

## Колко физически упражнения трябва да правя, за да живея по-дълго и по-добре?

(¿Cuánto ejercicio físico debo hacer para vivir más y mejor?)

### Автори:

**Борха Ромеро Билбао**  
- преподавателски и изследователски персонал по здравни науки (медицински сестри, биомедицина) в Universidad San Jorge. Медицинска сестра в Арагонската здравна служба, Universidad San Jorge,



**Бенхамин Гая-Санчо**  
- преподавателски и изследователски персонал (медицински сестри и биомедицина) в USJ. Медицинска сестра в спешната служба в болница QuirónSalud Saragosa, Universidad San Jorge, и

- физиотерапевт и научен преподавател във Факултета по здравни науки към Universidad San Jorge, доцент във Факултета по сестрински грижи и физиотерапия в Universitat de Lleida. Член на изследователската група iPhysio, Universidad San

Jorge.

### Декларация за оповестяване:

Авторите не са служители, консултанти, не притежават акции, нито получават финансиране от която и да е компания или организация, която би могла да се възползва

от тази статия, и са декларирали, че нямат връзки извън академичната позиция, цитирана по-горе.

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

Прод. на стр.5 >>

**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: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579  
[www.FirstAutoGroup.ca](http://www.FirstAutoGroup.ca)

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP. 

**ПРЕДЛАГА РАБОТА на AZ DRIVERS и OWNER OPERATORS**

Позвънете на Мето **855-899-4920**

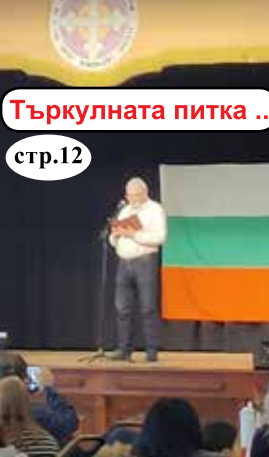


**BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**  
By Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025 25 YEARS

Запазваме местата в новия бизнес каталог за 2025 г., Print & Online  
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)  
Позвънете на тел: 416-821-9915



**Търкулната питка ...**  
стр.12



**BEYOND THE HORIZON**  
ВЛАДО ДНКОВ и МИЛА ЙОНКОВА  
ПРЕСТАВТ НАЙ-ДОБРИТЕ РОМАТИЧНИ КОМЕДИИ НА

Бернард Сайд  
**ДОГОДИНА ПО СЪЩОТО ВРЕМЕ** стр.4

29 март - 19:00 ч. (Събота)  
Учреждение "Св. Димитър"  
1535 Steeles Ave. W. Brampton, ON L6Y 5J9  
tickets 22.00 \$  
647-449-0602  
416-917-6030

15 март - 19:30 ч. (Събота)  
Шанс Емансипация  
24 Spadina Rd. Toronto, ON, M5R 2S7  
tickets 20.00 \$  
647-449-0602  
416-917-6030



# КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



# CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

› SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://CA.MEEST.COM/OFFICES)

› OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL

[CA.MEEST.COM/PORTAL](https://CA.MEEST.COM/PORTAL)

› PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE

› SKIP THE LINE AND DROP OFF

AT OUR REPRESENTATIVES

› DROP OFF AT ANY CANADA POST

› OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL



### CONSISTENT WORK

A busy schedule with regular routes to keep you on the road and earning.



### SEASONAL OPPORTUNITIES

Flexible contracts for drivers seeking short-term or seasonal roles.



### TOP-TIER PAY

Competitive compensation with clear pay structures and performance bonuses.



### MODERN EQUIPMENT

Drive some of the best-maintained trucks in the industry, with the latest safety features and technology.



### COMPREHENSIVE BENEFITS

Health insurance, paid time off, and more.



## HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

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

### Our requirements:

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



### Contact us

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

Toll-Free: 877-907-8101

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

Email: hr@transamcarriers.com

**ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE** [transamcarriers.com/careers](https://transamcarriers.com/careers)

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam\_Carriers



# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



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

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

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



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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

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

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

  
**ВЛАДО ДИКОВ и МИЛА ЙОНКОВА**  
 ПРЕДСТАВЯТ НАЙ-ПОПУЛЯРНАТА РОМАНТИЧНА КОМЕДИЯ НА  
**Бернард Слейд**  
**ДОГОДИНА ПО СЪЩОТО ВРЕМЕ**

**29 март -19:00 ч.**  
(Събота)  
Храм "Св. Димитър"  
**1555 Steeles Av. W**  
**Brampton, ON**  
**L6Y 5J9**  
**tickets 25,00 \$**  
647-449-0602  
416-917-6030

**15 март -19:30 ч.**  
(Събота)  
**Alliance Francaise**  
**24 Spadina Rd.**  
**Toronto, ON,**  
**M5R 2S7**  
**tickets 30,00 \$**  
647-449-0602  
416-917-6030

*Online tickets*  
*Interac e-Transfer* ♥ *E-mail:*  
**beyondtheoceanbg@gmail.com**

Режисьор **ВЛАДО ДИКОВ**  
 Сценография **МАРИОЛА КОНОВА-ГЕНОВА** \* Костюми **МОНИКА МИРЧОВСКА** \* Пластика **РОЗМАРИ ДЕ МЕО**  
 Муз. ефекти **ЛЮБО КУЛЕВ** \* Озвучаване **АЛЕКСАНДЪР МИЛАНОВ**  
 "Кажли не е ли чудо" \* Текст **МАТЕЙ СТОЯНОВ** \* Музика **ЖИВКО ПЕТРОВ**  
 сезон 2024/2025

## ПОКАНА ЗА РОМАНТИЧНА КОМЕДИЯ

Мъж и жена се запознават в един мотел на брега на океана. Дватамата имат щастлив семеен живот, но въпреки това те се озовават в едно легло на другата сутрин. Така започва тяхната LOVE STORY Възможно ли е да обичаш веднъж годишно в продължение на години? И какво ще се случи, ако имаш семейство?

Отговори на тези въпроси ще намерите в хитовата романтична комедия на Бърнард Слейд

## ДОГОДИНА ПО СЪЩОТО ВРЕМЕ

която се играе повече от 50 години по световните сцени. Не я пропускайте!

Ще ви очакваме на:

**15 Март-Събота от 19:30 ч.**

Alliance Francaise, Френския Културен Център-в Торонто  
24 Spadina Road, Toronto, ON, M5R 2S7

Цена на билет- \$30,00

Специално за МЕЖДУНАРОДНИЯ ДЕН НА ТРАТЪРА  
ще играем на:

**29 Март-Събота от 19:00 ч.**

Църквата "Св. Димитър"(на Канев)  
1555 Steeles Avenue W, Brampton, ON, L6Y 5J9

Цена на билет \$25,00

След представлението ще уважим театралното изкуство с чаша вино.

**Билети на: 416-917-6030, 647-449-0602**

Interac e-Transfer Email:

**beyondtheoceanbg@gmail.com**

## Колко физически упражнения трябва да правя, за да живея по-дълго и по-добре?

(¿Cuánto ejercicio físico debo hacer para vivir más y mejor?)

<< Прод. от стр.1

Ежедневната физическа активност е от съществено значение за поддържане и подобряване здравето на всички етапи от живота. Включването на редовни упражнения в ежедневието ви не само предотвратява хронични заболявания, но също така подобрява психическото благополучие и качеството на живот.

Според проучване,

публикувано в The Lancet през 2024 г., неактивността на населението се увеличава година след година. Техните оценки показват, че през 2030 г. делът на възрастните, които няма да достигнат препоръчителните нива на физическа активност ще бъде 35%.

Научните доказателства са ясни: физическата активност е от съществено значение за здравето,

но ние не достигаме достатъчни нива. Какъв тип упражнения трябва да правим? И колко?

Какъв тип упражнения трябва да правя?

Редовните упражнения предлагат множество ползи за физическото и психическо здраве. Практикуването на ежедневни физически упражнения може да действа като защитен фактор срещу проблеми с психичното здраве.

Това включва соматични симптоми, тревожност, социална дисфункция и депресия.

Трябва обаче да се има предвид, че не всички хора реагират по един и същи начин на упражненията. Липсва консенсус между механизмите на действие и основния проблем: придържането (тоест, че упражнението е изпълнено).

Прод. на стр.6 >>

### 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

- Работа 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.

## Международен индийски астролог & гадател MASTER AKSHAY KANNA

INTERNATIONAL ASTROLOGER & PSYCHIC



**Master: AKSHAY KANNA**

Master Removes BLACK MAGIC Jadoo, Voodoo  
Obeya & Gives 100% Lifelong Protection  
I CAN HANDLE ANY KIND OF PROBLEM



**EXPERT IN BRINGING LOVED ONES BACK**

\*Love Husband-Wife \*Relationship \*Marriage \*Court \*Teenage issues  
\*Job \*Money \*Health \*Jealousy \*Lucky \*Number \*Enemy \*Depression  
\*Promotion \*Business \*Sexual \*Personal Matters **100% GUARANTEE**

Премахва Черни Магии,  
Зли Духове & Лош късмет.  
Решава Негативни Проблеми.  
Предпазва от Лоши Неща.

**2300 Lawrence Ave. East. Scarborough,  
inside offices unit 22,  
White Shield Plaza (next to beer store)**

**Call: 647-229-2199**

Service only in English

&lt;&lt; Прод. от стр.5

За да постигнете оптимално здраве, СЗО съветва комбинирането на различни видове упражнения:

- Аеробни упражнения
- Дейности като бързо ходене, плуване, колоездене или танци, които увеличават сърдечната честота и подобряват сърдечно-съдовата издръжливост.
- Поне 150 минути умерена аеробна активност или 75 минути интензивна активност на седмица.

#### Упражнения за укрепване на мускулите

Силовите тренировки, като вдигане на тежести, използване на нашето собствено тяло или други материали като съпротивителни ленти, помагат за поддържане и/или увеличаване на мускулната маса и сила.

Минималната препоръка е да изпълнявате този тип упражнения поне два пъти седмично.

Упражнения за подобряване на гъвкавостта и баланса  
Дейности като йога и тай-чи подобряват гъвкавостта и баланса. Не само това, но самото упражнение за сила,

работещо върху добър обхват на движение, изглежда е достатъчно за работа върху гъвкавостта. Целта е да може да изпълнявате всякакъв вид задача. Освен това при възрастните хора броят на паданията ще бъде намален. Всъщност упражненията могат да бъдат полезен фактор при по-възрастните жени, които приемат голям брой лекарства. Колко упражнения трябва да правя според възрастта си? Препоръките на СЗО варират в зависимост от възрастта и здравословното състояние на всеки човек. Не забравяйте, че говорим за минимума!

#### За деца и юноши (между 5 и 17 години)

Препоръчват се поне 60 минути на ден умерена до интензивна физическа активност. Повечето упражнения трябва да са аеробни (бягане, плуване, колоездене).

Поне три пъти седмично децата трябва да извършват дейности, които укрепват мускулите и костите. Например скачане, лицеви опори и ударни спортове. Въпреки страха,


LCBO #: 0272674



**KHAN KRUM**  
KHAN KRUM CLASSIC RAKIA  
**КЛАСИК РАКИЯ**

Висококачествена гроздова ракия, произведена по класическа технология от селектирани сортове, и отлежала повече от 3 години в малки дъбови бъчви.  
Premium grape rakia, distilled by classic technology from selected varietals, aged over 3 years in small oak casks. It has a well-developed aroma and soft noble taste that gives it style and individuality.

Налична в мрежата на LCBO! AVAILABLE AT LCBO!





**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**

<< *Прод. от стр.6*

който винаги е съществувал относно силовите упражнения при децата, ние знаем, че ползите от тренировките надвишават рисковете. Това, което трябва да вземем предвид, е изборът на подходящи упражнения, тъй като не е нужно да използваме само тежести, както споменахме по-горе. Освен това ще е необходимо да има добър надзор и добра техника, за да бъде напредъкът безопасен и да се интегрира с играта, за да се подобри придържането към тях.

### Възрастни (между 18 и 64 години)

За възрастни се препоръчват **150 до 300 минути умерена аеробна активност на седмица или 75 до 150 минути интензивна активност**. Трябва да се допълва с упражнения за укрепване на мускулите поне два пъти седмично.

### Възрастни хора (65 и повече години)

Препоръките са същите като за възрастни, но със специален акцент върху упражненията за баланс и координация - поне 3 пъти седмично, за предотвратяване на

падания.

### Бременни и родилки

Препоръчват се поне 150 минути умерена аеробна активност на седмица. Освен това трябва да се избягват упражнения, които включват риск от падане или удар в коремната област.

### Интегриране на упражненията в ежедневието ви

Включването на физическа активност в ежедневието не трябва да е сложно. Стратегиите за поддържане на активност включват:

1. Поставете си реалистични цели. Трябва да започнете с малки, постижими цели, като ходене по 10 минути на ден, ходене един ден в седмицата, за да правите тази дейност, които харесвате, и оттам постепенно увеличавайте продължителността и интензивността.
2. Намерете дейности, които ви харесват. Упражненията, които намирате за приятни, трябва да бъдат избрани, за да се увеличи вероятността от поддържане на рутината в дългосрочен план. Не забравяйте, че най-доброто упражнение е това, което правите.

3. Направете упражненията приоритет. Планирайте тренировъчните си сесии, както бихте направили всяка друга важна среща.

4. Включете приятели и семейство. Упражненията в компания могат да повишат мотивацията и да превърнат дейността в приятно социално изживяване.

5. Възползвайте се от ежедневните възможности. Качването или слизането по стълбите вместо асансьора, ходенето или карането на велосипед вместо шофиране на кратки разстояния или активните почивки по време на работа ще повишат физическата ви активност много повече, отколкото предполагате.

Нещо, което обикновено тревожи възрастното население, е факторът „Нямам време“. В рамките на една тренировка стратегии като използване на многоставни упражнения (като кляканията), извършване на минимум четири седмични серии на мускулна група с адекватно натоварване и намаляване на почивките могат да ни помогнат да достигнем

този минимум, въпреки че не трябва да се задоволяваме.

### Последни съображения

Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, особено ако имате съществуващи здравословни проблеми или сте водили заседнал живот, препоръчително е да се консултирате със здравен и фитнес специалист.

Всякаква физическа активност е по-добра от никаква и ползите от нея се натрупват с времето. Ключът е последователност и избор на дейности, които отговарят на вашите предпочитания и начин на живот.

Включването на ежедневни физически упражнения е инвестиция във вашето настоящо и бъдещо здраве. С правилната комбинация от аеробни, укрепващи и гъвкави упражнения можете да подобрите цялостното си благосъстояние и да се насладите на по-здравословен и по-активен живот.

-----  
- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/cuanto-ejercicio-fisico-debo-hacer-para-vivir-mas-y-mejor-249192>

**Окръжно послание на Български патриарх Даниил до боголюбивия клир, всечестното монашество и Божия народ в богохранимата Софийска епархия в началото на светата Велика четиридесетница**



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

**„Да постим с пост приятен, на Господа благоугоден.**

**Истинският пост е отдалечаване от злото...“** (Стиховна стихира)

Всечестни отци,

Братя и сестри, Стихирата, положена в църковното богослужение в първия ден от Великия пост, обобщава в синтезиран вид целия смисъл на времето на нашата подготовка за Празника на празниците – дивното и пресветло Христово Възкресение. С малко на брой, но богати на съдържание думи тя ни открива действителната същина на онова, което ни предстои, и чиято цел е пределното за

възможностите ни в този живот очистиране и преобразяване, издигането ни над всичко земно и преходно и съпреживяването на всичко, което нашият Господ Иисус Христос е сторил и претърпял за нас и нашето спасение. Истинският пост, настоява боговдъхновеният химнописец, представлява и изисква не само въздържанието ни от храна и пиене, но също и „отдалечаване от злото, задържане на езика, успокояване на гнева, отлъчване от похотта, одумването, лъжата и клетвопрестъпването. Лишаването от всичко това е пост истински и благоприятен“.

Христовите невинни страдания и смърт, завършили с победа над смъртта и врага на човешкото спасение, са кулминацията, пределната изява на Божията жертвена любов към падналото в греха човечество. Делото на нашето спасение обаче е не само Божие. То е дело богочовешко, за което човечеството се е подготвяло още от времето на праотците и в което е участвало в лицето на Всесветата Божия Майка и всички праведници от дните на Стария Завет. А затова и съучастието ни в Христовия подвиг

и Възкресение, е и наше лично дело, което предполага и изисква нашето дълбоко осъзнаване и истинско съпреживяване на цялата домостроителна история на спасението. От деня на Христовото Възкресение животът на човека представлява път към Всеобщото възкресение, за което всички ние сме призвани от нашия любящ Небесен Отец – осмисляне в дълбочина, подражание и вярно следване на пътя, който пръв от всички извървя Богочовекът Иисус Христос.

Този път е път на любовта и прошката, на милостта и светостта. Неговото начало е любовта към Бога и ближния. Негова предпоставка са дълбокото покаяние и прошката – „... и прости нам дълговете ни, както и ние прощаваме на длъжниците си“ (Мат. 6:12). Той минава през богоподражателното наше състрадание и човеколюбиво милосърдие – „... бъдете милосърдни, както и вашият Отец е милосърден“ (Лука 6:36), и усвояването в съвършенство на християнските добродетели, за да намери връхната си точка в светостта и Царството Божие: „... сега, когато се освободихте от греха

и станахте роби Богу, вашият плод е светост, а край – живот вечен“ (Рим. 6:22).

Този именно благословен от Бога наш път, който според силите си следваме през целия си живот, светата Църква ни припомня и особено настойчиво ни насочва към него всяка година в дните на светата Велика четиридесетница. Започвайки с взаимното всеопрощение, преминавайки през Тържеството на нашата спасителна православна вяра, висотите на богословското и аскетическото учение на свети Григорий Палама, Тайнството на Кръста Христов, Лествицата на добродетелите на свети Йоан Синайски и подвига на преподобната Мария Египетска, нашето пътуване през Великия пост ни води до Влизането на Господа в Йерусалим и Неговите спасителни за нас Страдания и кръстна смърт.

Постът е първата от всички заповеди, дадена ни от Бога. Всички ние сме призвани към посилен и богоугоден пост. Това се отнася за всички православни

християни, а колко повече за нас, клириците, които трябва да бъдем за пример на останалите във всяко едно отношение.

Светите отци настояват, че постът е „богодаруван инструмент“ на спасението (свети Софроний Йерусалимски). „Защото той е инструмент, който води до целомъдрие онези, които го желаят“ (св. Диадок Фотикийски). В същото време постът е и чудодееен лек за нашите души. Свети Атанасий Велики ни поучава: „Виждаш ли какво прави постът? И болести изцерява, и телесни разстройства преодолява, и бесове изгонва, и лоши помисли пропъжда, и ума прави по-светъл, и сърцето – чисто, и тялото – осветено...“. Свети патриарх Фотий обобщава целия смисъл на поста в едно изречение: „Постът е лекарство, очистиращо страстите.“ Нека, братя и сестри, не се отказваме от този лек, а да го приемем с радост и благодарение Богу.

Нека с покаяно настроение, примиряване и опрощаване с нашите ближни, съсредоточаване в себе си, борба със злите помисли, молитва, присъствие на прекрасните и дълбоки по своето съдържание великопостни богослужения, участие в светите Тайнства Изповед и Причастие, да се приближим до Бога и да привлечем към себе си Божията освещаваща, умиротворяваща и спасяваща благодат. Нека това наше пътуване през светата Велика четиридесетница бъде достойно за високото ни призвание. Да извървим пътя до празния Господен гроб и

пасхалната радост в мир със себе си, с Бога и с ближния, в милосърдие, благочестие и добър подвиг във вратата (срв. 2 Тим. 4:7-8), та в края на този път с чисти сърца и неизказана радост да се поздравим и с чудото на Христовото Възкресение.

Божията всеопрощаваща любов и Неговата велика милост да бъдат с всички нас!

Благодатни и спасителни пости!

† ДАНИИЛ, Патриарх Български

**13 март 2025 г. - Св. мъченик Александър презвитер**



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

Свети Александър се прославил като мъченик по време на едно от езическите гонения\* срещу християните. Сред тъмата на езическото нечестие той просиял като светозарна звезда със своето благочестие.

Изобличавайки безумието на идолослужителите и проповядвайки християнската вяра, той обърнал към Христа и кръстил много езичници в град Пидна.\*

С тези свои действия предизвикал срещу себе си гнева на идолопоклонниците. Те ненавиждали неговото

дръзновение и не могли да понесат силата на боговдъхновените му слова, затова го нападнали и завързали, след което го подложили на жестоки и безпощадни мъчения. С тях искали да го принудят да принесе жертви на идолите, но като по никакъв начин не успели да го склонят към това, го осъдили да бъде посечен с меч.

С благодарствена молитва към Бога светият мъченик склонил главата си под меча и така предал святата си душа в ръцете на Господа.

\* Това гонение било започнато от Максимиан Галерий, зет на император Диоклетиан и негов наследник от 305 до 315 година. Гонението започнало при Диоклетиан през 303 година.

\* Пидна (Пинда) - несъществуващ днес град, намиращ се в римската провинция Македония при Термиакския залив.

**Българин с опасност за живота след инцидент с парапланер в Северна Италия**



/Снимка: Gazzetta di Mantova/

**Българин е паднал на 6 март с парапланер в северноиталианското село Пиеве ди Кориано**, съобщиha италиански медии, предаде bTV.

**Прод. на стр.10 >>**

<< **Прод. от стр.9**

Според информация от медиите пострадалият е 59-годишен мъж, роден в София и живеещ в италианското градче Остиля.

Инцидентът станал докато софиянецът се връщал след полет, започнал в район западно от град Пиеве ди Кориано. Парапланерът летял на около 200 метра височина и приближавал мястото, където трябвало да кацне, но се ударил в метален кабел между улична лампа и обществена сграда. Така се озовал на тротоара на площад "Грамши" в центъра на Пиеве ди Кориано.

Очевидци подали сигнал за инцидента, а заради гежестта на ситуацията бил изпратен и хеликоптер, който транспортирал мъжът до болницата в Бреша, където бил настанен с опасност за живота.

Според Corriere della Sera българинът е любител парапланерист. Свидетелски показания, цитирани от Gazzetta di Mantova, сочат, че това не е бил първият му полет на малка височина, включително над жилищни квартали.

### **Съдът във Варна осъди 47-годишна измамничка, "разваляща" черни магии**

Районният съд във Варна призна за виновна за измама 47-годишна жена, подвела мъж, че ще развали направената му черна магия за смърт, съобщиха от съда. Престъплението е извършено през декември 2021 г. в Аксаково, а нанесената щета на потърпевшия е 950 лева.

Мъжът срещнал измамничката случайно. Жената заговорила потърпевшия и му казала, че има направена черна магия, която тя може да развали срещу заплащане. Мъжът отишъл в дома на подсъдимата, за му бъде изпълнен ритуал с восък и яйца. Жената поискала общо 9,000 лева, но била склонна да приеме сумата на вноски. „Проклятието“ било, че ако не занесе наведнъж 3,000 лева, ще умре в катастрофа. Мъжът обаче съобщил за случващото се в полицейското управление. Присъдата на 47-годишната жена е 1 година лишаване от свобода, с 3 години изпитателен срок. Освен това трябва да плати обезщетение

на потърпевшия за нанесените му имуществени вреди.

В средата на 2024 Варненският районен съд призна за виновна за измама и наложи условна присъда на **35-годишна жена, предлагала разваляне на любовни магии**, припомня БТА. Тогава потърпевши бяха две студентки, които платили за "услугата" общо 9,400 лева.

### **Мъж от Завет загуби 50,000 лв. при «инвестиция» в БЕХ**



69-годишен мъж от град Завет стана жертва на онлайн измама, съобщиха от полицията в Разград, предаде NOVA. Чрез комуникация в популярно чат приложение Viber мъжът е заблуден от двама, представящи се за посредници, и убеден да участва в „инвестиционна схема“ на Българския енергиен холдинг. Заради обещана печалба от \$57,000 му е причинена имотна вреда в размер на почти 50,000 лв. Парите били преведени чрез личното му онлайн

банкиране, както и на каса в периода между 17 февруари и 4 март, посочват от полицията. „Във връзка с подадени сигнали относно публикации в интернет пространството, чрез които се цели внушение за потенциални печалби при инвестиране в акции на БЕХ ЕАД от страна на физически лица, Министерството на енергетиката и БЕХ ЕАД категорично заявяват, че разпространената информация е подвеждаща и невярна“, написаха в позиция от холдинга. Оттам призовават гражданите за повишено внимание към съдържанието и източниците на информация. БЕХ припомня, че достоверна и точна информация за дейността на холдинга се публикува единствено на официалната страница на дружеството: [www.bgenh.com](http://www.bgenh.com).

### **Нова измама с фалшив ТЕЛК в Цар Калоян, жена оцетила държавата с 37,000 лв.**

**Прод. на стр.11 >>**

<< Прод. от стр.10

За пореден случай на измама с фалшив «ТЕЛК» в град Цар Калоян съобщиха от полицията в Разград.

В хода на специализирана полицейска операция служители от сектор «Противодействие на икономическата престъпност» са установили, че от декември 2006 г. до настоящем, 62-годишна жена е получила 37,000 лв лична пенсия за инвалидност, използвайки неистинско експертно решение на ТЕЛК.

В началото на годината служители на сектор «Противодействие на икономическата престъпност» установиха мъж и жена от Цар Калоян, оцетили държавата с общо 95,000 лв. с фалшиви решения на ТЕЛК. При друг случай в края на 2024 с фалшиви решения на ТЕЛК бяха установени двама мъже от Цар Калоян, усвоили парични средства на обща стойност 99,800 лв.

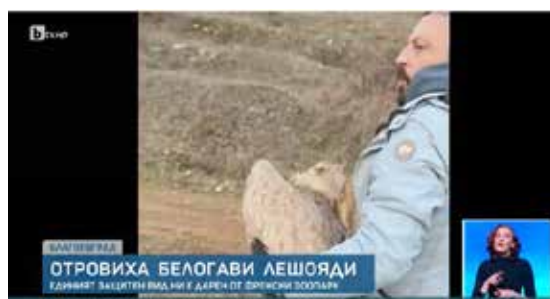
### Отровиха белоглави лешояди край Благоевград



Отровени белоглави лешояда намери екипът на Фонда за дивата флора и фауна край

Благоевград, предава bTV. Белоглавият лешояд Бювал, дарен от Зоопарк Париж с GPS предавател, е подал сигнал, индикиращ тровене в района на село Мощанец. Бювал и още един лешояд са спешно реанимирани с антидот в Центъра за диви животни в село Ракитна. Природозащитниците намират два отровени лешояда, но предполагат, че убитите животни са над 10.

През март 2022г. четири черни лешояди бяха отровени край с. Тича, община Котел. Сред тях бе и първото отгледано в дивата природа малко, след като десетилетия преди това видът се числеше като изчезнал в Червената книга.



Три от лешоядите бяха дарени от правителството на Екстремадура, Кралство Испания, с идеята за възстановяване на българската популация, а четвъртият е излюпен на 19 май 2021 г. на територията на Котленската планина и наричан от природозащитниците «нашето дете», чакано 30 години.

### „Пролет идва“

Автор: Димитър Спасов

„Уплаши се Мъглата сива.  
Побягна, някъде се скри.  
Гората тъмна, мълчалива  
с зелена дреха се покри.

Игличка Пролетта си вдяна,  
започна да бродира тя  
и на еловата поляна  
извежа цял букет цветя.

В тревата гъбка се показва.  
Поточе припна с весел звън.  
А Мечо на Мецана каза:  
— Навън е топло. Стига сън.

Той бързо от леглото стана.  
Събра приятели добри  
и на еловата поляна  
с тях почна весели игри.“

### „Молитва“

Автор: Димитър Спасов

„Благодаря Ти, Боже мили,  
че ме даряваш с крепки сили.  
Че ми изпращаш благослов,  
надежда, вяра и любов.

Сега раста, не ме оставяй,  
в добри дела ме направлявай,  
да бъда, Боже, милостив,  
да съм добър и справедлив.

По светли пътища води ме,  
да славя, Боже, Твойто име.  
Дай мирни дни, щастлив живот,  
на моя мил, добър народ.“

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

Редакцията на в. Пламяк има удоволствието да ви представи стихотворението на Константин Колев от Торонто, **Търкулната питка ...**

Хляб - питка ...

Току-що

излязла от пещта

- каменна,

работеща с цепеници

или

на дървени въглища ...

Стара. Топла.

Грее.

За някого

- порутена ...

Коричката

- вкусно препечена ...

Парата не може

да се види.

Ухае ...

И звъни.

Странно,

но чуваме

чанове.

Приглушени

- вековни ...

Звука

- като че излиза

от ушите ни,

преплетен с

мелодията

на сълзите ...

Преклонение.

Сълзи на радост,

плач на

умиление.

Задължаващо

усещане.

Няма духов

оркестър.

Липсват

дирижирани

реплики и

спретнати,

премерени

усмивки.

Неофициално

посрещане ...

На търкулнатото

наше битие ...

На предците ни

и на съвремието ...

На всяко поколение.

Сълзите поливат

градината

на жизнената ни

пътека.

Нека ...

Пъстри купчинки

от горчилка

и нежност.

Покрити

на най-уязвимите

места с

бодили ...

Часови'те,

пазещи

сърцевината

на нашите

Души ...

Тази,

която е търкулнала

пещото

печиво ...

Поразително.

Дишащо и

спиращо дъха

явление ...

Живот

с достойнство

- втасъл -

сладък и ...

примесен със

горчилка.



Търкулнатата хрупкава Приемственост - предавана със кисел Квас, със музика и с дървена, наръбена точилка ...

КИК  
Август, 2020  
(Пред Преображение Господне), Торонто



**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

## „Битката с портокалите“ - най-недооцененият карнавал в Европа



Сладката миризма на цитрусови плодове витае тежко във въздуха и докато това може да донесе спомени за топлина и слънчева светлина за мнозина, за жителите на Иври тя предизвиква видения за хаос, реещи се портокали

и приятелства - така започва материал на National Geographic за прочутият карнавал с бой с портокали.

Всеки карнавален сезон очарователното италианско селце Иври, сгущено в подножието на Алпите, се превръща в бойно поле. Населението на града набъбва с хиляди, съставено от посетители и прословутите „арансери“ (aranceri – итал., хвърлячи на портокали), които са тук за едно нещо - да водят война с летящи

плодове.

Нетърпеливи тълпи се събират, за да станат свидетели на действието, докато стотици цитрусови снаряди замъгляват небето. Carnevale di Ivrea е многопластова смесица от история и легенди, която се разиграва в продължение на 4 дни. Провеждайки се през февруари или март, в зависимост от това кога са Великите пости, празненствата са незабравима комбинация от паради, церемониални огньове, регионална кухня и

изобилие от вино брюле, за да подхранват забавлението.



### Фолклорният произход на Carnevale di Ivrea

Произходът на Carnevale di Ivrea е смесица от легенди и история. Портокаловите хвърлячи се бият в името на Виолета, дъщерята на

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



## Memorial Galleries Inc. Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

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

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

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

<< *Прод. от стр.13*

средновековен мелничар и фолклорен герой. Според организаторите от Fondazione dello Storico Carnevale di Ivrea, местните предания гласяат, че известен тиранин е издал „prima posta“ – античната традиция за правото на първа нощ с булката в брачната нощ на Виолета. Вместо да се поддаде на злите му замисли, тя обаче напила феодала, отрязала главата му докато спи, и я показала триумфално на жителите на града, подбуждайки бунт.

Независимо дали бунтът срещу тиранина и средновековната героиня е факт или измислица, жителите на Иври го празнуват по един и същи начин – дори всяка година избират съвременната Виолета. Представена на града в карнавалната събота, тя се появява по време на празненствата, хвърляйки бонбони и наблюдавайки празненствата. Обичаите обаче са се развили през вековете, като повечето от историческите елементи и традиции на фестивала са добавени по-късно, включително хвърлянето на портокали, което започва едва след Втората световна война.



„Общо казано, средновековният произход, който се твърди за такива фестивали като този, е легендарен и липсва средновековна документация...“, казва професор Даниел Борнстейн, който специализира в религиозната култура на средновековна Италия във Вашингтонския университет в Сейнт Луис.

Докато приказката за Виолета може да е мит, Борнстейн добавя, че историческите сбивания в Иври може да се коренят в действителност.

„Със сигурност е имало случайни бунтове и фракционни улични боеве в средновековните градове, с каквото и да е под ръка, използвано като оръжие.“

### „Битката на портокалите“

В продължение на три дни, от Карнавалната неделя до Заговезни, „арансерите“ се бият до последна портокалова кора, започвайки от 14 часа всеки ден.

Познати официално като „Битката на портокалите“ или Battaglio delle Arance на италиански, тези приятелски конфликти се случват на определени площади и улици в града.

За разлика от La Tomatina и нейните меки домати, портокалите в Carnevale di Ivrea имат по-силен удар. Празнуващите несъмнено ще си тръгнат с разкървавени носове, понякога и по-лошо, но всичко това е част от забавлението. „Колкото и да е болезнено (и наистина боли), аз съм наясно какво правя и как да се предпазя в неприятни ситуации“, казва местният фотограф Алесио Ферери, който посещава Carnevale di Ivrea от едва тригодишен.

До края на третия ден от битката гъста, охрупваща паста от портокалова кора и пулп покрива средновековните площади и калдъръмените алеи на Иври. Подобно на самия град, „арансерите“ ще миришат на цитрусови плодове в продължение на дни, ако не и седмици - нещо, което миланският фоторепортер Виторио Скиосия помни добре „Миризмата

на портокали, която се разпространява във въздуха на града, остава с дни дори след като събитието приключи. Но не само това, ароматът остава върху вас с дни, дори след като сте взели душ“, казва той.

### Символични ритуали и традиции на Carnevale di Ivrea

Признат като „италианско събитие от международно значение“, Carnevale di Ivrea е нищо без своите непоколебими традиции и символични тържества. Докато всички погледи са насочени към Битката с портокали, множество други събития се провеждат през четирите основни дни на фестивала. Когато карнавалът приключи, посетителите и „арансерите“ се събират на средновековните площади на Иври за изгарянето на „скарли“ (scarli – ит., извисяващ се стълб, покрит с пирен и хвойна). Децата, които представляват енориите на Иври, подпалват индивидуални „скарли“ на три отделни площада, като подканиха всички да оставят своите портокали и се събират в мир.

**Джийн Хакман е починал от сърдечно заболяване, съпругата му от Хантавирус**



Главният медицински следовател Хедър Джарел каза, че след извършените аутопсии е установено, че съпругата на актьора Бетси Аракава е починала от белодробен синдром на Хантавирус, докато Хакман от тежко сърдечно заболяване и високо кръвно налягане заедно с болестта на Алцхаймер, съобщава News Nation.

Разследващите отбелязват, че няма надежден, научен начин да се определи точната дата и час на смъртта, но въз основа на разследването смятат, че Аракава е починала първа, с последната си известна дейност на 11 февруари 2025 г. Смята се, че Хакман е починал около 18 февруари въз основа на активността на неговия пейсмейкър, който показва предсърдно мъждене.

**Трагедията на Джийн Хекман, свързана с Хантавирус: Какво е**

**това?**

Джарел характеризира Хакман като страдащ от много тежко сърдечно заболяване, с признаци на предишни сърдечни инциденти и увреждане на тялото му както от сърдечно заболяване, така и от високо кръвно налягане.

Починалото куче наскоро е било на ветеринар, което би могло да обясни защо е поставено в клетка, когато другите кучета не са. Направена е аутопсия, очакват се резултатите. Кучетата не се разболяват от Хантавирус, така че това не е потенциален вариант.

Следователите считат, че Хакман е бил в дома след смъртта на жена си. Въпреки че е носел болестта на Алцхаймер, Джарел твърди, че няма доказателства за дехидратация, които да показват, че е бил напълно неспособен да се грижи за себе си.

Въз основа на напредналото състояние на Алцхаймер, следователите казаха, че не е ясно дали Хакман е знаел за смъртта на съпругата си и дали е могъл да получи помощ.

Джарел не можа

да даде отговор дали пейсмейкърът на актьора е бил свързан към услуга за наблюдение, която може да е засякла необичайната активност.

**Какво представлява Хантавирус?**

Хантавирусът е зоонотична болест, което означава, че се предава от животни на хора и не се предава от човек на човек. Хантавирусът обикновено заразява при вдишване или докосване на капки или урина от определен вид мишки. В Ню Мексико властите твърдят, че са имали 42% смъртност от болестта.

В началото заболяването наподобява грип и може да доведе до сърдечна и белодробна недостатъчност. Длъжностни лица в Ню Мексико твърдят, че основната резиденция на актьора и съпругата му не е имала висок риск от Хантавирус, но други структури в имота са имали по-висок риск някой да бъде изложен на болестта.

**Смъртта на Джийн Хакман, Бетси Аракава**

Хакман и Аракава бяха намерени мъртви

на 26 февруари 2025 г. и историята привлече широко обществено внимание. Длъжностни лица първоначално казаха, че няма признаци на насилие, но сметнаха смъртта за достатъчно подозрителна, за да наложи разследване.

95-годишният Хакман и съпругата му Аракава били открити от двама работници по поддръжката, които видели останките им през прозореца и се обадили на полицията. Хакман е открит близо до кухнята, а Аракава е намерена в баня с хапчета, разпръснати наблизо. Едно от трите им кучета също било намерено мъртво в клетка. Другите две кучета са намерени живи.

Останките от двамата били частично мумифицираха и това, заедно с доказателствата от пейсмейкъра на Хекман, предполагало, че може да са били мъртви от няколко седмици. Властите твърдят, че последната физическа дейност на Аракава е била на 11 февруари, когато е проверила и изпратила имейли и е посетила фермерски пазар и магазин за домашни любимци в района.

Пейсмейкърът на Хакман показва

*Прод. на стр.16 >>*

## 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

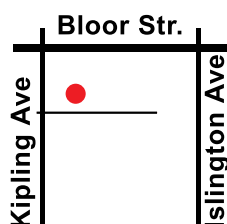
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



последната си активност на 18 февруари с предсърдно мъждане, което според властите може да еволюира в по-терминален ритъм.

Тестът на двойката за въглероден окис е отрицателен и газовата компания не открива доказателства за значителни изтичания на газ, изключвайки отравяне с въглероден окис като причина за смъртта. Освен това не изглежда да има външни наранявания по телата, но властите установиха разлагане и ръцете и краката на Аракава изглеждаха мумифицирани, нещо, което обикновено започва повече от две седмици след смъртта на човек.

Длъжностни лица заподозряха първоначално падане, тъй като Хакман бе открит с бастуна си и слънчеви очила до тялото му, но по-късно казаха, че няма индикации за наранявания, които биха били резултат от падане.

Предмети, взети от дома като доказателство, включват мобилни телефони и лекарства, включително такова за щитовидната жлеза, лекарство, използвано за високо кръвно налягане или болки в гърдите и

тайланол.

Въпроси относно разследването

Службата, ръководеща разследването, бе подложена на интензивен контрол, особено след някои несъответствия в първоначалните изявления, включително първоначална погрешна идентификация на породата на кучето, което е починало.

Друго несъответствие дойде, когато човекът, който се обади на 911, за да съобщи за телата, каза, че домът е заключен и той не може да влезе вътре. По-късно заместник, който се обади, намери входната врата отворена и следователите по-късно казаха, че двете оцелели кучета са успели да влязат и излязат от къщата през отворена врата.

**Намерени са живи „изчезнали“ видове в „Изгубения град“ в тропическите гори на Хондурас**



Прод. на стр.18 >>

## KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

### Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:



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

#### Int'l Shipping and Moving of:

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

#### Services we Provide:

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

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

We work with the best Agents in the area such as Alex 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. Prospchora Bread.  
**Custom made Cakes for all Occasions:**  
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

## Kostas Greek Bakery

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



## KOSTAS MEAT & DELI

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

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



<< **Прод. от стр.16**

Дълбоко в сърцето на тропическите гори Москитита в Хондурас се намира Сиудад Бланка (La Ciudad Blanca) - легендарният Бял град, за който се твърди, че някога е бил древен метрополис. Наречен заради големите си стълбове от бял камък, съществуването на Сиудад Бланка бе само шепот до преоткриването му през 2012 г. и последвалото проучване три години по-късно, предава Snopes.

Преди испанските колонизатори да пишат за Меката, за Сиудад Бланка се носеше слух, че е бил град, посветен на богът маймуна преди повече от 1000 години.

През 2019 г. именно там учените, превозени с хеликоптер,

проведоха биологично проучване на региона Москитита, който съставлява най-голямата незащитена зона в страната и най-малко проучената равнинна тропическа гора в Централна Америка. По този начин екипът преоткри три животински вида, смятани преди за изчезнали - включително две насекоми и една змия, както и един вид риба, нов за науката.

Москитита поддържа високо ниво на биоразнообразие и е дом на много видове, които иначе са необичайни или редки в други части на техния ендемичен ареал. За да разберат по-добре как да защитят този девствен регион, изследователи от Conservation International проведоха своето проучване в конкретен регион на

Москитита, известен като Сиудад дел Ягуар (Ciudad del Jaguar) или Градът на Ягуара, според съобщение, публикувано по това време (Сиудад дел Ягуар е специфичен обект, разположен в Сиудад Бланка.)

В това, което екипът нарече „изумително откритие“, най-малко три вида, описани в проучването, не са били наблюдавани в Хондурас повече от 75 години и се смяташе, че са изчезнали.

Те включват тигровия бръмбар (научно име *Odontochilla nicaraguense*), който досега е бил регистриран само в Никарагуа.

Прекарвайки по-голямата част от живота си в короните на дърветата, дървесната коралова змия (*Rhinobothryum bovallii*) е труден за

намиране вид поради зависимостта си от намаляващите стари гори. Смяташе се, че *R. bovallii* е изчезнала през 1965 г.



И накрая, изследователите преоткриха бледоликкия прилеп (*Phylloderma stenops*), който за последно е документиран през 1942 г. *P. stenops* живеят близо до потоци, където се хранят с плодове и насекоми. Друга забележителна находка е откриването на вид живораждащи риби поецилиди (наричани също моли). Въпреки че тази конкретна риба не се смяташе преди за изчезнала, тя

**Прод. на стр.21>>**

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



**ЗАСТРАХОВКИ**



**Extended Health & Dental**

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

**Toll Free: 1-877-838-0020**

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

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

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

*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*

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 OPERATORS**

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

**CAD/USA BONDED**

**PIP AND FAST APPROVED**

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



- 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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

[sales@firstautogroup.ca](mailto: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



<< **Прод. от стр.18**

представява потенциално нов вид за науката.



Много други редки или застрашени животни и растения също бяха каталогизирани, включително 183 вида растения, 245 вида насекоми, близо 200 птици, 22 земноводни и 35 влечуги. Открити са също над 60 малки и големи бозайници, както и хищни котки като ягуар, пума и оцелот.

Такава гама от биоразнообразие в сравнително малка площ подчертава критичната роля на опазването на региона, отбелязват учените.

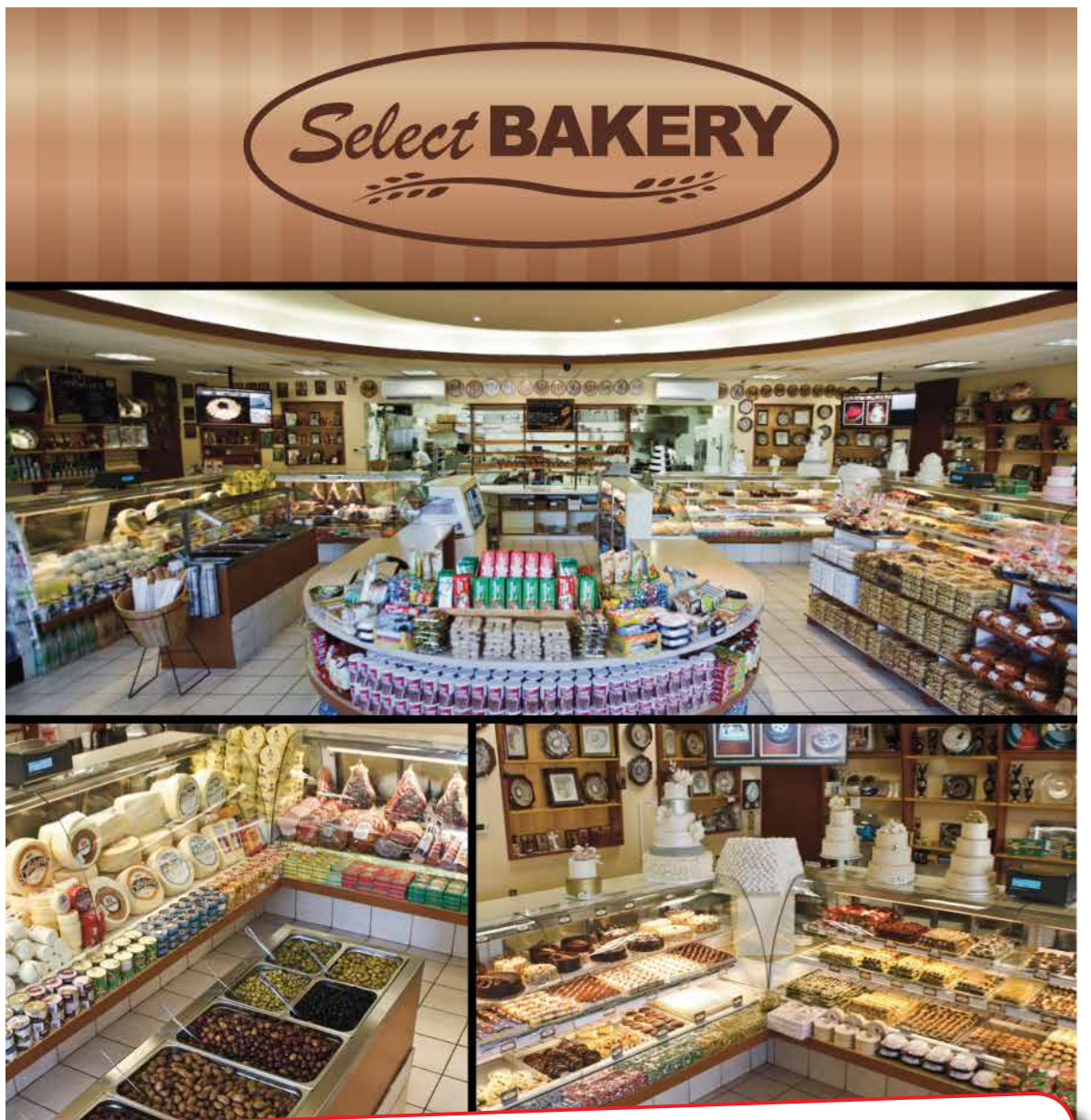
„Резултатите от нашето бързо биологично проучване показват, че районът Сиудад дел Ягуар поддържа изключително богато биоразнообразие, включително много редки и застрашени видове. Това е една от малкото останали области в Централна Америка, където екологичните и еволюционните процеси остават непокътнати“, пишат изследователите в своя доклад.

**Ейдриън Броуди обясни защо е хвърлил дъвката си преди да получи Оскар**



Филмовата звезда Ейдриън Броуди държеше в ръцете си златна статуя на Оскарите, докато приятелката му Джорджина Чапман гледаше от

**Прод. на стр.22>>**



## **ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**

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

Great selection of  
Greek wines & spirits.

**405 Donlands Ave.**

**(416) 421-2400**

**info@selectbakery.ca**

&lt;&lt; Прод. от стр.21

публиката с използваната му дъвка в ръка, предава Entertainment.

Докато актьорът - носител на два Оскара - се отправя към сцената на наградите на Академията, за да приеме втората награда в кариерата си за най-добър актьор за работата си в *The Brutalist*, той направи кратка пауза, вдигна ръка към устата си и след това хвърли предмет към протегнатите длани на приятелката си. В интервю след наградата, излъчено в *Live With Kelly & Mark*, Кели Рипа попита какво се е случило в момента – и Броуди бързо изясни.

„Дъвка! Забравих, че дъвча дъвка, а не мога с нея да направя благодарственото си обращение“, каза Броуди.

Ко-домакинът Марк Консуелос отбеляза, че „не можеш да го преглътнеш“, защото „това е лошо за теб“, като Броуди контрира: „**Можех! Не съм мислил за това. Просто помислих, че трябва да се отърва от дъвката по някакъв начин!**“

Броуди и Чапман - бивша съдийка в *Project Runway All Stars* - са заедно от 2020 г. Преди това Чапман бе омъжена за опозорения филмов продуцент и осъден сексуален престъпник Харви Уайнстийн, с когото се разведе след обвинения в сексуален тормоз и нападение от десетки жени, включително световноизвестни актриси.

Броуди спечели наградата си за най-добър актьор за изпълнението си в *The Brutalist*, който проследява историята на оцелял от Холокоста, който продължава кариерата си като архитект в Съединените щати, докато се опитва да се събере със съпругата си (номинираната за Оскар Фелисити Джоунс), която също отива в Америка.

В допълнение към победата на Броуди, **The Brutalist** спечели Оскар за най-добра оригинална музика и най-добра операторска работа.

# 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.



## Под какви заболявания се “маскира” депресията



### + тест: склонни ли сте към нея?

здраве.bg

Понякога в основата на влошеното здраве стоят предимно психологически проблеми. В такива случаи много зависи от това какъв е нашият психологически тип. При някои хора стресът има психическа проява – явна форма, развитие на фобии, но при други се провокират заболяванията на вътрешните органи. Психиатрите ги наричат маскирани или соматизирани депресии. Те се лекуват много трудно, защото обикновено нито лекарят, нито болният подозират, че заболяването се дължи на стрес.

**При холериците** стресът най-често се маскира със сърдечно-съдови заболявания (хипертония, инфаркт), язва на дванадесетопръстника, урологични проблеми.

**При меланхолиците** депресията може да предизвика язва на стомаха, астма, всевъзможни невродермити.

**Сангвиниците и флегматиците** имат по-малка склонност към заболяванията на нервна почва. От 5 до 7% от хората въобще не са склонни към депресия. Тези щастливци са наречени от специалистите “слънчеви натури”.

### Най-често жертви на депресията стават:

- Циклотимните хора (около 20%) – напълно здрави хора, склонни към безпричинни колебания в настроението, много чувствителни по природа. Те са зависими дори от промените във времето, които предизвикват у тях умора, намаляване на емоционалния фон, главоболие и общо неразположение.
- Хората със слаба вегетативна нервна система (около 15%) - за тях са характерни пристъпите на дистония, скокове в кръвното налягане, депресивна нагласа.

Прод. на стр.27 >>

## 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

## Уволниха британски полицаи за футболно хулиганство



Облечен в балаклава футболен хулиган, който хвърли пиротехническа ракета по противникови европейски фенове, бе разобличен като действащ британски полицаи, предаде Daily Express.

Детектив Гордън Ирике от лондонската полиция бе незабавно уволнен след изслушване за неправомерно поведение което установи, че той е участвал в многобройни хулигански прояви в мачовете на Арсенал между октомври 2022 г. и април 2024 г.

На изслушването бе разказано как Ирике, член на централното южно командно звено, е бил арестуван в Германия след като е пътувал, за да гледа сблъсъка на отбора си от Шампионската лига с Байерн Мюнхен. Твърди се, че детективът, който по това време не е бил на работа, е запалил и хвърлил пиротехническа ракета

в тълпата по време на мача на 17 април миналата година. Той бе арестуван от германската полиция в същия ден за носене на балаклава и слънчеви очила на стадиона и бе глобен със 100 евро за „маскиране“. Изслушването установи, че детективът е нарушил професионалните стандарти с дискредитиращото си поведение.

Офицерът подаде оставка от полицията на 12 февруари, но срокът му на предизвестие означаваше, че все още е действащ офицер, когато се проведе изслушването за неправомерно поведение, довело до уволнението му без предизвестие.

Съдът се запозна с фактите, че от октомври 2022 г. детективът е бил забелязан от полицията многократно за хулиганство и антиобществено поведение по време на футболни мачове, включително случаите в Германия, за които е бил дисциплинарно наказан от ръководството.

През февруари 2023 г. е бил чул да **„скандира за трагедия“ на шествието на Лестър Сити**, крещейки „хеликоптер“ във

връзка с опустошителната катастрофа, отнела живота на петима души, включително бившия собственик на Лестър Сити Вичай Шривадханапрабха.



Други обвинения включват правенето на непристойни жестове и ругане на играч, „маскирането“, за да прикрие самоличността си и използването на пиротехника.

Заповедта е издадена и ще бъде в сила през следващите 3 години, което означава, че на бившия детектив е забранено да посещава регламентирани футболни мачове в Обединеното кралство и трябва да предаде паспорта си, когато бъде поискан да го направи във връзка с футболни мачове, играни извън Обединеното кралство.

Той също така не може да бъде на по-малко от една миля от стадиона на Емирейтс, ако Арсенал играе 4 часа преди и 4 часа след мача, нито да посещава който и да е град или квартал на Лондон 4 часа преди и след мач

на отбора като гост.

**„Просто съм шокиран“ – Тотнъм Хотспър не иска повече да се нарича Тотнъм**



Не, това не е шега и остави водещия на talkSPORT и многострадалния фен на Тотнъм Решмин Чоудхури доста объркан.

Клубът е написал до медиите молба занаяпред да бъде наричан „Тотнъм Хотспър“ или „Шпорите“. Това идва на фона на скромно ребрандиране на клуба от северен Лондон, който премахна думите „Тотнъм Хотспър“ от официалния си клубен герб, който – както се вижда на фланелките им – сега е просто петел, стоящ върху топка, предава talkSPORT.

„Шпорите“ разкриха набор от нови логота и текстови шрифтове, където думата „Тотнъм“ всъщност не се използва сама. Вместо това „шпорите“ е най-използваното име за клуба, като гербовете не съдържат никакви думи и вместо това се използва

<< Прод. от стр.25

годината на основаване 1882 г. и LDN.

Съперникът в Премиершъп Уест Хям вече претърпя „лондонско“ лечение, след като много фенове на „чуковете“ се оплакаха, **че тяхната историческа клубна идентичност** е била пожертвана в полза на маркетинга.

„Тотнъм Хотспър“ може би са взели това в предвид с техния пощенски код N17 и „NORTH LDN“ в новата визия на марката, както и монограм от старата школа THFC.

Промяната бе забелязана в телевизионни предавания, където Анге Постекоглу бе споменат като „главен треньор на Тотнъм Хотспър“ след скорошен мач. Таблиците на лигата също вече включват „Hotspur“ или просто „Spurs“.

Трябва да се отбележи, че някои клубове не се наричат на името на града си. Не бихте казали просто „Нотингам“ или „Астън“, когато става въпрос за Форест и Вила – това би било странно, нали?

И за да бъдем честни към тях, в свят, в който „Юнайтед“ и

„Сити“ са редовни забележителности в света на футболните клубни суфикси, „има само един Хотспър“ (както е написано в новите насоки за брандиране).

От друга страна, „Тотнъм Хотспър“ няма същите проблеми като многоклубните градове в Манчестър или Шефийлд и няма проблем с отпадането на „Юнайтед“ от Нюкасл и Лийдс и „Сити“ от Лестър. Има само един «Тотнъм» - тогава какъв е смисълът?

Доживотният поддръжник на отбора Решмин не го разбира и също така смята, че моментът, в който отборът е 13-ти в таблицата на Висшата лига, е доста груб.

„Тотнъм Хотспър се свърза с телевизионни оператори този месец с молба клубът да бъде известен предимно като „Тотнъм Хотспър“, **като „Шпорите“ е предпочитаната кратка версия**“, каза Решмин в talkSPORT GameDay.

„Така че клубът по същество поиска те да не бъдат наричани „Тотнъм“. Просто съм шокиран.

„Мисля, че големите клубове като цяло

обмислят да преместят брандирането си от географско местоположение и да имат самия футболен клуб като своя марка, за разлика от мястото, откъдето идват.

„Но като се има предвид къде са Шпорите в таблицата, колко лоши са нещата и обречеността и мрака около клуба в момента, мисля, че е доста нелепо, че не фокусират енергията си другаде и че отделят време да изпратят имейл до медиите, за да кажат, „о, ние наистина искаме да се наричаме Тотнъм Хотспър“.

„Мисля, че те трябва да се съсредоточат върху действителното постигане на правилното на терена и да си проправят път по-нагоре в таблицата, така че да могат да се смятат за голям клуб, който играе редовно в Европа, редовно на най-високо ниво, вместо да се опитват да се отдалечат от това, което е идентичността на клуба.

**„Тотнъм е районът. Тотнъм е Тотнъм Хотспър. Това е клуб. Това е общност. Това е култура.**

„И лично аз намирам за много, много странно, че клубът е положил усилия дори да състави този имейл и да го изпрати.“

„Изглежда наистина странно. Вие идентифицирате футболния клуб, както го правите. Понякога ги наричат „Шпорите“, понякога „Тотнъм“, понякога „Тотнъм Хотспър“. Това е просто синоним. Това са те.“

„Каква абсолютна глупост. Съсредоточете времето си другаде, като се опитате да станете голям клуб и да се върнете към този статус, вместо да изпращате имейл до телевизионните оператори, в който казвате, че не искаме да бъдем известни като „Тотнъм“, а само като „Тотнъм Хотспър“ или „Шпорите“.

**МОК е изправен пред съд, защото е позволил на Имане Хелиф и Лин Ю-тинг да се бият на Олимпиадата**



Международният олимпийски комитет е даден на съд за това, че е позволил на боксьорките Имане Хелиф и Лин Ю-тинг да се състезават в Париж 2024 г., предаде Daily Mail.

**Прод. на стр.26 >>**

<< Прод. от стр. 25

Алжирката Хелиф и тайванката Ю-тинг спечелиха златни медали на Олимпиадата миналото лято, въпреки че бяха дисквалифицирани от Световното първенство през 2023 г. поради неизпълнение на тестовете за допустимост на пола.

Сега Международната боксова асоциация / ИВА/ – ръководеният от Русия орган, който администрира тези оспорвани тестове през 2023 г. – започна съдебно дело срещу МОК.

ИВА заяви, че подават жалби до главните прокурори на Швейцария, Франция и САЩ „по отношение на действията на МОК, които улесниха участието на тези неподходящи спортисти“.

ИВА твърди, че според швейцарското законодателство „всяко действие или бездействие, което представлява риск за безопасността на участниците в състезанието, изисква разследване и може да послужи като основание за наказателно преследване“.

Организацията също предложи финансова подкрепа на всички

боксьори от Париж 2024, които желаят да заведат съдебни дела.

„ИВА ще предостави безплатна цялостна правна подкрепа на нашите боксьори в тези съдебни дела, тъй като това е явно нарушение на човешките права спрямо боксьорките и просто престъпление, което трябва да бъде съответно наказано.

„По мое лично мнение президентът на МОК Томас Бах трябва да поеме пълната отговорност за това, тъй като той отговаряше когато се случи, и трябва да компенсира причинените щети, ако съдът или друга инстанция постанови това.“

МОК лиши ИВА от статута им на световен ръководен орган на спорта през 2023 г., позовавайки се на опасения относно етиката и финансите.

Това означаваше, че турнирът по бокс на Олимпиадата миналото лято бе ръководен от МОК, който пък позволи на Хелиф и Ю-тинг да се състезават в Париж, твърдейки, че ИВА не е предоставила никакви доказателства за неуспешните им тестове за допустимост

на пола.

**Легендарният „крал на тройките“ Стеф Къри победи гравитацията с изненадващо забиване след 6 години**



Голдън Стейт Уориърс на Сан Франциско претърпяха неуспех в мача си срещу Филаделфия 76ers, слагайки край на серия от пет победи в NBA. Въпреки това, отличното представяне на суперзвездата пойнтгард Стеф Къри запази играта конкурентна. Къри вкара 29 точки и направи 13 асистенции, стреляйки ефективно от полето и отвъд дъгата. Независимо че е известен като най-добрият стрелец в историята на NBA, забележителният момент на Къри от вечерта дойде в изненадваща форма – забиване, предава португалския Motociclismo.

За първи път от 6 години, Къри скочи за забивка по време на игра, показвайки рядък проблясък на своя атлетизъм. NBA улови момента с вълнение, подчертавайки

значението на това постижение. Дори самият Къри призна рядкостта на забиването, намеквайки, че това може да е последното му. След мача Стеф разсъждава върху неочакваното си забиване, като го приписва на това, че се чувства добре физически и се възползва от уникалната възможност. Той хумористично заяви, че това вероятно ще бъде последното му забиване, затваряйки една глава от неговото наследство.

С едва 30 забивки в кариерата си, забивката на Къри срещу Филаделфия може да послужи като подходящ завършек на този аспект от играта му. Като опитен играч на 36 години, Къри е изправен пред постоянни притеснения за здравето на глезена и коленете си, което прави разбираемо решението му да се оттегли от опитите за забивки. Докато дните му на забиване може да са зад гърба му, влиянието на Стеф върху играта остава голямо, демонстрирайки неговата гъвкавост и траен талант на игрището.



<< *Прод. от стр. 23*

• Най-голямата група се състои от тревожно-мнителните хора.

• Групата хора, силно зависими от хормоните (например жените по време на бременност, климакс) и страдащи от заболявания на щитовидната жлеза. Към тази категория могат да се причислят и тези, които бурно преживяват т.нар. криза на средната възраст.

### Как да разпознаем скритата тъга и кога да търсим лекарска помощ

- При лошо настроение, невъзможност за съсредоточаване (повече от 5-7 дни)

- Ако се събуждате с лоши мисли. В такива случаи почти винаги се повишава общата ви раздразнителност. Когато депресивното настроение не съответства на обективната ситуация, т.е. възниква на фона на общо благополучие.

- При пристъпи на болка, свързани със стресова ситуация или високо емоционално натоварване (например при конфликт в работата често започват силни болки в стомаха)

- При “зацикляне” върху здравословното състояние, човек постоянно се пита “ще ме заболи или не?”.

- При наличие на мисли за самоубийство от типа “без мен на всички ще

им е по-добре”, “не разбирам защо живея” и т.н.

При скритите форми на депресия не винаги са необходими антидепресанти. Важен е комплексният подход - психотерапия плюс индивидуално подбрани дози препарати. **Няма универсални схеми.** Астеничните депресии се лекуват с помощта на стимулатори, а тревожните – с помощта на успокоителни – седативни медикаменти. За нормализиране на дълбочинните процеси в нервната система са нужни микроскопични дози транквиланти и невролептици. Особено полезни за поддържането на организма са всички витамини от група В, С, фолиевата киселина, а също комплексите с калций, магнезий, селен и лецитин.

Според данните на Световната здравна организация (СЗО), през 2006 г. депресиите заемат второ място сред заболяванията, водещи до загуба на работоспособността. 70% от хроничните заболявания имат психосоматична основа т.е. развиват се на нервна почва.

### Тест: Склонни ли сте към депресия?

1. Не бих се нарекъл лекомислен човек. През повечето време съм сериозен, веселите хора ме дразнят.

2. Понякога ми се струва, че животът е безсмислен.

3. Често без причина се събуждам с потиснато настроение, дори когато навън е слънчево и пеят птици.

4. Забелязвам, че не мога да отхвърля мрачните мисли, а радостта на околните предизвиква у мен силно раздразнение.

5. Понякога ми е толкова скучно и мъчно, че и физически ми става зле.

6. Лесно мога да заплача.

7. Често се измъчвам, че не съм казал(а) или направил(а) нещо както трябва и дълго обмислям както трябва и дълго обмислям на ум думите и погледите на другите.

8. През цялото време се чувствам разбит(а), въпреки че няма от какво да се уморявам.

### Възможни отговори:

- Да – 2 точки.
- Не често, но се случва – 1 точка.
- Не – 0 точки.

### Резултати

- От 11 точки нагоре. Вие се намирате в самия епицентър на депресията. Все по-трудно контролирате нервите си. Действително се нуждаете от помощ от психотерапевт.
- От 6 до 10 точки. Депресията ви преследва, но все още имате възможност да избягате от нея с медикаментозна помощ. Посъветвайте се с психолог, който ще ви помогне да разберете мислите и чувствата си.
- До 5 точки. Вие имате

силна психика и с достойнство можете да преживеете силни сътресения. Ако не ви се ходи на работа, не се опитвайте да приписвате това на “есенното мрачно настроение”. Вас просто ви мързи.

### Здравият сън е най-добрата диета



*здраве.bg*

Известно е, че недоспиването влияе отрицателно на хормоналния баланс в организма. Този извод е потвърден и от ново изследване на екип учени под ръководството на Ив ван Коутър (Eve Van Cauter), професор по медицина в университета на Чикаго (University of Chicago).

Редовното намаляване на часовете за сън се отразява на съотношението на лептина и грелина в организма. Първият от тези хормони “казва” на организма, че мозъкът не се нуждае от по-голямо количество храна, а вторият – засилва чувството за глад.

*Прод. на стр.28 >>*

<< **Прод. от стр. 27**

Доброволците, участвали в проведения експеримент, са спали само 4 часа в продължение на 2 нощи. Нивото на лептин при тях се е намалило с 18%, а нивото на грелин се е увеличило с 28%. През деня участниците са предпочитали сладка храна и продукти, богати на скорбяла, зеленчуци, плодове и млечни продукти. Според екипа учени обезпокоеният от недостига на сън мозък “търси” прости въглехидрати за своето хранене.

Предишни изследвания показаха, че по правило хората, които спят по-малко, тежат повече. Учените не изключват това да се дължи на промените в хранителните пристрастия и на склонността към преяждане, които могат да се явят следствие на недоспиването, съобщава BBC.

## **7 изненадващи начина да стимулираме мозъка си**



здраве.bg

От какво има най-много нужда паметта? От тренировки – редовно и по много! Когато прехвърлим 20-те, мозъкът ни започва прогресивно да забавя дейността си. Т.нар. когнитивно западане е неизбежен страничен ефект от постепенното застаряване. Но всъщност, според данни от най-нови проучвания, можем в голяма степен да неутрализираме мозъчните промени, свързани с възрастта, чрез няколко много прости дейности, които гарантирано подхранват и укрепяват менталната ни сила. По-нататък ви предлагаме именно седем от тях:

### **1. Ползвайте често Мрежата**

Когато ровите в Google, въвличате в работа ключови центрове в мозъка, които контролират съставното мислене и взимането на решения. Няколко кликания могат да са по-стимулиращи за мозъка дори от четенето. Изследвания сочат, че търсенето в Интернет използва невралните вериги, които иначе не се активират по време на четене – но само при хора с по-ранен опит в Интернет.

Резултатите показват почти 3 пъти по-голяма мозъчна активност при хората, които редовно търсят в Интернет, отколкото при тези, които го правят за първи път. Така, оказва се, честото

и систематично използване на Google може да е чудесен начин за запазване на познавателните способности на мозъка – дори с напредване на възрастта.

*Съвет:* Прекарвайте в Мрежата по около 20 минути няколко пъти в седмицата, търсейки информация по теми, за които винаги сте искали да научите нещо повече – независимо колко привидно незначителни са те. Без значение дали търсите клюки за някоя знаменитост или научни материали, ползете за мозъка са едни и същи.

### **2. Упражнявайте се**

Да, физическите натоварвания предотвратяват или най-малкото забавят деменцията. А някои най-нови изследвания показват, че те дори могат да възстановят част от загубените способности на мозъка, включително паметта.

Например аеробиката не само засилва скоростта и остротата на мисълта, но и капацитета на мозъчната тъкан. А само 50 минути бързо ходене 3 пъти седмично осигурява същия ефект.

*Съвет:* За още малко полза просто се разхождайте в парка – редовно! Любопитни данни сочат, че в среда на зеленина и много дървета паметта и вниманието действат с над 20% по-добре, отколкото, ако се

разхождате между сградите по улицата.

### **3. За зъбите ползвайте и паста и конец**

Здравето на устата е пряко свързано със здравето на мозъка, е доказало съвместно британско изследване на психиатри и зъболекари. Данните от него показват, че възпалението на венците и периодонталните заболявания са свързани с влошаване на когнитивните функции и през зряла възраст – не само през старостта.

*Съвет:* Следвайте съветите на стоматолога – мийте зъбите си по 2 минути поне веднъж на ден и редовно ги почиствайте с конец.

### **4. Пийте умерено**

Ограничаването на алкохола е полезно за когнитивните функции. Безопасната и здравословна граница е не повече от едно питие на ден. Колкото повече алкохол пие човек, толкова по-малък става общият капацитет на мозъка му. Връзката между пиенето и редуцирания обем на мозъчната дейност е по-силна при жените – вероятно защото хората с по-малко тегло по правило са по-чувствителни към ефектите на алкохола.

*Съвет:* Ако ви се иска чаша вино с вечерята, това е напълно в нормата. Най-добре да е червено.

&lt;&lt; Прод. от стр. 28

**5. Яжте боровинки**

тях.

Ново проучване показва, че тези пурпурни плодове могат да изострят процеса на мислене. Други данни сочат, че боровинките стимулират повишен растеж на клетките в областта на хипокампуса.

Обяснението на учените е, че антоцианинът (тъмносиният пигмент в боровинките) е причина за тези когнитивни промени. Той съдържа химикали, които имат смойството да се натрупват именно в областите от мозъка, които управляват ученето и паметта.

Съвет: Запасете се с боровинки, когато са в сезон и ги ползвайте например за закуска върху овесените ядки или с киселото мляко.

Извън сезона те могат да се намерят замразени – също толкова полезни са, колкото и пресни.

**6. Решавайте ребуси**

Изненадващо за мнозина за мнозина главоблъсканиците видимо подобряват мозъчната дейност. Интересно изследване на близо 3000 възрастни мъже и жени показва, че дори еднократното (до 10 пъти по 1 час) решаване на ребуси и други логически задачи така стимулира мозъка, че менталните способности се изострят и хората започват да постигат резултатите на 10 години по-младите от

*Съвет: Започнете с нещо малко – вземете си книжка с лесни ребуси, докато пътувате за някъде. Когато уменията ви се подобряват, преминете към по-сложни и предизвикателни задачи, които да стимулират мозъка.*

**7. Медитирайте**

Оказва се, че медитацията, освен че намалява стреса, също така увеличава броя на сивите мозъчни клетки. Изследване, проведено в Университета на щата Масачузетс, показва, че медитацията води до стимулиране и растеж на кортекса - областта в мозъка, която контролира паметта, езика и сензорните процеси.

*Съвет: Превърнете медитацията в навик. Можете да започнете с 15 минути през обедната почивка или преди да си тръгнете от работа. Седнете изправени, затворете очи и се фокусирайте върху това, което усещате в настоящия момент, независимо дали е цвърченето на птичките в далечината или просто звука от дишането ви.*

**Стресът увеличава трайно холестерола**



здраве.bg

Между нивата на стреса и холестерола има пряка връзка. Това доказва изследване на английски учени, според чиито резултати при някои хора стресът причинява бързо повишаване на нивото на холестерол и то се запазва такова за години напред.

Продължилото 3 години проучване е показало ясна тенденция, че в резултат от всекидневен или чест стрес хора в зряла възраст може да поддържат постоянно високо равнище на холестерол. Дори след отчитане на други фактори като тютюнопушене, възраст и тегло, групата на изследвани, водещи живот, съпроводен от стрес, е показала 13 пъти по-често завишаване на общия и 4 пъти по-често – на лошия (LDL) холестерол.

Проучването не успява да открие причината защо само при някои хора, подложени на чест стрес, се стига до тези резултати, но смята, че едно от възможните обяснения е свойството на холестерола да не се изчиства достатъчно от кръвта в резултат на непрекъснатото напрежение.

Според английските изследователи положението може доста да се подобри, ако пациентите променят рязко начина си на живот или се научат да

управляват стреса, което би довело до спадане в нивата на т.нар. стрес хормони – кортизол и епинефрин.

**Има ли връзка между мислите и болестите**



здраве.bg

Всичко, което оказва влияние на мозъка, въздейства и на тялото. Така са смятали лекарите още в Древността. През 17 век учените “разделили” човека на две независими съставни части: тяло и разум, а болестите съответно били разделени на душевни и телесни и започнали да бъдат лекувани по съвсем различен начин.

Днес медицината смята, че човек може да повлияе на своето здраве, съответно и на своите заболявания. В специализираната литература са описани много примери на изцеляване на тежко болни, защото те са вярвали в своето оздравяване, т.е. във възможността самостоятелно да влияят на протичането на болестта и нейния краен изход.

За да преодолеем по-лесно заболяванията, трябва да се избавим от негативните мисли, страхове, безпокойства, т.е. трябва да приведем в ред душата си, смятат психолозите.

И все пак - на кои органи влияят нашите мисли и страхове и какви заболявания могат да се появят.

**Сърдечно-съдовите заболявания** често възникват като следствие на недостиг на любов и чевство за безопасност, а също поради емоционална затвореност. Човек, който не вярва в силата на любовта или който си забранява да проявява любов, непременно ще се сблъска с проявите на сърдечно-съдовите заболявания.

**Артритите** поразяват хората, които не могат да кажат “не” и обвиняват другите в това, че ги експлоатират.

**Хипертонията** възниква поради непосилното натоварване, постоянния труд без отдых, потребността да се оправдаят очакванията на другите, желанието да бъдеш значим и уважаван... и в резултат на всичко това собствените чувства и потребности се изместват на заден план.

**Проблемите с бъбреците** могат да бъдат предизвикани от разочарования или неуспехи в живота. Страдащите имат чувството, че някой постоянно ги лъже, а подобни емоции водят до определени химически процеси в тялото. Свивът в имунната система и настинката като

следствие са сигнал за необходимост от временен отдых.

**Астмата и проблемите с белите дробове** са предизвикани от неумението или нежеланието да се живее самостоятелно.

**Стомашните проблеми** (язвен колит, запек) са следствие от преживяните грешки в миналото и нежеланието да се носи отговорност за настоящето. Стомахът винаги реагира на нашите проблеми, страхове, омраза, агресивност и завист. Потискането на тези чувства, нежеланието да ги признаем, опитът да ги игнорираме или “забравим” могат да станат причина за различни стомашни разстройства. Продължителното раздразнение води до гастрит. Запекът свидетелства за натрупани чувства, представи и преживявания, с които човек не може или не желае да се раздели и не може да освободи място за нови.

**Изгарянията** свидетелстват за агресивност.

**Проблемите със зрението** са нежелание да се види нещо, неумение да се възприеме светът такъв, какъвто е. Аналогични са проблемите със слуха - те възникват, когато се опитваме да игнорираме информация, която идва към нас на аудиално ниво.

Пусковите механизми на **инфекциозните заболявания** са раздразнението, злобата и досадата. Слабата съпротивляемост на организма към инфекциите е свързана с нарушеното душевно равновесие.

**Затлъстяването** е проява на тенденцията да се защитаваме от нещо. Чувството за вътрешна пустота често пробужда апетита. Процесът на поглъщане на храната осигурява на много хора усещането за “придобивка”. Но душевният недостиг не може да се “запълни” с храна.

**Проблемите със зъбите** са предизвикани от нерешителност, неумение за взимане на самостоятелни решения, страх от последствията от собствените решения. Кариесът отнема твърдостта на зъбите. Именно по този начин имунната система на човека реагира на вътрешната неувереност.

**Проблемите с гръбнака** са следствие от недостатъчната подкрепа, вътрешното пренапрежение, излишната вискателност към себе си.

**Безсънието** е бягство от живота, нежелание да се признаят неговите “сенчести” страни. Трябва да се научим да откриваме истинската причина за безпокойството, да се научим да правим верни верни изводи, да се върнем към един нормален ритъм, да си позволим да заспим – всичко това ще помогне в разрешаването на проблемите.

**Нещастните случаи** свидетелстват за това, че човек се чувства виновен за нещо и рефлекторно се наказва. /по материали от списание Prevention/

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

Баба играе с внучето си на карти.

– Ама ти лъжеш!

– Да, бабо!

– Знаеш ли какво става с тези, които лъжат на карти?

– Знаем, бабо – печелят!



Вечер. Семейство се прибира от гости и подкрепя пийналия си татко.

Синчето пита:

– Тате, защо днес луната е такава кръгла?

Бащата поглежда нагоре.

– Че казва ли ти някой?

– А защо звездите са толкова мънички?

Бащата мисли.

– Че защо да са големи?

Майката се намесва:

– Остави баща си на мира! Не виждаш ли, че е уморен!

Бащата се сърди:

– Остави детето! Нека пита – да знае!



– Тате, искам да ям!

– Засрами се, сине! На твоите години исках да стана космонавт!



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...



Пияниците се делят на три категории: носещи, положителни и малко пиещи.

Носещите – пийнат, а после ги носят.

Положителните – като пийнат, можеш да ги положиш където ти падне, ще си лежат мирничко чак до сутринта.

Малко пиещите – пият, пият, а все им е малко...



– Момченце, можеш ли да броиш?

– Мога!

– А до колко?

– Ами... Едно, две, три, четири, пет, шест, седем, осем, девет, десет, вале, дама, поп, ас!



Двама си пият биричката.

– Къде е жена ти?

– На двора. Цепи дърва.

– Братче, не се обиждай, ама не ми се вижда много хубаво това. Тя цепи дърва, а ти тук си пиеш...

– Аз кво съм крив, че не обича бира!



Изгубено детенце

пита разплакано минувачите:

– Не сте ли виждали млада жена без малко дете, което прилича на мен?



Млада майка се оплаква:

– Никаква работа не вършат тези книжки за отглеждане на деца!

В моята пише, че след като детето си изпие шишето с мляко, трябва да го изплакна със студена вода и да го измия с четка.

– Точно така се прави!

– Да, ама на детето никак не му харесва и реве, сякаш го коля!

Дядото идва на гости при внучетата си.

Едното чете книжка за авиацията.

– Какъв искаш да станеш, когато пораснеш?

– Летец, дядо.

– Ами ти? – пита дядото другото внуче.

Момчето откъсва очи от „Плейбой“ и с въздишка отговаря:

– Възрастен, дядо, само възрастен...



– Ех, ако можех да си върна всички пари, които изпих през живота си...

– И какво щеше да направиш с тях?

– Така щях да се насвяткам!



Студена сутрин. Вали.

В кръчмата влиза окъсан алкохолик и поръчва едно за оправяне на главата.

Барманът го съжالياва:

– Поне нови обувки да си беше купил!

– З-здравето е по-скъпо!



Преглед в училището.

Лекарят пита момченце:

– Имаш ли някакви оплаквания от ушите и носа?

– Имам!

– Какви?

– Когато мама ми облича пуловера, много ми пречат!



Мъжът се прибира

в малките часове, внимателно отключва вратата и без да пали лампата, се вмъква в коридора.

След миг се чува страхотен трясък.

– Какво става? – пита от спалнята жена му.

– Палтото ми падна.

– Палтото? Че защо с такъв шум?

– Много си тъпа! Аз бях в него!



Сувенири с магнити За поръчки: Вяра, редактор в.Пламяк, 416-821-9915



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.

## Оризови кюфтета



Рецептата е публикувана в dieti.info

### Необходими продукти:

1 ч.ч. ориз  
2 яйца  
1/2 ч.ч. натрошено сирене  
сирене (или кашкавал)  
масло  
олио  
брашно (или галета)  
магданоз  
черен пипер

### Начин на приготвяне:

Сложете ориза да се свари в 3 ч.ч. подсолена вода, като добавите 20 г масло. Оставете да се охладии след това добавете 1/2 ч.ч.

натрошено сирене (или настърган кашкавал), ситно нарязания магданоз, черния пипер и едното яйце. От получената смес оформете кюфтета, оваляйте ги в брашно (или галета), потопете ги в разбито яйце и ги пържете в предварително загрята силно мазнина. Консумирайте докато са топли.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** сирене/ кашкавал/мляко, ориз

**Начин на**

**приготвяне:** пържена, варена

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

## Пиле с ориз



Рецептата е публикувана в dieti.info

### Необходими продукти:

1 пиле (около 1 кг)  
2-3 глави лук  
2 к.ч. ориз  
80 г масло  
червен пипер  
черен пипер  
джоджен  
бульон

### Начин на приготвяне:

Почистете пилето и го сварете в подсолена вода.

Отделно задушете ориза и прибавете подправките.

Изсипете го в подходяща тава, посолете го и наредете отгоре пилето.

Сипете 4 ч.ч. бульон и изпечете ястието, докато оризът стане готов.

**Кухня:** българска

**Основни**

**продукти:** ориз, пилешко месо

**Начин на**

**приготвяне:** варена, печена

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

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

www.bulgarianflame.com