

Ново проучване показва, че скролването над тоалетната чиния увеличава риска от хемороиди

(Scrolling on the toilet increases your risk of haemorrhoids, new study shows)

Автор:

Винсент Хо - Доцент и клиничен академичен гастроентеролог, Western Sydney University

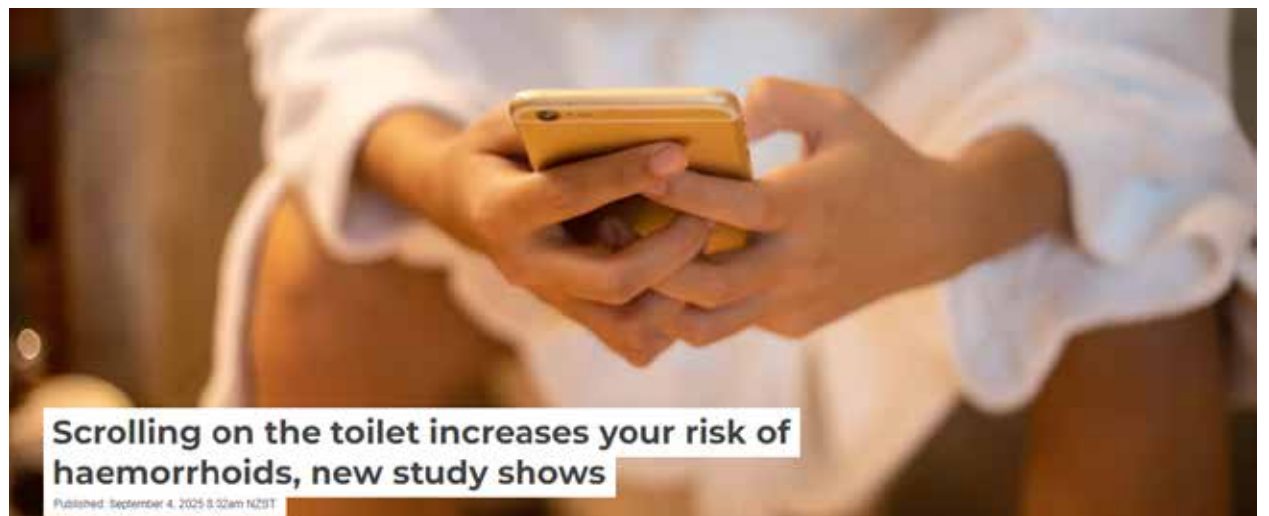
Декларация за оповестяване:

Винсент Хо не работи за, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от която и да е

компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и не е разкрил

никакви връзки извън академичното си назначение.

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



Много от нас скролват смартфоните си в тоалетната. Ново проучване в Съединените щати обаче установи, че този навик може да увеличи риска от развитие на хемороиди с до 46%.

И така, каква е връзката? Как времето, прекарано на смартфона, може да доведе до тези

болезнени бучки в и около ануса? Ето какво знаем.

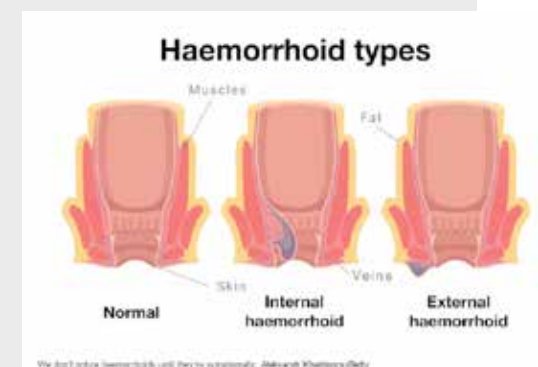
Какво представляват хемороидите?

Всеки здрав човек има хемороиди. Те са колони от мека тъкан и кръвоносни съдове, разположени близо до отвора на ануса. Хемороидите играят наистина важна

роля за поддържане на чревната инконтиненция или, казано по-просто, задържането на изпражненията.

Когато всичко е наред, ние не ги забелязваме. Но хемороидите могат да се подуят и това може да доведе до симптоми като болка, кръвене или усещане за бучка вътре в ануса

(вътрешни хемороиди) или стърчаща навън (външни хемороиди).



Прод. на стр.2>>

www.FirstAutoGroup.ca



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

GOLDEN DOOR TEAM

**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**

SOLD OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339

LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com

Right at Home Realty

Ново проучване показва, че скролването над тоалетната чиния увеличава риска от хемороиди

(Scrolling on the toilet increases your risk of haemorrhoids, new study shows)

<< *Прод. от стр.1*

Така че, когато някой „има хемороиди“, това означава, че са се възпали или имат симптоми.

Това е изключително често срещано: повече от един на двама от нас ще изпита симптоматични хемороиди в даден момент от живота си.

По-вероятно е да получите хемороиди, ако:

- сте по-възрастни (над 45 години)
- сте бременна
- сте с наднормено тегло
- имате упорит запек или диария
- редовно вдигате тежки предмети
- прекарвате много време в тоалетната.

Връзката между времето за тоалетна и хемороидите

Продължителното седене като цяло не е свързано с развитието на хемороиди.

Стандартната тоалетна чиния обаче – за разлика от стол или диван – има голям вътрешен отвор, който не осигурява опора за тазовото дъно (групата мускули и връзки, които поддържат пикочния мехур,

червата и матката). Смята се, че продължителното седене на тоалетна чиния увеличава налягането вътре в тазовото дъно и води до натрупване на кръв в съдовите възглавнички на ануса. Това прави хемороидите по-склонни към развитие.

Какво е разгледано в новото проучване

В новото американско проучване са участвали 125 възрастни на възраст 45 и повече години, които са били подложени на колоноскопия в медицинския център Beth Israel Deaconess. Изследователите са ги анкетирани за навигацията им да използват смартфони, докато използват тоалетната, включително колко често и за колко време проверяват телефона си. Участниците са съобщили и за други поведения, като налягане, прием на фибри и колко физическа активност извършват.

Тъй като всички участници са били подложени на колоноскопия,

наличието на вътрешни хемороиди е можело да бъде потвърдено директно визуално.

Какво е показало проучването?

Две трети (66%) от всички участници са използвали смартфони, докато са били в тоалетната. Най-често срещаната дейност е била четенето на новини (54.3%), следвано от социалните медии (44.4%).

Въпреки това, за разлика от някои други изследвания, това проучване не откри връзка между напъването и хемороидите.

В резултат на това изследователите стигнаха до заключението, че времето, прекарано в тоалетната, представлява по-значителен риск за хемороиди, отколкото напъването. Не можем обаче да изключим напъването като рисков фактор, въз основа на едно проучване.

Някои други ограничения, които трябва да се вземат

предвид

Проучването разчита на това участниците да си спомнят дали са се напъвали или не и колко време са прекарвали в тоалетната.

Този вид спомен е субективен и може да бъде повлиян и от участието в проучването. Например, ако участниците са смятали, че имат хемороиди, е по-вероятно да съобщят за напъване.

Малкият размер на извадката и възрастта на участниците (всички над 45 години) също означават, че е малко вероятно то да е представително за по-широката популация.

Времето, прекарано в тоалетната

Тези, които са използвали смартфоните си, са прекарвали по-дълго време в тоалетната, отколкото тези, които не са го правили. Повече от един на всеки трима (37.3%) потребители на смартфони с тоалетна са прекарвали

Прод. на стр.4 >>

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z

TRANSAM
CARRIERS INC.

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



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.

Ново проучване показва, че скролването над тоалетната чиния увеличава риска от хемороиди

(Scrolling on the toilet increases your risk of haemorrhoids, new study shows)

<< *Прод. от стр.2*

повече от 5 минути в тоалетната, в сравнение с малко над 1 на всеки 20 (7%) от тези, които не са използвали смартфоните си.

Потребителите на смартфони са имали 46% по-висок риск от хемороиди в сравнение с тези, които не са използвали смартфона си. За да изчислят това, изследователите са взели предвид други известни рискови фактори за хемороиди, като пол, възраст, индекс на телесна маса, физическа активност, напъгане и прием на фибри.

Новото проучване не е първото, което изследва връзката между времето, прекарано в тоалетната, и развитието на хемороиди. През 2020 г. турско изследване установи, че прекарването на

повече от 5 минути в тоалетната е свързано с развитие на хемороиди.

Друго проучване от 2020 г. в Италия, обхващащо 52 души с диагностицирани вътрешни или външни хемороиди, отбелязва, че колкото по-дълго са прекарвали в тоалетната, толкова по-тежки са били хемороидите им.

И така, какво правим в тоалетната?

Самата дефекация обикновено не отнема много време. Проучване установи, че на здрави възрастни отнема средно 2 минути, когато седнат, но само 51 секунди, когато клякат.

По-голямата част от „времето, прекарано в тоалетна“, обикновено означава точно това – седене на тоалетната и извършване на други

дейности.

Проучване от 2008 г. в Израел анкетира 500 възрастни и установи, че повече от половината (52.7%) четат книги или вестници, докато са в тоалетната.

Как да избегнем хемороиди

Обичайният съвет е да увеличите количеството фибри в диетата си (консумиране на повече плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни) и да се уверите, че пиете достатъчно вода. Това улеснява изхождането и намалява напъването – което също трябва да се опитате да избегвате.

Новото изследване обаче потвърждава предишни доказателства, че намаляването на

времето, прекарано в тоалетната, също може да помогне. Така че, избягването на разсейващи фактори, като оставянето на смартфона извън банята, е добра идея (и като бонус, ще изложи устройството ви на по-малко микроби).

Ако имате някакви обезпокоителни симптоми, като кръв в изпражненията, нова бучка в аналната област или болка при изхождане, трябва да посетите лекар за допълнителни изследвания и лечение.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/scrolling-on-the-toilet-increases-your-risk-of-haemorrhoids-new-study-shows-264107>

Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

Биохакинг на психическо и физическо изтощение с биорезонанс

Липсата на енергия е проблем номер #1 на нашето общество. Психическото и физическо изтощение са свързани с управлението на енергията. Хората са направени от енергия. Не би ли било логично да можем да използваме енергия,

за да се лекуваме?

Биорезонансът използва честоти за лечение

по проста формула:

Неутрализирайте.

Енергизирайте.

Оптимизирайте.

Това е кодът за биохакинг на енергията на биорезонанса.

✓ **Неутрализирайте.**

Интерферентните полета блокират комуникацията между клетките, което блокира производството на енергия. Паразити, вируси, плесени, токсини са все интерференции. Най-често срещаните интерференции, които създават прегаряне, са плесен, вирус на Епщайн-Бар и ретровирус, който е свързан с хронична умора. Чрез силата на енергията на нулевата точка, биорезонансът неутрализира въздействието на тези интерференции, позволявайки на енергията ви да тече без съпротивление. Това е **енергийна детоксикация.**

✓ **Заредете се с**

енергия. Понякога тялото ви се нуждае от тласък. Стресът нарушава регулацията на НРА axis (хипоталамо-хипофиз-надпочечникова ос). Това създава надбъбречна умора - причина за изтощение. С биорезонанс можете да прилагате честоти, за да енергизирате всяка част от тази ос и да приведете клетките в здравословна вибрация. Това усилва сигналите от вашето собствено тяло, енергизирайки вашите меридиани, позволявайки на тялото ви да се самолекува.

✓ **Оптимизирайте.**

Психическото и физическо изтощение отслабва организма ни. Двигателят на клетките (митохондриите) се захранва от АТР. Изтощението лишава клетките ни от гориво. Биорезонансът проверява за енергийни средства, от които организъмът ви се нуждае, за да оптимизира митохондриалната енергия.



Krop
BioResonance
Studio

Joanna Krop, MA, BRT



"Treatment here has been the healing experience of a lifetime"
~ H.Ferrie

Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Bicom Bioresonance Technology от Германия
Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

Може също да модулираме емоциите ви, за да внесем баланс в ума ви. Изцелението от психическо и физическо изтощение трябва да бъде без стрес. Биорезонансните сесии са съобразени със специфичните ви нужди за благополучие и поставят нервната ви система

в режим на спокойствие. Това изгражда устойчивост на стрес. Резултатите са усещане за баланс и презареждане, така че новото нормално за вас е да се чувствате добре, вместо да сте изтощени.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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



friendly travel inc.
TICO # 4631602

Българският патриарх Даниил поздрави и благослови Националния отбор по волейбол за техния успех



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

Негово Светейшество Българският патриарх Даниил поздрави и благослови волейболистите от националния отбор за техния успех, като им пожела Бог да им дава сили, здраве и благодат винаги да носят успехи на своя отбор и на България.

Сребърните медалисти бяха посрещнати от патриарх Даниил в Синодалната палата, а заедно с тях бе техният треньор Джанлоренцо Бленджини, министърът на младежта и спорта Иван Пешев, парламентарният секретар на младежта и спорта Николай Маринов, председателят на икономическата комисия в Парламента и първи вицепрезидент на БФВ Петър Кънев и г-н Валентин Заяков – член на комисията за младежта и спорта към Парламента. „Тази голяма радост, с която ви посреща

народът – това не е случайно. По-важното от всички успехи е да имате помежду си разбирателство, да имате братската обич и подкрепа едни към други“, каза Негово Светейшество патриарх Даниил на спортистите. Пред тях той изтъкна добродетелите, които всеки човек трябва да притежава, за да може и обществото ни да стане по-добро: **„Ние се трудим, даваме всичко от себе си, но без Божията благодат какво щяхме да направим.“** „Ние съществуваме и живеем в общение едни с други, а не самостоятелно, не егоистично, не индивидуалистично. Ние се развиваме в общество. Още веднъж най-сърдечни поздравления за огромния успех“, каза Негово Светейшество и насърчи волейболистите да продължат да развиват талантите си и да носят още много успехи на България. В края на приема патриарх Даниил подари на всички новото синодално издание на Библията, както и икона на св. цар Борис-Михаил, като ги насърчи винаги, когато имат време да се молят на Бога и светиите. Текст и снимки: Ангел Карадаков

Празникът Покров Богородичен бе отбелязан с архиерейска литургия в столицата



Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)
Софийска света митрополия

На 1 октомври, когато Църквата отбелязва големия празник на Божията Майка Покров Богородичен, в едноименния столичен храм бе отслужена архиерейска св. Литургия. С благословението на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Даниил богослужението бе възглавено от Негово Преосвещенство Браницкия епископ Йоан – първи викарий на Софийския митрополит, с когото съслужиха иконом Георги Янъков – председател на празнуващия храм „Покров Богородичен“, храмовото духовенство, още дузина столични свещеници, както и дякон Йоан Златев. Църковните песнопения бяха изпълнени от софийски

семинаристи, ръководени от четвъртокурсника Божидар Янъков. Мнозина от присъстващите християни, изпълнили столичния храм, се бяха подготвили и приеха Тялото и Кръвта Христови. В края на службата епископ Йоан поздрави за празника духовенството, певците и богомолния народ от името на Негово Светейшество Българския патриарх Даниил, и преподавайки благословението му припомни в проповед историята на празника Покров Богородичен. „И ние тук, в храма, в епископски, свещенически, дяконски чин и вие, които присъствате на храмовия празник, сме уловени в мрежата Христова“, сподели владиката. „И ще пребъдваме в тази мрежа, докато следваме учението Христово. И покровът на Божията Майка ще бъде над нас дотогава, докогато се движим по този път, който Христос ни показва. Той каза за Себе Си, че е „Пътят, Истината и Животът“ (Йоан 14:6). И докато живеем чрез молитва, пост, чрез тайнствата на Църквата, ние наистина се намираме на този път.

Прод. на стр.7 >>

И дори малко да кривнем в банката отстрани, покривът на Божията Майка ще бъде над нас. Но ако тръгнем по прищевките на нашите сърца и се отдалечим в деретата и в урвите на този живот, където не са пътищата Господни, не е спасителният път, ние ще се отдалечим от този покров и ще загубим мира, радостта и смисъла на този живот, който ни е отреден да го изживеем за няколко десетилетия. Ето защо нека се стараем ежедневно да бъдем под покрива на Света Богородица и в мрежата на спасителното учение на нашия Господ Исус Христос“.

Викарният епископ пожела успех и на неделното училище към празнуващия храм, по повод началото на неговата нова учебна година.

От своя страна и от името на църковното настоятелство председателят на храма о. Георги благодари на Браницкия епископ Йоан и чрез него на първосветителя на родната ни Църква, като им връчи дарове.

Текст: Пламен Михайлов

Снимки: Вяра Иванова

Велосипедист прегазен от влак в Пловдив

Велосипедист е загинал, блъснат от пътнически влак в района на жп прелез в Пловдив, съобщиха от Областната дирекция на МВР. Сигнал за инцидента, станал на прелеза на бул. «Пещерско шосе» и ул. «Копривщица», е получен на 3 октомври. Загиналият е млад мъж.

Това е втори смъртен случай на влаковите релсите за по-малко от денонощие. На 2 октомври бързият влак София - Петрич прегази 72-годишен мъж на жп линията край Благоевградския квартал «Струмско». Възрастният мъж е стоял до релсите и при приближаване на влаковата композиция е легнал на линията. За случая е уведомена Районната прокуратура в Благоевград и е образувано досъдебно производство.

Наводнени улици и десетки закъсали автомобили в Пловдив ...



Прод. на стр.8 >>




Right at Home Realty

SELL A HOUSE BUY A CONDO

SOLD **SOLD**
OVER ASKING

LINA Gueorguieva

BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

 **647-862-2339**

 LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com



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

www.FirstAutoGroup.ca



sales@firstautogroup.ca



867 Kipling Ave. Etobicoke

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



PHARMACY

FAITH HOPE AND LOVE

Аптеката предлага:

- ✓ Лекарства с рецепта и витамини
- ✓ Безплатна доставка на лекарства
- ✓ Разпределяне на лекарства в опаковки
- ✓ Специална отстъпка за пенсионери
- ✓ Спомагателни медицински продукти
- ✓ Преглед на лекарствата с консултация с фармацевт
- ✓ Издаване на рецепти за леки заболявания
- ✓ Ваксинация





Работно време:

Пон - Пет 10ам - 6pm
Събота 10ам - 2pm
Неделя - Затворено

faithhopeandlovepharmacy.ca

Tel: 905.848.4485 Fax: 905.803.8068

1030 Burnhamthorpe Rd. East
Mississauga

faithhopeandlovepharmacy@gmail.com Tomken/Burnhamthorpe

<< Прод. от стр.7

.... след поройния дъжд, който вали цял ден на 2 октомври.



Някои булеварди бяха неознаваеми – като новоремонтираното «Кукленско шосе», кръстовището между булевард «Александър Стамболийски» и улица «Индустриална» в район «Южен», бул. «Никола Вапцаров», бул. «Копривщица», както и улиците в пловдивския квартал «Кючук Париж», съобщават местните медии и пловдивчани в социалните мрежи.



В «Кючук Париж» водата е покрила асфалта и стига до праговете на колите. Шофьори споделят, че се носила «ужасна миризма на фекалии».

«Предупредил съм ДЗЗД Екопроект още преди 1 месец. Миналата седмица отново поеха ангажимент да си изпратят тръбата. Извикана е Гражданска защита да им помогне за да се препомпи водата», заявява районният кмет Атанас Кунчев, цитиран от «Марица».

Заради наводнените пътища множество шофьори останаха блокирани в закъсалите си автомобили си.

Прокуратурата осъдена да плати 50,000 лева на висш офицер, оправдан за взривовете в Челопечене

Прокуратурата бе осъдена да плати обезщетение от 50,000 лева на бившия началник на щаба на бригада «Логистика»



Krop
BioResonance
Studio

Joanna Krop, MA, BRT



"Treatment here has been the healing experience of a lifetime"
~ H.Ferrie

Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Vicom Bioresonance Technology от Германия
Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

**БЪЛГАРСКО УЧИЛИЩЕ В ТОРОНТО " РОДОЛЮБЧЕ" търси учител
за подготвителна група и учител начален етап
(непълно работно време)
за филиала Markham.**

НАЕМАМЕ УЧИТЕЛИ

БЪЛГАРСКО УЧИЛИЩЕ В ТОРОНТО "РОДОЛЮБЧЕ"

Това е България!

- ЗА НЕПЪЛНО РАБОТНО ВРЕМЕ
- НЕДЕЛЯ ОТ 10:00 ДО 13:00 Ч. | ФИЛИАЛ МАРКХАМ

✓ Родолубче – Маркъм търси учител за подготвителна група и учител начален етап (непълно работно време).

✓ Ако обичате децата и искате да пазите българския език и култура в чужбина – това е за вас!

Изисквания:

- Опит с деца (опит от България е предимство)
- Комункативност, отговорност и организираност
- Желание за работа в позитивна среда

Предлагаме:

- Топъл и подкрепящ екип
- Възможност за развитие
- Работа със сърце и традиции

Неделя, 10:00–13:00

Маркъм, Торонто

Пишете ни на лично съобщение във Facebook

<https://www.facebook.com/Rodolubche>

Имейл: rodolyubche@yahoo.com

Телефон: **647.300.8828**

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

LCBO # 43028

LCBO # 278317

Налични в LCBO / Available at LCBO

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

<< Прод. от стр.8

в армията о.р. полковник Димитър Петров, който бе сред тримата висши офицери, които бяха съдени и оправдани за взривовете в поделението в Челопечене преди 17 години.

При инцидента на 3 юли 2008 г. рано сутринта в поделението се взривиха стотици тонове боеприпаси и по чудо нямаше жертви.

Разследването се проточи и през 2014 г. прокуратурата повдигна обвинения на полк. Петров, на началника на базата за утилизация по онова време Мирослав Мирчев, както и на бившия зам.-началник на генщаба ген. Румен Цоков. Те бяха обвинени за това, че не са изпълнили задълженията си по служба и не са организирали правилното съхранение на боеприпасите, което е довело до самозапалване и взрив.

Делото продължи повече от 7 години, но накрая и тримата бяха оправдани, а крайният извод на съдилищата бе, че деянието, за което са обвинени, е несъставомерно, съобщи «Лекс». Процесът приключи

едва през 2021 г., когато Върховният касационен съд се позова на комплексна експертиза, според която няма как боеприпасите да са се взривили при самозапалване в следствие на овлажняване, както твърдеше обвинението, а такова е можело да стане само при целенасочена човешка дейност, но не и случайно.

Миналата година ген. Цоков пръв осъди прокуратурата да му плати обезщетение от 80,000 лева за незаконното обвинение. Димитър Петков пък е завел иск за 76,000 лева, а Софийският апелативен съд (СГС) уважи иска му до 50,000 лева.

От решението на САС е видно, че един от аргументите на съда да завиши обезщетението за Петров са сбърканото разследване и обвинение, което освен това прокуратурата е поддържала до край. Процесът е продължил общо **7 години, 7 месеца и 7 дни**, а държавното обвинение обяснява това с фактическата и правна сложност, както и с обема от 126 тома. САС се съгласява, че продължителността не може да се приеме

за прекомерна, но отбелязва и изводите на съдилищата, че не са били положени усилия да се изясни как се е случил инцидентът.

Така апелативният съд се съгласява с тезата на Димитър Петров и заключава, че «фактическата сложност, съответно продължителността на производството, почива и на некоректно избрана посока на изясняване на причините за експлозията и последвалите от нея пожари, което следва да се отчете като завишаващ търсеното обезщетение фактор с оглед времето на висящност на наказателното производство».

Съдът отбелязва и това, че бившият офицер е бил обвинен в тежко престъпление, което се наказва с от 1 до 8 години затвор, а повече от 7 години е бил притеснен, че ще бъде несправедливо осъден. В тази връзка в решението е отбелязано, че държавата е претендирала за нанесени вреди от над 7 млн. лева, за които са били предявени иски срещу тримата подсъдени, което пък е отчетено като завишаване на вредите, които е понесъл

Петров.

Заради това, че е бил обвинен за престъпление, извършено във връзка с работата му, апелативните съдии също подчертават, че му се дължи по-голямо обезщетение, тъй като е бил «накърнен драстично и професионалният му авторитет като офицер от българската армия».

Полицията разследва заплахата за убийство срещу сестрата на кмета на Варна



Полицията във Варна разследва сигнал за заплахата срещу Билиана Коцева - сестрата на кмета на града Благомир Коцев, съобщи БНР. Посланието с текст: „Останете живи заради близките си“ е било написано върху кутии с пури, оставени в семейния ресторант на Коцеви

от малолетно момче, което в момента се издирва от органите на реда. Образувано е досъдебно производство за закана за убийство. Благомир Коцев остава в ареста, след като бе задържан при акция на Антикоруptionонната комисия на 8 юли. Повдигнато му е обвинение за участие в организирана престъпна група за искане на подкуп при обществени поръчки.

На 24 септември Софийският Апелативен съд отказа да го пусне и го остави за постоянно в ареста.

В писмо от ареста Коцев призова прокуратурата да го отстрани от поста му, след като е оставен зад решетките с основния мотив, че като кмет на Варна може да повлияе на разследването. «Заявих, че до края на октомври, когато изтича отпускът ми, нямам намерение или желание да се връщам в Общината, така че КПК може спокойно да си разследва», написа Коцев, който поиска само да отиде при семейството си.

Българин задържан в Северна Гърция с нелегални мигранти в багажника

34-годишен българин е бил задържан в края на септември в Северна

Гърция с нелегални мигранти в багажника на автомобила си, съобщава местният информационен сайт voia.gr.

Полицията забелязала автомобила на магистралата «Егнатия» и му дала знак да спре. Българският гражданин обаче ускорил в опит да избегне полицейската проверка, но полицаите успели да спрат колата. Водачът се опитал да избяга пеша, но след преследване бил задържан.

При проверката в автомобила били открити трима нелегални мигранти, двама от които били в багажника. Според данните от разследването те са заплатили за превоза си по 16,000 евро всеки, пише БТА.

Тол-камерите засеكلي 266 км/ч и средна скорост 223 км/ч по магистрала «Тракия»



/Снимка: Фейсбук/

Над 28,000 нарушители са заснети от тол камерите в участъците за контрол на средната скорост

само за първите 20 дни от заработването на системата. Регистрирания най-висока моментна скорост е 266 километра в час, а най-бързият автомобил, чийто шофьор ще бъде санкциониран, се е движил средно с 223 км/ч по магистрала «Тракия», предаде БНТ.

Вече трета седмица 38 участъка от автомагистралите и първокласните пътища се контролират за спазването на средна скорост на движение. Данните сочат, че нарушителите рязко намаляват.

«Средната линия беше около 2,000 нарушения за ден. А сега виждаме, че вече средната линия намалява почти 4 пъти - на около 500 нарушения, което като цяло е един хубав знак за това, че българският водач си дава сметка, че този контрол не е направен заради някого, а той е преди всичко заради хората на пътя», заяви директорът на Националното тол управление Олег Асенов.

Най-показателни били данните за нарушенията, които са регистрирани при пътуванията в съботно-неделните дни, когато движението през септември бе най-

натоварено.

«Пет пъти намаление по отношение на установените нарушения първата събота и последната, а по отношение на неделните дни намалението е със 7 пъти», каза зам.-шефката на «Пътна полиция» при Главна дирекция «Национална полиция» Мария Ботева.

Въпреки че не е натоварена като брой преминали автомобили, рекордьор по нарушители си остава Северната скоростна тангента край София. Отсечката е дълга малко над 10 км и е между Чепинци и Илиянци.

«Тангентата не престава да бъде пистата на България. Аз вече така я наричам.

Защото тя е първата въведена отсечка. Много хора знаят, че там има контрол на средната скорост, но въпреки това нарушителите там не намаляват. Да нарушиш и да караш със скорости над 170 - 180 км/ч, при които ти си опасен и за себе си, и за останалите участници в движението... Но просто очевидно адреналинът на някои хора им идва в повече», добави Асенов.

<< *Прод. от стр.11*

По думите му най-високата средна скорост е **223 км/ч по магистрала “Тракия” в района на Цалапица.** Шефът на Националното тол управление уточни, че същият автомобил на едната от контролните точки е заснет с над 265 км/ч.

“Той изминава 100-130 метра в секунда, дори и повече. Представете си, ако някой трябва да реагира. На този етап шофьорът на нисколетящия автомобил ще бъде глобен само за превишаването на средната скорост”, добави Олег Асенов.

Предвидената санкция за превишението на скоростта е глоба в размер на 900 лева и два месеца без книжка.

„СЪЛЗИТЕ НА ОКТОМВРИ“

Автор: Десислава Церовска
/Звезда
Христова/

„Октомври се разплака и се сгуши, зави се с одеяло от листа...
А после под чардака се промуши и тихо се обгърна с есента.

И капеха сълзичките му бавно.
Намокриха земята. За добро...
Тя чакаше ги много от отдавна,
че рожбички отглежда си. Дано...

Дано реколтата да е богата много и нека плодородна бъде всяка капка дъжд.
Сълзите на Октомври са ни дар от Бога.
Да, толкова е нужен есенния дъжд.“

„БЪЛГАРКА“

Автор: Десислава Церовска
/Звезда
Христова/

„Една е Българката на света-
от нея по-красива няма.
Любов втъкала в своята душа,
тя гордо носи свойто име МАМА.

От малка е дарена с топлина,
момиче е била, девойка стана.
Прекрасна е дори кат’ дъщеря,
и баба да е – радост е голяма.
Тя носи свойта сила в светлина,
дарява на света от добрината.
И жертва се – за своите деца,
за милите си хора на Земята.

Чудесна домакиня и ЖЕНА,
мечтателка,
Прекрасница голяма.
Когато я налегне пък тъга,
тя крие сълзи, крие свойта рана.
От работа не се бои сега
и всичко съчетава през деня си.
Не знае колко струва. В скромността
тя скрива прелестта на същността си.
Безценна си е Българката, знай!
Света да преобърнеш- друга няма.
Обикне ли те, става земен Рай
и то чрез нейната Любов голяма.“

„КАРТИНА ДА ТИ НАРИСУВАМ“



Автор: Михаела Методиева
„Картина да ти рисувам?
За тъй ,незрящите очи,
каквото и да обрисувам,
не ще го видиш нивга ти.

Вървиш през китните

полета,
не виждаш вънка хубостта,
откъсваш пролетни лалета
и ги наричаш тях цветя.

Какво ли да ти рисувам,
без поглед как ще видиш ти?
Защо ли все да се преструвам,
а бездната да ни дели?

Подай ръка, излез от мрака
и виж каква е красота,
как пролетта с любов ни чака,
с поляни цъфнали цветя.

Вдъхни, вдъхни от аромата,
пропий си всички сетива!
Дали едва тогаз душата,
ще види тази красота?

Слепец си, а очите здрави,
слепец за външните неща,
ах, колко хората са прави –
такъв е половин света.

Какво ли да ти рисувам,
за да приключи този сън?
Едно сърце ти рисувах ...
Опитай, погледни навън...“

Африканското „племе“, разположило се в гора в Шотландия твърди, че са жертва на историческо разселване и са се върнали в родината



Самопровъзгласило се африканско племе заяви, че „не се страхува от затвор“, след като съд им нареди да напуснат горския си лагер. 36-годишният „крал“ Кофи Офех от Гана и 43-годишната „кralица“ Джийн Гашо от Зимбабве къмпингуват в Джедбърг, Шотландия от месец май, заедно с 21-годишната си американска „прислужница“ Каура Тейлър, предава Daily Mail.

Шериф Питър Патерсън обаче издаде заповед за „незабавно изгонване“ на самопровъзгласилото се Кралство Кубала по време на шестминутно изслушване в шерифския съд на Джедбърг.

Заповедта изисква групата да напусне частния имот, който се намира

зад индустриален комплекс в покрайнините на града. Съдебните служители и полицията са готови да изпълнят заповедта. Ганаецът Кофи, който нарича себе си Крал Атехене, заяви, че триото „не се страхува“ от заповедта за изгонването им и „не се страхува от затвора“.

Говорейки в лагера, където живеят само в няколко палатки втора употреба от седмици, той каза: „Създателят на небесата и Земята е този, който е с нас. „И ние не се страхуваме от каквото и да е постановил така нареченият съд.“ Новината за решението за изгонване бе предадена на групата, която не бе представлявана в съда, от журналисти, които посетиха лагера им веднага след това.

Ганайският крал коментира: „Ако трябва да си тръгнем, Създателят ще ни намери друго място, където да отидем.“



Като част от заповедта на шериф Патерсън е така нареченото племе е да плати

разходите, но самопровъзгласилият се крал отвърна: „**Нямаме пари.**“

„Не използваме никаква валута, те могат да ги вземат от нашите дарения.“ „Не се страхуваме от затвор.“

В отговор на предположенията, че неговата „фантазия“ е към своя край, той опонира: „Това не е фантазия, това е пророчество.“ „Вървим през пророчеството и го живеем такава, каквото се случва.“ По-късно групата пъ и скандира

в гората.

„Кралство Кубала“ твърди, че е жертва на историческо разселване, защото техните предци са били прогонени от Хайлендс преди 400 години.

Триото каза, че се е върнало в Шотландия, за да си възвърне законната родина, след като кралица Елизабет I е наредила изгонването на „черните яcobити“ през 1596 г. Присъствието им раздели мненията сред местните жители. Някои са им оставили

VIN
DE GARAGE



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



Tel: 416.740.4411

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

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

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

Irn-Bru / ярко оранжева шотландска газирана безалкохолна напитка, наричана „другата национална напитка на Шотландия“ – б.р./и маслени бисквити, докато други ги наричат „заблудени“. Триото е лагерувало в гората през последния месец, след като са били преместени от близка земя, собственост на Шотландския граничен съвет.

Съдебното дело е заведено, след като групата е игнорирала предишно известие за изгонване, което им е наредило да напуснат лагера си.



По време на краткото изслушване, адвокат Конър Макконъл, действащ от името на собствениците на земята заведе дело за „отстраняване на неоторизираните обитатели“ от горите.

Шериф Питър Патерсън заяви: „Щастлив съм да издам постановление, с което се налага изгонване от имота.“

Решението включва „незабавно изваждане“ от земята и присъждане

на разноси срещу членовете на „племето“ за покриване на разходите на шерифските служители. По-рано общинският съветник от Джебърг Скот Хамилтън заяви, че собственикът на земята „няма друг избор“, освен да поиска заповед от шерифа.

Той каза: „Групата от къмпингуващите очевидно е игнорирала ултиматума, даден от шерифските служители. Това е разочароващо, но не мога да кажа, че е изненадващо, предвид предишното поведение на групата.“

„Те не оставят на собственика на земята друг избор, освен да подаде заявление за заповед и забрана.“

„Съветът ще подкрепи собственика на земята през следващите стъпки и всички допълнителни мерки за безопасност ще останат в сила, докато тази ситуация не бъде разрешена.“

Стивън Кинг е най-забраняваният автор в американските училища



Нов доклад за забраните на книги в американските училища установява, че Стивън Кинг е авторът, който най-вероятно ще бъде цензуриран, а САЩ са разделени между щати, които активно ограничават произведенията, и такива, които се опитват да ограничат или премахнат забраните, предава The Guardian.

Докладът „Забранени в САЩ“ на PEN America, проследява над 6,800 случая на временно или постоянно премахване на книги за учебната 2024-2025 година. Броят е намалял от над 10,000 през 2023-24 г., но все още е далеч над нивата от преди няколко години, когато PEN дори не е виждал нужда да съставя доклад.

Около 80% от тези забрани са възникнали само в 3 щата, които са приели или са се опитали да приемат закони, призоваващи

за премахване на книги, считани за нежелателни: Флорида, Тексас и Тенеси. Междувременно PEN е открил малко или никакви случаи на премахване в няколко други щата. Илинойс, Мериленд и Ню Джърси са сред щатите със закони, които ограничават правомощията на училищните и обществените библиотеки да изтеглят книги.

„Това все повече е история на две държави“, казва Кейси Мийън, директор на програмата „Свобода за четене“ на PEN и автор на доклада от сряда. „И това не е просто история на червени и сини щати. Във Флорида не всички училищни райони отговориха на призивите за забрана на книги. Можете да откриете разлики между окръзи.“

Книгите на Кинг са били цензурирани 206 пъти, според PEN, като „Carrie“ и „The Stand“ са сред 87-те негови произведения, засегнати от забрани. Най-забраняваното произведение от всички автори е дистопичната класика на Антъни Бърджис от 60-те години на миналия век, „Портокал

с часовников механизъм“ (A Clockwork Orange), за която PEN е установил 23 премахвания.

Други книги и автори, изправени пред обширни ограничения, включват „Sold“ на Патриша Маккормик, „Forever“ на Джуди Блум и „Breathless“ на Дженифър Нивън, както и множество произведения на Сара Дж. Маас и Джоди Пиколт.

Често посочваните причини за изтегляне на книга включват ЛГБТ+ теми, изображения на раса и пасажии с насилие и сексуално насилие. Една продължаваща тенденция, която PEN установява, се е засилила: хиляди книги са били свалени от рафтовете в очакване на обществен, политически или правен натиск, а не в отговор на пряка заплаха.

„Това функционира като форма на „предварително подчинение“, се казва в доклада, „вкоренено в страх или просто желание да се избегнат теми, които биха могли да се считат за спорни.“

Докладът на PEN идва на фона на продължаващите усилия за цензура не само от страна на

щати и консервативни активисти, но и от федералното правителство.

Във Флорида, където над 2,000 книги бяха забранени или ограничени, няколко окръга бяха отговорни за много от премахването на книгите на Кинг: десетки бяха изтеглени миналата година като част от преглед дали са в съответствие с щатските закони.

„Книгите му често биват премахвани от рафтовете, когато са насочени към премахване заглавия „за възрастни“ или книги със „сексуално съдържание“ – тези забрани в огромното си количество ограничават ЛГБТ+ съдържание и книги за раса, расизъм и цветнокожи хора – но засягат и заглавия като книгите на Стивън Кинг“, казва Мийън. „Някои райони – прекалено предпазливи или страхувайки се от наказание – ще обхванат толкова широко, че в крайна сметка ще премахнат и достъпа до Стивън Кинг.“

Методологията на PEN се различава от тази на Американската библиотечна асоциация (ALA), която също публикува годишни

доклади за забрани и предизвикателства. Числата на PEN са много по-високи, отчасти защото организацията за свободно изразяване отчита всички книги, премахнати или ограничени за определен период от време, докато ALA отчита само постоянните премахвания или ограничения.

И двете организации признават, че тъй като до голяма степен разчитат на медийни репортажи и информация, която получават директно, техните числа далеч не са изчерпателни. Стефана Ферел, директор на изследванията и анализите в проекта „Свобода на четене във Флорида“, написа в имейл тази седмица, че общите забрани са „вероятно много по-високи“, отколкото в анализа на PEN, който е базиран на текущите заявки на проекта за публични записи.

Докладът на PEN не включва данни за забраните от Охайо, Оклахома, Арканзас и други „червени“ щати, защото изследователите не са успели да намерят адекватна документация. Мийън добавя, че PEN също не знае

пълното въздействие на законите в цялата страна.

„Става все по-трудно да се определи количествено обхватът на кризата със забраната на книги“, казва Мийън. „В щат, където е приет закон за забрана, нямаме данни, за да знаем дали всяко училище е било засегнато. Нашите данни са моментна снимка. Това е, което успяхме да съберем чрез публично докладвано, на уебсайтове или чрез журналисти.“

Кафявата мечка Чънк спечели Седмицата на дебелиите мечки



Кафява мъжка мечка с тегло над 500 кг преодолява проблема със счупена челюст, за да стане победител в „Седмицата на дебелиите мечки 2025“, предаде BBC.

Чънк получи най-много гласове в състезание между 12 кафяви мечки, в което хората избират тази, която според тях „най-добре олицетворява дебелината и успеха“, докато се подготвят за

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

<< Прод. от стр.15

зимен сън.

Рейнджърите в Националния парк Катмай в Аляска - дом на едни от най-големите кафяви мечки в света - похвалиха устойчивостта на Чънк, който се научи да лови риба с контузията си.

„Той ни напомни колко издръжливи са мечките и как имат способността да се възстановяват от контузии и трудности“, каза рейнджърката Наоми Боак.

Гласувалите от над 100 държави проследиха какво се случва на река Брукс в Катмай чрез онлайн стрийминг на живо, където мечки можеха да се видят как ловят съомга и оглеждат конкуренцията си.

Един от гласувалите, Ейми Хол, нарече Чънк „вдъхновение“ в стрийминг на живо на **explore.org** - мрежа за природата, която организира конкурса в партньорство с Националната паркова служба и Природозащитната

организация Катмай.

„Чънк и аз преминахме през някои неща това лято... и двамата се научихме да се адаптираме и да се лекуваме. Благодаря ти, Чънк, ти си вдъхновение“, каза тя.



Чънк си счупи челюстта през юни и наблюдателите

подозират, че нараняването е резултат от бой с друга мечка поради времето на случилото се - по време на брачния сезон - и естеството му, според профила на Чънк на уебсайта Fat Bear Week.

Възрастните мъжки мечки тежат средно до 408 кг в средата на лятото и често натрупват еквивалента на 25% от телесното си тегло до есента. Най-големите мъжки често накланят везните на повече от 540 кг.

Чънк победи една от най-големите мечки по реката, известна като **856**, с повече от **30,000** гласа.

Майк Фиц от Explore.org, бивш рейнджър, каза, че Чънк и **856** са „реални съперници на реката“.

Състезанието е рожба на Фиц. Това, което започна като едnodневно състезание с около 1,700 гласа през 2014 г., стана глобално, привличайки и образовайки фенове по целия свят.

Германец намери забравен лотарийен билет в палтото си ... и спечели €15.3 милиона



Германец спечели €15.3 милиона от лотария, след като откри забравен билет в джоба на палтото си **6** месеца след като го бе купил. Бащата от района на Франкфурт не е знаел за печалбите си през цялата пролет и лято, въпреки кампанията с плакати за намиране на билета, съобщи компанията Lotto Hessen, предаде Times of Malta.

Но със захладняване на времето в Германия, мъжът посегнал към яке, което не е носил от март, за да открие билета в джоба си.

„Едва през уикенда намерих билета отново, сгънат във вътрешния джоб на якето ми“, цитира неидентифицираният мъж в изявление Lotto Hessen.

„Когато проверих числата на телефона си и видях печелившата



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



сума, бях напълно шокиран – за щастие седях, иначе коленете ми щяха да се подкосят.“

Мъжът дори бил чул за кампанията за намиране на щастливия победител.

„Чух за това по радиото по това време и си помислих: „Колко глупав можеш да си, за да не си вземеш печалбата?“, каза той. „Никога не ми е хрумвало, че бих могъл да бъда човекът, когото търсят.“

На въпроса какво планира да прави с печалбата си, мъжът каза, че първо ще си купи нов диван за хола.

Освен това, той и съпругата му планирали да използват по-голямата част от парите, за да издържат децата си, каза той.

ЗДРАВЕ

Портокали и лимони: с какво всъщност са полезни



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 полезни и питателни добавки 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 средно 11,75 г въглехидрати в 100 г, докато лимоните съдържат около 9,32 г. Повечето от въглехидратите 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 С е антиоксидант, който предпазва клетките

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






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

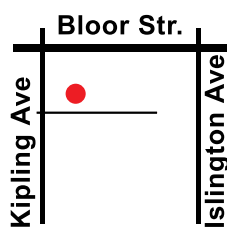
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



от оксидативния стрес, причиняван от свободните радикали.

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 микронутриенти.

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.

Настинката:
статистики и...
народни рецепти



здраве.bg

Съществуват почти 200 простудни заболявания и също толкова разновидности на вирусите, които се предават от болните на здравите хора при кихане, кашляне и дори по време на разговор. Попадайки в организма, вирусите навлизат в клетките на горните дихателни пътища и ги разрушават.

Грипът и острите респираторни вирусни инфекции (ОРВИ) заемат първо място по честота и количество на случаите и съставят 95% от всичките инфекциозни заболявания.

Заболяването от грип е съпроводено от доста висока смъртност, особено при малките деца и възрастните хора. Изчислено

**Shipping & Moving to Bulgaria**

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

For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008,
Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:

29 Skagway Ave

Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com





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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



е, че повтаряйки се периодично, грипът отнема около една година от нашия живот. Човекът прекарва тези месеци в бездействие, страдайки от треска, обща отпадналост, главоболие, натравяне на организма с отровни вирусни белтъчини.

Честият грип и ОРВИ постепенно подкопават сърдечно-съдовата система и намаляват с няколко години средната продължителност на живот на човека. Имунитетът след прекарано заболяване не е устойчив и затова човек ежегодно може да се разболее 3-4 пъти от ОРВИ.

Навреме започналото лечение е залог за по-бързото оздравяване. Народните средства не винаги помагат или са достатъчни в борбата с настинката и затова за облекчаването на симптомите е необходимо да се приемат медикаменти.

Лекарството трябва да се избира от позицията на ефективност и безопасност за организма и да се предпочитат тези лекарствени средства, които не само намаляват температурата и оказват обезболяващо действие, но и притежават антивирусни и

противовъзпалителни ефекти.

Ако сте се простудили, преди да прибегнете към приемането на силно действащи лекарствени препарати, опитайте някои побезобидни начини за лечение:

- приемане на горещи вани на краката в продължение на 10 минути (във водата можете да добавите сол, горчица, сок от ряпа, мед)
- приемане на отвара от калина (1 с.л. цвят на 1 чаша вода)
- изплакване на гърлото сутрин и вечер с отвара от лайка или невен.

За да отстраните хремата, можете да вдишате прах от препечено кафе с добавен ментол, да си вземете душ като оставите струята да тече в областта между очите, редувайки топлата и студената вода.

При силна кашлица фитотерапевтите препоръчват комплекс от цветовете на бъз и липа (по две части), кората на върба (3 части) и лайка, цветовете на божур, корените на женско биле (по 1 част). 2 с.л. от тази смес се сваряват в 0,5 л вряла вода, след което сместа се запарва в продължение на 15

минути, прецежда се и се пие топла през целия ден.

Ако обаче възпалителният процес е достигнал до бронхите, задължително потърсете лекарска помощ.

При настинка можете да консумирате повече лук и чесън, чай или топло мляко с мед.

Защо болят краката



здраве.bg

Със сигурност няма човек, който не е страдал от болка в краката. Но какво точно означава тази болка: обикновена умора, изкълчване, варикоза? И към какъв лекар трябва да се обърнем за консултация и помощ?

Краката ни болят по-често отколкото ръцете, защото когато вървим или стоим на една място, именно върху тях пада тежестта на цялото ни тяло. При повече движения мускулите

са в тонус, но при заседнал живот те стават отслабват и се отпускат. И когато организмът се сблъска с по-сериозно натоварване, болката не закъснява. И не е нужно да сме носили чувал с цимент. Проблемите могат да възникнат и след упражнения във фитнес залата, ако човек дълго време не се е занимавал със спорт.

След зимата (която се характеризира със значително по-заседнал начин на живот) натоварванията трябва да бъдат постепенни.

Мускулните болки от преумора са най-безобидният тип болка – те минават след няколко дни без следа, но пък съществува риск от получаването на травма.

Човекът трябва да наблюдава и **теглото си**, защото при проблеми с килограмите краката се натоварват допълнително.

При **дископатия** мозъкът получава сигнали за болка в краката, но човек всъщност се нуждае от друго лечение. Как да познаем този тип болка? Тя като че ли “прострелва” крака, най-вече по външната му повърхност и се

засилва при резки движения. При подобни случаи трябва да се потърси помощ от специалист, който се занимава със заболявания на гръбначния стълб. Никакви мехлеми и масажи няма да помогнат. За да се разреши проблемът, трябва да се излекува дископатията.

Препоръчителен е ортопедичният колан, който облекчава състоянието.

Болките в краката могат да бъдат свързани и с кръвоносните съдове – венозни и артериални. Значително по-често възникват проблеми с вените – при варикоза. При варикозно разширяване на вените тъканите не получават достатъчно кислород, в тях се натрупват токсични вещества от обмяната на веществата, а всичко това раздразва нервните окончания и способства за възникването на болка.

Тя създава продължителни неприятни усещания и човек изпитва потребност да легне и да си вдигне краката по-високо. Лечението следва да бъде комплексно, като в този случай носенето на специален компресен трикотажи способства за облекчаването на болката.

Ако поради някакво заболяване се извършва свиване на артериите, реакцията на натоварването възниква много бързо. Когато мускулите започват да работят, те изпитват кислороден глад, тъй като циркулацията на кръвта в артериите е нарушена.

Човек изпитва остра болка, която го принуждава да спре, докато болката отmine. В този случай носенето на специален

трикотажи няма да помогне, а дори ще навреди.

Често болката в краката може да бъде следствие от **стара травма**. Това може да бъде не само счупване на костите, но и травми на сухожилията.

За да бъде ефективно лечението, трябва да се определи конкретната причина за болката. Основните правила са две: търсене на лекарска помощ (в противен случай могат да възникнат усложнения) и активно използване на специални ортопедични приспособления, които по ред причини са по-полезни от гипса - те позволяват на увредените крайници да се движат, т.е. премахва се натоварването в областта на травмата, а мускулите остават в тонус.

Плоското стъпало (дю стабанът) е друга причина за болки в краката.

Статистиката показва, че от **плоскостъпие** днес страда всеки втори човек. Ако деформацията на стъпалото е голяма, болките са в предната група мускули. Тази болка не е рязка, но се засилва с настъпването на вечерта.

За да се облекчи състоянието трябва задължително да се носят удобни обувки, като се избягват тези на висок ток. В качеството на профилактика могат да се използват качествените ортопедични стелки. Те предпазват и от появата на това заболяване.

Болките в ставите са един от основните симптоми на артрит и **артрозата**. Обикновено тези заболявания се срещат при по-

възрастните хора. Лечението трябва да бъде комплексно – не трябва да се забравя, че болката е само един от симптомите.

В редки случаи от болки в ставите страдат и по-млади хора. Установено е, че в 90% от тези случаи причината за подобни проблеми е хламидиозата.

Във всички случаи диагнозата трябва да си постави от лекар. Самолечението и самостоятелната диагностика са твърде рискови, а профилактиката е най-доброто решение. Ако болката вече е възникнала, тя не трябва да се търпи, а незабавно да се потърси специализирана помощ.

Рентгенът: вреден, но понякога все още незаменим



здраве.bg

Някои хора отказват да им бъдат правени рентгенографски или флуорографски изследвания поради страха си от облъчване. От друга страна, част от заболяванията и травмите изискват такава диагностика да се провежда

дори няколко пъти годишно. Уврежда ли всъщност рентгенът здравето ни?

Безусловно трябва да се признае, че йонизиращото излъчване не е полезно за човешкия организъм. Това не оспорват и специалистите-рентгенолози. Именно затова рентгенографски изследвания не се правят на деца под 15 години, както и на бременните и кърмещи жени, ако за това няма преки медицински показания.

Детският организъм расте, а това означава, че неговите клетки се делят много често, отколкото при възрастните. Колкото по-голямо е количеството на делението (на митозите), толкова

по-голям би бил процентът на техните мутации под въздействието на йонизиращото облъчване и толкова по-висока е вероятността тези мутации да провокират едно или друго заболяване.

Не случайно рентгенолозите и лаборантите получават допълнителни дни отпуска, парична добавки и дори мляко.

Но към проблема с облъчването трябва да се подхожда претеглено. Рентгенографското изследване на гръдния кош например позволява навреме да се диагностицира евентуалното наличие на туберкулоза или рак на белите дробове, когато още не са засегнати лимфните възли и човекът може

да бъде спасен.

Също така според предписанията всяка жена, навършила 40, трябва веднъж годишно задължително да си изследват гърдите (мамография).

Според статистиката за заболяемостта от туберкулоза и рак, у нас се правят твърде малко рентгенографски изследвания.

Често възниква и следният въпрос: каква доза облъчване може да получи човекът без вреда за неговото здраве?

Хората могат условно да се делят на 3 групи. Първата е профилактична, т.е. това е здравият контингент. За тази група безопасната годишна доза е един милисиверт (мСв или mSv).

Втората група са хората, на които се назначават рентгенографски изследвания заради заболявания на вътрешните органи (но не и рак). Третата група са онкологично болните и такива с множество травми.

Според специалистите, увеличаването на дозата до 5 милисиверта годишно не носи непосредствена опасност за здравето. Те едновременно с това подчертават, че без необходимост рентген не трябва да се прави, а флуорографията трябва да се назначава веднъж годишно, за да си изключат по-сериозните заболявания и по-сериозното облъчване (например при онкологичните болести).

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 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



Как да пазим сърцето си

здраве.bg

Сърдечно-съдовите заболявания са водеща причина за смъртта и инвалидността на най-много мъже и жени. На мерките, които намаляват риска от тях, се обръща все повече внимание.

Много научни изследвания показват реалната полза от здравословното хранене и контрола на рисковите фактори.

Резултатите от ново изследване, проведено от Каролинския институт в Стокхолм, доказват, че ако бъдат спазвани следните препоръки, отнасящи се до диетата и начина на живот, вероятността от инфаркт може да бъде намалена с до 92%.

На практика това са само пет съвсем несложни и безспорно полезни за сърцето навици:

1. Употребявайте пресни зеленчуци, плодове и риба, а също така продукти, които са подложени на минимална термична обработка.
2. Употребявайте алкохол в умерени количества, като избягвате концентратите.
3. Наблюдавайте своята талия – нейният обем не трябва да надвишава обема на бедрата.

4. Всеки ден ходете пеша или карайте колело в продължение на поне 40 минути, а 1 час седмично отделяйте за гимнастика.

5. Не пушете.

В хода на изследването са анализирани навиците, свързани с начина на живот и храненето на 24 500 души.

“Резултатите ни показват, че тези, които спазват препоръките, могат да намалят вероятността от инфаркт с до 92%, но за съжаление само 5% от анкетирания правят това”, заявява ръководителят на изследването Анета Акесон за ВВС.

Всеки един от тези навици поотделно също намалява опасността от сърдечно-съдови заболявания. Например при хората, които употребяват здравословна храна и алкохол в умерени количества, рискът да получат инфаркт е с 57% по-малък.

Мусака от спанак с картофи

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

- 2 глави лук
- 1 кг спанак

- 500 г картофи
- 200 г сирене
- олио
- магданоз
- сол

за заливката:

- 3 яйца
- 1 кофичка кисело мляко
- 1 с.л. брашно

Начин на приготвяне:

Задушете ситно накълцания лук в малко олио, добавете почистения, измит и ситно нарязан спанак. След като се задуши и омекне, прибавете натрошеното сирене, наситнения магданоз и посолете на вкус. Отделно запържете леко нарязаните на кръгчета картофи, наредете ги в намазнена тава, като между редовете слагате от сместа със спанака. Най-отгоре завършете с картофи. Изпечете в силна фурна. Малко преди да извадите, залейте със смес от разбитите яйца, млякото и брашното и запечете, докато се зачерви.

Кухня: българска

Основни продукти: сирене/ кашкавал/мляко, картофи

Начин на

приготвяне: пържена, печена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

Пилешки късчета

Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

200 г пилешко месо от бутче
30 г мариновани гъби
30 г кашкавал
80 мл вода
12 мл соев сос
2 с. л. олио
брашно за овалване
картофено пюре за гарнитура

Начин на приготвяне:

Нарежете на късчета обезкостеното и почистено от кожата месо.
Оваляйте късчетата в брашно, след което ги поставете в голяма цедка, за да се изтръска излишното брашно.
Запържете ги до златисто в добре загрялото олио.
Добавете нарязаните на филийки гъби, водата и соевият сос.
Захлупете тигана и задушете месото за 2-3 минути.
Сервирайте късчетата гарнирани с картофено пюре.
Докато са топли, отгоре

настържете и малко кашкавал.

Кухня: българска

Основни продукти: пилешко месо

Начин на

приготвяне: пържена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

СПОРТ

Защо никое казино в Лас Вегас не позволява на Дейна Уайт да залага по \$1 милион на ръка



Дейна Уайт - човекът, който превърна UFC в глобален гигант - не е непознат за големите залози.

Но както сам разкри в неотдашното му интервю за „60 минути“, има граница, която дори той не може да премине: казината в Лас Вегас отказват да приемат залог от \$1 милион от него или от когото и да било, предава испанския MARCA.

Склонността на Уайт

към хазарта едва ли е тайна. Виждан е да залага стотици хиляди долари на ръка в частни зали с високи лимити.

В един момент той губеше \$1.2 милиона, но след това се върна до печалба от \$700,000 само в рамките на 10 минути. През този период той залагаше по \$400,000 на ръка.

Дейна призна докато размишляваше по време на играта: „Аз съм болен, болен човек. Това е единственото обяснение, което мога да ви дам.“ Когато го попитаха защо просто не настоява за по-голям залог, той се подигра: „Защото няма да ми дадат по милион на ръка.“

И все пак, когато заяви,

че целта му е един ден да залага по \$1 милион на ръка, той се сблъска с рядко препятствие: никое казино не може да поеме това ниво на риск. „Никое казино във Вегас не би позволило \$1 милион на ръка, иначе Уайт щеше да е там“, се казва в статията.

За Уайт, чието нетно състояние е около \$500 милиона, подобно ограничение може да изглежда разочаровашо, но не е произволно. То отразява фундаментални практики за управление на риска в бизнес, изграден върху коефициенти и пасиви.

Структурите държат под контрол дори богатите комарджии

Казината не функционират като

банки; приемането на огромен залог е хазарт и за тях. Залите с високи лимити имат строги правила за максималните размери на залозите, именно за да се избегнат катастрофални загуби.

Наложените ограничения защитават финансовата експозиция на казиното и гарантират, че игрите остават устойчиви. Един човек, който заложи \$1 милион на ръка бакара, рулетка или блекджек, може да дестабилизира маржа на казиното.

В случая с Уайт, дори репутацията и богатството му не могат да преодолеят тези вътрешни предпазни мерки. Операторите в Лас Вегас предпочитат да разпределят риска

си, вместо да го концентрират в един огромен залог, дори от VIP личност.

Хазартните приключения на Уайт обаче остават тема на заглавията. В един публичен преразказ той призна, че е бил пиян и е загубил **\$3 милиона само за една нощ**.

Той също така заведе екипа на „60 минути“ в стая с високи лимити в Лас Вегас, за да заснеме своите залагания. По време на тези снимки, след значителни колебания в негова полза и срещу него, Уайт повтори философията си за залагане на най-високите възможни нива. Тези истории допълват внушителната персона на Уайт: отчасти организатор на бойни изкуства, отчасти комарджия, отчасти човек, поемащ рискове. Но ограничеността му в казината демонстрира рядка област, в която дори той трябва да играе по правилата на някой друг.

Докато Уайт признава, че би заложил \$1 милион, ако някой го приеме, казината колективно теглят чертата. Според доклад на casino.org, главният изпълнителен директор на UFC обаче има огромен дълг от хазарт към поне едно казино.

Изданието, позовавайки се на анонимен източник, твърди, че Уайт дължи повече от **\$25 милиона на**

Red Rocks Casino – и потенциално е възможно да дължи много повече.

„Източникът добави, че е възможно, макар и не потвърдено, шефът на UFC да дължи на казино оператора в Лас Вегас до **\$50 милиона за кредит**, отпуснат му, за да може да играе бакара и блекджек с високи лимити в Red Rock Casino Resort в Съмърлин, Невада“, съобщи изданието.

Конър Макгрегър потвърди завръщането си в UFC за гала вечерта по случай 250-годишнината на Белия дом



„Сделката е сключена, подписана е“, каза ирландецът в интервю за Fox News, предаде 7Sport.

Конър Макгрегър официално обяви дългоочакваното си завръщане в UFC, близо 4 години след опустошителната си контузия на крака срещу Дъстин Поарие през юли 2021 г.

Ирландската суперзвезда разкри, че ще се състезава през юни в историческото събитие, организирано в Белия дом, за да отбележи 250-годишнината

от основаването на Съединените щати. Макгрегър, който преди това изрази интерес да бъде хедлайнер на гала вечерта срещу Майкъл Чандлър, лично потвърди сделката в интервюто за Fox Sports.

„Сделката е сключена, подписана, изпълнена. Преговорите са приключили. Макгрегър ще се състезава в Белия дом за 250-годишнината на Америка“, заяви самият той.

Президентът на UFC Дейна Уайт вече намекна, че Макгрегър е ранният фаворит за главната звезда на тържеството, въпреки че отбеляза, че битките в Белия дом няма да се проведат до февруари. Макгрегър подчерта тясната си комуникация с Уайт и изтъкна статуса си в спорта.

„Дейна и аз сме в постоянна комуникация. Свършихме невероятна работа заедно. Аз съм боецът с най-много резултати за всички времена в Ultimate Fighting Championship“, каза Макгрегър.

Първата фланелка на Коби Брайънт в Лейкърс бе продадена за \$889,000 на търг в Sotheby's



В същото време фланелката на Уейн Грецки от последния му мач в NHL с Ню Йорк Рейнджърс през 1999 г. не успя да се продаде.

Фланерката, която Коби Брайънт носеше при победата над Сиатъл Суперсоникс на 3 ноември 2006 г., отбелязвайки 23 точки същата вечер, е от специално значение, тъй като бележи началото на кариерата му с номер 24, който той направи емблематичен, предава 7Sport. През този сезон Брайънт отбеляза 50 или повече точки в 10 мача и спечели втората си поредна и последна титла за реализатор в NBA. Фланелката на Коби бе продадена за \$889,000 на търг в Sotheby's.

Подписана с надписи „FIRST 24“ и „1/1“, заедно с холограма на Upper Deck, фланелката е фотосъпоставена с медийния ден на Лейкърс през 2006 г.

Продажбата, макар и за значителна сума, е доста под рекордните \$7 милиона, за които

бе продадена през април фланелка на новобранеца Брайънт, носена в седем мача през кампанията 1996-97.

В същата вечер, носена от мач фланелка на Джери Уест от 1964-1967 г., бе продадена за \$533,400. Потвърдено бе, че екипът е бил използван в множество финални мачове от Западната дивизия през 1965 и 1966 г., както и във втория мач от финалите на NBA през 1966 г. срещу Бостън Селтикс. Sports Investors Authentication посочи, че фланелката „вероятно“ е била носена и във финалите през 1965 и 1966 г., в които Уест е отбелязвал средно над 33 точки на мач.

Междувременно, фланелка на Уейн Грецки от последната му изява в NHL с Ню Йорк Рейнджърс през 1999 г. не успя да се продаде, след като офертите не достигнаха определената резервна цена. Sotheby's очакваше тя да надхвърли \$1 милион.

Колко е похарчил Манчестър Юнайтед за уволнение на мениджъри



След като ударът на Матиас Йенсен в 95-ата минута се озова в мрежата, потушавайки неуспешния опит на Манчестър Юнайтед да се върне в игра след двата ранни гола на Брентфорд, донасяйки загуба за „червените“ с 1:3, голяма част от вниманието се насочи към мениджъра на Манчестър.

„Ще бъдеш уволнен сутринта“, се чу скандирането от домакинските фенове, предава The Athletic.

Рубен Amorim обаче не беше уволнен в неделя сутринта, нито следобед, а също така оцеля в понеделник и вторник. Няма планове той да си тръгва преди Юнайтед да посрещне Съндърланд на Олд Трафорд. И все пак, по-малко от година след като е на поста, разговорите за бъдещето му са постоянни.

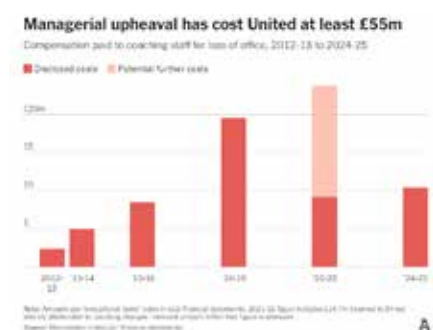
Мениджърите и старши треньорите често се споменават във връзка с техните победни резултати. Затрудненото положение на Amorim може би е по-добре представено от неговите поражения; Юнайтед е загубил повече от половината от 33-те мача, през които португалецът е водил отбора във Висшата лига.

Amorim пое поста едва

миналия ноември, и пристигна като един от най-високо оценените млади мениджъри в Европа след звездните четири години и половина начело на Спортинг Лисабон. Юнайтед плати около £11 милиона, за да доведе него и екипа му в Манчестър. Четири дни след като бе обявен за предстоящ нов старши треньор, Спортинг с Amorim разби Манчестър Сити с 4:1 в Шампионската лига в последния му домакински мач като ръководител.

Резултатите им под негово ръководство са до голяма степен мрачни, но Юнайтед има повече от футболни причини, които да има предвид, когато обмисля дали да прекрати внезапно експеримента с Amorim. Уволнението на мениджъри и старши треньори струва пари, а в Юнайтед финансовите проблеми са важна тема откакто сър Джим Ратклиф придоби дял в клуба през февруари 2024 г. В продължение на почти 27 години от края на 80-те години на миналия век, Юнайтед не трябваше да се тревожи за това колко ще струва смяната на мениджъра им. Дългият и изключително успешен период на сър Алекс Фъргюсън начело гарантира, че всички проблеми са се намирили далеч от Олд Трафорд. Много неща обаче се промениха

след пенсионирането му през 2013 г. Amorim е шестият постоянен мениджър през тези 12 години.



Цялата тази промяна си има цена. Напускането на самия Фъргюсън, макар очевидно да не бе уволнение, доведе до около £2.4 милиона разходи за обезщетение на треньорския щаб, който не бе пожелан от неговия наследник Дейвид Мойес. Само 10 месеца след началото на шестгодишния му договор, Мойес напусна отбора. Премахването му и това на собствения му екип струваше на Юнайтед £4.9 милиона.

Това бе най-евтиното от последните им уволнения.

Луис ван Гаал издържа 2 години след Мойес, като цената за отстраняване на холандеца и неговите асистенти бе £8.4 милиона. След това дойде Жозе Моуриньо, чието уволнение през декември 2018 г. донесе на него и на обкръжението му £19.6 милиона (най-голямото мениджърско плащане в историята

Прод. на стр.30>>

<< Прод. от стр.29

на Юнайтед). Оле Гунар Солскяер (£9.1 милиона) и Ерик тен Хаг (£10.4 милиона) също не напуснаха евтино, не на последно място, защото последният бе уволнен по-малко от 4 месеца след като Юнайтед задейства едногодишно удължаване на договора му.

Цената на уволненията на мениджъри за Юнайтед през годините е поне £54.9 милиона. Само по себе си, за клуб от техния ранг, това не е огромна сума: по-малко от 1% от приходите, откакто Фъргюсън се оттегли преди малко повече от 12 години.

Финансите също биха могли да понесат ранните уволнения. Юнайтед бяха печеливши във всяка от годините, в които Мойес, Ван Гаал и Моуриньо бяха уволнени. Това също не е нещо уникално за Юнайтед. Много клубове, може би на първо място Челси, са похарчили суми за смяна на мениджъра или старши треньора си. И все пак съдбата се обърна напоследък, като неадекватността на терена бавно, но сигурно изяждаше ресурсите извън него. Цената на напускането на Тен Хаг беше съпроводена

с £4.1 милиона, похарчени от Юнайтед за отстраняването на спортния директор Дан Ашуърт едва след пет месеца на поста. Взети заедно, разходите за отстраняването на Ашуърт, Тен Хаг и асистентите на последния се равняват на 2/5 от разходите, направени за промени в персонала на Юнайтед миналия сезон.

Що се отнася до футболния персонал, една или две грешки имат голямо значение. Юнайтед загуби £51.5 милиона паунда от разходите си за заплати през сезон 2024-25, което е голям спад (14%), отразяващ 176 служители, отстранени от административни длъжности, което само по себе си е 22% намаление на персонала. И все пак тези уволнения погълнаха 28% от спестяванията им от разходите за заплати и дохода в момент, когато клубът все още понася разходите за значителното си съкращение.

Уволнението на Аморим и неговия екип би

довело до допълнителни незабавни разходи. Колко точно, не е ясно, но тъй като договорът на португалеца изтича едва през юни 2027 г., сумите няма да са малки.

Обратната страна е, че въздействието на продължаващото слабо представяне на терена не се ограничава само до тази сфера. **15-тото място на Юнайтед миналия сезон генерира £136.2 милиона от наградните фондове във Висшата лига - най-ниските им вътрешни приходи от 2016 г. (без засегнатия от пандемията сезон 2019-20).**

Липсата на приходи от европейски футбол този сезон е фактор,

допринасящ за това Юнайтед вече да прогнозира малък спад в приходите през сезон 2025-26, в момент, когато броят на съперниците им се увеличава рязко. Тези прогнози включват и минимално завършване във Висшата лига. Ако не успеят да го постигнат, ще има още един финансов удар. Разбира се, всичко това може да е без значение и Аморим може да обърне тенденцията.

Ако това не стане обаче, Юнайтед и Ратклиф ще трябва да вземат решение. То може да е скъпо, добавяйки към нарастващия брой скъпи мениджърски напускания на Олд Трафорд.

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 рекламодаделите 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.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров