

Страдаме ли сега повече от всякога?

(¿Sufrimos ahora más ansiedad que nunca?)

Автор:

Хоакин Матеу Мола - доктор по клинична психология. Директор с магистърска степен по геронтология и грижа, ориентирана към човека, Международен университет във Валенсия.

Декларация за оповестяване:
Хоакин Матеу Мола



е сътрудник на Telos, списанието, публикувано от Fundación Telefónica.

Статията е публикувана в The Conversation.

Преводът е на „Пламък“.

Прод. на стр.5 >>



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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP. 

ПРЕДЛАГА РАБОТА на AZ DRIVERS и OWNER OPERATORS



Позвънете на Мето **855-899-4920**



Запазваме местата в новия бизнес каталог за 2025 г., Print & Online, www.BulBiz.com

Позвънете на тел: 416-821-9915

или ни пишете на info@bulbiz.com

ИЗБОРИ В КАНАДА - понеделник, 28 април, 2025 г.

За повече информация: www.elections.ca

FEDERAL ELECTION | MONDAY, APRIL 28, 2025

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

› SEND AT OUR REPRESENTATIVES CA.MEEST.COM/OFFICES

› OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL

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

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

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.

Страдаме ли сега повече от всякога?

(¿*Sufrimos ahora más ansiedad que nunca?*)

<< *Прод. от стр.1*

Човешките същества са изправени пред безпрецедентна технологична революция. Въпреки че технологията е с нас от началото на времето, **ускореното темпо, с което се развива, е несравним крайъгълен камък**, който има потенциални неблагоприятни последици за нашето психично здраве.

Това е особено уместно в информационните и комуникационни технологии, които са проникнали в самата сърцевина на нашето общество, за да трансформират необратимо начина, по който се свързваме и разбираме себе си. Като се има предвид, че нуждите от родство и принадлежност са общи за всички, струва си да се запитаме дали злоупотребата може да повлияе сериозно на психичния живот.

Безпокойство, кибертормоз и пропуски в паметта

Сред проблемите, свързани със злоупотребата с новите технологии, тревожността е тази, която предизвиква най-голям интерес,

особено в случай на юношество, което е възрастта, когато обикновено дебютира.

Когато безпокойството и новите технологии съществуват едновременно, се генерира опасен цикъл. От една страна, тревожните симптоми увеличават времето, прекарано в социалните мрежи или интернет, докато се превърнат в пасивна стратегия за справяне с проблеми. От друга страна, злоупотребата с тях подготвя почвата за появата на клинична тревожност.

Освен това широкото разпространение на интернет в нашите взаимоотношения поражда опасения откъд сигурността и поверителността. Сред тях са появата на форми на тормоз, които са трудни за откриване и контрол (кибертормоз) и когнитивното влошаване, произтичащо от неконтролираното потребление на неподходящо съдържание.

Що се отнася до кибертормоза, с напредването на младите хора в образователната

система се увеличава рискът от преживяване на унижение, онлайн заплахи, разпространение на слухове и други атаки, които могат да имат дори по-сериозен резонанс от традиционния тормоз. Защо? По същество поради способността му да се простира отвъд физическите граници на образователния център и да бъде подсилено жестоко и анонимно чрез харесвания /likes/.

От друга страна, все повече автори се присъединяват към изследването на това, което започна да се нарича „**гниене на мозъка**“. Това е когнитивен спад, свързан с масивен достъп до съдържание, което не изисква интелектуално ниво, като например кратки и неподходящи видеоклипове. Изразява се под формата на пропуски в паметта, проблеми с концентрацията и отслабено мислене, въпреки че дългосрочните последици все още не са известни.

Миражи на съвършенството

Първата причина,

поради която тези технологии генерират емоционални проблеми, е свързана с факта, че всеки интернет потребител внимателно избира какво иска да покаже и какво не от живота си. Затова е обичайно да откриваме миражи на съвършенство, чието безкритично отражение пресъздава изкривен образ. Това води до постоянен въпрос защо не сме толкова щастливи, колкото изглеждат другите, което оказва дълбоко влияние върху самочувствието.

Към това се добавя страхът от прекъсване на връзката, който възниква при опит за намаляване на използването на технологиите, известен като FOMO (Fear of Missing Out). Тези, които преминават през него, чувстват належащата нужда да бъдат информирани за всичко, което се случва в тяхната среда, което е свързано главно чрез социални мрежи или приложения за незабавни съобщения. В резултат на това времето, инвестирано в тях, се увеличава. И това е свързано с ниска удовлетвореност от живота.

Прод. на стр.5 >>

Страдаме ли сега повече от всякога?

(¿Sufrimos ahora más ansiedad que nunca?)

<< Прод. от стр.4

По същите тези линии е проучено емоционалното въздействие, свързано с опцията за изтриване на съдържание (като изтриване на съобщения или изображения) в приложения като WhatsApp, предотвратявайки неговата ревизия или преглед. Това е новата концепция “Being Out of the Loop”, която се свързва с по-ниско самочувствие, по-лошо настроение и ерозия на чувството за принадлежност.

И накрая, необходимо е да споменем и номофобията - термин, използван за описване на чувството на дискомфорт, което се появява, когато се развие зависимост от тези форми на технология (подобно на класическите пристрастявания към

вещества).
Научните доказателства го свързват с влошаването на академичния живот, като са важен рисков фактор за неуспех в училище и появата на тревожни разстройства.

Стриктен график за използване на мобилния телефон

Злоупотребата с технологиите е често срещан проблем, който може да засегне всички нас, независимо от възрастта ни и колко интелигентни се смятаме. За щастие има и мерки, които помагат за намаляване на риска.

Първият е контрол на времето, естествено интегриращ моментите на свободното ни такова далеч

от дигиталното в нашата рутина. Разграничаването на моментите, посветени на използването на технологията, следването на строг график и блокирането на известия извън него може да помогне. Трябва обаче да признаем, че спазването му е трудно, тъй като не сме наясно с инерцията, която ни кара постоянно да проверяваме мобилния си телефон или компютър.

Практиката на медитация и релаксация също се оказва ефективна за облекчаване на естествения дискомфорт, който ще възникне по време на тази промяна в навиците за свободното време и общуване. Освен това е от

съществено значение да си повтаряме, че не е необходимо да поддържаме връзка през цялото време, за да не пропускаме възможности, и че може да е уместно да ги търсим отвъд екраните.

И накрая, ако нито едно от горните не работи, може да е полезно да се консултирате със специалист по психично здраве. Това далеч не е признак на слабост, а може да ни предостави инструменти за справяне с това предизвикателство.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/sufrimos-ahora-mas-ansiedad-que-nunca-253487>



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




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

Даниил ще отслужи
панихида за загиналите
преди век при
покушението.
Вечна им памет!

Проведе се
традиционната
великопостна
свещеническа
конференция в
град Сиракуза,
щата Ню Йорк



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

От 27 до 29 март в
град Сиракуза, щата
Ню Йорк, се проведе
традиционната
великопостна
свещеническа
конференция
– „говение“ на
българската
Митрополия на САЩ,
Канада и Австралия,
организирано с
благословието и
под ръководството
на Негово
Високопреосвещенство
митрополит Йосиф. В
това духовно значимо
събитие взеха участие
свещеници, дякони,
иподякони и монаси
от цялата задокеанска
епархия, които
съвместно се отдадоха
на молитва,

Прод. на стр.7 >>

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

богословски разисквания и укрепване на братските връзки.

В началото на събирането беше прочетен поздравителен адрес от Негово Светейшество Българския патриарх Даниил, който, припомняйки собственото си участие в тези великопостни събирания като някогашен викарен епископ, отправя насърчителни думи към събралото се духовенство. В обръщението си той изтъква действеното присъствие на Светия Дух в живота на Църквата, цитирайки свети Йоан Златоуст: „Ако Духът не беше налице, Църквата нямаше да съществува; а щом Църквата съществува, е явно, че Духът присъства в нея“, като също така призовава свещенослужителите към смирено и ревностно служение на Христовото стадо.

За първи път в конференцията взе участие новият викарен епископ Климент Левкийски, който бе дългоочакван и топло приет от клира и верните. Присъствието му внесе нова духовна енергия и вдъхновение сред участниците. Особено внимание по време на конференцията беше

отделено на значим юбилей – 25 години от приемането на първите американски свещеници в редиците на епархията. Тези духовници са живо свидетелство за вселенския характер на светото Православие – те са искрено вярващи, изпълняват служението си с голяма ревност и всеотдайност, като неведнъж са посещавали България. Сред участниците в „говението“ бяха и двама клирици от американски произход – йеромонасите Натанаил и Йосиф, които са постригани в българския манастир в чест на свети Йоан Предтеча в Уоруик, щата Масачузетс, основан от патриарх Даниил като викарий през 2017 г.

Освен богословските доклади и обсъждания, „говението“ беше изпълнено и с дълбока молитвена атмосфера. Ежедневно бяха отслужвани утрения, вечерния и повечерие, а в петък вечерта бе изпята четвъртата част от Акатиста на Пресвета Богородица. В събота своеобразен завършек на събитието беше тържествената архиерейска света Литургия, която събра двама архиереи, повече от двадесет свещеници, четирима дякони и няколко иподякони. Църковните

песнопения прозвучаха във византийски разпев, изпълнявани от монаси и свещеници на църковнославянски и английски език, създавайки духовно възвисяваща атмосфера. По време на конференцията участниците имаха възможност да споделят опит, да обсъдят предизвикателствата на пастирската си дейност и да укрепят духовното си общение. Конференцията в Сиракуза отново се утвърди като важен момент в живота на епархията, поддържащ духовната ревност и укрепващ връзките между свещенослужителите в духа на любовта и единството в Христа.

Пет автомобили изгоряха в Бургас



/Снимка: БТА/

Пет автомобили изгоряха след пожар в Бургас в сутринта на 4 април, съобщиха от Областната дирекция на МВР.

Колите били паркирани на паркинг в района на блок 88

в жилищен комплекс «Славейков». Около 03:03 ч. след полунощ е получен сигнал за пожара и към мястото на инцидента са се насочили противопожарни автомобили и полицейски екипи.

Причините за инцидента се изясняват.

Пожар избухна в Националната гимназия по приложни изкуства в Трявна, учениците са евакуирани



/Снимка: Община Трявна/

Пожар избухна през нощта на 4 април в Националната гимназия по приложни изкуства «Тревненска школа» в Трявна. Изгорял е покривът на сградата, както и два учебни кабинета, съобщиха БТА.

Деца от общежитието към гимназията са своевременно евакуирани и ще им бъде подсигурен временен подслон и храна,

Прод. на стр.8 >>

Прод. на стр.7 >>

съобщи кметът на общината. Те са преместени да учат временно в друго училище.

Освен двата унищожени кабинета, увредени са още 3 класни стаи. Около 300-350 кв. м. от покривната конструкция са изгорели, уточниха по-късно от пресцентъра на Областната дирекция на Министерството на вътрешните работи в Габрово.

В потушаването на пожара са участвали 5 противопожарни автомобили и 15 пожарникари от Районна служба «Пожарна безопасност и защита на населението» (ПБЗН) - Трявна, Районна служба «ПБЗН» - Габрово и екип доброволци към Община Трявна, уточниха от Регионалната дирекция на пожарната в Габрово.

Арестуваха 45-годишен българин за притежание на 30 кг кокаин

При акция на прокуратурата и Главна дирекция «Борба с организираната престъпност» (ГДБОП) е бил арестуван **45-годишен българин за притежание на 30 килограма кокаин.**

Това съобщи пред журналисти окръжният прокурор на София Наталия Николова.

На мъжът са повдигнати обвинения, а цената на наркотика е над 5 милиона лева, каза тя.

Акцията е проведена в района на Петрохан, където е спрян товарен автомобил. Наркотикът е бил открит в тайник, като камионът не е собственост на шофьора. Собствени е българин с няколко фирми, който казал, че е дал камиона под наем и не е от София. До момента са направени няколко експертизи, разпитани са 15 души.

Информация по случая в ГДБОП има отпреди шест месеца, а активно по случая се работи от четири месеца. След спирането на автомобила в района Петрохан, той е закаран до ГКПП - Калотина, където е подложено на рентген. Така е забелязан тайникът в камиона, който е бил много добре прикрит.

След спирането на автомобила са направени няколко обиска, намерено е още едно превозно средство с тайник, но празен, каза заместник-директорът на ГДБОП Боян Раев. По думите му наркотикът е идвал от ЕС и е трябвало да

стигне до Турция.

Българските служби, в съвместна акция на 38 държави, разбиват най-голямата платформа за детска порнография Kidflix с 2 млн. Потребители

Служители на Главна дирекция «Борба с организираната престъпност» (ГДБОП), в съвместна акция със службите от 38 държави, разбиха най-голямата платформи за детска порнография в света - Kidflix, съобщиха от пресцентъра на МВР.

Международната операция «Поток», координирана от Европол и ръководена от властите на германската провинция Бавария, е най-голямата, провеждана някога срещу педофилски мрежи в света. Реализирана е едновременно в 38 държави в периода от 10 до 23 март т.г. Като партньорска служба от страна на България в общите действия участва Дирекция «Киберпрестъпност» при ГДБОП.

Установено по време на разследването е, че близо **2 милиона потребители от цял свят са влизали в платформата между април 2022 г. и март**

2025 г. Сървърът, който съдържа около **72,000 видеоклипа, е конфискуван от германските власти** на 11 март 2025 г.

Иззети са общо над 3,000 електронни устройства с над 91,000 видеоклипа, съдържащи сексуално насилие над деца (CSAM). Идентифицирани са около 1,400 заподозрени по целия свят, като 79 от тях са арестувани за споделяне и разпространение на материалите. Някои от арестуваните не само са качвали и гледали видеоклиповете с детска порнография, но и са малтретирали деца за създаването им. В резултат на обединените полицейски действия са защитени 39 деца-жертви.

Kidflix е създадена през 2021 г. от киберпрестъпник, който генерира огромни печалби от качването и споделянето на съдържание чрез платформата. Потребителите са извършвали плащания, използвайки криптовалути, които впоследствие са били конвертирани в токъни. Всеки видеоклип е качван в множество версии - с ниско, средно

<< Прод. от стр.8

и високо качество, което позволява на престъпниците да преглеждат съдържанието и да плащат такса за отключване на версии с по-високо качество.

Сексуалната експлоатация на деца е една от ключовите заплахи за вътрешната сигурност на ЕС, посочени в наскоро публикувания доклад на ЕС за оценка на заплахите от тежката трансгранична организирана престъпност. От 2017 г. Европол провежда инициативата «Спрете насилието над деца» като насърчава гражданите да помагат на полицията да идентифицира престъпници и да осигурява защита на малтретирани деца.

Работодател източил над 20,000 лв. от сметка на възрастната майка на своя служителка

Двама мъже, източили от банковата сметка на възрастна жена над 20,000 лева, са арестувани. Единият от тях се оказал работодател на дъщерята на 87-годишната пенсионерка от Пловдив, съобщиха от Областната дирекция на МВР в Пловдив.

Разследването по случая започнало в средата на февруари, когато жителка на Пловдив потърсила съдействие от полицията във връзка с неправомерно изтеглени пари от сметката на възрастната ѝ майка.

Дъщерята разказала, че грижейки се за трудноподвижната си майка редовно носела в себе си нейната банкова карта. В края на януари обаче, докато била на работното си място, жената установила липса на картата и бележка с ПИН-кода.

В процеса на

разследване се установило, че от сметката на няколко пъти неправомерно са теглени пари, като общият размер достигнал 20,400 лева.

По случая е образувано досъдебно производство под наблюдение на Окръжната прокуратура в Пловдив. Полицаяте разкрили участието на двама мъже, с криминално минало и присъди за наркотици, които били задържани. Оказало се, че единият от тях, на 30 години,

е сред работодателите на дъщерята. За известен период той се възползвал от откраднатата банкова карта, а после я преотстъпил на свой 33-годишен приятел.

При тегленето на пари двамата действали конспиративно, като избирали само определени банкови устройства в Пловдив и прикривали външността си пред камерите.

С постановление на наблюдаващия прокурор мъжете



LCBO # 371047

Очаквайте скоро в LCBO
Available soon at LCBO

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

**Международна конференция
„Изкуствен интелект в образованието: Пътят към иновативно
преподаване и учене“, която се проведе от 4 до 6 април, 2025
в Лондон, Великобритания,**

Директорката на БЪЛГАРСКО СЪБОТНО-НЕДЕЛНО УЧИЛИЩЕ В ТОРОНТО "РОДОЛЮБЧЕ" г-жа Мая Василиева, бе поканена да участва в **Международна конференция „Изкуствен интелект в образованието: Пътят към иновативно преподаване и учене“**, която се провежда от 4 до 6 април в Лондон, Великобритания. Конференцията е част от националната програма на Министерството на образованието и науката „Роден език и култура зад граница“. Това събитие е организирано от Българско училище "Найден Геров", под патронажа на вицепрезидента на Република България, г-жа Илияна Йотова, и е съорганизирано с Посолството на Република България в Обединеното кралство



Великобритания и Северна Ирландия. В партньорство с водещи български образователни институции като БУ „Звънче“, ПУ “Паисий Хилендарски” и Асоциацията на българските училища в чужбина, конференцията предложи

вдъхновяваща платформа за обмен на идеи и иновации в областта на образованието, подкрепени от новите технологии. По време на събитието г-жа Василиева имаше възможността да се срещне с колеги от други български училища

по света, както и с представители на Министерството на образованието в България. Тези срещи предоставиха прекрасна възможност за обмяна на идеи и споделяне на опит в използването на иновации в образованието.

Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

<< Прод. от стр.11

са привлечени
като обвиняеми за
ползване на чужд
платежен документ без
съгласие на титуляра.
На 31-годишния
мъж е повдигнато
и второ обвинение
- за притежание на
известно количество
високорискови
вещества, които са
иззети при претърсване
на адреса му.

„Два човешки свята“



Автор: Евтим Евтимов

„Вечер влизаме в
различни къщи,
но оставаме един до

друг...
Ветровете късни се
завръщат
с лист от кестен,
с шепота на бук,
с хиляди звезди от
върховете,
с хиляди следи от дъжд
и сняг.

Но едно небе в очите
свети
и земя — с един
обичан бряг.
Помежду ни няма две
вселени,
две реки далечни,
две гори,
нито радост, нощем
раздвоена,
нито две разкъсани
зори,
нито ден, на кръстопът
застанал,
нито граница сред
мрака син.

Два човешки свята в

нас са сбрани
и от тях е сътворен
един.“

„Завръщане при
спомена“

Автор: Евтим Евтимов

„Ще се върна при
пътека южна,
над едно градче от нас
видяна.
Цяла вечност ще ми
бъде нужна,
за да бъде тя
доизвървяна.

Ще се върна — да
намеря среща,
ненамерена от други
още.
Извисен от две ръце
горещи,
у дома си я сънувам

нощем.

Ще се върна при добри
дървета,
като нас прегърнати до
нея.

Ако заедно живеят
двете,
както някога, за тях ще
пея.

Ще се върна през гора,
направо,
през онази нощ
далечна, звездна.
Ако някой нещо е
забравил,
ще го прибера, да не
изчезне.

Ще се върна под небе
открито,
при пътека южна ще се
върна,
под мълчанието на
звездите
спомена отново да
прегърна.“



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

Т: 905 849 4664

С: 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



Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Тези урагани от 2024 г. бяха толкова опустошителни, че имената им бяха забранени



Имената на ураганите се дават на ротационен азбучен ред. Тези на особено смъртоносните или опустошителни урагани обаче е премахнато от ротацията. Световната метеорологична организация съобщи, че оттегля имената на някои от най-

опустошителните урагани през 2024 г., предава USA Today.

Комитетът по ураганите на базираната в Швейцария организация съобщи, че имената Берил, Хелън, Милтън и Джон вече няма да се използват за назоваване на урагани. Берил, Хелън и Милтън, които удариха големи части от САЩ, бяха атлантически бури, докато Джон, който причини големи щети в мексиканския щат Гереро, бе източна тихоокеанска буря.

След като тези имена бяха оттеглени,

нови имена влизат в ротацията. Бриана, Холи и Мигел ще се включат в атлантическата ротация за 2025 г. и след това, докато Джейк ще замени Джон в тихоокеанската ротация.

Новината идва след като ранните прогнози за сезон 2025 предвещават още една активна и опасна година.

Ураганът Хелън



Ураганът Хелън

премина през пет щата през септември 2024, достигайки крайбрежието на Персийския залив на Флорида, с бурни вълни, наводнения и вятър, съборени сгради, потапяни лодки и превозни средства. Бурята предизвика смъртоносни наводнения във вътрешността на континента след като достигна сушата.

Докладът на Националния център за ураганите за ужасяващата буря установи, че Хелън е отнела живота на 248 души и е причинила щети за \$78.7 милиарда.

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

По целия път на Хелън, от нейното излизане на сушата в Северозападна Флорида, на 26 септември и през Тенеси и Северна Каролина, се разгръща бавно възстановяване, докато хиляди хора се опитват да сглобят живота си отново.

Ураганът Берил



Ураганът Берил остави дълга следа от Карибите, полуостров Юкатан и нагоре в Съединените щати в края на юни и началото на юли м.г. Той достигна сушата на САЩ в Тексас, след като опустоши части от Мексико, Гренада, Ямайка и други райони в Карибите. В САЩ ветровете и дъждовете на Берил причиниха щети и наводнения в Тексас, Луизиана, долината на Охайо, Долния полуостров на Мичиган и дори в части от Източна Канада.

Берил е обвинен за 48 смъртни случая в САЩ, включително 14 директни смъртни случая. Смъртни случаи имаше в Тексас, Луизиана и Върмонт.

Ураганът Милтън

Ураганът Милтън нахлу във Флорида през октомври, точно когато щатът се възстановяваше от Хелън, като се

засили бързо до буря от категория 5, движейки се през топлите води на Персийския залив. Той породил торнадо, което причини сериозни щети в целия щат.

Националната метеорологична служба съобщи, че Милтън е убил 12 души в САЩ.

Защо Барса-Келмес е „островът от който няма връщане“?



Барса-Келмес, което означава „**мястото, от което няма връщане**“, е важен остров в Аралско море, Централна Азия и фон на безброй ужасяващи истории в древните вярвания на местните хора – така започва статия на Mytour за мистериозният остров.

Мистерията на Барса-Келмес

Разположен в огромното Аралско море, Барса-Келмес някога е бил най-големият остров в региона. Простирайки се на 23 км дължина и 7 км ширина, с неплоден терен и оскъдна растителност, географската му изолация и сурови условия го правят необитаем за хора, което допринася за неговата мистерия и фолклор.

Съдбата на острова обаче е преплетена с Аралско море, където нивото на морето значително се е понижило през годините. Докато морето се снишава, Барса-Келмес се разширява, като в крайна сметка се превръща в полуостров и се слива в обширните равнини на Казахстан. Днес този някога изолиран остров е изоставена част от сухия регион на Аралско море.

Барса-Келмес е потопен в зловещи митове и смразяващи приказки. На казахски език името се превежда като „земя без връщане“ - термин, произхождащ от древния местен фолклор.

Местните казахи в района разказват истории за цели семейства, изчезващи безследно на острова, или истории за експедиции на кервани и групи, които мистериозно се губят при пристигането си...

Местният фолклор описва също така странни създания, обитаващи острова. От гигантски морски змии до странни същества с издължени вратове, тези истории затвърждават идеята, че Барса-Келмес е място, което трябва да се избягва.



Други притчи говорят за праисторически гущер, живеещ на острова, известен с това, че взема за плячка нещастните души, намерени в Барса-Келмес.

От края на 50-те години се появиха съобщения за странни събития, случващи се на този остров. Според Planetamaldek, в статия, публикувана през 1959 г., се разказва за среща с жив летящ гущер. Писмото на корабния механик Тимур Джолдасбеков, написано в края на 80-те години, пък описва как се натъкнал на „някаква военна база“ по време на пътуване до острова, но когато се върнал на следващия ден, мистериозната сграда била изчезнала. През 1991 г. е планирано голяма научна експедиция да кацне на този остров, но Съветският съюз се разпада, спирайки тези планове.

Необяснимите събития на този остров надхвърлят древните митове. През втората половина на 20-ти век се счита за „земя на конспиративни теории“ за съвременните конспирации.

Доклади за мистериозни дейности, включително мистериозни самолетни катастрофи и наблюдения на НЛО, са превърнали този остров в „Бермудския триъгълник“ на Централна Азия.

Прод. на стр.15 >>

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



**ПРЕДЛАГА РАБОТА НА
AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS**

AZ DRIVERS

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

OWNER OPARATORS

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

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

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

Sweet Gallery

Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

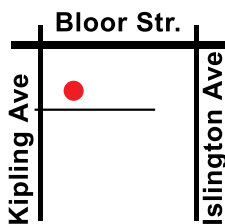
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, 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



Науката обяви
гръцкото име София
за най-красивото в
света



Издания като съветското списание „Техника Молодьжи“ също публикуваха интригуващи истории за острова през това време, включително за изкривяване на времето, неизправни компаси и наблюдения на НЛО. Тези истории често се разказват от местни рибари, което допълнително подхранва общественото очарование от Барса-Келмес.

Днешна Барса-Келмес

Днес Барса-Келмес вече не е уединен остров; вместо това пейзажът му е заменен от суха пустиня, дом на скорпиони, паяци и змии. Въпреки драстичните промени на терена, местните още наричат това място „остров“.

Платформата за електронна търговия Mytour предлага 50% отстъпка за хотели и полети на: <https://mytour.vn/uu-dai>

Научно изследване показва, че едно име се издига над всички останали по красотата: „София“.

Звукът на красотата, подкрепен от науката

Д-р Бодо Уинтър, лингвист от университета в Бирмингам, ръководи проучване, при което участниците слушат произношението на 100 имена. Анализирайки техните отговори, изследователите определиха кое име е най-красиво. Името София се очертава като забележително, прославно със своя лиричен поток и музикално качество на различни езици, предава Greek City Times.

Корените и обхватът на „София“

Проследявайки генезисът на името до Източната Римска империя, София набира популярност в гръкоговорящите региони, преди да се разпространи сред славянските нации и до 16 век да се вплете в европейските култури.

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



EASTER IS COMING!

Почърайте АГНЕШКО месо за Великден: LAMB, GOAT & КОКОРЕТСИ



<< **Прод. от стр.16**

Днес, в езикови форми като София (Sofia), Софи или София (Sophia), това име е световен любимец – официалните записи на имената за 2023 г. потвърждават широко разпространената му привлекателност.

Неговият чар не е само в звука. Името произлиза от древногръцкото σοφία (**sophía**), което означава „мъдрост“, „знание“ и способност за правилна преценка. То олицетворява ясно мислене, дълбоко разбиране и прозрение в истините на живота.

В гръцката философия мъдростта се нарежда сред най-благородните добродетели, свързани с проникателността и моралната яснота. Името също носи духовно ехо чрез Света София от Рим - мъченица от 2-ри век, почитана в християнската традиция, продължава материалът, публикуван в

Greek City Times.

Паметник на мъдростта: Света София

Името София също живее в едно от архитектурните чудеса на историята: Света София. Построена през 537 г. сл. н. е. в Константинопол (сега Истанбул) при император Юстиниан I, тази величествена катедрала, превърната в джамия, после в музей, стои като свидетелство за непреходната сила на мъдростта. Името, което означава „Света мъдрост“, отразява първоначалното посвещение на божествения атрибут на София. Със своя извисяващ се купол и сложни мозайки, Света София съчетава гръцки, римски и византийски влияния, символизирайки моста между култури и епохи - подобно на самото име.

Какво прави името

„София“ специално?

Оформя ли едно име своя носител? Netsmum.com предполага, че носещите името София споделят тези черти:

- ◇ Отразяваща и остроумна – София обмисля, преди да действа. Тя не е човек за прибързани решения, вместо това избира да изготви стратегия и да заобиколи хаоса.
- ◇ Твърда и грижовна – За най-близкия си кръг София е скала – лоялна, грижовна и бърза за защита или повдигане в трудни времена.
- ◇ Ангажираща и жизнена – има привличане към София. Нейната искрена топлина, непринудено изразяване и жажда за живот привличат хората.
- ◇ Устремена и решителна – в професионален план, София се стреми високо и не се колебае. Пречките? Те са само стъпала към нейния

неизбежен успех.

Името София не е просто приятна за ухото – то е част от история, мъдрост и благодат. От Гърция до света, това име е любим избор за родители, търсещи нещо вечно, но свежо.

Жените чуват по-добре от мъжете



Слухът е едно от нашите най-важни сетива. Помага ни да останем бдителни, да се свързваме с другите и да разбираме света. Но не всеки чува по същия начин. Въпреки че повечето хора знаят, че слухът намалява с възрастта,

Прод. на стр.19>>

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.

<< *Прод. от стр.18*

нови изследвания показват, че полът и околната среда играят още по-голяма роля, предава Earth.com.

Учените вече потвърдиха, че жените обикновено имат по-чувствителен слух от мъжете. Проучване, публикувано в Scientific Reports, разкрива как местната среда – гори, градове, планини – оформя начина, по който чуваме.

Тези констатации променят начина, по който разбираме слуха сред различните човешки популации и биха могли да подобрят начина, по който подхождаме към загубата на слуха.

Глобалното изследване, ръководено от д-р Патриша Балареске от Центъра за изследване на биоразнообразието и околната среда (CRBE) във Франция и професор Тури Кинг от Университета в Бат, събра изследователи от множество страни. Тяхната работа е първата, която изследва как биологията, географията и културата се пресичат, за да оформят човешкия слух.

Слухът варира в зависимост от глобалната среда

Екипът тества слуха на 450 индивида в 13 популации. Участниците бяха от различни страни, включително Еквадор, Англия, Габон, Южна

Африка и Узбекистан.

Тези места са избрани заради тяхното богато екологично и културно разнообразие. Целта бе да се отиде отвъд градските, западни групи, които често са свръхпредставени в медицинските изследвания.

Избирайки хора от селски райони, **високопланински селища, гори и градове**, проучването улавя как различните среди могат да повлияят на начина, по който чуваме.

За тестовете изследователите са използвали техника, наречена **Transient-Evoked Otoacoustic Emissions (TEOAE)**. Този метод измерва реакцията на кохлеята към звука и проследява как ухото изпраща сигнали към мозъка.

Подходът позволи на учените да разберат не само колко силно чува някой, но и как слухът му реагира на различни звукови честоти. Досега много малко проучвания са изследвали как полът или географската среда влияят върху тези биологични реакции. Резултатите бяха поразителни.

Полът има най-силно въздействие

Отдавна се приема, че чувствителността на слуха намалява с напредване на възрастта.

Това проучване обаче разкри, че полът играе дори по-голяма роля от възрастта. Във всяка изследвана популация жените са имали средно **2** децибела по-чувствителен слух от мъжете. Тази тенденция е вярна независимо от местоположението, езика или начина на живот.

Разликите също се простира отвъд основната чувствителност. Жените се представиха по-добре при други слухови тестове, включително тези, включващи възприятие на речта. Това предполага не само по-голяма слухова чувствителност, но и превъзходна мозъчна обработка на звука.

„Бяхме изненадани да установим, че жените имат **2** децибела по-чувствителен слух във всички популации, които измервахме, и това обяснява повечето от вариациите между индивидите“, каза професор Кинг.

„Това може да се дължи на различно излагане на хормони по време на развитие в утробата, поради което мъжете и жените имат леки структурни разлики в кохлеарната анатомия.“

Професор Кинг отбеляза, че в допълнение към по-високата чувствителност на слуха, жените се представят по-добре и при други тестове за

слуха и възприятието на речта, което показва, че мозъците им също са по-добри при обработката на информацията.

„Всъщност не знаем защо може да е така, но като се има предвид вредното въздействие на шума върху цялостното здраве, като качеството на съня и повишените сърдечно-съдови заболявания, по-чувствителният слух в шумна среда може да не винаги е нещо добро.“

Околната среда променя начина, по който чуваме

Освен секса, най-важният фактор, влияещ върху слуха, е околната среда.

Мястото на живеене на човек не само повлия на реакцията му към силата на звука, но също така промени начина, по който обработва различните звукови честоти. Хората, живеещи в горите, имат най-добра слухова чувствителност като цяло, докато тези в районите с голяма надморска височина показват най-слаба.

Изследователите смятат, че това може да се дължи на адаптация към околната среда. Горите са пълни с нечовешки звуци – крясъци на птици, шумолене на листа, далечни движения – които изискват внимание.

Прод. на стр.20>>

<< **Прод. от стр.19**

В такива условия по-острият слух може да е предложил предимства за оцеляване. За разлика от това, средите на голяма надморска височина предлагат по-малко слухова стимулация и включват други стресови фактори като ниско кислородно и въздушно налягане, което може да притъпи слуха с течение на времето.

„Нашите констатации оспорват съществуващите предположения и подчертават необходимостта да се вземат предвид както биологичните, така и факторите на околната среда, когато се изучава слуха. Идентифицирането на двигателите зад естествената вариация

на слуха ще подобри разбирането ни за загубата на слуха и индивидуалните различия в толерантността към шума“, каза д-р Балареск.

Градският шум променя честотното възприятие

Градският живот представляваше различно предизвикателство. Хората от градските райони показват отчетлива промяна в чувствителността към по-високи честоти. Изследователите предполагат, че това може да е резултат от необходимостта от филтриране на нискочестотния шум от трафика и строителството. С

течение на времето мозъкът може да се адаптира, като се настройва по-рязко към по-високи звуци.

Този вид настройка може да представлява съвременна форма на сензорна адаптация. Точно както зрението може да се промени в отговор на светлинните условия, слухът може да се промени, за да отговаря на заобикалящата шумова среда. Въпреки че тази способност би могла да помогне на градските жители да се съсредоточат върху речта в шумни райони, тя може също да ограничи техния обхват на слухово възприятие с течение на времето.

Звук, замърсяване и човешко здраве

Друга теория свързва чувствителността на слуха със замърсяването. Хората, живеещи в по-тихи, по-малко замърсени региони – като горите – може да запазят по-добър слух поради по-ниското излагане на токсини от околната среда.

Обратно, градските жители могат да бъдат постоянно изложени на шум, дим и химикали, които с времето увреждат структурите на ухото.

Загубата на слуха не е просто въпрос за неудобство. Проучванията свързват лошия слух с когнитивен спад, нарушен сън и дори сърдечни заболявания.

ЗДРАВЕ

Зъбите: 3 минути са достатъчни



здраве.bg

За идеалното почистване на зъбите са нужни само 3 минути. Но за съжаление, много хора не само забравят за това, като не спазват дори елементарните правила за хигиена.

Стоматолозите настояват

миенето на зъбите да става след всяко приемане на храна. Разбира се, в напрегнатия работен ден това по-често е невъзможно, но след поредното хранене устната кухина може поне да се изплаква с вода.

Миенето на зъбите най-малко сутрин и вечер е задължително, ако искате да запазите зъбите и устата си здрави.

• Намокрете устата си с вода или със специален разтвор, който

способства за омекотяването на налепите по зъбите и за тяхното по-лесно отстраняване.

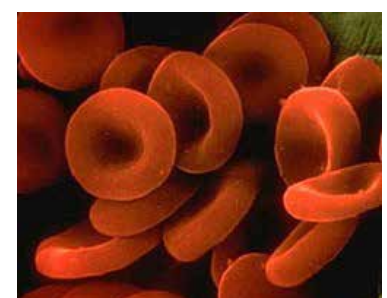
• За почистването на пространствата между зъбите използвайте специални конци за зъби. Ако извършите тази процедура преди измиването на зъбите, вашата четка ще се справи със своята задача.

• Правете поне по 10 движения с четката както върху външната, така и върху дъвкателната повърхност на зъбите и областта около небцето.

• Движенията с четката трябва да бъдат и кръгови, и хоризонтални.

И за всичко това са необходими само 3 минути!

Повишеният хемоглобин



здраве.bg

<< Прод. от стр.18

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



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



<< Прод. от стр.21

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. 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.

Прод. на стр.23 >>

<< Прод. от стр.22

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.

Пълнени гъби



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Продукти:
Порции: 6

12 големи гъби
100 г шунка
1 картоф (сварен)
2 яйца

1 ч.ч. заквасена сметана
50 г масло
12 филийки хляб (тостер)
магданоз
сол

Начин на приготвяне:

Нарязваме на ситно гъбените пънчета и ги задушаваме до омекване в маслото с малко от магданоза и солта. Добавяме нарязаната на малки кубчета шунка, настъргания на ситно картоф, яйцата, 3 с.л. от сметаната, сол на вкус и разбъркваме. С така приготвената смес пълним гъбите, оформяме във вид на конус и ги поставяме в намазана с масло тавичка върху филийка хляб. Печем 30 минути в умерено силна фурна като от време на време поливаме с останалата сметана или малко преди да са готови, поръсваме с нарязани на малки кубчета домати.

Кухня: българска
Основни продукти: гъби, яйца
Начин на приготвяне: печена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Alliston Meat & Delicatessen

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

EASTER IS COMING!

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

Агнешко месо за Великден!

Склонността да се доверяваме е признак на висок интелект



здраве.bg

Хората, които предпочитат да се доверяват на думите на непознати, по-добре от недоверчивите успяват да преценят кое в думите е лъжа и кое не. Недоверчивите от своя страна по-често се подвеждат от чуждите думи, независимо от първоначалните си съмнения. Това е мнението на група изследователи, публикувано в изданието *Social Psychological and Personality Science*.

„Хората, които са склонни да се доверяват на изказванията на другите, съвсем не следва да се възприемат като наивни мечтатели. Всъщност те са много по-предпазливи и тяхната точност в отношенията с останалите им е от полза и в работата и в личния живот“, пишат авторите на статията.

„С други думи, готовността да се доверяваме на практика е признак на висок интелект“, твърдят социолозите Нанси Картър (Nancy Carter) и Марк Уебър (Mark Weber) от Университета на Торонто, Канада.

За неподозиранията сила на думите и това да сме позитивни



здраве.bg

Всеки има най-доброто желание и се стреми да бъде по-добър като личност, съпруг/съпруга, приятел/приятелка, любовник/любовница, колега... И, разбира се, за да го направи, едно от нещата, към които се стреми е да избира и използва внимателно думите. Още от ранно детство – когато научаваме първите си думи – до деня, в който те се “леят” така свободно върху листа в училище или когато ни защитават по време на спор, ефектът на думите ни върху самите нас, както и върху другите хора, също е един от факторите, които влияят върху здравето ни.

Едно такова изследване върху ефекта от думите може да бъде открито в книгата на японския изследовател д-р Масару Емото: **“Тайните послания на водата”**. В нея д-р Емото излага своя научен подход към връзката между думите, мислите, музиката, картините и здравето и хармонията на водата на молекулярно ниво. Според откритията на д-р Емото ние започваме своя живот като

ембриони, съществуваме като 99% вода и се раждаме, запазвайки 90% от нея. В зряла възраст достигахме до “само” 70% съдържание на вода, а по пътя към нашата смърт тя намалява до 50%. Какво означава това и защо е важно? Ами най-малкото защото ние като хора от физиологична гледна точка съществуваме главно благодарение на водата.

Това откритие е довело д-р Емото до няколко експеримента като подложената на много критики фотографска изложба, в която той взема няколко бутилки дестилирана вода и им залепя различни думи. От време на време той прочита думата високо на водата, което предизвиква неочаквана за повечето хора реакция. След като заснема молекулите на водата, той открива, че позитивни думи като “любов” и “благодаря” предизвикват “деликатни и красиви формации в молекулата”, докато негативните думи като “глупак” и “омраза” предизвикват “бурни разпилени картини”.

“Тайните послания на водата” продължава да разкрива ефектите на различни видове музика, замърсяване и технологии, приложени върху водата - наистина интересна перспектива, която хвърля съвсем нова светлина върху значението на това как подбираме думите си.

Като човешки същества, които се имат за нещо значимо, не винаги ни е лесно да се цензурираме в разгорещени моменти или когато е замесена физическа болка. Но Емото ни предлага **нещо, което да пробваме следващия път**, когато водим разгорещена дискусия с обичан от нас човек или сме въввлечени в работна ситуация, която ни причинява стрес:

- Ако се чувствате предизвикани да кажете нещо, направете пауза и вдишайте дълбоко.
- В съзнанието си си кажете една съвсем проста мисъл: “Знам, че във всеки от нас има едно чудесно същество – искам да видя това същество у теб и ти искаш да го видиш у мен”.
- Отново вдишайте дълбоко.

“Това упражнение върши чудеса в живота на много хора”, твърди д-р Емото, “След това можете да направите още една крачка и да изследвате негативните особености на гласа си, които проявявате от време на време, и да създадете алтернативни фрази, които имат по-позитивно влияние. Може да е нещо просто като да не използвате думата “глупав” по отношение на себе си или на когото и да е около вас. Имайте предвид, че **покриването на емоциите ви с “щастливи” думи или**

потискането на чувствата, няма да накарат проблемите да изчезнат като с магическа пръчица - по-скоро самото правене на малки неща, за да понижите напрежението в себе си ще промени начина, по който гледате на нещата. Всичко това в дългосрочен план ще доведе до по-доброто ви здраве”.

Ако сте решили да се закалявате...



здраве.bg

Ако сте решили сериозно да се закалите, не започвайте с дълго стоене под студения душ. По този начин вместо да укрепите имунитета си, само ще се простудите.

Най-добре почнете с обтриване с влажна хавлия. За тази цел намокрете дебела хавлиена кърпа с топла вода (34-36 градуса) и бързо се обтрийте с нея, като след това подсушете тялото си. След 3-4 процедури температурата на водата трябва да се намали с 1-2 градуса и постепенно може да достигне температура 18-20 градуса.

След обтриването си

направете контрастни бани на китките на ръцете и стъпалата. За 10-12 секунди потапяйте ръцете си в съдове с топла (36-38 градуса) и студена (32 градуса) вода. Температурата на студената вода трябва постепенно да намалявате до достигането на 15 градуса. Цялата процедура не трябва да продължава 3 и повече минути.

Разтворимото кафе е по-полезно от “обикновеното”



здраве.bg

Кафето и до днес остава за науката противоречива напитка - редица изследвания сочат ползи от него, други определят кафето като по-скоро нещо, което е добре да избягваме.

Дълго време кафето се е смятало за изцяло вредно за здравето. Напоследък се появиха и изследвания, чиито данни сочат, че в определени случаи то е полезно - например за предотвратяване на старческата склероза и диабет, за подобряване на потентността.

Към този списък скоро бе добавено още едно свойство на кафето - оказа се, че то съдържа голямо количество баластни вещества, които не се преработват от химичните съединения и играят важна роля в храносмилането и поддържането на нивото на кръвната захар.

Според специалистите всеки ден човек се нуждае от 25 г баластни вещества, като техният недостиг води до проблеми с червата. Според много вече публикувани сведения за питателните вещества кафето не съдържа баластни вещества.

Испански учени смятат, че са поставили точка на този спор, като са доказали, че напитката (сварено кафе или нес) съдържа целулоза и разтворими захари, които са баластни вещества. Те са изследвали кафето с помощта на храносмилателни ферменти в изкуствен модел на човешките черва и са установили наличието на баластни вещества и в трите вида кафе: черно филтрирано (приготвящо се за 6-8 минути при температура 90 градуса C), еспресо (сварено под налягане при 114-121 градуса) и нес кафе (инстантно кафе, залято с много гореща вода).

Според данните на учените, публикувани в новия брой на списание Nature, в 100 мл филтрирано кафе се съдържат 0,47 вещества, които не се усвояват, в еспресото те са 0,65 мг, а в нес кафето – търсеният продукт възлиза на 0,75 мг.

По този начин по съдържание на баластни вещества кафето превъзхожда виното и портокаловия сок, които най-често се споменават като източници за организма на такива вещества.

Храненето в правилните часове е важно условие за нормално тегло



здраве.bg

Всички поне са чували, че за да се запази добрата фигура е нужно повече или по-малко да се движим – в зависимост от това какво правим през деня. Сега към тази препоръка диетолози от Северозападния университет на САЩ (Northwestern University) добавят още една – да се яде в правилните часове. Според тях нередовният режим на хранене и особено похапването

<< Прод. от стр. 25

през нощта, когато организмът има нужда от почивка, водят до неминуемо добавяне на излишни килограми.

В този процес главна роля играят т.нар. циркадни ритми, които контролират разпределението на енергията в тялото – т.е. нашия вътрешен часовник.

“Причината за надебеляването не е само в гените и калоричността на продуктите”, смятат специалистите, цитирани от Би Би Си, “но и в циркадната биология на организма. Правилното хранене в правилното време е важно условие да се избегне наддаването на килограми и по наши изчисления може да стане основен фактор за намаляване на епидемията от затлъстяване, която към настоящия момент е засегнала над 300 милиона души по света”.

Според американските диетолози небалансираното хранене противоречи на природните ритми, заложи в тялото. Затова и спазването на режим на храненето съществено повлиява на теглото.

Направените наблюдения показват, че храненето в часове, когато за организмът е нормално да спи, води до 48% повече натрупване на тегло.

Молекулярните механизми, залегнали в циркадните ритми са отговорни както за разпределението на използваната енергия и времето на бодърстване и сън, така и за баланса между приеманите и изразходваните калории.

Пилешка торта

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:**За блата:**

1 пиле
1 кг картофи
1/2 кофичка заквасена сметана
1 майонеза
2 пилешки бульончета
черен пипер
чубрица
3-4 кисели краставички

За украсата:

1 майонеза
2 моркова
2 яйца
10-12 маслини
20 г колбас
50 г кашкавал
магданоз
масло/маргарин

Начин на приготвяне:

Обелените и нарязани на едро картофи се сваряват в пилешките бульончета, след което се пасират. Пилето се изпича и след като изстине, се обезкостява, накъсва на малки хапки и объркайте с картофите. Добавя се сметаната, майонезата, нарязаните на ситно кисели краставички, черният пипер и чубрицата. От получената смес в голяма чиния, намазана с масло или маргарин, се оформя блата на тортата. Отгоре се намазва с втората майонеза и се украсява с изброените по-горе продукти.

Кухня: българска
Основни

продукти: пилешко месо

Начин на приготвяне: варена
Време за приготвяне: 60 - 120 минути

Пъстра гъбена супа

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

7-8 пресни гъби
3-4 средни картофа
2 моркова
2 яйца
1/2 ч.ч. кисело мляко
2-3 с.л. олио (или 1-2 с.л. масло)
черен пипер
магданоз
сол на вкус

Начин на приготвяне:

Сварете нарязаните на малки кубчета моркови и гъби в 1,5 л вода. След като поомекнат, добавете нарязаните също на кубчета картофи и доварете. След като отстраните от огъня, застройте с предварително разбитите с киселото мляко яйца, добавете подправките и мазнината.

Кухня: българска
Основни продукти:

зеленчуци, гъби
Начин на приготвяне: варена
Тип диета: вегетарианска

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



Норвежките фенове обявиха протести, след като гласуването на професионалните клубове за премахване на VAR бе отменено



Норвежките футболни фенове обявиха поредица от протести през първите два мача на първите две дивизии в първенството на страната, след като ръководният футболен орган гласува да продължи използването на видеоасистент за рефериране (VAR), въпреки че професионалните клубове гласуваха за прекратяването му, предаде The Athletic.

Eliteserien - най-високата дивизия на Норвегия – бе възобновена на 28 март, а феновете стояха извън стадионите през първите 15 минути на всеки мач преди да влязат, като масово протест срещу неотдавнашното решение да се продължи използването на VAR.

Норвежкия алианс на привържениците

(NSA) подготви инициативата като „тиха демонстрация и влизане“, докато в съвместно изявление на групите на привържениците от базираната в Осло „Валеренга“ се казва, че действието „има за цел да повиши осведомеността, че демокрацията на членовете е атакувана от антидемократични сили, които искат да поемат контрола над норвежкия футбол“, продължава The Athletic

През януари 32-та отбора в Norsk Toppfotball (NTF) - който представлява клубовете от 2-те най-добри дивизии на Норвегия – Елитната дивизия / Eliteserien/ и Първа дивизия – приеха предложение с 19 гласа срещу 13, за да поискат от Норвежката футболна федерация (NFF) „да приеме преустановяването на VAR възможно най-скоро“.

Въпреки това NFF отговори, като помоли всичките си 450 клуб-членове – огромното мнозинство от които са аматьорски и масови и не използват технологията за съдийство – да гласуват дали желаят да запазят VAR,

като 321 гласуваха в полза на запазването на системата и 129 гласуваха против.

Фен-групите казват, че демонстрацията „символизира какво премахването на демокрацията на членовете може да направи с културата на привържениците около норвежките отбори“, като смятат, че волята на професионалните клубове на NTF е пренебрегната от NFF.

VAR бе въведен в Eliteserien през 2023 г., но често е била обект на протести на привържениците. Инцидент през юли 2024 г. доведе до прекратяване на мача от първенството между Розенборг и Лилестрьом, след като привържениците хвърляха тенис топки, рибни сладкиши и димни бомби по терена в знак на протест срещу технологията.

В доклад за VAR от NFF през ноември се посочва, че федерацията е критикувана за „нейния стил на комуникация по отношение на VAR“, добавяйки: „Играчите признават, че VAR е подобрила справедливостта на съдийските решения,

но призовават за подобрения в управлението на времето и по-предвидими процедури.“

В Европа Швеция стана първата страна, която отхвърли въвеждането на VAR след реакцията на феновете през май.

През юни клубовете от Висшата лига отхвърлиха предложенията за премахване на VAR след предложение от Уулвърхемптън Уондърърс на общото събрание на лигата.

Испански съд отмени присъдата за изнасилване на футболиста Дани Алвеш



Бившият футболист на Барселона Дани Алвеш бе осъден на 4 години и половина затвор миналата година и прекара повече от година в следствения арест за предполагаемо изнасилване на млада жена в нощен клуб.

Прод. на стр.29 >>



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

<< *Прод. от стр. 28*

Бразилският футболист обаче спечели обжалването на присъда за сексуално посегателство, след като испански съд отмени решението по дело, продължило повече от 3 години и накара бившия защитник на Барселона да прекара 14 месеца в затвора, предаде EuroNews.

Алвеш бе признат за виновен през февруари 2024 г. за изнасилването на жена в нощен клуб през декември 2022 г. и бе осъден на 4 години и 6 месеца затвор. Испанският съд постанови, че има „недостатъчно доказателства“, за да се изключи презумпцията за невинност на Алвес.

Законодателството, известно като „само да означава да“ (*ley del solo sí es sí*), официално Ley Orgánica 10/2022), дефинира съгласието като изричен израз на волята на дадено лице, което изяснява, че мълчанието или пасивността не са равни на съгласие.

Но четиримата съдии от базиран в Барселона апелативен съд отсъдиха единодушно да отменят присъдата

след преглед на доказателствата и свидетелските показания, дадени на по-долната инстанция. В решението си те пишат, че показанията на ищеца „се различават значително“ от доказателствата на видеозапис, заснет преди жената и Алвеш да влязат в тоалетните, където тя каза, че той я е принудил да прави секс без нейното съгласие.

Алвеш, който сега е на 41 години, бе държан в затвора от януари 2023 г. до март 2024 г., докато не бе освободен, след като плати 1 милион евро гаранция, чакайки обжалването. Той предаде паспортите си, като прокурорите се противопоставиха на освобождаването му под гаранция поради възможен риск от бягство.

Прокурорите искаха присъдата му да бъде увеличена на 9 години затвор, докато адвокатът на жертвата искаше да остане зад решетките 12 години.

Бразилският футбол в криза: опустошителната статистика, която разкрива упадъка през последните 3 години



Някогашни безспорни крале на световния футбол, националният отбор на Бразилия сега преживява един от най-бурните си периоди в последното десетилетие. Само за 3 години Селесао премина през трима мениджъри, претърпя поредица от исторически поражения и загуби своята идентичност по пътя към Световното първенство по футбол през 2026 г., предава Bein Sports.

Последният удар дойде с уволнението на треньора Доривал Джуниор след смазващата загуба с 1:4 от Аржентина в Буенос Айрес. Само в 16 мача начело, Доривал успя да постигне 7 победи, 7 равенства и 2 поражения – не успявайки да създаде сплотен стил или конкурентен отбор.

Разочароваща епоха

след титлата

След напускането на Тите в края на световното първенство в Катар през 2022 г., Бразилия навлезе в хаотична преходна фаза. Временните мениджъри Рамон Менезес и Фернандо Динис поеха поста, докато СВФ напразно чакаше Карло Анчелоти, който в крайна сметка удължи договора си с Реал Мадрид.

Резултатите?

Исторически слаби резултати:

- Първа домакинска загуба от Аржентина в квалификациите за Световно първенство
- Първо поражение от Колумбия в квалификациите
- Отпадане от четвъртфиналите на Копа Америка 2024 с бледо представяне

Няма Неймар, няма посока

От октомври 2023 г. Бразилия е без Неймар, който е извън терените поради сериозна контузия на коляното. Без него, отборът се бори за лидерство и креативност – губейки почти половината от мачовете си в негово отсъствие.

Прод. на стр.30 >>



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

<< **Прод. от стр. 29**

Таланти от световна класа, но без идентичност

Въпреки наличието на звезди като Винисиус Джуниър, Родриго, Рафина и Алисън, никой не се е открил като истински лидери:

- Винисиус има само 6 гола в 39 мача
- Родриго отбеляза 7 в 33 изяви

Грешките в защита и липсата на нападател от световна класа допълнително подчертават спада

В момента Бразилия заема четвърто място в класирането на CONMEBOL с 21 точки, като все още е в позиция да се класира за Световното първенство през 2026 г. Но както феновете, така и анализаторите

са съгласни: спешно е необходимо ново начало.

„Стресиращ“ дебют - Дария Касаткина се появи за първи път като играч на Австралия



„И, добре дошли от Австралия, Дария Касаткина!“ С тези думи родената в Русия тенисистка бе представена на корта на Charleston Open като най-новото тенис-попълнение на Австралия. Дария призна, че е била много нервна заради новото си амплоа.

Не е трябвало обаче да се тревожи. Малко повече от час по-късно, след невероятния си първи триумф като австралийка, Касаткина приемаше аплодисментите на американската публика под звуците на **„I come from a land Down Under“** („Down Under“ е сингъл, записан от австралийската рок група Men at

Work от 1980 г. – изт. Wikipedia), докато грееше с усмивка на облекчение смесена с радост, предава The Guardian.

„Нов житейски етап за мен. Така че да изляза на корта днес като австралийка, този път бе стресиращо, честно казано“, каза 27-годишната състезателка, след като победи категорично с 6-1, 6-1 американката Лорън Дейвис.

„Просто не можах да съдържа усмивката си да не избухне“, каза тя, след като чу диктора да казва „...от Австралия“.

„Така че за мен е наистина специален момент да спечеля първия мач като австралийски играч. Просто съм наистина щастлива и не можех да повярвам, че един ден нещо подобно ще ми се случи.“

Смяната на предаността на Касаткина от родната й Русия към Австралия е предмет на разговори в световния тенис. Но това също се оказа изключително стресиращо за една спортистка, която, тъй като бе открит гей и бе

толкова категорична срещу нахлуването в Украйна, че нямаше друг избор, освен да изостави Русия, за да „може да бъде себе си“.

„Тази седмица бе малко стресираща, с всички промени и всички отзиви“, каза тя.

„Когато тенисистката излезе на корта, целият стрес, през който съдържаше, експлодира. Ето как работи. И аз съм наистина щастлива как се справих с тази ситуация днес, защото не беше лесно, честно казано.“

И все пак Касаткина го направи да изглежда лесно срещу световната номер 211, демонстрирайки защо е най-добрата състезателка, представяща Австралия.

Тя поведе с 5-0 за да загуби едва девет точки на предпочитаната от нея клей настилка и въпреки пробив в началото на втория сет, след като сервира три поредни двойни грешки – слабост, която дълго време смущаваше играта й – тя бе в различна лига от съперничката си.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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

Честита пролет!
Нека слънцето и разцъфналите цветя,
песента на птичките и ромолящите потоци ви радват и ви дават надежда!



Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame

За вашето вдъхновение, нови идеи за арт.

Този път рисуване върху
ленени салфетки.

Боите са Folk Art Multi purpose
от Michaels.

С тях рисувам и върху стъкло,
метал и всякакви други повърхности.

Много красива стана салфетката,
уникално би било цяла покривка за маса
да се нарисова, нали?

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.

