

**Защо хората биха предпочели да почистят тоалетната,  
вместо да проверят банковия си баланс – и проблемите с разходите,  
ДО КОИТО ВОДИ ТОВА**

*(Why people would rather clean the toilet than check their bank balance – and  
the spending problems this leads to)*

**Автори:**

Марсел Лукас  
- Старши  
преподавател  
по банково дело  
и финанси и  
директор на  
отдела за обучение  
на ръководни  
кадри, University  
of St Andrews  
и Рей Чарлз  
«Чък» Хауърд,  
Доцент по бизнес  
администрация,  
University of  
Virginia

**Декларация за  
оповестяване:**

Марсел Лукас  
получава  
финансиране



от Британската академия. Той е сътрудник на Службата за национална статистика (Обединеното кралство) и директор на отдела за обучение на изпълнителни кадри в University of St Andrews.

Рей Чарлз „Чък“ Хауърд е получил финансиране за научни изследвания от Съвета за научни изследвания в областта на социалните и хуманитарните науки на Канада, инициативата Think Forward, Тексаския университет А&М и University of

Virginia. В момента е научен съветник към Агенцията за финансови потребители на Канада.

*Статията е публикувана в The Conversation.*

*Преводът е на „Пламък“*

*Прод. на стр.4 >>*



**Продажба, покупка и  
ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

**www.FirstAutoGroup.ca**

# КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



# CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://CA.MEEST.COM/OFFICES)
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL  
[CA.MEEST.COM/PORTAL](https://CA.MEEST.COM/PORTAL)
- › PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE
- › SKIP THE LINE AND DROP OFF  
AT OUR REPRESENTATIVES
- › DROP OFF AT ANY CANADA POST
- › OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME





# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

## DRIVE WITH TRUST

### WE ARE HIRING EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

**Our requirements:**

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



**Why us?**

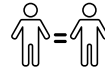
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



COMPETITIVE PAY



SIGN-ON BONUSES



EQUAL OPPORTUNITY



WORK-LIFE BALANCE



HEALTH BENEFITS



DENTAL BENEFITS

**Contact us today**

**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;** 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!

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. 357)**

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

## Защо хората биха предпочели да почистят тоалетната, вместо да проверят банковия си баланс – и проблемите с разходите, ДО КОИТО ВОДИ ТОВА

*(Why people would rather clean the toilet than check their bank balance – and  
the spending problems this leads to)*

<< Прод. от стр.1

„Един на всеки трима души би предпочел дълбоко почистване на банята си – такова с гумени ръкавици и всичко останало – вместо да провери спестяванията си“, според Ей Джей Койн, главен маркетинг директор в онлайн банката Monzo. Въпреки че това може да звучи като маркетингова хипербола, то отразява една дълбока истина за връзката ни с финансовата информация: много от нас активно избягват да разглеждат банковите си баланси, когато се страхуват от лоши новини.

Тази черта е толкова често срещана, че поведенческите икономисти са я нарекли: „**ефектът на щрауса**“. Подобно на мита за щраусите, заровили главите си в пясъка, ние често предпочитаме несигурността пред изправянето пред потенциално негативна финансова информация.

Проучване, изследващо милиони банкови влизания,

разкрива ясни модели в начина, по който хората взаимодействат с тяхната финансова информация. Проучване от 2009 г. установи, че хората систематично избягват да проверяват финансовата си информация, **когато подозират лоши новини**.

Защо не проверяваме сметките си по-редовно? Според мисленето зад „ефекта на щрауса“ три психологически механизма управляват това поведение.

Първо, съществува това, което е известно като „ефект на въздействие“. Да имаш дефинитивно познание за финансов проблем е по-лошо, отколкото просто да го подозираш. Когато не проверяваме баланса си, можем да поддържаме известна надежда, че нещата не са толкова зле, колкото се страхуваме.

Второ, виждането на по-нисък от очакваното баланс ни принуждава психически да

нулираме показателите за разходите си и може би да зададем бюджет, ако все още не сме имали такъв. Тази психологическа настройка може да бъде особено трудна по време на период на големи разходи, като след празници или големи събития.

И накрая, нашата чувствителност към финансовата информация варира в зависимост от текущата ни ситуация. Когато се чувстваме финансово сигурни, ние сме по-емоционално подготвени да се справим с потенциални лоши новини.

Дигиталното банкиране – помощ или пречка?

Това избягване има реални последици за начина, по който хората управляват парите си. В нашето текущо проучване открихме ясни доказателства, че хората, които не проверяват редовно сметките си, показват много по-променливи модели на харчене, особено около

деня на получаване на заплащане. Когато хората получават заплатата си, тези, които рядко проверяват сметките си, са склонни да харчат значително повече за несъществени покупки в сравнение с проверяващите сметките си.

Приложенията за мобилно банкиране направиха проверката на нашите банкови баланси по-лесна от всякога – и изследванията показват, че тази достъпност носи реални ползи. В нашето текущо проучване на банковото поведение установихме, че редовното наблюдение на сметки чрез приложения помага на хората да развият много по-последователни модели на харчене. Това е особено вярно около деня на получаване на заплащане, когато решенията за харчене са най-важни.

Прод. на стр.6 >>



# Stroganoff Restaurant



**Book your Party**

**Call today +1 905 780 7575**

**DINE IN CATERING TAKE OUT**

**10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill**

RESTAURANT **Stroganoff**



**Holiday Menu**

**MINIMUM ORDER 4 ppl.**

**Cold Appetizers**

- Crepes with Salmon Caviar
- Aspic (Kholodets)
- Herring (Selyodka) with Garlic Roasted Potatoes
- Smoked Fish Platter
- Charcuterie Plate
- Dressed Herring Salad
- Kani Salad
- Stroganoff Salad
- Vinegret Salad
- Olivier Salad
- Arugula Salad with Berries
- Pickled Mushrooms and Onion Salad
- Solenia (House Pickled Vegetables)

**Hot Appetisers**

(Choose 2 from below)

- Golubtsy
- Juliene
- Meat Blintzes
- Chebureky
- Manty
- Samarkand Style Lamb Plov
- Mittitei
- Salmon Skewers, Stuffed Portobello Mushrooms, Lamb Chops, Veal Ribs, Samosa - \$5 extra

**Main Course \$125.00 / Person**

- Pork Shashlik
- Chicken Shashlik
- Lamb Shashlik
- Chicken Tabaka

*Served with a side of Rice and French Fries*

**Dessert**

- Apple Strudel

**Holiday Special**

PLEASE PLACE ALL EXTRA ORDERS AT LEAST 1 WEEK IN ADVANCE

• Dressed Herring Salad	\$30
• Aspic (Holodets)	\$30
• Vinegret Salad	\$30
• Mix Greens and Arugula Salad with Smoked Duck and Berries	\$35
• Kani Salad	\$40
• Whole Roasted Duck Stuffed with Apples	\$100
• Antipasti Platter	\$75
• Whole Baked Salmon with Hot Smoke Glaze	\$270
• Veal Chops (1 piece)	\$35
• Rack of Lamb (1 rack)	\$120

10 Headdon Gate, Unit 2-3  
Richmond Hill, ON L4C 9W9

**905-780-7575**  
www.stroganoff.co

As we approach the most wonderful time of the year, it's the perfect moment to start planning those special gatherings with loved ones! In just a few weeks, we'll be embracing the holiday season, and we're excited to celebrate it with you.

Whether you're craving the cozy ambiance of our restaurant or the comfort of home! Our special holiday menu is crafted for both dine-in and take-out, so every bite can be enjoyed wherever you are.

- Book your table in advance to **reserve the best spot—just call us at 905 780 7575.**
- Let's make this festive season one to remember!
- Preset holiday menu: **\$125 per person (minimum order for 4 people)**



## Защо хората биха предпочели да почистят тоалетната, вместо да проверят банковия си баланс – и проблемите с разходите, ДО КОИТО ВОДИ ТОВА

*(Why people would rather clean the toilet than check their bank balance – and the spending problems this leads to)*

<< Прод. от стр.5

Разгледахме така наречения „ефект на деня на заплатата“ – тенденцията хората да прехарчат за предмети по свое усмотрение веднага след получаване на заплатата си. Резултатите бяха поразителни: хората, които редовно проверяват сметките си, показват около 60-70% по-малко вариации в несъществените си разходи в сравнение с рядко проверяващите. Този ефект е особено забележим в категории като плащания за заведения за хранене и пазаруване, където импулсивното харчене е често срещано явление.

Редовното наблюдение на сметките изглежда е мощен инструмент за избягване на обичайния капан на преразхода след деня на плащане. Поддържайки осведоменост за своите банкови баланси, редовно проверяващите показват драстично по-контролирани модели

на харчене през целия месец.

И така, как да прекъснете цикъла на бягане от цифрите? Има няколко ефективни стратегии за преодоляване на тази тенденция.



Първо, задайте конкретни часове за финансови проверки, като например неделя вечер или един ден след получаване на заплащане. Навиците могат да помогнат за предотвратяване на импулсивни скокове на разходите.

Трябва да използвате функциите на приложението за банкиране изборително. Докато постоянните известия могат да увеличат безпокойството, редовната проверка на баланса помага да се

изгладят моделите на харчене.

Съсредоточете се върху тенденциите, а не върху абсолютните числа. Хората, които следят моделите на разходите, а не само банковите си баланси, могат да вземат по-добри решения в дългосрочен план.

И накрая, обмислете използването на приложения за финансови агрегатори, които обединяват всичките ви сметки, за да ви дадат по-широк изглед, а не само отделни баланси.

Най-важното нещо, което трябва да запомните е, че бягството от финансовата информация е нормална психологическа реакция – но трябва активно да управляваме. Точно както не трябва да пренебрегваме симптомите на физическото здраве с надеждата, че ще изчезнат от само себе си, също така е важно

да не пренебрегваме финансовото си здраве.

Доказателствата са ясни. Редовната проверка на сметките ни, въпреки психологическия дискомфорт, който може да причини, ни помага да вземаме по-добри финансови решения. Нашето изследване показва, че просто развиването на навик за наблюдение на финансите може да доведе до по-контролирани модели на харчене и по-добри финансови резултати. Това със сигурност си струва да оставите четката за тоалетна...

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-people-would-rather-clean-the-toilet-than-check-their-bank-balance-and-the-spending-problems-this-leads-to-243529>



**Приветствие на Българския патриарх Даниил при откриването на концерта в чест на 100-годишнината от освещаването на Патриаршеската катедрала „Св. Александър Невски“**



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

Обични в Господа братя и сестри,

Изпълването на стогодишнината от освещаването на Патриаршеския

катедрален ставропигиален храм-паметник „Свети Александър Невски“ справедливо заема водещо място в празничния календар на Православната ни църква през настоящата година. Тази паметна годишнина, която по решение на Светия Синод отбелязваме заедно с небесната и богослужебна прослава на светия благоверен княз Александър Невски, ни връща назад във времето – към първите дни и години на свободна България, когато е взето решението за въздигането на този величествен благолепен храм, припомня ни цялата

дълга история на неговия градеж и благоукрояване, избирането му за Катедрала на нашите патриарси след възстановяването на патриаршеското достойнство на светата ни Църква, припомня ни и всичките светли личности, свързали съдбините си с миналото и настоящето на този храм – паметник на благодарността на православния ни народ за неговата свобода. Подобно на всеки свят Божий дом, и Патриаршеската ни катедрала има смисловия център на своето съществуване в извършването в нея богослужение, което я отличава от всеки друг

паметник и я превръща в паметник, изпълнен с живот: Божий и църковен дом, в който се принася светата Евхаристийна жертва и се отправят молитви за цялата Божия Църква и целия свят, и особено за тези, които отдадоха и продължават да отдават живота си за нашата свобода и независимост. Органична част от живота на този храм е неговият Смесен хор, който вече столетие оглася извършваните тук богослужебни последования, прославяйки нашата Патриаршеска катедрала не само у нас, но и далеч от географските предели на прекрасната ни Родина. *Прод. на стр.6 >>*

Работно време:  
Пон, до Пет.  
9am - 7pm  
Събота  
8am - 6pm  
Неделя  
затворено

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

# Eddie's

## MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617




















**We cater! Hot & cold!  
Dinners, farmers table,  
charcuterie boards  
and more!**

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





*<< Прод. от стр.7*

Както подобава на храм от ранга и със значението на „Свети Александър Невски“, в този хор винаги са участвали високо даровити певци – под ръководството на изтъкнати и всепризнати майстори на диригентското изкуство, чиито имена респектират и до днес: църковният композитор Апостол Николаев-Струмски – основател на

Смесения хор при храм-паметника; прочутият български композитор, музикален теоретик, дописен член на Българската академия на науките проф. Добри Христов; всеотдайният композитор и музикален педагог Ангел Попконстантинов; непрежалимият доц. Димитър Димитров – роден брат на приснопаметния наш

предшественик – Светейшия Български патриарх и Софийски митрополит Неофит. Личности, които са завинаги записани със златни букви в историята не само на този свят храм, но и на Православната ни църква изобщо и които винаги ще задават най-високите достижими за човека критерии в голямото изкуство на хоровото дирижиране. Заедно с всички тях не

можем да не споменем тук и маестро Борис Христов – един същински музикален гений и заедно с това дълбоко вярващ човек, прославил страната и народа ни по световните сцени през отминалото двадесето столетие и чийто жизнен път е също тясно свързан с Патриаршеската ни катедрала, където той неведнъж е прославял Бога – с щедро

*Прод. на стр.9 >>*



**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.  
(416) 424-3354





**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.  
(416) 429-3663



*Магазини за домашно приготвени ястия,  
доставени до вашия дом или офис в East York.*



**ORDER ONLINE** [www.oakparkdeli.com](http://www.oakparkdeli.com)



**DELIVERY**

St Clair Ave. E

Pape Ave

Gerrard St. E

Viktoria Park

**TAKE OUT**

**FAST FAMILY SPECIALS**

**HOLIDAY DINNER**

Order before December 17<sup>th</sup>!






HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner

Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)  
www.oakparkdeli.com  
213 Oak Park Avenue,  
Toronto, ON M4C 4N2

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

<p><b>Roast Turkey Meal</b> \$35+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stuffing</li> <li>● Mash potato</li> <li>● Dinner roll</li> <li>● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash</li> </ul> <p><b>Ham Dinner</b> \$30+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ham</li> <li>● Scallop potatoes</li> <li>● Apple sauce</li> </ul> <p><b>Roast Turkey Package</b> \$350+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mash Potato</li> <li>● Cranberry sauce</li> <li>● Butternut Squash</li> <li>● Feeds 10 people</li> </ul>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red &amp; yellow peppers <small>Small \$45 serves 6-8 people</small></li> <li>● Mash potato <small>1/2 Tray (6-8 ppl) \$25 Full tray (20-25 ppl) \$55</small></li> <li>● Spinach salad with cranberries, goat cheese &amp; pumpkin seeds <small>Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$75 serves 10-12 people</small></li> </ul> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">  <p>OAK PARK DELI www.oakparkdeli.com <small>Plus Applicable Taxes</small></p> </div>
---	---



<< **Прод. от стр.8**

дарувания му от Него музикален и вокален талант – и в която е направил някои от своите най-затрогващи и популярни по цял свят записи на църковна музика. Времето не ни позволява да изброим всички достойни за споменаване днес имена, свързани със Смесения хор при нашия Патриаршески катедрален ставропигиален храм-паметник „Свети Александър Невски“. Радостно е да знаем и да можем да кажем, че днес всички те – диригенти, хористи и солисти на този хор, имат своите достойни заместници

и приемници на епохалното си църковномузикално дело в лицето на д-р Георги Еленков и неговия помощник д-р Мария Вълчанова, под чието вещо ръководство Смесеният хор при храм-паметника продължава положените здрави основи и всички добри традиции в музикалното украсяване на богослужението в този свят Божий дом. Нека им пожелаем здраве и творческо дълголетие, та всякога да ни радват с красотата на своето изкуство. По молитвите на Пресвета Богородица,

на благоверния княз Александър Невски и всички Свои дивни угодници Господ Бог да милва и спасява всички нас!  
† ДАНИИЛ,  
Патриарх Български и  
Митрополит Софийски

### ЧАСТНА И ОБЩЕСТВЕНА МОЛИТВА

Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)

Когато човек се моли за своите лични нужди насаме, молитвата му е *частна*. Но човек не живее сам,

нико пък само за себе си. Той има свои близки; живее в общество, свързан е със семейството и народа си, с цялото човечество. Всички люде образуват едно духовно семейство. Те имат не само лични, но и общи социални, народни и международни нужди. И както децата в едно семейство в някои случаи се явяват всички дружно пред родителите си, за да им изразят някоя обща молба или да им засвидетелстват своята синовна обич и преданост,

**Прод. на стр.10 >>**





така и ние в нашия религиозен живот чувстваме необходимост да се съберем и заедно да отправим към Бога обща просба или с една уста и едно сърце да Го славословим. В такива случаи молитвата е **обща**. Общите молитви ние отправяме към Бога в храма, при общественото богослужение.

### ХРАМ

Храмът е сградата за обществено богослужение. Той се нарича още и **църква**, което ще рече събрание.

Бог, наистина, е навсякъде, но Той проявява по-особено Своите благодатни сили в места, които са Нему посветени (Второзак. 12:5, 11;

3 Цар. 8:29; 2 Пар. 5:13; 7:1). А такива места са храмовете. Храмът, следователно, е **дом Божи** (3 Цар. 9:10; Ис. 56:7; Мат. 21:13), **Божие обиталище** (3 Цар. 8:30).

Затова храмовете се отличават от другите сгради както по своята архитектура, така и по своята вътрешна уредба и украса. Храмът е тъй устроен, че да напомня за Бога и да извиква у нас молитвено разположение.

### Дрогиран влетя с кола в подлез във Варна



Шофьор на 33 години влезе с колата си в подлез на голямо варненско кръстовище в час пик, съобщиха от Областната дирекция на МВР в града. Инцидентът е станал на бул. «Владислав Варненчик» и ул. «Георги Бенковски» около 18.30 часа.

Шофьорът, който е от Шумен, пътувал в посока центъра на града и когато стигнал кръстовището, не спрял на светофара. По-късно пред пристигналите полицаи мъжът обяснил, че за да избегне сблъсък със спрелите и изчакващи на светофара коли, свил в дясно към тротоара и влязъл в подлеза. За щастие, в този момент там не

е имало пешеходци и няма пострадали от злополучното ПТП, допълват от варненското МВР.



Направени са проби за алкохол и наркотици на водача, като тази за алкохол била отрицателна, но проверката за дрога показала наличие на амфетамин.

# Elite Bakery and Delicatessen

Over 25 years in business



### Specialized In:

- Greek & Middle Eastern Pastries
- Wedding & Birthday Cakes
- Grocery



1961 Kennedy Rd, Scarborough (just South of 401), Tel: 416-754-7857



<< *Прод. от стр.10*

**Катастрофа между два тира на пътя за Турция застла магистралата с изпочупени саксии и разпилени цветя**



/Снимка: БТА/

Катастрофа между два тежкотоварни автомобила затвори за движение в посока Турция магистрала «Марица». Инцидентът е станал на 103-ия километър на магистралата към 4 часа сутрин след Свиленград, съобщиха от «Пътна полиция» в Хасково. Единият тир е бил спрял на пътя, при задминаване другият го удря и се завърта напречно на магистралата. При сблъсък е пострадал шофьорът на втория камион, който е турски гражданин. Той е транспортиран за лечение в Одрин.

Шофьорът на спрелия камион няма положителен резултат за наркотици и алкохол.

Единият от камионите е превозвал цветя и товарът му е разсипан по пътното платно - навсякъде има саксии, много растения и пръст. Предстои хилядите разпилени цветя да бъдат почистени и движението да бъде възстановено.

**Маскиран мъж засече кола в София, напръска шофьора със спрей и открадна 120,000 лева**

Полицаяте в София задържаха трима мъже за извършен грабеж на 120,000 лева, съобщиха от пресцентъра на МВР. Арестите

са извършени при съвместна операция на криминалисти от Четвърто Районно управление и техни колеги от секторите «Грабежи» в Столичната дирекция на МВР и Главна дирекция «Национална полиция». Сигналът за грабежа е подаден около 11 часа от мъж, който е обяснил, че той и негов познат се придвижвали с личен автомобил, когато били засечени от друга кола и принудени да спрат. От колата слязъл мъж на възраст около 30 години, облечен с черни дрехи, качулка и маска на лицето, напръскал ги със спрей, нанесъл удари с юмрук по лицето на водача и отнел мъжка чанта, в която имало 120,000 лева, мобилен телефон и документи.

В рамките на извършената оперативна работа криминалистите установили, че извършителят е имал помагачи и скоро идентифицирали единия - мъж на 34 години с криминални регистрации за кражби, унищожаване и повреждане на имущество и шофиране в нетрезво състояние, както и превозното средство, използвано при извършеното престъпление.

В процеса на работата разследващите влезли в следите на още двама мъже, съпричастни към престъпното деяние - мъж на 26 години, с криминални регистрации за подпомагане на чужди граждани за преминаване и пребиваване в страната, и 37-годишен, известен на МВР за притежание на наркотици, изнудване и ръководене на организирана престъпна група. Те са арестувани след

установяване на самоличността и местонахождението им.

При извършени претърсвания на офиси и къщи на различни адреси в София, Пирдоп и Златица е намерена голяма част от откраднатите пари.

**Гражданин на Северна Македония измами 74-годишна софиянка с 3,500 лева, 17,000 щатски долара и 5,000 евро**

Полицаи в София задържаха македонски гражданин за телефонна измама на възрастна жена в София. Иззета е голяма сума пари в левове, щатски долари и евро. Измамата е извършена по познатата схема за «помощ на полицията», съобщиха от МВР.

Непознат се представил по телефона на 74-годишната жена за началник на криминална полиция и поискал да му предостави парите, с които разполага, за да помогне за предотвратяване на тежко криминално престъпление.

Жената не се усъмнила и оставила пред дворната врата на кооперацията, в която живее, дамската си чанта с 3,500 лева, 17,000 щатски долара и 5,000 евро.

След получена информация в столичната дирекция, служители от Второ и Първо РУ предприели незабавни полицейски действия.

*Прод. на стр.12 >>*

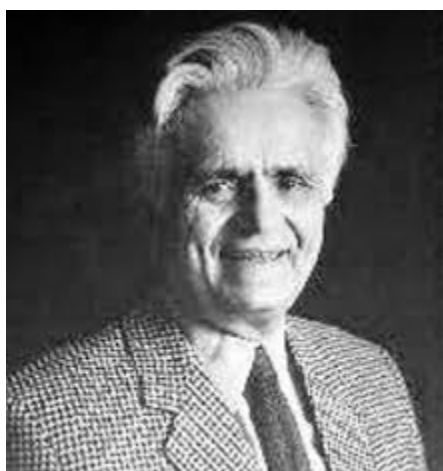


&lt;&lt; Прод. от стр.11

В района на  
Централната автогара е  
установен и задържан  
съпричастния за  
телефонната измама -  
23-годишен младеж от  
Северна Македония.  
При извършения обиск  
у него била намерена  
дамската чанта на  
софиянката, заедно с  
парите, както и топче  
амфетамин.

23-годишният  
македонец е задържан  
с полицейска  
мярка за срок до 24  
часа. Образувано  
е досъдебно  
производство.

**„БЛАГОДАРЯ ТИ,  
МАМО“**



Автор: Асен Босев

„Благодаря ти, мамо,  
за твоя топъл скут,

за майчиното рамо,  
за майчиния труд.

*Благодаря ти още  
за ясения ми ден,  
за грижите ти нощем,  
когато бдиш над мен.*

*За нежната закрила,  
за кроткия ти глас,  
за всичко, майко мила,  
благодаря ти аз!“*

**„НЕКА БЪДА  
ТВОЯТА ЕСЕН“**



Автор: Станка Пенчева

Не можах да бъда  
твоята пролет.  
Не можах да бъда  
твоето лято.  
Нека, нека да бъда  
твоята есен.  
Нека да бъда твоята  
есен -  
ще тежа във ръцете ти

златна и зряла.  
Ще се стича в сърцето  
ти моята сладост  
и кръвта ти ще стане  
вино есенно младо.  
Дрехата си ще ти  
постилам  
като златна шума.  
И укротена и  
немилвана  
аз до теб ще лежа  
безшумно.  
Не можах да бъда  
твоята пролет -  
друг окърши клоните  
нацъфтели.  
Не можах да бъда  
твоето лято -  
друг се къпа в реките  
горещи и бели.  
Няма да минат  
пролетни мълнии  
и юлски горещници  
няма да има  
с кротка нежност ще те  
изпълня  
с ябълков дъх и с нещо  
без име.  
Не можах да бъда  
твоята пролет.  
Не можах да бъда  
твоето лято.  
Нека, нека да бъда  
твоята есен.  
Не можах да бъда  
твоето лято.  
Нека, нека да бъда  
твоята есен.“

**„ХУБАВО Е  
ВСИЧКО ДА  
СВЪРШВА  
НАВРЕМЕ“**



Автор: Станка Пенчева

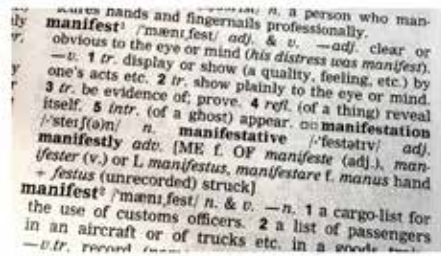
Хубаво е всичко да  
свършва навреме –  
Да напуснеш рано  
огнището,  
Преди огънят да е  
станал на пепел;  
От трапезата да станеш  
рано –  
За да не събираш после  
трохите;  
И да отвърнеш очи,  
Преди другите очи да  
изстинат.  
Не обичам да гледам  
сухи цветя  
И празни чаши...  
Не ме докосвай никога  
без обич.

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)



## “Manifest” е думата на 2024



Речникът на Кеймбридж определи „манифест“ (“manifest”) като дума на годината за 2024 г., предава CNN.

Популяризирана от известни личности като певицата Дуа Липа, думата „манифест“ се отнася до практиката да се използват „методи като визуализация и утвърждение, за да ви помогнат да си представите постигането на нещо, което искате, с убеждението, че това ще го направи вероятно да се случи“, уточни издателят на британския речник в съобщение.

Дуа Липа говори за това как смята, че проявлението е изиграло роля в нейния успех, като е помогнало за ключови моменти в кариерата ѝ, като например участието на фестивала в Гластънбъри тази година.

„Ако си поставите за цел и мислите за това всеки ден от живота си, като за мен Гластънбъри например... когато за

първи път започнах да правя музика, мечтаех за деня, в който ще ме помолят да бъда хедлайнер на Гластънбъри“, каза тя в интервю през април.

„И вероятно съм мислил за това всяка една сесия, когато съм в студиото, защото когато пиша песен, си мисля, че си казвам „О, как ще звучи това в Гластънбъри?“, каза Липа. „Това по някакъв начин поставя тази идея, това намерение в съзнанието ми“, добави тя. „Мисля, че е мощно.“

Американската олимпийска гимнастичка Симоне Байлс също спомена използването на „манифест“, след като майка ѝ започнала да я насърчава да записва целите си. „Трябва да го запишете, трябва да го изречете, трябва да го виждате всеки ден и тогава обикновено се случва“, каза тя в интервю през октомври.

Взета от латински и френски, на английски думата „манифест“ първоначално означава „лесно забелязан или очевиден“, преди да започне да се използва като глагол, означаващ „да покаже нещо ясно“. В началото на 20-ти век думата започва да се използва за означаване „да

накараш нещо да се случи, като го интернализиращ, съзнателно или несъзнателно“, според речника на Кеймбридж.

Тази година отбеляза навлизането на „манифестирането“ в по-широкото обществено съзнание, се казва в него.

„През 2024 г. думата „манифест“ скочи от това, че се използва главно в общността за самопомощ и в социалните медии, до широко споменаване в масовите медии“, пише в него.

„Използването на това чувство за манифест придоби популярност с нарастващия брой „манифестиращи влиятелни лица“, популяризиращи тази научно недоказана практика в социалните медии – толкова много, че бе добавен към речника на Кеймбридж през май 2023 г.“

По-рано този месец Collins Dictionary нарече “brat” дума на годината, определяйки я като човек, „характеризиращ се с уверено, независимо и хедонистично отношение“.

Речникът каза, че думата е търсена близо 130,000 пъти

на неговия уебсайт, превръщайки се в един от най-гледаните му записи.

Уендалин Никълс, издателски мениджър на Cambridge Dictionary, коментира, че изборът на думата на годината се основава на „потребителски данни, дух на времето и език“. „Manifest спечели тази година, защото се увеличи значително в търсенето, употребата и се разшири значително във всички видове медии и показва как значенията на една дума могат да се променят с времето“, каза Никълс.

Други думи в краткия списък за 2024 г. включват “brat”, вдъхновени от заглавието на албума на певицата Charli XCX от 2024 г.; “ecotarian” (екотариански), която се използва за тенденция към живот, съобразен с околната среда; и „устойчивост“, отразяваща сила и адаптивност.

**Имало ли е живот в горещата вода на Марс? Кристал на 4.45 млрд. години разкрива, че планетата е имала вода от самото начало**

<< **Прод. от стр.14**





Учените са на мнение, че течната вода е била в изобилие на Червената планета преди около 4.1 милиарда години, тъй като на Марс са открити доказателства за древни речни и езерни корита, предава Business Today. Това ново откритие обаче предполага, че водата може да е съществувала дори по-рано.

Във вълнуващо откритие, което може да повлияе на бъдещите проучвания, учените откриха това, което изглежда е най-старото пряко доказателство за гореща вода, течаща на Марс в древното минало. Скорошното откритие предполага, че въпреки неплодния си и сух пейзаж днес, Червената планета може да е била в състояние да поддържа живот в своята далечна история.

Доказателството за наличието на вода идва от добре познатия марсиански метеорит NWA7034, открит в пустинята Сахара през 2011 г. Поради тъмната си, полирана повърхност, този метеорит обикновено се нарича „Черната

красота“.

На възраст около 2 милиарда години „Черната красота“ е вторият най-стар марсиански метеорит, откриван някога.

Екип от университета Къртин откри нещо още по-старо в него: зърно циркон на 4.45 милиарда години, което съдържа признаци на течности, богати на вода.

Арън Кавоси, член на екипа на Къртин от Училището по земни и планетарни науки, вярва, че този пробив ще предложи нови прозрения за хидротермалните системи, свързани с активността на вулканична магма на Марс.

„Използвахме наномасщабна геохимия, за да идентифицираме елементарни следи от гореща вода на Марс от преди 4.45 милиарда години“, каза Кавози. „Хидротермалните системи изиграха критична роля за появата на живот на Земята и нашите открития предполагат, че Марс също е имал вода – основна съставка за обитаемост – по време на ранното си образуване на кора.“

Екипът идентифицира ключови елементи - желязо, алуминий,

итрий и натрий - в зърното на циркона чрез наномасщабно изображение и спектроскопия, което разкрива химичния състав на материалите. Тези елементи са включени в циркона, докато се образува, което показва наличието на вода по време на ранната магматична активност на Марс.

### Вода на Червената планета

Учените са на мнение, че течната вода е била в изобилие на Червената планета преди около 4.1 милиарда години, тъй като на Марс са открити доказателства за древни речни и езерни корита. Това ново откритие обаче предполага, че водата може да е съществувала дори по-рано. По време на нуевския период на Марс повърхността на планетата е била силно бомбардирана от астероиди.

Първите доказателства за вода на Марс бяха открити през 70-те години на миналия век, когато космическият кораб на NASA Маринър 9 засне изображения на речни долини на повърхността на Марс. Последващите мисии, включително Mars Global Surveyor и Mars Express,

откриха широко разпространени хидратирани глинести минерали, които изискват вода, за да се образуват.

Повечето от доказателствата за вода на Марс идват от материали и терени, по-стари от 3 милиарда години. След този период има ограничени доказателства за стабилна течна вода на повърхността на планетата.

Учените смятат, че Марс е загубил водата си преди милиарди години, когато атмосферата му е била отстранена от интензивна слънчева радиация от Слънцето. Без атмосфера, която да я защитава, водните пари се размили в космоса, причинявайки изсъхването на планетата.

Не е ясно дали повърхностните води са останали стабилни през това време, но остава възможност. Въпреки това, едно нещо е сигурно - че кората на Марс, подобно на земната, е съдържала вода малко след формирането си - съществен фактор за поддържане на живот.

*Прод. на стр.15 >>*



## 18 от най-опасните професии по света

Изкарването на прехраната може да ви коства живота, ако имате една от тези рисковани кариери – така започва представянето на 18 от най-опасните професии Ноелиа Трухильо в Readers Digest.

### 1. Дървосекачи



Единственото нещо, което е по-страшно от отсичането на високо, тежко дърво, е използването на тежки машини, за да го свалите, докато вие висите във въздуха. През 2016 г. работниците в дърводобива са били най-опасната професия, според Бюрото по трудова статистика (BLS), с 91 докладвани смъртни случая на работното място - средно 135.9 на 100,000 работници. Повечето смъртни случаи са от падащи дървета или грешки в оборудването.

### 2. Колектори на боклук и рециклиране



Средната годишна заплата за работещите с отпадъци е \$40,000, но някои правят \$100,000 или повече годишно. Те печелят тези пари, като поддържат улиците чисти, боравят с миризливи отпадъци и рискуват живота си ежедневно. Събирачите на отпадъци имат една от най-опасните професии в света и 5-та най-опасна работа в Съединените щати. Според последните данни от BLS през 2016 г. са регистрирани общо 31 смъртни случая - много от работници, падащи от камиони, блъскани от превозни средства по време на работа или злополуки с машини.

### 3. Подводни заварчици



Електричеството и водата обикновено са две неща, които не се смесват, но за подводните заварчици това е просто част от работата. Служителите в тази област ремонтират тръбопроводи, кораби, язовири и други и са изправени пред

редица опасности, включително експлозии и опасности от диференциално налягане. Например, когато водолаз е хванат под потока вода под високо налягане, той е изложен на риск от удавяне. Въпреки че BLS не проследява смъртните случаи в тази област, изследванията на американските центрове за контрол и превенция на заболяванията (CDC) показват, че подводните заварчици умират с темп, който е 40 пъти по-висок от средния за Америка.

### 4. Работници в нефтени находища



Височините, тежкото оборудване и опасните материали са само няколко рисковани елемента от работата. Изненадващо, най-голямата причина за смъртта на работниците в петрола и добива са катастрофите с превозни средства. Умората и дългите, опасни пътувания до и от платформите са две от причините тези инциденти да се

случват толкова често, според CDC.

### 5. Покривчи



Покривчиите обикалят покривите на домове и офис сгради, така че не е изненадващо, че имат четвъртият най-висок процент на смъртни случаи по време на работа в Съединените щати, според последните данни от BLS. 100 работници са загинали през 2016 г., повечето от тях от падане. Този риск не е нов за индустрията, като се има предвид, че паданията от покриви представляват една трета от всички смъртни случаи, свързани с падане в строителството между 1992 и 2009 г.

### 6. Ветеринари



Разбира се, ухапванията от животни, инфекциите и болестите могат да навредят на ветеринарите, но в Австралия психичното здраве е това, което тормози



## 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

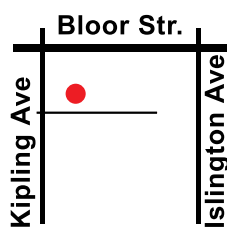
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



работниците в тази индустрия. Според Австралийската ветеринарна асоциация ветеринарните служители са до 4 пъти по-склонни да станат жертва на самоубийство, отколкото останалата част от австралийското население. Проучванията не посочват една конкретна причина за високия процент на самоубийства, но фактори, включително силен стрес, емоционални трудности свързани с евтаназията, и финансово напрежение са няколко често срещани пречки за тези професионалисти.

като втората най-опасна работа в Съединените щати, според последните налични данни от BLS. Рибарите се сблъскват с неочакваните стихии на природата в открити води, далеч от каквато и да е медицинска помощ, залагайки живота си с надеждата за солиден улов и заплата. Най-голямата причина за смърт в тази индустрия, както вероятно се досещате, е удавянето.

## 8. Металурзи



Височини, стоманени греди, срутвачи се стени, електрически проводници и люлеещи се предмети са само няколко елемента, които правят професията толкова рискована. Работниците в сектора на желязото и стоманата се нареждат като 6-та най-опасна работа в Съединените щати с 25.1 смъртни случая на 100,000 работници, според BLS. Паданията представляват по-голямата част от смъртните случаи, докато нараняванията на работниците

## 7. Дълбоководни рибари



Има причина Deadliest Catch да е толкова популярно шоу. Рискът някой да умре по време на работа е изключително голям, което естествено пленява тревожната телевизионна публика. Рибарите и свързаните с тях работници в риболова са класирани

Прод. на стр.18 >>

## 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 DG 2008, Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:

29 Skagway Ave  
Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com







Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospophora Bread.  
**Custom made Cakes for all Occasions:**  
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON  
**647-329-3026**



## KOSTAS MEAT & DELI

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

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS





<< *Прод. от стр.16*

с желязо и стомана често са от порязвания, мускулни разтъжения, счупени кости и изгаряния.

### 9. Пилоти на самолети и бордови инженери



Въпреки че безопасността на търговските авиолинии се е подобрила през

последните години, **75 пилота на по-малки самолети** - включително въздушни таксита и селски пилоти - са загинали през 2016 г., според BLS. Човешка грешка е причина за много смъртни случаи на пилоти на самолети и бордни инженери по време на работа, заедно с механична повреда и турбулентно време.

### 10. Ездаци на бикове



Ездата на бикове е популярен и непрекъснато разрастващ се спорт в Америка и Австралия, като най-добрите професионални ездаци на бикове събират милиони зрители през годините. Това е и родео спортът с най-висок процент

наранявания при хора, което го прави една от най-опасните професии. Според шестгодишно австралийско проучване нараняванията при яздене на бикове стават все по-чести, като най-често се срещат рани по крайниците, гърдите и мозъка.

Останалите 8 професии, описани в Readers Digest са:

**11. Фермери**  
Повечето смъртни случаи в тази индустрия

са били транспортни злополуки.

### 12. Миньори

Китай има най-голямата минна индустрия в света, а също и една от най-смъртоносните. Доклад установи, че на страната се падат 80% от смъртните случаи във въгледобива по света всяка година, повечето в резултат на експлозии.

### 13. Полицейски служители

Телевизионните предавания и филми може да ви накарат да повярвате, че ченгетата имат една от най-смъртоносните професии в света, но всъщност мъжете и жените в синьо дори не попадат в **10-те** най-опасни професии в САЩ.

### 14. Шофьори на камиони

Смъртността е 24.7 на 100,000 работещи. Някои шофьори превозват тежки и опасни товари на големи разстояния и понякога шофират, когато са уморени, което прави възможността за смъртоносна катастрофа по-вероятна.

**15. Каскадьори**  
Тази работа е свързана изцяло с опасности:

**VIN**  
DE GARAGE



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

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

**Tel: 416.740.4411**

For all our products and prices,  
visit our web site:

**www.vindegarage.com**

100% guaranteed. In business since 1997



<< Прод. от стр.18

каскадборите са наети основно да изпълняват луди каскади, които са твърде рискови за актьорите или да развълнуват публика на живо.

**16. Работници по**  
поддръжката на терени

Повечето работници са загинали от транспортни злополуки, в резултат на падания, удари от разхлабени предмети или токови удари.

**17. Частни детективи**  
Частните детективи

често работят сами без подкрепа и хващат хора, извършващи срамни или незаконни действия.

**18. Надзорници**  
от първа линия и добивни работници  
Тези служители

наблюдават и координират строителните и добивните дейности за своя персонал, но дори надзорът е сред най-опасните работни места.

## ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



**Memorial Galleries Inc.**  
Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

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

E-mail: [mark@memorialgalleries.ca](mailto:mark@memorialgalleries.ca)

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

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)



**Не прекалявайте с чистотата**

здраве.bg

Всички, които са убедени, че чистотата е неприменен залог за здраве, са доста придирчиви в избора си на антибактериални сапуни, шампоани против пърхот и т.н. Полезно ли е обаче да сме толкова чисти? Дерматолозите смятат, че както във всичко в живота и в преследването на личната хигиена трябва да има мярка.

Оказва се, чистейки се до блясък, ние нарушаваме естествената микрофлора на кожата и по този начин провокираме заболяванията.

Най-разпространената грешка, която правят хората, е **всекидневното използване на антибактериален сапун**. Неговата употреба е уместна при наличието на драскотини или рани, но постоянното му използване води до унищожаване на естествения микробен фон и кожата става лесно уязвима за инфекциите.

Микроорганизмите върху кожата не просто живеят своя живот, а си взаимодействат помежду си – в

синхрон или в борба. И когато ние изкуствено унищожаваме по-голямата част от тях, всъщност заместваме естествения подбор, т.е. останалите най-силни микроби при липсата на противодействие стават по-опасни.

Освен това “външните неканени гости”, които не срещат никаква съпротива от измитите от нас “защитници”, лесно проникват в кожата. Това става например и при всекидневната употреба на средства против пъпки, които правят кожата още по-плътна.

Друга разпространена грешка е **използването на неподходящи средства за кожата**. Например гел за лице с фактор рН 5,5. Наистина нивото на киселинност на здравата кожа действително е такова, но колко от нас могат да са сигурни, че кожата им е абсолютно здрава...

Дори малката пъпка говори за обратното. В различните си участъци кожата има различен рН-фактор и съответно трябва да се полагат различни грижи, с различни средства. Затова - избирайте внимателно средствата за грижа за кожата и наблюдавайте нейната реакция на лосиона или гела.

Много хора в стремежа си да забравят за пърхота постоянно си мият косата с шампоан против пърхот. Но организмът свиква с този редовен “допинг” и се отпуска... В резултат на това последващата смяна на шампоана се отразява зле на косата –

косъмът става по-тънък и се накъсва.

**Настинката: статистики и... народни рецепти**

здраве.bg

Съществуват почти 200 простудни заболявания и също толкова разновидности на вирусите, които се предават от болните на здравите хора при кихане, кашляне и дори по време на разговор. Попадайки в организма, вирусите навлизат в клетките на горните дихателни пътища и ги разрушават.

Грипът и острите респираторни вирусни инфекции (ОРВИ) заемат първо място по честота и количество на случаите и съставят 95% от всичките инфекциозни заболявания.

Заболяването от грип е съпроводено от доста висока смъртност, особено при малките деца и възрастните хора. Изчислено е, че повтаряйки се периодично, грипът отнема около една година от нашия живот. Човекът прекарва тези месеци в бездействие, страдайки от треска, обща отпадналост, главоболие, натравяне на организма с отровни

вирусни белтъчини.

Честият грип и ОРВИ постепенно подкопават сърдечно-съдовата система и намаляват с няколко години средната продължителност на живот на човека. Имунитетът след прекарано заболяване не е устойчив и затова човек ежегодно може да се разболее 3-4 пъти от ОРВИ.

Навреме започналото лечение е залог за по-бързото оздравяване. Народните средства не винаги помагат или са достатъчни в борбата с настинката и затова за облекчаването на симптомите е необходимо да се приемат медикаменти.

Лекарството трябва да се избира от позицията на ефективност и безопасност за организма и да се предпочитат тези лекарствени средства, които не само намаляват температурата и оказват обезболяващо действие, но и притежават антивирусни и противовъзпалителни ефекти.

Ако сте се простудили, преди да прибегнете към приемането на силно действащи лекарствени препарати, опитайте някои по-безобидни начини за лечение: - приемане на горещи вани на краката в продължение на 10 минути (във водата можете да добавите сол, горчица, сок от ряпа, мед)

**Прод. на стр.21 >>**



- приемане на отвара от калина (1 с.л. цвят на 1 чаша вода)  
- изплакване на гърлото сутрин и вечер с отвара от лайка или невен.

За да отстраните хремата, можете да вдишате прах от препечено кафе с добавен ментол, да си вземете душ като оставите струята да тече в областта между очите, редувайки топлата и студената вода.

При силна кашлица фитотерапевтите препоръчват комплекс от цветовете на бъз и липа (по две части), кората на върба (3 части) и лайка, цветовете на божур, корените на женско биле (по 1 част). 2 с.л. от тази смес се сваряват в 0,5 л вряла вода, след което сместа се запарва в продължение на 15 минути, прецежда се и се пие топла през целия ден.

Ако обаче възпалителният процес е достигнал до бронхите, задължително потърсете лекарска помощ.

При настинка можете да консумирате повече лук и чесън, чай или топло мляко с

мед.

**Защо болят краката**

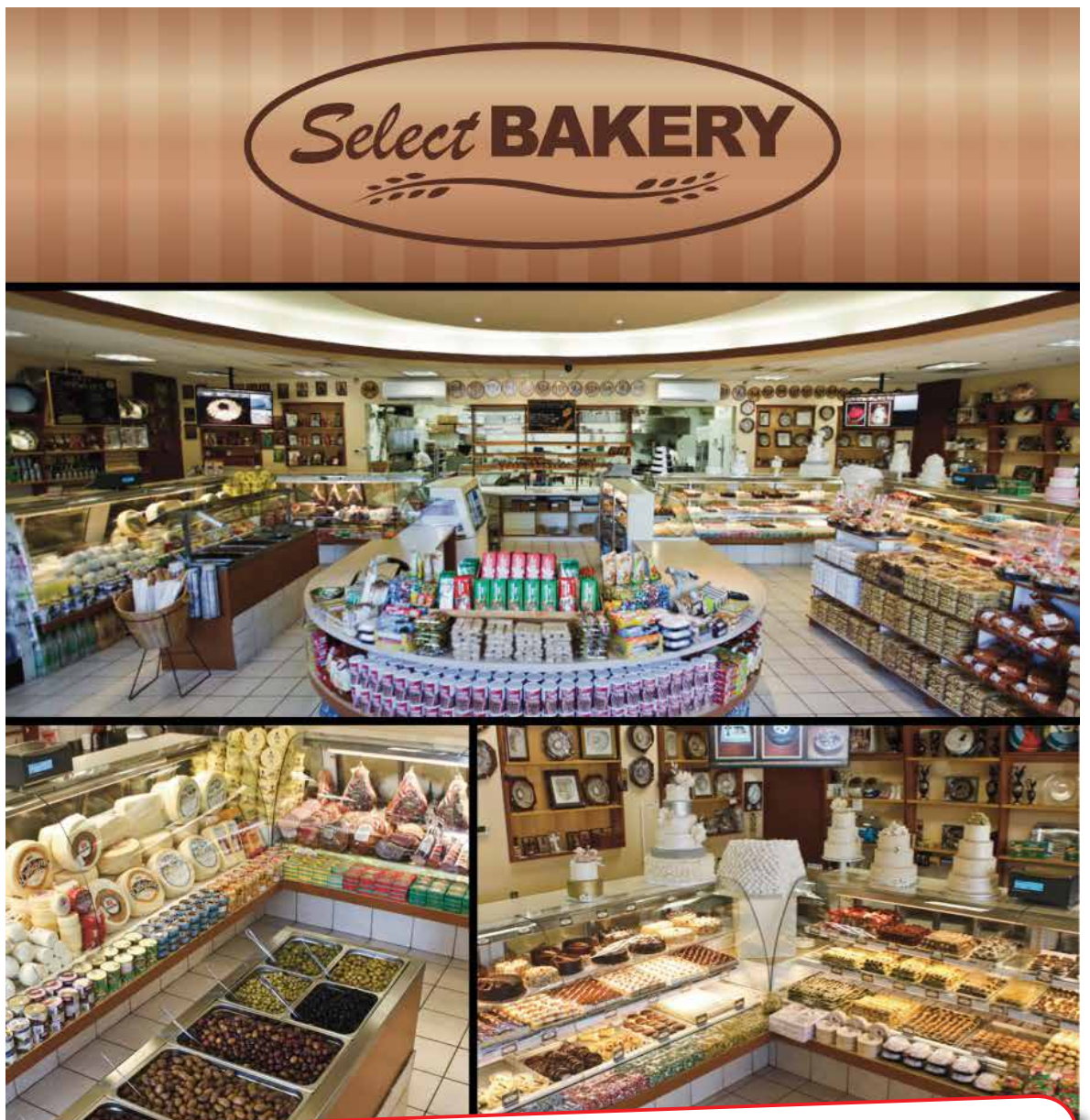


*здраве.bg*

Със сигурност няма човек, който не е страдал от болка в краката. Но какво точно означава тази болка: обикновена умора, изкълчване, варикоза? И към какъв лекар трябва да се обърнем за консултация и помощ?

Краката ни болят по-често отколкото ръцете, защото когато вървим или стоим на една място, именно върху тях пада тежестта на цялото ни тяло. При повече движения мускулите са в тонус, но при заседнал живот те стават отслабват и се отпускат. И когато организъмът се сблъска с по-сериозно натоварване, болката не закъснява. И не е нужно да сме носили чувал с цимент.

**Прод. на стр.22 >>**



**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**

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

Great selection of  
Greek wines & spirits.

**405 Donlands Ave.**

**(416) 421-2400**

**info@selectbakery.ca**

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

[/selectbakery](https://www.facebook.com/selectbakery)

[@selectbakery](https://www.instagram.com/selectbakery)



# Old Mill Pastry & Deli

**385 The West Mall, Etobicoke**

(416) 551-1779

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



<< *Прод. от стр.21*

Проблемите могат да възникнат и след упражнения във фитнес залата, ако човек дълго време не се е занимавал със спорт.

След зимата (която се характеризира със значително по-заседнал начин на живот) натоварванията трябва да бъдат постепенни. **Мускулните болки от преумора** са най-безобидният тип болка – те минават след няколко дни без следа, но пък съществува риск от получаването на травма.

Човекът трябва да наблюдава и **теглото** си, защото при проблеми с килограмите краката се натоварват допълнително.

При **дископатия** мозъкът получава сигнали за болка в краката, но човек всъщност се нуждае от друго лечение. Как да познаем този тип болка? Тя като че ли “прострелва” крака, най-вече по външната му повърхност и се засилва при резки движения. При подобни случаи трябва да се потърси помощ от специалист, който се занимава със заболявания на гръбначния стълб. Никакви мехлеми и масажи няма да помогнат. За да се разреши проблемът, трябва да се излекува дископатията.

Препоръчителен е ортопедичният колан, който облекчава състоянието.

Болките в краката могат да бъдат свързани и с кръвоносните съдове – венозни и артериални. Значително по-често възникват проблеми с вените – при варикоза. При варикозно разширяване на вените тъканите не получават достатъчно кислород, в тях се натрупват токсични вещества от обмяната на веществата, а всичко това раздразва нервните окончания и способства за възникването на болка.

Тя създава продължителни неприятни усещания и човек изпитва потребност да легне и да си вдигне краката по-високо. Лечението следва да бъде комплексно, като в този случай носенето на специален компресен трикотажа способства за облекчаването на болката.

*Прод. на стр.24 >>*



<< Прод. от стр.22

Ако поради някакво заболяване се извършва свиване на артериите, реакцията на натоварването възниква много бързо. Когато мускулите започват да работят, те изпитват кислороден глад, тъй като циркулацията на кръвта в артериите е нарушена. Човек изпитва остра болка, която го принуждава да спре, докато болката отmine. В този случай носенето на специален трикотажа няма да помогне, а дори ще навреди.

Често болката в краката може да бъде следствие от **стара травма**. Това може да бъде не само счупване на костите, но и травми на сухожилията.

За да бъде ефективно лечението, трябва да се определи конкретната причина за болката. Основните правила са две: търсене на лекарска помощ (в противен случай могат да възникнат усложнения) и активно използване на специални ортопедични приспособления, които по ред причини са по-полезни от гипса - те позволяват на увредените крайници да се движат, т.е. премахва се натоварването в областта на травмата, а мускулите остават в тонус.

Плоското стъпало (дюстабанът) е друга причина за болки в краката. Статистиката показва, че от **плоскостъпие** днес

страда всеки втори човек. Ако деформацията на стъпалото е голяма, болките са в предната група мускули. Тази болка не е рязка, но се засилва с настъпването на вечерта.

За да се облекчи състоянието трябва задължително да се носят удобни обувки, като се избягват тези на висок ток. В качеството на профилактика могат да се използват качествените ортопедични стелки. Те предпазват и от появата на това заболяване.

Болките в ставите са един от основните симптоми на артрит и **артрозата**.

Обикновено тези заболявания се срещат при по-възрастните хора. Лечението трябва да бъде комплексно – не трябва да се забравя, че болката е само един от симптомите.

В редки случаи от болки в ставите страдат и по-млади хора. Установено е, че в 90% от тези случаи причината за подобни проблеми е хламидиозата.

Във всички случаи диагнозата трябва да си постави от лекар. Самолечението и самостоятелната диагностика са твърде рискови, а профилактиката е най-доброто решение.

Прод. на стр.24 >>

## Alliston Meat & Delicatessen

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






### Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Пушени меса
- Печено месо
- Кашкавал, сирене
- Прясно месо
- Кебабчета

- Внос на продукти от Европа
- Баница и десерти
- Продукти с намалени цени
- Кейтъринг







































<< *Прод. от стр.23*

Ако болката вече е възникнала, тя не трябва да се търпи, а незабавно да се потърси специализирана помощ.

## Ако сърцето не работи както трябва



здраве.bg

Учестеното дишане, недостигът на кислород, учестеният пулс, шумът в ушите дори след малки физически натоварвания са показатели, че имате някакви проблеми със сърцето.

Специалистите по йога препоръчват всяка вечер вместо упражнения да се прави “позата на всички части на тялото” (сарвангасана или по-позната като “свещ”). За благотворното действие на сърцето в тази поза трябва да се стои в продължение на 2-3 минути. Това положение на тялото засилва кръвотока през гръбначната артерия към тилната област, което стимулира функционирането на всички центрове на висцералната регулация на стволите структури на главния мозък и усъвършенства работата на всички органи и функционални системи в организма.

Тази поза е добра профилактика и за варикозното разширение на вените, както и при нарушения в мозъчното кръвообращение и пулса.

Но най-главното достойнство на сарвангасана остава, че упражнението подобрява показателите на работата на сърдечния мускул. Според привържениците на

алтернативната медицина тази поза отлично може да замени аеробното натоварване (бягане, ходене), което се препоръчва на хората със сърдечносъдови проблеми.

## Кисело зеле с ориз



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

### Необходими продукти:

1 кисела зелка  
1-2 глави лук  
1 ч.ч. ориз  
1 к.ч. олио  
червен пипер  
черен пипер  
джоджен  
сол

### Начин на приготвяне:

Нарежете зелето на ивици и го сварете. В отделен съд задушете в мазнината накълцания на ситно лук, след което прибавете ориза, 1 ч.л. червен пипер и накрая зелето. Сложете и останалите подправки, залейте с 3 ч.ч. зелев сок (или вода). Сварете на умерен огън или изпечете в умерено силна фурна.

**Кухня:** българска

**Основни**

**продукти:** ориз, зеленчуци

**Начин на**

**приготвяне:** печена, варена

**Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

## Панирано пиле



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

### Необходими продукти:

800 г бяло пилешко месо  
3-4 скилидки чесън  
3-4 яйца  
5-6 с.л. галета  
3-4 с.л. брашно  
олио  
черен пипер  
сол

### Начин на приготвяне:

Сварете и обезкостете месото, след което оформете парчета от него.

Посолете ги и ги натрийте с чесъна и черния пипер.

Потапайте всяко парче в брашно, след което в разбитите яйца, в галетата и пак в яйцата.

Изпържете месото в сгорещената мазнина.

След като извадите парчетата ги подредете в чиния и ги поднесете със задушени зеленчуци по желание.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** пилешко месо

**Начин на**

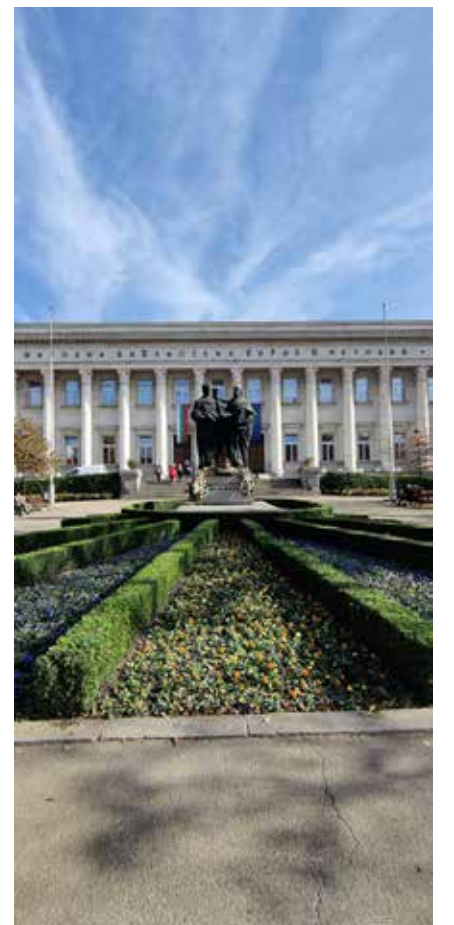
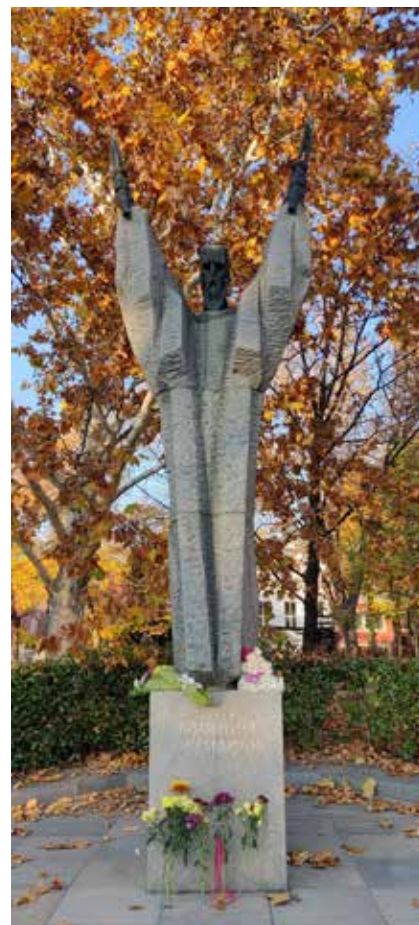
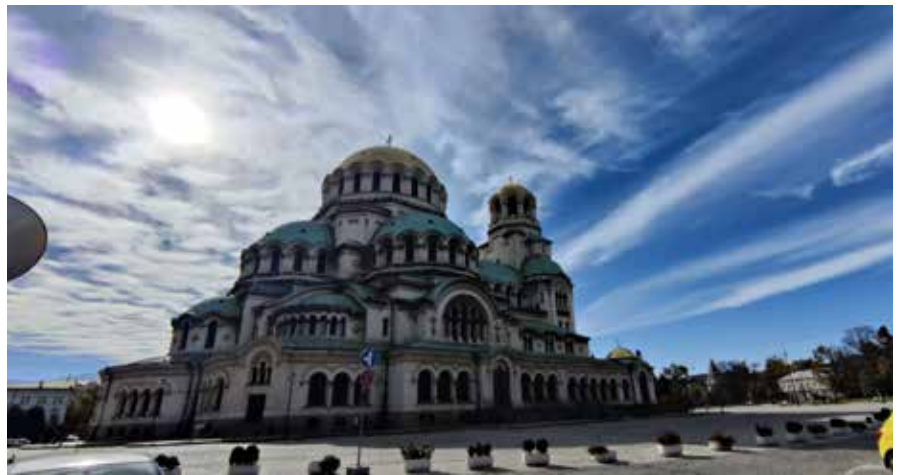
**приготвяне:** варена, пържена

**Време за приготвяне:** 60 - 120 минути



by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

## София днес - слънчева и красива !









В едно царство имало голям дракон. Всяка година изяждал по една девойка от царството. Накрая останала само царската дъщеря и царят наредил да разгласят, че който прогони дракона, ще му даде дъщеря си и половината царство. Намерил се един юнак, надхитрил дракона, приспал го с омайно биле и му извадил зъбите.

Вдигнали голяма сватба, три дни яли, пили и се веселили, после си легнали.

Посред нощ на прозореца на младоженците се почукало.

– Кой е?

– Шега ште рашбереш, штоматолог нешташтен...



Две сестри пред огледалото.

– Ох, колко съм напълняла!

– Не си – казва по-голямата.

– И косата ми е отвратителна!

– Хубава е – казва по-голямата.

– Ама не, сериозно, никога не съм

изглеждала толкова зле!

– Изглеждала си – успокоява я голямата.



Търговски пътник търси стая в хотел.

– Нямаме свободни стаи – казват му. –

Само президентският апартамент остана, но него не го даваме.

– Защо?

– Има някакво проклятие в него, там вече осем гости на хотела са се обесили.

Пътникът възторжено вади портфейла си:

– Не съм суеверен.

Колко?

Отвеждат го в апартамента, показват му го, той пита:

– А как са се обесили?

– Ей тук, на дръжката на вратата.

– На дръжката на вратата? Невъзможно!

На сутринта чистачката едва отваря вратата и се развиква:

– Писна ми! Още един

любопитен! Пак на дръжката виси!



Турист си лежи в палатката и ужасен

слуша как отвън комарите си говорят:

– Тоя тук ли ще го ядем или да го пренесем до блатото?

– Стига, бе! Там ще дойдат ония, големите, и ще ни го вземат!



В училище.

– Кой е петнайсети номер? Стани! Защо

вчера не беше на училище?

– Дядо ми получи

изгаряне, госпожице.

– О, не знаех...

Сериозно ли е?

– Да, тия в крематориума не си правят майтап!



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...



Съдът призовава свидетел. Призовката се връща със забележка „Адресатът е умрял“.

За да провери съобщението, съдията изпраща втора призовка.

Този път тя се връща с друга забележка: „Адресатът още е мъртъв“.



– С какво според теб се хранят канибалите-вегетарианци?

– Ами сигурно с градинари, овощари...

Двама хипнотизатори се разхождат по улицата.

– Напоследък съм страшно напреднал – казва единият.

Няма нужда дори да виждам човека, когото хипнотизирам. Просто се концентрирам и му внушавам какво да прави.

– Не може да бъде!

– Добре, виждаш ли онзи прозорец на седмия етаж? Сега ще заповядам на човека

там да си изхвърли телевизора през прозореца!

Застават на тротоара и зачакват.

След минутка прозорецът се отваря с трясък и от него изхвърча шевна машина.

След шевната машина – компютър.

След компютъра – хладилник...

Най-накрая се подава нещастен и изтормозен човечец и крещи:

– Абе, вие не разбрахте ли, че нямам телевизор!!!



– Защо сте ударили жена си с чук по главата?

– Прочетох в една книга, че всеки е ковач на своето щастие!





На някакъв човечец  
всичко му тръгнало  
наопаки. Жена му  
го зарязала, обрала  
му апартамента,  
откраднали му  
колата...  
Паднал той на колене и  
викнал отчаяно:  
– Защо, Господи?  
От небето се чул глас:  
– Щото не кефиш,  
копеле!



Животът е безмилостен  
към мъжете.  
Когато се раждат,  
цветя получават  
майките им.  
Когато се женят,  
съпругите им  
получават цветя и  
подаръци.  
А когато умират,  
жените им получават  
застраховката и отиват  
на курорт...



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?



Звъни телефонът. Идва  
кучето, вдига.  
– Бау!  
– Ало!  
– Бау!  
– Ало, не ви разбирам,  
може ли да ми го  
кажете по букви?  
– Бургас, Айтос,  
Узунджово...



Един човек си  
четял вестника и  
изведнъж видял в  
него собствения си

некролог. Разстроил се,  
разбира се, звъннал на  
приятел:  
– Видя ли днес  
некролога ми във  
вестника?  
– Видях го. А ти  
откъде се обаждаш?



Върви генерал по  
улицата и изведнъж на  
главата му пада тухла.  
Генералът сваля  
фуражката, изтупва  
прахта и казва  
доволно:  
– Да-а-а... Ако беше  
цивилен – на място  
щеше да остане!



Двама наемни убийци  
чакат в тъмната  
уличка.  
– Ей, нещо се забави  
нашият човек. Да не му  
се е случило нещо?



Пада самолет и в него  
загива цял футболен  
отбор. Пристигат пред  
вратата на рая, свети  
Петър ги оглежда  
мрачно и не ги пуска.  
– Според нашите  
канони всички  
футболисти са  
грешници. Те  
отвличат паството  
от религиозното  
благочестие и затова  
трябва да горят в  
ада... А кой ви беше  
вратарят?  
Вратарят плахо излиза  
напред.  
– Ти можеш да влезеш  
в рая. Гледал съм те по  
телевизията – никакъв  
футболист не си,  
момче...



# BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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



TICO # 4631602



**ЛеБрон Джеймс  
обяви, че спира да е  
в социалните медии  
заради медийната  
негативност**



Най-добрият реализатор на NBA за всички времена и звезда на Лос Анджелис Лейкърс публикува в X, платформата, която преди се наричаше Twitter, и в Instagram, за да обяви, че се оттегля от социалните медии, се съобщава на официалната страница на NBA. Джеймс има 159 млн. последователи в Instagram, 52.9 милиона в X.

ЛеБрон Джеймс си взе сбругуването чрез рипост на нещо, което Рич Клейман, дългогодишният мениджър на Кевин Дюрант, публикува в X на 24 октомври.

„Всички можем да признаем, че спортът е последната част от обществото, която универсално обединява хората. Така че защо отразяването му не може да направи същото?“

Клайман написа на 24 октомври. „Когато платформата е толкова голяма, можете да направите промяната и да позволите на всички нас да избягаме от негативизма в реалния живот.“



В Instagram ЛеБрон публикува скриншот на публикацията на Клайман и добави „Проклет срам до какво се стигна“. На неговият пост Клайман просто отвърна с „АМИН!!“

Клайман е публикувал само няколко пъти от 24 октомври и очевидно Джеймс не планира да публикува много - или нищо – поне засега. Неговото изявление дойде един ден, след като каза, че „всички в интернет ме наричаха лъжец през цялото време“, когато коментира, че е гледал колежанските мачове на Далтън Кнехт миналата година в Тенеси – много преди Лейкърс да изберат стрелеца-гард.

„И с това, ще ви изкрещя на

всички! Излизам от социалните медии за момента. Пазете се!“, публикува Джеймс, последван от емотикони на ръка, вдигнала два пръста – често символизиращи някой, който напуска място – и корона, кимване към неговия псевдоним „Крал Джеймс“.

ЛеБрон Джеймс, който е най-старият активен играч в NBA - той навършва 40 следващия месец - е четирикратен шампион във франчайза и трикратен златен олимпийски медалист, последният от които по-рано тази година от Игрите в Париж.

**Състезателят във  
Формула 1 Юки  
Цунода сподели за  
преживяванията си  
с имиграционните  
власти на САЩ**



Юки Цунода разкри, че се е страхувал да бъде върнат у дома, след като е бил спрял от имиграционните

власти за разпит при пристигането си в Съединените щати преди Гран при на Лас Вегас, предаде MotorSport.

Японецът отлетя в Америка за промоционално събитие в Лас Вегас по-рано тази седмица, но се сблъска с драми на летището – бе изтеглен настрана и интервюиран след съмнения дали трябва или не да бъде пуснат в страната.

Докато нещата бъдат решени, Цунода призна, че е имало моменти, в които е смятал, че ще му бъде отказан достъп.

„За щастие ме пуснаха след няколко разговора, **всъщност много** такива“, каза пилотът на RB.

„Почти ме върнаха у дома. Вече всичко е наред, и да, за щастие съм тук.“ Говорейки за това, че е бил отведен в странична стая за разпит, Цунода коментира, че се е опитал да обясни ситуацията си по-добре от другите, но не му е било позволено да общува с никого.

**Прод. на стр.30>>**

„Там бе моят физиотерапевт, с който пътувах“, каза



той. „Очевидно, когато минавате през митницата, минавате индивидуално, нали? „И изведнъж служителят просто ме настани в стаята и когато проведох разговор, си казах: мога ли да доведе човека, с когото ще пътувам?“

Може би той може да помогне малко, да обясни повече за себе си и за Формула 1? „Но не ми позволиха да го доведе или дори да се обадя на някого. Искан да се обадя и на отбора или може би на F1, за да ми помогнат. Но в тази стая не можете да направите нищо.“

Цунода каза, че не знае какъв е проблемът, тъй като той твърди, че има подходящите визи, а освен това наскоро е преминал през САЩ без проблеми като част от тройното състезание Остин-Мексико-Бразилия.

„Направих визите и всичко необходимо“, каза той. „Беше жалко. Последният път успях да вляза гладко. Така че се почувствах малко странно, че ме спряха и имах такава дискусия.“

Той обаче предполага, че имиграционните власти може да не са повярвали, **че той е пилот от F1, защото е бил облечен доста небрежно.**

„Може би бях облечен с пижама и цветът изглежда като... не знам“, каза той. „Почувствах голям натиск от тях и че не можех да кажа нищо. В противен случай, ако кажа ще попадна в повече проблеми. За щастие премина гладко.“

### Удължаването на договора на Пеп Гуардиола предполага разволя с 115-те обвинения към Манчестър Сити



Доминацията на Манчестър Сити във Висшата лига заплашва да отпадне сама по себе си този сезон както на терена, така и извън него, пише Football London.

Докато отборът на Пеп Гуардиола изостава с пет точки от Ливърпул, те се оказват въввлечени

в съдебна драма далеч от действието. Сити бяха обвинени в предполагаемо нарушаване на 115 правила за финансов феърплей (FFP) за период между 2009 и 2018 г., през февруари 2023 г.

Изслушването по тези обвинения започна през септември и се очаква да приключи през ноември. По време на целия процес от Сити настояваха, че са невинни и имај „неопровержими доказателства“, за да изчистят името на клуба.

Съперниците от Висшата лига междуременно имат своите съмнения. Разбираемо е, че Арсенал, Тотнъм Хотспър, Манчестър Юнайтед и Ливърпул си запазват правото да настояват за обезщетение, ако Сити бъде признат за виновен.

Въпреки че присъда по обвиненията не се очаква до началото на следващата година, вероятно увереността на Гуардиола в тяхната невинност е, че той се съгласи на нова сделка с клуба. The Athletic съобщава,

че каталунецът е договорил нов 1-годишен договор с опция за удължаване с още 12 месеца.

Гуардиола винаги е казал, че ако Сити изпадне във Втора лига или дори извън лигата след осъдителна присъда, е по-вероятно да удължи договора си. И макар това да звучи благородно, вероятно е невъзможно да се придържаме към него.

Сити може да бъде понижен в долната част на английския футбол, ако клубът бъде признат за виновен и ако това се случи, клубът ще трябва да намали заплатите си. Освен ако Гуардиола не желае да работи за част от настоящия си договор, той ще бъде помолен да напусне.

Решението му да остане в Сити предполага, че този хипотетичен сценарий е малко вероятен и Гуардиола е убеден, че клубът ще бъде признат или за невинен, или най-много да бъде наказан с тежка глоба, но не с понижение.

*Прод. на стр.21 >>*



За остатъка от Висшата лига, тази нова сделка за Гуардиола е сигнал за намерение и може да продължи борбата за титлата.

**Считаният за най-велик боец на ММА на всички времена Джон Джоунс отпразнува титлата си с танц**



Джон Джоунс, който е смятан за най-великия ММА боец на всички времена, запази титлата си в тежка категория на UFC и отпразнува победата

си с танц в почит на новоизбрания президент Доналд Тръмп в Ню Йорк. Джоунс победи Стипе Миочич с технически нокаут на събитието UFC 309 в Медисън Скуеър Гардън, пише VN Express.

В октагона 37-годишният Джоунс доминираше над Миочич, завършвайки двубоя с въртящ се ритник в корема, което принуди рефера да се намеси и да извика медицинска помощ. След победата Джоунс изпълни празничен танц, напомнящ характерните движения на Тръмп в прочутия танц на УМСА по време на политическата

му кампания. След това Джоунс излезе от октагона, стисна ръцете на Тръмп и каза няколко думи с него.



Джоунс, широко смятан за най-великия ММА боец на всички времена, може да се похвали с рекорд от 28 победи от 30 професионални битки. Той държи множество рекорди в полутежка категория, включително най-много защити на титли, победи и най-дълга победна серия.

Кариерата му обаче бе изправена пред някои предизвикателства, включително загубата на титлата три пъти - между 2015 и 2017 г. Той направи триумфално завръщане през 2018 г., като си върна титлата в полутежка категория, която изостави през 2020 г., за да се премести в тежка категория през 2023 г.

Междувременно 42-годишният Миочич - двукратен шампион в тежка категория - обяви, че се оттегля след загубата. Хърватско-американският боец завършва кариерата си с актив от 20 победи и пет загуби.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

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.





**Vienna Fine Foods**  
**1050 Birchmount Rd., Scarborough**  
*(north of Eglinton), 416-759-4481*



Large variety of European products.  
 Chocolates and cookies from Germany and Austria.  
 Smoked and Fresh meat, Cheese, Homemade salads and fresh bread.  
**HOT MEALS:** Schnitzels, Soups, Hamburgers, Goulash. Sausages, Fish, Ribs, Chicken, Potato Pancakes.



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.

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

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.



Вази - ръчно нарисувани с акрилни бои. Добавила съм сухи цветя. Има покритие за предпазване от светлина и влага. Може да се почиства с влажна кърпа.  
 Можете да си ги купите от **Preston Gallery**  
 77 Brock St W, Uxbridge, (905) 550-8825  
 Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк