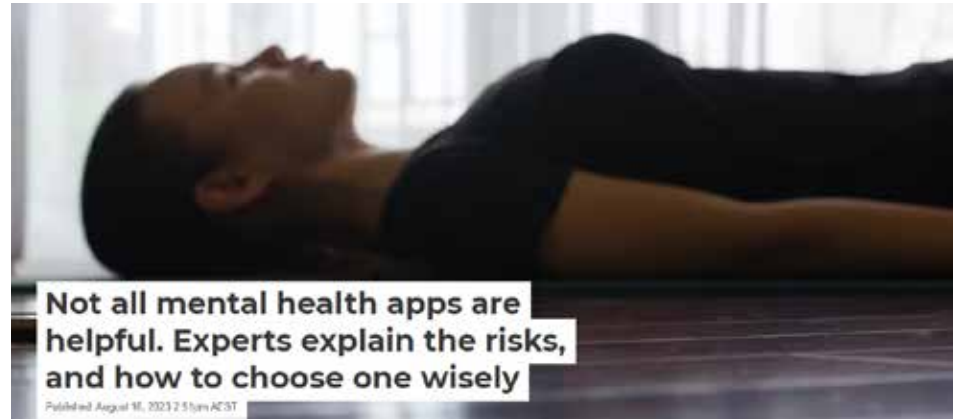


**Не всички приложения за психично здраве са полезни.
Експерти обясняват рисковете и как да изберете разумно**

(Not all mental health apps are helpful. Experts explain the risks, and how to choose one wisely)

Автори:
Джани Мари Патерсън - професор по право в The University of Melbourne,
Никълъс Т. Ван Дам - доцент, Факултет по психологически науки, The University of Melbourne и Пиърс Гудинг - постдокторантски научен сътрудник, Инициатива за изследване на хората с увреждания, The University of Melbourne.

Декларация за оповестяване:
Джийни Мари Патерсън получава финансиране от Австралийския изследователски съвет и участва в ръководени от индустрията кръгли маси за дигитално психично здраве.
Никълъс Т. Ван Дам получава финансиране от Three Springs Foundation Pty Ltd за създаване на Център за съзерцателни изследвания в The University of Melbourne.



Пиърс Гудинг получава финансиране от Австралийския изследователски съвет, за да проучи регулирането на цифровите технологии

в грижите за психичното здраве.
Статията е публикувана в The Conversation.
Преводът е на „Пламък“
Прод. на стр.2 >>

Healthy Planet Your one stop Health Food Store
Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 33 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group Продажба, покупка и ремонт на автомобили
867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: Monday to Friday 9:30am- 5pm

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS
TURKISH CUISINE & BBQ

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
LIVE MUSIC 416-750-4545
www.barans.ca

100% SOLD
20г. ОПИТ
1% КОМ.

Тодор Тодоров
Broker
Cell : (416) 837-7634
Bus.: (905) 565-9200
todortod@hotmail.com

Available now Print & Online: www.BulBiz.com

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2023-2024

BARANS FAT FORK

Не всички приложения за психично здраве са полезни. Експерти обясняват рисковете и как да изберете разумно

(Not all mental health apps are helpful. Experts explain the risks, and how to choose one wisely)

<< Прод. от стр.1

На пазара за мобилни приложения има хиляди за психично здраве, които предлагат услуги, включително медитация, проследяване на настроението и консултиране, наред с други такива. Бихте си помислили, че подобни приложения за „здраве“ и „благополучие“ – които често се представят като решения за състояния като тревожност и безсъние – биха били строго тествани и проверени. Но това не е непременно така.

Всъщност мнозина може да вземат парите и данните ви в замяна на услуга, която не прави нищо за психичното ви здраве – поне не по начин, който да е подкрепен с научни доказателства.

Внасяне на AI в приложения за психично здраве

Въпреки че някои приложения за психично здраве свързват потребителите с регистриран

терапевт, **повечето предоставят напълно автоматизирана услуга**, която заобикаля човешкия елемент. Това означава, че те не подлежат на същите стандарти на грижа и поверителност като регистрираните специалисти по психично здраве. Някои дори не са проектирани от специалисти по психично здраве.

Тези приложения също все повече твърдят, че включват изкуствен интелект в своя дизайн, за да правят персонализирани препоръки (като например за медитация или съсредоточаване) на потребителите. Те обаче дават малко подробности за този процес. Възможно е препоръките да се основават на предишни дейности на потребителя, подобно на алгоритъма за препоръки на Netflix.

Някои приложения като *Wysa*, *Youper* и *Woebot* използват

чатботове, управлявани от AI, за предоставяне на подкрепа или дори за терапевтични интервенции като когнитивно-поведенческа терапия. Но тези приложения обикновено не разкриват какви видове алгоритми използват.

Вероятно повечето от тези AI-чатботове използват базирани на правила системи, които отговарят на потребителите в съответствие с предварително определени правила (вместо да учат в движение, както правят адаптивните модели). Тези правила в идеалния случай биха предотвратили неочакваните (и често вредни и неподходящи)



While a well-designed mental health app may bring benefits to a user, this should not be combined with evidence of efficacy. Shutterstock

Използването на AI в този контекст е свързано с рискове от предоставяне

на пристрастна, дискриминационна или напълно неприложима информация на потребителите. И тези рискове не са адекватно проучени.

Подвеждащ маркетинг и липса на подкрепящи доказателства

Мобилните приложения за психично здраве може да са в състояние да предоставят определени предимства на потребителите ако са добре проектирани и правилно проверени и внедрени. Но дори и тогава те не могат да се считат за заместител на професионалната терапия, насочена към състояния като тревожност или депресия.

Клиничната стойност на автоматизираните приложения за психично здраве все още се оценява.

Четете на стр.3 >>

Не всички приложения за психично здраве са полезни. Експерти обясняват рисковете и как да изберете разумно

(Not all mental health apps are helpful. Experts explain the risks, and how to choose one wisely)

<< Прод. от стр2

Като цяло липсват доказателства за тяхната ефикасност. Някои мобилни приложения правят амбициозни твърдения относно ефективността си и се позовават на проучвания, които уж подкрепят техните предимства. В много случаи тези твърдения се основават на не толкова надеждни констатации.

Например, те могат да се основават на:
- потребителски препоръки
- краткосрочни

проучвания с тесни или хомогенни кохорти
- проучвания, включващи изследователи или финансиране от самата група, популяризираща приложението
- или доказателства за ползите от практика, предоставена лице в лице (вместо чрез мобилно приложение).

Освен това, всякакви твърдения за намаляване на симптомите на лошото

психично здраве не се изпълняват в условията на договора. С дребния шрифт обикновено се посочва, че приложението не твърди, че предоставя никакви физически, терапевтични или медицински ползи (заедно с множество други откази от отговорност). С други думи, приложението не е длъжно да предоставя успешно услугата, която рекламира. За някои потребители мобилните приложения за

психично здраве могат дори да причинят вреда и да доведат до увеличаване на самите симптоми, които хората толкова често използват с цел да се справят с тях. Това може да се случи отчасти в резултат на повишаване осведомеността за проблемите, без да се предоставят необходимите инструменти за справянето с тях.

Прод. на стр.4>>



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

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.

<< *Прод. от стр.3*

В случая с повечето приложения за психично здраве изследванията за тяхната ефективност няма да са взели под внимание индивидуалните различия като социално-икономически статус, възраст и други фактори, които могат да повлияят на ангажираността. Повечето приложения също няма да посочват дали са приобщаващо пространство за маргинализирани хора, като тези от културно и езиково разнообразие, LGBTQ+ или невноразнообразни общности.

Неадекватна защита на поверителността

Мобилните приложения за психично здраве са предмет на стандартни закони за защита на потребителите и поверителността. Докато практиките за защита на данните и киберсигурността се различават между приложенията, разследване на изследователската фондация Mozilla заключи, че повечето се класират зле.

Например, приложението

за внимателност **Headspace** събира данни за потребителите от редица източници и използва тези данни, за да рекламира на потребителите. Приложенията, базирани на чатботове също често пренасочват разговорите, за да прогнозира настроеността на потребителите, и използват анонимизирани потребителски данни, за да обучават езиковите модели, които са в основата на ботовете.

Много приложения споделят така наречените анонимизирани данни с трети страни, като например работодатели, които спонсорират тяхното използване. Повторното идентифициране на тези данни може да бъде относително лесно в някои случаи.

Австралийската администрация за терапевтични стоки (TGA) не изисква повечето приложения за психично здраве и благополучие да преминават през същото тестване и наблюдение като другите медицински продукти. В повечето случаи те са леко

регулирани като продукти за здраве и начин на живот или инструменти за управление на психичното здраве, които са изключени от разпоредбите на TGA (при условие че отговарят на определени критерии).

Как можете да изберете приложение?

Въпреки че потребителите имат достъп до класации на трети страни за различни приложения за психично здраве, те често се фокусират само върху няколко елемента, като използваемост или поверителност. Различните ръководства може също да са несъвместими едно с друго.

Все пак има някои стъпки, които може да предприемете, за да разберете дали определено приложение за психично здраве може да ви бъде полезно:

- консултирайте се с вашия лекар, тъй като той може да разбере по-добре ефикасността на определени приложения и/или как могат да ви бъдат от

полза като индивид - проверете дали специалист по психично здраве или доверена институция е участвал в разработването на приложението - проверете дали приложението е оценено от трета страна и сравнете различни оценки - използвайте безплатни пробни периоди, но внимавайте да не преминат към платени абонаменти и внимавайте също с пробни периоди, които изискват информацията ви за предварително заплащане - спрете да използвате приложението, ако получите някакви неблагоприятни ефекти.

Като цяло, и като най-важно - не забравяйте, че мобилното приложение никога не е заместител на истинската помощ от човек професионалист.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/not-all-mental-health-apps-are-helpful-experts-explain-the-risks-and-how-to-choose-one-wisely-211513>

ТРОЯНСКАТА СВЕТА ОБИТЕЛ ТЪРЖЕСТВЕНО ОТБЕЛАЗА СВОЯ ХРАМОВ ПРАЗНИК



/Снимка: www.troyanmonastery.com/

Публикувано със съкращения от страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Празникът на Богородичното Успение стотици години събира в сърцето на Троянския Балкан хиляди верни люде, прииждащи в светата Троянска обител, за да се поклонят на чудотворния образ на Пресвета Богородица “Троеручица”.

В навечерието на манастирския празник, в двора на светата обител, на специално издигнат олтар, бе отслужена празнична вечерня. Молитвеното предстоене на светата богослужба бе оглавно от Преосвещения Велички епископ Сионий, игумен на светата обител. Богослужението бе отслужено от наместника на Преосвещения игумен в светата обител архимандрит Стефан

в съслужение с манастирските братя в свещен сан.

На празничния 15 август Преосвещеният епископ Сионий оглави празничната света литургия, в която молитвено участие взеха множество верни християни.



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

След светата литургия бе извършено и традиционното литийно шествие с чудотворната икона на Пресвета Богородица “Троеручица” до местността “Могилата”, където е било първото чудо явено от този благодатен образ. След отслужения водосвет епископ Сионий се обърна с

поздравително слово към събралото се множество. Часове наред продължи поклонението пред иконата на мястото на първото чудо, след което иконата се завърна у дома си - в манастирския храм, където до късно през нощта множество народ отправяше молитви към Пречистата Богородица.

В празничната вечер, според установената манастирска традиция, бе отслужена вечерня с акатист на Успението Богородично. На празничния 15 август Преосвещеният игумен оглави празничната света литургия, в която молитвено участие взеха множество верни християни.

След светата литургия бе извършено и традиционното литийно шествие с

чудотворната икона на Пресвета Богородица “Троеручица” до местността “Могилата”, където е било първото чудо явено от този благодатен образ. След отслужения водосвет епископ Сионий се обърна с поздравително слово към събралото се множество. Часове наред продължи поклонението пред иконата на мястото на първото чудо, след което иконата се завърна у дома си - в манастирския храм, където до късно през нощта множество народ отправяше молитви към Пречистата Богородица.

Прод. на стр.6>>

100%

SOLD

15+г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

<< *Прод. от стр.5*

**В Елин Пелин
бе осветен нов
православен храм**



Публикувано със съкращения от страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg
Автор: Софийска света митрополия
Снимки: Димитър Тончев

На 15 август – Успение Богородично, в град Елин Пелин бе осветен нов православен храм, посветен на Света Богородица. Храмът се намира в пределите на новостроящия се жилищен комплекс „City Home Residence“.

С благословението на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Неофит, освещаването на храма извърши Негово Преосвещенство Белоградчишкият епископ Поликарп, първи викарий на Софийския митрополит, в съслужение с архимандрит Евтимий, духовен надзорник на Софийска епархия, иконом Серафим Янев, свещеник Цветан

Василев, свещеник Николай Пенев, йеродякон Вартоломей и йеродякон Поликарп.



/Снимка: Димитър Тончев/
След освещаването на новия молитвен дом епископ Поликарп произнесе напътствено-благодарствено слово към присъстващите и ктиторите. Той сподели радостта си от съзиждането на новия храм в Елин Пелин и изказа благодарност към г-н Любомир Ников за духовно-църковното съзнание и отговорност за православния християнски просперитет на живущите в комплекса и града.

За всички дошли да вземат молитвено участие в освещаването на храма беше приготвено и раздадено празнично ястие.

**22.08.2023 г. - Св.
мъченици Агатоник,
Зотик, Теопрепий и
други**



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Някой си Евтолмий бил пратен в малоазийската област Понт да преследва християните. В гр. Карпен той убил Зотик с учениците му. А като се върнал в Никодимия, той уловил Агатоник, който бил от знатен род и още други християни, в числото на които били Теопрепий, Акиндин, Зенон и Севериан, и ги завел в Тракия, гдето тогава император бил Галерий. По пътя в местността Потам убил Зенон, Теопрепий и Акиндин, понеже вече не могли да вървят от нанесените им по-преди рани и от изтощение. Близо до Халкидон убил и Севериан. Агатоник и останалите били доведени в Силиврия. Подложени на изтезания, те били

обезглавени по заповед на Галерий. Мощите на св. Агатоник още във времето на император Констанций били пренесени в Цариград и поставени в храма, посветен на негово име, а главата му останала в Силиврия

**Четирима се удавиха
за по-малко от 24 часа.
Явлението «Карпуз
Мелтен докара мъртво
вълнение и вълни от
2-3 метра**



/Снимка: БТА/

Четирима почиващи загубиха живота си в бурното море край Варна и Бургас за по-малко от денонощие, съобщиха от Областните дирекции на МВР в двата града. Около 18.15 часа на 16 август в Районното управление в Поморие е подаден сигнал за открито тяло на мъж на плажа на улица „Крайбрежна“. Полицаяте, пристигнали на място, установили, че удавникът е 50-годишен турист от село Бов, община Своге.

На 17 август около 13 часа в полицията във Варна е получен сигнал за удавник на плаж “Фичоза”. На място веднага са изпратени екипи и линейка, но при пристигането им е установено, че загиналите са двама. Единият мъж е на 64 години от Попово, а другият е 72-годишен от троянското село Голяма Желязна. Плажът, на който са се намирали, е неохраняем. Мъжете са били на почивка със съпругите си. Само час по-късно в РПУ-Несебър е подаден сигнал за труп на мъж с плажно облекло, открит в морето край местността “Кавака” на южния плаж в Обзор. При извършения оглед видими следи от насилие не се открити. Вероятно смъртта е настъпила вследствие на удавяне. Самоличността на мъжа, на видима

възраст около 25-35 години, все още не е установена. През последната седмица по цялото Черноморие се появи мъртво вълнение, както и големи вълни. Причината е явление, наречено “Карпуз Мелтен” и е изключително опасно за летовниците.

“За тази година за пръв път се явяват такива големи вълни. Има дори от порядъка на два-три метра, това са над 5-6 бала вълнение. Всичко, което мине покрай тях, направо го дърпа”, обясни пред БНТ старши спасител Петър Русев.

200 души се биха в Казанлък



За масово сбиване на 15 август между 2 групи граждани,

които са били в 2 съседни заведения в казанлъшкия квартал “Кармен”, съобщиха от Областната дирекция на МВР в града, предаде NOVA. По данни на местната медия PressTV в сбиването са участвали близо 200 души. Сред участниците е имало и въоръжени с ножове.

Побоят е възникнал малко след полунощ, като на място са били изпратени полицаи от Районното управление в Казанлък и Областната дирекция на МВР в Стара Загора. При опита на полицията да потуши боя, срещу тях полетели дървета и камъни, затова и се наложило намесата на жандармерията. Оказана е медицинска помощ на трима пострадали с повърхностни наранявания. Според местните медии има две хоспитализирани жени. След сбиването има нанесени материални щети. По

случая са задържани трима души. Няма пострадали полицаи.

Според очевидци, цитирани от PressTV, жител на квартала отишъл по малка нужда зад бус на друг човек, което провокирало боя.

ПЕСЕН ЗА НАДЕЖДАТА



/Снимка: Лична страница, Facebook/

Недялко Йорданов е роден на 18 януари 1940 г. в Бургас. Една година е бил учител по литература в гр. Малко Търново. От 1963 година досега работи в театъра. Автор е на много изключителни стихотворения. „Песен за надеждата“ е едно от тях.

Прод. на стр.8 >>



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

S: 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



friendly travel inc.
TICO # 4631602

<< *Прод. от стр.7*ПЕСЕН ЗА
НАДЕЖДАТААвтор: Недялко
Йорданов

Когато изглежда,
че няма надежда,
че всичко е свършено
вече -
недей се смущава,
недей се прощава,
недей се предава,
човече!

Кажки: не ми пука
от таз несполука -
аз мога, аз вярвам, аз
зная,
че въпреки факта,
това е антракта,
това е антракта - не
края!

От огън опърлен,
от всички захвърлен,
затворен в най-тъмната
стая -
недей се спотайва,
недей се отчайва -
кажи си: това не е
края!

Кажки: не ми пука
от таз несполука -
аз мога, аз вярвам, аз
зная,
че въпреки факта
това е антракта,
това е антракта - не
края!

Недялко Йорданов

ПЕСЕН ЗА ВОЛНИТЕ
ПТИЧКИ БОЖИИ/Снимка: Лична
страница, Facebook/Автор: Недялко
Йорданов

Под небето високо
вегетираме всички
без да знаем, че
всъщност
сме божии птички,
без да знаем, че можем
да хвърчим и да пеем,
без да знаем дори
за какво да живеем.

Оголели от грижи
за стомаха и джоба,
ослепели от завист,
оглупели от злоба,
онемели от страх,
озверели от крясък -
в крайна сметка ще
станем
на пръст и на пясък.

Но дали е така,
както външно
изглежда?
Има нещо над нас,
има даже надежда
или нещо, което
на надежда прилича,
че човекът все пак
е роден да обича.

И макар, че това

невъзможно е днеска
в тази нервна и болна
политическа треска,
казват - има симптоми,
че тя ще отмина
след 15, след 20
или 30 години.

Туй е точна прогноза
на ИНФАС и на
ГАЛЪП.

Следователно шансът
съвсем не е малък.
Затова да запазим
във времето тежко
малко нещо от Бога
и нещо човешко.

Под небето високо
вегетираме всички,
без да знаем, че
всъщност
сме божии птички.
Някой ден ще
подхвъркнем,
някой ден ще запеем
и дори ще усетим
вкуса, че живеем.

Недялко Йорданов

НЯКОГА, НЯКОГА...

/Снимка: Лична
страница, Facebook/Автор: Недялко
Йорданов

Някога, някога,
толкова някога,
колкото девет лета
на някаква уличка
с няколко думички
спря ме веднъж
любовта.

Беше наистина
толкова истинска,
колкото може да е
слънцето весело,
старата есен,
старото тъжно небе.

Весели есенни
кестени блеснали
ръсеха светли следи.
Златни, квадратни,
невероятни -
изгряваха вредом
звезди.

Странно тържествена,
жертвена, женствена
беше земята под нас.
Бяхме ний истински,
искрени, искащи,
мислещи само на глас.

Може би времето,
може би временно,
може би от възрастта -
няма ни улички,
няма ни думички,
няма я в нас любовта.

Може би някъде,
някога, в някого
пак ще се влюбим,
нали?
Нещо ще искаме,
нещо ще чакаме,
нещо пак ще ни боли.

Колко естествено,
просто наследствено
дойде при нас
трезвостта.
Весели есенни

Прод. на стр.9 >>

<< Прод. от стр.8

кестени, де сте вий,
де е сега любовта?

Някога, някога,
толкова някога,
колкото девет лета,
на някаква уличка
с няколко думички
спря ме веднъж
любовта...

Недялко
Йорданов 1967

**26-годишен българин
получи 12 години
затвор заради
телефонни измами на
остров Родос**



/Снимка: БГНЕС/

На 12 години затвор
бе осъден 26-годишен
български гражданин
от съдът на остров
Родос заради
телефонни измами,
съобщи БНР. Жертвата
на измамата поиска
помощ от полицията
за арестуване
на измамника.
Разследването
доказало, че осъденият
български гражданин
е извършил няколко
престъпления към
възрастни хора.

Сценарият на
престъплението е
познатата схема
- по телефона се
съобщава на възрастен
роднина, че негов
близък е предизвикал

катастрофа с жертви.
Иска се голяма сума,
за да се промени
констатацията на
полицията и роднината
да бъде оневинен.

В конкретния
случай на остров
Родос става въпрос
за възрастна жена,
която се усъмнила
в достоверността
на разказаната
й по телефона
история и незабавно
сигнализираща в
полицията. На мястото
на предаването на
поисканата сума от
5,000 евро пристигнал
българинът, който е
задържан на място.
Заедно с него в
престъпната схема са

участвали и 2 жени,
които все още не са
арестувани.

Престъплението,
съгласно действащото
законодателство в
Гърция, се счита
за участие и
организиране на
престъпна група,
както и поставяне
на риск живота и
здравето на жертвите
на телефонните
измамници.

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper 2023 - 2024

21
years



BARANS
TURKISH CUISINE & BBQ
2043 Eglinton Ave E, Scarborough
LIVE MUSIC 416-750-4545
www.barans.ca

LINA G. Georgieva, SRB, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
RE/MAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
Line@Remax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA AT 647-862-2339

FAT FORK
NEW Greek Restaurant
in Mississauga
2200 Dundas E, unit 1, Mississauga • www.fatfork.ca

Новият бизнес каталог е вече
наличен
в Европейските хранителни
магазини.

Каталогът е безплатен.
Вземете за вас и ваши
приятели.

Можете да го ползвате
онлайн.

www.BulBiz.com

Алпинист скочи с парашут от Айфеловата кула, полицията го арестува



Мъж, опитен алпинист, влязъл в периметъра на Айфеловата кула малко след **5:00** часа на 17 август, доста преди началото на официалното работно време. Той бързо е бил засечен от охраната, според оператора на културния паметник Sete, но все пак е успял да достигне до върха, преди някой да успее да го спре, носейки парашут в раница, съобщава France24.

След като се приближил до върха на високата 330 метра конструкция, той скочил. Мъжът се приземил на близкия стадион, където бил арестуван за застрашаване на живота на други, казаха от френската полиция.

„Този вид безотговорно действие излага на опасност хората, работещи на или под кулата“, казаха от Sete в изявление.



Айфеловата кула е най-популярното туристическо място във френската столица, привличайки 5.9

милиона посетители през 2022 г.

Отварянето на кулата, обикновено в 9:00 часа сутринта, било леко забавено поради инцидента, казаха от Sete, добавяйки, че е повдигнало наказателни обвинения срещу мъжа.

Миналата седмица Айфеловата кула бе евакуирана 2 пъти в един и същи ден след измамни сигнали за бомба.

На 14 август пък двама пияни американски туристи бяха открити да спят след тежка нощ във височините на кулата, като избягали от охраната предната вечер. Двамата мъже - които имали билети за неделя вечер – „се предполага, че са паднали в капан поради прекомерната си консумация на алкохол“, каза прокуратурата в Париж.

Мъжът на Бритни Спийрс след молбата за развод: „Просто моля всички, включително медиите, да бъдат мили и внимателни“



Сам Асгари отрече, че ще оспори предбрачния договор, който има с Бритни Спийрс, след като подаде молба за развод след 14 месеца брак.

В изявление, публикувано онлайн, моделът и фитнес-треньор призна, че искането за поверителност „изглежда смешно“, но помоли медиите да бъдат „мили и внимателни“, пише британския The Guardian.

В изявление, разпространено в Instagram, Асгари написа: „След шест години любов и отдаденост един към друг жена ми и аз решихме да прекратим нашето пътуване заедно. Ще поддържаме любовта и уважението, които изпитваме един към друг и й пожелавам винаги най-доброто.

„Гадостите се случват. Искането за поверителност изглежда нелепо, така че просто ще помоля всички, включително медиите, да бъдат мили и внимателни.

Съдебните документи,

подадени в съда в Лос Анджелис, цитират “непреодолими различия” като причина за развода и посочват, че двойката се е разделила преди почти три седмици. В документацията се посочва, че Асгари възнамерява да получи финансова подкрепа от Спийрс и тя да плати на адвокатите му. Стойността на активите на Спийрс и Асгари и тези, които притежават съвместно, все още не е определена, според документите.

В отделно изявление, издадено до Hollywood Reporter, представител на Асгари отрече твърденията, направени от таблоидите, че той е заплашил да пусне неуточнени смущаващи материали за Спийрс, освен ако не бъдат направени отстъпки в предбрачния им брак.

„Има много твърдения, че Сам оспорва предбрачния договор и заплашва да експлоатира бившата си съпруга с видеоклипове“, каза представителят на Асгари Брандън Коен. „Въпреки това, всички тези твърдения са неверни, тъй като към нея никога не е било насочено негативно намерение и никога няма да бъде.

Прод. на стр.12 >>



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036

@TOMLAMBOS



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

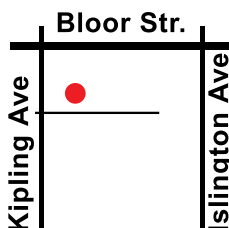
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.10

Сам винаги я е подкрепял и ще я подкрепя.”

Спиърс не е говорила публично за раздялата, но публикува в Instagram, казвайки на феновете, че „скоро си купува кон“.

Двойката се ожени на звездна церемония в дома на певицата в Таузънд Оукс, Калифорния през юни 2022 г. На сватбата присъстваха известни личности, включително Мадона, Селена Гомез, Дрю Баримор и Парис Хилтън.

ясно, че тя ще бъде освободена от попечителство, което приключи през ноември същата година.

Слуховете за неразбирателство между двойката се увеличиха през последните месеци.

Бракът им беше първият за Асгари, на **29**, и третият за Спиърс, на **41**. Тя бе омъжена за по-малко от три дни през **2004** г. за приятеля си от детството Джейсън Александър, който се опита да провали сватбата ѝ с Асгари и по-късно бе осъден за незаконно проникване.



Двамата се запознават на снимачната площадка на музикален видеоклип през 2016 г. и излизат с години, докато Спиърс остава в попечителство, управлявано от баща си. Тя цитира желанието си да се омъжи за Асгари като една от причините да поиска край на попечителството, което според нея пречи на това. Двамата обявиха годеща си през септември 2021 г., когато стана

През 2004 г. Бритни се омъжи за Кевин Федърлайн. Техният 3-годишен брак дойде във време на интензивен медиен контрол и нарастващи борби за психичното здраве на Спиърс. Федърлайн е баща на двамата ѝ синове-тийнейджъри и има попечителство над момчетата.

Прод. на стр.13 >>

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



<< Прод. от стр.12

Август е най-лошият месец за почивка в Обединеното кралство. А в Канада?



Тех-туристическа компания Tourlane проведе цялостно проучване през 2020, за да разбере кои месеци са най-добрите – и съответно най-лошите – за жителите на Обединеното кралство да пътуват на почивка, предава Yorkshire Post.

Tourlane използва няколко различни критерия, за да определи кой месец би било най-добре да се почива - изненадващо февруари се оказва най-добрият месец. Данните показват, че февруари е най-лошият месец за престой в Обединеното кралство поради ниските температури, обилните валежи и липсата на дневна светлина.

В комбинация с това, това е един от месеците с най-малко

натоварените месеци за летене.

Според данните най-лошият месец от годината за почивка е август, когато летищата са невероятно натоварени, тъй като много пътници се отправят в чужбина за почивка.

Август има високи температури, изобилие от дневна светлина и слънце в Обединеното кралство. Сходни данни бихме могли да очакваме и за Канада. Месеците, подредени

в реда от най-доброто към най-лошото време за пътниците от Обединеното кралство, са както следва:

1. Февруари, 2. Януари, 3. Ноември, 4. Октомври, 5. Март, 6. Декември, 7. Септември, 8. Април, 9. Май, 10. Юни, 11. Юли и на последното 12-то място е Август.

Критериите, които Tourlane използва, за да определи кои месеци са най-подходящи за напускане,

Прод. на стр.14 >>

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

www.memorialgalleries.ca

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeshop60@gmail.com, Тел: **(647)646-5648**, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.



Различни видове банички.
Банички с
4 вида кашкавал,
с телешко месо,
с печени чушки и крема
сирене и кашкавал,
с 4 вида кашкавал и праз.

**ПРИЕМАМЕ
ПОРЪЧКИ ЗА
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ
и СЛАДКИ**
за рождени дни, сватби и
други мероприятия. За бизнес
събирания и партита,
САНДВИЧИ С КАФЕ.



<< Прод. от стр.13

включват броя на
международните и вътрешните
пътници, пристигащи и
заминаващи от летищата в
Обединеното кралство, средните
нива на валежи и слънчево
греене и месеците, в които има
училищна ваканция.

Туристка се изкачи върху
емблематичния фонтан Треви в
Рим, за да напълни бутилката си
с вода



Туристите продължават да
проявяват неуважение към
емблематичните паметници на
Рим - жена бе уловена на видео
как върви през фонтана Треви,
за да напълни бутилката си с
вода, пише New York Post.

Неразбиращата посетителка е
видяна да се катери по скали,
за да стигне до центъра на
фонтана, построен през 18-ти
век и да използва чучур, за да
напълни бутилката си с вода,

преди пазач да изсвири и да се
изправи срещу нея - показва
видео, заснето миналия месец от
зрителя Лекс Джоунс.

Прод. на стр.15 >>

<< Прод. от стр.14



The woman was stopped by a guard.

„Имаше табели навсякъде, че това не е позволено“, каза Джоунс пред Storyful. „Помислих си „Уау, това е лудост“, така че започнах да го снимам.“

Джоунс каза, че жената, която не е идентифицирана, изглежда не е разбрала грешката си или „защо е в беда“. Не е ясно дали тя е била задържана или глобена.

Фонтанът Треви, който е проектиран от Никола Салви и завършен от Джузепе Панини през 1762 г., е най-големият бароков фонтан в Рим и един от най-известните фонтани в света.

Приблизително 1,200 души посещават едновременно фонтана, в който текат 20 милиона галона вода всеки час, което прави около 10.5 милиона посетители на културния монумент годишно.

Инцидентът е последният, при който посетители на италианската столица са били заснети на видео как опорочават и проявяват неуважение към древните ѝ забележителности.

През юли 17-годишно швейцарско момиче издълба инициалите си в стената на Колизеума.

„За първи път успявам да заснема акт на вандализъм в Колизеума, но за шест години видях десетки“, каза пред местни медии италианският екскурзовод Давид Батаглино, който я засне на видео.



„Има и такива, които чупят части от стената. Даже веднъж ме оплюха, че се скарах на едно момче“, каза той.

Не е ясно дали швейцарската тийнейджърка е изправена пред правни последици за деянието си. Тя можеше да получи до 5 години зад решетките и глоба до 15 000 евро - за увреждане на културни ценности.

Нейното прегрешение дойде след като Иван Димитров - 27-годишен фитнес-треньор, роден в България и живеещ в Бристол, Англия, също бе уловен на видео как опорочава прочутия амфитеатър.

Твърди се, че Димитров е използвал ключ, за да изгравира „Иван + Хейли 23“ в 2000-годишния обект от световното културно наследство на ЮНЕСКО. Иван по-късно поднесе странно извинение на кмета Роберто Гуалтиери, в което помоли за прошка и заяви, че не знае на колко години е Колизеумът /завършен от император Тит през 80 г. сл. Хр./, когато е драскал върху него.



„С дълбоко смущение научих за древността на паметника едва след случилото се за съжаление“, написа той. „Чрез тези редове бих искал да поднеса моите сърдечни и честни извинения на италианците и на целия свят за щетите, причинени на монумента, който всъщност е наследство

на цялото човечество.“

9 летни забавни факта, които ще предизвикат усмивки




Лятото е време да излезете и да се насладите на топлото време и подългите дни. Така че, независимо дали се мотаете на плажа, правите барбекю в задния си двор или просто се наслаждавате на топка сладолед, имате избор, пише в свои материал GoodNet.

Но колко всъщност знаете за сезона? Кога започва и свършва лятото? Или защо летните дъждове са толкова гръмотевични? Открийте тези летни любопитни факти и още с тези девет забавни факта, които със сигурност ще ви накарат да се усмихнете.

1. Най-голямата топка сладолед тежи 3,010 фунта

Прод. на стр.16 >>

**VIN
GARAGE**



**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$74**

28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

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

WWW.VINDEGARAGE.COM
100% guaranteed. In business since 1997.



www.Balkan.Center

Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Join Us!
Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

Register your business or event

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.

Contact us at center@balkan.center Follow us on 

Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

<< Прод. от стр.15



Най-голямата топка сладолед тежи 3,010 паунда (1,365 кг) и е създадена, за да отпразнува 100-годишнината на Kemps Dairy в Сидърбърг, Уисконсин на 28 юни 2014 г., според Световните рекорди на Гинес. Тя бе направена от ягодов сладолед и всъщност съдържала 733 контейнера от вкусното розово лакомство. Хиляди хора, присъстващи на фестивала на ягодите в Сидърбърг успяха да се насладят на безплатна порция от тази гигантска топка.

2. Първият ден от лятото



Първият ден от лятото – и най-дългият ден в годината – в Северното полукълбо се нарича Лятно слънцестоене, което се случва около 21 юни, според LINQ.

Денят варира, защото се основава на въртенето на земята, а не на календарната година. Лятото завършва на есенното равноденствие около 22 септември. Ако живеете в южното полукълбо, вашето лято продължава от декември до март. Това означава, че няма сняг за Коледа.

3. Най-дългото барбекю продължило повече от 3 дни



Лятото е известно с барбекютата. Това е приятен начин да прекарате един следобед. Но едно барбекю спечели световния рекорд на Гинес, защото продължило повече от 80 часа, според The Best Life Online. Ян Грийф от Кълъмбъс, Джорджия, поставил рекорда на 27 април 2014 г., когато изпекъл на скара 1,000 хот-дога, 558 бургера, 526 наденички, 104 парчета пиле и 200 царевичи. Събитието бе от полза за Фондацията за изследване на младежкия диабет.

4. Най-гръмотевично време

Прод. на стр.17 >>

<< Прод. от стр.16



Повече гръмотевични бури се случват през летните месеци, отколкото през всяко друго време на годината, според Метеорологичната служба на Обединеното кралство. Това е така, защото топлото време създава перфектните метеорологични условия на издигащ се горещ въздух и влага, за да образуват гръмотевични бури. Въпреки че тези бури могат да попречат на летните забавления на открито, те често носят със себе си по-хладно време.

5. Първите модерни олимпийски игри се проведоха през лятото

Докато Олимпийските игри са били празнувани в Древна Гърция и след това са изчезнали от историята, те са били възродени в съвременната епоха през 1896 г., когато се провеждат първите летни олимпийски игри в Атина, според Just Fun Facts. Официално наречена I Олимпиада, 241 спортисти – всички мъже – от 13 държави участват само в 9 спорта през 1896 г. Последните олимпийски игри в Токио през 2021 г. включваха 33 спорта.

6. Какви са Кучешките дни през лятото?



Кучешките дни през лятото получиха името си от кучето-звезда Сириус в съзвездието Голямо куче, според The Best Life Online. Можете да видите звездата от юли до август - най-горещите дни в годината. Но внимавайте -



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

<< *Прод. от стр.17*

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.



древните гърци и римляни вярвали, че този период носи треска и други катастрофални събития.

7. **Американците ядат 15 паунда диня всяка година**



Динята е любимо лятно лакомство, защото утолява страхотно жаждата. Всъщност тя се състои от 92 процента вода. Американците изяждат цели 15 паунда диня годишно. Всъщност има Национален ден на динята, който се празнува на 3 август.

8. **Където**



Значи обичате дългите летни дни? Насочете към Арктическия кръг, където слънцето никога не залязва през шестте най-топли месеца, според Wonderopolis. Местата, наричани „земята на среднощното слънце“,

включват най-северните части на Канада, Гренландия, Аляска, Финландия, Швеция, Норвегия, Русия и Исландия. Разбира се, това също означава, че слънцето никога не изгрява през зимата.

9. **Айфеловата кула става по-**



Докато Париж е обичан през пролетта, може да поискате да го посетите през лятото, когато емблематичната Айфелова кула всъщност е най-висока, обяснява The Best Life Online. Това е така, защото паметникът от 1,062 фута (323 метра) изпитва топлинно разширение, което кара структурата да расте поради летните жеги. Не забравяйте да отидете през деня, защото когато звездите излязат, кулата започва да се свива до първоначалния си размер.

Тазсутрешният разговор:

– Слушай, скъпа, искам най-сетне да поживея малко и за себе си!

– Че кой ти пречи? Живей си, докато се гримирам!



Самолет излита. Мъж пита съседа по място:

- За какво служат тия перки на самолетите?

– Да охлаждат пилота, като климатик са.

– Айде бе, не ми се вярва!

– Ами спри ги, и да видиш как пилота ще се изпоти веднага...



Просяк моли за пари Шерлок Холмс. Холмс възмутено отказва и арогантно подминава.

Д-р Уотсън пита:

– Но защо, Холмс?

Защо не даде няколко пенса на бедния човек?

– Беден ли? В

портмонето му има 155 лири и 50 пенса!

– Не може да е истина? Откъде знаеш?

– Ако не вярваш, дай да ги преброим заедно.



Възмутен баща

мърмори на току що прибралата се дъщеря:

– Дъще, днес, както си вървах по улицата, те видях зад волана на една кола, а редом с теб седеше симпатичен, белокоос мъж...

– Стига бе, тате!

Нищо лошо не съм направила. Този мъж е моят инструктор от

шофьорските курсове.

И ако искаш да знаеш, той си беше брунет, преди да се кача в колата...



Задали въпрос в кулинарен форум:

– С какво да гарнирам черен хайвер, пушена съомга, гръцки омар и черни трюфели?

Първият отговор:

– Да ти приседне, дано!



Мъж пише в

кулинарния форум:

- Чета, че пицата се прави от това, което намериш в хладилника.

Отворих моя и вътре открих само бира, джин, тоник и лимон. Малко ме притеснява тази пица.



Политически коментатор:

- От всички лекари имам забележки само към психиатрите. Техните пациенти, вместо да си лежат по леглата, търчат да ни управляват и да се изказват по телевизиите.



Мъж разказва на приятеля си: „Моята жена е голяма късметлийка, намери 100 евро в асансьора, златна гривна в тролея, часовник на плажа, а аз само веднъж намерих под спалнята едни слипове и те са ми супер големи!“

Alliston Meat & Delicatessen

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



ALLISTON MEAT & DELICATESSEN
B.B.Q PIG-LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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




























Баба ми ме съветваше:
- Стани, сине, военен!
Докато разберат, че си идиот, ша си майор!
Докато са начудят какво да та првят - пенсионер...



Катаджия спира шофьор за превишена скорост и го кара да духа на дрегера.

- Апаратът показва, че сте пил!

- Не може да бъде!

Апаратът не е верен!

Ето ви 150 лева да си го поправите...



- Кристинке, много те обичам! Омъжи се за мен!

- А с мама разговаря ли?

- Разговарях, но въпреки това продължавам да те обичам.



Попитали Бай Ганьо:

- Знаеш ли, как изглежда крив макарон?

Той отговорил:

- Да! Като изкривена тръба, която преминава през Македония, Сърбия и Унгария.



Говорят си две деца:

- Все пак родителите са странни хора..

- Защо?

- В началото ни учат да ходим и да говорим, а после искат от нас да седим и мълчим...

Двама симпатяги си говорят:

- Доволен ли си от твоя Трабант?

- Да, ама трябва да го пребоядисам.

- Защо?

- Защото е жълт и щом си отворя прозореца, хората започват да пускат вътре писма...



Учителка възмутено към ученик:

- Апостоле, нищо не знаеш. А на твоите години Александър Велики е владеел половината свят!

- Така е госпожо, но той е учил при Аристотел, а пък аз...

Реклама на разхлабително: нашето средство действа меко и нежно, дори ненарушавайки съня ви.



Турист, прекарва два месеца сам в пустинята.

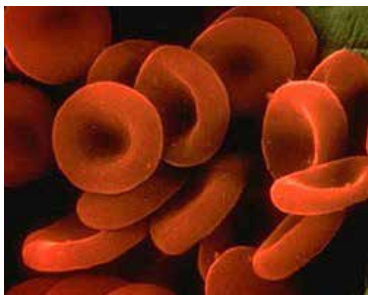
След това споделя:

- В началото разговарях със себе си. След две седмици започвах да говориш с гущерите и змиите. След още две и те започват да ти говорят. А след това се оказва, че цял месец ги слушаш с интерес...



ЗДРАВЕ

Повишеният хемоглобин



здраве.bg

Хемоглобинът е сложна белтъчина, която влиза в състава на еритроцитите и участва в процеса на транспортиране на кислорода и въглерода между белите дробове и клетките на другите органи. Съществуват определени норми за съдържанието на хемоглобин:

- за мъжете – 135-160 г/л,
- за жените – 120-140 г/л.

Нивото на хемоглобин в кръвта може да се понижава или да се повишава. Пониженият хемоглобин може да свидетелства например за наличието на такова заболяване, каквото е анемията с недостиг на желязо. Повишеният хемоглобин също може да е признак за редица здравословни проблеми.

Специалистите различават различни форми на хемоглобина: гликиран, фетален.

Феталният хемоглобин или хемоглобинът на новородените се характеризира с високи показатели,

които постепенно се понижават към третия месец от живота на детето. Обикновено феталният хемоглобин се разрушава и практически напълно се заменя с възрастовия хемоглобин, когато детето навърши една година.

Наличието на фетален хемоглобин в кръвта на възрастен човек може да бъде показател за развитието на сериозни заболявания.

Нивото на хемоглобина може да се повиши след интензивни физически натоварвания.

Това явление се диагностицира доста често при скиори,

алпинисти, пилоти.

Пребиваването в определена местност също оказва влияние на нивото на хемоглобин в кръвта. Повишеният хемоглобин е характерен за живеещите на терени с висок релеф. В този случай хемоглобинът се повишава рефлекторно, т.е. в отговор на разреждения въздух.

Показателите на хемоглобина могат да се повишат и след продължително пребиваване на чист въздух.

Прод. на стр.21 >>

Доста често повишени нива на хемоглобин се срещат и при заклетите пушачи.

Гликирината форма на хемоглобина се образува при присъединяване на глюкоза към белтъчината на хемоглобина. Растежът на тази форма е съпроводен с повишени показатели на захар в кръвта, които възникват при захарен диабет.

Повишеният хемоглобин може да е показател за наличието на заболявания на кръвта и потенциална вероятност от онкологични заболявания.

Той е и симптом за заболявания като сърдечносъдова недостатъчност, вродени пороци на сърцето, чревна непроходимост, сгъстяване на кръвта, увеличаване на количеството еритроцити в кръвта.

Диагностицирайки наличието на повишен хемоглобин, лекарят може да назначи допълнителни изследвания.

За понижаване на нивото се препоръчва спазването на диета, която ограничава употребата на белтъчини от животински произход (червено месо, черен дроб, субпродукти). В този случай са препоръчителни соята и бобовите растения. Диетата ограничава и употребата на мазна храна, тъй като постъпващото голяма количество мазнини може да увеличи образуването на плаки по стените на съдовете. В този случай следва да се консумират повече морски продукти. Съдържащите се в рибата омега-3 и омега -6 мастни киселини разреждат кръвта и укрепват стените на съдовете.

При повишен хемоглобин не трябва да се приемат никакви витамини без лекарско

предписание. Те съдържат фолиева киселина, мед, витамини от група В, които повишават усвояването на желязото, а съответно и нивото на хемоглобина. За нормализиране на хемоглобина лекарят може да назначи препарати, които нормализират съсирването на кръвта и я разреждат. Недопустимо е самостоятелното назначение на тези препарати, тъй като те могат да окажат неблагоприятни странични ефекти.

Депресията ще стане болест №1



здраве.bg

Депресията ще стане най-разпространеното заболяване сред хората по света след не повече от 20 години. По данни на Световната здравна организация към момента 450 милиона души страдат от различни психични заболявания и разстройства, с което разпространението им е значително по-широко от други заболявания, на които се обръща далеч повече внимание като например СПИН или рак.

Все по-често експертите наричат депресията “тихата епидемия”, защото доста незабелязано случаите ѝ за последните десетилетия са се увеличили значително. Според последните оценки загубите, които икономиките търпят в резултат на заболяването скоро ще се изравнят с тези от помощите за безработни и загубата на работоспособност.

С какво да подхранваме мозъка



здраве.bg

Мозъкът е най-сложният и все най-малко опознат човешки орган. По отношение на него има все още много въпроси, чиито отговори са неизвестни. Но и доста неща вече са известни. Така например, когато внезапно усетим невероятно объркване в главата си и мисловният процес се забави, определено става дума за умствена преумора. Умствената трудоспособност е индивидуална за всеки, но причината за умствената преумора е винаги една – голям обем умствена работа, който не е съобразен със съответното количество необходима почивка.

На умствената трудоспособност могат да повлияят и ендокринните нарушения, депресията и различните хронични заболявания.

Кофеинът е най-разпространеният стимулатор в борбата за активиране на мозъка, но за съжаление голямата доза кафе всъщност ще предизвика само повишена нервна възбуда, треперене на ръцете и неспособност за съсредоточаване.

При здравия човек способността за обработване на информацията зависи от вродените особености на централната нервна система и от количеството постъпващи към мозъка хранителни

вещества. Следователно най-елементарният начин за борба с умствената преумора е осигуряване на мозъка с подходящата храна е нейното достатъчно количество.

Не трябва да се бърза с хомеопатията, ароматерапията и иглолечението, а също с голямото количество биологически активни добавки. Необходимо е на първо място да се направи стандартното изследване при терапевт: лекарски преглед, анализ на кръвта и урината, електрокардиография (ЕКГ). Ако всичко е наред с организма, причината за преумората е в самите нас.

Работим неправилно...

Лев Толстой в своята "Изповед" се е хвалил с това, че е можел дълго да работи на бюро, а след това да излезе на полето и дълго да коси – и да не изпитва нито физическа, нито умствена умора. Той е организиран правилно своя отдиш чрез редуване на умствено и физическо натоварване.

След всеки час напрегната умствена работа е необходимо да се прави 10 минутна почивка. Разбира се, не винаги можем да си позволим това. Но при всяка свободна минута, ние предпочитаме да седнем пред телевизора или монитора, вместо да направим няколко упражнения.

Живеем неправилно....

Ако "включваме" мозъка рано сутрин още с отваряне на очите и го "изключваме" чак преди сън, настъпването на преумората е неизбежно. Преумореният мозък ще прави все повече и повече грешки, а за тяхното отстраняване ще са необходими допълнителни сили и време. Затова не трябва да си поставяме твърде големи цели, които не сме в състояние да постигнем. Работата трябва да бъде правилно разпределена, с възможности за отдиш.

Тя не трябва да пречи и на нощния сън. Овластяване на някои от методиките на релаксация, включващи комплекс от дихателни и физически упражнения, ще ни помогне да се отпуснем и възстановим вътрешните си резерви. Подходящи са и топлите вани с различни ароматни масла и соли.

"Вълшебните таблетки"...

Всички предлагани препарати-хранителни добавки за борба с умствената преумора притежават един недостатък - те не са изучени достатъчно добре. За разлика от медикаментите, които преди да бъдат пуснати в продажба трябва да получат сертификат за потвърждаване на тяхната ефективност, безопасност, противопоказания и странични ефекти, биологически активните добавки се

разпространяват само с хигиенен сертификат (също както и хранителните продукти). Затова те могат да помогнат, могат и да не помогнат, но могат и да навредят.

"Атакуване" на мозъка

В случай на продължителна умствена работа не трябва да злоупотребяваме с кафето, защото в големи дози то влияе отрицателно на сърдечно-съдовата система и може да предизвика зависимост.

По-добре е да се обърнем към растенията-адаптогени: женшен, аралия, лимонник (източно-азиатска лиана). Те тонизират, повишават умствената и физическата работоспособност и влияят благотворно на имунитета. Тяхното действие е добре изучено.

Не забравяйте, че след усилената работа и почивката трябва да бъде усилена. Сменете обстановката – излезте излезте от града на екскурзия или направете поне кратка разходка.

Ако умствената преумора е толкова голяма и изброените средства не ви помагат, обърнете се към специалист, който да ви предпише ноотропни препарати. Те въздействат непосредствено на мисловните процеси, подобряват

паметта, повишават концентрацията и общата активност на мозъка, намаляват нервната възбуда и тревога.

Най-известният ноотропен препарат е пирацетам - използва се от 1963 г. и непрекъснато доказва своята ефективност.

Друго признато средство, макар и от групата на хранителните добавки, е екстрактът от Гинкго билоба, който е подходящ при умствена преумора, атеросклероза, след инсулт и в напреднала възраст.

Ефектът от ноотропните средства не се постига бързо - за постигане на забележими резултати те трябва да се приемат в продължение на 2-3 месеца.

Псевдоалергиите



здраве.bg

Ако след употреба на нов крем, върху лицето ви се появи обрив, не бързайте да се причислявате към хората, които страдат от алергия. Това може да е псевдоалергична реакция.

Псевдоалергията и алергията си приличат

по външните си прояви, но не и по своята същност. В алергичните реакции участва имунитетът и лечението е доста сложно. С псевдоалергията нещата са доста по-лесни.

В 99% от случаите на поява на сърбеж или обрив човек не търси лекар. Припомняме си какво см яли за вечеря, купуваме си от аптеката някакъв крем или таблетки срещу алергия и очакваме ефекта. В много случаи кожата наистина се прочиства, но понякога скоро всичко се повтаря. И тогава се налага да потърсим консултация с дерматолог.

Все още обаче е далеч поставянето на окончателната диагноза. Често се налагат консултации и с ендокринолог, гастроентеролог, гинеколог и т.н., като всеки лекар търси своята причина. А този път може значително да се съкрати, ако вторият специалист, към когото се обърнете, е алерголог.

Кръвно изследване на общия имуноглобулин Е може да се окаже достатъчно - ако той е повишен, алергията е истинска. Но ако не е така, най-вероятно става дума за псевдоалергия.

Такъв вид алергия не може да се определи с помощта на обикновените кожни проби (драскотини, върху които се капват алергени) – реакцията се развива бавно и вие трябва да седите с драскотините не по-малко от едно денонощие.

Затова алерголозите често използват специален експресен

тест. Веществата, които най-често предизвикват контактен дерматит са ланолин, тиомерсал, никел, хром, полимери, пластмаса, каучук.

Откриването на причинителя е и добра новина – ако избягвате козметика, в която той се съдържа, реакцията ще изчезне. Но докато това стане, лекарят подбира смекчаващи неутрални мехлеми, антихистаминови и противовъзпалителни лекарства, а при по-обширно поражение и крем с хормони. Всички те се приемат по определена схема и ограничено време.

Макар и не толкова надеждна вие можете и сами да си направите проба - ако имате съмнения за някакъв крем, нанесете малко от него върху кожата в областта под раменете и поставете пластир. След две денонощия свалете лепенката и изчакайте 30 минути. Ако на мястото има обрив или зачервяване, по-добре не използвайте повече това средство.

Понякога обривът може да е резултат и от **приемането на медикаменти**. Ако е незначителен, а препаратите са важни (по-добре е да се посъветвате с алерголог) завършете започнатия курс на лечение, а след това заедно с лекаря потърсете безопасни заместители.

Няма единна проверка за наличието на алергия към лекарствата. За да се определи чувствителността например към някои видове антибиотици,

сулфаниламиди и аспирин, често се правят изследвания с кръв от вената. Има и друг порядко използван тест: при прегледа устата на пациента се изплаква със специален лекарствен разтвор и се събира слюнка за проба. Но по този начин може да се провери само един препарат дневно.

Повечето лекарства (аналгетици, антибиотици и т.н.) по-често водят до развитието на псевдоалергия, а не на алергия!

Лятото е сезон **фотодерматозите**. От повишена чувствителност към ултравиолетовите лъчи страда 1 на всеки 100 души. Облекчението настъпва, когато няколко дни не се излиза на слънце.

Причина за тази непоносимост са веществата – фотосенсибилизатори, които встъпват в реакция с ултравиолетовите лъчи и поразяват кожата. Такива вещества се съдържат в много лекарства (фенол, салицилова киселина, някои антибиотици, орални контрацептиви). Те трябва да бъдат избягвани, защото реакцията не може да се предскаже, но може да се избегне.

Най-често за алергията обвиняваме **храната**. Продуктите с консерванти и стабилизатори (колбаси, консерви, ферментирани сирена, шоколад) също могат да предизвикат псевдоалергични обриви. За разлика от истинската алергия, при псевдоалергията всичко зависи от количеството

на изяденото. Истинският астматик например само при мириса на скариди може да получи пристъп на задушаване. При При псевдоалергията такава реакция ще се наблюдава само след изядането на цяла чиния.

Специални диети при псевдоалергия не са необходими. Достатъчно е човек да се храни разумно и да употребява в минимални количество продуктите, провокиращи реакцията. Ако все пак псевдоалергията е налице, не си предписвайте самостоятелно никакви лекарства. Първоначално те може бързо да възстановят кожата, а след известно време отново да се нуждаете от тях, но в по-големи количества.

На много хора, след употребата на вино, скариди или силни подправки, бузите силно се зачервяват. **Розацеята** (състояние, свързано с повишената възприемчивост на кожните капилляри) е друга разновидност на псевдоалергията. Като правило тя само симптом, който се развива при ендокринни нарушения, болести на червата, хормонален дисбаланс.

Ако е съпроводена с обрив, вероятно става дума за активизиране на кърлежът демодекс, който живее в мастните жлези практически при всички хора, но при лошо състояние на кожата започва активно да се размножава. Такъв обрив се лекува с правилни грижи за кожата и в някои случаи – с антибиотици.

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame

Art for your heArt

Хайде на малките сладурчета!

Иска ли някой да му запазя?

\$65 + tax едната. Размер 8 x 10", 20 x 25 cm

Безплатна доставка в GTA.

Стават и за стена и за шкаф

На живо са още по-красиви!!





- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобила 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





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

friendly travel inc.
TICO # 4631602

Планина-Та

Автор и снимки: *Свилен Тодоров*

К-Е 2019 !

... след над 8 часа ходене (за напълно неподготвен човек), спах някъде между 20-26 км от трасето... изборът на мястото беше преди слизането от билото... имаше бивак на пътеката (някой беше спал преди там...) на равно... Скапан, опънах палатката и матрака... и заспах почти мигновено... по някое време се събудих за да снимам залеза...

(май минаваха хора покрай мен...) и после се събудих преди изгрева (сложил съм снимка също...) След 24 часа в Балкана, желанието да събереш “къщата си” и да тръгнеш пак на път... беше огромно. Интересното е, че като слязох по билото долу имаше място за палатка имаше си масичка, столчета... обаче беше до река... влагата и по-ниската температура ме убедиха,

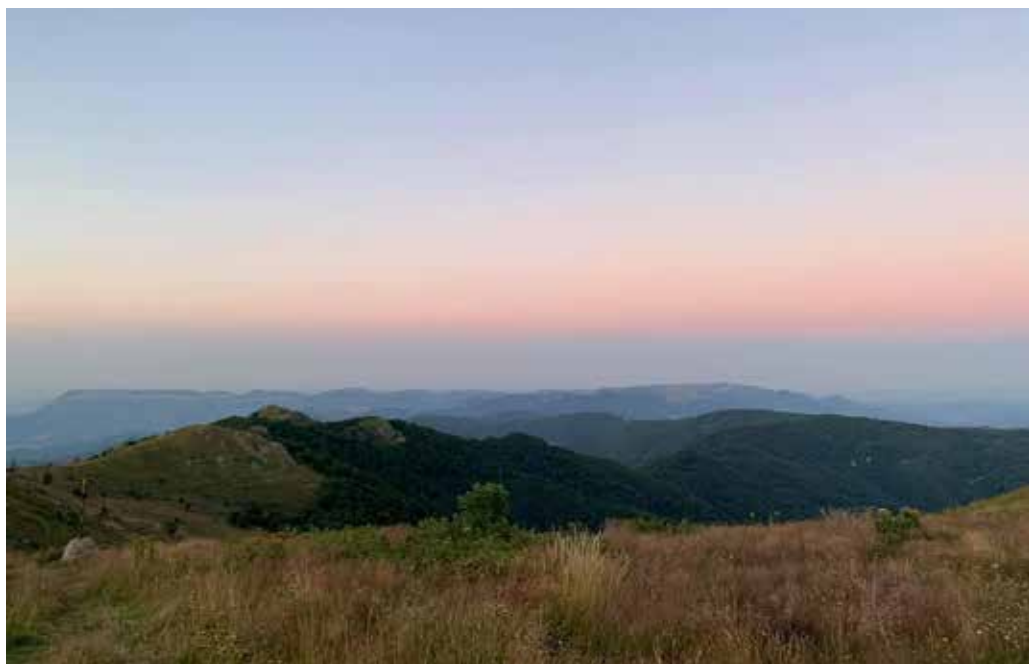
че съм направил правилния избор за нощувка на билото...

... спомних си “яките предупреждения” на всички, когато съобщих, че съм взел решение да правя К-Е...

- ти си луд, нямаш опит...
 - планината не е за всеки, а
 Стара Планина е
 планина-ТА

- не си подготвен, опитни хора не успяват да го направят

- дали съм знаел, къде е планинска помощ и номерата им и т.н. и т.н. Ако един мъж мислеше за тези неща, нямаше да има приключения, нямаше да има открития и нямаше да има толкова невероятни преживявания... Радвах се на първия си избор за спане... и продължих...
 ... кадрите ...



Картофена торта

Рецептата е публикувана на *dieti.info*

Необходими продукти:

Порции: 6

- 1 кг картофи
- 1 бурканче лютеница
- 4 кисели краставички
- 200 г пресен салам
- 200 г сирене
- 100 г масло
- сол
- черен пипер
- 1 майонеза
- 2 сварени яйца
- 8 маслини (без костилките)

Начин на приготвяне:

Картофите се сваряват обелени, намачкват се, добавя се маслото, солта и черния пипер. Разделя се на 3 части. Във форма се разстила част от пюре, намазва се с лютеница, наръсва се със ситно нарязан салам, ситно нарязана краставичка и ситно натрошеното сирене. Отново се разстила пюре, повтаря се плънката и се завършва с пюре. Отгоре и отстрани се намазва с майонеза, нареждат се нарязаното яйце, маслините и краставичка на лентички.

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

Картофени котлети

Рецептата е публикувана на *dieti.info*

Необходими продукти:

- 800 г картофи
- 1-2 глави лук
- 2 моркова
- 1/2 ч.ч. ориз
- черен пипер
- магданоз
- 1-2 яйца
- брашно или галета за овалване
- мазнина за пържене

Начин на приготвяне:

Сварете картофите. След като изстинат, ги обелете и настържете на едро. Отделно сварете ориза в 1/2 ч.ч. подсолена вода. В 3-4 с.л. олио запържете ситно нарязания лук и настърганите моркови, докато омекнат. След това ги смесете с картофите, ориза и подправките. Оставете получената смес да престои около 30 мин. С намокрени ръце оформете по-големи котлети, потопете ги последователно в брашното (галетата), разбитите яйца и ги изпържете в сгорещената мазнина. Поднесете котлетите по желание със сос Бешамел или салата по избор.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** яйца, ориз, картофи
- **Начин на приготвяне:** пържена, варена
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 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.

Филмът „The Blind Side“ истинска история ли е? Истината зад „лъжата“ за спортиста Майкъл Оър



Sean Tuohy, Michael Oher, and Leigh Anne Tuohy stand together during press conference prior to an Ole Miss game against the Mississippi State Bulldogs in November 2008.

Филмът „The Blind Side“ истинска история ли е? Истината зад „лъжата“ за филма за Майкъл Оър.

Филмът „The Blind Side“ бързо се превърна в културен феномен, след като бе пуснат през 2009 г. - и сега филмът си проправя път отново в новините повече от десетилетие по-късно на фона на острите обвинения на Майкъл Оър от реалния живот срещу семейството, което го е отгледало, пише Decider.

Трогателната спортна драма е с участието на Сандра Бълок и Тим Макгроу в ролите на богатите бели родители, които във филма приемат бездомен чернокож тийнейджър и пренасочват траекторията на живота му. В крайна сметка филмът спечели над \$300 милиона, както и номинация за най-добър филм и Оскар за най-добра актриса за Сандра Бълок на Оскарите през

2010 г.

И така, какъв е сюжетът на „The Blind Side“? Базиран ли е на истинска история?

„The Blind Side“ проследява историята на 17-годишния Майкъл Оър (изигран от Куинтън Арън), който живее в различни приемни домове докато богатото семейство Туохи го приема в собствения си дом и по-късно избират да му станат законни настойници. Волевият матриарх на семейството Лий Ан Туохи (Сандра Бълок във филма), нейният съпруг Шон (Тим Макгроу) и двете им деца работят, за да подхранват безспорния футболен талант на Оър, да му помогнат да подобри оценките си и да го насочат към приемане в колеж. Въпреки че филмът спечели множество награди, той също бе критикуван за сюжета за „белия спасител“, който бе обвинен, че играе в расови стереотипи и изобразява семейство Туохи като единствените отговорни за успеха на Оър.

„The Blind Side“ базиран ли е на истинска история?



Getty Images

Да, „The Blind Side“ е базиран на истинската история на Оър, който в крайна сметка бе избран от Baltimore Ravens в първия кръг на драфта за NFL през 2009 г. Животът му от бездомник до профутболен играч е документиран преди това в едноименната книга на Майкъл Луис. Въпреки това, като повечето холивудски филми, някои детайли са драматизирани.

Например, Оър първоначално се противопоставя във филма на представянето на неговите атлетични познания. Докато семейство Туохи го учи на футбол във филма, Оър в реалния живот вече бе в леката атлетика, баскетболния и футболния отбор, когато го взеха под крилото си.



Photo: Everett Collection

„Куинтън Арън свърши страхотна работа в ролята, но не можах да разбера защо режисьорът избра да ме покаже като човек, който трябва да бъде научен на играта футбол“, пише Оър в мемоарите си *I Beat the Odds*. „Независимо дали бе Ес Джей, движейки се около бутилки с кетчуп или Лий Ан да ми обяснява какво представлява

блокирането, гледах тези сцени с мисълта: „Не, това изобщо не съм аз! Аз учих – наистина изучавах играта - от дете!“ Това е проблем с филма.“

В какво Майкъл Оър обвинява семейство Туохи в лъжа?

Оър наскоро заяви, че основният елемент от историята - че семейство Туохи го е осиновило - е една голяма лъжа. Той твърди в петиция, подадена на 14 август, че те вместо това са го подмамили да ги направи свои попечители малко след като е навършил 18 години, като по този начин са се „обогатили“ за негова сметка – нещо, за което той разбира едва по-рано през тази година.

В интервю за The Daily Memphian Туохи нарече обвиненията „обидни“ и заяви, че попечителството е използвано, за да се избегнат проблеми с NCAA когато дойде време Оър да посещава колеж. Според тях те не са могли законно да осиновят Оър, **тъй като вече е бил на 18** – но са могли да влязат в алтернативното правно споразумение, което им е дало законни правомощия върху всякакви бизнес сделки, направени от негово име.

„Разстройващо е да

<< Прод. от стр. 28

мислим, че ще спечелим пари от някое от децата си“, каза Шон Туохи. „Но ние ще обичаме Майкъл на 37 точно както го обичахме на 16.“

Джеймс Хардън нарече „лъжец“ президента на Philadelphia 76ers



Звездата на NBA Джеймс Хардън не е в добри отношения с фронт офиса на баскетболния Philadelphia 76ers, пише NESN. Според Адриан Войнаровски от ESPN, Филадельфия наскоро приключи преговори с участието на Хардън и възнамерява да изпрати звездния страж на тренировъчен лагер. Това се случва, въпреки че Хардън очевидно е изяснил желанието си за размяна с Los Angeles Clippers, президентът на отбора Мори и е отказал блокбъстърна сделка.

Хардън по-рано намекна за сделка и показва желанието си да играе заедно с Куаи Ленард и Пол Джордж в Лос Анджелис, но само дни по-късно „Брадата“, както наричат Хардън, хвърли още една бомба като публично осъди президента на

Филадельфия Дарил Мори в Китай.



„Дарил Мори е лъжец и аз никога няма да бъда част от организация, от която той е част“, каза Хардън във видео, публикувано от Шамс Чарания и споделено и от The Athletic.

„Позволете ми да го кажа отново: Дарил Мори е лъжец и аз никога няма да бъда част от организация, от която той е част.“



Мори и Хардън имат дълга история. Първият бе генерален мениджър на Houston Rockets през 2012 г., където звездата игра девет сезона и се утвърди като един от най-добрите играчи в лигата. По-малко от две години след като напусна Rockets, за да се присъедини към

76ers, Мори му помогна за преместването от Brooklyn Nets, когато 33-годишният баскетболист искаше да се освободи от Кевин Дюран и Кайри Ървинг.

Изглежда, че Хардън няма голям избор в тази ситуация, след като избра да вземе опцията си от \$35.6 милиона за сезон 2023-24. Така че в този момент може да е въпрос на това колко Мори е готов да толерира поведението на Хардън.

Боксовата легенда Мани Пакиао продължава да клони към завръщане на ринга



Изглежда, че колкото по-дълго боксовата легенда Мани Пакиао остава пенсиониран, толкова повече иска да се върне на ринга, пише Inquirer.

В скорошно интервю Пакиао потвърди идеята да се завърне официално в бокса, след като обяви пенсионирането си през септември 2021 г.

„Връщам се“, каза Пакиао пред 210 Boxing

TV. Изявлението на Мани дойде по-малко от две седмици, след като бившият му дългогодишен треньор Фреди Роуч разкри, че филипинският боксов великан му е казал, че „иска истинска битка“.

44-годишният Мани Пакиао не е участвал в официална битка след неприятната си загуба от кубинеца Йорденис Угас през август 2021 г.



Пакиао обаче се появи в демонстративни битки и той е настроен за още една среща в началото на следващата година срещу муай-тай легендата Буакау Банчамек.

Въпреки че този път Пакиао не вижда предстоящото си появяване на ринга като просто демонстрация.

„Предстои ми демонстративна битка за настройка“, каза Пакиао, единственият шампион в този спорт в осем дивизии.

Пакиао може да се е оттеглил, но разговорите за завръщане никога не са му убягвали през последните няколко години. И разговорите станаха по-шумни през 2023 г., която започна

<< *Прод. от стр.27*

с подписването на филипинца с японската промоционална компания Rizin в началото на годината.

Пакиао направи своя професионален дебют през **1995 г.** на **16-годишна** възраст. Сенатор на Филипините за периода 2016-2022 г., Пакиао побеждава боксьори като Марко Антонио Барера, Ерик Моралес, Хуан Мануел Маркес, Оскар Де Ла Хоя, Мигел Кото и Тимъти Брадли.

Мани имаше поредица от три победи, преди да се изправи срещу Ерол Спенс младши през 2021 г. Контузия на окото принуди Спенс да отпадне от двубоя и Пакиао се би с Йорданис Угас за титлата на WBA (супер) в полусредна категория през август 2021 г. Угас победи Пакиао с единодушно съдийско решение и Пакиао се оттегли малко след това.

„Това е най-трудното решение което някога съм вземал, но съм спокоен с него. Преследвайте мечтите си, работете здраво

и гледайте какво ще се случи. Довиждане, бокс.“, написа той тогава.

В съобщение Пакиао обсъди намеренията си да се кандидатира за президент на Филипините. Мани е на политическия ринг във Филипините повече от десетилетие. Първо, като представител на камарата, преди да стане сенатор. Пакиао загуби на президентските избори от Бонгбонг Маркос.

Световната шахматна федерация забранява на транссексуални жени да се състезават в турнири за жени



Най-голямата световна шахматна федерация постанови, че транссексуалните жени не могат да се състезават в нейни официални събития за жени, докато нейните длъжностни лица не направят оценка на промяната на пола,

съобщи Inquirer.

Решението на базираната в Лозана, Швейцария федерация ФИДЕ бе публикувано на 14 август и предизвика критики от групи за застъпничество и привърженици на правата на транссексуалните. ФИДЕ заяви, че тя и нейните федерации-членки все повече са получавали искания за признаване от играчи, които се идентифицират като транссексуални, и че участието на транссексуални жени ще зависи от анализ на отделни случаи, който може да отнеме до две години.

Съобщението за решението идва, тъй като федерацията е домакин на събитие от Световната купа в Азербайджан, където присъстват топ-играчи, включително номер 1 в ранглистата Grand Master Магнус Карлсен от Норвегия.

Федерацията има открити състезания, които позволяват на всички играчи да вземат участие, както и специализирани

категории, като жени, млади играчи и дори игра с компютри. Много спортове, включващи интензивна физическа активност - които шахът не включва - се борят с това как да формулират политики спрямо транссексуалните спортисти през последните години.



Международният съюз по колоездене се присъедини към ръководните органи на леката атлетика и плуването като първокласни олимпийски спортове, като се занимава с въпроса за транссексуалните спортисти и справедливостта в женските състезания. Миналия месец федерацията по колоездене постанови, че транссексуални спортистки, преминали след мъжкия пубертет, вече няма да могат да се състезават в женски състезания.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com



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

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.

ОТГОВОРИТЕ НА СКАНДИ

Водоравно: Парад, Арест, Езичник, Теке, КАТ, Куртка, Иуда, Робка, Екер, Ивет, Ван, Рано е, Ана, Отток, Пола, Тялка, Неволя, Дол, Окис, Кланица, Гитана, Троя, Сливици, Клон, Икебана, Хранилка, Скат, Ивица, Хаир, Каен, Усет, Еда, Картуш, Алегрето, Форт, Сектор, Ослана, Милост, Коала, Лариса, Уилоу, Обесник, Реле, Пелед, Опора, Нищо, Коли, Аемон, Тапа, Гарсон, Талог, Оферент, Низина, Опека, Ементал, Щека, Брокат, Бинго, Либела, Призори, Терми, Соте, Виола, Тепе, Мутра, Слана, Бос, Оставач, Епарх, Луфт, Коз, Инок, Апис, Илик, Снаряд, Клирик, Ибука, Катар, Елиза, Ампераж, Катод, Дреболии, Орела, Ринас, Гнида, Немош.

Отвесно: Оператор, Кулоари, Феите, Оскар, Ако някога се срещнем непознати, Дреболия, Теглило, Регрес, Атон, Кекс, Трасе, Геном, Тирада, Ядка, Ски, Ена, Кант, Иманяр, Клевета, Портал, Увод, Сатен, Либило, Уелс, Листак, Ерг, Канаваца, Милион, Борч, Клен, Леке, Енина, Филе, Нищета, Алиби, Суровица, Колода, Зеле, Епизод, БТР, Тоци, Хароу, Етика, Спирала, Титла, Хартс, Омана, Власи, Секвоя, Крит, Топола, пи ар, Каин, Заек, Гларус, Боно, Бронхи, Дион, Шекер, Горила, Липом, Очи, Потник, Косат, Поза, Либеро, Нуволла, Лантан, Алеко, Букурещ, Видал, Нике, Олимп, Картоф, Кал, Канада, Анорак, Амати, Стража.