

Как устата може да убива сърцето

(How your mouth could be killing your heart)

Автор:

Стивън У. Кериган - професор по прецизна терапия, Факултет по фармация и биомолекулярни науки, RCSI University of Medicine and Health Sciences.

Декларация за оповестяване:

Стивън У. Кериган получава финансиране от Научната фондация на Ирландия, Съвета за здравни изследвания на Ирландия, Ирландския



shutterstock. FotoDuets/Shutterstock

съвет за научни изследвания и Enterprise Ireland.

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

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025  22 YEARS



Italian contemporary design  www.stimexinc.com • 416-939-9881

  **LINA G. Gueorguleva**
SRS, CND, SRES, ARS
ambassador GOLDEN DOOR TEAM
M: 647-862-2339
linag@stimexinc.com
Right at Home Realty
www.MyHomeInBulBiz.com

Запазваме местата в новия бизнес каталог

Print & Online

www.BulBiz.com

Позвънете на

тел: 416-821-9915

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



DRIVE WITH TRUST

-  **CONSISTENT WORK**
-  **SEASONAL OPPORTUNITIES**
-  **TOP-TIER PAY**
-  **MODERN EQUIPMENT**
-  **COMPREHENSIVE BENEFITS**
-  **EQUAL OPPORTUNITY**



HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

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

Our requirements:

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



Contact us

T. 416-907-8101 x5

Toll-Free: 877-907-8101

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

Email: hr@transamcarriers.com

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

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, Инжинери-проектанти

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

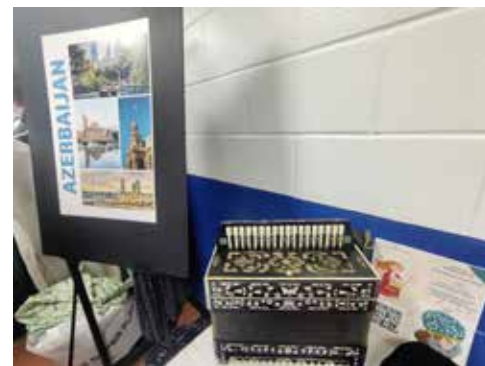
Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

jobs@fierafoods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Българска маса на мултикултурния фестивал в Норт Йорк

Нашите красиви български момичета Лина и Ваня, които дойдоха да представят български сувенири и бижута на мултикултурния фестивал в Норт Йорк на 27 април 2025 г.



Дава се под наем
САМОСТОЯТЕЛНА СТАЯ
ЗА БЪЛГАРИН ИЛИ БЪЛГАРКА
от КЪЩА В МИСИСАГА.
Право на ползване на общите части
+ бесплатно паркомясто.
ТЕЛ. **416-917-6030**
647-449-0602

Концерт на гръцката звезда Никос Икономопулос

в Торонто на 17 май, 2025 г.

(вратите ще бъдат отворени в 9 pm)

Universal Eventspace

6250 HIGHWAY 7, VAUGHAN

За билети посетете: greekcity.com

или се обадете на тел: **416-209-7090**

NIKOS OIKONOMPOULOS



GCM **PETER & PAULS**
www.greekcity.com hospitality group

W O R L D T O U R
T O R O N T O - M A Y 1 7 T H 2 0 2 5
AT UNIVERSAL EVENTSPACE DOORS OPEN AT 9PM

Как устата може да убива сърцето

(How your mouth could be killing your heart)

<< *Прод. от стр.1*

Устата често се описва като прозорец към цялостното здраве – и има основателна причина за това. Все повече изследвания разкриват значителна връзка между лошата зъбна хигиена и сърдечно-съдовите заболявания. Докато тези две области на здравето може да изглеждат несвързани, състоянието на оралното ви здраве може да има дълбоки последици върху сърцето.

Заболяването на венците и инфекциите на устната кухина могат да предизвикат възпаление, да позволят на вредните бактерии да навлязат в кръвта и в тежки случаи дори да доведат до директна инфекция на сърдечната тъкан. Заедно тези ефекти могат да допринесат за сериозни, понякога животозастрашаващи, сърдечно-съдови състояния.

В центъра на тази връзка е пародонтитът – тежка форма на заболяване на венците, причинено от дългосрочно натрупване на плака и неадекватна орална хигиена. Оставена нелекувана, плаката дразни и възпалява

тъканта на венците, което в крайна сметка води до нейното отдръпване и влошаване.

Това разграждане дава на оралните бактерии по-лесен достъп до кръвта. Ежедневните действия като миене на зъбите, почистването им с конец или дъвчене – и особено стоматологичните процедури – могат да осигурят път за тези микроби да пътуват през тялото. Веднъж попаднали в кръвния поток, някои бактерии могат да се прикрепят към ендотела - вътрешната обвивка на кръвоносните съдове. Това нарушава съдовата бариера, което улеснява разпространението на инфекцията в тялото, включително до жизненоважни органи. В екстремни случаи може да доведе до органна недостатъчност - или дори смърт.

Възпаление и инфекция

Системното възпаление е един от основните начини, по които оралното здраве засяга здравето на сърцето. Хроничният периодонтит предизвиква

продължителен имуноен отговор, повишавайки нивата на ключови възпалителни маркери като С-реактивен протеин и цитокини. Тези молекули могат да увредят обвивките на кръвоносните съдове и да допринесат за развитието на атеросклероза – състояние, което стеснява артериите, повишава кръвното налягане и драстично увеличава риска от инфаркти и инсулти.

Възпалението вече се признава не само като симптом на сърдечно-съдово заболяване, но и като движеща сила зад него. Това прозрение издига грижата за устната кухина от козметична грижа до критичен аспект с оглед превенцията на сърдечните заболявания. Лошата орална хигиена също може да увеличи риска от инфекциозен ендокардит (ИЕ) - сериозна инфекция на вътрешната обвивка на сърцето или клапите. Това състояние обикновено възниква, когато бактериите в устната кухина – особено от групата *Streptococcus viridans* – навлязат в кръвообращението и колонизират увредени

области на сърцето.

Хората с предшестващи клапни аномалии, клапни протези или вродени сърдечни дефекти са особено уязвими. За пациенти с протезни клапи или определени сърдечни заболявания, зъболекарите могат дори да препоръчат антибиотици преди специфични процедури, за да сведат до минимум риска от инфекциозен ендокардит.

Инфекциозният ендокардит е спешна медицинска помощ, изискваща продължително антибиотично лечение или, в някои случаи, операция.

Епидемиологичните проучвания подкрепят тази орално-сърдечна връзка. Хората със заболяване на венците са значително по-склонни да страдат от сърдечни заболявания. Въпреки че тези проучвания не винаги могат да докажат пряка причинно-следствена връзка, корелациите са силни – дори след отчитане на споделени рискови фактори като тютюнопушене, диабет и лоша диета.

Прод. на стр.5 >>

<< Прод. от стр.4

Проучване установи, че хората с пародонтит са имали до два пъти по-голяма вероятност да развият коронарна артериална болест в сравнение с тези със здрави венци. Други проучвания сочат ефекта „доза-реакция“: колкото по-тежко е заболяването на венците, толкова по-голям е сърдечно-съдовият риск.

Орален микробиом

Тютюнопушенето, нездравословните диети, прекомерната консумация на алкохол и диабетът допринасят както за лошо орално здраве, така и за сърдечни заболявания. Тютюнът отслабва тъканта на венците и потиска имунната функция. Алкохолът може да изсуши устата и да наруши оралния микробиом. А лошо контролираният диабет нарушава кръвообращението и забавя заздравяването, влошавайки пародонталните и

сърдечно-съдовите заболявания.

Това припокриване не прави изследването по-малко значимо – всъщност то засилва аргументите за холистично отношение към здравето. Здравословните навици са от полза за цялото тяло, а не само за отделните системи.

Нови изследвания също предполагат, че оралната хигиена може да повлияе на здравето на сърцето чрез промени в микробиома на тялото. Лошо поддържаната уста позволява на вредните бактерии да завладеят полезните микроби, причинявайки дисбаланс, известен като дисбиоза. Това може да наруши имунната функция и да допринесе за хронично възпаление и атеросклероза.

За да бъде ясно, добрата дентална хигиена сама по себе си няма да

елиминира риска от сърдечни заболявания. Генетиката, диетата, упражненията и основните заболявания играят решаваща роля. Но поддържането на оралното здраве е проста, ефективна и често пренебрегвана част от превантивните здравни грижи. Редовното миене на зъбите и почистването им с конец, рутинните посещения при зъболекар и навременното лечение на заболяване на венците могат да намалят риска от системни усложнения.

Все по-често здравните специалисти признават важноста на сътрудничеството. Кардиолозите питат за здравето на устната кухина, а зъболекарите призовават да се вземат предвид рисковите фактори за сърдечно-съдовата система по време на прегледите. Този интегриран подход може да доведе до по-ранно откриване,

по-персонализирани грижи и по-добри дългосрочни резултати.

Устата е много повече от началото на храносмилателната система – тя играе жизненоважна роля за цялостното благосъстояние на човек. Връзката между оралното здраве и сърдечните заболявания подчертава необходимостта грижата за устната кухина да се третира като основна част от превантивната медицина.

Изграждайки добри здравни навици, хората могат да защитят не само усмивката, но и сърцето си.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-your-mouth-could-be-killing-your-heart-254860>



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: (905) 849 4664

C: (647) 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca



- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки



TICO # 4631602

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

Има ли място театъра днес—във времето на социални мрежи, умни устройства и изкуствен интелект?

Има ли място театъра днес—във времето на социални мрежи, умни устройства и изкуствен

интелект? Този въпрос зададох на режисьора и актьор Владо Диков, след

представлението „Догодина по същото време”, което той представи наскоро в

салона на Френския културен институт в Торонто. Ето какво сподели с мен той:

Така зададен въпроса, като че ли предопределя и отговора, имайки предвид мястото, което театърът винаги е заемал в живота на хората и значението му на емоционален, социален и културен феномен. От друга страна бурния взрив на технологичната революция характерна за третото десетилетие на века, в който живеем, ежедневно ни изправя пред предизвикателства и изпитания, на които като, че ли не винаги сме готови да реагираме. В това число и отговорността да отговаряме на подобни екзистенциални въпроси, които времето и епохата ни поставят, без особено да се интересуват от способността ни да намерим адекватните отговори. Съзнавайки добре всичко това, аз ще се опитам да очертая моето виждане по въпроса, осланяйки се единствено на личния си опит, като актьор, режисьор, ръководител и създател на различни театрални проекти през повече от половин век.

Театърът се е родил с раждането на самия човек и оттогава неотклонно го съпътства през вековете от пещерите до космоса, от пантомимичните етюди, през първите диалози,



от древногръцките хорове, през Ренесанса, Просвещението и Класицизма, до съвременния театър, издигнат до върховете на човешкото въображение и възможности.

Театърът винаги е бил рамо до рамо с човека в неговата еволюция, вдъхновявайки го, мотивирайки го по пътя на неговото развитие и усъвършестване. Тази връзка никога не се е прекъсвала, защото човекът винаги се е нуждаел от театъра за своето вдъхновение, а театъра се е нуждаел от човека, като негов основен създалел и потребител. Чрез театъра, човек е съумявал най-лесно и естествено да изрази своите мисли, чувства, идеи, философии, мечти и възжелания. Не случайно Уилям Шекспир по най-простичкия, но гениален начин е определил тази връзка така: **светът е сцена и на нея всички ние сме актьори!**

Само се замислете: не



играем ли през целия си живот най-различни роли, в които той-Животът ни разпределя или, в които ние самите се определяме в обстоятелства и партньорства, които пак той-Животът ни е отредил, като единствен, неоспорим драматург и режисьор. Именно Животът ни дава правото да изберем кога, как и най-важното защо да застанем в една от двете основни театрални позиции; тази на изпълнители или тази на зрители. Ето защо най-естественото нещо в живота на всеки от нас е да започнем, като зрители, а в един момент да се изправим, като изпълнители-създатели и творци на театрално изкуство.

Съществуват най-разнообразни театрални форми, дефинирани от различни естетически, философски, културни, идеологически, финансови и даже пропагандни критерии и условия, които налагат едни или други

начини на сценична изява. Според тях театърът може да бъде класически, драматичен, куклен, естрадно-сатиричен, музикален, уличен, модерен, пантомимен, радио-театър, телевизионен, а напоследък онлайн и какъв ли още не. Това несъмнено го прави привлекателен за много хора, давайки им възможност пълноценно да изразят и развият творческия си капацитет.

Още нещо е специфично единствено и само за театъра. Това, че той се явява обединител, пресечна точка на всички останали изкуства, познати и практикувани от човека. В създаването на татралния продукт, освен пряко ангажираните драматурзи, писатели, поети, режисьори, сценографи, актьори и актриси, активно участие вземат: театрални критици, композитори, певци, музиканти, балетмайстори,

Прод. на стр.7 >>

Има ли място театъра днес—във времето на социални мрежи, умни устройства и изкуствен интелект?

<< Прод. от стр.6

танцьори, художници, гримьори, фризьори, реквизитори, осветители, озвучители, каскадьори, моделиери, костюмери, шивачи, общи работници, манекени, суфльори, разпоредители, гардериобери, организатори, продуценти, рекламни агенти и др. Сигурен съм, че след като една толкова пъстра и разнообразна палитра от човешки таланти се вдъхновява, амбицира и мотивира за участие в създаването на театралната магия, **то не бива да се съмняваме в бъдещето на театъра, независимо от предизвикателствата на новия век.** Сигурен съм, също така, че всеки от гореизброените специалисти ще се развива в собствената си професия, ще се интересува от най-новите достижения в съответната област, ще се стреми да отговаря в най-пълна степен на професионалните изисквания и критерии, които съвременността налага. А това е гаранция, **че театърът също няма да изостава и ще се развива в съзвучие и в унисон не само на днешния, но и на утрешния, на бъдещия ден.**

Добре, ще кажете, звучи логично и оптимистично, но какво показва практиката. А и дотук говорихме само за създателите на театралното изкуство. Но къде остана

публиката? Както знаем тя е основния получател, потребител, адресант на усилията, които театралите полагат в своята работа. Без оценката на зрителите усилията на театралите се обезсмислят. Но как се отразяват на днешния зрител особеностите на днешния ден? Конкуренцията на таблети, смартфони, мрежи, подкасти, блогери и кави ли още не, от които интернет е задръстен, не е ли тя прекалено голяма? Как съвременния човек да намери време за театър, да си закупи билети, да се предвижи до театралната зала, да намери място за паркиране, да изгледа представлението и да се прибере безопасно и навреме? Ами, ако учи и работи? Ако има семейство и малки деца? Ако е зле заплатен или безработен? Пенсионер без намаления за пенсионери? Като прибавим, без да се задълбочаваме насилието, престъпността, кризите и войните, ще ни се прииска да спрем дотук, защото въпроса за смисъла въобще от театър ще ни прозвучи най-малкото не на място.

Няма да се спирам подробно на състоянието на българския театър в момента. Само ще спомена, че системата на финансиране, организация и съществуване на театрите в България е остаряла, неадекватна, объркана и оцеляваща.

Скандалите за корупция и злоупотреби в Разград и Смолян са шокиращи, но надали ще са изолирани и няма да се повторят. През последните години България се върна трайно назад в епохата на пътуващите трупи. С помощта на продуцентски къщи актьори се събират, разчитайки най-вече на популярността от телевизионните сериали, създават спектакъли и тръгват да обикалят България и света. За художественото ниво на тези „шедьоври“ няма да се задълбочавам, нито да се виня. Ще кажа само, че за повечето от тях ще е достатъчно, ако само се селфиме със сериалните звезди за фейсбука и не си губим взаимно времето.

Нека да се върнем на първоначалния въпрос. Способен ли театър днес да намери в себе си сили и вдъхновение, за да се пребори за достойно място в сърцата на хората? Как да се справи с конкуренцията на технологиите? Как да привлече вниманието на младите и старите, на образованите и не дотам учените, на възискателните и равнодушните, на интелектуалците и на снобите? Възможно ли е да се разширява кръга на зрителския интерес, който определя финансовия еквивалент на посещаемостта от една страна и запазването

на художествените критерии на театралния спектакъл от друга? По какъв начин тази връзка да се запази постоянна, независимо от динамично променящата се среда и възходящото нарастване на технологичното влияние?

Ако ме попитате: „Кава е тайната на успеха на едно представление?“ Ще ви отговоря съвсем честно: „Няма никаква тайна!“ Това е отговора! „Тайната“ е измислица зад, която се крият прекалени амбици, творческо безсилие или рекламни трикове. Големите театрални творци, от които съм се учил и чийто пример следвам по пътя си, никога не говореха за никаква тайна. Те щедро раздаваха онова, с което природата ги бе дарила без дори да се замислят. **Успехът е точно в това, да съумееш искрено и докрай да се раздадеш на сцената пред публиката, дошла да те види.**

Аз винаги спазвам тази максима. Изисквам го и от себе си, и от хората с които работя в даден проект. А, също така и някои основни правила, които никога не са ме подвеждали; **добра драматургия** (класика или доказала се съвременна пиеса), **грамотна режисура** (отчитаща особеностите на екипа и естеството на материала),

Прод. на стр.8 >>

<< *Прод. от стр.7*

актьорски състав (професионално подготвен и достатъчно мотивиран за справяне с поставените задачи) и **активна организация** при рекламата, и реализирането на готовия продукт.

А сега, за да не съм голословен, ще си позволя да дам за пример собствената си работа, като при това се постарая да бъда максимално обективен. При създаването на спектакъла **„Догодина по същото време“** от Бернард Слейд аз се постарях да спазя всички правила, които изредих по-горе. В същото време не се страхувах да експериментирам, да променям, да опитвам неща, които не са правени до сега. Например със сценичната среда. Заедно със сценографката **Мариола Конова-Генова** решихме коренно да изменим декора, смело изваждайки действието от хотелската стая с огромната спалня и да го ситуираме на патиото между двете стаи, на двамата основни герои. Решението на екран отзад да се прожектира „живия“ океан през цялото време, също е оригинална идея и създава неповторима атмосфера. Амбицията на драматурга, на пиесата **Моника Мирчовска**, която отговаряше за костюмите на героите и бе те винаги да бъдат с различни костюми, ни изправи пред проблема-време за преобличане.

Реших да не правя компромис и въведох трето действащо лице на скриптьорка, която уплътнява времето между картините, необходимо за смяна на костюмите. Натоварих с тази роля **Моника**, тъй като нейно беше решението за костюмите. На нея пък и хрумна да прочете по едно любовно стихотворение, което много удачно се вписа с основната идея на спектакъла. Оставих избора на стиховете изцяло на нейното творческо въображение и тя не ме подведе. Другото голямо предизвикателство беше да поверя основната женска роля в пиесата на оперната певица **Мила Йонкова**. Тя е творец с доказан авторитет и кариера в областта на оперното изкуство. Ролята на **Дорис**, в пиесата, обаче е изпитание за всяка драматична актриса и изисква несъмнен опит, познания и не на последно място култура. Съзнавах добре рисковете и отговорността, които поемах. В името на това не си позволих нито за момент компромиси или оправдания. Това отне много повече репетиционно време, но крайния резултат показва, че си е струвало усилията. **Мила** се отнесе изключително сериозно към задачата, доверявайки ми се напълно, полагайки старание и творчески ентузиазъм през цялото време. Творчество

проявиха **Любо Кулев** и **Александър Миланов** осигурявайки ми оригинален музикален и видео фон. А пластичния етюд на **Розмари Де Мео**, само добави „цветето на ревера“ в крайния вариант.

Преди ковид пандемията направих моноспектакъла **„Пробен срок“** на **Николай Гундаров**, който освен в Канада, играх в България, Румъния, Молдова и Украйна. Там за първи път експериментирах, като пълноценно си партирах с **видео екран**, като самия екран се превръщаше в действащо лице. Смяя да твърдя, че това е много смела крачка **в използването на технологиите** при създаване на съвременния театрален спектакъл. Щастлив съм, че проправих път в тази посока.

Новаторски експеримент бе и представлението **„Преселници“** по романа на **Константин Петканов**, моя драматизация, което има премиера миналата есен в София. Необичайното там се състои в майсторското преплитане на диалог, музика, песни, танци и пластични етюди, като всичко това се редува, преливайки едно в друго, без да нарушава естетическия смисъл и емоционалните внушения на спектакъла.

В заключение ще кажа, че съм твърдо



убеден, че театралното изкуство ще продължи да се развива в хармоничен синхрон с технологичния бум, опирайки се както на неговите достижения, така и на най-доброто от театралните традиции, и история.

Живеем в много щуро време, определяно от необятна интернет динамика, виртуална илюзия за човешко общуване в социалните мрежи, фалшиви новини и почти наркотичната зависимост от собствените си смарт устройства. **Един изключително материален свят, доминиран от високи технологии. Много форма и малко съдържание!**

Щастлив съм, че опита ми да продължавам да се занимавам с театър, се оказва много сполучлив. Струваше си да опитам!

Благодарим на **Владо Диков** и на екипа на „Зад Океана“, като им пожелаваме много бъдещи творчески успехи!
Вяра Димитрова,
Редактор в. "Пламяк"

Пасхално послание на Българския патриарх Даниил



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

Обични във Възкръсналия Спасител братя и сестри,
ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!

Днешният ден не е като всички останали дни. „Тоя ден е Господ сътворил: да се зарадваме и да се развеселим в него“ (Пс. 117: 24). Този ден е невечерен, нескончаем, защото днес Христос победи греха и смъртта и постави начало на нов нетленен

живот. Днес е ден на радост. И ние, православните християни, сме призвани да откриваме тази необикновена небесна радост пред света чрез делата на светлината: „Тъй да светне пред човеците светлината ви, та да видят добрите ви дела и да прославят Небесния ваш Отец“ (Мат. 5: 16).

Без Христовото Възкресение няма християнство. То е в сърцевината на християнския живот. То дава смисъл на цялата човешка история. Благовестието за победата на Христос над смъртта преминава от век във век като радостна вълна на вечността, която се докосва и до нас. Светото Евангелие свидетелства за многобройните явявания на Живия Христос. Явяванията на нашия Господ след Възкресението Му са засвидетелствани от неговите ученици, които Го видяха жив, които ядоха и пиha с Него, които се облякоха в сила отгоре, като приеха дара на Светия Дух в петдесетия ден от Неговото възкресение.

Прод. на стр.10 >>

BLACK SEA GOLD
POMORIE
LCBO # 371047

**Налична за продажба
Available for sale now**

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

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.

<< *Прод. от стр.9*

Най-впечатляващото, братя и сестри, без съмнение е, че тези свидетели дадоха живота си за Възкръсналия Спасител. Тяхното нелъжовно свидетелство за Христовото Възкресение беше запечатано със собствения им живот, със собствената им съзнателна саможертва. Можели ли са да лъжат цял живот, като заради това тяхно свидетелство са били водени на съд, в затвор, на мъчения и смърт?

Христовото Възкресение е засвидетелствано от цялата Христова Църква в нейната двухилядолетна история. Свидетелството за Христовото Възкресение ние виждаме в живота на Пречистата и Преблагословена Божия Майка, на светите апостоли, на светите мъченици, на преподобните отци и майки, на светителите, на праведните, на всички светии до днес. И ние днес, православните християни, сме призвани да свидетелстваме за тази истина:

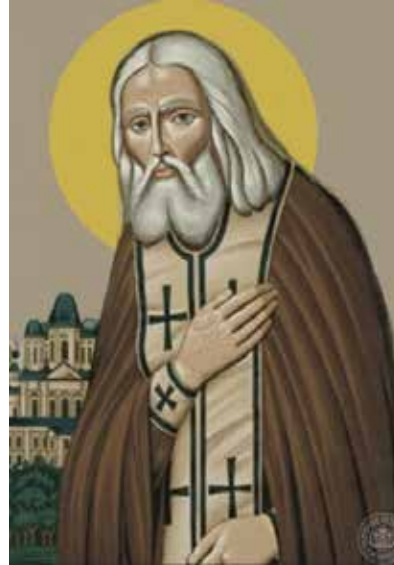
ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!

„Да очистим сетивата си и да видим Сияещия с непристъпна светлина Христос Възкръсналия; и нека ясно чуем как ни казва: „Радвайте се!“, като възпяваме победната песен“ (из Канона на Пасха). Може би понякога се питаме: „Защо не чувствам тази небесна радост? Защо сърцата ни не трепват? Защо не можем да усетим ликуването, което св. Църква възпява?“. Нека да се замислим върху начина ни на живот. „Да очистим сетивата си“, тоест да внимаваме върху себе си, да се пазим от греха, да не позволяваме на осъждането, самозабравата, егоизма, безчувствието, безразличието и отчаянието да ни завладеят, а в мир с Бога и с нашите ближни да се трудим заедно за нашето спасение. И, когато „очистим сетивата си“, тогава ще **„видим Сияещия с непристъпна светлина Христос.“** Защото грехът пропъжда радостта. А животът в Христа според Неговите заповеди е извор на благодатна пасхална радост.

Молитвено благопожелаваме винаги и във всичко да бъдем правдиви свидетели и неуморни пазители и проповедници на Христовото Възкресение! Христовото Възкресение е надежда на света! Христовото Възкресение е смисъл на живота! Христовото Възкресение е извор на радостта!

**ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!
ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ!**

Св. Серафим Саровски – три слова за вярата и добродетелите



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

За поста

Постът се състои в това да се яде малко количество храна. Неразумен е този, който сядна на трапезата и се предава на ненаситно ядене и с тялото, и с ума си. Истинският пост се състои в непрестанно упражняване на волята. Иисус Христос е показал чрез 40-дневния продължителен пост как можем да се предпазим от грехове и да укрепим вярата си в Бога. Всички светии и подвижници на св. Църква са се въоръжавали с пост. А успехите им в подвижничеството са успехи в поста, в себеотрицанието. Към строгия пост те не са пристъпвали изведнъж, а постепенно. Първо са се научавали да задоволяват глада си с малко храна. Преп. Доротей приучавал духовния си син Доситей в пост, като постепенно отнемал по нещо от ежедневната му дажба. Обаче не на всеки може да се наложи строгото правило за въздържание. Но нека се знае, че плътта на постещия става тънка и лека. Духовният му живот достига до съвършенство. Външният живот и земните чувства се затварят и умът, откъсвайки се от земята, се възнася в съзерцание на духовния свят.

За отричането от света

Страхът Божий се придобива тогава, когато човек се отрече от всичко, което е в света, събере всички свои мисли и чувства и цял се потопи в съзерцание на Бога и в чувството за обещаните свети блаженства. Не трябва напълно да се отричаме от света и да идваме в състояние на духовно съзерцание,

Прод. на стр.12 >>

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50**

Money where you need it



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

Ria Mississauga
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 389
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-02049

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

UKRAINE 		GEORGIA 		ROMANIA 	
POLAND 	BULGARIA 	MOLDOVA 	KOSOVO, MACEDONIA 	SERBIA 	ALBANIA



Download the Ria app



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.com

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

<< **Прод. от стр.11**

оставайки в света, защото докато страстите не утихнат не трябва да придобиваме духовния свят. А страстите не утихват веднага, защото обкръжаващите ни предмети, желанията и др. подобни възбуждат страстите. За да се достигне до съвършено безстрастно и да се дойде до духовно безмълвие, трябва много да се подвизаваме в постоянна молитва и духовно размишление. Но как е възможно изцяло да се предадем в Богосъзерцание, да се поучаваме от Неговия закон и с цялата си душа да се възнасяме към Него в пламенна молитва, оставайки сред непрестанния шум на страстите, воюващи в света? Всеки християнин знае, че целият свят лежи в зло (вж. 1 Йоан 5:19). Докато не се освободи от света, душата не може искрено да обикне Бога.

За милостинята

Трябва да бъдем милостиви към бедните и бездомните. За тях са се грижили много светилници и отци на Църквата. По отношение на тези добродетели, милосърдие и благотворителност, сме длъжни с всички сили да изпълняваме

Христовата заповед: *бъдете милосърдни, както и вашият Отец е милосърден* (Лука 6:36) и *милост искам, а не жертва* (Мат. 9:13). Мъдрите внимават в тези спасителни думи, а неразумните не ги разбират, оттук и наградата няма да бъде еднаква, както е казано: *който сее скъдно, скъдно и ще пожъне; а който сее щедро, щедро и ще пожъне* (2 Кор. 9:6).

Избран бе нов игумен на Зографския манастир на Св. Гора – Атон



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

Днес, 30 март/12 април, в деня на Лазарова събота в нашата Зографска света обител на Света Гора Атон се проведе избори за игумен след кончината на нашия отец архим. Амвросий. Изборът бе проведен според изискванията на Вътрешния устав на манастира, както и на Органичния устав на Света Гора. За нов игумен бе избран иеромонах Гавриил.



Биография на новия игумен

Отец Гавриил, светско име Георги Каратотев, е роден на 11 декември 1973 г. в София. В Зографската света обител идва на 20 декември 1997 г., а монашеско пострижение получава точно след една година – на 20 декември 1998 г. Ръкоположен е за иеромонах на 24 октомври 2003 г. От началото на 2003 г. почти непрекъснато е първи епитроп на светата обител. *От манастирската канцелария*

15-годишно момиче хоспитализирано в Пловдив след пушене на вейп



/Снимка: UnSplash/
15-годишно момиче е в болницата УМБАЛ «Св. Георги» в

Пловдив след пушене на вейп в лунапарк в «Тракия». То е хоспитализирана на 26 април в тежко състояние, вече е стабилизирано, но под лекарско наблюдение в клиниката по педиатрия, предаде «24 часа».

Момичето посетило с приятелки лунапарка, където изпушило цяло вейп устройство, което закупило от сайт за онлайн продажби на никотинови изделия. Това се равнява на над 2000 всмуквания, издърпани в рамките на 1-2 часа. На тръгване към дома ситийнейджърката внезапно получила гърч и си глътнала езика. За щастие наблизо е имало медицинско лице, което видяло какво се е случило и оказало първа помощ на нуждаещото се момиче, твърдят очевидци, цитирани от «Трафикнюз». Междувременно съседите се обадили на телефон 112.

На място е пристигнала линейка, която е откарала детето до спешното отделение на УМБАЛ «Свети Георги». След оказаната медицинска помощ там, момичето е преместено в детското отделение на «Васил Априлов»,

където е било необходимо да бъде поставена в медикаментозна кома.

В София загина тенорът Богомил Спиров при катастрофа с мотор



Той спечели две от главните награди Бели Пощадени от конкурс по вокали. Забран за изпитие, бачи не дозволена е телевизията и бурканът. Тенорът спечели вград на Музиканти. "Пригизване се е издало, червена на червена... Все повече време... Тенорът спечели и бачи пръв път днес с всички се от сивом на централен софийски булевард. Почивай в мир. Боби Спиров! Ще липсват твоята усмивка, добротата и приятелството ти! Дълбока е скръбта! Съболезнавания на семейството и близките! Моля ви, приятели, не карайте мотори! Моля ви! Тук нямаме условия и толерантност за това!", написа във Фейсбук вокалистката на група «Мери Бойс Бенд» Мария Мутафчиева.

При катастрофа на 27 април следобед в София загина тенорът Богомил Спиров, една от звездите на Музикалния театър, съобщиха негови колеги и приятели.

57-годишният артист е карал мотора си, когато го удря камион на бул. «Константин Величков».

Свидетели разказаха в социалната мрежа, че линейка го е откарала в тежко състояние в болница, а по-късно вечерта негови близки съобщиха във Фейсбук, че е починал. Спиров е бил блъснат и прегазен от камион.

“Този слънчев човек е бил премазан днес с мотора си от камион на централен софийски булевард... Почивай в мир,

Боби Спиров! Ще липсват твоята усмивка, добротата и приятелството ти! Дълбока е скръбта! Съболезнавания на семейството и близките! Моля ви, приятели, не карайте мотори! Моля ви! Тук нямаме условия и толерантност за това!”, написа във Фейсбук вокалистката на група «Мери Бойс Бенд» Мария Мутафчиева.

Богомил Спиров е солист на Националния музикален театър. Роден на 5 юни 1968 г. в София. Той е син на известния актьор от театър «София» Йордан Спиров (1928-2012). Пял е в хор «Бодра смяна», в ансамбъла на Строителни войски.

Повече от три десетилетия Спиров е в трупата на Музикалия театър «Стефан Македонски», където изпълнява централните роли в десетки оперети и мюзикъли: Едвин в «Царицата на Чардаша» от Имре Калман, Хадес в «Орфей в ада» и Ахил в «Хубавата Елена» от Жак Оффенбах, Исус в «Исус Христос суперзвезда».

Арестуваха шефа на митницата в Пловдив



Директорът на митницата в Пловдив Мирослав Беляшки бе арестуван събщи «По света и у нас», заради покровителство на нов контрабанден канал за цигари, свързан с митичния «крал на цигарите» Никола Николов - Паскал, който от месеци се укрива от правосъдието в Сърбия, потвърдено по-късно от Софийска градска прокуратура.

Задържаният Беляшки е назначен на поста в средата на март 2024 г. от тогавашния директор на Агенция «Митници» Петя Банкова, която 2 седмици по-късно бе арестувана, заедно с баща и син Марин и Стефан Димитрови, които получиха обвинения заради контрабандните канали на Паскал. От разследването срещу Банкова се установи, че тя се е съгласила да извършва смени на регионалните началници в митниците под давлением на тогавашния министър на финансите Асен Василев, който отрича обвиненията.

Източници от пловдивската митница коментират, че преди дни арестуваният по-рано днес Мирослав Беляшки, лично се е опитал да покровителства преминаването на ТИР с контрабандни цигари, който е трябвало да премине през България. На митническия пункт «Капитан Андреево», по сигнал на чужди служби, е бил спрян камион с цигари.

Макар «Капитан Андреево» да е към Териториалната дирекция на митниците в Бургас, на границата се появил Беляшки, който дошъл с двама други въоръжени служители, облечени и с бронезилетки, като се опитал да освободи спрения камион и превозваната стока, като обяснил, че те трябва да бъдат приети и ескортирани до митницата във Видин и оттам изнесени в Румъния. Оперативната информация сочи, че по този начин през страната е трябвало да преминат поне 15 камиона с контрабандни цигари, чиято крайна дестинация е била Румъния.

В миналото Мартин Белишки бе пиар на предишния кмет на Пловдив Здравко

<< Прод. от стр.13

Димитров, а жената, с която живее на семейни начала – Маргарита Бойчева, е свързвана с различни политически партии. За последно Бойчева работи в Областна администрация – Пловдив в мандата на «Продължаваме Промяната».

„Родина“



Автор: Ангел Колев
„Ще пишат за Родината, на онзи ден... пък аз си, изпуснах наред римата, днес точно - тези фрази.

Защо ли... Непростимо е, пред всички ще разкажа, че с пръсти недоимъкът замазвал е - пейзажа ти,

а ставаш все по -

хубава, виж, как... ще остаряваш, щом пак велик е Дунавът, рай, слънчев - Ропотамо,

в най - синьо е небето ти,

щур, птичи дом - гората, морето ражда истинност, клас житен - равнината!

И вече виждам, клетнице, щастлив съм от

съдбата, богатства, да, несметни са, но чужда, там земята им!

А - след години, Майчице, щом свише знак ми пратят, останките ми - тленните - смести ги... в два квадрата!“

Прод. на стр.15 >>

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

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

E-mail: kitty@memorialgalleries.ca
www.memorialgalleries.ca

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

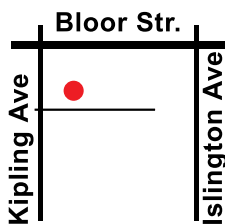


Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

Facebook: @thesweetgallerycafe
Instagram: @thesweetgallerycafe



VIN DE GARAGE



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

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

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

www.vindegarage.com

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



	9			1	6			
4				9		3		
				5	4			
	4	7		3	6	1		
3							1	
8	6							7
9		2				5	8	3
5	7						4	

**Четете вестник
Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com**



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



Авиокомпанията продава мистериозни полети, при които пътниците научават местоположението когато кацнат



Представете си, че опаковате багажа си, отивате на летището и се качвате на самолет до напълно произволна дестинация. Може да звучи като кошмар за мнозина, но за някои това е мечтано приключение, което сега се е превърнало в реалност.

Scandinavian Airlines (SAS) зарадва любителите на джетсета с втория си полет „Неизвестна дестинация“, предава Daily Mail.

Билетите за полета, който излиташе от летището в Копенхаген в Дания, бяха разпродадени само за 4 минути през февруари, като официалната дата на пътуване бе между 4 и 7 април.

Пътниците се озоваха в Севиля, Испания тази седмица, и се потопиха в поредица от курирани дейности, които демонстрираха най-доброто от столицата на Андалусия, включително исторически обиколки. Събития, вдъхновени от фламенко, и местни кулинарни изкушения.

За да поддържа напрежението, SAS пази дестинацията в тайна от пътниците и дори от кабинния екипаж до кацането на самолета - само пилотите знаят за крайната спирка.

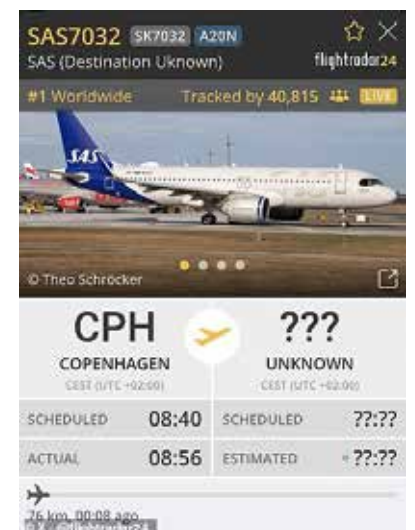
Пътниците, пътуващи през летището, трябва да очакват да се натъкнат на необичайни информационни табла за полети, които показват „Мистериозен полет“ или „Неизвестен Шенген“ заедно с часа на излитане.

Това идва след успешно встъпително пътуване до Атина, Гърция през 2024 г., при което 6,000 членове на Scandinavian Airlines EuroBonus се регистрираха за единствената по рода си възможност и билетите бяха разграбени за секунди.

Тазгодишният полет „Неизвестна дестинация“ е вторият път, когато се предлага ексклузивно на членове на SAS EuroBonus, които

често пътуват, и може да бъде резервиран само с точки за лоялност.

Мистериозните полети стават все по-популярни през последните години и концепцията е приветствана от пътуващите по света, жадуващи за елемент на изненада, както и за спокоен подход към следващото си пътуване.



Чрез премахване на стреса от прекарването на часове в проучване на дестинации, резервиране на полети и настаняване и създаване на

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*

маршрути, пътниците могат да се съсредоточат изцяло върху присъствието си, бидейки държани нащрек докато пристигнат на тайна дестинация.

Пътниците на полети с „Неизвестна дестинация“ също не трябва да се притесняват от визови усложнения, тъй като схемата работи изцяло в рамките на Шенгенската зона за свободно пътуване в Европа, която обхваща 29 държави, както съобщава Economic Times.

Миналата година членовете на SAS използваха **30,000** точки, за да летят до Гърция и се казва, че този подход добавя усещане за ексклузивност към пътуването, карайки го да се чувства по-скоро като специално изживяване, отколкото като обикновен търговски полет.

Авиокомпанията обясни: „Както миналия път, билетите бяха предоставени изключително за членове само срещу точки, и бяха разпродадени за 4 минути.“

Въпреки че SAS извърши само 2 мистериозни полета

от миналата година, интересът нарасна експоненциално в социалните медии, като стотици изразиха желанието си да бъдат отведени до произволна дестинация.

Понастоящем Scandinavian Airlines не е обявила никакви бъдещи пътувания с „Неизвестна дестинация“, въпреки че притежателите на EuroBonus е посъветван да следи уебсайта си за актуализации.

Междувременно една ужасена пътничка беше посрещната с мистериозен полет, за който не се е записала, след като се качи на грешния самолет и се събуди в Аликанте вместо в Париж.

Жената от Западен Йоркшир преминала през това, което вярвала, че е правилният гейт за парижкото летище Бове, където персоналът сканирал бордната и карта.

Златните инжекции в окото може да са бъдеще на запазване на зрението



Златният прах в очите може да изглежда като необичайна терапия, но ново проучване върху мишки в САЩ показва, че подходът може потенциално да лекува свързана с възрастта макулна дегенерация (AMD) и други очни проблеми, предава Science Alert.

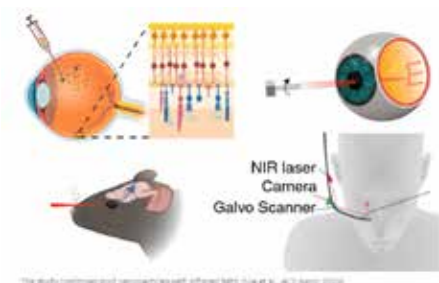
Макулната дегенерация засяга милиони по света и става по-вероятно с напредване на възрастта. Увреждането на макулата, разположена в ретината и съдържаща светлочувствителни фоторецепторни клетки, причинява замъгляване и други проблеми със зрението. Въпреки че има налични лечения за забавяне на прогресията на AMD, те не го обръщат. „Това е нов тип протеза на ретината, която има потенциала да възстанови зрението загубено поради дегенерация на ретината, без да се налага каквато и да е сложна операция или генетична модификация“, казва биомедицинският инженер Жиариу Ние от университета Браун в Роуд Айлънд.

„Ние вярваме, че тази техника може потенциално да

трансформира парадигмите за лечение на дегенеративни състояния на ретината.“

Ето как работи новото лечение: много фини златни наночастици, **хиляди пъти по-тънки** от човешка коса, са наситени с антители, насочени към специфични очни клетки. След това се инжектират в пълната с гел стъкловидна камера между ретината и лещата.

При мишките, върху които това бе тествано, проектирани да имат нарушения на ретината, методът на лечение бе ефективен за възстановяване на зрението, поне частично. Той показва, че наночастиците могат да помогнат за заобикаляне на увредените фоторецептори.



Прод. на стр.20>>

„Показахме, че наночастиците могат да останат в ретината с месеци без голяма токсичност“, казва Ние.

„И също, че те могат успешно да стимулират зрителната система. Това е много обнадеждаващо за бъдещи приложения.“

Подходът има прилики със съществуващите лечения за AMD и свързани състояния като пигментен ретинит. Въпреки това, този нов метод е по-малко инвазивен, без нужда от операция или големи импланти в окото, а също така обещава да покрие по-широко зрително поле.

Както при повечето проучвания при мишки, има голям шанс откритията да се пренесат и при хора, но ще отнеме известно време, за да стигнем дотам – и да получим нещо безопасно, което може да бъде одобрено за употреба. Това е важна първа стъпка.

Все по-голям брой проучвания представят начини, по които очните заболявания могат да бъдат преодолени чрез най-новите технологии и наука, включително препрограмиране на други клетки на ретината, за да заменят фоторецепторите, които вече не работят.

„Тази иновация бележи значителен пробив, поставяйки началото на бъдещото развитие на фототермални протези на ретината, като очила за носене“, пишат изследователите в публикувания си документ. „За бъдещи човешки приложения е необходимо допълнително усъвършенстване.“ Изследването е публикувано в ACS Nano.

Е-номера в храните. Можем ли да живеем без тях?



Има много мистерия около Е-номерата в хранителната индустрия. Може би сте се чудили какви точно са те? Наистина ли са лоши за мен? Или например Е-номерата наистина ли са необходими за производството на храни? За ролята им в производството на храни и дали представляват риск за нашето здраве, пише Food Unfolded.

Какво представляват Е-номерата?

Казано по-просто, Е-номерата са просто кодове за хранителни добавки. Тези кодови номера могат да бъдат създадени за всякакви вещества, които отговарят на следните три описания:

- Вещества, които обикновено не се консумират като самата храна.
- Вещества, които се добавят умишлено към храната с технологична цел по време на производството, обработката, приготвянето, обработката, опаковането, транспортирането и/или съхранението на храната за постигане на крайния продукт, който намирате в магазина.
- Вещества, които могат да имат или не хранителна стойност.

Е-номер се дава на хранителна добавка, след като бъде одобрена за употреба в хранителни продукти, продавани в ЕС. Всъщност оттам идва „Е“ в Е-числата, което просто означава „Европа“. Това позволява добавката да бъде разпозната в списъците на съставките в целия ЕС, вместо да се използва името на добавката – което може да се променя в зависимост от езика.

Всяка добавка

получава свой собствен уникален номер - **в момента има над 300 Е-номера**. Ако сте любопитни да разберете за какво се отнасят самите числа, категоризацията на Е-номера е както следва:

- Серията Е100 се отнася за хранителни оцветители.
- Серията Е200 се отнася до консерванти.
- Серията Е300 се отнася до антиоксиданти.

Защо имаме нужда от хранителни добавки?

Хранителните добавки имат за цел да гарантират безопасността на храните и да поддържат високо качеството на нашите храни. Когато купувате хранителни продукти, вероятно имате определени очаквания по отношение на вкуса, качеството, текстурата, представянето, цената и т.н. на продукта. Въпреки че хранителните добавки не са основна съставка, те играят важна роля за задоволяване на очакванията на потребителите. Например стареенето и обработката на храните може да повлияе на естествения им цвят. По време на обработката цветът на хранителните съставки може да се промени по начин, различен от очакванията на

<< *Прод. от стр.18*

потребителите, или може просто да изглежда непривлекателен за потребителите. Хранително-вкусовата промишленост компенсира тази промяна с помощта на редица хранителни оцветители. Това помага да се компенсират загубите на цвят, да се подобрят естествените цветове и/или да се промени цвета на храната.

Как действат хранителните добавки?

Хранителните добавки като подобрители, емулгатори, стабилизатори, антиоксиданти, сгъстители и др. се добавят, за да придадат определени физически качества на храната, включително нейната текстура. Други добавки като подобрители на вкуса, подсладители - и дори оцветители - променят вкуса на хранителните продукти. Например преработката на ягоди може да доведе до загуба на червения цвят, който потребителите свързват със свежи, вкусни и питателни ягоди. Ако нещо не отговаря на очакванията им, те няма да купуват тези ягоди. Ето защо често се добавят хранителни оцветители, които придават червен цвят в случая на ягодите. Други хранителни добавки, като антиоксиданти и консерванти, увеличават срока на годност на хранителния продукт.

Разбиване на мита: Е-номерата вредят ли ви?

В наши дни има широко разпространено подозрение към Е-номерата. Причината? Има съставки, използвани като хранителни оцветители, стабилизатори и консерванти, които всъщност могат да имат вредни ефекти върху здравето ви. Въпреки това, не всички Е-номера



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

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

(или добавки) са лоши за вас! Всъщност Е-номерата са строго регулирани - всяко вещество, на което е даден Е-номер, трябва да премине тестове за безопасност и е внимателно обмислено и одобрено за употреба.

От една страна, Е-номерата често присъстват в ултра-преработените храни, които са свързани с широк спектър от здравословни проблеми като рак, диабет тип 2 и сърдечни заболявания. Но би било несправедливо да се каже, че всички Е-номера са лоши за вас. Оцетът и лимоният сок, например, са получили Е-номера - съставки, които често се срещат в нашите кухни и дори могат да бъдат полезни за здравето ни.

Жена подготвя парти на съпруга си и намира в **WhatsApp**: „Заклещен съм в нещастен брак“ и „тя може да задържи сина ми“



Има някои неща в брака, от които се чувствате, че няма връщане - и за една жена това може да е само едно от тях. Обръщайки се към Mumsnet.com, жената сподели сърдечната си мъка, след като планира важно парти за рождения ден на съпруга си, само за да се натъкне на поредица от

Прод. на стр.23 >>

<< Прод. от стр.22

жестоки и опустошителни съобщения, които разкриват очевидното му негодувание към брака им, предава The Nightly.

Тя обясни, че е използвала телефона на съпруга си, за да намери номера за контакти на приятели на съпруга си за изненадващото парти, когато разговори в групов чат в WhatsApp с неговите близки приятели, разкриват серия от шокиращи съобщения.

Според нейната публикация съпругът се е наричал сам „заклещен в този брак“, добавяйки, че „искам да имам афера, но тя ще вземе всичките ми пари и няма да има къде да живеея“.

Унищожителните коментари не свършиха дотук.

Съпругът продължил: „Тя може да задържи сина ми, аз просто искам да запазя парите си“, на което приятелите му отговарят с подкрепа.

Добавяйки допълнителна обида, жената описва как груповият чат е бил изпълнен с неуважителни коментари за

„горещи приятелки на мама“, романтика за бивши приятелки и споделяне на снимки, които съпругът ѝ тайно е направил на непознати, които смята за привлекателни.

„Всичко това е наистина унищожително и неуважително към мен“, сподели разочарованата съпруга.

С настъпването на шока тя признава, че е продължила да преглежда съобщенията му, разкривайки още по-смущаващо съдържание, включително лъжи, които съпругът ѝ е разпространил, за да я изрисува в негативна светлина.

Въпреки че е била майка, стояща вкъщи в продължение на 5 години, тя открила, че той често се оплаква на приятелите си, че е „мързелива“, „безполезна“ и намекнал, че не допринася финансово за тяхното домакинство.

„За контекст“, обясни тя, „Бях майка вкъщи 5 години, откакто се роди синът ми, главно защото се преместихме в чужбина заради

Alliston Meat & Delicatessen

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



E.B.Q PIG - LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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















<< *Прод. от стр.23*

работата на съпруга ми на място, където моята кариера не съществува.

Тя продължила: „Имаше липса на грижи за деца, докато синът ми не тръгна на предучилищна възраст миналия септември. През това време научих местния език, издържах езиковия тест, върнах се в университета, преквалифицирах се и сега отново работя - скоро ще бъда на пълен работен ден.“

Техният син, който е аутист (високо функциониращ), също се нуждае от интензивни грижи, като жената обяснява: «Той няма да ходи никъде със съпруга ми без мен - нито на училище, в парка, където и да е. Той иска само да е около мен, така че е много.»

Размишлявайки върху ситуацията, тя каза: «Чувствам се толкова потисната от всичко това. Сякаш държа много за толкова дълго време у дома

и това се чувства като най-голямото предателство. Толкова е лично.»

„Увереността ми беше много ниска от известно време и бях толкова развълнувана и горда, че намерих добра работа на трудния пазар на труда. Сега имам чувството, че ме е омаловажил и ме е накарал да се чувствам безполезна - и тогава всичките му приятели се намесиха и колективно се съгласиха, че да си с мен трябва да е най-

лошият вариант.

Жената разкри, че е пазила откритието за себе си в продължение на 3 седмици, докато планира следващия си ход, признавайки, че е решила да напусне брака.

„Не мисля, че има връщане назад от това“, заключи тя.

Тя добави, че все още не се е изправила срещу съпруга си, отчасти защото е имала достъп до телефона му без разрешение.

ЗДРАВЕ

Да помогнем на сърцето си



здраве.bg

Сърдечно-съдовите заболявания са водеща причина за преждевременна смърт днес, въпреки че някои от тях вече се лекуват или поне състоянието се стабилизира. Лекарствата помагат за един почти нормален начин на живот. Но все пак са необходими някои ограничения. А, разбира се, най-добре е да се погрижим за здравето си още преди да се наложи да се лишаваме от нещо.

Повече от всичко сърцето обича **движението**. 30 минути разходка всеки ден са необходимо условие за поддържането на сърдечния

тонус. Дори след прекаран инфаркт лекарите препоръчват на пациентите си кратки разходки 2 пъти дневно.

Сърцето се влияе много и от **правилното хранене** - повече плодове, растителни мазнини, леко сготвена храна. Растителните мазнини са главния източник на ненаситените мастни киселини, които поддържат нивото на холестерол в нормалните граници.

Сърцето не обича **излишните килограми**. Смята се за нормално, ако човек през целия си живот запази теглото, което е имал на 25-годишна възраст (разбира се ако не е страдал в детството си от затлъстяване или прекомерна слабост).

Ако можете, откажете **цигарите** – напрежението и натоварването на сърцето

ще намалее. Ако не сте в състояние да откажете вредния навик, поне се опитайте да намалите бройката на изпушваните цигари. Пушенето вреди не само на здравето, но и взаимодейства с някои лекарства, като отслабва тяхното действие.

Сърцето обича, когато сме спокойни. **Лошото настроение и агресията** са разрушителни емоции не само за околните, но и за нас самите. Разбира се, не е възможно е да се предпазим от всички видове стрес, но можем да се научим да реагираме по-правилно и да контролираме тези състояния. Алкохолът не е добър помощник при напрежение – след кратко време той отпуска и дори засилва отрицателните фактори.

Сърцето се нуждае от достатъчни количества:

• **калий**, който има съществена роля за

извеждане от организма на течностите над нормата, за подобряване дейността на сърдечния мускул. Голямо количество калий съдържат фасулът, соята, грахът, кайсиите, сушените сливи, прасковите, черният чай, какаото.

• **магнезий**, който притежава съдоразширяващо и диуретично действие. Основен източник на магнезий са растителните продукти: грах, овес, диня, бадеми, лешници, морско зеле, черен чай, кафе.

• **йод**, който оказва благоприятно влияние на обмяната на веществата (особено съществено при атеросклероза). Най-богати на йод са рибата, калмарите, скаридите, морското зеле. Йод се съдържа и в яйцата, месото, млякото, цвеклото, салатата, картофите, зелето, краставиците, сливите.

• **витамин С**, който укрепва кръвоносните съдове. Някои

Прод. на стр. 24 >>

<< *Прод. от стр.24*

от най-добрите източници на витамин С са червените чушки, ябълките, лимоните, копърът, шипките, касисът.

• **витамин Р**, който укрепва малките кръвоносни съдове и ги прави по-еластични. Съдържа се най-много във вишните, касиса, чая, граха, портокалите, лимоните, шипките, малините и ягодите.

Умеем ли да разчитаме пулса си



здраве.bg

Нарушенията в пулса могат да свидетелстват за различни болестни състояния: поражения на миокарда, натравяния, нарушения в обмяната на веществата, дори за скрита депресия.

Сърцето ни “бие” неуморно - то се съкращава повече от 100 хиляди пъти на ден и всеки час придвижва по кръвоносните съдове около 300 л кръв. Неговите удари са своеобразен шифрован разказ за състоянието на организма.

При какви нарушения в сърцебиенето трябва да търсим помощ от специалист

Пулсът не трябва да се измерва в изправено или легнало положение, ако сте гладни или току що приели храна, ако сте премръзнали или сте се прегрели, а за жените – през и в навечерието на критичните дни.

Ударите на сърцето могат да се преброят лесно.

Фиксирайте броя удари на пулса за 30 секунди и умножете резултата по 2. Ако страдате от сърдечни проблеми и няма гаранция, че количеството на ударите през различните промеждутъци от време е еднакво, най-добре бройте в продължение на 1 минута.

Какъв е нормалният пулс

За бебетата 120-140 удара в минута, за децата на предучилищна възраст – 90-110, за по-големите деца – 80-90, а за тези, които са над 14 г. както и за възрастните – 60-80. С годините пулсът става по-бавен – не повече от 65 удара в минута. Интересен, а и важен факт е, че при издишване той се учестява, а при вдишване се забавя.

Ако ударите на сърцето ви са **по-малко от нормалното**, става дума за брадикардия. Ако сте спортист или просто спортувате редовно, този резултат може да свидетелства за по-икономична работа на сърцето. Но ако не сте свикнали с натоварването и тренировките, вероятно страдате от някакво заболяване: вирусна инфекция, повишено вътречерепно налягане, намаляване на функциите на щитовидната жлеза, различни заболявания на сърцето. Затова задължително си направете кардиограма, анализ на хормоните на щитовидната жлеза, УЗИ на сърцето и биохимично изследване на кръвта.

Понякога пулсът изчезва за кратко време

Това състояние се нарича блокада на сърцето, т.е. забавяне или пълно прекратяване на преминаването на импулсите на възбудата по проводящата система на

сърцето.

Ако ударите закъсняват за секунда, може да се появят конвулсии и припадъци, които са опасни за живота.

Блокадите обикновено започват при тежки некротични, склеротични или възпалителни процеси в сърцето, при сложни пороци и след инфаркт.

Учестеният пулс (тахикардия) е разпространен и познат практически на всички. Това се случва и на здравите хора - след възбуждане, физическо натоварване, порция алкохол, но много бързо всичко се връща в нормата.

Понякога обаче тахикардията може да продължи с часове или дори с дни. Ако тя се съпътства с повишено налягане или температура, те трябва да се лекуват. При липса на такива, трябва да се провери нивото на хемоглобин в кръвта и активността на щитовидната жлеза. Обърнете се за консултация към кардиолог – понякога това е сигнал за възпаление на миокарда. Най-често тахикардията се дължи на вегетативно-съдова дистония и трябва да се погрижите за нервната си система.

Ритмичността на пулса също се определя лесно: по норма интервалите между ударите трябва да бъдат еднакви. Но понякога пулсът изведнъж закъснява или избързва. Кардиолозите наричат това състояние екстрасистола.

Тези неприятни усещания често плашат пациентите и провокират техните съмнения за наличието на сериозно заболяване. Сами по себе си екстрасистолите не носят никаква вреда. Ако пулсът се

увеличава след физическо натоварване, са възможни ендокринни разстройства или миокардит. А ако се намалява – проблемът се крие в състоянието на нервната система. Това е един от типичните признаци на скритата депресия.

Екстрасистолите могат да бъдат провокирани и от пушене, алкохол, силен чай или кафе, преяждане, болки в областта на коремната кухина.

Ако те са не повече от 200 за денонощие, няма никакви органични отклонения. 60% от случаите на подобни нарушения в ритъма се наблюдават именно при хората със здраво сърце. Но за тези, които страдат от сърдечни заболявания (атеросклеротични изменения на сърцето, стенокардия, инфаркт на миокарда), екстрасистолите са тревожен признак за изостряне на заболяването.

Напрежението в артериите

То се определя чрез силата, която е необходимо да се приложи, за да се прекрати преминаването на пулсовата вълна по артерията. Това се проверява по следния начин: по дължината на съда се поставят на разстояние два пръста. С единия се натиска артерията дотогава, докато вторият пръст не престане да възприема пулса.

Ако е необходима по-голяма сила, пулсът е нарича твърд и това често се случва при високо кръвно налягане и атеросклероза. Твърде мекият пулс е характерен за ниското артериално налягане.

Представителите на нетрадиционната медицина вярват, че по пулса може да се открие също така кой орган е болен, да

Прод. на стр.26 >>

<< **Прод. от стр. 25**

се разпознаят много заболявания и дори да се определи характера на човека. За това обаче няма никакви категорични научни доказателства.

Правилните витамини - в правилния момент!



здраве.bg

На нашия организъм може да не му достигат витамини през всеки сезон. Често се опитваме да компенсираме този недостиг с повишената употреба на плодове и зеленчуци, но растителните храни не винаги съдържат необходимото количество полезни вещества.

Плодовете понякога не са достатъчни. Например всеки 20 минутен стрес изгаря дневната норма от витамин С. За да се възстанови загубата, трябва да се изядат 2-2,5 кг ябълки. Дневната норма витамин С се съдържа и в 1,5 кг моркови, но тези норми са приложими само за пресните плодове, защото при съхраняването си те губят част от своите витаминозни свойства.

Едновременно с плодовете и зеленчуците понякога трябва да се приемат и поливитаминозни комплекси.

Не трябва обаче да се отнасяме към витамините като към лекарства. Да не забравяме, че те не лекуват, а помагат на организма да работи правилно.

Специалистите съветват да се съчетава приемането на витаминни комплекси и витаминозните продукти с обичайната храна. Предозиране на повечето витамини (не на всички!!!) е невъзможно, тъй като организмът ги извежда по естествен път.

Известни са отрицателните последици от предозирането на витамини А и D, многократно превишаващи нормата, но предозирането на всички останали витамини дори 10 пъти трудно би довело до странични ефекти.

На организма са необходими витамини и продукти, в които те се съдържат в по-значими количества:

- **Витамин А** – в продуктите от животински произход (рибено масло, черен дроб, млечни продукти и т.н.). Много от продуктите съдържат и бета-каротин – про-витамин А, който се превръща в организма във витамин А. Той влияе положително на зрението, лигавиците, кожата, растежа, имунната защита.

- **Витамин С** – в плодовете и зеленчуците (плодовете на шипката и дребните горски плодове, зелето, цитрусовите, ябълките, сладкия пипер), черния дроб и бъбреците на едрия рогат добитък. Влияе благотворно на усвояването на фосфора от храната, на формирането на зъбите и костите. - **Витамин D**

- витамин D2 постъпва в организма в малко количество от хранителните продукти (тон, треска, мляко, жълтъка на яйцата), а витамин D3 се образува в кожата под въздействието на слънчевите лъчи. Витаминът способства за зарастване на раните и за предпазване на клетките на организма от окисление.

- **Витамин Е** – в растителните масла, граха, фасула. Влияе на формирането на здрави кости, поддържа здравето и растежа на здравите клетки и на нервната и мускулната система на организма.

- **Витамин В1** – синтезира се от зелените растения и микроорганизми, съдържа се в маята, свинското месо, картофите. Влияе на растежа, функциите на нервите и мускулите и на производството на енергия.

- **Витамин В2** – в черния дроб, бъбреците, яйцата, изварата, кашкавала, месото, маята. Влияе на преработването на енергията и растежа на тъканите.

- **Витамин В6** – в черния дроб, сърцето и бъбреците на животните, бананите. Влияе на функционирането на различните ферменти и способства за усвояването на мазнините и въглехидратите.

- **Витамин В12** – в продуктите от животински характер. Влияе на образуването на червените кръвни телца и поддържането на нормалното функциониране на клетките.

- **Пантотенова киселина (витамин В5)** – в белите гъби, черния дроб, граха. Влияе на преработването на мазнините и въглехидратите и е особено полезен за кожата.

- **Фолиева киселина** – в пресните зеленчуци (марули, бобови, домати, спанак), черния дроб, бъбреците, яйцата. Влияе на растежа на съединителните тъкани, на кожата, костите, зъбите, защитава клетките от окисление.

Как да изберем правилния витаминен комплекс?

Във всеки комплекс трябва да присъства аскорбинова киселина (витамин С) и витамини от група В.

На опаковката трябва да бъде посочено съотношението на концентрацията на витамините с препоръчителната норма. Ако има надпис “50% от препоръчителната норма”, това означава, че другите 50% трябва да си ги набавите от храната. Повечето витаминни комплекси комплекси са разделени на групи в зависимост от възрастта: за хора над 50-60 години, за деца от 0 до 3 години, от 3 до 12 години, за бременни или кърмещи жени.

Нужни ли са ни имуностимулаторите



здраве.bg

Укрепването на имунитета безспорно е една от най-обсъжданите теми днес. Мнозина се тревожат как да се подготвят за сезона на грипа и настинките. Най-често срещаният съвет е да се приемат имуностимулатори. Почти винаги се намират хора, които с патос разказват за някое “забележително средство”, което са ползвали и което е помогнало на семейството, съседите, роднините... А лекарите веднага задават въпроса – защо сте го взели?

Прод. на стр.28 >>



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



<< **Прод. от стр. 27**

Имуностимулаторите вече са неразделна част от живота на много хора през есента. Детето изпада в униние, не иска да ходи на училище, ние му даваме капки, то преминава през целия курс и всичко е наред. Трябва да предаваме проект, а ние често настиваме. По съвета на колеги изпиваме някакво вълшебено лекарство, което “помага страшно много”.

В същото това време специалистите постоянно предупреждават, че имунната система е твърде сложна, за да “се стегне” с такива средства.

За постигане на здравословния

баланс трябва да се изравнят двете сили: противовъзпалителната (предизвиква възпаление, убива навлезлите вредни микроби или вируси) и антивъзпалителната (контролира процесите на самите действия). Нарушението на този баланс води до сериозни последици, в това число може да се стигне и до инфекциозно-токсичен шок.

В никакъв случай не бива да приемат имуностимулатори тези, чиито роднини боледуват от автоимунни заболявания (ревматоиден артрит, инсулинозависим захарен диабет и др.).

Повечето имуностимулатори, които се продават без рецепта в аптеките, не влияят сериозно на имунната система. При грип или настинка те могат да помогнат (и то не винаги!), но да се пият профилактично специалистите са категорично против.

Широко разпространено, но погрешно схващане е, че трябва да се повишава имунитета при чести

простуди, възпалителни заболявания, преминаващи в хронични, трудно застиващи рани и т.н. Само лекар може да определи реалната необходимост от имуностимулатори. Според статистиката само 5% от хората действително имат проблеми.

, свързани с имунната система, които се нуждаят от сериозно лечение.

Имунната система все още крие доста неизвестни за медицината. Нейната задача е да се бори с външните дразнителни, които проникват в организма и са в състояние да му нанесат сериозни вреди.

Имунитетът, независимо дали става дума за клетъчен или хуморален, може да се оцени с помощта на имунограма, но това изследване е от полза само при някои заболявания.

Чрез оценката на имунния статус може да се установят:

- първичен и вторичен имунен недостиг (т.е. недостатъчна работа на имунната система в резултат на прекарана вирусна инфекция, прием на някакво лекарство и т.н.);

- автоимунни заболявания (в това число и някои видове диабет);

- алергични реакции;

- паразити (преди всичко глисти).

Оценката на имунния статус се провежда в два етапа. Тестовите от първия етап са лесни и достъпни - например общо клинично изследване на кръвта.

Тестовите от втория етап са по-детайлни и задълбочени. Те се назначават при:

- хронични възпалителни заболявания (бронхит, синусит);
- чести пневмонии;
- гнойни кожни заболявания;
- инфекциозни заболявания на стомашно-чревния тракт, съпроводени със загуба на телесна маса;
- продължителни гъбични инфекции;
- заболявания от вирусен характер.

При пациентите, които страдат от заболявания, предавани се по полов път, няма нарушения в имунния статус. Това още веднъж потвърждава факта, че с полово инфекция може да се зарази всеки един здрав човек. Но според специалисти, при урогенитални инфекции има логика да се прави оценка на имунния статус.

При чести простудни заболявания могат да пострадат различни звена от имунната система. Ако например сте прекарвали остро заразно вирусно заболяване, може да ви бъде назначено изследване. То ще помогне на лекаря да избере най-подходящите препарати, които да възстановят равновесието в имунната ви система.

Оценката на имунния статус се прави на гладно и за целта се взима кръв от вената.

Имунитетът на децата се формира средно към 5-та година. Затова изследванията при тях се различават от тези при възрастните. Особено важно е оценката на имунния статус на детето да бъде разчетена от добър специалист, който би разграничил сериозните нарушенията от обикновените възрастовите особености.

Мешана салата



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

2 стръка зелен лук (или 1 малка глава - според сезона)
1-2 краставици
3-4 домата
2-3 чушки (печени ли сурови)
5-6 репички (според сезона)
1/2 връзка магданоз
олио
оцет
сол

Начин на приготвяне:

Измийте, почистете и нарежете зеленчуците на едро. Разбъркайте ги, като добавите подправките и осолите на вкус.

Кухня: българска

Основни

продукти: зеленчуци

Начин на приготвяне: без термична обработка

Време за приготвяне: 5 - 10 минути

Веригата за вегански бургери на Луис Хамилтън и Леонардо ди Каприо със загуби от \$10 милиона



Neat Burger - веригата ресторанти на Луис Хамилтън и Леонардо ди Каприо - затвори врати след само **6** години в бизнеса. Веганският ресторант, който сервираше „100 процента растителни ястия“, бе принуден да затвори, след като отчете огромни загуби, според The Sun, предаде Motor Sport.

Бизнесът загуби **£7.9** милиона (над **\$10** млн. **USD**) през **2022** г., което е с **£3.2** милиона повече от предходната година. По това време компанията затвори няколко ресторанта в Лондон, заедно с този в Ню Йорк. „Ние концентрираме усилията си върху нашите най-добре представящи се ресторанти – вярваме, че понякога е необходимо да се направи крачка назад, за да се направи по-голям скок напред“, се казва в изявление на компанията.



До 2025 г. в Обединеното кралство остават само 2 магазина, като и двата бяха затворени тази седмица, съобщава британският вестник. „В момента нямаме допълнителни коментари, освен да потвърдим, че бизнесът е взел трудното решение да затвори своите ресторанти в Обединеното кралство“, каза говорител на Neat Burger. В бизнеса са работили около 150 души, като всички се очаква да загубят работата си.

Хамилтън е веган от 2017 г. и на няколко пъти настояваше за „по-здравословни“ хранителни опции за потребителите. Ди Каприо, от друга страна, следва гъвкава вегетарианска диета в опит да намали въглеродния си отпечатък. „Вярвам, че се нуждаем от по-здравословна алтернатива, която има невероятен вкус и предлага нещо вълнуващо за онези, които искат да ядат месо от време на време“, каза Хамилтън по време на пускането на веригата за бургери през 2019 г.

Това е направено за няколко трудни седмици за пилота на Ferrari, особено след като завърши Р7 на Гран При на Саудитска Арабия, казвайки, че се нуждае от „мозъчна трансплантация“, за да разбере новата си кола. Той се помъчи да скрие разочарованието си, след като неговият съотборник Шарл Льоκληр завърши на подиума, казвайки на репортери: „Нямаше нито една секунда.“

Ролан Гарос планира почит към Рафаел Надал



Рафаел Надал, един от най-известните испански спортисти в историята, се пенсионира през 2024 г. след кариера, продължила повече от две десетилетия. Той ще отпразнува кариерата си в деня на откриването на Откритото първенство на Франция Ролан Гарос, на церемония в чест на доминацията му на прочутата клей настилка. Той също така ще участва в изложба, изложена в официалния музей на турнира, предава EuroWeekly.

Роденият в Майорка играч държи рекорда за най-много титли

на French Open, с 14 трофея зад гърба си. През цялата си кариера той спечели 22 титли от Големия шлем, което го прави един от най-успешните играчи в историята на тениса. Последната му поява на емблематичния френски корт се състоя през 2024 г., когато бе елиминиран в първия кръг.

Представители на Ролан Гарос разкриха, че тази почит е била планирана за миналогодишното издание, но не бе потвърдено, че Надал ще се пенсионира, както той в крайна сметка потвърди месеци по-късно.

„Рафа остави своя отпечатък в историята на Откритото първенство на Франция по толкова много начини, затова ще се проведе церемония по отдаване на почит в негова чест“, каза директорът на Ролан Гарос Амели Моресмо. „Искаме почитта да бъде специална, изключителна. Искаме да бъде изненада за всички.“

Болоня е на първи финал за Купата на Италия от 1974 г.



<< Прод. от стр. 29

Болоня достигна първия си финал за Купата на Италия от 1974 г. и ще се изправи срещу отбора на Милан, който се опитва да спечели трофея след 22 години. Финалът ще се проведе на неутрален терен на Стадио Олимпико в Рим на 14 май, предава Corra Italia.

Това ще бъде двубой, който ще бъде решен след 90 минути, продължения или изпълнение на дузпи, ако е необходимо.

Победителите в Купата на Италия също получават автоматична квалификация за Лига Европа, ако вече не са в голям турнир на УЕФА.

И Милан, и Болоня също ще играят във Финалната четворка на Суперкупата на Италия, заедно с Интер и Наполи. Болоня знаеше, че ще им трябва нещо ужасяващо, за да пропуснат финала след като спечелиха първия мач с 3-0 като гост на Емполи, но на Stadio Dall'Ara отново победиха с 2-1.

Болоня са стигали до финал два пъти преди и са печелили трофея и в двата случая, побеждавайки Торино през 1970 г. (след състезателен формат, а не еднократен финал) и Палермо през 1974 год.

Милан има изненадващо слаб рекорд в Купата на Италия, като са спечели турнира 5 пъти и загубили 9 финала. Победите им са през **1967, 1972, 1973, 1977 и 2003 г.**, докато последният финал бе през 2018 г., който загубиха с 4-0 от Ювентус.

Това ще е първият път, когато Милан и Болоня се срещат във финала на Купата на Италия.

Любопитното е, че Болоня и Милан трябва да се изправят един срещу друг в Серия А през уикенда на 10-11 май, само няколко дни преди сблъсъка им на 14 май.

Възмущение в Бразилия заради съобщения за нова червена национална футболна фланелка



© Brazil football: after scoring goal during a match. Real World Sports Images in the World Cup on 9 December 2022. Photograph: Viktor Vasnetsov/Getty Images

“Нашето знаме никога няма да бъде червено!” десните бразилци започнаха да скандират по време на разцвета на бившия президент Жаир Болсонаро.

Но футболните им фланелки скоро може да бъдат, на фона на подпалващите съобщения, че Бразилската футболна конфедерация (CBF) обмисля въвеждането на пурпурна фланелка за националния отбор преди Световното първенство през 2026 г., предава The Guardian.

Тези твърдения предизвикаха предсказуемо възмущение сред хардкор десничарите, които смятат червеното за антипатриотичен цвят на левия бразилски президент Луис Инасио Лула да Силва, неговата Работническа партия (РТ) и Движението на работниците без земя (MST).

„Фланелката на нашия отбор никога няма да бъде червена – както и страната ни!“ изгърмя Ромеу Зема, консервативен губернатор, който се надява да претендира за мантията на Болсонаро. Във видеоклип в социалните медии Зема хвърли макет на червената фланелка на земята с театрално отвращение.

Спортният писател Пауло Винициус Коелю каза, че този ход показва „пълна липса на смисъл“ и почти

сигурно е провокиран от комерсиални цели.

Галвао Буено, най-известният телевизионен коментатор в Бразилия, нарече идеята „престъпление“ и „гигантска обида“ към славната история на национален отбор, който е спечелил повече Световни първенства от която и да е друга страна.

Някои леви бразилци бяха по-възприемчиви към идеята за пурпурен комплект. През последното десетилетие емблематичната жълта фланелка на страната се превърна в символ на крайната десница и редовно се носи на митинги в подкрепа на Болсонаро. Много прогресивни сега отказват да го носят.

Джука Кфури, футболен писател с леви убеждения, който е сред тези, които избягват жълтата фланелка, също отхвърли промяната на „лошия вкус“, твърдейки, че червената фланелка допълнително ще подхрани токсичната политика, която се върти около облеклото на националния отбор, и ще раздели привържениците.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

– Вчера като се разхождах по плажа, намерих бутилка с писмо.

– Какво пишеше?

– Пишеше: „След корабкрушение попаднах на необитаем остров в Тропиците. Тук няма инфлация, данъци, шум, задръствания, замърсяване на въздуха... Пукайте се от завист!“



Телефонният секретар на психиатрията отговарял по следния начин:

„Здравейте, свързахте се с психиатрията.

Ако имате натрапчиво-конвулсивна психоза, набирайте 1 до появяването на спазъм.

Ако имате раздвоение на личността, наберете едновременно 2 и 3.

Ако имате мания за преследване, ние вече знаем кой сте, с какво се занимавате и какво искате, така че останете на линия, докато засечем откъде се обаждате.

Ако страдате от халюцинации, наберете 4 и вие, само вие, ще видите вдясно от вас приятно оранжево крокодилче.

Ако сте шизофреник, помолете въображаемия си приятел да набере вместо вас 5.

Ако имате депресия, няма значение какво ще наберете, и без това нищо няма да се промени, вие сте безнадежден случай и никой не може да ви помогне.

Ако страдате от липса на решителност, оставете съобщение след сигнала.

Или преди сигнала. Може и по време на сигнала.

Или както ви е по-удобно.

Ако страдате от патологично скъперничество, веднага затворете, защото телефонът е импулсен.

Ако страдате от ниско самочувствие, позвънете по-късно, защото всички наши оператори в момента са заети с по-достойни от вас хора“.



– Дами и господа – съобщава стюардесата, – нашият самолет в момента лети на височина десет хиляди метра. Температурата навън е минус двацет градуса. Летим със скорост деветстотин и двацет километра в час. Командирът на екипажа ви желае удобно и приятно пътуване и пита дали случайно някой от вас не може да ни обслужи с десет тона керосин...



– Кондуктор, защо спря влакът?
– Прегазихме една крава.
– Че какво прави кравата на релсите?
– Не беше на релсите. Ние влязохме в краварника.



Лекарят пита пациента:
– Как спите?
– Лошо, докторе. Вечер заспивам рано, сутрин се събуждам късно, но затова пък като се наобядвам, цял следобед се въртя и не мога да заспя!



Два важни моряшки закона:

- 1) Ако предметът се движи – отдай чест!
- 2) Ако предметът не се движи – боядисай го!



Зъболекар подготвя

бормашинката и казва нежно на пациента:

– А помниш ли, Митко, в училище седяхме на един чин и ти ми слагаше кабарчетата на седалката...



При доктора.

– Съжалявам за това, което ще ви кажа, но от днес ще трябва да откажете пиенето, пушенето и ще трябва да спрете да се занимавате с жени...

– Докторе, но аз съм мъж!

– Добре, можете да продължавате да се бръснете...



Лекар съветва пациента си:

– Хапчетата за сън са вредни. Ако не можете да заспите, по-добре обърнете чашка коняк. Ако след пет минути не сте заспали, обърнете още една. Ако и това не помогне, след пет минути пийнете още една...

– Ами ако и тя не помогне?

– Е, тогава вече ще ви е все едно дали спите, или не!



Загубил се симпатяга в гората през зимата. Отчаял се, взел да вика:
– Помо-ощ! Спасете ме-е-е!

По едно време някой го бутнал по рамото.

Обърнал се, гледа – една мечка излязла от бърлогата си.

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

– Загубих се.

– И защо викаш?

– Може пък някой да ме чуе...

– А, аз като те чух, по-

добре ли ти стана?



На светофара до някаква трошка спира Мерцедес. Шофьорът на мерцедеса се подава през прозорчето:

– Колега, виждам, че сте си сложили огледало за Мерцедес. Моето го откраднаха. Вие откъде го купихте?

Шофьорът на трошката вдига рамене:

– Братче, да ти кажа, че съм го намерил, ще те излъжа. Пък да ти кажа, че съм го купил, съвестта не ми позволява.



Двама лекари пийват по едно след работа.

– Имам страхотен пациент! Страда от раздвоение на личността.

– И какво му е страхотното? Често срещан случай.

– Да, ама и двамата си плащат!



Санитарите вкарват при психиатъра поредния пациент.

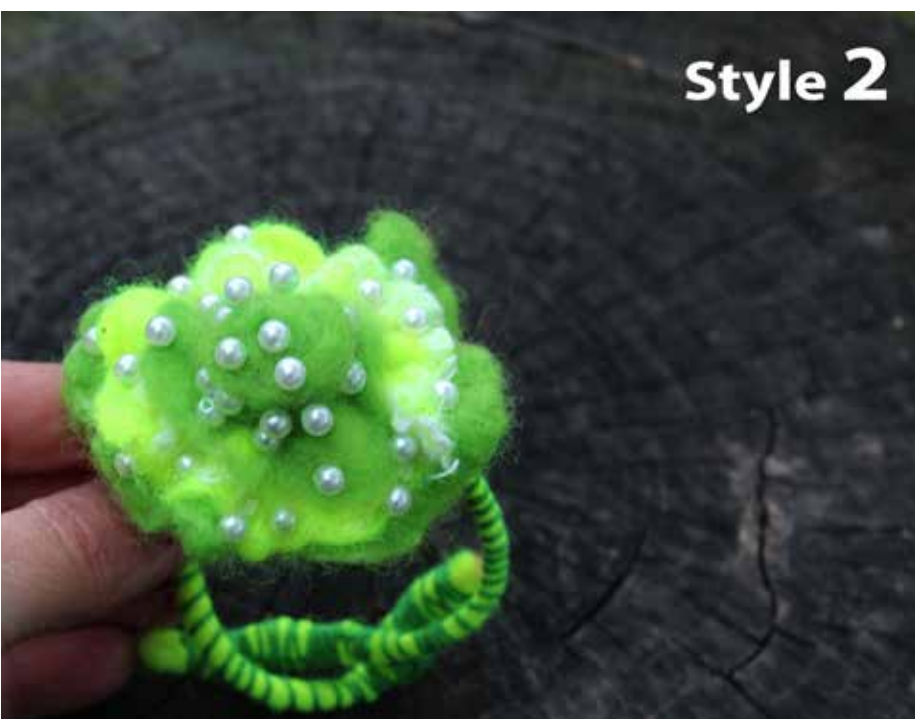
– Седнете – казва докторът. – Прочетох вашите документи и мисля, че зная много за вас, но ми се иска вие сам да ми разкажете за живота си чистосърдечно и подробно, за да мога да ви помогна.

Болният въздъхва и започва:

– Ами, значи, понеже в началото бе пълна бъркотия, направо хаос, аз взех, че им рекох: „Да бъде светлина!“... А после създадох Земята и Небето...

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame

Нови арт идеи: Гривни от австралийска
вълна ръчно изработени от
Вяра Димитрова, редактор в. Пламяк.



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.

Арт идеи - гривни

