

The Pink Pill: Нов документален филм разкрива дългата битка за пускане на пазара на Addyi - първото лекарство за либидо за жени

Автор: Трийна Орчард - доцент, Училище по здравни изследвания, Западен университет

Декларация за оповестяване на информация:

Трина Орчард 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 разкрила никакви съответни връзки извън академичното си назначение.

Статията е превод на „Пламък“.



The Pink Pill: Sex, Drugs & Who Has Control, directed by award-winning Montreal filmmaker Aisling Chin-Yee, had its North American theatrical release on March 6. (Paramount +)

Някога чудили ли сте се защо има 26 лекарства за мъжки сексуални разстройства и само 1 лекарство за жени с ниско либидо? Може би защото този ярък пример за медицински сексизъм не е бил широко обсъждан в популярните медии. Не и досега.

„The Pink Pill: Sex, Drugs & Who Has Control“ е завладяващ нов документален филм, който съчетава архивни кадри, интервюта с лекари и застъпници, както и интимни размисли от жени, за да разкрие трудната битка за пускането на пазара на лекарството Addyi (флибансерин).

Това така наречено „розово хапче“ е лекарство получавано с рецепта за лечение на ниско либидо или разстройство на хипоактивното сексуално желание (HSDD) при жените.

Режисиран от награждаваната канадска режисьорка Айслинг Чин-Йи,

филмът проследява Синди Екерт - новаторката основателка на Sprout Pharmaceuticals, която е разработила Addyi. Облечена обичайно в розово, символ на непоколебимата ѝ решимост да се застъпва за женското здраве, тя е сила, с която трябва да се съобразяваме.

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!



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на



(416) 746-1010 (ext. 1357)

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

The Pink Pill: Нов документален филм разкрива дългата битка за пускане на пазара на Addyi - първото лекарство за либидо за жени

<< Прод. от стр.1

Като изследовател на сексуалното здраве и защитник на женското здраве, добре запознат с въпросите на пола и сексуалното неравенство, бях дълбоко развълнувана от този филм. Женските тела и репродуктивните им права не са били – поне не през моя живот – по-застрашени, отколкото са днес.

Историята на Addyi е жизненоважно доказателство за това какво могат да направят умните и решителни жени в науката за другите жени. Добре проучена

и включваща множество гледни точки, тази история ни показва колективната промяна, необходима, за да продължим да движим медицинската игла към място, където женското здраве получава същото финансиране, маркетинг и подкрепа като мъжкото.

Все още не сме стигнали дотам, но „розовото хапче“ предоставя пътна карта за това как успешно да се застъпваме за женското здраве и сексуалната автономност.



Пренебрегваната наука за женското желание

Ниското сексуално желание засяга от 13% до 40% - или между **536 милиона и 1.65 милиарда - от жените в световен мащаб.**

Въпреки тези числа и многобройните негативни ефекти - включително

напрежение във връзките, срам, депресия и проблеми с образа на тялото - филмът разкрива тревожна празнина в медицинските знания и обучение. Студентите по медицина все още не са обучени по въпросите на сексуалното здраве на жените; дори не и в най-добрите училища в Съединените щати, както добавя един лекар в документалния филм. Клиторът е бил изключен от учебните материали, споделя друг.

Прод. на стр.5 >>

LASER CLINIC COSMETICS & PAIN TREATMENT

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

ДЕРМАТОЛОГИЧНИ ЛЕЧЕНИЯ

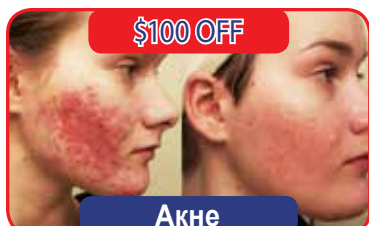
- Nail Fungus (гъбички по ноктите)
- Eczema (екзема)
- Psoriasis (псориазис)
- Vitiligo (бели петна)
- Pigmentation (петна, белези)
- Acne (акне)
- Rosacea (розацея)
- Scars (белези)
- Leg Veins (разширени вени на краката)
- Wrinkles (бръчки)
- Fat/Cellulite (мазнини/целулит)
- Hair Removal (обезкосмяване)

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)

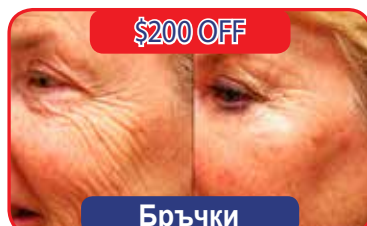
ПРЕМАХВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯ

- Smoking/vape (пушене)
- Alcohol (алкохол)
- Sugar (захар)
- Cannabis (марихуана)
- Drugs (лекарства)



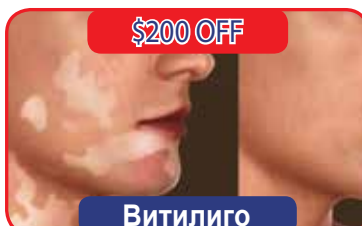
\$100 OFF

Акне



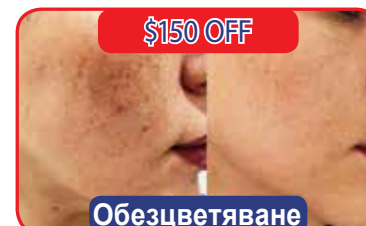
\$200 OFF

Бръчки



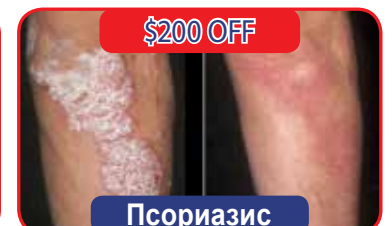
\$200 OFF

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

The Pink Pill: Нов документален филм разкрива дългата битка за пускане на пазара на Addyi - първото лекарство за либидо за жени

<< Прод. от стр.4

Медицинското и морално презрение около женското удоволствие пряко влияе върху начина, по който жените с ниско либидо се третират от техните лекари, много от които практикуват медицинско психологическо манипулиране. Рефренът „о, това е само в главата ти“ преследва жените от векове и лекарите рутинно съветват пациентки с ниско сексуално желание да се къпят, да планират срещи или да се поддадат на „секс по задължение“. Както казва Екерт, след като разкрива собствените си борби с HSDD:

„Ние сме обусловени да не се борим за него.“

Това бе повторено и на първата ѝ среща с Американската агенция по храните и лекарствата (FDA) за разработване и пускане на пазара на флибансерин в началото на 2010 г., когато мъж от член на борда попита: **„За какво ни трябва куп възбудени жени, които обикалят наоколо?“**

Изследванията зад „розовото хапче“

По-късно същата година немският фармацевтичен гигант Boehringer Ingelheim публикува много обещаващи резултати от клинично изпитване на флибансерин, включващо жени, засегнати от HSDD (хипофизно разстройство с ниско либидо).

През октомври 2010 г. обаче компанията спря преследване на одобрението на FDA, защото, както каза Екерт: „Те не искаха да се занимават с женски секс.“ Тогава тя купува правата върху лекарството и се изправя като негов защитник.

Екерт започнала, като го кръстила Addyi на героинята от „Анатомията на Грей“ Адисън Монтомъри, на която публиката широко се възхищава за непоколебимата и подкрепа към други жени и за това, че живее живота си по свои собствени правила.

След като преглежда мозъчните сканирания на жени с и без HSDD, Екерт открива научен неопровержим факт. Има поразителни разлики в хипоталамуса -

„сексуалния център“ на мозъка - между пробите, като жените с ниско либидо проявяват далеч по-малка активност.

Това бе доказателство, че ниското желание не е в главите на жените, а е биологично. Екипът на Екерт продължава напред и стартира най-голямото клинично изпитване в историята на женското здраве, подадено до FDA - с участието на повече от 13,000 участнички. Въпреки това, както се разкрива в документалния филм, независимо от данните, ясно демонстриращи положителното въздействие на Addyi върху сексуалното желание на жените, през 2013 г. **FDA отхвърли заявлението за пускане на лекарството на пазара.**

Посочени са умерен успех и опасни странични ефекти, включително покровителствената идея, че „жена може да вземе Addyi предната вечер и да заспи на следващата сутрин докато кара децата си на училище“.

Когато лекарството се превръща в движение

Необезкуражена,

Екерт и нейният екип похарчиха над US\$1 милион за провеждане на проучване за шофирането, което разкрива подобро време за реакция сред жените, приемащи Addyi. Екерт създаде и кампанията „Изравни резултата“, която изведе мисията на Sprout за равенство в сексуалното здраве на жените в публични дискусии по нов и мощен начин. Влиятелни лекари се включиха в кампанията заради медицинската достоверност, както и жени, които са приемали Addyi. Те протестираха, подкрепиха Sprout и местните агенции за женско здраве и дадоха показания, когато Екерт отново кандидатства за одобрение от FDA.

Техните сърцераздирателни истории за развод, съмнение в себе си и сковаващо чувство на неудовлетвореност от това, че са игнорирани или им се казва, че сексуалният им живот е без значение, са трудни за гледане. Но те бяха и невероятно вдъхновяващи.

Както каза Екерт: „Когато ние се борихме, и други жени се бориха.“

Прод. на стр.6 >>

The Pink Pill: Нов документален филм разкрива дългата битка за пускане на пазара на Addyi - първото лекарство за либидо за жени

<< Прод. от стр.5

През август 2015 г. Sprout Pharmaceuticals печели с 18 гласа „за“ и 6 „против“. Два дни по-късно Екерт продава Addyi на Valeant Pharmaceuticals за масово разпространение за \$1 милиард. Valeant обаче повиши цената и наложи ограничения върху продажбата на лекарството, поставяйки го извън обсега на повечето жени финансово, и много лекари отказаха да го предписват. Подтикнати отново към действие, Sprout Pharmaceuticals завеждат дело срещу Valeant. Делото е прекратено и Екерт купува Addyi обратно

за \$0 - забележителен обрат.



Защо историята на Addyi е важна

„Розовото хапче“ е вдъхновяващ филм, който разкрива как медицинският сексизъм допринася за отхвърлянето на женската сексуалност. Ниското желание, особено в средната възраст, е реално състояние, заслужаващо научни изследвания и фармацевтично развитие.

Използването на документален филм като средство за разказване на тази история е, както каза продуцентката Джули Бристоу в интервю, „**много мощен начин да се ангажират хората**“. Това е емоционално завладяващ филм, но е и образователен. Това е основната цел за Бристоу, която коментира: „Надявам се жените, както и мъжете, да извлекат поука от това, че сексуалното здраве на мъжете и жените се третира по съвсем различен начин и в по-широката система на здравеопазване.“

Чрез комбиниране на научни дебати, лични свидетелства и политически активизъм, „*The Pink Pill: Sex, Drugs & Who Has Control*“ убедително застъпва тезата, че сексуалното здраве на жените отдавна се третира като медицинска задна мисъл – и че промяната на тази истина изисква и културен прогрес.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/the-pink-pill-new-documentary-exposes-the-long-battle-to-bring-addyi-the-first-libido-drug-for-women-to-market-276473>

БЪЛГАРИЯ

БПЦО „Св. Варвара“ в гр. Лайпциг се сдобил със собствен храм и прицърковно училище



Правителството одобри финансиране на Министерския съвет за 2026 г. в размер 713 412 евро за капиталови разходи за Българската източноправославна епархия в Западна и Средна Европа, с цел закупуването на храм и прилежаща към него сграда –

прицърковно училище – за Българската православна църковна община „Св. Варвара“ в гр. Лайпциг, провинция Саксония, Федерална Република Германия.

„**Проектът има важно духовно, културно и национално значение, като цели създаването на трайно средище за българите, живеещи в източните провинции на Германия.**“

Осигуряването на постоянен храм ще позволи провеждането на редовни

богослужения, неделно училище, както и на културно-просветни дейности, свързани със съхраняването на българската идентичност и православна вяра. Подпомагането на подобни начинания е израз на държавна грижа към сънародниците ни зад граница и важна стъпка към укрепването на духовната и културна връзка между България и нейните общности по света.

Към дадения момент

църковната община „Св. Варвара“, която отбеляза своето 30-годишно съществуване, ползваше църкви на други деноминации веднъж седмично. Поради все по-голямата нужда от собствен храм и редовни богослужения, намирането и закупуването на такъв бяха приоритетни цели на Западно- и Средноевропейската епархия.

„**В изпълнение на нейната мисия за духовно обгрижване**

Прод. на стр.7 >>

НЕДВИЖИМИ ИМОТИ В ТОРОНТО (ГТА)**Buy, Sell, Lease Responsibly!****Mariana Iordanova & 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

<< **Прод. от стр.6**

на православните българи в диаспора епархийското ръководство активно се занимава с оформянето и утвърждаването на такива духовни средища, в които заедно с богослуженията, приоритетни са работата с деца – учредяването на неделни училища, културно-просветни мероприятия и сплотяване на българската православна общност на дадената територия.“
 Църковният имот до гр. Лайпциг, в с.

Елстертребниц е на площ 2250 кв. м., като към двете сгради се числи и голямо дворно място. Предвижда се в прицърковното училище да се организират лагери за деца от епархията, където те да се запознават и изучават основните истини на вярата, добродетели и нравственост. Проектът по санирането на сградите е съобразен в пълнота и се изпълнява по стандартите за енергийна ефективност, както и според указанията на службата за опазване

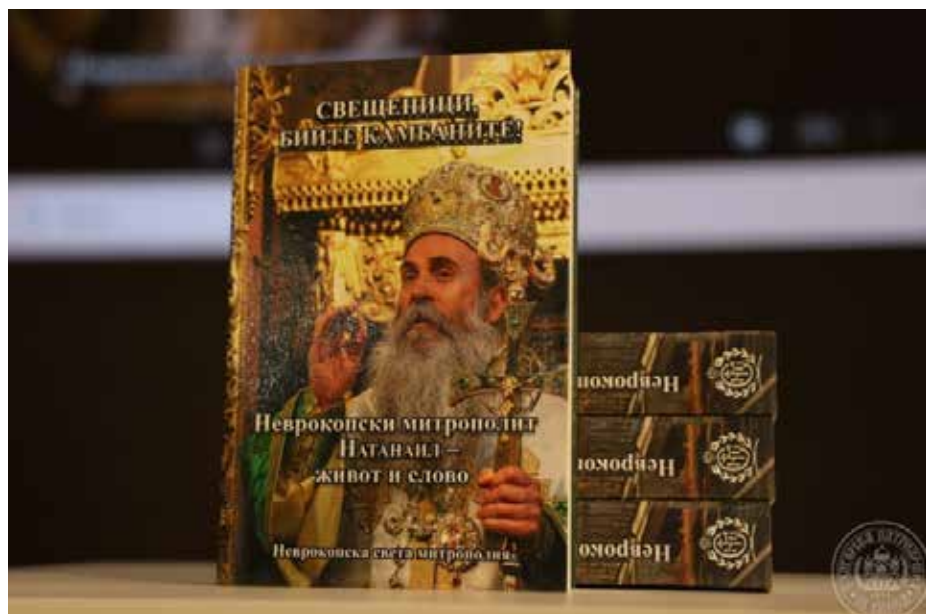
на културното наследство на региона, тъй като храмът „Св. Мартин“ е паметник на културата. **Закупуването на имота се осъществява изцяло със средства, отпуснати от Българската държава.** В тази връзка епархийското ръководство изказва своята най-сърдечна благодарност към г-н Андрей Гюров, министър-председател на Република България и Министерския съвет за отпуснатите финансови средства за закупуването на

храмовия комплекс с прицърковно училище за нашите сънародници, живеещи в Източна Германия. Взетото решение е проява на истинска грижа за българите зад граница, които искат да живеят с традициите на православна България и да възпитават децата си във вяра, морал и любов към Родината.

Източник:

Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)
 Автор:
 Западно- и Средноевропейска митрополия

**Представяне на
книгата
„Свещеници,
бийте
камбаните!
Неврокопски
митрополит
Натанаил –
живот и слово“**



При голям интерес премина представянето на книгата „Свещеници, бийте камбаните! Неврокопски митрополит Натанаил – живот и слово“, издадена от Неврокопската света митрополия в памет на блаженопочившия митрополит, който се престава в Господа на 16 ноември 2013 г. и остави дълбока следа не само в духовния и обществен живот на Неврокопската епархия, но и на цялата Българска православна църква и България. В началото на събитието, което се състоя в тържествената зала на Българската академия на науките, приветствие отпрати

Негово Светейшество Българският патриарх и Софийски митрополит Даниил, който каза: Тази вечер ние присъстваме на едно много значимо събитие. От дистанцията на почти десетилетие

и половина, ние днес опресняваме паметта си за една личност от нашето съвремие, която има значимо място не само в живота на хиляди човечи от Неврокопска епархия, която митрополит Натанаил представлява в продължение на деветнадесет години. Не само в родината и извън нея, но той има съществено място в живота на самата институция БПЦ – БП, на Православната църква **въобще**. Патриарх Даниил изтъкна, че всеки, който е имал досег с митрополит Натанаил и е общувал с него,

е усетил неговата искрена вяра и добродетелност. Той беше образец на правдолюбие и непорочност, нелицемерна вяра и грижа за поверения му народ; вяроност на Бога и пълна отдаденост, добросъвестност и отговорност; искрено братолюбие, родолюбие и христоводражателна жертвена любов към човеците, каза още Негово Светейшество. В своето приветствие той сподели и лични спомени от времето на своето послушание, а след това и монашеско служение в Неврокопска епархия, както и от времето на служението му като йеромонах, архимандрит, а след това и викариен епископ на Неврокопския митрополит Натанаил. Свои спомени от познанството си с митрополит Натанаил, от срещи и беседи с него споделиха Техни Високопреосвещенства митрополитът на САЩ, Канада и Австралия Йосиф, Великотърновският митрополит Григорий, Западно- и Средноевропейският митрополит Антоний, Варненският и Великопреславски митрополит Йоан, Неврокопският

митрополит Серафим и Врачанският митрополит Григорий. Митрополитът с двете чудни имена! Това беше блаженопочиналият и приснопаметен Неврокопски митрополит Натанаил, чието кръщелно име бе Илия... При монашеския си постриг прие името Натанаил, което му подходеше най-добре, защото той, като небесния си патрон, беше човек, в когото нямаше лукавство, каза митрополит Йосиф като сподели и свои спомени от ученическите години в Семинарията, както и от времето на послушание и монашеско служение в Троянската света обител, към чието братство принадлежат.

По време на събитието спомен сподели и архим. Никанор от Аспровалта, Гърция, който каза: „Днешната проява не е просто литературна или културна среща. Тя е преди всичко църковна изява на памет и признателност. Защото представяната книга не е просто запис на събития или историческо описание на един път. Това е книга с дълбока духовна стойност, тъй

<< Прод. от стр.8

като съхранява нравствения облик, живота и опита на човек, който истински живя Благовестието. Свой спомени и впечатления споделиха и проф. Йоанис Папахронис, който преподава църковно пеене в Неврокопска епархия вече няколко десетилетия, единият от родните братя на митрополит Натанаил г-н Стефан Калайджиев и доц. Мария Кьосева. Изданието „Свещеници, бийте камбаните!

Неврокопски митрополит Натанаил – живот и слово“ е плод на няколкогодишен труд, като тази „книга е от митрополит Натанаил за нас, а не от нас за него“, каза в своето обръщение Неврокопският митрополит Серафим, като допълни, че книгата съдържа негови духовни послания, поучения, съвети, разсъждения по различни актуални и днес въпроси. Водещ на събитието бе д-р Александър Смочевски, а освен

десетките православни християни на представянето присъстваха Техни Преосвещения Мелнишкият епископ Герасим – гл. секретар на Св. Синод, Адрианополският епископ Евлогий – игумен на Рилската света обител, Знеполският епископ Мелетий – ректор на Софийската духовна семинария, Браницкият епископ Йоан – първи викарий на Софийския митрополит, Велбъждският епископ Исаак – втори викарий на Софийския

митрополит, Драговитийският епископ Василий – игумен на Троянската света обител, Н.В. Симеон II, президентът Георги Първанов (2002 – 2012), чл.-кор. Евелина Славчева – председател на БАН, конституционни съдии, монаси, монахини и свещеници от столицата и страната.

*Източник:**Българска**Патриаршия**(www.bg-patriarshia.bg)**Автор: Текст,**снимки и видео: Ангел**Карадаков*

Питбул нахапа две 8-годишни деца в Бургас, спасиха ги съсед и полицаи



/Снимка: Фейсбук ОД МВР-Бургас/

Тежък инцидент с домашно куче се случи на 4 април в Бургас. Около 19.00 ч. в Четвърто Районно управление е била получено информация, че в района на бл. 700 в комплекс “Меден Рудник” в града, питбул е нахапал две момченца на възраст между 8 и 9 години, съобщи пресцентърът на ОД МВР- Бургас. Децата си играели пред блока по време на нападението. Кучето е домашно отглеждано, като е изведено на разходка без намордник от 13-годишно момче. То отменило майка си, която била болна и затова извело само кучето. Когато приближили играещите пред блока три момчета, питбула внезапно се отскубнал от ръцете на тийнейджъра

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

- Работя с всички провинции в Канада. Както и с допълнителните административни услуги за Квебек.
I work for all the provinces in Canada and I'm aware of all requirements for Quebec laws.

<< **Прод. от стр.8**

и нахапало последователно две от децата по ръцете и краката. На виковете им за помощ се отзовали двама мъже - единият съсед на децата, а другият се оказал служител на МВР. Двамата с риск за собственото си здраве успели да овладеят питбула и да спасят децата от още по-тежки наранявания. Пострадалите момченца са насочени към «Спешния център» към УМБАЛ - Бургас за получаване на медицинска помощ, а третото момче е било само с разкъсвания по якето, но без физически наранявания.

Кучето е предадено на стопаните си, а двамата мъже, спасили децата, са разпитани в качество на свидетели. Работата по случая продължава от служители на Четвърто Районно управление - Бургас.

Чайник подпали апартамент в центъра на София



/Снимка: Булфото/

Човек е пострадал при пожар в жилищна сграда в центъра на София, при който

апартамент изгоря след оставяне на чайник без надзор. По първоначална информация огънят е възникнал в апартамент на последния етаж на блока на улица «Цар Самуил» 29, съобщил агентия «Булфото». Причината за инцидента е оставен без надзор чайник, който е довел до възпламеняване и бързо разрастване на пожара. Пламъците са изпепелили почти изцяло жилището.

Има пострадал обитател на апартамента, който е бил вътре по време на инцидента. Към момента няма официална информация за състоянието му. Живущите в сградата са били своевременно евакуирани, като по този начин е предотвратено по-сериозно застрашаване на хората.

На място бяха изпратени екипи на пожарната, служители на Четвърто районно управление към СДВР, пътна полиция, както и екипи на Столичното звено за аварии и бедствия. Районът бе временно отцепен, а движението в тесните улици около инцидента - силно затруднено.

Пожарът е бил овладян след бързата и координирана реакция на всички екипи на място. В момента се извършват действия

Right at Home Realty

**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

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

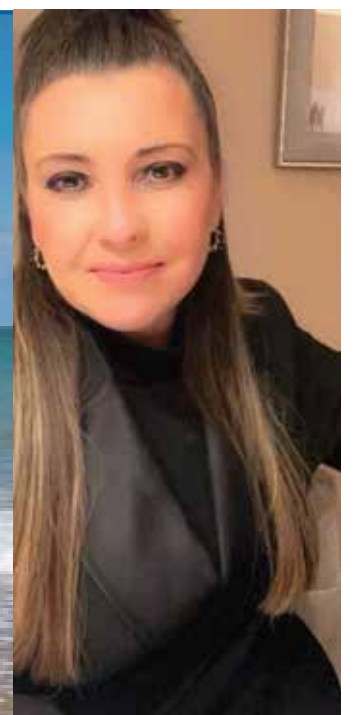
Вашият тревел агент

- 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



по доизгасяване и обезопасяване на сградата.

Полицаят, спасил увисналото от балкон дете: „Казвах му, че ще му купя шоколад, само да не се пуска“



/Снимка: bTV/

Дете на две години и седем месеца увисна от парапета на осмия етаж на жилищен блок в Ямбол. Момченцето беше спасено от полицай, който рискува живота си, след като хора от съседен блок подават сигнала, предава bTV Новините.

Униформените разбиват вратата на входа и на жилището, успяват да излязат на балкона и изтеглят момченцето през металния парапет.

Шокиращите кадри снима Ива Цветанова. На връщане от работа учителката вижда невръстно дете да виси от осмия етаж. „Вдигам глава и виждам дете, което виси горе, наистина шокиращо. Стоеше и се хванало с едната ръчичка за металната пръчка“, казва жената. Момченцето едва се държи, едното му краче е във въздуха.



/Снимка: bTV/

„Издаваше звуци като стреснато дете. Не крещи, не вика“, обясни още Ива Цветанова. Идват патрулки. Двама полицаи разбиват вратата на входа и на жилището, в което двете деца са сами - освен момченцето има и бебе на годинка в количка. Мартин се качва на седмия етаж и оттам се опитва да хване детето.

„Не осъзнава височината, няма представа къде се намира и всеки момент може да се изпусне. Аз се държах за простора, а гражданинът ме държеше за крака. Казвах на детето, че ще му купя шоколад, само да се държи за терасата“, разказа Мартин Петров, младши полицай.

Момченцето е прегледано от медицински екип на място, няма наранявания. По информация на bTV родителите на децата са млади и работят в заведения за бързо хранене в града. Според социалните служители имат проблем с наркотиците. Досега

не е подаван сигнал, че в семейството има някакви проблеми.

Децата са гледани при изключително лоши условия. Братчето и сестричето са изведени в приемни семейства, засега по-отделно, но социалните казаха за bTV, че идеята е по-късно момченцето и момиченцето да бъдат заедно.

Полицаята в Залцбург залови двама българи крадци на гуми



/Снимка: БТА/

Полицаята в Залцбург залови двама крадци на гуми, български граждани, откраднали вероятно стотици гуми за леки коли, предаде австрийската новинарска агенция АПА, предаде БТА.

Двамата българи, на 45 и 48 години, отишли с микробус до склад на фирма за продажба на гуми с намерението да влязат вътре с взлом. При опита си обаче били видени от очевидци. Мъжете избягали пеша, изоставяйки превозното средство, но и документите си за самоличност вътре в него. Първоначалните действия за издирването им не се

увенчали с резултат.

Органите на реда са обявили лицата за издирване, но в хода на вчерашния ден двамата сами са се предали в полицията. При първоначалните разпити двамата са признали вината си, а също и други кражби.

В хода на разследването полицията е претърсила имот, притежаван от друг българин във Валс-Зиценхайм, в който били открити около 200 гуми. Част от тях вероятно са откраднати. Тримата са освободени от ареста. Разследването продължава.

Полицаята откри в Пловдив компютър с файлове с лични данни на над 1,000 души



/Снимка: БНТ/

Компютър с файлове, които изобразяват лични карти на над 1,000 лица от цялата страна са открили полицаите в Пловдив по време на специализирана акция на 2 април.

Предполага се, че данните са използвани в периода

<< **Прод. от стр.12**

от 2021 до 2024 г. за извършване на изборни нарушения, актуализирани са непосредствено преди последните парламентарни избори.

По този случай под надзора на Районната прокуратура в Пловдив са образувани 9 досъдебни производства, задържан е и собственика на компютъра.

Предстои да се изиска информация от ЦИК дали лицата, чийто лични карти са открити снимани, са упражнявали правото си на глас.

Заловиха руснак с боеприпаси и оръжие в Бургас



Полицаи иззеха на 1 април стотици боеприпаси и оръжие от дома на руски гражданин в Бургас, съобщиха от Областната дирекция на МВР – Бургас. Служители на отдел «Криминална полиция» към дирекцията съвместно с екипи на Второ районно управление – Бургас са извършили акцията, предаде bTV

Новините. Претърсен е жилищен имот в местността Острицата-2 край квартал «Банево», обитаван от 54-годишен руснак с постоянно пребиваване в страната. В хода на проверката са открити и иззети общо 276 боеприпаса от различен калибър – 192 патрона калибър 9 мм, 20 патрона 22-ри калибър и 64 патрона 12-и калибър. Намерена е и въздушна пушка с монтирана оптика. Мъжът е задържан за срок до 24 часа, по случая е образувано досъдебно производство. Разследването продължава, пише БТА.

„ПРИКАЗКА“



Автор: Недялко Йорданов

„Стара къща. Стара ограда. Стара круша до стара врата. Стари, стари баба и дядо. Старо село накрай света.

Тя преде, той до нея похърква, прекопал половин бахча **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**

Мучи крава в разбитата проблем.
църква,

дето стария поп ги
венча.

Мили Боже, каква
идилия!

Съска гъска, пролайва
псе.

Чака цялата градска
фамилия
коледното прасе.

Той се вдига, тихо
попържа,
докато цепи дръвца.

Тя на огъня ще му
изпържи
от полага две-три яйца.

Скопост женска.

Жилавост мъжка.

Тя – на двора. На къра
– той.

Пълна самоиздръжка –
първобитнообщинен
строй.

Що вода пиха двете
стомни,

а магарето още оре.

Дълго минало – кой да
го помни.

Кратко бъдеще – кой да
го спре.

*

Мила моя, не е ли
време

да ти насека дръвца?

Ето, станаха вече

големи

неблагодарните ни

деца.

Хабим нерви. Живеем
стръвно.

Един друг всеки ден се
ядем.

Пушим много. Вдигаме
кръвно

от всеки жалък

Страх за кожата, страх
за хляба.

Цял живот ли ще мине
във страх?

Много мина, малко
остава –

тъй и тъй ще станем на
прах.

Политика. Лъжи.

Лицемерие.

На суетата фалшивият
звук.

Търсим се да се

намерим,

а живеем един до друг.

Марширува животът
групов.

Ние също – в общия
строй.

Не е бил чак толкова
глупав

старият граф Толстой.

Дойде време да
вдигнем котва.

Аз съм още здраво
момче –

керемидите съм ги

приготвил

за покрива, който тече.

Прибери си бретона с
фиба.

Аз ще пусна дълга

брада.

Във реката има риба.

В планината – свобода.

Въздух. Девствена
екология.

Може лешници да
берем.

Не ни трябва толкова
много –

няма гладни с теб да
умрем.

Три неща са ми нужни.
Това са:

един порив – искрен и

чист,

една проста дървена

маса **Прод. на стр.15 >>**



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*

и един непокътнат бял лист.

Не, не казвай: това са приказки,
слушам ги всеки ден.
Ти повярвай във тази приказка –
приказката за теб и мен.

Стара къща. Стара ограда.
Стара круша до стара врата.
Стари, стари баба и дядо
в старо село накрай света.“

1988

„Бъдеще“



Автор: Недялко Йорданов

Искам себе си да осъдя
на доживотен плен.
Мое малко,
невъзможно бъдеще,
защо се изпречи пред мен?

Късно е да се променям.

Симпатично е да съм стар.
Всяка сутрин тръгвам в 7
по един и същ тротоар.

От много бой и малко ласкателства
съм един отегчен скептик
и в конкретните обстоятелства
предпочитам шепот пред вик.

Мое малко,
невъзможно бъдеще,
съблазнително като малка жена,
късно е, много е късно
да допрем със теб

колена.

Няма смисъл да има влюбване,
има смисъл да няма флирт.
Предпочитам сега да погубя
дълга чаша със малко спирт.

Но все пак, упорито и лошо,
съществувай тихо над мен,
мое бъдеще
невъзможно,
бивш мой поглед зелен.

1977 г.

СВЯТ

Ярките сънища помагат за по-качествен сън



Сънят рядко се усеща като само брой часове. Часовете, които прекарвате в леглото, са важни, но чувството за събуждане освежени често носи по-голяма тежест. Това усещане за дълбок сън може да оформи целия ви ден. И все пак учените отдавна се борят да обяснят какво създава това чувство в мозъка, предава The Brighter Side.

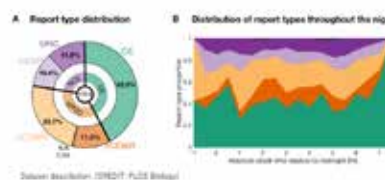
Ново изследване от IMT School for Advanced Studies Лусса твърди, че отговорът може да се крие във вашите сънища. Проучването установява, че ярките

и поглъщащи сънища могат да помогнат на съня да се усеща по-дълбок и по-възстановителен. Констатациите оспорват дългогодишното убеждение, че дълбокият сън изисква тих, неактивен мозък.

В продължение на години експертите свързваха дълбокия сън с бавните мозъчни вълни и ниската бдителност. Според тази гледна точка, колкото по-дълбок е сънят, толкова по-малко активен става мозъкът. Сънуването, за разлика от това, често се свързваше с REM съня - етап, в който мозъчната активност прилича повече на будност. Това създаде парадокс. Как може сънят да се усеща дълбок, когато мозъкът изглежда активен?

Новото проучване

предлага по-нюансиран отговор. То предполага, че качеството на психическо преживяване по време на сън, особено колко поглъщащо се усеща то, играе ключова роля за това колко дълбоко смятате, че сте спали.



Преосмисляне на усещането за дълбок сън

Изследователите анализирани 196 записа, направени през нощта от 44 здрави възрастни. Всеки участник прекарал 4 нощи в лаборатория за сън. Учените наблюдавали мозъчната активност, използвайки електроенцефалография с висока плътност, която използва 256 електрода

за улавяне на подробни сигнали.

В рамките на проучването екипът записал повече от 1,000 събуждания. Всеки път участниците се събуждали от не-REM сън и описвали какво са преживели точно преди събуждане. Те също така оценили колко дълбок е бил сънят им и колко поспаливи са се чувствали след събуждане.

Не-REM сънят, особено етап N2, осигурил идеалната среда за тази работа. Той показва големи вариации както в сънищата, така и във възприеманата дълбочина на съня. Тази вариабилност позволила на изследователите да сравнят различни видове психически

Прод. на стр.16 >>

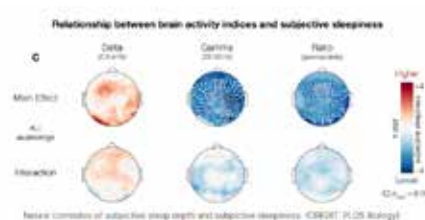
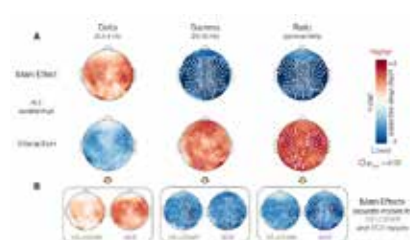
<< *Прод. от стр.14*

преживявания в рамките на един и същи етап от съня.

Резултатите разкриват нещо неочаквано. Най-дълбокият сън не само е свързан с липса на съзнателно преживяване. Той е свързан с ярки, поглъщащи сънища. За разлика от това, повърхностният сън често е съобщаван след неясни или фрагментирани преживявания.

„С други думи, не всяка умствена дейност по време на сън се усеща еднакво: качеството на преживяването, особено

колко поглъщащо е то, изглежда е от решаващо значение“, каза Джулио Бернарди, професор по неврология в IMT School и старши автор на изследването. „Това предполага, че сънуването може да промени начина, по който мозъчната активност се интерпретира от спящия: **колкото по-поглъщащ е сънят, толкова по-дълбок е сънят**“.



Когато сънищата променят сигналите на мозъка

Проучването също така изследва как мозъчната активност е свързана с тези преживявания. Изследователите измерват както нискочестотна активност, свързана с традиционния дълбок сън, така и високочестотна активност, която наподобява будност.

Сама по себе си, по-

високата високочестотна активност е сигнализираща за по-лек сън. По-нискочестотната активност е показвала по-слаба връзка с по-дълбокия сън. На пръв поглед това подкрепяло класическия модел на съня.

Тази връзка обаче се променила, когато се появили сънищата. Когато участниците съобщили за сънуване, обичайната връзка между мозъчната активност и дълбочината на съня отслабнала. С други думи, мозъчната активност, подобна на състояние на будност, не карала съня да се усеща

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

плитък, ако човекът е сънувал.

Това откритие подчертава важна промяна в разбирането. Само моделите на мозъчна активност не определят как се чувства сънят. Вместо това, преживяването на ума по време на сън може да промени това възприятие.

Изследователите категоризирали всяко събуждане в 3 групи. Някои участници си спомнили ясно съдържание на съня. Други чувствали, че са сънували, но не могли да си спомнят подробности. Трета група съобщила, че не е имала съзнателно преживяване. Всяка група показва различни модели. Както ярките сънища, така и пълното безсъзнание били свързани с по-дълбок възприеман сън. Минималните преживявания, като например слабо усещане за присъствие, били свързани с най-плиткия сън.

Това предполага, че не всеки „сън без сънища“ се усеща еднакво. Дори фината умствена дейност може да оформи начина, по който преценявате почивката си.

Силата на потапящите преживявания

За да разберат по-добре какво прави един сън потапящ, изследователите са изследвали няколко характеристики. Те включват колко ярък е бил сънят, колко емоционален е бил и колко дълго е изглеждал да трае.

Те са открили, че перцептивното потапяне играе ключова роля. Сънищата, които са били богати, сетивни и емоционално ангажиращи, са силно свързани с по-дълбокия сън. За разлика от това, по-абстрактните или подобни на мисли преживявания са свързани с по-плитък сън. Дори когато участниците не могли да си спомнят подробности, усещането им за преживяване на нещо ярко все още има значение. Тези, които чувствали, че са забравили богат сън, съобщаваха за по-дълбок сън от

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.

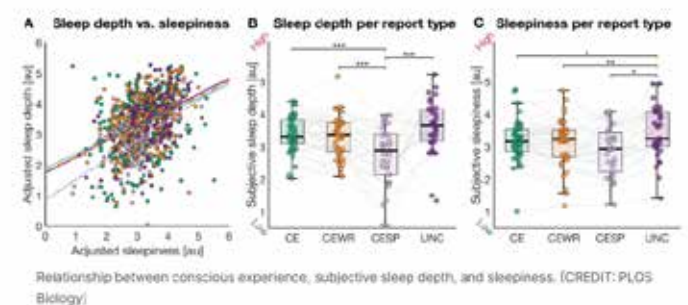
Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.
(416) 421-2400
info@selectbakery.ca

<< Прод. от стр.17

тези, които чувстваха, че нищо не се е случило.

Тази закономерност сочи към нещо важно. Мозъкът може да не е необходимо да е тих, за да се усеща възстановителен сън. Вместо това, може да е необходимо да остане ангажиран по структуриран, поглъщащ начин, който държи ума откъснат от външния свят.



Промени в съня с напредването на нощта

Проучването е проследило и как сънят се развива с течение на времето. С напредването на нощта традиционните маркери за напрежение при сън намаляват. Това означава, че нуждата на тялото от сън постепенно намалява.

В същото време мозъчната активност се измества към модели, подобни на будни. Участниците обаче съобщават, че сънят им се усеща по-дълбок с напредването на нощта. Това създава ясно несъответствие между биологичните сигнали и личния опит.

Сънищата предлагат възможно обяснение. Изследователите установяват, че потапянето в сънищата се увеличава през нощта, а те стават по-ярки и ангажиращи по-близо до сутринта. Това увеличение на поглъщащите сънища е тясно свързано с увеличаването на възприеманата дълбочина на съня. Дори когато нуждата на тялото от сън е отслабнала, умът е продължил да генерира преживявания, които са направили съня да се усеща дълбок.

Констатациите показват, че сънищата могат да помогнат за поддържане

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.



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

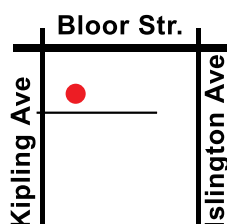
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Повечето дървета дават само между 35 и 55 литра сок на сезон, така че производството на сироп определено е трудоемък процес. (Но си заслужава напълно...)

2. На едно дърво са необходими около 40 години, преди да стане достатъчно голямо, за да се събира от него кленова смола

Кленовият сироп е дългосрочна инвестиция.

3. Повечето събиране на смола се извършва с всмукателни помпи, а не с купчини и кофи

Тези старомодни кофи за смола са точно това - старомодни. Тръбите и всмукателните помпи са много по-ефективни.

4. Само 3 от 13 вида кленови дървета, произхождащи от Канада, се използват за сироп

Захарният клен е най-популярен, но черният и червеният клен също се използват за събиране.

5. Aunt Jemima и Mrs. Butterworth не знаят за какво говорят

Този „кленов сироп за закуска“ всъщност са царевичен сироп (плюс много други неща). Разбира се евтин, но дори не се доближава до истинския сироп.

6. Има три федерални

категории кленов сироп

Канадската агенция за инспекция на храните и провинциалните правителства имат малко по-различни системи за класификация, базирани както на цвят, така и на вкус. Категория 1 (екстра лек, лек и среден клас) и Категория 2 (кехлибарен клас) имат кленови аромати, които са „типични“ за техния цветен клас. Категория 3, която включва тъмния клас и всички други неклассифицирани цветове, съдържа също следи от карамел, растителни пъпки или аромати на кленова смола. В Квебек тъмният кленов сироп може да се използва само за промишлени цели.

7. Квебек произвежда две трети от световния сироп

La Belle Province, наистина!

8. Четвърт чаша кленов сироп е богата на минерали

Порция от 60 мл кленов сироп съдържа 100% от препоръчителната дневна доза манган, както и 37% рибофлавин, 18% цинк, 7% магнезий и 5% калций и калий. Освен това, нивата на антиоксиданти са сравними с тези

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. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



на банан или порция броколи.

9. Течащата кленова смола е въпрос на физика

Докато захарният клен расте, той превръща нишестето в захар. Тази захар се смесва с вода, абсорбирана от корените на дърветата. Когато температурите започнат да се покачват през пролетта, сместа вода-захар се разширява, проправяйки си път от корените нагоре през дървото.

10. Първият писмен запис за производството на кленов сироп датира от 1606 г.

Марк Лескарбот, адвокат и писател в Acadia, описва как коренното население в района събира „кленова вода“ и я „дестилира“, за да направи сироп.

11. При правилно съхранение, запечатан контейнер с кленов сироп може да се съхранява няколко години

Неотворен контейнер с кленов сироп може да се съхранява на стайна температура. Препоръчително е след отваряне контейнерът да се съхранява в хладилник в пластмасов или стъклен съд, като ще издържи между 3 и 6 месеца, преди да се появи риск от кристализация.

12. Кленовият сироп може да мухляса

Това всъщност е изненадващо, тъй като високото съдържание на захар в кленовия сироп извлича вода от клетките и би трябвало да намали възможността за растеж на мухъл. Въпреки това, ксерофилна плесен – вид, който расте в среда с ниско съдържание на вода – наречена *Wallemia sebi*, може да цъфти в отворен контейнер с кленов сироп, който се съхранява на стайна температура. Производителите на кленов сироп казват, че можете да извадите плесента и да загреете сироп, за да го направите отново добър за консумиране, но можете просто да се върнете в супермаркета и да си купите нов контейнер.

Планински водачи на Еверест са „отровили“ катерачи в зловеща измама за \$20 милиона



Разследване разкри, че планински водачи на връх Еверест тайно са добавяли

сода бикарбонат към храната на туристите, за да предизвикат скъпи спасителни операции с хеликоптер, като част от застрахователна измама на стойност \$20 милиона, предава New York Post.

Полицията в Непал е повдигнала обвинения срещу **32** лица в организирана престъпност и измама, свързани със заговора, в който участват собственици на туристически компании, оператори на хеликоптери и ръководители на болници, съобщава Kathmandu Post.

Според разследващите, водачи от туристическите агенции са отровили туристите, като са слагали сода бикарбонат в храната им, за да предизвикат тежки стомашно-чревни проблеми, имитиращи височинна болест или хранително отравяне. След като се разболели, посетителите били подложени на натиск да се съгласят на скъпи спешни евакуации с хеликоптер, като операторите използвали фалшифицирани медицински и летателни документи, за да фактурират международните застрахователи за разходите, според властите в Непал.

Тези незаконно придобити печалби след

това били разделени между гидовете, хеликоптерните компании, туристическите агенции и болниците, където туристите били отвеждани за фалшиви лечения. Разследването започнало през януари, когато бяха арестувани шестима ръководители на три известни фирми за планинско спасяване.

Според полицията, групите са получили чрез измама застрахователни обезщетения на стойност най-малко \$19.69 милиона. Една компания е обвинена във фалшифициране на 171 от 1,248-те си заявени спасителни операции, което е довело до незаконни плащания на стойност над \$10 милиона.

Втора компания е обвинена в изфабрикуване на 75 от 471-те си спасени пътувания, като измамно е заявила \$8 милиона, докато трета е обвинена в подаване на 71 неверни твърдения на стойност над \$1 милион.

Прокурорите искат общи глоби от \$11.3 милиона

„Съдът... дава висок приоритет на това шумяло дело за корупция“, заяви говорител на съда.

Това не е първият туристически скандал от този род, който засяга туристическата

<< *Прод. от стр.22*

индустрия на Непал, която поддържа над 1 милион работни места, пряко или косвено, в страната.

През последните години няколко големи международни застрахователи спряха покритията си за туристи, участващи в трекинг в Непал, поради ескалиращи случаи на измами.



През 2018 г. непалското правителство заяви, че е елиминирало всички „посредници“, участващи в организирането на спешна евакуация на туристи, което прави операторите правно отговорни за своите клиенти по време на пътуването. Тази стъпка имаше за цел да направи туристическите компании по-отговорни, като ги задължи да предоставят информация за всички спасителни полети или медицинско лечение на Министерството на туризма на Непал.

„Измамата продължи поради небрежни наказателни действия“, каза Манодж Кумар К.С., началник на специализираното звено за борба с

организираната престъпност на непалската полиция.

„Когато няма действия срещу престъпността, тя процъфтява. В резултат на това процъфтя и застрахователната измама“, добави той.

Най-дългият лахмаджун в света поставя рекорд на Гинес в Истанбул



Майстор на лахмаджун в истанбулския квартал Бейликдюзю влезе в Световните рекорди на Гинес, като приготви **63-метров** лахмаджун, събщи турския Daily Sabah. Рекордното ястие привлече големи тълпи по време на събитието, което демонстрира както размера, така и качеството на традиционния турски специалитет.

Приготвянето отне няколко дни, като се използваше специално приготвено тесто и пълнеж. Процесът на готвене се извършваше с щателна грижа, за да се поддържа равномерен вкус и текстура по цялата дължина на лахмаджуна. Граждани и посетители присъстваха на опита за рекорд. След официални измервания,

63-метровият лахмаджун бе нарязан и раздаден на присъстващите.

Властите потвърдиха рекорда, подчертавайки приноса му за популяризирането на турската кухня в световен мащаб. Събитието в Бейликдюзю съчета визуален спектакъл с честване на местните кулинарни традиции, демонстрирайки популярността и привлекателността на лахмаджуна както в национален, така и в международен план.

Майсторът на лахмаджуна Рамазан Чимен каза: „Нашата цел е да популяризираме лахмаджуна в международен план и да дадем на това любимо ястие признанието, което заслужава. Моят 40-членен екип и аз завършихме процеса за кратко време, поддържайки постоянен вкус и качество. Гордеем се, че сме първите в света, които постигат това.“

Лахмаджун е тънък плосък хляб, покрит със смес от кайма, зеленчуци и подправки, който се смята за основен елемент от турската кухня. Приготвянето му варира в зависимост от региона и обикновено се сервира в домове, пекарни и ресторанти.

6 неща, които хората правят различно във Финландия, най-щастливата страна в света



Що се отнася до щастие, добре известно е, че скандинавските страни редовно получават високи оценки в проучвания за удовлетвореност от живота. Всъщност Финландия от години заема първото място в списъка на най-щастливите страни на Световния доклад за щастие - дори и когато страната се бори със студено време, дълги зими и липса на дневна светлина през част от годината в определени части (за справка, Съединените щати са на 23-то място в списъка на Световния доклад за щастие, а Канада изпадна на 25-то място от 18-то през 2025 г., и преди това 11-то през 2019 г.), предава Huff Post.

Дори и с тези фактори, които изглеждат против страната, хората от Финландия процъфтяват, що се отнася до удовлетвореността им от живота, по безброй причини, предават

Прод. на стр.24 >>

<< *Прод. от стр.23*

експерти по психично здраве.

Голяма част от това се дължи на факта, че Финландия има системи, които правят аспектите от живота по-малко стресиращи - образованието е до голяма степен безплатно, отпуските от работа са изобилни, а здравното осигуряване е гарантирано. Освен това страната е много, много по-малка от САЩ (населението е по-малко от населението на Ню Йорк), което също улеснява много неща.

Освен тези системи обаче има навици и убеждения, **които финландците поддържат и които им помагат редовно да си осигуряват 1-то място в списъка на Световния доклад за щастието.** По-долу финландските експерти по психично здраве споделят защо смятат, че хората в страната са по-щастливи и как

можете да използвате някои от инструментите на страната за щастие.

1. Има по-малко желание да се лъже за емоциите

В САЩ (и в много други страни) се очаква да се отговори на въпроса „как сте?“ с „добре“. Прекаленото детайлизиране на вашите трудности не се одобрява от някои или е неудобно за други. Във Финландия обаче има много по-малко задължителна позитивност. „Има повече толерантност в това да се каже „не е добре“ или „не се чувствам добре“, каза Мери Лариваара, директор по стратегическите въпроси в MIELI Mental Health Finland.

Лариваара добави, че това е като цяло наблюдение, основано на времето, прекарано в САЩ, и времето, прекарано във

Финландия. Но част от тази емоционална честност може да е онова, което допринася за цялостното щастие на финландците.

Като цяло знаем, че потискането на емоциите не е от полза. Вероятно ще се почувствате претоварени, неразбрани и дори малко в капан. Някои проучвания казват, че задържането на емоциите може също да отнеме от социалната свързаност и е свързано с ранна смърт.



2. Балансът между работа и личен живот е приоритет

Въпреки че хората работят усилено във Финландия, работното им време е до голяма

степен разумно, което означава, че повечето хора имат добър баланс между работа и личен живот.

„Това ви дава време да се отпуснете в ежедневието си и ви време да се грижите за себе си“, каза Лариваара.

В крайна сметка има време за извършване на дейности, различни от работа, отбеляза Мирка Хинцанен, професор по психология в Университета в Оулу. Юхо Саари, декан на факултета по социални науки в университета в Тампере, добави, че повечето хора не пътуват дълго до работа, което също допринася за нивото им на щастие от работата и количеството свободно време, което имат през деня.

3. Финландците имат голям достъп до природата.

И тримата експерти

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

говорят за важната роля на природата в живота и щастието на много хора във Финландия.

Всъщност страната има правила, известни като „Право на всеки“, които позволяват на хората във Финландия да използват с уважение почти всяка гора, езеро и крайбрежна зона безплатно, каза Саари. Това означава, че дейности като къмпинг, бране на горски плодове, гъби, плуване, туризъм, конна езда и каране на ски са безплатни в тези обществени пространства.

Хинцанен добавя, че във Финландия винаги сте близо до природата, независимо дали сте в някой от големите градове или малките градчета. „Природата е навсякъде“, каза тя.

„Има проучвания, които показват, че природата всъщност намалява стреса и това е свързано и с щастието – когато имате по-малко стрес, е по-лесно да бъдете щастливи“, отбеляза Хинцанен. Така че разходката в близкия парк може да ви помогне да канализирате този финландски съвет за щастие.

4. Насърчава се усвояването на нови умения

„Наистина сме нетърпеливи да се развиваме“, каза Лариваара, и „ученето на нови неща е полезно

за психичното здраве“.

Тя каза, че това не е задължително да означава изучаване на нов език или задача за работа, може да са по-прости задачи като изпробване на нова рецепта или посещаване на курс по плаване.

Саари добави, че Финландия има голям брой асоциации, където хората могат да практикуват хобита заедно - от йога до уроци по грънчарство. Той каза, че е евтино да се присъедините към тези асоциации и освен това позволява на хората да научават нови неща.

Освен това, изучаването на нови неща помага времето да се усеща по-изобилно. „Когато излезете от ежедневието си и погледнете назад към месеца или годината си, времето ще ви се стори по-дълго и ще почувствате, че сте се възползвали максимално от дните си“, каза пред HuffPost Адриан Бежан, професор по машиностроене в университета Дюк. „Това е много доверчиво общество“.

Според Саари, нивата на доверие между хората във Финландия са много високи.

„Това е малка страна, хората изграждат мрежи между различни индивиди и съществува това, което се нарича „сила на слабите връзки“, каза той.

„Инвестирането

в социалните ви отношения играе голяма роля за щастието“, каза Саари.

„Има много изследвания, които казват, че избавянето от самотата е едно от най-важните неща“, когато става въпрос за чувство на удовлетвореност, отбеляза той. Всъщност, проучване от 2021 г. установи, че „самота се смята за един от най-силните негативни фактори за удовлетвореност от живота“ - и близките взаимоотношения с другите са необходими за пълноценен живот. За да добавите към цялостното си чувство на удовлетворение, прекарвайте време с приятелите и семейството. Ценете тези взаимоотношения, проверявайте тези хора и продължавайте да изграждате връзките, които имате.

5. Във Финландия хората изпитват чувство на удовлетворение, а не на непреодолимо щастие.

„Ако се насочите повече към емоционалното преживяване на щастие, предполагам, че културно във Финландия щастието не е нужно да означава тази много интензивна емоция“, каза Лариваара. „Нашата концепция е по-скоро като постоянно чувство на удовлетворение от живота и онова, което имате.“

Това е по-скоро тихо

чувство, обясни Лариваара. „Така че може би е по-лесно да бъдеш щастлив по този начин, отколкото би било, ако търсиш интензивни чувства и интензивни преживявания на щастие през цялото време“, добави тя. Саари се съгласява, че хората във Финландия имат високо ниво на удовлетвореност от живота. „В Световния доклад за щастието всъщност не питат дали хората са щастливи, а дали са доволни от живота си.“

Вместо да търсите еуфория, можете да опитате да потърсите нещата в живота си, които ви карат да се чувствате доволни – като чаша хубаво кафе или надеждната ви кола, която никога не се разваля – и да се опитате да задържите тези чувства и да потърсите други приятни напомняния през целия си ден.

6. Важно е да помните, че външните фактори също влияят на щастието

„Мисля, че в западната култура често говорим, че щастието е отговорност на индивида да живее живота си така, че да може да бъде щастлив“, каза Хинцанен. „Съществува илюзията, че ако правиш всичко както трябва, тогава си щастлив и това е единствено твоя отговорност.“

Прод. на стр27 >>

<< Прод. от стр.26

Има известна истина в това, твърди тя, но не само човек контролира щастието си – това е и обкръжението му, житейските обстоятелства и решенията в

обществото.

Което означава, например, че ако сте учител и вашият местен район намали заплатите на всички учители, вашето щастие вероятно ще бъде

засегнато. Но решението за намаляване на заплатата е извън вашия контрол. Така че, колкото и важно да е да се опитвате да правите неща, които влияят на настроението ви, това не зависи само от вас.

„Не можем просто да го превърнем в отговорност само на индивида и мисля, че е добре всички да помнят това“, добави Хинцанен.

СПОРТ

Рапър, носител на „Грами“, ще играе професионален баскетбол в Китай



Рап звездата Джей Коул пренася любовта си към баскетбола в Китай. Джей Коул (роден като Джърмейн Коул) е подписал договор за **Nanjing Monkey Kings** от Китайската баскетболна асоциация, което е третият му договор с професионална лига, предава The New York Times. Рапърът публикува видеоклип в китайската социална медийна платформа Douyin, в който обяви, че е пристигнал в Китай.

Носителят на награда „Грами“ и продуцент е гард с ръст 190 см, който изигра три мача за базираня в Руанда баскетболен клуб „Патриоти“ от Африканската

баскетболна лига през 2021 г., като постигна средно по 1.7 точки и 1.7 борби. След това през 2022 г. рапърът изигра пет мача за базираня в Торонто „Скарбъроу Шутинг Старс“ от Канадската елитна баскетболна лига, като постигна средно по 2.4 точки, 0.6 борби и 0.4 асистенции.

Коул е играл баскетбол в гимназията във Файетвил, Северна Каролина, и е приел академична стипендия за „Сейнт Джонс“. Той се е пробвал като резерва в началото на 2000-те. Сега на 41 години, Коул ще получи може би най-голямата си възможност да играе професионален баскетбол в китайския отбор, в който някога са играли състезателите от NBA Уили Коли-Стайн, Тако Фол и Антонио Блейкни.

Коул спомена, че ще играе баскетбол в Китай по време на скорошното си медийно турне,

обсъждайки последния си албум „The Fall-Off“, както и други теми, свързани с музика, спорт и култура. В интервю с рапъра Кам>Рон в предаването „Talk With Flee“, излъчено на 25 март, а след това и миналата седмица в подкаста „7PM in Brooklyn Podcast with Carmelo Anthony“, той спомена, че Китай ще бъде следващата му дестинация.

Коул каза на Кам>Рон, че китайският обор му е предложил да играе миналата година.



„Гледам часовника, остарявам“, каза Коул. „Това може да е последният ми шанс. Ще спазя думата си и ще се появя и ще изиграя няколко мача... Ще изляза там и ще се забавлявам.“

Баскетболът е голяма част от музиката на Коул, с препратки към спорта през цялата

му кариера. Наскоро той посочи кариерата на Стеф Къри като вдъхновение. Джей игра в Мача на знаменитостите в NBA през 2012 г., появи се и на корицата на баскетболното списание SLAM през май 2021 г.

Мултиталант, Коул спечели Грами за най-добра рап песен през 2020 г. за „A Lot“, съвместен проект с 21 Savage. Четири години по-късно спечели втора награда Грами за най-добро мелодично рап изпълнение за „All My Life“, работейки заедно с Лил Дърк. Коул напоследък е в полезрението на обществеността заради новия си албум и готовността си да обсъжда защо се е извинил на Кендрик Ламар през 2024 г. и защо е решил да не участва в рап скандала между Ламар и Дрейк, който доминираше музикалния свят повече от година.

Боксьорът Дерек Чисора пристигна с танк на пресконференция



Обикновено боксьорите пристигат на пресконференции с луксозен автомобил, влизат през задна врата и се приготвят да излязат на сцената. Дерек Чисора изведе нещата на съвсем различно ниво на последната пресконференция преди битката в тежка категория срещу Дионтей Уайлдър, предавана на живо по DAZN PPV.

Иконата на британската тежка категория пристигна на пресконференцията по най-подходящия за Чисора начин - на танк с Найджъл Фараж от Reform до него, предава DAZN. Изглежда Чисора не е управлявал танка, а някой друг го е командвал към York Hall.



Двубоят Чисора-Уайлдър бе 50-ият в кариерата на всеки от двамата. На 42 години Чисора определи двубоя като последния в кариерата

си. 40-годишният Уайлдър, бивш световен шампион на WBC в тежка категория, е загубил четири от последните си шест двубоя.

Танкът изглежда не помогна много на Чисора. Дионтей Уайлдър победи Дерек Чисора с разделено решение в оспорван, но интересен мач в тежка категория. Уайлдър (45-4-1, 43 нокаута) отбеляза два нокаута, но му беше отнета точка в 50-ия и последен професионален мач на Чисора, предаде ESPN. Двама от съдиите оцениха мача 15-111 и 115-113 в полза на Уайлдър, докато един съдия даде 115-112 за Чисора.

42-годишният Чисора се бори два пъти за световна титла през 2012 и 2022 г. и се превърна в култова фигура в британския бокс.

За разлика от последната пресконференция, на която се поуви с танка, който се бие в прочутата зала O2 за 11-ти път в кариерата си, пътува до мястото на събитието с лондонското метро – не с автомобил. Вместо да влезе през VIP входа, той мина през вратите покрай фенове и бе придружен от семейството си, докато

буташе малкия си син Зайон в количка.

Усик обмисля „план Б“ - мачът на 23 май да бъде преместен от Египет



Много бяха изненаданите когато за първи път се появи новината, че Олександр Усик ще се бие с иконата на кикбокса Рико Верховен пред Пирамидите в Гиза. Сега става ясно, че от екипът му обмисля възможността двубоят да бъде преместен от Египет, предава Boxing Social.

Боксьор, който в продължение на десетилетие господства в полутежката и тежката категория, с убедителни победи над Антъни Джошуа, Даниел Дюбоа и Тайсън Фюри, на 23 май украинецът Усик ще срещне на ринга новака в бокса Верховен (само 1 мач в професионалния бокс) в една от най-уникалните обстановки. Но продължаващата война в Близкия изток, която до момента е въвлякла Израел, Съединените щати и Иран, повдига опасения за безопасността на

близкия Египет.

„Отборът на 100% обмисля план Б“, е казал Усик на украински, цитиран от Suspline Sport.

Държавният департамент на САЩ в момента съветва американците по целия свят „и особено в Близкия изток да проявяват повишена предпазливост“. За Египет, по-специално, САЩ имат предупреждение от „Ниво 2“, което означава „**проявяване на повишена предпазливост поради риск от тероризъм, престъпност и здравен риск**“. Правителството на Обединеното кралство също предупреждава за „повишен риск от регионално напрежение“ на страницата си за пътувания до Египет.



Усик обаче се опитва да не „мисли“ за мястото, дори ако мястото на битката за световната титла в тежка категория се промени. „Знам, че трябва да тренирам и затова ако нещо се случи отборът

<< **Прод. от стр.28**

ми казва, аз не се изнервям. Просто се моля и това е всичко.“

Няма потвърдени други битки, които да са насрочени за 23 май, като DAZN ще излъчва мачът като платено предаване. Джак Катерал и Шахрам Гиясов биха могли да се бият в двубоя между Усик и Верховен, съобщава Boxing Scene, независимо дали ще се проведе в Гиза или не. Имената на Дмитрий Бивол и Майкъл Айферт също бяха коментирани за двубоя между Усик и Верховен, но вместо това ще се бият на отделно събитие през май в Русия.

Верстапен обмисля оттегляне от Формула 1, позовава се на липса на удоволствие



За Макс Верстапен въпросът вече не е дали ще доминира във Формула 1, а колко дълго иска да бъде част от нея. Четирикратният световен шампион каза, че обмисля бъдещето си в сериите и призна, че вече не се наслаждава на спорта, което повдига въпроса за предсрочно напускане още в края на 2026 г., предава Sportsnet.

В интервю за BBC след разочароващ уикенд на Гран При на Япония, Верстапен каза, че е размишлявал дали си струва да продължи във Формула 1.

„Това казвам и аз“, каза Верстапен, когато го попитаха дали може да си тръгне преди изтичането на договора му с Red Bull Racing. „Мисля за всичко в този падок.“



„Лично съм много щастлив. Но когато погледнеш сезон с 22 състезания – обикновено 24 – и започваш да се чудиш дали си струва? Или пък ми харесва да съм повече у дома със семейството си и да виждам приятелите си повече, когато не се наслаждавам на спорта си?“

Коментарите идват след публикация на холандския вестник De Telegraaf, в която се предполага, че предстоят „решаващи седмици“ за Верстапен, посочвайки прекъсване в графика след отменени състезания в Близкия изток.

Верстапен преживя поредното трудно изпитание в Япония, отпадайки във

втория кръг от квалификациите и завършвайки осми в състезанието.

Въпреки резултата, 28-годишният състезател заяви, че разочарованието му не е свързано с представянето, а с действащите правила, които той многократно е критикувал през този сезон.

„Мога да приема да съм на 7-мо или 8-мо място“, каза Верстапен. „Знам, че не можеш винаги да доминираш или да се бориш за подиум. Бил съм там и преди.“

„Но когато си там и не се наслаждаваш на цялата Формула, това не се усеща естествено за един състезател. Не е хубаво как се състезаваш. Наистина е анти-шофьорско. В един момент просто не е това, което искам да правя.“

Верстапен добави, че финансовите стимули вече не са мотивиращ фактор.

„Можеш да спечелиш много пари, чудесно. Но в крайна сметка вече не става въпрос за пари, защото това винаги е било моята страст.“

Холандският пилот вече е заявявал, че няма да има проблем

да се оттегли, след като удоволствието отшуми. След квалификацията в Япония той се описа като „изключително разочарован“ и каза, че трябва да „разбере някои неща“ по време на предстоящата почивка.

Верстапен, който навършва 29 години през септември, е трети в списъка с победи за всички времена на Формула 1 със 71 победи - след само Люис Хамилтън (105) и Михаел Шумахер (91).

Той също така е настроен да разшири състезателните си интереси извън Формула 1, включително планирано участие в 24-те часа на Нюрбургринг и дългосрочна цел да се състезава в 24-те часа на Льо Ман.

„Като дете това исках да правя“, каза Верстапен. „Искам да съм тук, за да се забавлявам и да се наслаждавам. В момента не е съвсем така.“

„Обичам да работя с екипа си - той е като второ семейство. Но щом седна в колата, за съжаление не е най-приятното.“

„Малко е тъжно, че изобщо говорим за това, но е каквото е. Няма нужда да ме съжелявате. Ще се оправя.“



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Една блондинка пита друга:

- За какво мечтаеш?
- Мечтая Дядо Коледа да ми подари сто хиляди долара.
- А защо не милион?
- Е, милион не е реално.



Мъж седи и пише в Google:
“Как да разбера дали жена ми е вещица?”
И чува глас от кухнята:
- Не можеш ли просто да ме попиташ, скъпи?



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:
За да има мир и любов в едно семейство, са необходими разбиране, уважение, толерантност и два компютъра.



- Келнер, сода бикарнобат, моля!
- Бикарноба-а-ат? Това пък какво е?
- Как какво? Една газирана вода и две карнобатски ракии!



Мъж към приятелката си:
- Ако не се омъжиш за мен, ще се обеса пред дома ти...

- Стига глупости, нали знаеш баща ми колко мрази да висиш пред нас!



Родителите 20 години правят от момчето мъж, за да може след

това една жена за 20 дни да го направи на идиот.



Жена влиза в кухнята и вижда, че мъжът и дебне нещо с навит вестник в ръка.
- Какво правиш? - пита тя.

- На лов съм за мухи - отвръща той.
- И удари ли нещо?
- Две женски и една мъжка!



- Е, как пък ги разпозна? - учудва се жената.
- Двете бяха върху телефона, а едната върху кутийката с бира...



Учителката пита:
- Коя е фамилията на автор, която започва с К и завършва с В?
Иванчо казва:
Каралийчев!

- Не, Каравелов, но ми харесва начина ти на мислене!
- Коя е фамилията на автора, която започва с В и завършва на В?
- Вазов - отговаря Иванчо.

- Не, Вапцаров, но ми харесва начина ти на мислене!
След часа Иванчо пита госпожата:

- Кой е авторът, чиято фамилия започва с Х в средата има У, а в края Й.

Госпожата го завежда при директора, а Иванчо казва:

- Аз ви питах за

Хемингуей, но ми харесва начинът ви на мислене!



Час по география.
Учителят пита:
- Иванчо, коя африканска държава можеш да ми кажеш?
- Заебабве!

- Не е Заебабве, а Зимбабве! Какви африкански зверове има там?

- Ебирози...
- Не са ебирози, а носорози! А какви дървета има там?
- Ебибаби...
- Тъпак, не са ебибаби, а бабоеби... Пфу, диване, как ме обърка! Сядай си. Ебеница!



Лекар преглежда пациент:
- Нещо не ми харесвате...
- Абе, докторе, и ти не си пръв красавец...



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



Веднъж баба и внук си объркаха таблетките. Внукът заспа на опашката пред фейс-контрола.
Призори бабата усърдно продължаваше

да плете вече 8-метровия чорап.



Млад мъж закъснява за среща и трескаво търси място за паркиране в центъра. Отчаян, той отваря страничното стъкло, поглежда към небето и казва:

“Господи, ако ми намериш място за паркиране, ще откажа пиенето и ще ходя на църква всяка неделя”.
В този миг една кола точно пред него потегля и освобождава място.

Младежът бързо подава глава и се провиква към небето: “Остави, остави, аз вече си намерих...”



Бизнесмен закъснява за ужасно важна бизнес среща, но не може да намери място за паркиране. Отчаян, поглежда небето:

- Господи, направи така, че да намеря място. Ще започна да си плащам данъците. Ще плащам осигуровки на служителите. Даже ще си върна всички дългове.

В този момент трясва мълния и по мистериозен начин една кола изчезва и освобождава място за паркиране. Мъжът поглежда пак към небето:

- А, зарежи, намерих място...



Една блондинка отива на конкурс и я питат:

- Коя от следните птици не си прави гнездо? Щъркел, кукувица, фазан?

- Кукувица! - уверено отговаря блондинката и взема наградата. Нейна приятелка я

пита:

- Е, ама много си умна! Как разбра, че е кукувицата?

- И дете знае, че кукувицата живее в часовника!



Той и тя. Тя:

- Аз дойдох при теб от

приказките.

- Какви приказки?

- От добрите приказки...

- Изгониха те, а?



Семейство в хотел:

- Стая за една вечер - иска мъжът.

- Късметлийка

сте - казва

рецепционистката към жената, - обикновено наема стая за час.

Викам на жената: -

Нищо не ти стои добре като се облечеш..

А тя на мене: - На теб пък като се съблечеш



ЗДРАВЕ

Алое вера: ползи за здравето



здраве.bg

Алое вера, вид растение с дебели и сочни листа, чиято родина са сухите региони на Африка и Индия, се използва от векове както като храна, така и в традиционната медицина. Популярен лек най-вече при леки изгаряния и ожулвания, сокът от алое вера се консумира и при много други състояния и заболявания, а в някои страни е широко популярен подобно на останалите видове натурални сокове.

Алое вера и антиоксидантите

Алое вера съдържа много антиоксиданти,

които ни предпазват от рак, сочат резултатите от изследване, публикувано през 2010 г. в изданието Journal of Environmental Pathology, Toxicology and Oncology.

Резултатите показват, че най-големи са ползите при комбинирано орално и местно прилагане на алое вера и че растението може да ни предпази от рак на кожата, включително меланома - отчасти заради високата концентрация на антиоксиданти като витамините А, С и Е и минералите селен и цинк.

Срещу възпаленията

Противо-възпалителните свойства на алое вера са полезни при лечението на язвен колит, сочат резултатите от изследване, проведено през 2004 г. и публикувано в Alimentary Pharmacology and

Therapeutics. На изследваните лица били давани по 100 мл сок от алое вера 2 пъти дневно в продължение на четири седмици. Симптомите на язвения колит значително намаляли, а тъканта на дебелото черво се възстановила леко. Авторите на изследването заключават, че сокът от алое вера е безопасен и ефективен при лечение на язвен колит и планират да проведат допълнителни проучвания за потенциалните приложения на алое вера при хора с възпалителни заболявания на червата.

Алое вера и здравето на сърцето

Алое вера е полезно за сърцето, твърдят изследователите, публикували труда си през януари 2010 г. в изданието Journal of Pharmaceutical Pharmacology B

изследването на лабораторни животни били давани два пъти на ден по 200 мг алое вера на килограм телесно тегло. Целта била понижаване на оксидацията и възстановяване на антиоксидантния статус до нормата. След 20 дни резултатите показали, че алоето е повишило нивата на антиоксиданта глутатион четири пъти, което е показателно за предпазващите сърцето свойства на растението.

Действие срещу рак Комбинацията от алое вера и мед може да ни предпази от рак, както показват резултатите от изследване, публикувани през 2010 г. в изданието Phytotherapy Research. Комбинация от сок от алое вера и мед помогнали за свиването на туморите. Изследователите заключили, че алое вера и медът могат

Прод. на стр32 >>

<< *Прод. от стр.31*

да бъдат използвани да се възпрепятства размножаването на раковите клетки и за подпомагането на апоптозата – програмираната клетъчна смърт.

Храненето в правилните часове е важно условие за нормално тегло



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

В този процес главна роля играят т.нар. циркадни ритми, които контролират разпределението на

енергията в тялото – т.е. нашия вътрешен часовник.

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

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

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

Молекулярните механизми, залегнали в циркадните ритми са отговорни както за разпределението

на използваната енергия и времето на бодърстване и сън, така и за баланса между приеманите и изразходваните калории.

За да се избавим от напуканите устни...



Устните са особено чувствителни заради голямото количество нервни окончания в тях. Те реагират особено остро при студ и вятър.

В кожата на устните няма мастни жлези. Затова те изпитват голям недостиг на влага и често губят нормалния си вид, а се появяват пукнатини и възпаления, променят цвета и дори формата си.

Понякога може да се развие хейлит (възпаление на устните). Главната причина за него са неблагоприятните климатични условия (вятър, понижена влажност на въздуха и т.н.), но това състояние може да бъде предизвикано също

от стрес, алергична реакция към червило, паста за зъби, заради недостиг на витамини.

Устните трябва да бъдат овлажнявани по всяко време от денонощието, в това число е през нощта. В общите случаи дерматолозите препоръчват употребата на специално червило, което предпазва устните от изсушаване и напукване.

В студено и ветровито време е добре да поставяте върху устните си балсам. Той подхранва, омекотява, овлажнява, защитава от вятъра и студа, придава естествен блясък и еластичност и способства за зарастването на раните.

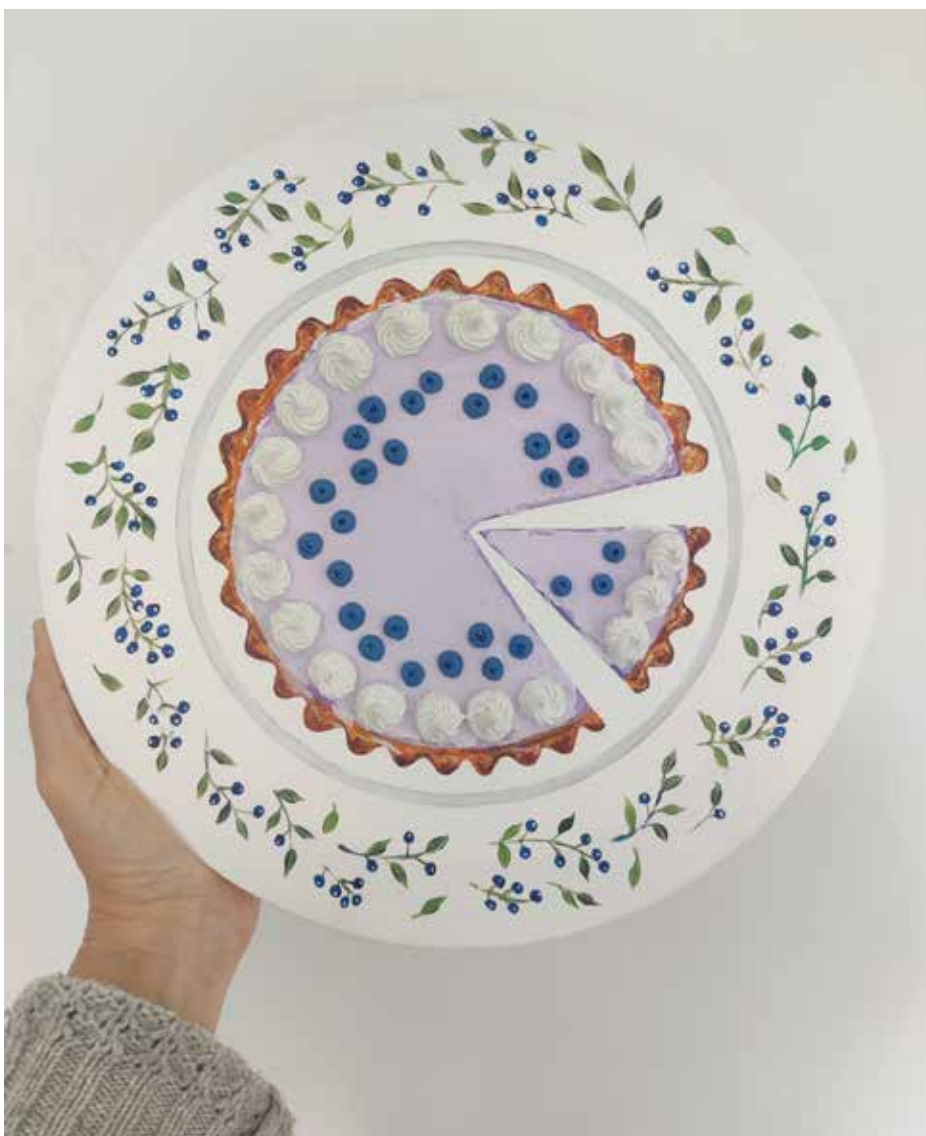
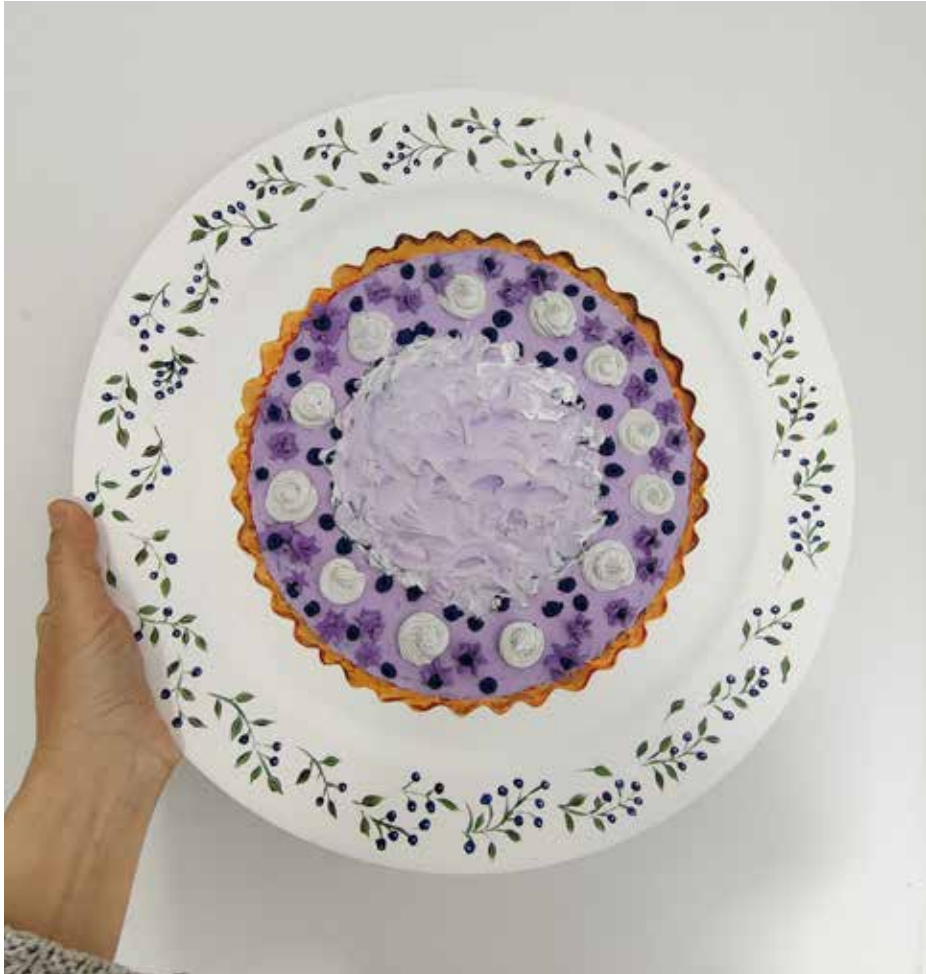
Съществуват и подхранващи кремове за устни, които е препоръчително да се употребяват през нощта. Те способстват за запазване на влагата в кожата на устните по време на сън.

Ако устните ви се белят, веднъж седмично може да ги мажете с ленено семе със сметана или мед.

Препоръчително е през зимата да се въздържате

Прод. на стр.34>>

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



Editor-in-Chief:
Viara Dimitrova
Publisher: VIRAD
408-11 Dervoock Cres,
Toronto, ON, M2K1A6
Tel: 416-821-9915
E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

Bulgarian Flame Newspaper



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.

**Четете
в. Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

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

Хей майстори на красивите торти, знаете ли че вдъхновението от вас се пренася и върху картините ми.

Интересен 3D арт се получава, когато нарисувате основата на тортата върху

пластамсова чиния или върху кръгло платно и отгоре добавите моделираща паста.

Ето материалите които аз използвам:

1. Flexible modeling paste,
2. Painting knives
3. Piping Bags and Tips



Пастата купувам от Michaels,
а ножовете и Торбички и накрайници за шприцване от Amazon.ca

от употребата на декоративно червило. Съдържащите се в него компоненти и оцветители запушват порите, в резултат на което кожата не може да диша добре и се обезводнява.

Вечер внимателно почиствайте устните си с козметично мляко или тоник и нанасяйте върху тях подхранващо средство.

Откажете се от кремове, които съдържат салицилова киселина и ретин А - те изсушават кожата.

Ако лошото състояние на устните ви е предизвикано от алергия, потърсете консултация със специалист, но незабавно се откажете от средствата, които я предизвикват. В пастата за зъби това е цинаматът, а в средствата за предпазване от слъчевите лъчи – оксибензонът.

Ако не можете да разрешите сами проблемите с устните, потърсете помощта на дерматолог. Причините могат да бъдат и автоимунни или инфекциозни заболявания. Изменения в устните могат да настъпят и при патология на различни органи и системи.

Не забравяйте и за „бабините съвети”, въпреки че тяхната ефективност е много по-малка. И все пак - за омекотяване на устните можете да използвате растително масло (най-добре зехтин), което трябва да поставяте като основа под червилото.

Ако искате да постигнете по-добри резултати, действайте комплексно:

- Няколко пъти седмично си правете маска с извара и сметана, настъргана ябълка и мляко, мед, зехтин или сок от цвекло.

- За устните трябва да се погрижите и „отвътре” – като се храните правилно. Намалете мазните продукти, силните подправки и алкохола, а употребявайте повече плодове, зеленчуци и ядки. Изпивайте всеки ден по 1,5-2 литра вода.

- Особено полезни са млечните храни. Ферментите и бактериите, съдържащи се в слюнката, могат да предизвикат появата на пукнатини по устните, а в млякото се съдържат вещества, които неутрализират тези микроорганизми. Бактериите могат да навредят особено, ако имате лошия навик да

облизвате устните си, например когато сте нервни. В такъв случай може да откажете навика, като мажете устните си със сок от алое.

Картофи по селски



Рецептата е публикувана в dieta.info

Необходими продукти:
1 кг едри картофи (може и пресни)
1 ч.л. червен пипер
1 ч.л. чубрица
черен пипер
2 с.л. царевично брашно или галета
копър
олио

Начин на приготвяне:
Избират се по-едри картофи и се измиват. Сваряват се необелени в подсолена вода и се оставят да изстинат. Нарязват се на едри парчета и се овалват добре в подправките и царевичното брашно. След това се пържат в олио, докато хванат златиста коричка. Поднасят се топли, поръсени със ситно нарязан копър. В зависимост от вкуса към подправките може да се добавят чесън, сирене или да се приготвят с лют червен пипер.

Кухня: българска
Основни продукти: зеленчуци
Начин на приготвяне: пържена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Мусака от спанак с картофи



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