

Ролята на приятелите в дигиталното благополучие на децата и юношите

(El papel de los amigos en el bienestar digital adolescente)

Автори:

Сара Мало Серато - доктор по психология, Департамент по социална психология, Университет на Жирона и Моника Гонзалес Караско - професор по социална психология в университета в Жирона



Декларация за оповестяване:

Сара Мало Серато получава финансиране от конкурентни проекти за научноизследователска и развойна дейност, които са й позволили да събира данни и да генерира знания, свързани с темата, представена тук. По-конкретно, проучването

за социалните медии, проблемната употреба и благосъстоянието е част от проекти PSI2010-19404 и PSI2013-41512-P, и двата финансирани от Министерството на икономиката и конкурентоспособността (MINECO). Освен това е част от международния проект Детски свят (www.isciweb.org),

който включва повече от 35 страни по света и е позволил събирането на четири вълни от данни за субективното благополучие в детството и юношеството. Сара Мало Серато и нейният изследователски екип (ERIDIQV) от Университета на Жирона принадлежат към Платформата за

медийно образование (PEM) на Consell de l'Audiovisual de Catalunya и също така са част от работната група за отговорно използване на същата платформа.

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

Прод. на стр.4>>>

First Auto Group

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА на AZ DRIVERS и OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето

855-899-4920

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
By Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025

Запазваме местата в новия бизнес каталог Print & Online **www.BulBiz.com**

Позвънете на тел: 416-821-9915

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ

UP TO 50 % OFF

ON NEW WINDOWS AND DOORS

Call for a Free Estimate Today! **Stefan: 647-830-5604**

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

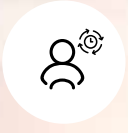


РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ A-Z

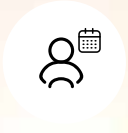


HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST



CONSISTENT WORK



SEASONAL OPPORTUNITIES



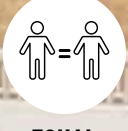
TOP-TIER PAY



MODERN EQUIPMENT



COMPREHENSIVE BENEFITS



EQUAL OPPORTUNITY



HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

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

Our requirements:

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

Contact us

T. 416-907-8101 x5
Toll-Free: 877-907-8101
Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6
Email: hr@transamcarriers.com

ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE transamcarriers.com/careers

 @TransamCarriers  @Transam_Carriers



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

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

Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност. Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: jobs@fierafoods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Ролята на приятелите в дигиталното благополучие на децата и юношите

(El papel de los amigos en el bienestar digital adolescente)

<< Прод. от стр.1

Има 4 ключови и взаимосвързани измерения, които определят благосъстоянието на децата и юношите: физическо здраве, емоционално благополучие, използване на цифрови технологии и релационна среда. Всеки влияе на другите: ето защо не можем да говорим за цифрово благополучие без да вземем предвид физическите, емоционални и социални връзки.

В Испания повечето непълнолетни получават първия си мобилен телефон на 11-годишна възраст. Те все още са деца и е важно да ги научите как да го използват добре. Това не означава само ограничаване на времето което прекарват пред екрана, но и оценка на това как се чувстват и дали пречи на ежедневните им дейности.

Проблемна употреба и психично здраве

Не всички начини за използване на технологиите имат същия ефект. Ако се използват твърде много или

неподходящо (известно като прекомерна или проблемна употреба), това може да генерира отрицателни емоции, като тъга или безпокойство. Въпреки това, балансираната употреба може да бъде положителна и да ни помогне да учим, общуваме и се забавляваме по здравословен начин.

За да разберат напълно връзката между използването на технологиите и психичното здраве, експертите проучват как тя се променя с времето и какви фактори влияят върху нейното въздействие; особено когато такава употреба е проблематична.

Социална оценка в юношеството

Тийнейджърите са особено чувствителни към социалната оценка и връстниците играят решаваща роля на този етап поради множество причини. Първо, по време на юношеството хората прекарват повече време с връстниците си и са склонни да дават приоритет на груповите норми и очаквания. Мозъкът също така реагира

по-интензивно на социални стимули, което може да ги накара да търсят групово одобрение.

Чрез сравнение с другите те оценяват своя социален статус и коригират поведението си, за да избегнат изключване или да получат признание. Този процес се засилва от факта, че техният префронтален кортекс - областта на мозъка, свързана със самоконтрола - все още се развива, което прави контрола на импулсите труден, особено в групови настройки.

Социалните мрежи

В скорошно проучване ние анализирахме връзката между възприеманото използване на социални медии и субективното благополучие - отнасящо се до оценката на собствения живот, както от когнитивна, така и от емоционална гледна точка - при юноши на възраст от 9 до 14 години в четири различни момента във времето.

Мнозинството от юношите смятат, че използването на

социални медии е много високо и този дял се увеличава с възрастта. Това означава, че много от тези, които считат потреблението си за ниско на 9-годишна възраст, вече се считат за интензивни потребители на 14-годишна възраст.

Тяхното ниво на субективно благополучие намалява с течение на времето - нещо, с което други проучвания за благополучието в юношеството също са съгласни. Когато това благополучие е свързано с потреблението на социалните медии, потребителите с ниски нива съобщават за по-високи нива на субективно благополучие от средните и големите потребители.

Потреблението има тенденция да се увеличава

Проучването ни позволи да идентифицираме модели в променящото се потребление, но тези промени в използването на социалните медии —

Прод. на стр.6 >>

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ

WINDOWS AND DOORS FOR YOUR HOME

Over 19 Years in Business



BIG SALE

PROFESSIONAL INSTALLATION
MODERN DESIGN
WARRANTY

UP TO 50 % OFF
ON NEW WINDOWS AND DOORS



Call for a Free Estimate Today!
Stefan: **647-830-5604**

Ролята на приятелите в дигиталното благополучие на децата и юношите

(El papel de los amigos en el bienestar digital adolescente)

<< Прод. от стр.4

независимо дали се увеличават, поддържат или променят употребата – изглежда не са свързани с нивата на субективно благополучие. Това, което влияе върху него не е толкова времето което прекарват в социалните медии, а по-скоро възприятието им за себе си като потребители. Това възприятие се обуславя преди всичко от сравнението с най-близкото обкръжение (връстниците).

Ако тийнейджър смята себе си за нисък или среден потребител на социалните медии и възприема връстниците си като интензивни потребители, това може да повлияе негативно на неговата представа и благополучие; но също така ще се почувствате зле, ако възприемете, че ги използвате много повече от връстниците си. Вместо това, усещането, че са в съответствие с групата, може да засили тяхното самочувствие.

Трите стълба на успешната интервенция

Като се има предвид централната роля на връстниците и

социалното сравнение в юношеството, психообразователните интервенции могат да бъдат ключови за насърчаване на психосоциално цифрово благополучие. Най-малкото те трябва да се съсредоточат върху три стълба: насърчаване на положителни социални сравнения, обучение на емоционална регулация и генериране на колективни норми за отговорното използване на социални медии (и други технологии).

За да се насърчи положителното социално сравнение, груповата динамика може да бъде проектирана (в класната стая), която приканва към размисъл върху въздействието на социалните мрежи върху представата за себе си. Самосравняването може да бъде насърчено чрез лични цели и разнообразие от ролеви модели извън тези, които преобладават в цифровата среда. Освен това, информирането на хората за използването на филтри и манипулиране на

изображения може да намали натиска за сравнение.

Що се отнася до емоционалното регулиране, важно е да се осигурят инструменти за подрастващите, за да се научат как да се справят с дискомфорта, който може да възникне от сравняването им с другите. Например, анализирането на публикации в група и обсъждането на емоциите, които те предизвикват, би могло да е полезна стратегия за повишаване на осведомеността и научаване как да управлявате емоциите по здравословен начин.

Колективни правила за ползване

И накрая, от ключово значение е да се създадат колективни норми за отговорно използване на социалните медии, като например да не споделяме съдържание без съгласие или да избягваме да базираме личната си стойност въз основа на броя харесвания, които нашите публикации получават. Дейностите също могат да

бъдат насърчавани, за да се помогне на тийнейджърите да преминат от обикновени потребители на социални медии към това да станат „производители“ (производители) на положително цифрово съдържание.

Обучението на младите хора за отговорно използване на технологиите не означава само ограничаване на времето пред екрана, но и обучението им как да управляват времето си и да се грижат както за собственото си благополучие, така и за това на другите. В крайна сметка става дума за насърчаване на колективна визия за цифрово благополучие, където надделява идеята „ако групата е добре, и аз съм“.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/el-papel-de-los-amigos-en-el-bienestar-digital-adolescente-248473>

Във вълшебството на поезията. Във вихъра на българското. В омаята на духовното.

Автор: Лина Михова



Днес не просто се събрахме — днес се завърнахме.

Завърнахме се към корените, към

словото, към песента, която ни нашепва от далечната земя, наречена Родина.

Събрахме се, за да си припомним що е то български дух.

Да си подадем ръце — не само в жест, но в сърце.

Да си прошепнем от къде тръгва всичко — от шепа хора на края света, от глътка роса, от песен на китара, от шепот на бабина приказка край огнището и други бабини истории.

Ама да не забравяме и дядовците, опора и начало!

Тук, в сърцето на Торонто, ние носим България в себе си — не като география, а като пулс и емоция.

Ние не забравяме. Ние пренасяме, пазим и предаваме — като свещен пламък, който не угасва.

Благодаря на всички, които пазят българския език, култура и дух живи — тук, далеч от Родината, но толкова близо до

сърцето.

Благодаря на творците, които отвориха сърцата си за мен и моя глас, на всеки, който с малко добавя към голямото.

Нека помним — България не е само място. Тя е усещане. Тя е дом.

И докато я носим в себе си, тя никога няма да бъде далеч.

Благодаря ви, че ви има. Благодаря ви, че сте част от чудото, наречено български дух.



Снимки от срещата организирана от консула на генералното консулство на Република България в Торонто, Емил Миланов, на 31 май, 2025

Четете вестник Пламък онлайн:
www.bulgarianflame.com

**Обръщение на Негово
Светейшество Българския
патриарх Даниил за 1 юни –
Ден на детето**



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

Скъпи деца и родители и
възпитатели,
Обични в Господа чеда на
светата ни Църква,
Първият ден на
юни, отбелязван у нас и по
света като Международен
ден на детето, е
празник за всеки човек и
цялото ни общество. За
християните и Църквата този
ден може да бъде още и едно
напомняне за това, че Сам
Бог – Единородният Син
и Слово Божие – влезе в
човешката история също като
дете, като Онзи слаб и
беззащитен Младенец,
в Когото и чрез Когото се
откри тайната на нашето
спасение. Който ни поучи
в Божия път и от Когото се
учим и до днес на онова, което
е спасително и богоугодно.
Мили деца,

Бъдете уверени, че нашият
Бог ви обича безкрайно много.
Пред Бога и ние, възрастните,
сме също деца. Всички сме
Негови чеда. Той се грижи
за нас и постоянно слуша с
внимание нашите молби към
Него. Той е винаги готов да
ни се притече на помощ, да
ни помогне, да ни даде сили
в трудностите. Той ни държи
невидимо за ръката, както
нашите родители, за да не сме
сами и за да можем да вървим и
да напредваме в живота. И
вие, когато имате трудности в
училище или вкъщи, винаги се
обръщайте към Него с молитва
и с вяра. Той винаги ни слуша
с внимание и грижа. Но и
когато сме радостни и весели,
нека и тогава се обръщаме,
за да благодарим на нашия
Господ Иисус Христос, Който
е причина на всички добрини.
Христос иска от цялото Си
сърце ние да сме щастливи, да
сме радостни, да се обичаме и
да се разбираме помежду си.
Той иска ние да се научим да
Го обичаме, както и да обичаме
всички останали хора!
Скъпи родители и възпитатели,
Вярна на
божественото учение и на
Христовите „думи за вечен
живот“ (Йоан 6: 68), светата
Църква всякога се е отнасяла с
особено внимание към децата,
помнейки, че за да влезем в

Царството небесно, всички ние
сме призвани от Него да станем
„като деца“ (Мат. 18: 3). Какво
означава обаче да станем
„като деца“? Означава да
придобием непосредственото,
непринудено, лишено от
каквото и да било лукавство
доверие на детето към неговия
родител. Да придобием същото
това доверие, тази вяра, в
нашия небесен Отец! Малкото
дете няма съмнение в любовта
на своя родител. То го държи
за ръка, доверява се на своя
родител. Като направи някоя
беля, като падне и се удари,
то тича към своя родител, за
да получи утеха в неговите
обятия. Същото правим и ние,
когато съгрешим: тичаме към
нашия небесен Отец, за да
получим прошка и утешение в
Неговите обятия. Защото „на
такива е царството Божие“
(Марк 10:14) изащото в крайна
сметка всички ние – и малки, и
големи – дълбоко вътре в
себе си оставаме деца,
възлюбени чеда на нашия
общ Небесен Отец, на Чиято
бащинска грижа следва и да
подражаваме. Нека всички
ние, подражавайки на Божията
грижа за Неговите чеда, да се
грижим за децата на България,
така че те да се възпитават и
да възрастват в непреходните
Христови добродетели.

Прод. на стр.10 >>



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



TICO # 4631602

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

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50**

Money where you need it



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga 3038 Hurontario St Unit 6 Mississauga, ON, L5B 389 Tel: 905-247-0283	Money Corner 6225 Bathurst St North York, ON, M2R 2A5 Tel: 416-221-6134	Money Transfer Center 4949 Bathurst St Unit 6 Toronto, ON, M2R 1Y1 Tel: 647-870-0069	Simply Transact Ltd 462 Birchmount Rd unit 29 Scarborough, ON, M1K 1N8 Tel: 647-562-02049
---	--	---	--

Receive money from any of our payout partners in Europe, including:

 UKRAINE 	 GEORGIA 	 ROMANIA 			
 POLAND 	 BULGARIA 	 MOLDOVA 	 KOSOVO, MACEDONIA 	 SERBIA 	 ALBANIA 



Download the Ria app



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.com

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

<< **Прод. от стр.8**

Отечески приветстваме и поздравяваме всички с международния Ден на детето, в който отправяме нашите мисли и нашите молитви към Всевишния Бог да благоволи над децата на България, които са наша радост и наша утеха и надежда, да ги закриля и пази от всяко зло, грях и поквара, а на нас, които сме призвани от Самия Него да се грижим с любов за тях, да дава мъдрост и разум в процесите на тяхното възпитание и образование, като на първо място им даваме нашия личен пример за живот по Бога, в съгласие с Неговите спасителни за човеците увещания и заповеди. Нашите деца, тяхното възпитание и тяхната нравственост са плод и непосредствен резултат от състоянието на нашето общество – на българското семейство и българското училище, на всекиго от нас, и затова нашата отговорност пред тях и пред Бога е огромна. Божият мир и Неговата любов и велика милост да бъдат с всички нас!

Честит и благословен празник!
† ДАНИИЛ, Патриарх
Български

УЧЕНИЕ ЗА НАДЕЖДАТА



Източник: Българска
Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Понятие за християнската надежда, нейната основа и средства

Въпрос. Какво е християнската надежда?

Отговор. Успокоение на сърцето в Бога с увереност, че

Той непрестанно се грижи за нашето спасение и ни дарява обещаното блаженство.

В. На какво се основава християнската надежда?

О. *Господ Иисус Христос е нашата надежда или основата на нашата надежда* (1 Тим. 1:1).

Напълно се надявайте на принасяната вам благодат при явяването Иисус Христово (1 Петр. 1:13).

В. Кои са средствата за придобиване на спасителната надежда?

О. Средствата за това са:

1) молитвата;

2) истинското учение

за блаженството и

действителното следване на това учение.

Учение за блаженството

В. Какво трябва да

присъединим към молитвата, за да се утвърдим в надеждата за спасение и блаженство?

О. Собствения подвиг за достигане на блаженство. За това говори сам Господ: *защо Ме зове: Господи, Господи! а не вършите, каквото казвам?* (Лук. 6:46).

Не всеки, който Ми казва: Господи, Господи! ще влезе в царството небесно, а оня, който изпълнява волята на Моя Отец Небесен (Мат. 7:21).

В. Какво учение може да ни ръководи в този подвиг?

О. Учението на нашия Господ Иисус Христос, накратко предложено в Неговите изречения за блаженството.

В. Колко са тези изречения?

О. Следните десет:

1. Блажени бедните

духом, защото тяхно е царството небесно.

2. Блажени плачещите,

защото те ще се утешат.

3. Блажени кротките,

защото те ще наследят земята.

4. Блажени гладните и жадните за правда, защото те ще се наситят.

5. Блажени милостивите, защото те ще бъдат помилувани.

6. Блажени чистите по сърце, защото те ще видят Бога.

7. Блажени миротворците, защото те ще се нарекат синове Божии.

8. Блажени изгонените заради правда, защото тяхно е царството небесно.

9. Блажени сте вие, когато ви похулят и изгонят, и кажат против вас лъжовно каква и да е лоша дума заради Мене.

10. Радвайте се и се веселете, защото голяма е наградата ви на небесата (Мат. 5:3-12).

В. Какво трябва да се отбележи за тези изречения, за да бъдат правилно разбрани?

О. Господ предложил в тези изречения учение за достигане на блаженството, както именно казва Евангелието: като отвори устата си, поучаваше. Но като кротък и смирен по сърце, Той предложил Своето учение, без да заповядва, а като облажава тези, които свободно ще го приемат и изпълнят. Преди това, във всяко едно изречение за блаженството трябва да се разглежда: първо, учението или заповедта, и второ, облажаването или обещанието на награда.

Из „Вяра и живот, Православен християнски катехизис“, изд. „Св. вмчк Георги Зограф“, Света Гора.

Прод. на стр.11 >>

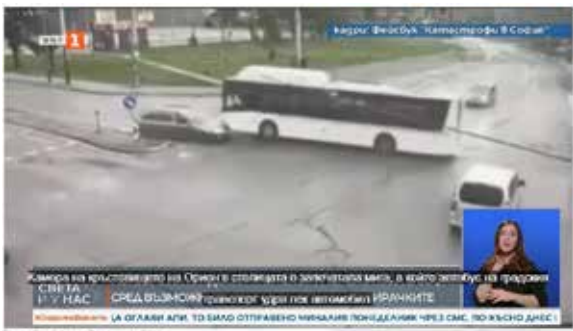
Криминално проявен катастрофира с откраднат камион след употреба на алкохол



/Снимка: БТА/

Жител на община Трън с криминална регистрация е задържан за кражба на камион и шофирането му след употреба на алкохол, съобщиха от полицията в Перник. Сигнал по случая е подаден в Трън, според който на пътя към с. Врабча е катастрофирал товарен автомобил. Пристигналите на място полицаи установили, че колата е управлявана от 51-годишен жител на с. Проданча, Трънско. При изпробването му с техническо средство за алкохол са отчетени 1.37 промила. Превозното средство е било откраднато от фирма в София, към която е работел криминално проявеният мъж. Справка в информационните масиви на Министерство на вътрешните работи е показала, че той никога не е притежавал свидетелство за правоуправление. Задържан е за до 24 ч. с полицейска заповед, а автомобилът е иззет като веществено доказателство. Срещу 51-годишния е образувано бързо производство по Наказателния кодекс.

Шофьорът на автобус, преминал на червено и убил мъж, се оправда с отказали спирачки



Преминавайки на червено и с превишена скорост автобус на градския транспорт помете кола на кръстовище в София. При инцидента почина 77-годишен мъж, който е бил в автомобила. Шофьорът на автобуса обяснил, че не е успял да спре, защото спирачките му са отказали.

Камера на кръстовището на «Орион» е запечатала момента, в който автобус на градския транспорт удря лек автомобил. Кадрите бяха разпространени в социалните мрежи, а екип на БНТ ги анализира заедно с автомобилния експерт Румен Дунев:

“Автобусът навлиза в кръстовището видимо при червен сигнал. Видимо скоростта е голяма, но няма как да бъде точно установена”. Автобусите на градския транспорт нямат тахографи като междуградските рейсове, но по данни от GPS устройството, в случая той се е движил с 51 километра в час, твърдят от Столичния автотранспорт.



“Водачът е трябвало да завие надясно. Той е извършил една обиколка преди това. Всичко му е било наред и в този момент, когато не е успял да спре, в обяснението си дава, че са му отказали спирачките», каза Борислав Попов, началник «Безопасност на движението» от Столичен автотранспорт. Шофьорът работи в Столичния автотранспорт от 2019 г. като е имал две леки произшествия. Преди катастрофата е бил в отпуск и не е давал извънредни дежурства.

Трима пребиха полицаи в Симитли



/Снимка: БТА/

Трима мъже от град Симитли бяха задържани след побой над 45-годишен служител на МВР от Благоевград, информираха от Областна дирекция на МВР-Благоевград. По времето на инцидента полицаят не е бил на работа и не е изпълнявал служебни задължения.

Инцидентът е станал около 20 часа на улица «Цар Иван Шишман» в Симитли, в близост до пешеходния мост за кооперативния пазар. Там е възникнал спор между пострадалия и други трима мъже. Един от тримата му е нанесъл удар в областта на лицето, в резултат на което е паднал на земята и ударил главата си. Откаран е бил за

Прод. на стр.12 >>

<< **Прод. от стр.11**

лечение в болнично заведение в София с контузия на мозъка и фрактура на черепа. Работата по установяване на всички факти и обстоятелства, свързани със случая продължава.

По неофициална информация пострадалият е Светослав Иванов - експерт в криминална полиция, а задържаните са от ромската махала. Според запознати при разпитите задържаните отричат да са били полицаи, а само са го бутнали, защото се заяждал с тях. Те не избягали, а просто се прибрали в Симитли, без да предполагат, че полицаят е пострадал тежко, съобщава «Струма».

Задържаха в Шумен 39-годишна българка, издирвана от САЩ за отвлечение на дете

Българка е задържана във връзка със заповед на съдебен орган на САЩ и вече е започнала процедура по екстрадиция, съобщи кореспондентът на БТА в Шумен Станимир Савов, предаде Дарик Нюз.

Жената е задържана във връзка със

заповед на съдебен орган в САЩ, а постановлението за задържане за срок до 72 часа е издадено от прокурор от отдел „Международен“ на Върховната касационна прокуратура, тъй като става въпрос за съдебен акт на държава извън Европейския съюз.

Жената е издирвана от САЩ с червена бюлетина във връзка с две тежки престъпления - отвлечение на дете и неизпълнение на съдебно решение. В Окръжния съд в Шумен ще бъде разгледано искането за задържане на 39-годишната жена, като максималният му срок може да бъде 60 дни, уточниха от пресцентъра на прокуратурата.

„ХОРИЗОНТ“



Автор: Станка Пенчева

„Отиват си от нас децата ни, отиват към пясъка на своите миражи, към лабиринтите на своите минотаври, към своите помийни

ями, триумфални арки, тресавища, каменоломни, звездопади... Отиват си от нас. И скърцат под стъпките им – хищни и невинни – отломки от това, с което сме живели, и сухите листа на мъртвите ни думи, и старите ни кости. Отиват си. Студено яснооки, морето – до коляно. И да поискаме, не можем да ги върнем. Стърчим като побити, а някъде напред, почти неразличими, отиват си децата на децата ни, отиват към пясъка на своите миражи...

„НАЙ-ПРОСТАТА СЛУЖБА“



Автор: Станка Пенчева

“Имам най-простата служба - жена. Силата ми е в нежността, в ласката. Като малко слънчице нося в себе си светлина. Аз съм покорната. Аз съм властната.

Ръцете ми не се боят от нищо, което мъжът би сторил. И когато мъжете, капнали, спят, аз съм будната, неуморната. Аз съм им давала меч и щит, шила съм знамена, пушка съм грабвала. Не права - върху моите тесни плещи лежи планина от хиляди „трябва“. Трябва да ставам в сини зори, да съм първа в цеха, на нивата; трябва вкъщи до късно лампата да гори - мъжете обичат да ги чакаме търпеливо. Трябва да сме готови като деца да им се чудим и възхищаваме; трябва да имаме такива сърца, които само дават: защото често и най-силният мъж търси нашата малка сила, защото ний сме за жадния – дъжд, за осъдения – помилване. Ние трябва деца да родим - и хубави, и здрави, трябва не само в скути да ги държим, а хора да ги направим. Ние трябва да бъдем всичко на тоя свят: и хляб насъщен върху трапезата, и радващо окото пролетен цвят, и царски жезъл. Като слънцето да носим светлина, като земята да бъдем нужни. Такава е нашата проста служба - да бъдеш жена.”



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

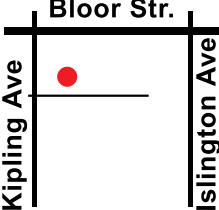
 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe

Bloor Str.

Kipling Ave

Islington Ave





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.



BLACK SEA GOLD
POMORIE
LCBO # 371047



Налична за продажба
Available for sale now

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





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

Две бразилски монахини станаха вирусни, след страхотно пеене в ефир



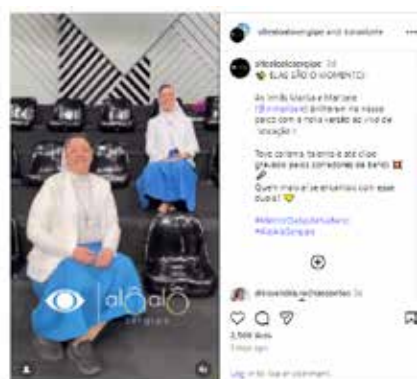
Бразилските монахини говореха по бразилския католически канал Paí Eterno за работата на своя манастир и за насърчаване на професионално уединение, когато започнаха да пеят, предава Movie Guide.

Облечена в синя пола, бяла риза и бяла шапка на монахиня, сестра Маризел започна да пее, преди да премине към издаване на ударни звуци с уста и език. В изненадващ обрат тя започна да включва бийтбокс, безпроблемно смесвайки

традиционните религиозни теми с модерния музикален израз. След това втора монахиня започна да танцува до сестра Маризел. Не след дълго свещеник, облечен в дълга черна роба, се присъедини към прекъсването на движение.

Монахините са сестрите Маризел Касиано и Мариса де Паула са членове на конгрегацията Coríosa Redenção. Песента, която пееха, е за призоваване към религиозен начин

на живот, съобщи ABC 7.



„Когато все още се мотаех с мои приятели, преди да вляза в манастира, винаги играехме с „бийтбокс“, правейки го като забавление“, каза Касиано.

„И един от начините да разчупите леда е да бъдете креативни“, каза тя за тези, които се лекуват от наркотици. „Така че този инструмент, който е „бийтбокс“, в крайна сметка се използва в живота ми за това, да живея с мисията, да живея с посвещението.“



Сестрите говориха с AP News след спектакъла. „Този момент бе много спонтанен, защото със сестра Мариса, ако започнете ритъм, тя ще танцува“, каза бийтбокс-сестрата Маризел. „И аз съм свикнал да пея, да бийтбоксирам, така че за нас бе много просто,

спонтанно и в същото време много изненадващо да видим, че стана вирусно дори извън Бразилия.“

Сестрите, които също работят като популяризатори на професията си, са особено заинтересовани да помогнат на млади хора, борещи се с наркоманията. Според сестра Маризел музиката е голяма част от тяхната работа:

„Бийтбоксът, танците и самите песни са инструменти, които Бог използва, за да достигне до сърцата на хората, с които работим. И работи! Красиво е да се види.“

Депресията и тревожността могат да бъдат предавани с ... целувка...



... съгласно ново проучване, предава Hindustan Times. Знаете ли, че можете да получите депресия и тревожност от партньора си чрез бактерии в устата?? Е, ново проучване установи, че депресията и тревожността могат да се разпространят между партньорите ако се целуват - здрав съпруг може да прояви

психични симптоми след само 6 месеца брак с депресиран партньор.

Всеки път когато се целувате, споделяте храна или просто дишате близо до съпруга си, вие обменяте милиони бактерии - новото изследване показва, че това споделяне на микроби може също да допринесе за предаването на психични заболявания.

Депресията се предава между партньорите чрез целувка?

Проучване от 2025 г. на младоженци в Иран – публикувано в Exploratory Research and Hypothesis in Medicine – установи, че когато партньорът страда от депресия и тревожност, те потенциално биха могли да променят оралните бактерии на своя здрав партньор, което води до промяна в настроението и моделите на сън на здравия партньор. „Предаването на орална микробиота между индивиди в близък контакт частично медира симптомите на депресия и тревожност“, казват изследователите в статията.

Само 6 месеца след брака здравите преди това съпрузи са имали значително по-голяма вероятност да изпитат депресия, тревожност и нарушения на съня, ако техният партньор е бил човек, който е имал психични заболявания или безсъние.

Прод. на стр.15 >>

<< *Прод. от стр.14*

Проучването

Изследването, ръководено от независимия изследовател Реза Растманеш, проследява 1,740 двойки, женени средно за 6 месеца, сравнявайки 268 здрави съпрузи с 268 партньори, които са имали депресия, тревожност и проблеми със съня. Те използваха стандартизирани тестове за психично здраве, предоставиха проби от слюнка за измерване на хормоните на стреса и анализираха бактериите в устата си с помощта на съвременни техники за анализ на ДНК.

В началото на шестте месеца здравите съпрузи постигнаха нормални резултати при тестове за депресия, тревожност и качество на съня. Въпреки това, след като живеят с партньор с психични проблеми, резултатите им са значително по-лоши. Техните бактерии в устата наподобяват тези на техните депресирани и тревожни партньори. Бактерии като Clostridia, Veillonella, Bacillus и Lachnospiraceae стават по-изобилни и при двамата партньори. Тези бактериите се свързват с мозъчни нарушения, включително депресия,

тревожност и нарушения на съня. Учените смятат, че те влияят на мозъка, като компрометират кръвно-мозъчната бариера.

Жените са засегнати повече

Освен това изследователите установиха, че жените са по-податливи на това бактериално предаване; жените-съпруги са претърпели по-изразени промени както в техния орален микробиом, така и в резултатите за психично здраве.

Учените също са измерили нивата на

кортизол по време на проучването и открили, че хормонът на стреса при здрави съпрузи, женени за депресирани и тревожни партньори, показва значително увеличение за шест месеца, което означава, че техните системи за реакция на стрес се активират.

Завръщането на известния мексикански влак Текила Експрес



Кога да отидете: Tequila

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



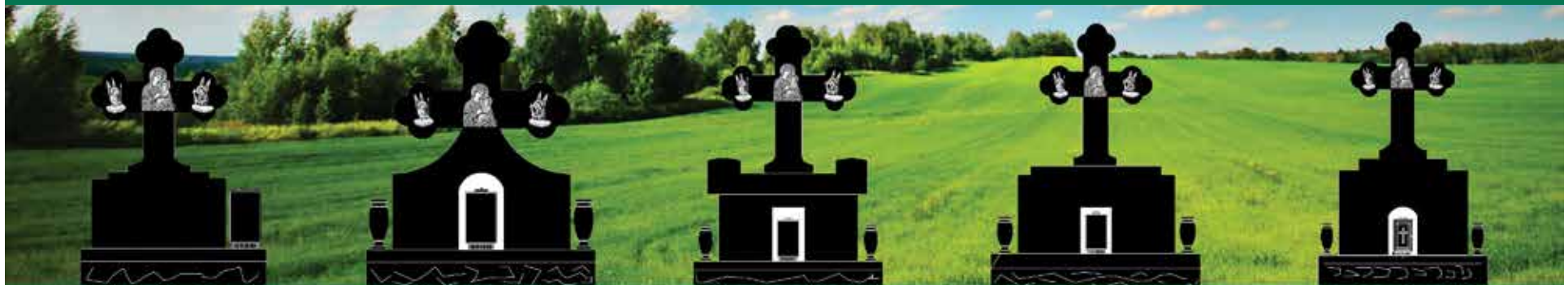
Memorial Galleries Inc.

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
- Огромна избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

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

E-mail: kitty@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

Express се движи между Гуадалахара и Текила през цялата година.

Как да резервирате: Купете билети за Tequila Express на Tequilaexpress.mx (испаноезичен сайт). Еднопосочните билети струват от 1150 песо (£45), а двупосочните билети струват от 1785 песо (£67) всеки. Еднодневни екскурзии, включително билети за влак, двуезична обиколка на дестилерията Sauza и полето за агаве, обиколка на центъра на града, хранене, целия транспорт, плюс напитки (включително алкохол) и леки закуски във влака, струват 3900 песо (£150) на човек. Базираните на Sauza еднодневни екскурзии се предлагат само в събота.

Тъй като „туризмът с текила“ набира популярност в Мексико, влак, отвеждащ туристи, стартира отново след девет години отсъствие. Tequila Express предлага вход към една интригуваща култура, заедно с впечатляващи коктейли на борда, се казва в материал на Хами Фулетрон, публикуван в BBC.

Докато се качвах на Tequila Express на жп гарата в Гуадалахара, екскурзовод с къдрава гелирана коса посрещаше пътниците в бар вагон. Държейки златист микрофон и бутилка текила, той говореше ентузиазирано на група мексикански

туристи за прочутата спиртна напитка в тяхната страна. В 10:30, когато влакът тръгва от гарата, той вече раздаваше чаши.

Tequila Express стартира през 1997 г., за да обслужва зараждащата се индустрия на «текила туризъм» в Текила - едноименния град дом на около 25 дестилерии, който сега има население от около 45,000 души и е епицентърът на индустрията за текила. Обучението за текила по време на двучасовото 65-километрово пътуване през пейзажа на Халиско, покрит с кактуси и агаве, се оказва популярно и през 2012 г. производителят Jose Cuervo пуска конкурентно – и много по-скъпо – туристическо влакче по същия маршрут.



Оригиналният Tequila Express спря да работи през 2015 г.; през 2017 г. влакът бе използван за туристическа услуга в сътрудничество с марката текила Herradura. През 2020 г. услугата Herradura също бе затворена, тъй като Covid унищожи туризма.

От Нюрнбергския техно влакче до късния

нощен влак от Лондон до Маргейт, бил съм свидетел на много хаотични железопътни приключения, напоени с алкохол. Чудех се дали дългоочакваното завръщане на Tequila Express - туристическият влак, движещ се между град Гуадалахара и град Текила в щата Халиско в Мексико - ще сигнализира за подобно преживяване.

Tequila Express най-накрая се завърна през септември 2024 г. Туристическата индустрия в Мексико отново бе силна и текилата привличаше 1.2 милиона посетители годишно, като повече дестилерии предлагаха обиколки. Съобщава се, че правителствените власти и туристическите компании са инвестирали около 170 милиона песо, за да пуснат отново в релси един от най-уникалните туристически влакове на къси разстояния, който предлага пътуване директно до сърцето на културата зад най-известния износ на Мексико.

Вагоните бяха обновени за рестартирането до степен, че пътуването ми се стори по-скоро бутиков хотел, отколкото парти влак. Аз съм трезвеник, така че в бар с мраморен плот си поръчах Almave - безалкохолна напитка, направена от същите растения агаве, използвани за текила. Музиката на мариачи бе постоянна, а по стените, облицовани

с дървена ламперия, бяха закачени изящни лампи за слаба светлина. Телевизионните екрани показваха дестилерии и тако: удоволствията, които ни очакват в текилата.

Прозорците на вагона на влака бяха увеличени по време на ремонта, за да се осигури по-добра гледка. В далечината планините на Халиско се издигаха над оранжево-суха земя. Агавите, засадени от фермери с полкова прецизност и носещи сини като меч листа, бяха завладели мръсотията навсякъде около нас.

Повсеместното разпространение на агаве може да се обясни с регулации. От 1974 г., за да бъде текилата законно текила, тя трябва да се произвежда в Халиско или в една от определените общини за текила, разположени в четири други щата. През 2006 г. ЮНЕСКО нарече кинематографичния, доминиран от агаве селски пейзаж на Текила, заедно с древните индустриални съоръжения на града, обект на световното наследство.

Когато пристигнахме на изгорената от слънцето гара с една платформа на Текила, автобусите отведоха туристите до полетата с агаве и масивната дестилерия, собственост на Sauza - основен производител на текила. Пътниците могат да закупят тези обиколки като част от

пакетите с билети за влак или да изследват Текила самостоятелно, след като напуснат Текила Експрес.

La Carilla е най-старата кантина на текила и място, което персоналът на Tequila Express каза, че трябва да посети – заради атмосферата, ако не заради алкохола. Съобщава се, че коктейлът батанга е създаден тук през 60-те години на миналия век от основателя Дон Хавиер Делгадо Корона, използвайки кока-кола, лайм и текила El Tequileño Blanco, произведени в дестилерия на 500 метра от бара. Дон Хавиер почина през 2020 г. на 96 години, но все още „пази“ бара в портретна форма, изобразен с бяла коса и предлагащ батанга.



Някои други обиколки включват тази на Sauza, и полета с агаве. Но много от тях са по-скоро свързани с потреблението, отколкото с образованието, с регетон камиони за партита, проектирани да приличат на бъчви с текила, превозващи туристи из града.

Едно нещо за мен е сигурно - вместо билет за алкохолна забрава, Tequila Express отваря

много по-проницателно пътуване.

Япония забрани имена за новородени като Принц и Дявол



Япония официално забрани «киракира» - което означава „блестящи“ имена на бебета - с нов закон, насочен към затъмняване на блясъка на странни имена като Пикачу, **Принц и Дявол**, за да се гарантира, че имената нямат „отрицателно въздействие върху бъдещето на детето“, предава The New York Post.

Сред новите обезкуражени имена? Бижу, Кити, Принц, Наруто, Пикачу, Принц, Пу (като Мечо Пух), Пурин (като пудинг), Дайа (което означава диамант) и Оджисама (което означава принц), според South China Morning Post.

Ограниченията, които влязоха в сила на 26 май, са част от преразглеждане на Закона за семейния регистър, даващ право на местните власти да отхвърлят всяко име, което считат за твърде скандално или трудно за произнасяне, първоначално съобщено от Today.com.

През 1994 г. Шигеру и Аяко Сато предизвикаха национално възмущение, когато кръстиха новородения си син Акума - което в превод означава «Дявол».

Според South China Morning Post, продължилите десетилетия усилия за забрана на имената „киракира“ започнаха с този впечатляващо име.

Сато защити дяволското решение по това време, като каза на Los Angeles Times: „Ще има само един японец (човек) с това име. Ако го чуете веднъж, никога няма да забравите името... Това е най-доброто възможно име.“



След като официалните лица първоначално одобриха името, обществената реакция и съдебната битка принудиха двойката да го смени с нещо по-малко адско.

И все пак Сато не бе свършил с големите мечти. Твърди се, че той е искал да кръсти бъдещия си син Тейо - което означава «Император» - въпреки че е признал, че ще даде на дъщеря си „обикновено, сладко име“.

Сега японското правителство се грижи никой да не тръгне по стъпките му. Япония не е единствената нация, която предприема такива стъпки.

Както New York Post съобщи по-рано, Нова Зеландия също има списък със забранени имена - и той е строг. Крал оглави скорошния списък на забранени имена за бебета, следван от Принц, Принцеса, Кралица, Величество, Херцог, Император и Корона, според CNN.

„Това е име, подходящо за крал – освен ако не сте киви“, отбеляза The Post, след като всички 11 родители, които се опитаха да кръстят бебето си Крал, бяха разочаровани.

„Продължаваме да призоваваме родителите да обмислят внимателно имената“, каза пред CNN Джон Крауфорд-Смит, главен съветник в Министерството на вътрешните работи на Нова Зеландия. „Имената са подарък.“ Съгласно закона за именуването на страната имената не могат да бъдат „обидни“, неразумно дълги, да включват числа или символи или да приличат на официални заглавия „без адекватна обосновка“.

Имена, вдъхновени от канабиса, като Сатива и Индика също получиха забрани.

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

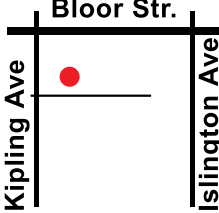


@thesweetgallerycafe

Bloor Str.

Kipling Ave

Islington Ave





Сексапилът невинаги се вижда



здраве.bg

Мнозина смятат, че основните прояви на сексуалността са външните качества на противоположния пол, като фигура, лице, очи. Още от древността обаче е известно, че гласът и мирисът на евентуалния партньор могат да възбудят подсъзнанието не по-малко от външните прелести.

Шведски учени от Калоринския институт са се заели да изследват доколко хората се избират един друг по външни белези и доколко търсят в другия невидимия сексапил.

Според резултатите от тяхното проучване над 35% от представителите на мъжкия и над 47% от представителките на нежния пол считат за носител на особена сексуална привлекателност гласа.

“Затова и много хора се харесват или отхвърлят дори без да са се виждали, а само след разговор по телефона”, твърдят шведските учени, които са установили, че особено възбуждащ за мъжете е леко дрезгавият женския глас с нисък

тембър, а жените са най-силно привлечени от променящия своя тембър сравнително плътен мъжки глас. “Това съвсем не е случайно”, обясняват те ”именно такъв става човешкия глас, когато сме в състояние на емоционална възбуда”.

Още по-важен според шведските изследователи е мирисът. За тях той е ако не най-важния, то в много случаи решителен елемент, който кара мъжът или жената да вземат едно или друго решение – “именно мирисът от край време дразни чувствителността и стимулира сексуалното въображение. Жените много добре знаят това и не случайно от край време са превърнали ароматите в свое главно “оръжие” по отношение на мъжкия пол”.

Като особено привлекателни и възбуждащи жените определят ароматът на мускус и различните леко горчиви миризми на трева.

“Популярната сред много народи поговорка, че по размерът на носа може да се определи големината на половия орган на мъжа, има своето логично обяснение на подсъзнателно ниво”, твърдят шведските учени “по-големият нос като правило е в състояние да улавя повече миризми”.



KRONOS

INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

We Specialize in Consolidated Shipments & Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:



Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
Albania Durres port
And all European Countries!

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒Furniture
- ⇒Trunks
- ⇒Automobiles
- ⇒Commercial Cargo

Services we Provide:

- ⇒Wrapping / Packing Supplies
- ⇒Weekly Loadings
- ⇒Free Estimates
- ⇒Excellent Prices

In Business Since 1982 , We Take Care of Your Belongings, Because we Respect our Name

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008, Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:
29 Skagway Ave
Scarborough, ON
Tel.: (416) 265-4686
Toll Free: 1 (877) 681-3353
Email: info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com





Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prosphora 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



Да увеличим хормоните на щастието



здраве.bg

Усещането за радост или тъга, както и любовното влечение също зависят от определени биохимични процеси в човешкия организъм. Хората изпитват чувства при всякакви условия - и в горещина, и в студ. И ако се научим да влияем на тези процеси, животът ни ще бъде много по-хармоничен и щастлив.

В човешкото тяло има специфични вещества – ендорфини, които се синтезират в нервните клетки на главния мозък. Те оказват влияние на емоционалното състояние, намаляват прага на възприятието на болката, т.е. дават възможност на човек да се чувства радостен, щастлив и удовлетворен от живота. Една от основните функции на ендорфините е включване на системата за „вътрешно възнаграждение“, което става при постигане на положителни резултати, при хранене или в момент на сексуално удоволствие.

Трите основни елемента,

които на химично ниво поддържат нашия емоционален фон, са:

- **Анандамид** – веществото, което регулира предаването на нервния импулс, играе роля в механизмите на репродукцията, процесите на запомняне на информацията, формирането на усещането за болка, апетита, депресивните състояния.

- **Серотонин** – най-важният невромедиатор (биологически активно вещество, което участва в предаването на нервния импулс), хормон, който се образува от аминокиселината триптофан. Той също така повишава двигателната активност, способства за подобряването на емоционалната нагласа и увеличава общителността.

- **Допамин** – хормон-невромедиатор, който се отделя при изпитване на някакво удоволствие (например по време на ядене, при полов акт и т.н.)

Според специалистите, недостигът на тези три вещества води до понижаване на настроението, тревога и депресия.

Как да попълним необходимите запаси от „хормони на щастието“.

1. Диета

Ако сте като цяло здрав човек и в менюто ви има достатъчно продукти като хляб, банани, шоколад, сладки плодове, захар, можете да бъдете спокойни за нивото на серотонин във вашия организъм. Тези продукти са богати на триптофан, от който се синтезира серотонинът.

Триптофан се съдържа в значителни количества и в соята, месото, изварата, киселото мляко, фъстъците, сушените фурми, млякото, пилето, рибата, пуешкото месо, овеса.

2. Спорт

Физическите упражнения не само тренират тялото. Те подобряват обмяната на веществата и с това помагат за производството на ”щастливите” хормони.

3. Положителни емоции

Получаването на позитивни впечатления - кино, театър, приятно общуване, шопинг, секс (списъкът може да бъде безкраен) - също стимулира изработването на хормони на удоволствието.

4. Ярво осветление

В есенните и зимни облачни дни настроението рязко спада. Липсата на слънчева светлина води до активното изработване на мелатонин, който възпрепятства синтеза на серотонина. Затова: по-често включвайте в

стаята силна светлина – по този начин ще избегнете сезонната депресия.

Любовта също е химия. Ние реагираме на особените вещества, присъстващи в потта на представителите на противоположния пол – феромоните. Под тяхното влияние мозъкът изработва особени възбуждащи вещества (фенилетиламин, допамин, норепинефрин) и възниква усещането за еуфория, благодарение на което се появява чувството за безопасност и спокойствие.

За приповдигнатото настроение голямо значение има и още един хормон - окситоцинът, който се отделя при прегръдка, докосване или друг вид физическа близост.

4 естествени афродизиака



здраве.bg

Често определят лятото като сезонът на любовта. И самата природа помага за това - с настъпването на топлите дни започват да зреят

естествените афродизиаки. Всъщност към тях могат да бъдат причислени доста от зелените растения, както и много от яйцата.

Ако след студените месеци се чувствате неуверени в сексуалните си възможности, като първа стъпка можете наистина да се възползвате от храните, които доказано имат отношение към повишаване на потентността:

1. **Стриди** – те са известни като афродизиаки още от Древността. Днес е установено, че тяхното възбуждащо действие се дължи на голямото съдържание на желязо и цинк. За да бъдат стридите максимално ефективни, те трябва да се ядат пресни т.е. без термична обработка.

2. **Аспержи** - богати на витамин А, фосфор, калций и калий, аспержите с право се смятат за възбуждаща храна. При това не само за мъжете (както се е смятало още в древността), а и за жените.

3. **Яйца** – тази богата на белтъчини храна отдавна е известна като естествен сексуален стимулатор. Нещо още по-хубаво – от тях можете да се възползвате през цялата година.

4. **Зеленчуците със зелен цвят** - още от най-древни времена те са възприемани като „магьосническа трева”. Тяхната тайна е във витамините и минералите, които особено младите растения съдържат в голямо количество. В копър, магданоза и марулите се съдържат най-много витамини А, С и В, а също така фосфор, калций и калий.

Медът може да е по-ефективен от антибиотиците



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.



здраве.bg

Медът е способен да унищожи бактериите, предизвикващи хронична хрема, съобщават канадски учени в доклада си, изнесен пред американските отоларинголози по време на тяхна конференция.

Специалистите от университета на Отава са изследвали действието на меда върху 11 щамове микроорганизми (в това число и на такива опасни възбудители какъвто е златистият стафилокок), които често са устойчиви към антибиотиците и не са поддават на тяхното въздействие.

Оказва се, че медът унищожава бактериите, както в дълбочината на течностите, така и по тяхната повърхност. Ефективността на неговото действие е сравнима с ефективността на антибиотиците, при това устойчивите към антибиотици бактерии също загиват при контакта си с меда, обобщава Ройтерс.

Известно е, че хремата се предизвиква както от вируси, така и от бактерии. Вирусната хрема обикновено не изисква прилагането на антибиотици и минава сама, но бактериалната хрема трябва да се лекува с антибиотици. Но ако бактерията придобие устойчивост към тях, заболяването може да се превърне в хронично. В този случай медът може ефективно да замени антибиотиците и да излекува болестта, убедени са канадските учени.

Медът е преработен цветен нектар. Той съдържа 13-20% вода, 75-80% въглехидрати (глюкоза, фруктоза, захароза), витамини, а също така антисептични вещества, заради които той се използва широко като лечебно

средство в народната медицина.

**Народна медицина:
чесънът лекува
хемороидите**



здраве.bg

Без съмнение, едно от заболяванията, които се характеризират с все по-широко разпространение са хемороидите, като в развитите страни броят на страдащите от тях е по-висок. Това увеличаване на случаите на хемороиди се дължи на заседналият начин на живот, на влошените хранителни навици, на проблемите в околната среда.

На практика хемороидите се появяват, когато настъпи разширение на вените, намиращи се в долната половина на дебелото черво и ануса. Тъй като това заболяване не е от вчера, народната медицина е установила доста практики за ефикасно и дълготрайно лечение.

Едни от най-често препоръчваните рецепти за лечение на хемороиди в домашни

условия се основават на употребата на чесън под различни практики. Методът за премахване на хемороидите с чесън, който се радва на най-голяма популярност, препоръчва терапия със сок от чесън.

Процедурата се прилага, като две скилидки чесън се счукват внимателно, така че сокът им да не изтече встрани, след което се прецеждат през марля или тензух. Към отделилия се сок се добавя една кафена лъжичка сол. Сместа се оставя да престои няколко часа в хладилник, след което се нанася върху самите хемороиди. Обработените участъци от тялото се „запечатват“ със свинска мас, за да може сокът да действа. За да доведе процедурата до търсения ефект – премахването на хемороидите, тя трябва да се изпълнява всяка вечер.

Ако хемороидите обаче са кървящи, не бива да се прибегва до приложението ѝ. В подобни случаи народната медицина препоръчва да се провежда терапия, при която вечер преди лягане в ректума се поставя цяла скилидка чесън, която предварително е внимателно обелена - така че да не се нарани повърхността.

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



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- BRAND NEW TRUCKS AND TRAILERS

OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- Steady runs
- Fuel cards with hedge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTPAT parking

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

За повече информация
се обадете на Мето **855-899-4920**

Тази рецепта предвижда лечението да продължи минимум месец, за да има ефект от него. За съжаление втората предложена рецепта за лечение не гарантира, че хеморойдите няма да се появят отново.

Бишкоти



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

- 2 яйца
- 1/2 пакетче масло
- 2/3 ч.ч. пудра захар
- 1 ч.л. амонячна сода

2 ванилии (по желание) брашно

Начин на приготвяне:

Разбийте маслото със захарта, след което добавете, като бъркате постоянно, яйцата и содата. Разбийте добре сместа, като постепенно сипвате колкото е необходимо брашно, за да се получи умерено твърдо тесто. Разделете тестото на топчета и ги разточете на тънка кора (като за юфка). Изрежете бишкотите с помощта на формички и ги наредете в предварително намазнена тавичка. Изпечете ги в умерена фурна, докато добият леко златист цвят.

Кухня: българска
Основни продукти: тесто
Начин на приготвяне: печена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Домати с ориз



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

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

Начин на приготвяне:

Задушете за кратко в мазнина нарязаните лук

и домати, след което добавете ориза, 1/2 ч.л. червен пипер, останалото олио и 2 к.ч. вода. Разбъркайте и оставете да ври на умерен огън. След 10-12 мин. прибавете още 2-3 к.ч. топла вода, разбъркайте и оставете да ври на слаб огън около 20 мин. (от време на време разбърквайте - за да не загори). Преди да отнемете добавете магданоза (по желание и черен пипер и маслини).

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



Патриция Алексиева и Младен Алексиев

ЗАСТРАХОВКИ

Extended Health & Dental

Medical Insurance for Visitors to Canada, Parent Super Visa and Canadian Travellers

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.





- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

416-823-2403, 416-821-1221 (Angelo, Peter)

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



Болид на Михаел Шумахер бе продаден за рекордните £13.43 млн.



Ferrari, с което Михаел Шумахер спечели четвъртата си световна титла, бе продадено за почти 16 милиона евро, което го направи най-скъпата кола, карана някога от германец.

Ferrari F2001, шаси 211, бе продадено в Монако от аукционната къща Sotheby's и стана четвъртият най-скъп автомобил във Формула 1 продаван някога, предава Planet F1. Болидът бе този, с който германецът пилотира при победата на Гран при на Монако и Унгария през 2001 г., но победата му с него в надпреварата в Монте Карло го превърна в желан от колекционерите на автомобили. Предишният рекорд за болид на Шумахер бе от £9.75 милиона.

Въпреки високата цена, тя е далеч от рекорда за всички времена, постигнат за продажба на болид от Формула 1. Той е £42.75 милиона, платени за 1954

Mercedes-Benz W 196 R Stromlinienwagen, управляван от сър Сърлинг Мос и Хуан Мануел Фанджо. Номер две и три също са за Mercedes - 1954 W196R, продаден за £19.6 милиона през 2013 г. и 2013 W04, продаден за £15.1 милиона през 2023 г.

Дубай се включва в Евролигата по баскетбол от сезон 2025-26



Разширяването на Евролигата от 18 на 20 отбора, започвайки от сезон 2025-26, бе потвърдено с включването на три отбора – Валенсия Баскет, Апоел Тел Авив и Дубай Баскетбол – които се присъединяват към лигата, съобщават източници на BasketNews. Форматът на състезанието ще остане непроменен за предстоящия сезон, като шест отбора продължават директно към плейофите, а други четири влизат в игра.

Очаква се Валенсия Баскет, АС Монако, Партизан Белград, Цървена Звезда

Белград и Виртус Болоня да работят по 3-годишен лицензионен модел, според източници на BasketNews.

Отборът на Дубай ще играе с 5-годишно споразумение – изключение от стандартния срок – докато Париж Баскетбол може да влезе с 1-годишна уайлдкард, решение, което все още предстои да се вземе. Евролигата иска да оцени потенциала на пазара в Париж, включително неговата устойчивост и цялостен принос към дългосрочната визия на лигата.

Навлизането на Дубай се разглежда като стратегически ход, отварящ вратата за нови спонсорства и търговски партньорства в Близкия изток. Лигата има за цел да оцени въздействието на Дубай през този 5-годишен прозорец, преди да вземе решение за по-нататъшни дългосрочни ангажименти в региона. Разширяването с 20 отбора се разглежда само като начална стъпка в дългосрочната визия на Евролигата. Следващата фаза включва нарастване до 24 отбора, което неизбежно ще доведе

до промяна на формата, потенциално въвеждане на две конференции от по 12 екипа.

Ето и кой отбори ще участват в Евролигата през сезон 2025-26:

Отбор	Държава
Real Madrid	Испания
FC Barcelona	Испания
CSKA Moscow	Русия
Bayern Munich	Германия
Fenerbahce	Турция
ASVEL	Франция
Partizan Belgrade	Сърбия
Alba Berlin	Германия
Valencia Basket	Испания
Unicaja	Испания
Joventut Badalona	Испания
Gran Canaria	Испания
Prokom Gornik Zabrze	Полша
Crvena Zvezda	Сърбия
Bayern Munich	Германия
Real Madrid	Испания
FC Barcelona	Испания
CSKA Moscow	Русия
Bayern Munich	Германия

Рони О'Съливан е живял на лодка, сега легендата на снукъра се готви да замине в Близкия изток



Най-голямото име в снукъра, Рони О'Съливан е широко смятан за най-добрия играч на всички времена. 7-кратният световен шампион е спечелил 41 събития и е счупил почти всеки рекорд в играта. Сега следващата му стъпка изглежда включва да се премести в Близкия изток след поражението му със 17-7 от Жао Ксинтонг на полуфиналите на Световното първенство по-рано този май, Прод. на стр.28 >>

<< **Прод. от стр.27**

предава Daily Mail.

Поражението попречи на О'Съливан да опита да счупи още един рекорд – този за най-много титли от Световното първенство по снукър - но той не пожали похвали за 28-годишния Ксинтонг.

По време на мача О'Съливан бе видян да се опитва да намери правилната щека с която да играе, докато сменяше две различни производителя. След поражението в интервю за BBC Sport, О'Съливан направи изненадващо признание, че възнамерява да напусне Обединеното кралство, за да живее в Близкия изток. „Мисля, че тази година ще се преместя от Обединеното кралство. Ще се преместя в Близкия изток. Ще видим как ще е - може да се върна след шест месеца.“

Въпреки че изглежда, че О'Съливан ще се премести в Близкия изток, това няма да е първият път - преди това той се е преместил и е живял на луксозна лодка по канала. Имайки предвид богатата му история на спечелване на титла след титла,

човек би си помислил, че шампионът по снукър ще се качи на много по-голяма лодка като супер яхта.



49-годишният шампион обаче похарчи £130,000 за 60-футова лодка по каналите през 2018 г., която акостира в Риджънтс Канал, което му позволяваше да пресича реките на северен и източен Лондон.

Говорейки с Мат Смит по Eurosport, О'Съливан сподели: „Не е голяма яхта, но е добре. „Живях на лодка преди около седем или осем години в Лондон и ми хареса.

„Прекарах около 3 или 4 месеца, но не можах да я използвам, защото трябваше да се върна на работа – винаги съм си мислел, че ще си купя друга.“

Лодката му имаше удобни мебели като диван, килим и телевизор, както и вътрешна камина, за да придаде усещане за

уют. Тя имаше двойно легло и самостоятелна баня с теракотен под и тоалетни шкафове от секвоя с гранитни плотове.

Нещо повече, лодката включваше модерна кухня с двойна фурна и дървена овална маса, идеална за приемане на приятели вечер.

О'Съливан говори за лодката си като каза, че е много по-добре, отколкото да стои в хотелска стая, което му позволява да покани приятелите си да гледат снукър.

Само година по-късно Рони пусна плаващия дом за продажба за £129,950.



„Не знам как ще стане това. „Продължавам да се опитвам да играя снукър, но не знам какво наистина изглежда бъдещето за мен.

„Това е голяма част от живота ми, но трябва да се опитам да разбера как изглежда бъдещето ми, независимо дали ще играя или не.“

През последните години О'Съливан се бореше на масата и извън нея, като преди това заяви, че е приемал лекарства, за да се справи с безпокойството. Той имаше 3-месечно отсъствие от спорта по-рано през сезона, което доведе до спекулации за бъдещето му, след като се оттегли от German Masters и UK Open.

Като се има предвид, че вече има връзка с Близкия изток със снукър академия в Саудитска Арабия, преместването в чужбина може да е промяната, от която се нуждае, за да се върне възроден.

Американският борец Кайл Снайдер се призна за виновен в хулиганство след арест за проституция



Олимпийският златен медалист по борба Кайл Снайдер се призна за виновен по обвинение за хулиганство, след като бе арестуван във



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

<< Прод. от стр.30

връзка с акция за проституция миналата седмица, предава Fox News.

Американският борец първоначално бе обвинен в проституция, след като бе задържан този месец в Кълъмбъс, Охайо. По време на ареста той е бил в хотел. 29-годишният бе осъден да плати глоба от \$250. Снайдер коментира, че вече е завършил 1-дневна програма за хора, обвинени в склоняване

към проституция. Той се яви на заседанието чрез видеозапис. Снайдер каза, че е научил много за себе си и че „планира да взема много по-добри решения“.

„Научих за въздействието, което тези решения имат не само върху моето семейство, но и върху общността“, каза той.

Снайдер стана най-младият американски борец, спечелил олимпийско злато на

20-годишна възраст по време на Игрите в Рио де Жанейро през 2016 г. Последва сребърен медал от Игрите в Токио. Кайл загуби в мача за бронзов медал на Олимпийските игри в Париж. Той също така бе трикратен шампион на NCAA в щата Охайо.



Наскоро американецът подписа с Real American Freestyle Wrestling League, която има иконата на професионалната борба Хълк Хоуган като комисар и е планирала да проведе първото си събитие на 30 август в Кливланд.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Загубил се един в гората през зимата. Отчаял се, взел да вика:

– Помо-ощ! Спасете ме-е-е!

По едно време някой го бутнал по рамото. Обърнал се, гледа – една мечка излязла от бърлогата си.

– Ти какво си се развикал тук? Не може да се спи от тебе!

– Загубих се.

– И защо викаш?

– Може пък някой да ме чуе...

– А, аз като те чух, по-добре ли ти стана?



В бара двама одумват съвременната младеж.

– Можеш ли да си представиш, вчера в църквата, по време на служба, една съвсем спокойно си пушеше цигарата!

– Не думай!

– Съвсем сериозно

ти говоря! Аз така се изумих, че щях да си изпусна бирата!



– Можеш ли да ми дадеш пример колко продължава една хилядна от секундата?

– Елементарно. Това е времето между светването на зелената светлина на светофара и клаксона от колата зад вас.



...Седнала Червената шапчица до баба си и започнала да разпитва:

– Бабо, защо са ти толкова големи очите?

– За да те виждам по-хубаво, мое дете.

– Бабо, а защо са ти толкова големи ушите?

– За да те чувам по-хубаво, мое дете.

– Бабо, защо ти е толкова голям носът?

– А ти що не се погледнеш в огледалото?



– Дядо, какво правиш с това шише? Искаш да построиш корабче в него ли?

– Внучето ми, отначало наистина исках да построя корабче. А сега искам само да си измъкна пръста от гърлото на шишето...



Учителката старателно нарисувала на дъската ябълка и попитала:

– Деца, какво виждате нарисувано на дъската? Децата в един глас отговорили:

– Задник!

Учителката избягала разплакана и след малко се върнала в стаята с директора. Той започнал да въвежда ред:

– Всички да седнат! Защо сте разплакали новата учителка? И кой е нарисувал тоя задник на дъската?



През вратата на логопедическия кабинет се подава рошава детска глава:

– Мое ли?

Логопедът вдига глава:

– Не само мое, но и трия!



Час по анатомия.

– Деца, кой ще ми каже какво представлява гръбначният стълб?

– Ами, това е едно нещо, което минава през тялото, само че отзад. На горния му край е главата, а на долния седим...



Art & Culture

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



Турист пристига в Ню Йорк, разглежда града и стига до количка, на която е написано: „Hot dog“.

Човекът се почудил какви са тия топли кучета и решил да опита. Подал банкнота, взел си рестото, после и сандвича, отворил хлебчето, погледнал внимателно вътре, после го върнал на продавача:

– Бихте ли ми дали някоя друга част от дога?



Две коли се сблъскват на пътя. Шофьорите използват изпод тенекиите понатъртени, но живи.

– А, Бог дал, Бог взел – казва единият.

– Спечелих за една, ще изкарам и за втора – казва другият. – Добре поне, че шишето с уиски оцеля. Дай да му пийнем по едно заради това, че останахме живи!

Колегата му отпива здрав гълток, подава шишето обратно.

– Не, благодаря. Ще почакам катаджиите...

Срещат се двама.

– Защо си тъжен?
– Боли ме зъб.
– Иди на зъболекар!
– Страх ме е от тях...
– Е, тогава иди на гарата. Връзваш зъба със здрав конец за последния вагон на някой влак и чакаш да тръгне...

След ден двамата се срещат отново.

– Как е зъбът?
– Шест паршета!
– Шест зъба?
– Не, шест вагона. А шъба машиништът ми го ишби...



В малко курортно градче идва нова учителка.

– Деца, кой от вас ще ми каже колко сезона има?
– Пет, госпожице!
– Как пет?
– Пролет, лято, есен, зима и мъртъв сезон.



В магазина за играчки идва момченце и иска да си купи автомобил-играчка.

Продавачката опакова количката, а детето отива на касата и подава банкнота от „Монополи“.

Касиерката се смее.

– Какъв е проблемът?
– недоумява детето.
– Колата също не е истинска!



– Бабо, под земята живеят ли хора?
– Откъде накъде?
– А кой боядисва репичките?



– Имате ли детски прякор?
– Да, казваха ми Мечо Пух.
– Сигурно сте бил закръгленичък и пухкав?
– Не, приятелите ми бяха прасета!



Пука се гумата, шофьорът слиза, отваря багажника и рови за резервната. Любопитен минувач спира до колата:

– Какво става?
– Как какво – вадя

резервната.

Минувачът взема от багажника щангата и прасва предното стъкло.

– Аз пък ще взема радиото.



Стар плъх разхожда мишлето си по тъмната улица.

Над тях тихо прелита прилеп.

Мишлето вдига глава и казва с разтреперано гласче:

– Татко... Виж, лети ангелче!



– Тате, ще ми купиш ли колело?
– Да. Когато усилията на умерената монетарна политика, основана на държавните интереси, стабилизира валутния резерв...

– Тате, защо трябва да ми казваш „никога“ толкова дълго...



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

Пламяк

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

**Четете
в Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

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

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

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