

Тийнейджъри на всяка възраст, които употребяват алкохол с разрешение на родителите си, пият повече като млади възрастни

*(Teens of any age who drink alcohol with their parents' permission
drink more as young adults, new research shows)*

Автор: Бърнард
Переда - Докторант
по психология,
University at Buffalo

Декларация за оповестяване:

Бернар Переда
не работи, не
консултира, не
притежава акции
и не получава
финансиране от която
и да е компания или
организация, която би
се възползвала от тази
статия, и не е разкрил



никакви съответни
връзки извън
тяхното академично
назначение.

Статията е
публикувана в
The Conversation.

Преводът е на
„Пламък“

Прод. на стр.6>>

First Auto Group
867 Kipling Ave. Toronto
За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579
www.FirstAutoGroup.ca

**Продажба,
покупка и
ремонт на
автомобили**

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА на AZ DRIVERS
и OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето
855-899-4920

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

Запазваме местата
В
НОВИЯ
бизнес каталог
Print & Online
www.BulBiz.com
Позвънете на
тел: 416-821-9915

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ

UP TO 50% OFF
ON NEW WINDOWS AND DOORS

**ROYALTY
DOORS & WINDOWS**

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

Четете вестник Пламък онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

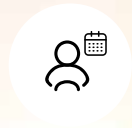


HERE FOR THE LONG HAUL

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



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!



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.

Незабравим празник - 24 май - в Катедрален Храм „Св. Св. Кирил и Методий“

Мили членове
и скъпи приятели на
църквата „Св. Св.
Кирил и Методий“,

Днес преживяхме
истински празник –
изпълнен с радост,
вдъхновение и духовна
топлина!

Беше
изключителна чест
да посрещнем
сред нас Негово
Високопреосвещенство
митрополит Йосиф и
Преосвещения епископ

Климент.

Тяжното
присъствие озари
тържеството и ни
изпълни с благодат.

Консултът Емил
Миланов също ни
уважи с присъствието
си и приветственото си
слово.

Всеки участник
на сцената докосна
сърцата ни със своето
вдъхновение, талант и
отдаденост.

Вашите

изпълнения превърнаха
този ден в незабравим
празник и ни оставиха
въодушевени и
вдъхновени.

От сърце ви
благодарим, че
вносохте толкова
емоция и светлина!

Благодарим и
на очарователната
водеща Гергана Егова-
Динева, която с финес
и елегантност оформи
празничното ни
събитие.

С дълбока
признателност
изказваме
благодарност на
всички, които
неуморно работиха
зад кулисите – на тези,
които се погрижиха
за вкусния обяд, за
оформлението на
залата, звука и т. н.

Благодарим ви,
че сме заедно – като
едно голямо, сплотено
семейство!



Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com



Юбилеен концерт по случай 10-годишнината на Българско училище „Родолубче“

С вълнение и гордост отбелязахме юбилейния концерт по случай 10-годишнината на Българско училище „Родолубче“. Залата се изпълни с топлина, аплодисменти и емоции, докато ученици, учители и гости заедно отпразнуваха това значимо събитие.

Специален гост на тържеството беше г-н Емил Миланов – консул на Република България в Торонто, който връчи грамота от името на Държавната агенция за българите в чужбина, признание за значителния принос на училището в съхраняването и разпространяването на българската култура зад граница.

С огромна признателност и уважение той връчи и персонални грамоти на всеки един от учителите в училище, от името на Генералното консулство на България в Торонто – жест, който развълнува всички нас.

Празничната програма беше обогатена и от нашите скъпи и дългогодишни приятели – фолклорен ансамбъл „Златна Тракия“, които с пъстри носии, завладяващи ритми и български дух допринесоха за неповторимата атмосфера на концерта.

Сърдечно благодарим на всички участници, родители, гости и приятели, които споделиха този специален ден с нас!



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министър на образованието и науката

ДО
РЪКОВОДСТВОТО И УЧЕНИЦИТЕ
НА СЪБОТНО-НЕДЕЛНОТО УЧИЛИЩЕ „РОДОЛЮБЧЕ“
ГР. ТОРОНТО, КАНАДА

УВАЖАЕМИ УЧИТЕЛИ И РОДИТЕЛИ,
СКЪПИ ДЕЦА,

Присъете искрените ми поздравления по случай 10-годишнината от създаването на съботно-неделното училище „Родолубче“ в гр. Торонто, Канада!

През изминалото десетилетие Вие се утвърдихте като истински духовен мост между България и българската общност зад граница. Вашето училище е не просто място за обучение, а сърцето на българщината, където нашите деца – от най-малките на две години до младежите на осемнадесет – учат с любов български език и литература, родинознание, история и география, опознават българските традиции и обичаи, пеят български песни и играят български народни танци.

Благодаря на всички учители за ентузиазма и несотдайността, с които възлюбвявате всяко дете да носи България в сърцето си, независимо колко далеч е родината. Благодарности и на родителите за подкрепата и иврата в значимостта на възпитанието на езика, културата и националната идентичност.

Скъпи ученици, гордейте се, че знанията, които получавате тук, Ви водят напред и укрепват връзката Ви с българските корени.

Пожелавам на училище „Родолубче“ още много години на успехи, вдъхновение и разрастване! Нека празникът Ви донесе много радост, нови мечти и увереност в мисията, която следвате!

КРАСИМИР ВЪЛЧЕВ

Министър на образованието и науката

Сърдечно благодарим на министъра на образованието и науката на Република България, г-н Красимир Вълчев, за изпратения поздравителен адрес по случай 10-годишнината на нашето училище в Торонто.

Вашите думи стоплиха сърцата ни! За нас е чест и вдъхновение да получим признание от най-високо ниво в българското образование.

Продължаваме с отдаденост да съхраняваме българския език, култура и дух сред децата ни в Канада.

Благодарим за подкрепата!

Тийнейджъри на всяка възраст, които употребяват алкохол с разрешение на родителите си, пият повече като млади възрастни

*(Teens of any age who drink alcohol with their parents' permission
drink more as young adults, new research shows)*

Децата и тийнейджърите на всякаква възраст, които пият или опитват алкохол с разрешение на родителите си, са по-склонни да се включат в рисковото пиене в млада възраст. Това бе откритието на ново проучване, което моите колеги и аз публикувахме в списанието *Addictive Behaviors*.

В проучването изследвахме въпросници, попълвани ежегодно между 2009 и 2018 г. от 387 юноши, започващи на 11-годишна възраст и с придружаващ родител. Темите включват история на употребата на алкохол от деца и родители, вярвания за алкохола и правилата за употреба на алкохол в дома. Въпросниците също питаха юношите дали някога са пили алкохол с разрешението на родителите си, дори само няколко глътки - и ако да, на каква възраст са го направили за първи път.

Ние анализирахме дали употребата на алкохол с родителско разрешение по време на юношеството

предсказва алкохолни резултати в млада зряла възраст - на възраст от 18 до 20 години. Тези резултати включват колко често и колко много пият, симптоми на разстройство при употреба на алкохол и негативни последици като самонараняване и съжаление за неща, казани по време на пиене.

След това разгледахме дали възрастта, на която тази практика е започнала, е повлияла на вероятността от рисковото пиене. В нашия анализ взехме предвид и фактори като употребата на алкохол от връстници, употребата на алкохол от родителите и личността.

В нашата извадка пиенето с родителско разрешение започва някъде от 5-годишна до 17-годишна възраст, но обикновено започва около 12-години. Открихме, че около 80% от юношите са отговорили, че са пили алкохол с родителско разрешение. Този брой е по-висок, отколкото в някои други проучвания, най-вероятно защото нашето имаше широк

възрастов диапазон. Проучванията, изследващи тази тема, обикновено се фокусират върху по-младите юноши, на които е по-малко вероятно родителите да позволят да опитат алкохол, но тази практика става по-често срещана с напредването на възрастта на юношите.

Открихме, че юношите са по-склонни в млада възраст да пият по-често и в по-големи количества в семейства, които позволяват тази практика, в сравнение с тези, които не го правят. Рискът от изпитване на симптоми на разстройство, свързано с употребата на алкохол и негативни последици от пиенето в млада възраст, също е по-висок. Важно е, че възрастта, на която е започнало пиенето с разрешение на родителите, не променя този ефект.



Защо има значение

Родителите играят решаваща роля във възпитанието на децата си относно алкохола. Семейството често е първият контекст, в който децата се запознават с алкохола - или като го опитват сами, или като наблюдават как други пият. Проучванията в САЩ показват, че 30% до 40% от децата под 13-годишна възраст опитват алкохол с разрешение на родителите.

Много родители гледат на това като на защитна стратегия, вярвайки, че намалява любопитството и предоставя възможност за наблюдение на безопасното пиене. И все пак проучвания от няколко изследователски групи са установили, че родителите, които дават алкохол, дори само на глътки или вкусове, всъщност увеличават, а не намаляват бъдещото пиене.

Прод. на стр.8 >>

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ

WINDOWS AND DOORS FOR YOUR HOME

Over 19 Years in Business



BIG SALE

PROFESSIONAL INSTALLATION
MODERN DESIGN
WARRANTY

UP TO 50% OFF
ON NEW WINDOWS AND DOORS



Call for a Free Estimate Today!

Stefan: **647-830-5604**

<< **Прод. от стр.6**

Нашето проучване е първото, което изследва дали възрастта, на която се опитва алкохол с родителско разрешение, има значение за увеличаване на потенциала за по-късна употреба на алкохол. Като цяло констатациите могат да информират съобщенията за общественото здраве, обясняващи рисковете от позволяването на юноши да опитват алкохол на всяка възраст.

Защо разрешението на родителите да пиете или опитвате алкохол може да увеличи риска? Някои учени спекулират, че това може да насърчи убеждението, че родителите одобряват пиенето от непълнолетни и да промени нагласите и вярванията на децата,

за да бъдат по-про-алкохолни.

Текущата и все още непубликувана работа в нашата лаборатория подкрепя това становище. Одобряването укрепва вярвания у децата и тийнейджърите в потенциалните положителни резултати от пиенето, като например правенето на партита по-забавни, и отслабва техните убеждения в потенциалните отрицателни резултати, като например изпадане в беда. Какво още не се знае Бъдещи проучвания могат да хвърлят светлина върху това дали редовното отпиване на алкохол в юношеска възраст е по-рисковано, отколкото да го правите само веднъж

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

или няколко пъти. Освен това колко вредна е практиката може да зависи от личността на подрастващите, както и от контекста, в който родителите я позволяват. Например, може да бъде особено вредно за деца, които са склонни да търсят нови и вълнуващи преживявания. От друга страна, в силно структурирани условия, като част от религиозни събития например, може да е по-малко рисковано.

The Research Brief на изследването е кратък преглед на интересна академична работа.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/teens-of-any-age-who-drink-alcohol-with-their-parents-permission-drink-more-as-young-adults-new-research-shows-254789>



BOBBI DONEVA

Вашият тревел агент

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

T: (905) 849 4664
C: (647) 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca



TICO # 4631602



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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

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.

Софийска митрополия ще участва на Пролетния панаир на книгата пред НДК



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

С благословието на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Даниил, тази година за първи път Софийската света митрополия ще участва на Панаира на книгата, организиран от Асоциация „Българска книга“. Събитието ще се проведе в парка пред НДК от 26 май (понеделник) до 1 юни (неделя), с часове за посещение от 10:00 до 20:00 ч.

На шатра №50, в началото на алеята пред НДК, Софийската света митрополия ще представи и продава 49 свои издания от последните години, както и 32 издания на Ловчанска света митрополия, 9 книги на Рилската света обител и 9 книги на Руенския манастир „Св. Йоан Рилски“.

Заповядайте!

Слово на Българския патриарх Даниил на Молебена в Деня на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност



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

Уважаеми учители, дейци на българската просвета и култура, Драги ученици,

Обични в Господа братя и сестри, Христос воскрес! В богатия на историческа памет български национален празничен календар има един празник, който носи много радост и светлина във всяко родолюбиво българско сърце. 24 май – Ден на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност.

Празник, свързан не само с българската просвета, култура, история в собствен смисъл, но също така и с най-големия и всепризнат принос на православния ни народ към европейското и световното духовно и

културно наследство. Известен като Ден на буквите, този празник може не помалко подобаващо да се нарече и Ден на словото. Защото, да, днес ние чествуваме нашата българска азбука. Заедно с нея отдаваме дължимото и на родената, раждана и до днес на свещения език на нашите деди книжовност. Чествуваме и българската просвета и култура – във всички техни форми и начини на изразяване, но в основата на всичко това стои не друго, а словото. Словото с малка буква, но преди всичко и Словото – с главна буква. Църквата знае и учи, че светът и човекът са сътворени от Бога чрез Неговото творческо Слово – чрез Логоса, Който – съгласно светия евангелист и боговидец Йоан (1:1) – беше „в начало“, Който „беше у Бога“ и Който Сам е Бог – Единородният Син и Слово Божие: „Всичко чрез Него стана, и без Него не стана нито едно от онова, което е станало“ (Йоан 1:3). Същият Той е Който вдъхнови светите равноапостолни братя Кирил и Методий, за да изнамерят буквите и азбуката ни. Той е и Който вложи спасителната вяра в сърцето и душата на светия наш равноапостолен Покръстител Борис

Първи Михаил, за да вземе най-важното и съдбоносно решение в цялата българска история: чрез Кръщелния купел да приобщи поверения му от Бога народ към светата Църква Христова – към общността на Божиите приятели (срв. Йоан 15:14-15), на онези, които се спасяват (срв. Деян. 2:47) и наследяват Царството, което е било приготвено за човека още „от създание мира“ (Мат. 25:34). Така, сътвореният по Божи образ, чрез Божието творческо Слово човек, е сътворен не за друго, а за о-словесяване, което е още един начин да се каже, че той е предназначен за богоуподобяване. Ето защо, празникът на нашата азбука, на българската и славянската просвета, култура и книжовност, който с толкова много чиста и светла радост чествуваме днес, не може да бъде отделен от своя християнски и църковен контекст. Този ден и този празник е и винаги ще бъде празник на българската християнска просвета, на онези букви, на които първом бяха преведени Словото Божие, последованията на църковното богослужение и

Прод. на стр.11 >>

<< *Прод. от стр.7*

боговдъхновените слова на светите отци и учители на светата Църква. С тях е положено началото на нашата книжовност и просвета, духовност и култура, наука и изкуство, и това е нещо, което трябва да помним, да ценим и да съхраняваме като наше най-скъпо наследство от вековете.

Нерядко Църквата е била представяна като противник на науката, вярата е била противопоставяна на знанието и догматическите истини за Бога и за Неговата връзка със света и човека са били отхвърляни – като ограничения за свободата на човешката мисъл. Това, което чествуваме днес – като част от собствената ни история, казва точно обратното. Припомня ни, че азбуката, на която пишем и днес, и езикът, на който говорим и досега, са резултат и сладък плод от порива на християнската вяра; че първият наш университет – Школата на Охридския светец и Чудотворец Климент, е родена в недрата на светата ни Църква; че учебното дело в дългите столетия на духовна и политическа несвобода е било поддържано и развивано отново от хората на вярата

и Църквата; че, накрая, и началото на нашето Възраждане е тръгнало от скромната манастирска килия на един православен монах, отдаден на Бога и на Църквата, но и на своите братя и сестри по вяра и род, които той беше обикнал с онази любов, на която го бе научил Сам Господ. Всичко това и още много ни чествуваме и днес – в Деня на нашата азбука, просвета, култура и книжовност.

Нека този ден бъде освен ден за заслужена радост, също така и ден за осъзнаване. Ден, в който да отправим заедно нашата дълбока благодарствена молитва към Всеблагия Бог за Неговата наистина велика милост към нашия народ, която милост продължава да се излива над нас и днес. Да Му благодарим и за всички онези, които в благоприятното за това време Той ни изпрати, за да отворят очите ни за Неговата благост и човеколюбие, като ни предоставят възможността да Му служим на родния си език и да възрастваме в светлината на Неговата истина. Да благодарим и на всички онези достойни труженици на просветата и книжовността, на науката и културата, които днес продължават святото

дело на светите Солунски братя Кирил и Методий, на светите Седмочисленици и всички приемници на равноапостолното им свято дело през вековете. Да пазим като най-скъпо свое достояние нашия език и нашата писменост, които са наистина свещени, както вярно ги нарича и поетът, защото са родени в светост, за да може чрез тях да се прославя онова, което е свято и свещено, но най-вече и преди всичко – Онзи, Който Сам е свет и Който и нас призовава към светост и живот вечен.

По молитвите на Пресвета Богородица, на светите равноапостолни братя Кирил и Методий и всички техни просияли в светост приемници и продължители на тяхното боголюбиво и родолюбиво дело, Човеколюбецът Бог да ни дарува Своята любов и Своя мир, и Всесветият Негов Дух да ни упътва във всяка истина!

Честит и благословен празник!

† ДАНИИЛ, Патриарх Български

Градушка удари селата Ястребово, Ловец и Пчелиново



/Снимка: Meteo Balkans, Фейсбук/

Градушка удари реколтата в с. Ястребово, Старозагорско. Ледените топчета са се изсипвали от небето в продължение на 20 минути, а големината им е била с размера на орех.

“Около 17.00 часа започна гръмотевична буря с лек дъжд и след това последва градушка колкото орех, която продължи към двадесет минути. Цялата продукция е смляна - грозде, домати, картофи, всичко. Просто ни уби. Има и щети върху автомобилите”, разказа за Радио „Стара Загора“ кметът на селото Ради Радев. Стопаните разказват, че това им се случва всяка година, въпреки че в съседното село Петрово се намира управлението на

Прод. на стр.12 >>

<< **Прод. от стр.11**

системите за борба с градушката в областта. Ледена градушка се изсипа и над село Ловец, сигнализират потребители в социалните мрежи. Силна градушка с големината на орех падна и в Прохода на Републиката, в района на село Пчелиново и Предела. Шофьори, пътуващи в този участък, описаха природната стихия като «истински ад». В продължение на 15 минути на пътя е настъпил хаос в движението - каращи в насрещното платно, изпреварващи тирове и коли, които отбивали в канавките. Епицентърът е бил района на Пчелиново и Предела, в посока Велико Търново, предаде bTV.

Шофьорка излетя с автомобила си от улица в центъра на Велико Търново...



/Снимка: „Сутрин“/

.... и се приземи в градинката край сградата на общината, съобщи bTV.

По първоначална

информация при спускане по стръмна улица водачката на автомобила е загубила контрол над него. Колата е прелетяла няколко метра и е спряла в зелената площ до стълбите при сградата на общината.

Пред пристигналите на място полицейски служители жената е обяснила, че спирачките са отказали и не е успяла да спре. За щастие, в момента на инцидента в района не е имало пешеходци.

От пресцентъра на Областната дирекция на МВР - Велико Търново съобщиха, че пробата за алкохол на водачката е отрицателна. Случаят ще бъде обработен по административен ред.

Гръцки съд даде общо 1944 години затвор за 14 български трафиканти ...



... на мигранти, съобщават от МВР. Осъдените ще трябва да платят и милиони евро глоба. Съвместното разследване на

правоохранителните структури на България и Гърция започва в края на 2023 г., а на **11 януари 2024 г. в Солун при специализирана полицейска операция** са задържани 4 от членовете на групата, действала на територията на двете държави, предаде БНТ. Акцията е осъществена под координацията на Европол и в рамките на създадената Целева оперативна група, в резултат на действията на която до момента са разбити няколко престъпни мрежи, контролиращи контрабанда на мигранти в България, Гърция и Турция. Арестите са извършени въз основа на събрани от българската служба данни за осигуряване на «работни» МПС за транспорт на мигранти, като за целта са използвали 45 превозни средства. Идентифициран е организаторът на канала и членове на групата - **български граждани между 29 и 35 години**, както и техен помощник от гръцка страна - 47-годишен мъж.

В хода на следствените действия са открити множество регистрационни табели за автомобили, свидетелства за регистрация, договори за покупко-продажба и различни други

документи, имащи отношение към осъществяваната дейност. В хода на международното разследване са установени и обвинени още десет души, съпричастни към канала за незаконен трафик на мигранти.



В резултат на продължилия близо година съдебен процес всички членове на престъпната група, общо 14 души, са признати за виновни - спрямо 10 от обвиняемите е постановена присъда от 140 години и 6 месеца затвор за всеки от тях; за двама присъдата е определена на 278 години и 6 месеца затвор и глоба от 1,400,000 евро; за други двама присъдата е определена на 266 години и 6 месеца затвор и глоба от 1,340,000 евро. Решенията влизат в сила без право на обжалване.

Младите между 18 и 40 години са новите цели на телефонните измамници

Младите на възраст между 18 - 40 години, които правят разплащания в интернет и пазаруват в мрежата, са новите потенциални жертви на телефонните измамници. Във Варна вече има един регистриран случай на най-новата ало измама - т.нар. "спуфинг", а в момента тече разследване. Това съобщи главен инспектор Живко Костадинов, началник на сектор "Престъпления против собствеността" в Областната дирекция на МВР, пред Радио Варна, предаде БНР.

Изваденият плот е нов - измамниците се обаждат на жертвите си, като извършват подмяна на обаждащия се номер. В началото гласът отсреща се представя за полицаи от МВР. В сценария са включени и мними банкови служители, прокурори, които звънят един след друг на номера на жертвата, искат лични данни и уверяват, че действията трябва да бъдат моментални. Жертвите са засипани с всякаква информация и под влияние на това не действат адекватно, обясни гл. инсп. Живко Костадинов.

Ако получите такова обаждане, съветва ни той, не забравяйте, че при телефонните измами

Прод. на стр.14 >>



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



BLACK SEA GOLD
POMORIE
LCBO # 371047

**Налична за продажба
Available for sale now**

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

**VIN
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

<< **Прод. от стр.13**

винаги се налага спешност. Запазете самообладание, не бързайте и се обадете на официалния телефон на банката си, без да давате лична информация. И не на последно място - звъннете на 112, допълва гл. инсп. Костадинов.

15 случая на телефонни измами са регистрирани от началото на годината, отчете той. Задържани са 14 мулета, съпричастни към престъпленията. Преките измамници се намират в чужбина, допълни Костадинов.

„И без това не искам друго“



Автор: Радосвета Аврамова (Caribiana)

„Дъждовен юни.
Лятото едва надзърта предпазливо от небето.
Но може би градинските цветя се радват от сърце на

дъждовете.
А аз стоя на своя малък облак
и се преструвам на случайно чудо.
Задрасквам цялата човешка болка
и я превръщам във красива лудост.
Не се сърди, че искам да вали.
Ти знаеш, че съм дъщеря на дъждовете.
Използвай си човешките очи
и виж как от калта израства цвете.“

„Малките неща“

Автор: Радосвета Аврамова (Caribiana)

„Обичам си дъждовните недели.
Небето, слязло над града.
И облаците - леко посивели,
застинали в безкрайна тишина.
Светулките в далечните прозорци,
звукът от капки върху парапета,
ръждивите бърбиви водостоци
и сивите излъскани павета.
Спокойно е. И нежно.
И уютно.
Това ми стига, за да съм щастлива.
Плюс жълтото кресло във ъгъла
и Ерих-Кестнерова книга.“

СВЯТ

Почти половината от младите хора биха предпочели свят без интернет



Почти половината от младите хора биха предпочели да живеят в свят, в който интернет не съществува, показва ново проучване в

Обединеното кралство, предава The Guardian.

Изследването разкрива, че близо 70% от младите на възраст между 16 и 21 години се чувстват по-зле след като са прекарвали време в социалните медии. Половината (50%) биха подкрепили „дигитален комендантски час“, който би ограничил достъпа им до определени приложения и сайтове след 22:00 часа, докато 46% казаха, че биха предпочели да бъдат

млади в свят изцяло без интернет.

Една четвърт от анкетирания прекарват 4 или повече часа на ден в социалните медии, докато 42% от анкетирания признават, че са лъгали родителите и настойниците си за това, което правят онлайн.

Докато са били онлайн, 42% от допитаните са излъгали за възрастта си, 40% са признали, че имат акаунт за примамка

или „изгаряне“, а цели 27% са споделили, че са се престрували на напълно различен човек.

Резултатите от проучванията идват след като министърът на технологиите Питър Кайл намекна,

че правителството обмисля възможността крайните часове да бъдат задължителни за определени приложения като **TikTok и Instagram.**

Прод. на стр.15 >>

<< Прод. от стр.14

Рани Говендър, ръководител на политиката за безопасност на децата онлайн в NSPCC, каза, че дигиталните комендантски часове, макар и полезни, не могат да спрат децата да бъдат изложени на вредни материали онлайн, без да бъдат въведени други мерки.

„Трябва да изясним, че дигиталния комендантски час сам по себе си няма да защити децата от рисковете, пред които

са изправени онлайн. Те ще могат да видят всички тези рискови материали в други моменти от деня, които пак ще имат същото въздействие», каза тя.

Проучването, проведено от British Standards Institution, анкетира **1,293** млади хора и установи, че **27% от анкетираниите са споделили местоположението си онлайн с непознати.**

В същото проучване три четвърти от

допитаните заявяват, че са прекарвали повече време онлайн в резултат на пандемията, докато 68% казват, че смятат, че времето, прекарано онлайн, е вредно за психичното им здраве.

Анди Бъроуз, главен изпълнителен директор на благотворителната организация за предотвратяване на самоубийства Molly Rose Foundation, твърди, че „младите хора са наясно с рисковете онлайн

и нещо повече, те искат действия от технологичните компании, за да ги защитят“.

Той добави, че алгоритмите осигуряват съдържание, което „може бързо да се развие и да отведе младите хора в заешки дупки от вреден и тревожен материал без тяхна вина“.

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

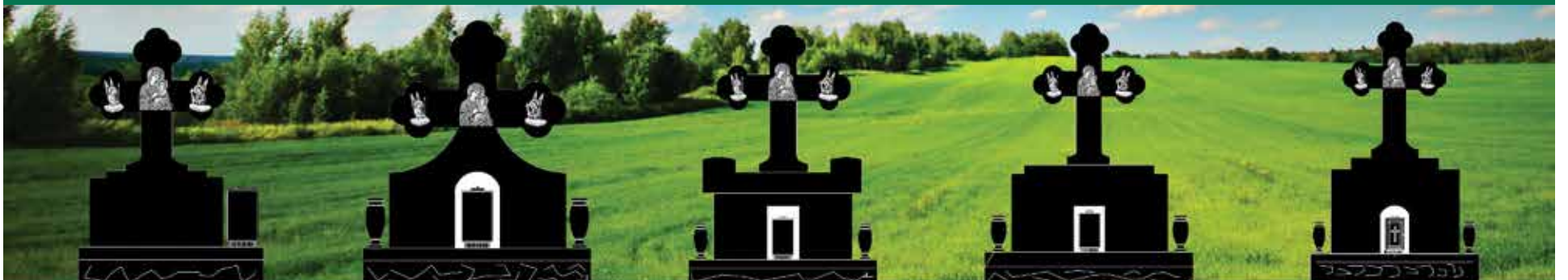


Memorial Galleries Inc.

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

Популацията на лъвовете в Индия нараства с една трета



Популацията на азиатските лъвове в Индия се е увеличила с над една трета до 891, според петгодишно преброяване публикувано на 21 май, засилвайки усилията за опазване на уязвимия вид. Азиатският лъв, който някога е бродил от Близкия изток до Индия, сега е сведен до изолирана популация в резерват за диви животни в западния индийски щат Гуджарат, предават AFP и Barron's.

„Популацията на азиатските лъвове, която бе 304 през 1995 г., се увеличила стабилно през последните три десетилетия“, каза главният министър на Гуджарат Бхупендра Пател пред репортери. „През 2020 г. бяха 674, които сега се увеличиха до 891.“

Величествените големи котки са малко по-малки от своите африкански братовчеди и имат кожна гънка по корема. Ловът и човешката намеса

довеждат до почти унищожаването им и спад на популацията до едва 20 през 1913 г. Сега лъвовете се срещат само в обширния резерват за диви животни Гир в Гуджарат, където обикалят сухи широколистни гори и открити пасища.

След години на съгласувани усилия популацията на лъвовете непрекъснато нараства. Последното преброяване, продължило в четири дни, обхваща над 35,000 квадратни километра в 11 области в индийския щат.

Приаврат Гадхиви, бивш член на държавния съвет за дивата природа, каза, че увеличението показва успешна програма за опазване.

„Друг важен фактор тук е политическата воля и подкрепата на местните хора, живеещи в близост до горските територии“, каза Гадхиви. „Те заедно помогнаха за опазването на вида.“

Но докато броят им расте, природозащитната организация WWF предупреждава, че азиатският лъв е изправен пред „заплаха от генетично кръвосмешение, произтичащо от една популация на едно място“.

Лъвовете са източник на гордост за Индия, особено в района Саураштра в Гуджарат, където съжителстват човек и звяр.

Племе, отглеждащо добитък, живее сред животните в светилището и не е необичайно да видите прайд от лъвове, пресичащи магистрала в региона, докато шофьорите чакат и наблюдават.

Лъвовете също са основна туристическа атракция, заедно с леопарди, пантери и други големи котки, открити в светилището. Около 550,000 души посещават парка за диви животни всяка година, возейки се в открити джипове, докато се опитват да забележат дебнещите хищници.

Тъй като азиатският лъв в момента съществува като отделна субпопулация, той е уязвим на изчезване от събития като епидемия или голям горски пожар.

Твърде многото седене увеличава риска от Алцхаймер, дори ако спортувате редовно



Ново проучване установи, че продължителните периоди на седене са значително свързани с когнитивен спад и свиване на мозъка, свързани с болестта на Алцхаймер - дори при хора, които спортуват редовно.

Публикувано в Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association, изследването хвърля светлина върху това как ежедневните навици, като например колко време прекарваме седнали, могат да играят мощна роля за здравето на мозъка с напредване на възрастта, предава Fox.

Изследователи от Медицинския център на университета Вандербилт и Университета в Питсбърг анализираха повече от 400 възрастни на възраст 50 и повече години.

Участниците бяха помолени да носят устройства за проследяване на активността в продължение на 10 последователни дни, предоставяйки подробни данни за това колко време са прекарвали седнали или легнали. След това изследователите анализираха това заседнало поведение спрямо когнитивните тестове

и изображенията на мозъка за период от 7 години.

Проучването установи, че индивиди, носители на APOE-ε4 – известен генетичен маркер за болестта на Алцхаймер – са особено податливи на отрицателните ефекти от заседналото поведение.

Индивидите, които са били по-заседнали, са имали по-голям когнитивен спад и забележимо свиване в областите на мозъка, критични за паметта и развитието на Алцхаймер. Всъщност изследователите казаха, че тяхната извадка от участници е доста активна, като 87% от участниците отговарят на препоръката на CDC за поне 150 минути MVPA /Умерена до интензивна физическа активност/ на седмица.

Какво казват:

Екипът споделя, че това предоставя „силни доказателства, че дори сред физически активни хора, такава повишена активност не предпазва от въздействието на по-заседналото поведение и здравето на мозъка, особено сред носителите на APOE-ε4“.

Това означава, че ефектите са наблюдавани независимо от рутинните упражнения

на участниците.

Промените в начина на живот могат да бъдат полезни за тези с повишен риск

Според изследователите тези констатации са особено важни в контекста на стареенето, тъй като ограниченията на мобилността и по-продължителното заседнало време се увеличават при възрастните хора.

Изследователите предполагат, че промените в начина на живот могат да бъдат особено важни за тези с повишен генетичен риск.

„Намаляването на риска от болестта на Алцхаймер не означава само тренировка веднъж на ден“, каза водещият изследовател Мариса Гониат пред Consumer Reports.

„Намаляването до минимум на времето, прекарано в седнало положение, дори ако правите упражнения ежедневно, намалява вероятността от развитие на болестта на Алцхаймер.“

Проучването показва, че здравните специалисти може да обмислят оценка не само на режима на упражнения на пациента, но и на времето, през което са заседнали през

деня, препоръчвайки намаляване на такова заседнало поведение в допълнение към увеличаване на ежедневната физическа активност.

Те казаха, че бъдещата работа може да обмисли изследване на основните биологични механизми, които допринасят за тези асоциации, които биха могли да информират усилията за лечение и превенция.

Заседналото поведение е свързано със заболявания

Предишни проучвания казват, че „сedenето е новото пушене“, което предполага, че заседналият начин на живот е вреден за вашето здраве.

Проучване на JAMA Network, публикувано миналата година, проследява близо 500,000 души в продължение на 12 години и установява, че тези, които седят на работа имат **16% по-висок риск от смъртност** поради всякакви причини и **34% по-висок риск от сърдечни заболявания** в сравнение с тези, които предимно не седят на работа.

Но друго проучване, публикувано през 2023 г. в British Journal of Sports Medicine, установи, че само 22 минути бързо ходене или подобна

дейност може да компенсира риска от продължителното седене. Близо 7 милиона души в САЩ в момента живеят с болестта на Алцхаймер и се очаква броят им да достигне 13 милиона до 2050 г., според Асоциацията на Алцхаймер.

Дежурният офицер на кораба, който се разби в градина в Норвегия, е заспал



Вахтеният офицер на голям контейнеровоз, който заседна и се разби в градина в Норвегия, казал на полицията, че е спал по време на инцидента, предава BBC.

Разследващите казаха, че мъжът - гражданин на Украйна на около тридесет години - е признал, че е заспал по време на дежурство. Той е обвинен в небрежна навигация и полицията разследва дали на борда на плавателния съд са били спазвани правилата относно работното време и времето за почивка.

135-метровият кораб пропусна къщата с няколко метри, когато заседна в в Байнесет, близо до Трондхайм, централна

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

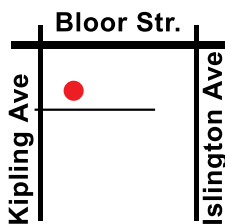
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Норвегия. Усилията за повторното му пускане във вода досега са били неуспешни.

„Обвиненият е бил офицер на вахта по време на инцидента“, каза прокурорът в полицейския район Тронделаг в изявление за пресата.

„По време на разпита той каза, че е заспал, докато е бил сам, което е довело до засядането на кораба“, добави Кетил Бруланд Сьоренсен.

Местните медии съобщиха, че мъжът е управлявал кораба, но не е успял да промени курса при навлизане във фиорда Трондхайм.

Няма пострадали при инцидента.

Товарният кораб **NCL Salten, плаващ под кипърски флаг**, е имал 16 души на борда и е пътувал на югозапад през фиорда Трондхайм към Оркангер, когато се е отклонил от курса.

Логистичната компания NCL, която е наела кораба, каза, че това е «сериозен



„Нашият най-висок приоритет е да осигурим безопасна

и сигурна спасителна операция“, се казва в изявлението на компанията, добавяйки, че тя помага на полицията в тяхното разследване.

Йохан Хелберг, който притежава имота, в който корабът почти се разби, **описа момента, в който погледнал през прозореца си и го видял в предната си градина.**

„Трябваше да извия врата си, за да видя върха му. Беше толкова нереално“, каза той в интервю за Guardian.

Йохан коментира, че е бил „изумен“ да види кораба пред къщата си и на „5 метра“ от входа в спалнята му.

„Това е много обемист нов съсед, но скоро ще изчезне“, сподели той пред норвежкия телевизионен канал TV2. Норвежецът бил предупреден за суматохата от паникьосан съсед, който чул звука на кораба и го наблюдавал как се насочва право към брега.

Синът на съседа каза, че преживяването е «ужасяващо» и баща му се разпищял, **когато видял кораба.** „Не знаех дали сънувам, защото бе пет сутринта и бе толкова сюрреалистично“, каза

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.



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



Барт Йоргенсен е съведущият на програмата Newshour на BBC World Service, който предпазва клетките от оксидативния стрес, каза Йоргенсен, здравейки, че



здраве.bg

Портокалите и лимоните наистина са богати на много витамини и са чудесна опция да запълним препоръчителната дневна доза от 2 купички плодове в диетата си. И двата плода са полезна и питателна добавка към храната, но портокалите като цяло имат повече макронутриенти и витамини. Освен това всички цитрусови плодове съдържат детоксифициращи фитохимикали, които играят важна роля в предпазването на организма от рак и сърдечни заболявания.

Калории в лимоните и портокалите

Портокалите имат по-висока енергийна стойност – 47 калории в 100 г, в сравнение с лимоните, в които за същото количество калориите са 29.

Лимоните са съставени от вода в по-голямата си част, което е валидно и за портокалите, но в по-малка степен. По-голямата част от калориите и в двата плода идват от въглехидратите.

Въглехидрати

Портокалите съдържат предимно въглехидрати, докато лимоните съдържат по-малко въглехидрати и повече витамини.

Портокалите съдържат около 15 г въглехидрати на 100 г, докато лимоните съдържат около 10 г.

Портокалите и лимоните съдържат и в двата плода са захари, но портокалите и лимоните съдържат съответно и 2,4 г и 2,8 г диетични фибри.

Фибрите са важно хранително вещество, което понижава холестерола и контролира нивото на кръвното налягане. Фибрите могат да ни предпазят и от рак на дебелото черво. Мъжете според предписанията за здравословна и балансирана диета имат нужда от 38 г фибри на ден, а жените – от 26 г.

Протеини и мазнини

Портокалите и лимоните имат само следи от протеини и мазнини. Един портокал съдържа около 0,94 г протеини и 0,12 г мазнини. Един лимон съдържа приблизително 1,1 г протеини и 0,3 г мазнини. Възрастните хора се нуждаят от поне 50 г протеини и 44 г мазнини на ден, затова портокалите и лимоните са сред незначителните източници на тези хранителни вещества.

Витамини

Портокалите и лимоните съдържат близки количества витамин С, като осигуряват около 63% от дневната препоръчителна доза от този витамин. Витамин

Съдържа витамин С, който предпазва клетките от оксидативния стрес, каза Йоргенсен, здравейки, че

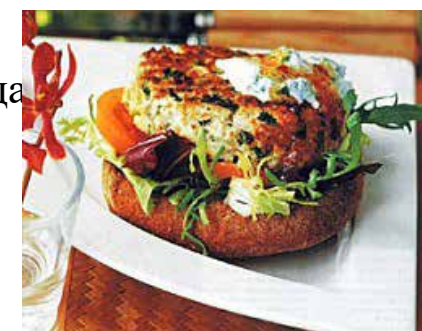
Портокалите съдържат и умерено високо количество витамин А, който се грижи за здравето на зрението, кожата и зъбите. В портокалите има и умерени количества витамини от В група, които помагат за преобразуването на хранителните вещества в енергия и за създаването на червени кръвни клетки. Лимоните съдържат само следи от витамин А и от витамините от група В.

Минерали

Една порция от 100 г портокали или лимони не може да се похвали, че е особено богата на какъвто и да е конкретен минерал, но и в двата плода има малки до умерени количества от девет от тези макронутриенти.

Минералите по своята същност са неорганични съставки, които играят важна роля в процесите по регулиране на метаболизма, функционирането на централната нервна система и силния имунитет. Тялото ни не може да произвежда минерали. Затова трябва да ги приемаме чрез храната.

Диетите с малко въглехидрати крият ризика за здравейки, че



здраве.bg

Подлагането на диети, съдържащи твърде малки количества въглехидрати, може да бъде опасно за здравето, предупреждават лекари от Ню Йорк, работещи за престижното специализирано медицинско издание The Lancet.

В своята публикация те се спират особено на т. нар. диета на Аткинс, която става все по-популярна по света в стремежа на някои хора бързо да свалят излишните килограми.

Според американските специалисти в някои случаи подобен тип диети могат да доведат до кетоацидоза – сериозно заболяване, дължащо се на опасно завишени нива на кетони – отровни вещества в кръвта. Те се произвеждат в особено голямо количество в черния дроб, ако спадне равнището на инсулин поради недостатъчно и непълноценно хранене или при диабет.

Какво най-често ни боли и как да постъпим

здраве.bg

Вече не се чувствате като на 20 и започват да ви тормозят различни болести? В определен момент от своя живот всеки човек започва да усеща как неговото тяло се променя. Нормалните процеси на стареене нерядко се съпътстват с появата на патологични изменения, каквито са болките, локализирани в различни части на тялото. Те ще накарат всеки човек да се чувства по-стар, отколкото е в действителност.

Въпреки че с възрастта вероятността да страдаме от различни болести се увеличава, изпитването на болка не е нормално състояние за никоя възраст. То е по-скоро признак, че в нашия организъм се случва нещо нередно.

Трудно е да се предскаже каква болка ще ви сполети по-късно през вашия живот. Въпреки това съществуват определени болкови състояния, които се срещат по-често през дадена възраст.

• **4 златни правила**

Без значение на каква възраст сте, спазването на тези четири прости правила ще ви помогне в случаите, когато болката е факт. А това изисква мерки, за да я премахнем. Примирияването с болката или нейното отричане няма да решат вашия проблем.

Остро настъпилата болка трябва да бъде лекувана незабавно след появата ѝ. По този начин ще предотвратите нейното



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.



хронифициране.

- Проверете нивото на витамин D в организма си. Неговият достиг увеличава риска от микро фрактури, които са нередка причина за болка в резултат на остеопоротични промени на костите.

- Не напълнявайте. Излишните килограми натоварват допълнително вашите стави и увеличават значително риска от развитието на ставни болки в коленете и кръста.

- Осигурете си достатъчно сън. Липсата на сън може да утежни болковата симптоматика и да допринесе за развитието на депресия и мускулни схващания. Ако страдате от безсъние, с което не може да се справите, е най-добре да се консултирате с вашия лекар, който при нужда ще ви назначи подходящото лечение.

- Депресия. Хроничната болка често върви ръка за ръка с депресията, която може да остане и неразпозната. Депресията не само прави справянето с болката по-трудно, но и увеличава усета за нея. Ако страдате от хронична болка, споделете с вашия лекар как се чувствате емоционално.

• Най-честите болки през 30-те

Главоболие

Главоболието е една от най-честите форми на болка изобщо. Неговият пик обаче се наблюдава през 30-те години на човешкия живот, твърдят специалисти.

Проучванията показаха, че във възрастовия диапазон между 35 и 45 години вероятността човек да страда от мигрена е най-голяма. Тя е 2-3 пъти по-честа при жените отколкото при мъжете и се усеща най-често като пулсираща болка.

Тензионното главоболие е най-често срещано и се характеризира с постоянна болка и натиск, които

могат да се засилят с възрастта.

Решението: Потърсете помощ

Причината за голям процент от главоболията остава неизвестна, което превръща лечението им в изключително трудна задача, но не и невъзможна. Затова не се примирявайте с болката и не се отказвайте, ако първото проведено лечение не е успешно.

Съществуват разнообразни терапевтични подходи, които се прилагат с голям успех при различните видове главоболие. Въпреки това не очаквайте дефинитивно излекуване.

Акупунктурата и различни техники, които тренират тялото и съзнанието (напр. йога), могат да бъдат от полза в борбата с главоболието.

Болка при физическо претоварване

Освен главоболието, друга често срещана причина за болка след 30 годишна възраст е физическото претоварване. Характерни за тази възраст са мускулните болки и тендинитът (възпаление на сухожилията). Болката в кръста също може да започне през 30-те и 40-те години.

Решението: Оpozнайте тялото си

Човек трябва да се научи да използва тялото си рационално без да подлага мускулите и ставите си на излишен риск. Така например, трябва да се научите да използвате силата на краката си при повдигането на тежки предмети. По този начин ще избегнете претоварването на кръста. Избягвайте също работата с ръце над нивото на главата си, тъй като по този начин натоварвате излишно врата и ръцете.

Обърнете внимание на начина, по който използвате вашето тяло по време на ежедневните си задължения като готвене, шофиране, чистене и други. Оптимизирайте работата си на работното място и пред компютъра, за се предпазите от бъдещи травми и болка.

• Най-честите болки през 40-те и 50-те

Артрит и проблеми с гърба

Това е обикновено възрастта, през която се появяват първите симптоми на остеоартрит и

Alliston Meat & Delicatessen

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



BLOOR ST
CAWTHRA RD.



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





































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**

дегенеративна дискова болест.

Дегенеративната дискова болест причинява преждевременно износване на междупрешленните дискове, които служат като амортизатор на гръбначния стълб и му позволяват да извършва различни движения. Това заболяване може да причини болка, ограничаване на обхвата на движенията и да възпали мускулите и сухожилията.

Хроничната болка в гърба или шията, както и болките в ставите на ръцете, краката или таза започва най-често след 40 годишна възраст.

Двете рискови групи за артрит са хора на крайностите – такива, които системно са претоварвали опорно-двигателната си система с физическа дейност и са претърпели травми, и такива, които изобщо не спортуват.

Решението:
Консервативно лечение

Когато става въпрос за лекуването на краткотрайна болка в ставите или кръста, нестероидните противовъзпалителни средства (НСПВС) са лекарствено средство на първи избор. На първо време най-подходящи са ацетилсалициловата киселина и ибупрофенът. Лечението с НСПВС трябва да трае поне 10-14 дни, за да се прояви пълният противовъзпалителен ефект на лекарството.

Колкото до хроничната болка в гърба, мнозина прибързано решават, че се нуждаят от операция. Те смятат, че проблемът е чисто и просто механичен и трябва да бъде поправен подобно на поправката на автомобил. Често пъти обаче нещата са далеч по-комплексни и оперативната намеса не решава дефинитивно проблема, а дори може да утежни болковата симптоматика.

Специалистите съветват първоначално да се обърнем към

неинвазивните методи на лечение като физиотерапия, локални инжекции на кортикостероиди, локална анестезия или комбинация от тези лечебни методи за по-добър ефект. Акупунктурата също може да бъде доста ефективна в облекчаване на болковата симптоматика.

Хирургична намеса трябва да се извършва само при крайна необходимост.

Постигнете сила и баланс

Укрепването на помощната мускулатура на гръбначния стълб, включително и коремните мускули, е също важна стъпка към облекчаването на болките в кръста. Четириглавият бедрен мускул, намиращ се по предната повърхност на бедрата, също се нуждае от допълнителни тренировки, твърдят специалисти.

• След 60

След 60 годишна възраст артритът и дегенеративните гръбначни заболявания стават все по-честа причина за болка. Отново се препоръчва комбинацията от медикаментозно лечение и процедури като акупунктура и йога.

Хората в старческа възраст са по-засегнати и от счупвания на кости и наранявания в резултат на падания. Честотата на злокачествените заболявания през тази възраст се покачва.

Решението: Направете я приоритет

Болката, която ви държи будни през нощта, и смущава вашия социален и семеен живот често води до бързо влошаване на състоянието на болния. Ето защо от първостепенно значение е тя да се лекува, така че да не възпрепятства нормалното съществуване на човек.

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



46-годишният Мани Пакиао се завръща в бокса в битка за световната титла



Филипинската боксова легенда Мани Пакиао ще предизвика Марио Бариос за световната титла на **WBC** в полусредна категория през юли 2025 г., като битката ще се проведе в MGM Grand в Лас Вегас. Пакиао се оттегли от бокса след 72 професионални състезания през септември 2021 г., предава Sky Sport.

46-годишният боксьор се завръща на ринга с пост в социалните медии, от който става ясно, че ще излезе от пенсия, за да се изправи срещу Бариос в MGM Grand след малко по-малко от два месеца.

„Върнах се“, написа Пакиао. „На 19 юли се завръщам на ринга, за да се изправа срещу шампиона на WBC в полусредна категория Марио Бариос на MGM Grand в Лас Вегас.“

Пакиао, който е спечелил **62 от своите 72 двубоя**, **39 от които победи** са с нокаут, загуби титлата си на WBA с единодушно

съдийско решение срещу Йорданис Угас.

Оттогава филипинската икона се съсредоточи до голяма степен върху политическата си кариера - където бе сенатор в родните си Филипини между 2016 г. и 2022 г. и направи неуспешна кандидатура за президентския пост - преди да обяви поражение в последната си кандидатура миналата седмица.

Междувременно Бариос запази пояса на WBC в полусредна категория с реми срещу Абел Рамос миналия ноември в Арлингтън, Тексас. 30-годишният американски боксьор от мексикански произход е смята за много опасен противник за „РасМан“, както наричат Мани Пакиао.



Боксьорът, който победи Пакиао в последната му битка, Угас бе победен решително от Бариос, когато спечели временния пояс на WBC през 2023 г. Въпреки че вече е почти 4 години по-

стар, на Пакиао бе отредено пето място в класацията на WBC, което ще му позволи да се изправи срещу Бариос – който е спечелил 29 от неговите 32 битки – за пояса.

Амир Хан, който бе свързан с битка с Пакиао по време на кариерата си, говори пред Sky Sports по-рано този месец за притесненията си относно избора си на съперник.

Хан познава Бариос добре, като се има предвид, че двойката са били бивши спаринг партньори, и се надява, че легендарният левичар няма да съжалява за решението си.

„Това е фантастична битка за Марио, той се нуждае от тази голяма битка - ще му бъде платено добре и ще се бие с легенда като Мани Пакиао. Кой би казал „не“ на това?“ каза Хан.

„Марио заслужава тази битка, защото всеки боец иска тази голяма заплата. Това ще бъде фантастично за него.“

„Той е много добър боксьор“, добави Хан. „Не знам колко от Мани е останало в него. Ако бе в разцвета на силите си, на върха си, тогава бих казал със сигурност Мани Пакиао. Но това може да се окаже трудна

битка за него.“

Фен на „Абърдийн“ бе обвинен в хвърляне на стол по защитник на собствения си отбор



Защитник на „Абърдийн“ бе ударен по главата от летящ обект в края на финала на Премиършип в мач срещу „Дънди Юнайтед“ проведен на 17 май, предаде The Scottish Sun.

Феновете на домакините се стекоха на терена при съдийския сигнал, за да отпразнуват четвъртото място в класирането на Премиършип и съответно класирането си в Европа и няколко сигнални ракети бяха хвърлени от зоната за гости към тях. 31-годишният фен Дейвид Гоуанс показал недоволството си от поражението като гост от Дънди Юнайтед и хвърлил седалка, която полетяла право към главата на защитника на неговия тим Джек МакКензи. На 25-годишният защитник трябвало да се окаже спешна медицинска помощ за

<< **Прод. от стр.29**

контузията, която го оставила окървавен и покрит с белези по лицето.



Мениджърът на Абърдийн, Джими Телин, описва нараняването на главата на Макензи от седалка, хвърлена след поражението с 1:2 срещу Дънди Юнайтед, като „напълно неприемливо“.

Шотландската полиция незабавно започна разследване на инцидента и призова обществеността за информация.

Полицаяте арестуваха 31-годишен фен, който бе на подсъдимата скамейка в шерифския съд в Дънди. Гоуънс бе пуснат под гаранция - при специалното условие да не присъства на мач с участието на Абърдийн.

Звезда от Формула 1 моли след изфабрикувана публикация в социалните медии: „Спрете да тормозите семейството ми“



Австралийският пилот на Alpine във Формула 1 Джек Дуън помоли онлайн троловете „да спрат да тормозят семейството ми“. Молбата му идва след като изфабрикувана публикация в социалните медии привлече вниманието на новинарските издания в Аржентина, което накара някои фенове на състезателя Франко Колапинто да се насочат към австралийския състезател и баща му, предава The Mirror.

Дуън загуби мястото си в решетката на Формула 1 в подготовката за състезателния уикенд на Гран При на Емилия Романя. Флавио Бриаторе реши да го понижи в ролята на резерва и да даде шанс на Колапинто да покаже какво може.

Но той не успя да започне добре в Имола. Колапинто загуби контрол над колата си и катастрофира като също така получи наказание за нарушение на питлейна, преди да завърши 16-ти.

Малко след това класиране, публикация в социалните медии започна да циркулира онлайн.

Постът иронизира инцидента на Колапинто „Имола“. Той засяга Дуън-старши - шампионът по мотоциклетни състезания Мик Дуън - и включва изображение на катастрофиралия Alpine на Колапинто и саркастичния надпис: „Много впечатляващо“. Изображението е фалшификат. Акаунтът в X, който го публикува, призна това в последваща публикация, но това не попречи на някои аржентински новинарски издания да подхванат историята. В собствената си история в Instagram, Дуън-младши говори за въздействието, което е имало върху него и семейството му. „Както можете да видите, историята, която циркулира по-горе, е напълно невярна“, написа той, заедно с екранна снимка на фалшивата публикация.

„Бе изфабрикувана от аржентински фенове, опитващи се да представят мен и семейството ми в негативна светлина.

Те редактираха оригиналното съдържание, за да изглежда така, сякаш баща ми го е публикувал, което е напълно невярно. Моля, спрете да тормозите семейството ми. Не мислех, че ще се стигне дотук.“ След това Дуън публикува екранна снимка на оригиналната публикация в X и корекция, потвърждаваща: „Източникът не е аржентински. Въпреки това, множество аржентински издания съобщиха лъжливо за изфабрикуваното изображение, което предизвика онлайн малтретиране на семейството ми.“

Австралиеца не бе единственият, който получи порой от обиди през състезателния уикенд в «Имола». Японецът Юки Цунода получи множество оскърбителни съобщения в **Instagram**, повечето от които написани на испански, след като телевизионната емисия го показа да жестикулира ядосано към Колапинто когато аржентинският състезател го блокира на пистата.

Колапинто призова поддръжниците си да спрат да



<< **Прод. от стр.30**

изпращат обидни съобщения: „Знам, че те са изключително страстни и винаги са много сурови към хората. Те трябва да отдават уважение и това е, което всички искаме. Има много омраза в социалните медии... Така че, разбира се, ние винаги се опитваме и искаме да запазим уважението и спокойствието към всички състезатели.“

Президентът на FIA Мохамед бен Сулайем също се включи, публикувайки изявление:

„Мотоспортът е изграден върху конкуренция, страст и отдаденост, и всички пилоти излизат на пистата, представяйки тези ценности. Страстта и вълнението, които изпитваме към нашия спорт, трябва да ни обединяват и никога да не се превръщат в злоупотреба или омраза.“

УЕФА се извини и обясни защо не стигнаха медалите за Тотнъм



УЕФА публикува изявление, за да обясни защо капитанът на Тотнъм Сон Хън-мин **бе сред тримата играчи**, които първоначално не получиха медали на победители в Лига Европа в странен инцидент по време на връчването на трофея, предаде Daily Mail.

Отборът на Анж Постекоглу победи с 1-0 Ман Юнайтед на стадион Сан Мамес в Билбао с гол на Бренън Джонсън от първото полувреме. Чакането за получаване на медалите на победителя бе удължено за кратко заради три звезди на Тотнъм, включително капитана Сон, **за които нямаше медали.**

Медалите бяха връчени от президента на УЕФА Александър Чеферин. Той бе видян да поглежда към друг служител на УЕФА, когато медалите свършваха, докато последните играчи на Тотнъм доближаваха. Словенецът прегърна полузащитника на Тотнъм Родриго Бентанкур, вицекапитана Кристиан Ромеро и капитана Сон, но не успя да връчи медал на триото.

Сон в крайна сметка

вдигна трофея на Лига Европа, за да предизвика ликуващи празненства, но трябваше да го направи без златен медал на победителя.

УЕФА заяви, че проблемът е причинен от това, че Тотнъм е изпратил твърде много хора по време на церемонията. Съгласно правилата на УЕФА за състезания за Лига Европа, както отборът победител, така и вторият отбор получават 50 медала.

Медалите могат да се присъждат на играчи и служители, без изисквания за техния брой участия в състезанието.

Въпреки това УЕФА информира клубовете, че само 30 медала ще бъдат представени на сцената на играчите от всяка страна. След това останалите 20 ще бъдат дадени на церемонията по награждаването на клуба за разпределяне.



„За наше голямо недоволство, нямаше достатъчно налични медали на сцената по време на церемонията по връчването на

трофеите поради неочаквано несъответствие в броя на играчите. Повече играчи на отбора – включително контузените – участваха в церемонията“, се казва в изявление на УЕФА.

„Липсващите медали бяха незабавно доставени на отбора победител в съблекалнята, заедно с нашите най-искрени извинения за пропуската.“ Тотнъм бе изпратил отбор от 23-ма играчи за мача, заедно с контузени звезди, включително Джеймс Мадисън, Деян Кулусевски и Лукас Бергвал.

Няколко футболиста, които имаха ограничено участие в кампанията, като Серхио Регулион, който не игра нито минута в състезанието, бяха сред тези, които бяха наградени с медали по-рано. „Не съм регистриран, но те донесоха медали за всички“, каза Регулион пред испанската телевизия след мача.

Това остави ключови фигури, като Сон и Ромеро без злато, като двойката последна излезе на сцената за вдигането на трофея.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Art & Culture

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



Жабата видяла шарана да се припича на слънце в една плитчина и го попитала:

- Какво правиш тук?
- Чакам да дойде някой рибар.

- Защо, да не ти е омръзнал животът?
- Не, комбина сме с крокодила, аз съм примамка.



Диета хлебарка:

- Ядеш само през нощта, и щом някой светне лампата, веднага бягаш да се скриеш!



Майка вика на детето си от балкона:

- Маринчо, не бий Петърчо. Ще се изпотиш!



Жена към съпруга си:

- Може ли да ми обясниш защо на телефона ти има клипове с голи жени?
- По погрешка е - на теб не ти ли се е случвало вместо да снимаш, да правиш видео?

Женените мъже живеят по-дълго от свободните, но пък са по-склонни да умрат.



Мъж заподозрял жена си в изневяра и наел частен детектив. След седмица детективът му докладва:

- Жена ти се срещна с мъж в едно кафене, после се качиха на една кола и от прашиха извън града до една вила. Влязоха в хола, пиха вино, вечеряха леко, отидоха в спалнята, съблякоха се, легнаха и изгасиха лампата, повече нищо не видях.

- Ех, пак тази проклета неизвестност!



Вапомпана мадама споделя:

- Ходих до Турция. Купих си говорещ кантар. Като стъпя отгоре ми вика: - Машалла...

Пич пита блондинка:

- Ще възразиш ли, ако пожелаеш да правим секс?

- Аз никога не съм го правила - отвърнала тя.

- Кое? Секс?
- Не, никога не съм възразявала...



Пешеходец случайно става свидетел на катастрофа. Автомобил изхвърча покрай него и започва да се преобръща, търкаля се, удря се в едно дърво, после в няколко стълба, обръща се по таван, премята се, пада в корито на река и най-накрая спира. Уплашен, пешеходецът дотичва до остатъците от колата и с разтреперено сърце започва да разбутва ламарината. Изведнъж от смачкания автомобил се показва мъж, изпълзява, изправя се и започва да си оправя дрехите, клатейки се.
- Господине, добре ли сте? Ама вие сте пиян! - шашва се пешеходецът.
- Шъът, брато! Така като ме гледаш, на каскадьор ли ти приличам?!



Петък вечер, перничанин пред входа на дискотека. Охраната го пита:

- Огнестрелно оръжие носиш ли?

- Не.
- Нож, бокс, винкел?

- Мии, не.
- Пускам та, ама на твоя отговорност!



Шофьор на ТИР се пенсионира. Минал месец откакто спрял да пътува.

Жена му споделя с приятелка:

- Миме, ще се развеждам с Шишо...

- Как така? Толкова години заедно и ти точно сега, месец след пенсионирането...

А жената каза: Всичко преодолях: сложихме и гума в тоалетната да пикае на нея, но ми омръзна всяка сутрин като се събуди да ми удря по един цигански шамар и да ми вика: "СЛИЗАЙ ОТ КАБИНАТА!"

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.