

Обичате ли да спите с домашния си любимец?

Автор:

Броди Рамин - доцент, Медицински факултет, Университет в Отава.

Декларация за оповестяване на информация:

Броди Рамин не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от никоя компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и не е разкрил никакви съответни връзки извън академичните си среди.

Статията е превод на „Пламък“.



Co-sleeping with a pet is a complex behaviour, and understanding people's motivations behind whether they share their bed is important. (Unsplash)

За някои стопани на домашни любимци, те присъстват в живота им от момента, в който се събудят, до момента, в който си легнат.

Това се случва, защото котките, кучетата и другите домашни любимци все повече се възприемат

като членове на семейството. Не говорим за далечните братовчеди, а за онези, които наистина участват в ежедневието ни.

В някои случаи това включва по-тихи, по-интимни моменти, като например времето за лягане. Спането с

котката или кучето може да се приема успокояващо, дори необходимо.

Според проучване, проведено от Американската академия по медицина на съня, почти половината - **46%** - от анкетираните спят в едно легло с

домашен любимец. Като клиничен изследовател, който се фокусира върху взаимодействията между собствениците на домашни любимци и техните животни, работя с много хора, които описват близки отношения и споделят разнообразни моменти с тях.

Прод. на стр.4>>



**МОРСКИ ПРЕВОЗ
ДО БЪЛГАРИЯ**
и всички държави
в Европа и Азия.

стр.14, 25

Обадете се на Мето:
647-773-3823



GOLDEN DOOR TEAM

**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

Right at Home Realty



Happy EASTER

Visit our retail store!



**Family owned
and operated**

**Canadian
made**

**Quality
ingredients**

**Choose us
over the rest!**



VISIT OUR RETAIL OUTLET CASH & CARRY

7190 TORBRAM RD. MISSISSAUGA 905-678-7053 EXT 205

STORE HOURS: MON-FRI 8 AM TO 4 PM

**WHERE
TO BUY**



TRIPLE "A" CHEESE COUPON

10% OFF

For use in Mississauga Triple "A" Cheese Retail
Outlet and Cash & Carry only located at
7190 Torbram Road Mississauga

This coupon has No Cash Value



**FOLLOW US
ON INSTAGRAM**



WWW.TRIPLEACHEESE.COM

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



20 YEARS



HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST



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;** Пекари, Оператори на производствена линия (от \$18.50/час), Оператори на мотокари (от \$22.05/час).
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници (от \$21.00/час)
- **Мениджмънт;** Бригадири (от \$50K/годишно), Супервайзори (от \$65K/годишно)

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!

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



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на



(416) 746-1010 (ext. 1357)

Обичате ли да спите с домашния си любимец?

<< Прод. от стр.1

Ползите от тази връзка са подкрепени от науката. Изследванията показват, че ежедневно взаимодействие с домашни любимци може да подобри благосъстоянието.

Но изследванията също така показват, че потенциалните ползи от спането до любим домашен любимец не са еднозначни: то може да се усеща успокояващо, дори когато наруши качеството на съня.

Емоционалната логика на съвместния сън с домашни любимци

Влиянието на съвместния сън може да се измери чрез самооценки и въпросници, както и с обективни инструменти, като часовници за ръка, които измерват какво се случва физиологично през нощта.

В проучвания, използващи субективни мерки, много стопани на домашни любимци съобщават, че спят по-добре, когато домашните им любимци са с тях.

Други ползи, свързани със съвместния

сън, включват повишаване на чувството за комфорт и емоционална безопасност.

В този контекст сънят поставя в състояние на възприемана уязвимост. Спането с домашен любимец, особено с такъв, с когото имаме тясна връзка, може да намали това чувство на уязвимост, като същевременно засили чувството за безопасност. Емоционалната регулация е друг възможен механизъм в този контекст, тъй като чувството за

безопасност може да намали емоционалната възбуда. С други думи, присъствието на домашен любимец може да помогне на стопаните на домашни любимци да се чувстват сигурни и комфортно. Събуждането с домашен любимец до тях може да им донесе усещане на щастие, което да ги накара да чувстват, че са спали добре.

В същото време, някои проучвания, използващи стандартни въпросници

Прод. на стр.6 >>

LASER CLINIC

COSMETICS & PAIN TREATMENT

Dr Indira Khurana M.Sc., Ph.D.(Physics), I.M.D.



ДЕРМАТОЛОГИЧНИ ЛЕЧЕНИЯ

- Nail Fungus (гъбички по ноктите)
- Eczema (екзема)
- Psoriasis (псориазис)
- Vitiligo (бели петна)
- Pigmentation (петна, белези)

- Acne (акне)
- Rosacea (розацея)
- Scars (белези)
- Leg Veins (разширени вени на краката)
- Wrinkles (бръчки)
- Fat/Cellulite (мазнини/целулит)
- Hair Removal (обезкосмяване)

ОБЛЕКЧАВАНЕ НА БОЛКАТА

- Back Pain (болки в гърба)
- Shoulder Pain (болка в рамото)
- Muscle Pain (мускулна болка)
- Arthritis (артрит)

- Carpal Tunnel Синдром на карпалния тунел)
- Tennis Elbow (тенис лакът)
- Migraines (мигрена)
- TMJ
- Post-Covid Pain (болка след ковид)

ПРЕМАХВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯ

- Smoking/vape (пушене)
- Cannabis (марихуана)

- Alcohol (алкохол)
- Drugs (лекарства)

- Sugar (захар)



\$100 OFF

Акне



\$200 OFF

Бръчки



\$200 OFF

Витилиго



\$150 OFF

Обезцветяване



\$200 OFF

Псориазис

Промоция

ГЪБИЧКИ



\$50 OFF

МАЗНИНИ и ЦЕЛУЛИТ



20% OFF

MISSISSAUGA

3050 Artesian Dr. unit #4, 905-593-0770

БЕЗПЛАТНА

КОНСУЛТАЦИЯ

BRAMPTON

700 Balmoral Dr. unit #7 (Southgate Plaza), 905-790-6998

LaserCosmeticsClinic.com info@lasercosmeticsclinic.com | Пон - Пет 10-6 | Събота 10-3 | Неделя - затворено



Send money to Central & Eastern Europe

USE PROMO CODE **HELLORIA** FOR **\$0 FEE** ON YOUR FIRST DIGITAL TRANSFER.



★ 4.9 stars



★ 4.8 stars



and more...

Обичате ли да спите с домашния си любимец?

<< Прод. от стр.4

за оценка на безсънието и качеството на съня, показват, че спането с домашен любимец не е свързано с по-нисък стрес и може да увеличи безсънието, както и да намали качеството на съня. Тези смесени открития показват, че ефектите от съвместното спане са по-сложни, отколкото може да изглеждат – начинът, по който се чувстваме относно съня си, не винаги съответства на това, което се случва в тялото ни.



Съвместно спане от физиологична гледна точка

Можем също така да изследваме по-обективно въздействието на съвместното спане с домашни любимци, използвайки инструменти за оценка на моделите на съня, събужданията през нощта и цялостното качество на съня.

Изследванията показват, че дори когато пазачите на домашни любимци съобщават за по-добър сън, физиологичните показатели често

показват по-фрагментиран сън, когато споделят леглото с тях. В едно проучване изследователи са използвали устройство, подобно на ръчен часовник, за да измерват движението на хората през нощта, докато спят с домашните си любимци. Те са установили, че дори когато хората са чувствали, че спят добре, сънят им е бил по-нарушен.

В някои случаи тези нарушения са били свързани с движенията на домашния любимец през нощта. Изследователите са наблюдавали синхрон, при който движенията на домашните любимци са влияели върху моделите на движение на техните стопани и обратно.

Съвместният сън с домашен любимец следователно може да повлияе както на съня на човека, така и на съня на домашния любимец. И въпреки че тези нарушения не са еднакви, те могат да зависят от вида животно, с което споделяте леглото си.

Защо кучетата нарушават съня повече от котките

Има доказателства, че въздействието може да варира в зависимост от вида и броя на домашните любимци. Хората, които спят с кучета, може да изпитват повече смущения, докато тези, които спят с котки, често съобщават за смесени резултати.

Въпреки че причините за тези разлики са неясни, те могат да бъдат свързани с по-голямата чувствителност на кучетата към външни стимули - като шум от автомобили, лай на кучета в квартала и други звуци от околната среда.

Като се има предвид как тези преживявания могат да оформят психичното здраве и благополучие, е важно да се отбележи, че лошото качество на съня с течение на времето може да повлияе на емоционалната регулация.

Това може да се прояви като по-ниска толерантност към конфликтни ситуации или намалена способност за справяне с емоционално трудни такива. Умора, депресивно настроение, затруднено фокусиране и редица

други симптоми също могат да бъдат свързани с лош сън.

Взети заедно, тези открития оспорват идеята, че съвместният сън е просто или добър, или лош.

Преосмисляне на дебата за „добро или лошо“

Спането с домашен любимец изглежда едновременно успокояващо и разрушаващо.

Това е сложно поведение и е важно да се разберат мотивите на хората, които споделят леглото си. В някои случаи, например, съвместното спане с домашен любимец може да бъде много смислено, съобразено с нуждите на хората и потенциално свързано с комфорт и благополучие.

В същото време е важно да се има предвид, че нашите възприятия не винаги отразяват напълно случващото се в тялото.

От практическа гледна точка, по-нюансираното разбиране на съня с

Прод. на стр.7 >>

НЕДВИЖИМИ ИМОТИ В ТОРОНТО (GTA)

Buy, Sell, Lease Responsibly!



Mariana Jordanova & Fred Campos

Sales Representatives

- Buy, Sell, Lease with Us!
- Your Full Service Real Estate Team!

• Покупки, Продажби, Под Наем!
Екип за Недвижими Имоти с ПЪЛНО
Обслужване на Вашите Услуги!
Говорим Български!

Мариана Йорданова

647 885 7143

Mariana@wolfstreet.ca

Wolfstreet
REAL ESTATE

Sage Real Estate Ltd., Brokerage
134 Ossington Ave, Toronto, ON M6J 2Z5

Not intended to solicit sellers or buyers currently under contract with another brokerage.
Designed Sage Real Estate. SageRealEstate.ca

Обичате ли да спите с домашния си любимец?

<< *Прод. от стр.6*

домашен любимец може да хвърли светлина върху това как той оформя ежедневните преживявания, съня и цялостното здраве. По-задълбоченото внимание към това как домашните любимци са интегрирани в живота ни може да помогне на стопаните

да вземат решения, които отчитат както физическото, така и психическо здраве, без да пренебрегват потенциалното въздействие на тези решения върху домашния им любимец.

Вместо да се питате дали съвместният сън

с домашния любимец е полезен или вреден, по-добрият въпрос е: дали давате приоритет на емоционалния комфорт или на непрекъснатия сън? Осъзнаването на компромиса може да помогне на стопаните на домашни любимци да направят информиран избор.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/do-you-love-sleeping-with-your-pet-science-reveals-theres-a-tricky-trade-off-277464>

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.

HELP WANTED

Triple "A" Cheese is looking for a full time or part time person to work in their retail store (full time or part time).

Looking for someone smart, strong, happy, lovely and talented too that would love to be part of their team.

7210 Torbram Rd., Mississauga

www.triplecheese.com

For more information please email them at:

info@triplecheese.com



Heaven Turkish Cuisine

7330 Yonge St, Thornhill

(North of Steeles Ave at Clark Ave)

Tel: (365) 556-0478



Урок по приемственост: Как една българка в Италия възпитава вяра и родолюбие



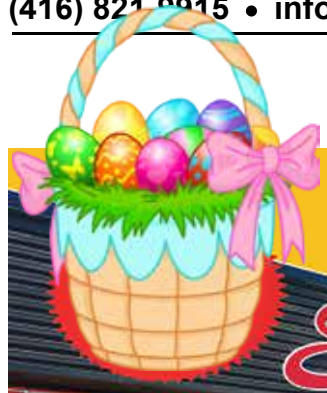
Може би най-голямото предизвикателство пред един православен българин, който живее извън страната ни, е да предаде на своите деца любовта към България и всичко българско – вяра, език, история, култура, традиции. При положение, че тези деца са родени и растат в чужбина, в чуждоезична среда, в страна с различна култура, традиции и религия. А често растат и се възпитават и в смесен брак. Нашата сънародничка Мария Маринова е родена в София през 1985 г., но родът ѝ е от Ботевград. Завършила е езикова гимназия в град Плевен, а след това в Софийския университет придобива бакалавърска степен по „Публична администрация“ и магистърска

по „Европейска интеграция“. Работи в държавната администрация на Р България в Агенция „Митници“, в администрацията на Министерския съвет и на Министерство на финансите. Със съпруга си, Джовани, се запознават в Лондон. Семейна е от десет години и е майка на две дъщери, на 7 и 5 години.

Мария живее в Италия вече повече от десетилетие и се е венчала в българския храм в Милано.

Там, в православната вяра, са кръстени двете ѝ малки дъщери и те бяха с нея в храма на богослужение като част от българската църковна общност „Свети Амвросий Медиолански“, когато гостувах на общината. Мария Маринова възприема православната вяра още като дете. Въцърковена е благодарение на нейната баба Мария, която е дъщеря, внучка и правнучка на потомствени

Прод. на стр.10 >>



Eddie's MEAT & DELI MARKET

eddiesmarket.ca



1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

HAPPY EASTER!

Easter hours:

Monday, March 30 to Wednesday, April 1
9:00 am - 7:00 pm
Thursday, Apr 2
8:00 am - 8:00 pm
Friday, Apr 3
8:00 am - 5:00 pm
Saturday, Apr 4
8:00 am - 5:00 pm
Sun., Apr 5 and Mon. Apr 6
CLOSED



- Огромен избор на прясно месо от Онатрио - свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на меса без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени Европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Предлагаме и катеринг
- Посетете сайта ни eddiesmarket.ca или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com) и [instagram](https://www.instagram.com).

Великденски козунаци
Бои за яйца



<< **Прод. от стр.8**

свещеници от село Осиковица, което се намира до Правец. Тя я води в храма и съпътства нейните първи стъпки във вярата и църковния живот.

Питам нашата сънародничка: Как открива българската православна църковна общност в Милано, какво е Църквата за нея в нейния ежедневиен, вероятно нелек живот далече от родината?

Откриването не беше трудно, защото аз водех църковен живот и в София, където преди това живеех. Просто дойдох в лоното на нашата Българска православна църква тук, в Милано. Какво е за мен тази църква? Това е моят дом тук, втори дом – домът на Господа. Това е мястото където се венчах, мястото, където са кръстени двете ми дъщери и мястото, където се чувствам не само близо до Бога, но и близо до моята България – отговаря тя.

Познавам Мария от София. Срещнах я още като съвсем младо момиче и част от обществото на православни младежи, които се събираха, дискутираха по въпроси за вярата и се самоорганизираха

в различни благотворителни инициативи. Срещнах я в Милано сега, години по-късно, и я попитах: еднакво трудно ли е да живееш вярата си в България и извън границите и какво са за нея нашите сънародници от БПЦО в Милано и ето какво каза тя:

Тук се създават много хубави и трайни контакти, приятелства. Помагаме си, общуваме и извън църквата едни с други. Приятелства, които са много силни, защото се базират на вярата. Еднакво трудно ли е да живееш вярата си? Тук е по-трудно, защото нямаме църкви на всеки ъгъл, както в България. Понякога няма и кой да пее, а знаете, че е важно да има певец по време на светата Литургия и се налага дори ние да пеем, жени, които нямаме такъв опит. Няма богослужения през седмицата, само в неделя, няма друга българска православна църква в цяла Северна и Централна Италия освен в Милано. Така че от тази гледна точка е по-трудно, но благодарта е същата и е силна – казва тя. Днес Мария не просто живее в Италия –

Прод. на стр.12 >>

GOLDEN DOOR TEAM
Right at Home Realty



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

Welcome to **Bake N Take!**



Всеки ден предлагаме различни видове хляб и сладкиши директно от фурната и голямо разнообразие на домашно приготвени супи и други вкусни топли храни.



451 Wyecroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501

Работно време:

Пон. - Пет. 8 am - 7 pm Съб. и Нед. -затворено

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 HPA 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 организмът 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.



BOBBI DONEVA

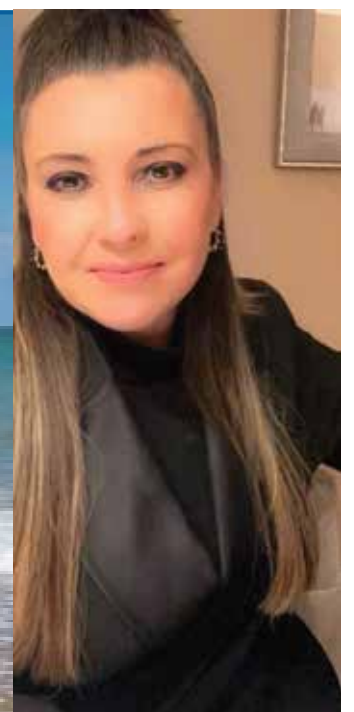
Вашият тревел агент

- 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



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



тя пренася България там. Тя е пример, че границите на родината не свършват на географската карта. Тя е доказателство, че дори далеч от дома, корените остават живи, стига да има кой да ги полива с вяра и да учи следващото поколение да произнася с гордост „Аз съм българче“. От свещеническият род в село Осиковица, през храмовете на София, до Българската православна църковна община в Милано, вярата на баба Мария живее днес в молитвите на нейните правнучки пред православните икони в Италия. В сърцето на Милано, сред италианското ежедневие, Мария Маринова изгражда за децата си един малък духовен остров на българщината. И, когато малките ѝ дъщери прекрачат прага на българската църква в Милано, те вече знаят кои са. Чрез Евхаристията в храма „Свети Амвросий Медиолански“ и споделените традиции, тя не просто възпитава дъщерите си, а гради невидимата нишка, която винаги ще ги свързва с България – независимо къде по света ще изберат да живеят. Защото любовта към родината не се предава чрез учебници, а се изгражда чрез личен

пример тухла по тухла, молитва след молитва. Защото тяхната майка е превърнала православната вяра в езика, на който сърцата им общуват с Бога.

Автор: Александра Карамихалева,
Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Елена Карагеоргиева Синева: Това е църквата на поколението след нас



Елена е съпруга на български свещеник в Париж – отец Иван Карагеоргиев и живее там вече 14 години (от 2010 г.) Завършила е Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ специалност „Иконография“. Иконографията я среща с нейния бъдещ съпруг. Запознават се, когато той е на посещение във Велико Търново с преподаватели от Парижкия институт „Св. Сергий“. След това Елена специализира една година в Атина, а от Гърция пристига във Франция, където живее до днес със съпруга си и трите им деца –

Йоана, Лазар, Даниел.

Не са планирали да живеят и да отглеждат децата си в Париж, така се получава и те приемат това стечение на живота им, като проява на Божията воля за тях.

Елена е израснала в семейство, което редовно посещава храма, двама от братята ѝ са свещеници. Сравнявайки свещеническото служение и духовните търсения на християните в България и извън страната ни казва, че търсенията на хората и в България, и във Франция в крайна сметка водят до едно и също – Бог и всичко, което е Той – Истина, Правда, Мир, Светлина, Любов. Само Той може да утоли жаждата ни, да насити празнотата в душите и в живота ни, да изпълни дефицита от сили, разум, вяра, надежда и радост у нас. Да възпълни всеки недостиг.

Пътища различни, всеки с неговата съдба. По един или друг начин Господ го е довел да храма. Едно само ми е ясно, че трябва да сме благодарни, че я има Църквата, че имаме тази, макар и малка, българска общност в Париж,

която ежеседмично захранва нашите духовни нужди. И се опитваме, доколкото можем, да приучаваме към вярата и нашите деца. Защото, не се знае – днес ние сме във Франция, утре може би ще са в България или може би в абсолютно друг край на света. Казваме си със съпруга ми: трябва да се опитваме максимално да ги захранваме с вярата и с упованието в Господа, разсъждава Елена.

А какво привлича и какво задържа в храма, в църковната общност, нашите православни български сънародници и по-силна ли е нуждата от вярата, от Църквата, от Бога тук, в една инославна и, в голяма степен, светска среда? Ето какво каза Елена Карагеоргиева за „Мост на вярата“, докато подготвяхме епизода, посветен на БПЦО „Св. Патриарх Евтимий Търновски“ в Париж:

Търсенията са много и различни. Всеки идва с малко или много личен мотив. Има семейства, които търсят българската общност заради това да споделят онова, което им липсва от България. Други, слава Богу

<< *Прод. от стр.12*

са не само заради българщината, но и заради вярата. Защото, събирайки се заедно на молитва, усещаме, като че ли, че сме една малка общност, която, макар и далеч от България, с всичко онова което се опитваме да правим, се доближаваме до Родината. Вярата ни обединява, мисълта за това, че Господ е Този, който е допуснал да сме в тази част на света. И се опитваме да живеем, макар и на толкова много километри от родината, православно си вероизповедание“, разказва Елена и допълва: „Аз мисля, че нуждата от вяра е винаги голяма. Тя е винаги много важна. Как да кажа, жаждата я има, дали това ще бъде в Отечеството, дали ще бъде извън него..., и само може да сме благодарни, че има такива центрове като храмовете, които съществуват по света, за да може тази нужда от духовност, тази жажда, да бъде утолена“.

Докато бях в българския храм, посветен на св. Евтимий, патриарх Търновски, в Париж, ми направи впечатление колко

много деца има там. За тях са обособили специален кът до клироса, където се отправят още с влизането си и се присъединяват към другите деца. Има там пособия за рисуване и играчки, с които се занимават, но следят и в определени моменти се присъединяваха към богослужението, всеки изпълнявайки своята роля – момченцата, и най-малките, стига да могат да ходят, взимат по една запалена свещичка и се подреждат чинно заедно с иподяконите в храма, момичетата застават на клира и заедно с певците пеят църковните песнопения. Толкова отдадени! Толкова трогателно сериозни! Ето какво разказа нашата събеседничка за това:

Децата са синове и дъщери на близки християнски семейства, с които се познаваме отдавна. Даде Господ на всеки да се задоми, да създаде семейство лека-полека и тези деца, като че ли израснаха от първия си ден в храма. И виждаме как с всяка изминала седмица, с всеки изминал месец, година, те идват с по-голямо желание, с интерес,

Прод. на стр.14 >>


ouzo of plomari
Isidoros Arvanitis
1894

A window to Greece
Greece's No1 Ouzo

Ouzo of Plomari
Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
700mL bottle
LCBO#276550 | SAQ#15208234

LCBO
#276550

Enjoy Responsibly



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

<< **Прод. от стр.13**

с инициатива от тяхна страна нещо да направят и те да допринесат – било то чрез пеене в църковния хор, било то момченцата да помагат и в олтара. И това ги радва и проявяват голяма радост от факта, че се опитваме по някакъв лесен за тях начин да ги приобщим към православно богослужение. Ние, като родители се радваме на тяхното желание да участват. Казваме си: това е храмът, това е църквата на поколението след нас. Така че, слава Богу, че ги има, макар че изпълват храма с детска глъчка, а има хора, които се притесняват от това, че не мога да бъдат спокойни в храма, с молитвата си. Но си казваме: Слава Богу, че ги има тези деца! И аз се надявам, че те с всяка изминала Литургия оставят нещо и в сърцата си. Чуваме ги че пеят, докато играят, и това ни радва като родители. Тези деца наистина са добра надежда за бъдещето – на Църквата, на българския народ, на човечеството, заради облагородените им от вярата и благодатта души, заради нравствените ценности, в които се

възпитават, заради православните традиции, чиито носители в света са и ще бъдат, пазейки и пренасяйки във времето неизменните истини на християнството, съхранени в Православието. Впрочем, докато посещавахме храмове в Париж, за да се поклоним на една или друга общохристиянска светиня, а и при

посещенията ни в други западни традиционно католически страни, ни направи впечатление необичайното за католическата традиция наличие на икони в църквите. Питам Елена: как като иконописец оценява този интерес у римокатолиците към православната икона и може би към Православието въобще?

Вярно е, че иконописца е нещо ново сред римокатолиците. И в действителност, това е нещо, което те откриват и търсят с голям интерес. При тях, в католическите храмове, всички знаем, че са застъпени по-скоро скулптурите, на Света Богородица основно, но и на други светии, витражите...

Прод. на стр.16 >>

METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA
& other countries in Europe and Asia.

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ
и всички държави в Европа и Азия.

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.

Free Storage *
Free Pick Up *
Small local movings
available as well *

***Call**
for
Details

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: metsub.corp@gmail.com

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

<< *Прод. от стр.14*

Но иконите са нещо, което те вмъкват от православния свят и, честно казано, проявяват голям интерес. Има много римокатолици, които имат и желание да се научат на православната иконопис, интересуват се, организират се различни уроци по иконопис, които, ако по-рано основните хора, които са рисували са били руснаци или пък православни от различни краища на света, сега се забелязва един голям интерес и на римокатолиците, които имат желание и рисуват православна иконопис по един много добър начин, казва тя.

Автор: Александра Карамихалева, Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Българският манастир в Атон не е пострадал от земетресението



Властите на Атон съобщиха, че два от манастирите, които са се намирили близо до епицентъра на земетресението от 26 март с магнитуд 4.9 по скалата на Рихтер - "Ксенофонт" и "Дохиар" - са засегнати. Там има повредени стенописи и пукнатини в куполите на църквите. Щетите могат да се възстановят, твърдят монаси от тези манастири, предаде БНР.

Българският манастир "Свети Георги Зограф" не е засегнат от силния трус. Сградата на българската света обител е във

вътрешността на полуострова, което я прави по-защитена при природни бедствия. Според сеизмолозите поне две седмици ще продължат вторичните трусове, но не се очаква силно земетресение. Властите приканват монасите да са внимателни през тези дни. Лабораторията по геофизика на университета в Солун обяви, че епицентърът е бил на 8 километра северозападно от Карея.

Две падания с електрическа тротинетка в Бургас само за ден

13-годишно момче и 21-годишна жена са пострадали след падания с електрически тротинетки в Бургас в рамките на ден, съобщиха от Областната дирекция на МВР в морския град. На 25 март около 20.50 часа е бил подаден сигнал за инцидент в квартал «Банево».

На място били изпратени екипи на МВР и Спешна помощ, които установили, че при навлизане в неравност на пътя и загуба на контрол, тийнейджър е паднал с електрическа тротинетка. Момчето било транспортирано веднага в УМБАЛ-Бургас със сътресение на мозъка и опасност за живота.

Ученикът е управлявал електрическото превозно средство в тъмната част на денонощието без предпазна каска.

Около обяд същият ден, на бургаската улица "Беласица" в кв. "Акациите" с електрическа тротинетка катастрофирала

и 21-годишна жена. Тя е получила мозъчно сътресение, но е без опасност за живота. От края на януари Държавната агенция «Безопасност на движението по пътищата» създаде и поддържа единен национален регистър на електрическите тротинетки и техните собственици.

Взеха книжката и регистрационните номера на шофьор заради грешка в системата



Шофьор остана без книжка и регистрационни номера заради грешка, след като служители на КАТ го спрели за рутинна проверка на пътя. След справка полицаите установяват, че шофьорът е с изчерпани контролни точки, предаде NOVA.

„Връчиха ми заповед за принудителна административна мярка, което означава, че ми взимат номерата и книжката за шест месеца”, разказва потърпевшият.

Мъжът остава в шок от случилото се и се налага да извика приятел, който да прибере автомобила му, тъй като той вече няма право да шофира. Проверка по-късно обаче показва, че потърпевшият има още налични контролни точки и не е трябвало да бъде санкциониран. От полицията обясняват, че информацията в таблетите на КАТ постъпва

Прод. на стр.16 >>

<< *Прод. от стр.14*

от административна информационна система и тя подаде грешна информация. „Най-големият проблем е, че няма къде да си провериш точките, освен да отидеш на гишето”, каза потърпевшият шофьор пред NOVA. Той събщи, че издадената заповед за принудителна мярка формално съществува в системата. Според него, ако не бъде отменена или обжалвана, съществува риск при бъдеща проверка да бъде третиран като

нарушител.

Задържаха 19-годишен българин на летището в Атина



Гръцките власти задържаха 19-годишен български гражданин за контрабанда на тютюневи изделия на летище „Елефтериос Венизелос“ в Атина, събщи електронното издание на в. «Катимерини», предаде bTV Новините.

Арестът е извършен в ранните часове на 27 март от служители на полицията на летището, след получена оперативна информация. Младият мъж е пристигнал с полет от Египет и е бил проверен в зоната за пристигащи. При извършената проверка на него и багажа му са открити 4,650 пакета цигари и 12 пластмасови опаковки с общо 12.3 килограма тютюн, които са били без необходимия акцизен бандерол, информира БТА.

Тютюневи изделия са конфискувани, а срещу българския гражданин е образувано досъдебно производство за нарушение на националното митническо законодателство на Гърция.

При друг случай гръцките митнически власти са конфискували 43 килограма контрабандни хавански пури на приблизителна стойност от 440,000 евро на

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc. Monument Factory Outlet

Save Your Budget

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



Scarborough Showroom & Factory

53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3, Tel: 416-759-0293

Mon – Fri: 10AM-7PM | Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

Mississauga Showroom

5285 Tomken Road, Unit 3. Mississauga ON L4W 3N8, Tel: 905-963-9079

Mon – Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

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

международното летище „Елефтериос Венизелос“ в Атина, предаде гръцката държавна телевизия ЕРТ.

Арестуваха жената на Кирил Японеца, заляла журналисти със студен чай



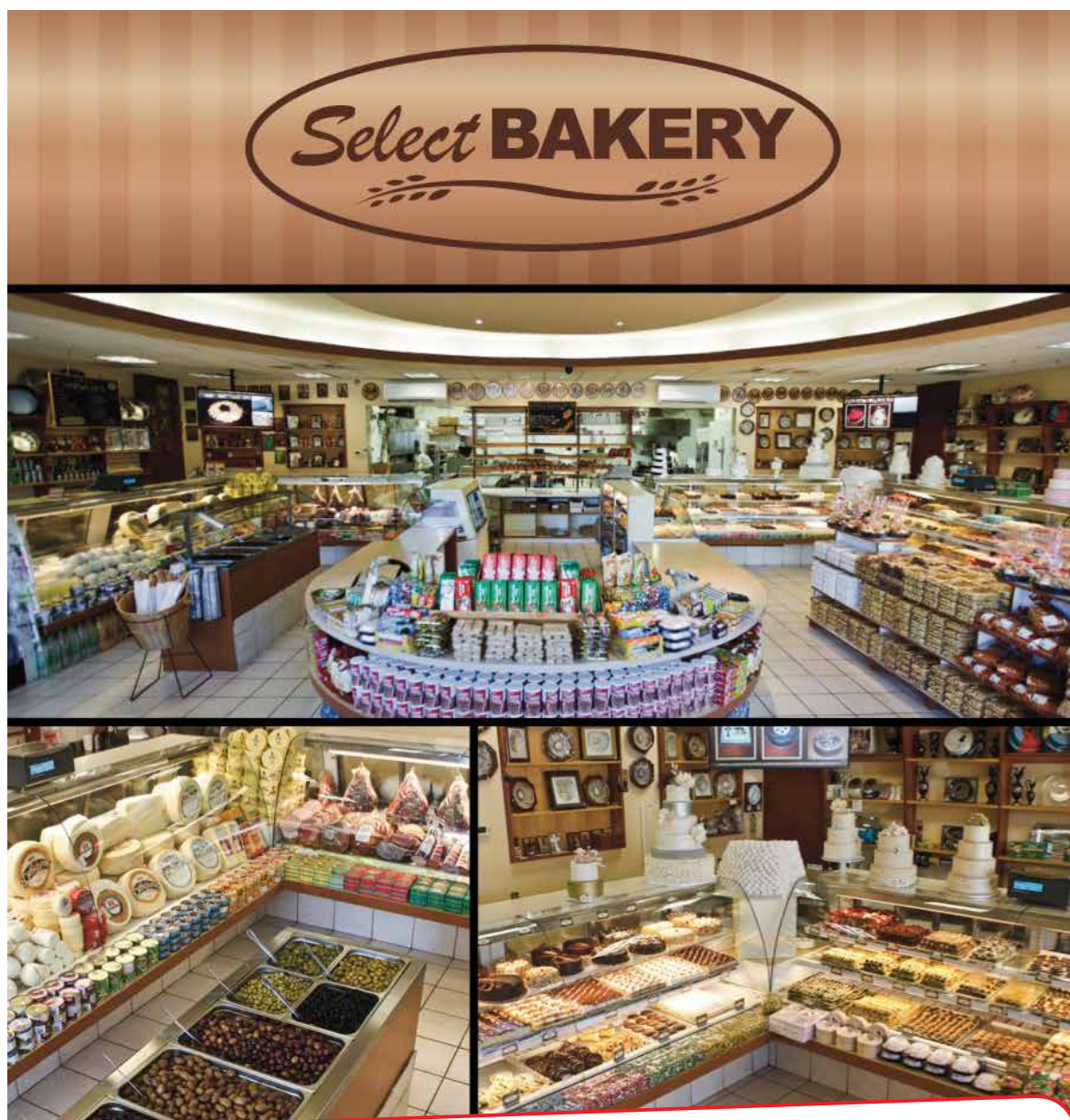
Съпругата на Кирил Кирилов, известен с прякора си Японеца, е била задържана за 24 часа, след като проявила словесна агресия срещу представители на медиите и ги заляла със студен чай. Срещу нея ще бъде образувано досъдебно производство за хулиганство, предаде NOVA.

На 26 март бе проведена операция за превенция на изборните престъпления в квартал „Факултета“ в София.

Запитан за Кирил Кирилов - Японеца, директорът на СДВР главен секретар Любомир Николов каза: „Вчера около 15 часа колеги от 3 РУ извършиха проверка на финансова къща в близост до негов адрес, където се появи и той. Там бяха установени отново списъци с имена и съответните суми срещу тях. Открити бяха и около 6000 евро на адреса. Но акцията не е насочена конкретно към Кирил Кирилов. Проверяваме много знакови лица и по този повод мога да му кажа да не се чувства специален“.

По информация на полицията той е фиктивен собственик на финансовата къща. „Кирилов не е сред задържаните.

Прод. на стр.18 >>



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



<< Прод. от стр.17

Събират се допълнителни данни и ако се установят доказателства за извършено престъпление, ще му бъде повдигнато обвинение”, добави Николов.

„АПРИЛ“



Слънчев сноп от прозореца влиза,
цветен сняг е земята покрил
като с брачна, данетелена риза -
дойде неусетно април.

Бог е мъдър и благ и прощава
всяка пролет на грешния свят.
А пчелите сега опрашават
медоносния ябълков цвят.

Вечер лъха презморския вятър,
който всичките пъпки разви.
Аз обичам безумно и свято -
бог сърцето ми благослови.

Но е моята страст негасима
и безмълвен е жадния зов -
че той няма ни образ, ни име:
аз обичам самата любов.

Автор: Елисавета Багряна

„Този свят като обич боли“



Този свят като обич боли.
Този свят като пролет е мъчен.
От надеждата март ни дели.
През април нещо все ще се случи.
Ти и аз. Аз и ти.
Все така –
дъжд и джаз от винилови плочи...

<< Прод. от стр.18

Да вали! Няма тъжна река.
А и да има –
ще я прескочим.

Автор: Добромир Банев

„Обичам, както никога преди“



„Обичам, както никога преди.
Как бързо остаряхме, сам не зная...
Животът е така непредвидим –
възторжен миг в сърцето на безкрая.

Дочувам думи, казани след мен.
Празнувам детството, сънувам радост.
За всеки има път определен.
Какво не бих сменил за още младост!

Не се приема кротко старостта.
Обичаме, разлюбваме, копнеем...
Аз още съм дете на любовта –
живея и умирам бавно.
С нея.“

Автор: Добромир Банев

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

Alliston Meat & Delicatessen

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

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

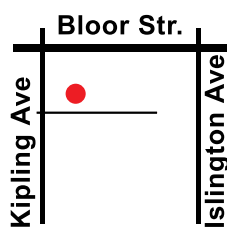
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Ново проучване в Гърция за ползите и вредите от постенето



Ново проучване на група гръцки учени посочва редица ползи – но и някои рискове – от постенето, практикуван от милиони православни християни по целия свят, особено по време на Великите пости, съобщава гръцкия Kathimerini.

Изследователят Антигони Дима заяви пред ERT, че проучването, проведено от Изследователския център за биомедицински науки „Александър Флеминг“, е изследвало въздействието на въздържанието от животински продукти – както е продиктувано от обичаите на постене – върху биологичните функции.

Проведено в Солун, проучването е обхванало 200 души, които постят редовно около 190 дни в годината, и 211 без диетични ограничения. Участниците са били оценявани по време на нормален

хранителен период и отново след 4 седмици постене, за да се проследят промените в биологичните и молекулярните маркери. Резултатите показват, че нивата на общия и „лошия“ холестерол са намалели с близо 10%, заедно с подобрения в показателите за чернодробна и бъбречна функция и намалени маркери за възпаление.

Дима каза, че резултатите показват, че постенето може да регулира имунната система и да препрограмира метаболизма на молекулярно ниво. Промени са наблюдавани и в хормоните и протеините, свързани с метаболизма и стреса, включително окситоцин.

Някои маркери, свързани със здравето на костите, обаче изискват допълнително проучване. Изследователите отбелязват, че реакциите към гладуването варират при различните индивиди, като генетичният произход играе ключова роля.

Експертите съветват да се консултирате със специалист, преди да правите големи промени в диетата.

KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

29 Skagway Ave

Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com





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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



Кучетата са станали най-добрият приятел на човека много по-рано, отколкото се смяташе



Фрагмент от челюстна кост, открит дълбоко под земята в пещера в Съмърсет, Великобритания, пренаписа историята за това кога и как кучетата са станали нашите най-добри приятели. ДНК анализът показва, че челюстта е принадлежала на едно от най-ранните известни опитомени кучета и че хората са живели заедно с тях преди 15,000 години - хиляди години преди селскостопанските животни да бъдат опитомени или котките да се вмъкнат в домовете ни, предава BBC в материал на Палаб Гош.

Това откритие също предполага, че приятелството между първите кучета и хората от каменната ера е съществувало почти от самото начало, според д-р Уилям Марш от Природонаучния музей.

„Това показва, че преди 15,000 години кучетата и хората вече са имали невероятно тясна, близка връзка – и тази мъничка челюстна

кост, която изглежда толкова малко нещо, е помогнала да се разкрие цялата човешка история за това как е започнало това партньорство.“

Първите кучета са потомци на сиви вълци, които са се задържали около човешките лагери в края на Ледниковия период, събирайки остатъци от храна и бавно ставайки по-опитомени.

С течение на времето хората започнали да използват тези животни, за да помагат при лов, охрана и проследяване, превръщайки ги в партньори, а не в диви хищници.

След стотици поколения човешко развъждане, кучетата, които са се появили, са имали по-къси муцуни, по-малки зъби и огромен диапазон от размери, от малки кучета до едри пазачи.



Марш направил откритието случайно по време на докторския си проект. Челюстната кост е била открита при разкопки през 20-те години на миналия век в пещерата на Гоф в дефилето Чедър, сега известно със съхранението на прочутото си сирене.

Тя била скрита в чекмедже на музей в продължение на десетилетия, тъй като се смятало, че е била незабележителен екземпляр. Но младият изследовател попаднал на изследователска статия, публикувана 10 години по-рано, която повдигнала въпроса за възможността тя да е принадлежала на куче.

Марш извършил генетичен анализ на челюстната кост и с изненада и радост открил, че тя наистина е от куче, което го направило първото недвусмислено доказателство, че кучетата са съществували хиляди години по-рано, отколкото се смятало преди.

Почти не вярвайки на резултатите от теста, Марш разказал на своя приятел и научен сътрудник д-р Лачи Скарсбрук от Оксфордския университет и LMU Мюнхен, който подхванал историята.

„Уилям ми казва: „Открих куче от ранната каменна ера“ и аз отговарям: „Не, не сте – всяко куче тогава е било вълк“, но той бе уверен в това. След като челюстната кост от пещерата на Гоф бе идентифицирана от куче, това позволи генетичният ѝ подпис

да бъде използван за тестване на екземпляри на подобна възраст от цяла Западна Европа и Централна Анатолия в съвременна Турция, големият азиатски полуостров, който съставлява по-голямата част от страната.

Всички се оказаха кучета

„Прекарахме години в опити да разберем древни проби, чиято ДНК се намира между вълци и кучета“, продължи д-р Скарсбрук. „Всичко се намираше в ничия земя, защото просто не можехме да кажем откъде наистина са започнали кучетата.“

„След това се появява тази малка челюстна кост и тя е ключът към идентифицирането на други древни кучета в цяла Европа, които през цялото това време просто са седели под носа ни“, каза той пред BBC News.

Историята, публикувана в списание Nature, става още по-интригуваща с по-нататъшни генетични и химични анализи. Според д-р Селина Брейс от Природонаучния музей, тестовете не само показват, че кучетата са генетично сходни – което означава, че предците на кучетата трябва да са пътували из Европа

<< *Прод. от стр.22*

със своите стопани, но и че са се хранили със същата храна като човешките си стопани.

„От диетата им знаем, че или са споделяли риба в Турция, или са се хранили със същата месна и растителна диета в пещерата на Гоф. Така че това предполага невероятно близка връзка между хората и кучетата.“

В отделно проучване, също публикувано в Nature, д-р Андерс Бергстрьом от Университета на Източна Англия и Института „Франсис Крик“ и неговите колеги анализират ДНК-то на повече от 200 останки от кучета и вълци от пещери и обекти в Европа и Близкия изток, от Швейцария и Швеция до Турция и Армения. Те откриват, че някои от най-ранните европейски кучета – малко по-млади от находката в пещерата на Гоф – очевидно са същият вид кучета като тези, наблюдавани в Сибир, Източна Азия и отвъд, като всички те се проследяват до общ прародител.

„Където и да са били опитомени кучетата за първи път, те вече са достигнали Европа поне преди 14,000 години и продължават

да допринасят доста съществено за кучетата, които виждаме днес“, каза ми Бергстрьом.

Сиара Фарел, която е ръководител на отдела за култура и наследство в Кралския киноложки клуб, коментира:

„Като любител на кучета, мисля, че всеки познава чувството, когато кучето ви почти ви говори. И това е връзка, която се е развивала в продължение на много, много години и е уникална както за кучетата, така и за хората.“

Дъщерята на Ален Делон иска обезщетение от братя си: семейната война продължава



Между Анушка Делон и двамата ѝ братя - 32-годишния Ален-Фабиен Делон, родени от една и съща майка, и много по-големия им полубрат, 61-годишния Антони Делон - отдавна

съществува грозна вражда. Словесната престрелка ескалира до съдебен спор преди смъртта на френската филмова звезда Ален Делон през август 2024 г. В съдебното дело, 35-годишната Анушка иска обезщетение от братя си, предава унгарския Story.

Манипулация, таен запис, предателство...

Ключовият момент в спора е таен аудиозапис, направен докато Ален Делон е бил жив, в който Анушка разговаря с баща си. Освен всичко друго, тя му казва:

„Голкова съм уморена, татко. Днес е особено лудо, ще ме погребват жива и ще се отнасят с теб като с идиот. Трябва да бъдеш много внимателен с тях“, чува се Анушка да казва на записа, докато се кара на собствените братя и възрастния си, болен баща.

Записът е бил направен без знанието и от по-малкия брат, Ален-Фабиен, след което е станал публично достояние като го излъчи в Instagram, а по-късно споделен и от Антони. Напрежението около здравето на баща им след инсулта му през 2019 г. вече се

е било повишило, като Антони и Ален-Фабиен подозирали сестра си, че не разкрива цялата медицинска информация, докато тя обещала да предприеме действия, за да гарантира, че баща им ще получи необходимите грижи. След смъртта на актьора конфликтът около оспореното швейцарското завещание се засили, а съдебната процедура продължава на няколко фронта, във Франция и Швейцария. Анушка Делон пък твърди, че записът е нарушил сериозно правото ѝ на личен живот и я представя в особено негативна светлина. В съда тя иска 65,000 евро от Ален-Фабиен и 50,000 евро от Антони.

На изслушването в Париж през март 2026 Ален-Фабиен описа „тревожна атмосфера“ в дома на актьора и обясни, че е скрил телефона си в кърпа, за да заснеме разговора, преди да го публикува няколко дни по-късно, твърдейки, че е действал според това, което е смятал за правилно, като е взел предпазни мерки, включително присъствието на бодигард.

Прод. на стр.24 >>

<< **Прод. от стр.23**

Ще има ли някога мир в семейство Делон?

Френската преса от години съобщава с много подробности за войната, бушуваща в известното семейство. Братята твърдят, че записите са били публикувани, за да защитят баща им - те твърдят, че Анушка, като негово любимо дете, егоистично е манипулирала възрастната и болна филмова звезда и го е настроила срещу синовете му. Междувременно тя само се е възползвала от него и е уреждала делата на Делон по такъв начин, че да получи колкото се може повече наследство.

Анушка, от друга

страна, се чувства предадена: записът я демонизира и я прави да изглежда лошото момиче, което манипулира легендарния актьор в очите на мнозина.

Докато съдбата на наследството на Ален Делон остава нерешена, съдебният спор копае все по-дълбоки траншеи между братята и сестрата. Въпросът е не само кой какво ще наследи, но и дали има нещо, което да може да поправи тези привидно фатално нарушени семейни отношения.

Най-малкият син на покойната френска кино икона Ален Делон оспори окончателното завещание на баща си в съда, разпалвайки отново дългогодишна семейна вражда. Ален-Фабиен Делон подаде

искане за анулиране на завещанието, което според него несправедливо облагодетелства сестра му Анушка Делон, потвърди изпълнителят на наследството. Завещанието от 2022 г., родписано на 24 ноември в Женева, предоставя на Анушка Делон изключителна собственост върху „моралните права“ върху творческото творчество на баща ѝ. Това означава, че тя има изключителни, окончателни правомощия за вземане на решения относно използването на неговото име, образ и филми, служейки като единствен пазител на неговото „символично наследство“. В допълнение към завещанието от 2022 г., дарение от февруари 2023 г. дава на Анушка 51% от акциите в компанията, която управлява правата

върху марката и образа на Ален Делон.

Яденето на едни и същи храни всеки ден може да е най-лесният начин да отслабнете



С настъпването на по-топлото време много хора започват да търсят най-лесния и устойчив начин да отслабнат и да „подготвят“ тялото си за лятото. Ново проучване предполага, че отговорът може да не е намаляване на въглехидратите или следването на най-новата диетична тенденция, а нещо много по-просто – ядене на едни и същи ястия отново и отново, пише Стефани Едуардс в Discover.

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.



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA

& other countries in Europe and Asia.

- **VEHICLES**
- **HOUSEHOLD ITEMS**
- **BOATS**
- **MOTORCYCLES**
- **ATV and other commercial cargo**

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

- **КОЛИ**
- **ЛИЧНИ ВЕЩИ**
- **ЛОДКИ**
- **МОТОРИ**
- **ATV и др. товари**

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- *Контейнери до всяка точка на България*
- *Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.*
- *Цели контейнери и частични пратки.*
- *Оформяне на митнически документи в България.*

*Free Storage *
Free Pick Up *
Small local movings
available as well **

**Call
for
Details*

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- *Цената не е на килограм а на обем.*
- *Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.*
- *Изпращане на контейнер всеки месец.*



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български

се обадете на Мето **647-773-3823,**

Email: **metsub.corp@gmail.com**

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

<< *Прод. от стр.24*

Изследване, публикувано в **Health Psychology**, установи, че хората, които се придържат към рутинни хранителни модели, при които повтарят едни и същи хранения и поддържат постоянен прием на калории, може да имат по-голям успех в отслабването, отколкото тези, които постоянно бъркат нещата.

В свят, пълен с безкраен избор на храна, опростяването на чинията ви всъщност може да улесни поддържането на здравословни навици.

„Поддържането на здравословна диета в днешната хранителна среда изисква постоянни усилия и самоконтрол. Създаването на рутина около храненето може да намали това бреме и да направи здравословните избори да се усещат автоматични“, каза водещият автор Шарлот Хагерман в прессъобщение.

Защо повтарящите се хранения могат да ускорят загубата на тегло

Проучването е проследило 112 възрастни с наднормено тегло или затлъстяване, включени в

структурирана 12-седмична програма за поведенческо отслабване. Участниците са регистрирали всичко което са яли, използвайки мобилно приложение и са се претегляли ежедневно, което е дало на изследователите подробен поглед върху хранителните им навици в реално време.

Учените се фокусираха върху две ключови поведения: колко последователни са били участниците в дневния си калориен прием и колко често са повтаряли едни и същи хранения и закуски.

До края на 12-те седмици тези, които редовно са яли едни и същи храни, са загубили средно 5.9% от телесното си тегло, в сравнение с 4.3% сред участниците с по-разнообразни диети. Постоянството на калориите също е имало значение - за всяко увеличение на дневния прием със 100 калории загубата на тегло е спадала с около 0.6%.

Изследователският екип заключи, че по-малкото избор относно храната може да доведе до по-добри резултати. Чрез намаляване на необходимостта от постоянен избор какво да се яде, хората

могат да избегнат умората от решенията - добре позната психологическа бариера пред придържането към дългосрочните цели.

Но това ново проучване подчертава, че в днешната ултра-преработена, наситена с избор хранителна среда, твърде голямото разнообразие може да има обратен ефект.

„Ако живеехме в по-здравословна хранителна среда, бихме могли да насърчим хората да имат възможно най-голямо разнообразие в диетата си. Нашата съвременна хранителна среда обаче е твърде проблематична“, обясни Хагерман. „Хората може би се справят най-добре с по-повтаряща се диета, която им помага постоянно да правят по-здравословен избор, дори ако жертват известно хранително разнообразие.“

Изследователите все пак отбелязват, че техните открития показват корелация, а не пряка причинно-следствена връзка. Хората, които естествено предпочитат рутината, може също да са по-дисциплинирани по други начини, което би могло да допринесе за успеха им в отслабването.

Как да приложим тази стратегия в ежедневието

Ако идеята да се ядат едни и същи ястия ви звучи скучно, ключът не е в пълната монотонност, а в структурираната простота.

Изследователите препоръчват да се изгради ротация от надеждни, балансирани хранения, на които наистина се наслаждавате, независимо дали това е една и съща закуска всеки делничен ден, преминаване през няколко варианта за обяд или повтаряне на няколко основни вечери. Целта е да се намали ежедневно вземане на решения, като същевременно се покрият хранителните ви нужди.

Приготвянето на храна, планирането на покупки и дори „резервните хранения“ по подразбиране могат да направят този подход по-лесен за поддържане. С течение на времето тези рутини могат да превърнат здравословното хранене от постоянно усилие в нещо по-автоматично.

Тази статия не предлага медицински съвет и трябва да се използва само за информационни цели.

Прод. на стр27 >>

Ерлинг Холанд дари най-скъпата норвежка книга на родния си град



Нападателят на Манчестър Сити Ерлинг Холанд, който е най-добрият голмайстор на Норвегия за всички времена с 55 гола в 48 мача, дари рядка книга с викингски саги от **16-ти** век на града, в който е израснал, предава BBC.

Холанд е роден в английския град Лийдс - тъй като баща му Алф-Инге е играл за Лийдс Юнайтед по това време - но е израснал в град Брюне в Норвегия.

25-годишният футболист и баща му закупили книгата "Stavanger Aftenblad" за 1.3 милиона норвежки крони (около C\$185,000) през декември - рекорд за продажба на книга в Норвегия. Това е печатното издание на историка от 13-ти век Снори Стурлусон и разказва средновековни истории за викингски крале, кралици, фермери и воители. Холанд е дарил единственото оцеляло копие на библиотеката в Брюне, за да може да бъде изложено и достъпно за обществеността.

Град Брюне се намира в Западна Норвегия, на около 30 км южно от Ставангер, и е част от община Тиме, в област

Йерен.



Тази книга е първата в Норвегия, продадена за повече от 1 милион норвежки крони (повече от \$100,000). Тя е продадена на футболиста от норвежкия корабособственик и колекционер Йохан Одфйел. Ръкописът се състои от преводи от староскандинавски език и преразкази на кралски саги, преводи на „Сагата за Свери“ и „Сагата за Хакон Стария“. Книгата е публикувана в Копенхаген през 1594 г., 20 години след смъртта на съставителя Сноре Стурласон, съобщава Logos Press.

„Искам книгата винаги да е отворена, за да могат хората да четат за тези, които са дошли оттам, откъдето идвам аз, от Брюне и Йерен“, каза Холанд пред норвежките медии.

„Имах късмета да изживея мечтата си чрез футбола и знам, че не всеки получава този шанс.

„Книгите дават шанс на толкова много хора да мечтаят смело, да видят нови възможности и да намерят своя собствен път.“

Холанд е голмайсторът във Висшата лига този сезон с 22 гола в 29

участия. Миналата година завърши като голмайстор с 16 гола в европейските квалификации за Световното първенство през 2026 г. Норвегия се класира за първия си финал от 1998 г.

Британска лекоатлетка се подигра на Уест Хям



Британската златна медалистка Кийли Ходжкинсън се пошегува с отбора на Уест Хем, след като стана ясно, че те биха могли да провалят шансовете на Лондон за домакинство на Световното първенство по лека атлетика през 2029 г., предава The Guardian.

Себастиан Коу, президентът на Световната атлетика, ясно заяви, че желае тези световни първенства да се проведат през месец септември като финал на сезона по лека атлетика. Футболният клуб Уест Хем обаче не иска да се откаже от лондонския стадион за около три седмици за събитието, тъй като сезонът им вече е започнал.

Ходжкинсън, която спечели Световното първенство по лека атлетика на закрито на 800 метра, изрази

чувствата си в X:

„Кандидатурата на Лондон за Световното първенство по лека атлетика през 2029 г. е застрашена“.

„Отборът на Великобритания ще донесе повече медали на този стадион, отколкото Уест Хем е виждал през цялата си история“, написа тя, преди да добави емоджи с ръка върху устата, смях и сърце.

24-годишната атлетка получи подкрепящи коментари от фенове на леката атлетика. Въпреки че Ходжкинсън е заклет фен на Манчестър Юнайтед, закачката и засегна Източен Лондон, където феновете бързо защитиха „прекрасната институция“ на своя клуб.

Последната голяма титла на Уест Хем дойде през 2023 г., когато те вдигнаха титлата в Лигата на конференциите Европа. В своята 130-годишна история „чуковете“ са спечелили девет големи трофея, включително три Купи на Футболната асоциация и Купата на носителите на купи през 1965 г.. Ходжкинсън има шест златни медала на старши ниво от олимпийски, световни и европейски първенства.

Уест Хем получи ползването на финансирания от

Прод. на стр30>>

<< **Прод. от стр.27**

данъкоплатците стадион година след като Лондон бе домакин на Олимпийските игри, което мнозина считат за една от сделките на века. Лондонският стадион първоначално бе централната част на Летните олимпийски игри през 2012 г. и бе проектиран специално за лека атлетика, преди да бъде преустроен за футболни цели. Уест Хем си осигури 99-годишен наем през 2013 г. и се нанесе през 2016 г., но договърът им им дава „приоритет“ по време на футболния сезон.

На въпрос за сделката на Уест Хем за стадиона, лорд Коу каза: „Бях в борда на един клуб от Висшата лига [като попечител на фондация „Челси“] и съм много близо до друг [Манчестър Юнайтед]. Мисля, че те биха били доста доволни от тази сделка.“

Рим, Мюнхен, Найроби, както и град в Индия също са заинтересовани от домакинство на световното първенство през 2029 г. Окончателните предложения от градовете кандидати се очакват до началото на август, като решението ще бъде взето през септември.

Колби Ковингтън иска да се бие с Хамзат Чимаев заради измама с крипто



Колби Ковингтън наскоро отправи критики към настоящия шампион в средна категория на UFC Хамзат Чимаев. По време на интервю в YouTube канала на Хелън Йи, поляризиращият американски боец спомена обвиненията срещу Чимаев относно криптовалутна измама и обеща да „отмъсти“ на засегнатите, предава Bloody Elbow.

„Хамзат определено е някой, с когото бих искал да се бия на постелките“, каза Ковингтън.

„Той измами всичките си приятели с тази мемкойн“, твърди американския боец от полусредна категория на UFC. „Той направи мемкойн, пусна го, спечели около \$5-10 милиона и остави загубите на всичките си фенове.“

„Знам, че феновете искат да си отмъстя и искат да го ударя. Какъв по-добър начин да го направя от тепиха на RAF“, добави Ковингтън.

През 2024 профили на Хамзат Чимаев популяризираха в

социалните медии крипто мем монета, наречена „SMASH“. Популяризирането и всред значителния брой фенове на Чимаев доведе до покачване стойността на криптовалутата, но драматичният спад на следващия ден накара хората да повярват, че са били измамани и са загубили парите си, предава MMA Junkie.

Мениджърът на Чимаев, Маджди Шамас, настояваше, че Чимаев не е замесен. Той поясни, че просто са били подведени. Публикациите оттогава са премахнати от профилите на Чимаев в социалните медии (чрез X).



„Искам да коментирам последните съобщения за мем монетата SMASH,“ коментира мениджъра на чеченеца през 2024, „Към мен се обърна група, която твърди, че е фен на Хамзат Чимаев. Те искаха да запишат кратко видео, промотиращо стартъп. Така че се съгласих, нищо повече, нищо по-малко. Може би бях подведен. Хамзат не бе замесен и знае също толкова малко, колкото и вие. Така че новината е наистина неприятна и търся обяснение от отговорните. Извинявам

се на Хамзат и на всички останали от вас, засегнати от това, ако можех да направя нещо различно. Благодаря ви за разбирането, ще ви държа в течение.“

Към 29 март SMASH е загубила 99.93% от началната си цена, според данни на Coinbase.

Тайгър Уудс е арестуван за шофиране в нетрезво състояние във Флорида



Тайгър Уудс бе арестуван за шофиране в нетрезво състояние, след като причини катастрофа на 27 март във Флорида, в резултат на която автомобилът му се е преобърнал, заяви шерифът на окръг Мартин Джон Буденсик, предаде Fox News.

Шерифът потвърди на пресконференция, че Уудс се е движил с „висока скорост“, когато автомобилът му се е сблъскал с друг автомобил, в резултат на което колата му се е преобърнала от страната на водача. Буденсик твърди, че Уудс изглежда е излязъл от превозното средство, като е „изпълзъл“ от

<< **Прод. от стр.28**

страната на пътника.

„Разследващите дойдоха на мястото на инцидента и му направиха няколко теста. Той обясни за нараняванията и операциите, които е претърпял. Взехме това предвид, но те направиха някои задълбочени теста на пътя“, добави Будензик.

„Наистина не подозирахме, че в този случай е замесен алкохол и това се оказа вярно Но когато дойде време да поискаме тест за анализ на урината, той отказа. И така, той е

обвинен в шофиране в нетрезво състояние, в материални щети и отказ да се подложи на законоустановен тест.“

Уудс бе обвинен в шофиране в нетрезво състояние, увреждане на имущество и отказ да се подложи на тест, всички обвинения са престъпление. Няма пострадали, съобщиха властите. Голфърът е бил сам в колата и е изпъзлял през пътническата врата след катастрофата.

Уудс се състезаваше в шампионата на TGL по-рано тази

седмица, придружен от приятелката си Ванеса Тръмп и дъщеря ѝ Кай на трибуните. Това бе неговото завръщане към състезателния голф, след като миналата година скъса ахилесовата си става преди Мастърса.

Победителят в 15 турнира от Големия шлем, пет от които в Огъста, не се ангажира да играе на тазгодишния Мастърс.



Twitter image made visible by the concerned address in English Island, Va., on Friday, March 27, 2020. (Source: Twitter)

Тайгър Уудс направи невероятно завръщане през 2019 г. и спечели. В 14 турнира оттогава обаче не успя да се класира в топ 20. Това е най-дългата му подобна серия, откакто не успя да завърши в топ 20 в първите шест турнира от кариерата си през 1995 и 1996 г.

Откакто завърши девети на Farmers Insurance Open през 2020 г., най-доброто му представяне в 18-те официални турнира е 37-мо на PGA Championship през 2020 г.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗДРАВЕ

Не прекалявайте с чистотата



здраве.bg

Всички, които са убедени, че чистотата е непренен залог за здраве, са доста придирчиви в избора си на антибактериални сапуни, шампоани против пърхот и т.н. Полезно ли е обаче да сме толкова чисти? Дерматолозите смятат, че както във

всичко в живота и в преследването на личната хигиена трябва да има мярка.

Оказва се, чистейки се до блясък, ние нарушаваме естествената микрофлора на кожата и по този начин провокираме заболяванията.

Най-разпространената грешка, която правят хората, е **всекидневното използване на антибактериален сапун**. Неговата употреба е уместна при наличието на драскотини или рани, но постоянното му използване води до

унищожаване на естествения микробен фон и кожата става лесно уязвима за инфекциите.

Микроорганизмите върху кожата не просто живеят своя живот, а си взаимодействат помежду си – в синхрон или в борба. И когато ние изкуствено унищожаваме по-голямата част от тях, всъщност заместваем естествения подбор, т.е. останалите най-силни микроби при липсата на противодействие стават по-опасни.

Освен това “външните неканени гости”, които не срещат никаква

съпротива от измитите от нас “защитници”, лесно проникват в кожата. Това става например и при всекидневната употреба на средства против пъпки, които правят кожата още по-плътна.

Друга разпространена грешка е **използването на неподходящи средства за кожата**. Например гел за лице с фактор рН 5,5. Наистина нивото на киселинност на здравата кожа действително е такова, но колко от нас могат да са сигурни, че кожата им е абсолютно здрава...

Дори малката пъпка говори за обратното. В

различните си участъци кожата има различен рН-фактор и съответно трябва да се полагат различни грижи, с различни средства. Затова - избирайте внимателно средствата за грижа за кожата и наблюдавайте нейната реакция на лосиона или гела.

Много хора в стремежа си да забравят за пърхота постоянно си мият косата с шампоан против пърхот. Но организмът свиква с този редовен “допинг” и се отпуска... В резултат на това последващата смяна на шампоана се отразява зле на косата – косъмът става по-тънък и се накъсва.

7 часа сън намаляват риска от настинка



Хората, които спят по-малко от 7 часа, се простудяват три пъти по-често от онези, които спят повече, твърдят американски учени от университета “Карнеги-Мелън” в Питсбърг.

С резултатите от тяхното изследване те потвърждават вече разпространеното, но все още недостатъчно доказано мнение, че добрият нощен отдих е важен за нормалното

функциониране на имунната система.

“Хората, които спят по-малко от 7 часа са с отслабен имунитет и те по-често страдат от респираторните заболявания.

Въпреки че зависимостта на имунната система от съня все още не е точно установена, настоящото изследване се определя като първото свидетелство за факта, че дори и малко нарушение в съня може да повлияе на това как организмът ще реагира на евентуална вирусна инфекция.

Солта: доколко е излишна



Добавянето на сол в храната не само е ненужно, но и уврежда здравето. “Употребата на сол трябва да се минимизира и при възможност да се сведе до нула, тъй като тя е причина за развитието на хипертония и повишава риска от инсулт”, твърдят Кен Флегел и Питър Магнър от Канадската медицинска асоциация.

“Ако употребата на сол се намали дори само наполовина, случаите на високо кръвно ще

спаднат с 30% случаите на хипертония, които сега са над 1 милиард”, смятат учените, цитирани от Ройтерс.

В подкрепа на своето твърдение те привеждат и един любопитен пример - индианците от Южна Америка практически никога не страдат от високо кръвно налягане поради ниската употреба на сол, за разлика например от жителите на Япония, които заради всекидневната употреба на средно 15 г сол, са с изключително високи показатели на хипертония и инсулт, поясняват канадските кардиолози.

Препоръчителната максимална дневна доза кол е 2,8 г за активните млади хора и 2,2 г - за възрастните.

Стресът увеличава трайно холестерола



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

години напред.

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

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

Според английските изследователи положението може доста да се подобри, ако пациентите променят рязко начина си на живот или се научат да управляват стреса, което би довело до спадане в нивата на т.нар. стрес хормони – кортизол и епинефрин.

<< Прод. от стр.30

**Умеем ли да разчитаме
пулса си**

здраве.bg

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

Сърцето ни “бие” неуморно - то се съкращава повече от 100 хиляди пъти на ден и всеки час придвижва по кръвоносните съдове около 300 л кръв.

Неговите удари са своеобразен шифрован разказ за състоянието на организма.

**При какви нарушения
в сърцебиенето трябва
да търсим помощ от
специалист**

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

Ударите на сърцето могат да се преброят лесно. Фиксирайте броя удари на пулса за 30 секунди и умножете резултата по 2. Ако страдате от сърдечни проблеми и няма гаранция, че количеството на

ударите през различните промеждутъци от време е еднакво, най-добре броят в продължение на 1 минута.

**Какъв е нормалният
пулс**

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

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

**Понякога пулсът
изчезва за кратко
време**

Това състояние се нарича блокада на сърцето, т.е. забавяне или пълно прекратяване на преминаването на импулсите на възбудата по проводящата система на сърцето. Ако ударите закъсняват за секунда, може да се появят конвулсии и припадъци, които са опасни за живота.

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

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

Понякога обаче тахикардията може да продължи с часове или дори с дни. Ако тя се съпътства с повишено налягане или температура, те трябва да се лекуват. При липса на такива, трябва да се провери нивото на хемоглобин в кръвта и активността на щитовидната жлеза. Обърнете се за консултация към кардиолог – понякога това е сигнал за възпаление на

миокарда. Най-често тахикардията се дължи на вегетативно-съдова дистония и трябва да се погрижите за нервната си система.

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

Тези неприятни усещания често плашат пациентите и провокират техните съмнения за наличието на сериозно заболяване. Сами по себе си екстрасистолите не носят никаква вреда. Ако пулсът се увеличава след физическо натоварване, са възможни ендокринни разстройства или миокардит. А ако се намалява – проблемът се крие в състоянието на нервната система. Това е един от типичните признаци на скритата депресия.

Екстрасистолите могат да бъдат провокирани и от пушене, алкохол, силен чай или кафе, преяждане, болки в областта на коремната кухина. Ако те са не повече от 200 за денонощие, няма никакви органични отклонения. 60% от случаите на подобни нарушения в ритъма се наблюдават именно.

<< **Прод. от стр.31**

при хората със здраво сърце. Но за тези, които страдат от сърдечни заболявания (атеросклеротични изменения на сърцето, стенокардия, инфаркт на миокарда), екстрасистолите са тревожен признак за изостряне на заболяването.

Напрежението в артериите

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

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

Представителите на нетрадиционната медицина вярват, че по пулса може да се открие също така кой орган е болен, да се разпознаят много заболявания и дори да се определи характера на човека. За това обаче няма никакви категорични научни доказателства.

Бисквити с ванилия и ядки



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

4 яйца
1 ч.ч. пудра захар
1 ч.ч. олио
1 бакпулвер
2 ванилии
лимонова кора
брашно
бадеми или орехи за украса

Начин на приготвяне:

Разбийте 3 яйца със захарта, след което добавете по ред олиото, лимоновата кора, ванилията, бакпулвера и колкото е нужно брашно, за да получите гъсто тесто. Разточете го на лист с дебелина около 5 мм и изрежете от него бисквитите с помощта на формички или чаша. Намажете ги с разбитото предварително четвърто яйце и ги украсете като сложите на всяка бисквита по половин орехова ядка или обелен бадем. Печете в умерена фурна.

Кухня: българска

Основни продукти: тесто

Начин на приготвяне: печена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Картофена кремсупа с чесън



Необходими продукти:

1 глава лук
1 морков
3-4 скилидки чесън

30 г олио (или масло) – по избор
100 мл прясно мляко
1-2 жълтъка
магданоз
сол на вкус

Начин на приготвяне:

Обелете и сварете картофите в леко подсолена вода, след което ги пасирайте.

Задушете ситно нарязания лук и моркова в мазнината. Счукайте чесъна с малко сол.

Добавете задушени зеленчуци и чесъна към пасираните картофи, залейте ги с 2 л от водата, в която са врили картофите и сложете всичко за ври на тих огън 10-15 минути. Може да поръсите с магданоз преди да поднесете.

Кухня: българска

Основни

продукти: картофи, зеленчуци

Начин на приготвяне: варена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Коприва с ориз



Необходими продукти:

1 кг коприва
1-2 глави лук
1 к.ч. ориз
2 с.л. доматиено пюре
1 к.ч. олио
джоджен
магданоз

<< Прод. от стр.32

Начин на приготвяне:

Бланширайте за няколко минути копривата, след което я отцедете. Отделно задушете в мазнината ситно нарязаният лук, след което добавете нарязаната коприва, ориза, доматиеното пюре и подправките, залейте с 1 1/2 ч.ч. вода и оставете да ври на тих огън 15-20 мин. Може по желание да се поднесе с кисело мляко.

Кухня: българска

Основни продукти: ориз

Начин на приготвяне: варена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

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

Bulgarian Flame Newspaper

Пламяк

ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

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.

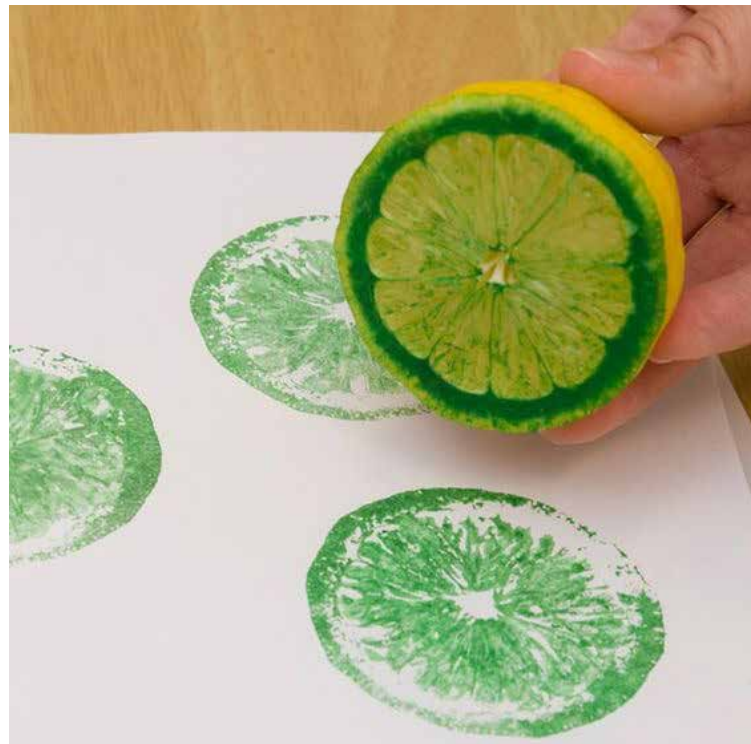
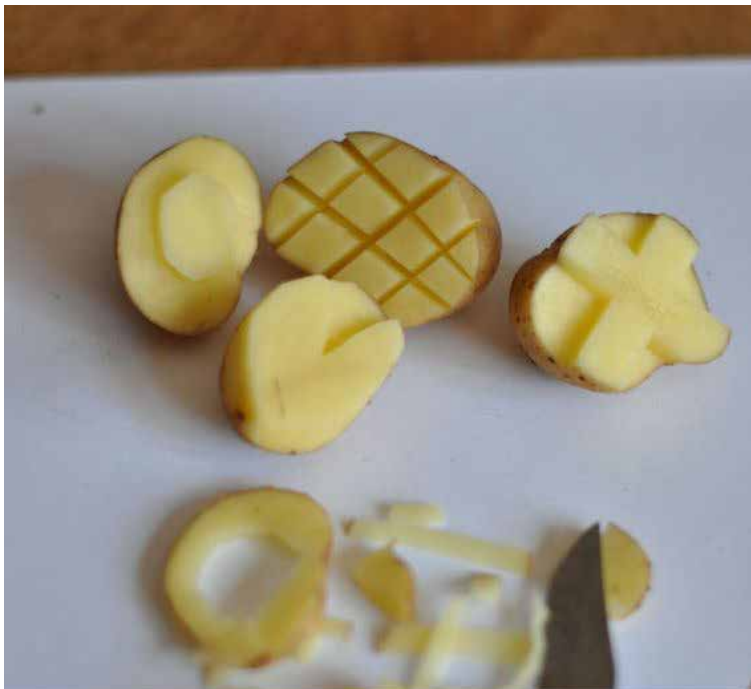
Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.

**Четете
в Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

Art & Culture

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame,



Ето няколко идеи как може да си направите печати, с които да си помогнете в процеса на рисуване. Това би било и по-интересно и по-забавно за децата.

За целта можете да използвате и листа от цветя, зеленчуци или клечки за ущи, с които пък да правите точки.

Пожелавам ви вдъхновение и нови творчески изпълнения!



СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ КУТИЙКА С КЛЕЧИЦИ ЗА ПАЛЕНЕ	НАБРОСКА, СКИЦА РОМАН /2013/ ОТ АЛБЕНА БОРИСОВА	СТАРА МАРКА ГЕРМАНСКИ ХЛАДИЛНИЦИ ИРЛАНДСКА ТЕРОРИСТИЧНА ГРУПИРОВКА	ИГЛОЛИСТНО ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО ПЕСЕН НА ПОЛ МАКАРТНИ ПРИЧИНЯВАНО ОТ КОМАРИ ЗАБОЛЯВАНЕ	ГЕРОЙ НА АДОЛФ АДАМ В ОПЕРАТА „АКО БЯХ ЦАР“	ПРОЕКТ ЗА НАПРАВА НА НЕЩО ЗАМИСЪЛ, НАМЕРЕНИЕ ЗА НЕЩО	АВТОПИСТА В БЕЛГИЯ ОТ ФОРМУЛА 1 ДЪЛГА ИВИЦА ИЗСЕЧЕНА ГОРСКА ПЛОЩ ЗА ПЪТ	ПОДЕМНО-ТРАНСПОРТНА МАШИНА ПЛАНИНА В ПОЛША И ЧЕХИЯ ПЧЕЛНА КЪЩА	ХОДЕНЕ, СКИТАНЕ /НАР./ ПЕСЕН НА ГРУПА „СТЕЙН“ ОТ 2000 ГОД.	ДЪРЖАВА В СРЕДНА АМЕРИКА КРАСИВО И ЧЕТЛИВО ПИСАНЕ
ПОДЛЕЖАЩ НА ДОКАЗВАНЕ ПОСТУЛАТ /МАТЕМ./ СЛЕДА ОТ МАЗВАНЕ НА ЧЕТКА С БОЯ				ОСТРОВ НА МАРИЦА В ПЛОВДИВ ПРОВОКАТОР В ИНТЕРНЕТ ФОРУМ					
ИМЕ НА БУКВАТА „Р“ В КИРИЛИЦАТА ДЪРЖАВА В ЮГОЗАПАДНА АЗИЯ		КЕФАЛОВА ЧЕРНОМОРСКА РИБА ГЕРОЙ НА ИВАН ВАЗОВ В „ЧИЧОВЦИ“		НЕЩО, КОЕТО Е НАПЪЛНО ИЗГОРЯЛО ШИРОКА ПЪТЕКА В ПАРК		СВОБОДЕН ПАНТАЛОН С МНОГО ДЖОБОВЕ КРАТЪК ИЗРАЗ КАТО ЛОГО НА КАМПАНИЯ ТУРСКИ ПОЛИЦЕЙСКИ УЧАСТЪК			ГЕРОИНЯ НА ХАЙНРИХ МАН В РОМАНА „БОГИНИ“
		ВИД ДИСЦИПЛИНА В СКИ СПОРТА			БЕЗДЕЛНИК, БЕЗДОМНИК ПРИСТАНИЩЕН ПОДВИЖЕН МОСТ ВЪРХУ ШЛЕП				ГЕРОЙ НА ЖАН БАТИСТ МОЛИЕР В КОМЕДИЯТА „ЛЕКАР ПО НЕВОЛЯ“
ПОДАДЕНА МОЛБА В СЪДЕБНА ИНСТАНЦИЯ	ПРИРОДНА СЪЩНОСТ НА ЧОВЕК СЛУЧАЙ, СГОДА			НОВАТОР В НЯКОЯ ОБЛАСТ ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ПАНАМА				МОЛДОВСКИ НАРОДЕН ТАНЦ СТАРА ЖЕНА, СТАРИЦА	ВЪНШНИТЕ ОЧЕРТАНИЯ НА ФИГУРА
		НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ОТ КОНТИНЕНТИТЕ ЕТАЛОН ЗА КРОЙКА НА ДРЕХИ /РАЗГ./		СОРТ ЕДРО ДЕСЕРТНО ГРОЗДЕ ОПЕРА ОТ ЯКОВ ГОТОВАЦ /1930/				ПОЕМА /1817/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН СТЪКЛЕН СЪД С ШИРОКО ГЪРЛО	
ДЪРЖАВА В ИЗТ. ЕВРОПА МАСКИРАНИ УЧАСТНИЦИ В НАРОДЕН ОБИЧАЙ			ЧОВЕК С НАЛУДНИЧАВИ ИДЕИ РУСКИ ТАНЦ ПО ДВОЙКИ ОТ 70-ТЕ ГОД. НА 20-ТИ ВЕК					СТАРА РУСКА ДВОРЯНСКА ТИТЛА ВРЕМЕ, КОГАТО СЕ ВЪРШЕЕ ВЪРШИТБА	
			АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ЛЕКА КОЛА С КУПЕ КАБРИОЛЕТ /РАЗГ./			ПРИРОДЕН ОБЕКТ С ХУБАВ ИЗГЛЕД ИЗМЕРЕНО ВЪВ ВОЛТОВЕ НАПРЕЖЕНИЕ			
РАЗТОЧЕНИ ТЕСТЕНИ ЛИСТА ЗА БАНИЦА СИГНАЛНА КУЛА КРАЙ МОРЕ; ФАР			ПЕРИОД ОТ ПАЛЕОЗОЙСКАТА ЕРА ОПЕРА ОТ ГАЕТАНО ДОНИЦЕТИ /1832/		ЕДЪР ХИЩЕН ГУЩЕР ГЕРОЙ НА У. ШЕКСПИР В ТРАГЕДИЯТА „МАКБЕТ“				ВИД БЯЛО ДЕСЕРТНО ГРОЗДЕ
		ТИТЛА НА МОНАРХ В ДРЕВЕН ЕГИПЕТ			МАТЕРИАЛ ЗА НАПРАВА НА ТАПИ ЗА БУТИЛКИ СЛАДКОВОДНА ХИЩНА РИБА			ПУСТИНЯ В ИНДИЯ И ПАКИСТАН	
КРАТКА ТВ-ИЛИ РАДИО-РЕКЛАМА СТОМАШНО-ЧРЕВНО ЗАБОЛЯВАНЕ	МАЛКО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА СПЕЦИАЛНИ ЦЕЛИ ЛАМАРИНЕН ЛИСТ, ТЕНЕКИЯ /РАЗГ./			МЕКОТЕЛО С ДЪЛГИ ПИПАЛА ФОРМА, НА ПРЕДСТАВЯНЕ НА НЕЩО				МЪЖКА КОТКА; КОТАН, КОТАРАН	БАГРИЛНО БЕШЕСТВО В МОРКОВИТЕ
		КУТИЯ ЗА БЮЛЕТНИ ПРИ ИЗБОРИ МЕТАЛЕН СЕЙФ ЗА ПАРИ И ЦЕННОСТИ		ДЕКОРАТИВНО СЪОРЪЖЕНИЕ С ТЕЧАЩА ВОДА МОДЕЛ БУС НА „РЕУБЕОТ“				АНГЛИЙСКИ МОРЕ-ПЛАВАТЕЛ /1728-1779/ ОТДЕЛНО СНОПЧЕ КОСА	
ЗАВЗЕМАНЕ НА ТЕРИТОРИЯ С НАСИЛИЕ ГЕРОЙ НА ДЖ. ВЕРДИ В „БАЛ С МАСКИ“ ВКЛЮЧВАНЕ, УЧАСТИЕ В НЕЩО			МЯСТО, ЗАСАСЕНО С ДИНИ И ПЪПЕШИ МОРСКА РИБА С ПЛОСКО ТЯЛО					МЛЕКОДАЙНО ДОМАШНО ЖИВОТНО ПОЛСКИ НАРОДЕН ТАНЦ В 3/4 ТАКТ	
			ТЪРЖЕСТВЕН ШЕСТВИЕ /КНИЖ./ Г-НЯ НА МОЛИЕР В „МИНМИЯТ БОЛЕН“					БИРНИК В ЕВАНГЕЛСКА ЮДЕЯ /ИСТ./ ПЪРВИ ПРОЯВИ НА НЕЩО	
		ЛАБОРАТОРНА ХАРТИЯ, ИНДИКАТОР ИЗЛОЖЕНО НА ПРИПЕК МЯСТО						ПЪРВА ПРОЯВА НА ДЕЙНОСТ МАЛКА ИЗРЕЗКА, КОЯТО СЛУЖИ ЗА УКРАСА	
ЗАКОПЧАЛКА НА КОЛАН, ЧАНТА, ОБУВКИ ИМЕ НА БУКВАТА „И“ В СТАРАТА КИРИЛИЦА ИСПАНСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ	ПРОСЕВАНИ ВЪГЛИЩА ВЪВ ВИД НА ТУХЛА ЛЕЧЕБНО ПОЛСКО РАСТЕНИЕ			КРАЙБРЕЖНА ПУСТИНЯ В ПЕРУ ВОЕННО-ПОЛЕВО УКРЕПЛЕНИЕ					АПАРАТ ЗА ОСВЕЖАВАНЕ НА ВЪЗДУХА
	ПРОИЗВОДИТЕЛ НА ОРИЗ			ЗЕМЕМЕРСКИ ЗНАК БЕЗГРЪБНАЧНО ЖИВОТНО С МЕКО ТЯЛО				ШАХМАТНА ФИГУРА СЪС СПЕЦИФИЧНО ДВИЖЕНИЕ	
МАЛКО ЛИТЕРАТУРНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ ГЪСТОТА, ПЛЪТНОСТ НА НЕЩО	ДРЕВНО ИМЕ НА КОРЕЯ ВЪРХОВНО ЕГИПЕТСКО БОЖЕСТВО ГЕРОЙ НА ВЛ. МУСАКОВ В „ДАЛИЛА“			НАПРАВЕНА С МЕД КУРАБИЯ МАЙСТОРСТВО, УМЕНИЕ /ПРОС-ТОНАР./				ТРИГОНОМЕТРИЧНА ФУНКЦИЯ /МАТЕМ./	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „DODGE“
			ВИД КАФЪВ ИЛИ МЕДНОЧЕРВЕН СМОК У НАС БЛУЗА С ВИСОКА ЯКА					ЗАОСТРЕН ПЪТ ЗА ЗАБИВАНЕ В ЗЕМЯТА РАВЕНСТВО В РЕЗУЛТАТА В ШАХМАТА	
ЧЕРКОВНА СЛУЖБА В СЪБОТА ВЕЧЕР НЕУСПЕХ В НАЧИНАНИЕ			РАЗПУКНАТИ ЦАРЕВИЧНИ ЗЪРНА ЗА ЯДЕНЕ КОВЪК МЕТАЛ					ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ЕВРОПА /812 КМ./ УКРАШЕНИЕ, ПОСТАВЯНО НА ШИЯТА	
		НАМИРАЩА СЕ НАД ВЕНЕЦА ЧАСТ ОТ ЗЪБА ПАМУЧНА ПОДПЪЛЪНКА ЗА ДРЕХИ						ВЛАДЕТЕЛСКА ТИТЛА ВЪВ ВИЗАНТИЯ ТИП ГОРИВО ОТ КАМЕНИ ВЪГЛИЩА	
ПЛОСЪК СЪД ЗА ПРЕНОС НА ТЕЧНОСТИ ИТАЛМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ИГРА НА БЕЛОТ ВРЪХ /2016/ В СТАРА ПЛАНИНА			ФРЕНСКИ ВЕСТНИК ЗА ХУМОР /1894-1950/			НЯКОГАШЕН БУНТОВНИК КУЧЕ, ОБИКНОВЕНО БЕЗ СТОПАНИН	
		РОДНОТО МЯСТО НА ХРИСТО БОТЕВ				МНОГОЧЛЕН /МАТ./			
СРАМ, ПОЗОР /РАЗГОВОРНО/ ЕДИН ОТ МОБИЛНИТЕ НИ ОПЕРАТОРИ			ЕЗИКЪТ НА СТАРИТЕ ГЪРЦИ						ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР /1919-2006/ „ЗАПЛАХА“
		ЛИЦЕ, КОЕТО УМЕЕ ДОБРЕ ДА ВЪРШИ НЕЩО				МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ			

*** ПОМОЩНИК ***
 ИСАЛИМ, ЖЕРОНТ, ЖОК,
 ЛУИЗОН, ЕСБАЛ, ЛЮСИЛ,
 БРОММО, КАНТЕС, ФАУСТА,
 КИЛИНЬ, СЕЧУРА, БАРИНЯ