния си, отбелязвайки, че новият ѝ медал все още не е гравирен.

„Не можах да го поправят, затова ми дадох нов“, каза тя. „Въпреки че всъщност

съм любопитна, защото мисля, че някои от по-късните са успели да поправят. Така че сега се чудя дали може би мога да поправа стария.“

Грешка в дизайна или производствена грешка?

Тазгодишните медали приличат на две половини, които се събират. Във видеоклип Рафаела Пание, която е директор „Марка, идентичност и външен вид“ на тазгодишните Зимни игри, каза, че медалът е предназначен да символизира как всяка победа е резултат от спортиста, екипа, семейство, треньори и инструктори.

Ройтерс съобщи, че медалите са имали предпазна щипка, предназначена да се счупи при силно издърпване, за да предотврати задушаване с лентата. Прес екипът на Милано-Кортина не отговори на имейл запитване за коментар относно функцията на щипката на медалите.

„Звучи сякаш не са от всички метали, а само някои от тях, което ме кара да вярвам, че – само спекулирайки – има някакъв производствен проблем“, каза Дъг Макиндоу, редактор на The MCA Advisory, списание на Medal Collectors of America. Според Макиндоу, когато отливните метали се изливат в матрица и се втвърдяват, това може да доведе до

свиване на метала.

„Възможно е отворът, в който влиза щипката, да е малко по-голям, само няколко милиметра или по-малък, и просто не закрепва щипката правилно“, каза той.



Той добави, че това е вековен въпрос как да се направят медалите носими, обяснявайки, че пробиването на отвор или включването на такъв в дизайна на матрицата за прокарване на панделка през него са били исторически непопулярни методи. Едва през 60-те години на миналия век олимпийските медали започват да се носят около врата на спортистите.

„Още от римско време те са били нещо, което държите в ръцете си и му се наслаждавате, а много от тях са били издавани в кутии“, добави Макиндоу.

Въпреки някои дизайнерски проблеми, тазгодишните златни и сребърни медали струват най-много от век насам. Това е така, защото цената на тези благородни метали се е повишила рязко през последната година. Истинската стойност на олимпийските

медали обаче идва от спортното постижение, което стои зад тях. „Сантименталната стойност на един медал е много по-ценна от метала, от който е направен“, каза експертът по благородни метали Петер Краут.

Как бъдещите археолози ще изучават предметите от ежедневието ни



Хората оставят своя отпечатък върху Земята почти откакто съществуваме. Но през последните 70 години - миг в 300,000-годишната история на Homo sapiens - количеството вещества, които сме добавили към планетата, е избухнало по обем, надминавайки живите организми както по маса, така и по разнообразие. И макар че тази каскада се е появила светкавично, от геологична гледна точка, тя ще се запази десетки милиони години - ако не и по-дълго, предава Grist.

Дългосрочното наследство на цивилизацията е гъделичкало въображението на научните фантасти, от Айзък Азимов до умовете, стоящи зад анимационния

ситком „Футурама“. Но тънкостите на това как нашите артефакти биха могли да се вкаменят или разпаднат, до голяма степен са оставени на спекулации. Какви геоложки доказателства ще предложат стотиците хиляди синтетични материали, създадени от хората? Ще бъде ли полиестерното бельо само един артикул сред 92-те милиона тона текстил, изхвърлян всяка година, разпознаваем като облекло за бъдещите археолози? Може ли безкрайната мрежа от пътища, 3-те милиарда мили медни кабели и други отломки да разкрият технологичната взаимосвързаност на съвременния живот?

В предстоящата си книга „Discarded: How Technofossils Will be Our Ultimate Legacy“ палеонтологът Сара Габот и геологът Ян Заласевич изследват тези въпроси. Те се позовават на минералите, металите и фосилите, които вече са в археологическия запис, за да предоставят убедителни доказателства за това как предмети от ежедневието, като химикалки или пилешки кости, биха могли да се запазят в продължение на векове. Според техните измервания, покачващите се морета и потъващите земни маси биха могли да запазят цели градове като Ню Орлиънс, оставяйки ги на учените в далечното

бъдеще, които да ги изследват, подобно на това как настоящите учени размишляват върху Помпей.

Габот и Заласевич използват термина „технофосили“, за да опишат обектите, които ще оставят отчетлив отпечатък върху геоложкия запис на Земята. Тези останки са част от техносферата - концепция, популяризирана от геолога Питър Хаф, за да опише масата от всичко, което човечеството е създадо или променило - подобно на биосферата на естествения свят. Отвъд тези артефакти, индустриите, които са ги създали, са оставили свои собствени белези върху планетата: атмосферните подписи във въглеродните изотопи, летящата пепел от изгарянето на изкопаеми горива и радиоактивните отпадъци ще бъдат сред уликите, останали за геохимиците, изучаващи това, което Заласевич нарича наша „въглеродна екстравагантност“ и „енергиен преяд“.

Grist се срещна с Габот и Заласевич, за да обсъдят какво днешните боклуци ще разкажат на утрешните археолози и геолози за живота, който сме водили. Този разговор е редактиран за по-дълготрайна и по-ясна цел.

В: Защо решихте да напишете книгата?

Ян Заласевич /ЯЗ/: От известно време се интересувам от геологията на бъдещето – как нещата, които правим и произвеждаме на Земята в момента, ще окажат влияние в далечното бъдеще. Винаги е стоял въпрос за нещата, които произвеждаме: столовете, масите, колите, четките за зъби и всичко останало. Нещо ще им се случи, но какво? Отговорът наистина може да бъде доста фин и сложен. Именно тогава ми се стори перфектната възможност да се обединя със Сара, която е развила огромен опит в изучаването на някои от най-добре запазените вкаменелости в света и в разработването на това как са се запазили и какво могат да ни кажат.

Сара Габот /СГ/: В кариерата си съм гледала назад във времето към древните вкаменелости. Сега мога да използвам този опит и да го приложа бързо напред към нещата, които произвеждаме днес. Ян е работил в изследването на идеята за антропоцена и тази нов вид ера на геоложкото време, така че това е случай, в който ние сме перфектният екип, който да се справи с тези проблеми.

Въпрос: Как започнахте да разследвате съдбата на нашите технофосили?

ЯЗ: Поглеждаме назад от нещата, които

произвеждаме сега, към древни аналози или близки аналози, които можем да използваме за сравнение. Но има и други, при които трябваше наистина да помислим как биха могли да се случат. Металите са показателен пример: свикнали сме да живеем с желязо, стомана, мед и алуминий, но в природата няма много чисти метали. Наистина трябваше да помислим за химията и физиката на това как тези неща биха могли да се държат. Минералите бяха още по-лоши - Земята има около **5,000 естествени минерала**, но само няколко са често срещани. Хората са създали повече от **200,000 нови вида минерали**. Няма геоложки аналог, за да се разбере как ще се държат те след векове или милиони години.

СГ: Всичко, което се отнася назад към живота, има лесен аналог. Главата за бързото хранене, например, се фокусира доста върху пилетата, защото, очевидно, днес има много пилета и хората са променили еволюцията им. Можем да помислим за фосилни пера, защото те се запазват толкова добре. Друг интересен пример бе „фосилната мода“. Можете да вземете предвид естествени материали, като коноп и памук и е изненадващо колко малко от тези неща се запазват добре. Но след това, ако се

върнете много назад във времето, ще откриете кожи на динозаври и змии, които са толкова красиво запазени отпреди 10 милиона години, че дори можете да кажете какъв цвят са били приживе.

Въпрос: Посочват някои изненадващи примери за технофосили, като **детски рисунки, моливи и химикалки. Какво ви привлече към тях?**

СГ: Вдъхновението дойде от всякакви начини на мислене. С молива и химикалката, нишката на мисълта започна с: „Кой аспект от нашето писане ще издържи проверката на времето?“ Може би сме склонни да мислим, че бъдещите вкаменелости на това, което пишем ще бъдат свързани с компютри и твърди дискове, но те могат лесно да бъдат повредени и трудни за декодиране. И така, започнах да мисля за писането. Химическата химикалка, графитът в моливите - мастилото може да издържи дълго време, но графитът може да издържи милиарди и милиарди години.



Plastic like this left on a beach in Scotland, will become part of the geological record and last millions of years. Jeff J. Mitchell / Getty Images

В: Ами пластмасите?

СГ: Пластмасата има химическа основа, която е невероятно здрава и трудна за промяна, но всъщност съществува едва от 1900 г. Нямахме достатъчно време, за да провеждаме експерименти, за да разберем колко дълго ще издържи. Ако искате да разберете какво може да се случи с нея при екстремни условия, може да я поставим в много горещи условия или на наистина екстремна UV светлина. Но нека бъдем честни, по-голямата част от пластмасата е боклук – тя е изложена на нормални условия.

Затова започнахме да задаваме някои основни въпроси, да провеждаме основни експерименти с пластмасови торбички и да мислим за изкопаеми аналози. Има полимери, които животът произвежда, които са почти идентични химически. Можем да използваме аналог, за да кажем за това нещо: „**Ако** ги извадите от слънчева светлина и далеч от топлина, тя ще издържи над 50 милиона години.“ Част от нея ще се превърне в микропластмаси, част ще се разгради от слънчева светлина, но всички тези пластмасови материали, които се заравят, потенциално ще издържат милиони и милиони години.

ЯЗ: Вземете каквито и да е стари пластмасови отпадъци от сметище, където върху пластмасата е бил

изхвърлен цимент – тази пластмаса би била толкова добре защитена, че е много трудно да се види как ще изчезне. Тя ще си остане там. Единственият начин да се промени е докато се заравя все по-дълбоко пластмасата бавно да започне да губи част от водорода си, част от кислорода си и да се карбонизира, като се превърне в по-крехък вид въглероден филм, който все пак ще запази много детайлна структура. Знаем, че точно така се държат вкаменелостите.

В: Могат ли хората от бъдещето да добиват отпадъците ни като ресурс?

ЯЗ: Разбира се, това трябва да се изследва, но ще бъде сложно и объркващо. Всяко депо ще бъде различно и ще представлява различни проблеми.

СГ: По принцип ние хвърляме всичко в депата и записите за това какво влиза и къде отива са много, много минимални. Казвате: „Добре, ще го депонирам като пластмаса и след това ще рециклирам тази пластмаса. Но ако има хранителни отпадъци наоколо или метални отпадъци, винаги химикали и т.н. - всички тези неща са нещо като химически коктейл, който може да замърси нещата, които искате да изнесете от депото.“

В: Споменахте

покачването на морското равнище. По какви други начини изменението на климата променя геоложкия запис?

ЯЗ: Знаем, че ледените ядра и слоевете в леда, по-специално в Гренландия и Антарктида, ни дават толкова важна част от нашата климатична история чрез химията на въздушните мехурчета, хванати в капана на леда. Това ни помага да прогнозираме климата сега, но обратната страна на това е, че ранните етапи на глобалното затопляне вече започват да топят този лед. Гренландия и Антарктида губят милиарди тонове лед всяка година и в зависимост от това докъде ще стигне изменението на климата, този лед ще се стопи и този подробен, сложен, перфектен климатичен запис ще се стопи заедно с него.

Линдзи Вон показва рентгеновата си снимка след инцидента



Линдзи Вон показва мащаба на нараняванията, които претърпя от падането си по време на Зимните олимпийски игри, като сподели рентгенова снимка. Снимката показва хирургически инструменти в крака ѝ след пета операция, продължила над 6 часа, след падането и по време на спускането в Милано Кортина на 8 февруари, предава Huffington Post.

Вон получи сложна фрактура на пищяла и прекара около седмица в италианска болница, преди да се завърне в САЩ.



„Както виждате, бяха необходими много пластини и винтове, за да се сглоби отново, но д-р Хакет свърши невероятна работа“, написа Вон в Instagram. „Благодаря и на д-р Виола за асистенцията

при операцията!!“



„Вече наистина съм бионична“, написа Вон, представяйки снимката в X.

Придружена от видеоклип, на който я носят в болничното ѝ легло, Вон добави: „С оглед на мащаба на травмата, изпитвам известни следоперативни трудности и все още не мога да бъда изписана от болницата... почти съм готова. Малки стъпки.“



Линдзи Вон, която спечели злато в спускането през 2010 г., се опитваше да се завърне на Олимпийските игри на 41-годишна възраст. Тя вече бе скъсала предната си кръстна връзка само няколко дни преди Игрите. Бившата олимпийска шампионка падна тежко само 13 секунди след началото на спускането си в алпийски ски на Игрите в Милано Кортина и бе изведена от трасето с

хеликоптер. След това тя обяви, че е получила „сложна фрактура на пищяла, която в момента е стабилна, но ще изисква няколко операции, за да се оправи правилно“.

Последната ѝ операция е петата, която е претърпяла в резултат на контузията, като четири от тях са извършени в Италия.

Миналата седмица Линдзи разкри и лична мъка. Кучето ѝ Лео починало в деня след инцидента ѝ.

„Това бяха невероятно трудни няколко дни“, написа тя. „Вероятно най-трудните в живота ми. Все още не съм се примирила.“

На президента на Аржентинската футболна асоциация е забранено да напуска страната



Клаудио Тапия, президент на Аржентинската футболна асоциация (АФА), е получил забрана да напуска Аржентина след съдебно решение, свързано с предполагаеми неплатени осигурителни вноски,

предаде YEN. Заповедта се отнася и за четирима други висши служители, което е първото голямо съдебно действие срещу най-висшия футболен администратор на страната.

Съдия Диего Амаранте е призовал Тапия за разпит на 5 март в съд в Буенос Айрес, според ESPN чрез документи, получени от Associated Press.

Ограничението е наложено поради „сериозността на разследваните събития“ и за да се „гарантира приключването на съдебното производство“.

Делото се основава на твърдения, че 19 милиарда аржентински песо, равняващи се на около \$12.8 милиона социални осигуровки не са били платени през 2024 и 2025 г. Жалбата е подадена от Агенцията за събиране и контрол на митническите приходи, известна като ARCA. Тапия, наричан още „Чики“, е длъжен да се яви пред съда, но си запазва правото да мълчи.



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

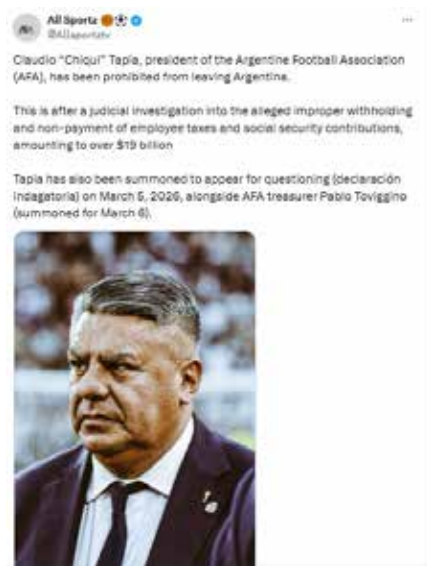
We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български

се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: metsub.corp@gmail.com

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

<< **Прод. от стр.24**

Sportstar посочва, че ако мярката остане в сила след показанията му, Тапия няма да може да присъства на финала на мъжкия турнир между шампионите на Копа Америка Аржентина и шампионите на Евро 2024 Испания, насрочен за 27 март в Катар. Решението за забрана за пътувания се отнася и за ковчежника на Аржентинската футболна асоциация Пабло Товиджино, генералния секретар Кристиан Маласпина, генералния директор Густаво Лоренцо и бившия президент на Расинг Клуб Виктор Бланко. Всеки от тях трябва да даде показания и не може да пътува в чужбина, докато разследването продължава. Никой от длъжностните лица не е отговорил публично на решението на съдията.

В Аржентина неспазването на задълженията за социално осигуряване

води до сериозни административни и наказателни последици, налагани от Федералната администрация за публични ресурси. Реформите, въведени през януари 2026 г. затегнаха наказанията, като позволиха големи глоби, висока лихва, евентуално закриване на дейност и присъди в случаи, включващи умишлено укриване на данъци или измамни декларации, според Regfollower.

Конър Макгрегър разкри, че е „приел“ датата и опонента си за завръщане в UFC и изтри поста



Конър Макгрегър заяви, че чака договора си за грандиозно завръщане в UFC, преди бързо да изтрие онлайн коментара си. Очаква се Макгрегър, който не се е бил в UFC от юли 2021 г., да се завърне в Октагона това лято, предаде talkSPORT

37-годишният боксьор отново заяви желанието си да се бие в предстоящото шоу на UFC в Белия дом, което според съобщенията е насрочено за 80-ия рожден ден на президента Доналд Тръмп на 14 юни.

Откакто бе официално обявен от главния изпълнителен директор на UFC Дейна Уайт, Макгрегър, както се очаква, е един от фаворитите за участие в него. Бившият шампион на UFC в две дивизии се завърна към тренировки по-рано тази година, споделяйки кадри от спаринги в **Straight Blast Gym (SBG) Ireland**, след като треньорът му Джон Кавана призна, че е „направил всичко“ за завръщането.

„Предложиха ми опонент и дата и аз приемам“, написа Макгрегър чрез X преди да изтрие публикацията минути по-късно. „Чакам договора си.“

Членове на MMA братството оттогава заляха социалните медии с прогнозите си кой може да бъде опонентът му. В продължение на месеци се предполагаше, че Майкъл Чандлър ще приветства

завръщането на Макгрегър в UFC, въз основа на треньорската им практика в риалити шоуто The Ultimate Fighter (TUF).



Първоначално и двамата трябваше да приключат съперничеството си на UFC 304 през 2024 г., но Макгрегър се оттегли в последния момент поради контузия. Въпреки това, през януари Уайт увери феновете, че няма да резервира тази битка и оттогава отхвърли идеята Макгрегър да се изправи срещу Колби Ковингтън при завръщането си.



По-голямата част от феновете на MMA сега смятат, че Нейт Диас ще се изправи срещу Макгрегър в трилогия между двамата. Диас бе първият мъж, победил Макгрегър в UFC, като шокиращо го направи през март 2016 г.

Диас каза този месец,

Прод. на стр.32 >>>

<< Прод. от стр.26

че има „недовършена работа“, загатвайки за завръщане в UFC.

Истанбул Парк е в календара на Формула 1 за 2027



Истанбул Парк - писта, която е оставила своя отпечатък в света на състезанията от дебюта си през 2005 г. - е подписал договор с ФИА за повторно присъединяване към календара на Формула 1 за сезон 2027. Тази инициатива идва след години на прекъсващо участие, най-скорошното от които бе заместващо място по време на пандемичния сезон 2020 и 2021, предаде

Turkiye Today.

Според Motorsport.com, преговорите за 5-годишен договор, подкрепен от турското Министерство на младежта и спорта, са достигнали финалния етап.

Завръщането на съоръжението в елитната верига е подкрепено от значителни данни за инфраструктура и логистика. Мястото може да побере над 125,000 зрители, осигурявайки високи приходи за туризъм. Като една от пистите с лиценз от първа категория в световен мащаб, Истанбул Парк е с дължина **5,338** км и остава водеща дестинация за технически тестове и елитни състезания.

Вълнението около

завръщането на Истанбул се дължи не само на данни, но и на коментари, направени от хора от падока. В интервю за Motorsport.com, бившият съветник на Red Bull Хелмут Марко изрази силна подкрепа за пистата, припомняйки „уникалната атмосфера“ на нея. Въпреки че историята на Red Bull в Турция включва скандалния сблъсък между съотборници през 2010 г., Марко заявява, че Истанбул Парк остава една от най-„физически възискателните“ и възнаграждаващи за пилотите.

В същото интервю Тото Волф споделя това мнение и цитира дъждовното шампионско състезание на Луис Хамилтън през **2020** г. като доказателство

за способността на пистата да създава легендарни моменти. Тази подкрепа подчертава общото убеждение сред водещите отбори, че пистата осигурява първокласна състезателна среда.

Сезон 2027 бележи значителна промяна за Формула 1, тъй като тя преминава към ротационна система. Това решение ще помогне за управление на нарастващото глобално търсене, тъй като местата за провеждане на състезания се редуват ежегодно. Чрез осигуряване на позиция в тази нова ера, Истанбул Парк улеснява графика с **24** състезания. Тази интеграция е ключов компонент от финансовата стратегия на Формула 1.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

			6				5
		8			3		
3	4						7
	5			1			
6		9			4		
			7			8	
7			3				9
8	3				1		
						2	4

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

Bulgarian Flame Newspaper

Пламяк

ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.

Мъж и жена мислят за бъдещето си дете:

- Детето задължително трябва да носи

българско име, но да има и нещо немско в него...

- И ти какво предлагаш?

- Дойчин!



Бизнесмен закъснява за ужасно важна бизнес среща, но не може да намери място за паркиране. Отчаян, поглежда небето:

- Господи, направи така, че да намеря място. Ще започна да си плащам

данъците. Ще плащам осигуровки на

служителите. Даже ще си върна всички дългове.

В този момент трясва мълния и по мистериозен начин една кола изчезва и освобождава място за паркиране. Мъжът поглежда пак към небето:

- А, зарежи, намерих място...



На изпит по кормуване:

- Пропътували сте триста метра, когато изведнъж забелязвате, че сте забравили ключа.

Какво ще направите?

- Веднага ще отбия вдясно и ще сляза, за да видя кой глупак ме е бутал през цялото време.

Арестуван пиян мъж в районното:

- Как се каваш?

- Артур!

- Знаеш ли защо те арестувахме, Артуре?

- Сигурно щот съм крал.....



Отишъл един човечец в магазина и казал:

- Искам 5 яйца, ама аз да си ги избира..

- Чакай бе - рекъл продавачът - как така ще си избираш?

- Ами така! Искам, като на избори, да си избира и яйцата!

- Така кажи, бе, мой човек! На ти 5 яйца - избирай си!



Семейство си купува нова кола. Бащата качва шестгодишния си син, за да го повози.

След завръщането малкият се хвали на майка си: - Беше много хубаво.

По пътя изпреварихме трима идиоти, седем говеда, петима глупаци,

девет мърльовци и една маймуна!



Мъж се прибира.

Звъни на вратата, но не му отварят. Изнервен от разни подозрения се засилва и разбива вратата. От спалнята излиза жена му по бельо и казва:

- Какво направи бе идиот?! Разби вратата! Добре че тука случайно има един дърводелец.



- Господин съдия, вчера ченгетата ме хванаха да крада и много лошо ме биха!

- Господине, днешните ченгета не бият!

- Ама те ме биха вчерашните, не днешните.



Скъпи, какъв е този рус косъм на сакото ти?

- Значи можеш да видиш косъма от един метър, а вратата на гаража не можеш да уцелиш!



Жени! Помнете!

Вие не сте чистачки, съдомиячки, не сте готвачки, нито перачки... Вие сте ангелите на чистотата! Жрици на реда! Богини на уютата! Домът - това е вашия храм!



Мъж оставил колата си на паркинга пред блока, като на предното стъкло сложил бележка:

“Резервоарът е празен, касетофона го няма, двигателя го откраднаха!”

На другият ден намерил друга:

“Значи и гуми не ти трябват...”



Мъж към приятелката си:

- Ако не се омъжиш за

мен, ще се обеся пред дома ти...

- Стига глупости, нали знаеш баща ми колко мрази да висиш пред нас!



Старшина обяснява на войниците:

- Докараха новите танкове с вградени компютри, има ли въпроси?

- А каква е скоростта на компютрите?

- Абе, тъпанар с тъпанар, компютрите се движат със скоростта на танка.



Старец седял на пейка в парка и горчиво плачел. Наблизо минавал млад мъж, спрял се при стареца и попитал какво се е случило. Старецът отговорил:

- Аз съм мултимиллионер, имам огромна къща, най-бързата кола в света и наскоро се ожених за красива блондинка, която ме задоволява всяка нощ!

Младият мъж казал:

- Човече, ти имаш всичко, за което някога съм мечтал! Какъв ти е проблемът, че си в парка, вместо в къщи и плачеш, вместо да си щастлив?

Старецът отговорил:

- Не мога да си спомня къде живея.



by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame,

Чудотворният образ на Дева Мария от Лас Лахас, Колумбия



През 1754 г. в Колумбия се случва събитие, което продължава да озадачава геолозите и други учени. Това събитие е чудотворната поява на образа на Дева Мария от Лас Лахас (Дева Мария от скалите).

Ето какво се разказва: Един ден жена на име Мария Муесес де Киньонес вървяла с глухонямата си дъщеря Роса през много калиста местност на връщане от близкото село. Когато избухнала буря, Мария и дъщеря ѝ се подслонили в скалистите откоси на каньон. **Изведнъж малката Роса проговорила за първи път, заявявайки, че е видяла красива жена, която я викала.** Мария не видяла, нито чула жената, но била изумена, че дъщеря ѝ вече можела да говори. Няколко дни по-късно **Роса изчезнала от селото.** Майка ѝ инстинктивно знаела,

че трябва да се върне в скалистия каньон, където ще намери малкото си момиченце. Невероятно, но когато Мария отишла до скалите, **намерила Роса да си играе с малко дете, чиято майка стояла наблизо.** Това било видение на Дева Мария и Младенеца Исус! Мария и дъщеря ѝ решили да запазят това събитие в тайна, но често се връщали до скалите, за да се молят и да молят Дева Мария за нейното застъпничество.

След няколко месеца малката **Роса внезапно се разболяла и починала.** Разстроена, Мария завела починалата си дъщеря до скалите, за да помоли Дева Мария да се застъпи пред божествения си Син, за да върне Роса към живот. **По чудо Роса се върнала към живот!** Когато Мария се върнала в селото и хората видели, че Роса е жива, интересът им

към това място, където малката Роса по чудо възстановила говора си и дори се върнала от смъртта, се засилил.

Селяните последвали Мария и Роса до скалите, за да видят мястото сами. Докато били там, някой забелязал **красив образ на Дева Мария на скалите.** Нито Мария, нито Роса били виждали образа там преди. Никой не знаел кой го е нарисувал или откъде е дошъл. На красивия образ Дева Мария държи Младенеца Исус и подава на Свети Доминик броеница; Младенеца Исус протяга монашески шнур към Свети Франциск от Асизи.

След обширни разследвания, гражданските власти и учените **установили, че сцената изобщо не е картина. Изображението по чудо е част от самата скала!**

Оттогава геолозите са пробрили проби от няколко места в скалата и са открили, че по повърхността ѝ **няма боя, багрило или пигмент. Цветовете на мистериозното изображение са цветовете на самата скала и се простират на няколко фута дълбочина в нея!** Единствените изкуствени аспекти на чудотворното изображение са короните над главите на Исус и Мария, които по-късно са добавени от местни поклонници. Повече от два века мястото е било място за поклонение и молитва.

През 1951 г. Църквата разрешава почитта към Дева Мария под името „Дева Мария от Лас Лахас“, а църквата, построена около изображението, е обявена за малка базилика.

Вижте и това видео в YouTube

<https://youtu.be/A5ZcdnlNfNA?si=j04rsvyF13s58bOS>

