

**Защо синьото означава „тъжен“
на английски,
а „пиян“ на немски?
Цветове, метафори и езици**



Автор: Олга Коренева Антонова -
Доцент, Факултет по превод, Катедра
по немска филология, Университет
„Пабло де Олавиде“

Преводът е на „Пламък“

„На всекиго своето“
 („Para gustos, colores“,
в смисъл че всеки има
свои предпочитания
и е напълно нормално
да харесва различни
неща – б.р.), както гласи
испанската поговорка.
Но въпреки че „няма
значение за вкуса“, всички
ние понякога казваме,
че сме „полудели“, че
определен човек е „черна
овца“ и че друг се е
„изчервил“. Някой, който
е „облечен в бясък“
 („de punta en blanco“ на
испански, използва се да

опише някого, който е
безупречно облечен – б.р.)
в Испания, би бил изумен,
ако научи, че подобен
израз на италиански – *di
punto in bianco* – означава
нещо съвсем различно:
„внезапно“.

Защо използваме цветове,
когато искаме да изразим
емоциите си? Според
лингвистите, прибъгваме
до метафоричен език, за
да изразим и дефинираме
света около нас и
вътрешния си свят.

Прод. на стр.4>>

Запазваме местата в
новия бизнес каталог
Print & Online, www.BulBiz.com
Позвънете на тел: 416-821-9915

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

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

стр.22, 27

Обадете се на Мето: **647-773-3823**

Beauty Nut PURE • ORGANIC • MOROCCAN

PRICKLY PEAR SEED OIL

MOROCCO'S NATURAL TREASURE FOR HEALTHY, RADIANT SKIN

100% PURE COLD-PRESSED ORGANIC

BENEFITS

- Deep Hydration**
Moisturizes and nourishes without greasiness.
- Anti-Aging Support**
Rich in antioxidants and vitamin E.
- Improves Elasticity**
Helps reduce the appearance of fine lines.
- Soothes & Protects**
Calms irritation and supports skin barrier.
- Brightens & Nourishes**
Leaves skin soft, smooth and naturally radiant.

HOW TO USE

- Apply 2-3 drops to clean, slightly damp skin.
- Gently massage until absorbed.
- Use morning and night.

SCAN TO LEARN MORE

Beauty Nut where science meet nature, and your skin discovers its true radiance.

(416) 479 7724 www.beautynut.com 800 Arrow Road, suite 11 Toronto, ON M9M 2Z8



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



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

@TransamCarriers @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)

Защо синьото означава „тъжен“ на английски, а „пиян“ на немски? Цветове, метафори и езици

<< Прод. от стр.1

В последния случай, и като се има предвид, че настроенията и емоциите ни са нематериални или абстрактни и трудни за обяснение, ние често ги изразяваме чрез други понятия и идеи – по-очевидни външни проявления, които можем да възприемем със сетивата си (като зрението). Ето защо използваме цветове, за да изразим по-добре как се чувстваме вътре в себе си.

Жълто: Луд, Страхлив и Фалшив

Докато в Румъния, когато някой се страхува, той „побелява като чаршаф“ (*s-a făcut alb ca varul*), англичанинът пожълтява (*to be yellow*), както и говорещия фарси (دوب هدرک درز سرت).

Завистлив германец се хвали, че е придобил същия жълт цвят (*gelb von Neid sein*), докато говорещия арабски би казал „жълта усмивка“ (ءارفص ؤماس) когато види фалшива усмивка. Подобен би бил изказът и на бразилец (*sorriso amarelo*). За разлика от това, за хърватин „жълтата минута“ е момент на лудост: žuta

minuta.

Синьо: тъжно, гладно или пияно

Докато говорещите английски признават, че са тъжни или сини (*to be blue*), гладният каталунец би казал, че е „син“ от глад. За един германец, да си „син“ означава да си пиян (*blau sein*), а да правиш „синьо“ на немски (*blau machen*) означава да пропуснеш час.

Норвежец пита заблудения турист: *er du blå?* (Вие „син“ ли сте или сте, което означава „нов ли сте тук?“); а японец също използва тази метафора за някой неопитен: 隣の芝生は青く見える. Но ако турчин подари „сини“ мъниста (*mavi boncuk dağıtmak*), това е защото иска да угоди на някого – точно обратното на французите, които, когато са много уплашени, биха могли да кажат *avoir une peur bleue* („да си син от страх“).

Червено от срам, гняв или завист

Уцелваме право в целта, ако кажем, че всяка култура и език използват

цветовете по различен начин и им придават различна стойност. Докато румънците „почерняват“ когато се ядосат (*negru de supărare*), един германец вижда „червено от ярост“ (*rot sehen*), както и един португалец (*ficar vermelho de raiva*).

Тайландец би се изчервил от срам (หน้าแดง, „червено лице“), както би направил турчин (*yüzü kızarmak*), поляк (*czzerwony jak burak*, превеждащо се „червен като цвекло“) или грък (*kokkinizo*). Китаец, от друга страна, би имал „зачервени от завист очи“: 红眼病.

Всички изрази, които включват червения цвят, съвпадат с употребата им в испански (език, в който човек може да бъде червен от гняв, но и от смущение). На руски език обаче, „червена жена“ („красна девица“) не предава гняв или срамежливост. Изразът означава нещо положително: красива жена, тъй като червеното е цветът, носен по празници и е бил свързан с красота. По подобен начин в Китай и Индия този цвят е запазен

за булката в сватбени церемонии.

Розовото има положителни конотации на турски (*rembe hayaller* означаващо „розови сънища“, „красиви сънища“), точно както на иврит се казва דורוב מייקה לא תוארל, „да видиш нещо през розови очила“. Тоест, както на испански (също и на български – б.р.): „да го видиш в положителна светлина“.

Зелено от завист, незрялост или страх.

Ако един германец свързва зеления цвят с удовлетворяващи емоции (*alles im grünen Bereich*, всичко е в зелено или се намира под контрол), босненецът има късмет да достигне зелените клони (*izaći/doći na zelenu granu*), руснакът страда, „позеленявайки от завист“ (позеленеть от зависти), както и бразилецът (*ficar verde de inveja*) или литовецът (*pažaliuoti iš pavydo*).

Испанецът няма да направи комплимент, ако каже за някого, че е „зелен“, а за израелец някой, който е „зелен“ (קורי תוהל) е наивен

Прод. на стр.5 >>

Защо синьото означава „тъжен“ на английски, а „пиян“ на немски? Цветове, метафори и езици

<< Прод. от стр.4

и неопитен, точно както за поляк (*nie mieć zielonego pojęcia*, „нямаш представа“).

Да си зелен (ਉਹ ਬਹੁਤ ਲਾਲਚੀ ਬੰਦਾ ਹੈ.) означава да си стиснат в Пунджаб, Индия; на сиамски (в Тайланд) „หน้าเขียว“ („зелено лице“) пък съществува като метафора за това да си уплашен. Ревнив индиец (हरा होना, „зелен“ на хинди) би страдал в Китай, защото би трябвало да носи „зелена шапка на рогоносец“ (戴绿帽 · 乌龟壳).

Може да се объркаме с толкова много разнообразни метафорични примери: хората изглеждат повече хамелеони, отколкото си мислим.

Сред толкова широка гама от цветове, един българин може да намери сивия ден за скучен („сиво ежедневие“), докато един хърватин вижда в този оттенък скрита сила („eminence gris“, siva eminencenija): сенчеста фигура, която е умна като червена мишка и не е глупава (сивото, според RAE, е земен или кафеникав цвят).

Поразителен пример е белият

цвят, който често се свързва с нещо чисто, безупречно и неопетнено. Така думата Беларус (Белоруссия) означава „Бяла Русия“ в смисъл на автентично или чисто. Бялото се носи на погребения в Китай и Индия, докато черното символизира траур в европейските култури.

Цветове и еволюцията на езиците

Аристотел постулира, че цветовете произлизат от четири основни стълба на природата: огън, вода, небе и земя. Но не всички езици разграничават един и същ брой цветове. Представителите на племето Дани (Папуа Нова Гвинея), например, се задоволяват само с два: тъмен и светъл.

Как е възможно това? Някои изследвания показват, че разнообразието от цветове еволюира паралелно с езиковата еволюция: когато един език има ограничен речник, черното и бялото винаги присъстват, а с разширяването на хроматичната номенклатура се въвеждат червено,

зелено или жълто, синьо, кафяво, лилаво, оранжево, сиво или розово, в този ред. Тези открития сочат универсална биологична и когнитивна основа за възприемане на цветовете.

В света на рекламата нашата слабост към цветовете се използва в маркетинговите стратегии, като ни се предлагат например дрехи във все по-екзотични нюанси. Всеки има свое, но ако решите пуловер в цвят камила, проверете предварително дали

вече нямате такъв в пясъчен цвят в гардероба си.

И така заживели те щастливо до края на дните си
(*Y colorin colorado...* - популярен испански идиом, използван за край на приказки, бел. р.)

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/por-que-azul-significa-triste-en-ingles-pero-borracho-en-aleman-colores-metaforas-e-idiomas-279982>

Свирениа нашої винярарости
BOLGRAD
Сторично вино в Україні.

NOW IN ONTARIO
IN LIMITED STOCK
AT YOUR LOCAL LCBO

WINES OF UKRAINE



SHOP AT LCBO

Thank you to all our Canadian Friends!



Свирениа нашої винярарости
BOLGRAD
Сторично вино в Україні.

NOW IN ONTARIO
IN LIMITED STOCK
AT YOUR LOCAL LCBO

WINES OF UKRAINE



SHOP AT LCBO

Thank you to all our Canadian Friends!



Двоен празник за българите в Унгария



С особена радост българите в столицата на Унгария, Будапеща, отбелязват празника на светите братя Кирил и Методий, тъй като славянските просветители са избрани за небесни покровители на българския храм там.

Тази година се навършват и **110 години от основаването на Българската православна**

църковна община в Будапеща. Двойният празник бе отбелязан на 10 май, неделя, с тържествена архиерейска света Литургия оглавена от Негово Високопреосвещенство Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний. На богослужението присъстваха Нейно Превъзходителство г-жа Мария Ангелиева – посланик на Република България в Унгария, г-н Димитър Танев – председател на Дружеството на българите в Унгария, д-р Данчо Мусев – председател на Българското републиканско самоуправление,

г-н Симеон Варга – застъпник на българската общност в унгарския парламент и наши сънародници от Будапеща и агломерацията. В словото си за празника Високопреосвещения митрополит Антоний говори за днешния паметен ден, за делото на светите братя Кирил и Методий и за тази благословена от Бога църковна общност, събрана около българския храм, носещ името на светите братя в Будапеща. Най-старата българска църковна община в пределите на Западно- и Средноевропейска епархия е основана

през 1916 г. Българите в Унгария се славят със своята сплотеност, с любовта помежду им, с липсата на интриги. А тази тяхна сплотеност и взаимна любов се дължат на християнската им вяра, пропила дълбоко техния живот, извираща от техните здрави православни корени. „В тези смутни времена има много неща, които ни разделят и малко, които ни обединяват. Нещата, които ни обединяват са вярата, езикът, любовта към Бога, помежду ни и към майка България“ – каза архиереят и призова: „Пазете ги

Прод. на стр.7 >>

LASER CLINIC COSMETICS & PAIN TREATMENT

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

ДЕРМАТОЛОГИЧНИ ЛЕЧЕНИЯ

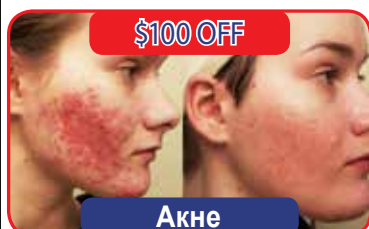
- Nail Fungus (гъбички по ноктите)
- Eczema (екзема)
- Psoriasis (псориазис)
- Vitiligo (бели петна)
- Pigmentation (петна, белези)
- Acne (акне)
- Rosacea (розацея)
- Scars (белези)
- Leg Veins (разширени вени на краката)
- Wrinkles (бръчки)
- Fat/Cellulite (мазнини/целулит)
- Hair Removal (обезкосмяване)

ОБЛЕКЧАВАНЕ НА БОЛКАТА

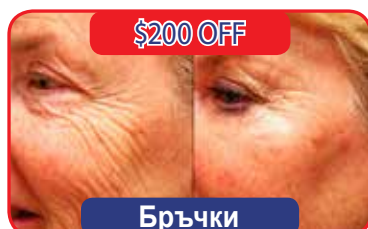
- Back Pain (болки в гърба)
- Shoulder Pain (болка в рамото)
- Muscle Pain (мускулна болка)
- Arthritis (артрит)
- Carpal Tunnel Синдром на карпалния тунел)
- Tennis Elbow (тенис лакът)
- Migraines (мигрена)
- TMJ
- Post-Covid Pain (болка след ковид)

ПРЕМАХВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯ

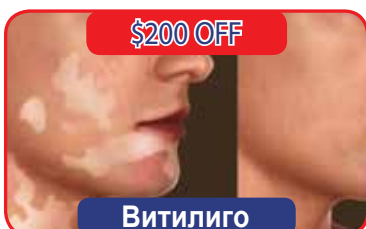
- Smoking/vape (пушене)
- Cannabis (марихуана)
- Alcohol (алкохол)
- Drugs (лекарства)
- Sugar (захар)



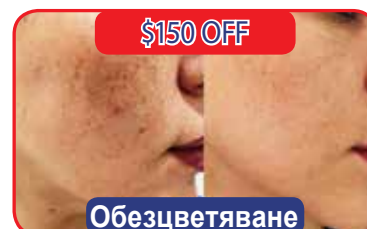
Акне



Бръчки



Витилиго



Обезцветяване



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

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**

и ги преумножавайте в сърцата си и в общността си, за да пребъде тази Българска православна църковна община сега и во веки!". Той изказа специална благодарност на посланик Мария Ангелиева, на отец Танчо Янев и на всички, които са се потрудили за благоденствието на тази църковна общност и благолепието на този храм, влагайки в градежа им труд, средства, дарби. Изтъкна, че всеки има свое специално

място в Църквата, в Тялото Христово, в Което всички сме членове. „Честит празник! Божието благословение по молитвите на светите равноапостолни Кирил и Методий да бъдат с всички вас и да ви укрепява във вашите трудове и делото на вашето спасение!“ – заключи архиерейт.

Българската православна църковна община в Будапеща е най-старата ни задгранична община в Западна и Средна Европа. Създадена е

в далечната 1916 г. от група родолюбиви българи, водени от любов към Бога и светото Православие, както и от желанието да запазят своята националната идентичност.



През 1918 г. е изграден първият параклис, посветен

на славянските просветители, който се е намирал в сградата на българското училище. По-късно параклисът се оказва малък да побере множеството вярващи и десет години по-късно е построен този величествен храм.

Основният камък на църквата „Св. св. Кирил и Методий“ е положен на 31 май 1931 г. от приснопамятния Неврокопски митрополит Борис, по това време в качеството му на **Прод. от м. стр. 8 >>**

<< *Прод. от стр.7*

Стобийски епископ. След близо година българската църква е и официално осветена. Теренът е дарение от общината на Будапеща, а средствата за строежа са осигурени изцяло от живеещите в Унгария българи. Построена е във византийски стил – трикорабна, с голям купол, като планът ѝ е вдъхновен от катедралния храм „Св. Александър Невски“ в София и църквата на Бачковския манастир. Българската църква е единствената по рода си сграда във византийски стил в Будапеща и единствената църква в диоцеза на Западно- и Средноевропейска епархия на БПЦ – Българска Патриаршия, издигната специално с това предназначение. Не случайно именно Будапеща е избрана през 1980 г. за седалище на първия патриаршески викарий на БПЦ за Западна и Средна Европа – Главиницки епископ Симеон. През 1986 г. по решение на Св. Синод на БПЦ е основана Западно- и Средноевропейска епархия и за първо седалище на новата епархия е избрана отново унгарската столица. Пръв митрополит на епархията става Западно- и

Средноевропейският митрополит Симеон, който мъдро я ръководи до своето оттегляне на покой през 2013 г., когато бе наследен от настоящия митрополит Антоний. Автор: Александра Карамихалева

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Слово на Българския патриарх Даниил на молебена в деня на Възстановяването на Българската Патриаршия



Братя и сестри, Христос воскрес! В днешната Пета неделя след Великата и свещена Пасха, светата ни Църква чества и едно от най-значимите събития от най-новата си история: Възстановяването на своето патриаршеско достойнство, като правоприменик на Плисковската архиепископия, Преславската патриаршия, Охридската архиепископия и Търновската патриаршия. С полагащия се в този ден Молебен, и тази година отправяме

нашите благодарствени молитви към Бога – за Неговата милост и благоволение към нас, и отдаваме синовна почит към всички наши достойни предци, които направиха възможно събитието, което честваме в този ден.

Преди всичко днес си спомняме и молитвено поминаваме нашите приснопаветни предшественици, Светейшите Български патриарси Кирил, Максим и Неофит, всеки от които в отреденото му от Бога време и с даруваните му сили и таланти отдаде своя личен дял в утвърждаването и укрепването на светата Българска Патриаршия в третия период на историческото ѝ съществуване. В благодарствените си молитви обаче не забравяме и блаженопочившите Български екзарси Антим, Йосиф и Стефан, както и всички велики и достойни архиереи и свещеници, монаси и църковници, дейци на борбата за църковна самостоятелност още от времето на българското Възраждане, всеки от които е отдал своя личен принос към голямото дело на възрастването на Православната ни църква.

Празникът на Възстановяването на Българската Патриаршия е ден за справедливо тържество, но още и момент за равносметка на целия дълъг път, изминат от Православната ни църква и православния ни народ, и особено на нашето настояще. Ден, в който всички ние сме призвани да се вгледаме в себе си и да разсъдим отново върху заветите на нашите предци. Върху мотивите и идеалите, които са ги вдъхновявали в тяхната нелека борба за свободна и независима България – със самостоятелна, автокефална Православна църква, едновременно духовна майка и възплъщение на всички висши пориви на българския дух, и – като вникнем в тях – да си отговорим на въпроса доколко днес възплъщаваме в живота си тези висши и вдъхновяващи идеали и стремежи. Първата Българска патриаршия беше въздигната в началото на далечното десето столетие – време на неимоверен духовен възход, на просветния и културен подем, които бяха последвали Покръстването на нашия народ; времето на Преславската и Охридската книжовни

Прод. на стр.9 >>

<< *Прод. от стр.8*

школи, на колосална по мащабите си книжовна и духовно-просветна дейност, която в онези столетия даде мисионерски плодове и далеч отвъд пределите на тогавашна България като спомогна за разпространението на Благовестието на нашия Господ Иисус Христос сред славянските народи. Втората Българска патриаршия, с център в царствения и величествен Търновград, възсия в критичен за светото Православие период и остана в историята като пазител на спасителната православна вяра и светилник на благочестието за целия православен свят. В нея процъфтя славната Търновска книжовна школа, която също разпротря духовното си влияние далеч от българските предели и даде на Църквата Христова колоси от ранга на Търновския патриарх свети Евтимий, светия преподобен Теодосий Търновски, светия Киевски и на цялата Света Рус митрополит Киприан Цамблак и още много великани на православния български дух. По Божие съизволение, след дългите столетия на двойно – духовно и политическо робство

на православния ни народ, във времена на нови тежки изпитания за вярата и Църквата, на 10 май 1953 г. просия и Третата Българска патриаршия, в чието благодатно лоно живеем и се спасяваме ние днес. Историята ще отсъди с какво ще остане тя в паметта на Църквата Христова и доколко ние сме живели с идеалите и със заветите на нашите предци – дали и доколко сме следвали оставения ни от тях образец за вярност към Бога и светото Православие и към онази визия и мечта за България, които виждаме в делата на равноапостолния наш Покръстител свети Борис-Михаил и на всички негови верни следовници, творци на българската държавност и духовност през вековете.

Нека бъдем достойни техни приемници, да се уповаваме на Господа със силата на тяхното упование и да продължаваме да доизграждаме съграденото от тях – всеки от нас според силите и способностите си и според мястото, което Бог му е отредил в църковния организъм, защото Православната ни църква е наше общо дело и обща

отговорност – на Свещеночалие, клир и Божи народ. Да работим в единство и единомислие за още по-дълбокото ни утвърждаване във вярата и благочестието и още по-високото въздигане на авторитета и мисията на светата Българска Патриаршия, която е наше свидно достойние от вековете и свидетелство за Божието благоволение към православния ни народ.

Божият мир и Неговата благодат, любов и велика милост, и общението в Светия Дух да бъдат с всички нас!

Честит и благословен празник на

Възстановяването на Българската Патриаршия!

† ДАНИИЛ, Патриарх Български

Картата на МВР „Черна писта“ за катастрофите в страната не се обновява



МВР е спряло обновяването на своята интерактивна карта на катастрофите в страната. За това написа във Фейсбук Мартин Атанасов - създател

на платформата «Черна писта», която визуализира пътнотранспортните произшествия, броя им и най-рисковите точки по републиканската пътна мрежа.

Данните в картата не са обновявани от 5 май, 17:30 часа, което на практика прави невъзможно проследяването на актуалната пътна обстановка и нововъзникналите рискови участъци, съобщава Атанасов.

По думите му първоначалната идея на проекта «Черна писта» е била да направи публична и леснодостъпна информацията за катастрофите в България. Платформата позволява на потребителите да виждат на интерактивна карта къде са ставали тежки пътни инциденти, колко са жертвите и ранените, както и кои участъци се очертават като най-опасни. Тя бе създадена от ученика на столичното 127. СУ «Иван Николаевич Денкоглу» след трагичния инцидент с 12-годишната Сияна, която загина в катастрофа с ТИР на пътя между Плевен и Луковит на 31 март м. г.

След широкия **Прод. на стр.10 >>**

<< Прод. от стр.9

обществен интерес към проекта държавата реши да разработи собствена официална система. Според Атанасов това първоначално е било положителна стъпка, тъй като картата на МВР е започнала да се актуализира ежедневно и е давала възможност за по-добра информираност както на институциите, така и на гражданите.

„След като проектът тръгна, държавата реши, че трябва да поеме сама тази инициатива, което беше добра идея. Картата на МВР се поддържаше ежедневно. Но от седмица насам данните стоят замръзнали и така няма информация къде са проблемите“, посочи Атанасов по „Нова телевизия“.

Атанасов коментира, че подобни карти не са просто статистически инструмент, а средство за превенция. Чрез визуализиране на концентрацията на катастрофи могат да се посочат т.нар. „черни точки“ - места с висок риск от тежки инциденти, където са необходими спешни мерки като ремонт на настилката, нова маркировка, ограничаване на

скоростта или допълнителен контрол.

Създателят на «Черна писта» изрази и съмнение относно официално обявените от институциите опасни участъци. По думите му е трудно да се приеме, че в цялата страна има едва 36 невралгични точки, при положение че тежките катастрофи продължават почти ежедневно.



Градушка с размерите на яйце удари Трявна и Дряново ...



/Снимка: Фейсбук, Expat Bulgarian Mum/

..., пострадали са зеленчукови насаждения, овошки, има поражения по автомобили и покриви на къщи. Силно е пострадала сградата на СУ «Петко Рачев Славейков», където има нанесени материални щети по покривната конструкция -

Прод. на стр.11 >>


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

BEAUTY NUT



PURE HERITAGE. MODERN BEAUTY.

The 'Liquid Gold' of the Desert:

How One Moroccan Secret is Redefining Clean Beauty in Morocco

In the heart of the arid Moroccan landscape, a beauty revolution is being harvested by hand. While Argan oil has long held the crown as the "liquid gold" of skincare, a rarer, more potent contender has emerged from the shadows of the Sahara: Prickly Pear Seed Oil.

At the forefront of this movement is Beauty Nut, a socially conscious brand founded by entrepreneur Sam Bouji. Their flagship product, aptly named InSEEDiously Good 100% Pure Organic Prickly Pear Seed Oil, is quickly becoming a cult favorite for those seeking high-performance results without the chemical cocktail found in traditional serums.



Deep Hydration

Nourishes skin without heavy residue



Barrier Repair

Strengthens skin's natural defense



Sun Protection

Shields against environmental damage



Anti-Aging

Rich in vitamin E antioxidants

Beauty Nut

"We wanted to bring the best of the world to our customers while supporting the communities that produce them," says Sam Bouji.



where science meets nature, and your skin discovers its true radiance.

Reduce Signs of Aging:

High levels of vitamin E and K help increase cell renewal and reduce the appearance of fine lines and wrinkles, while also fighting the signs of premature aging.

Restores Skin:

The vital minerals and fatty acids found in this oil easily absorb into the skin, leaving behind a natural glow without any residue.

Great for ALL Skin Types:

Whether you have dry, sensitive, or mature skin, this all-natural solution will help you achieve healthier, radiant skin.

Prickly Pear Seed Oil

is known as one of the most luxurious beauty oils in the world due to its extraction method and the number of seeds required to produce a single ounce of oil. We source our Prickly Pear Seed Oil in Morocco by the same women's cooperatives that produce our Argan Oil. The seeds are extracted by hand and are cold pressed, meaning they are extracted without any chemicals or solvents. Not only that, it takes 1 ton of prickly pear fruits to produce a single liter of oil! A lot of love and hours go into producing each bottle of InSEEDiously Good 100% Pure Prickly Pear Seed Oil to make it 100% pure and organic, so you and your skin feel the benefits with each use!



How to Use

Dispense


A dime-sized amount in your palm

Warm

Between fingertips for better absorption

Massage

Gently into skin or hair until absorbed.

 (416) 479 7724

 www.beautynut.com

 800 Arrow Rd, Suite 11,
Toronto, ON, M9M 2Z8

Shop now:
www.beautynut.com

<< Прод. от стр.11

изпочупени керемиди, а електрическото захранване на втория етаж е спряно, поради образували се течове и пропаднала мазилка. Тревненска школа също е пострадала.



/Скриншот: Фейсбук, Expat Bulgarian Mum/

По данни на местни жители и публикации в социалните мрежи най-засегнати от ледената буря са селата Царева ливада и районът около Дряново. Метеорологична обстановка е засегнала и други части на страната. Най-сериозно засегнати от бурите, обилните валежи и ледените късове са районите на Сливен, Монтана и Трявна.

Снимки от градушката бяха публикувани във Фейсбук от Expat Bulgarian Mum.

В Скопие съдят 13 полицаи, свързани с пожара в дискотека «Пулс» през 2025 г.



/Снимка: Красимир Николов/БТА, архив/

В Скопие започна дело срещу 13 полицейски служители, които са били дежурни в деня на пожара в дискотека «Пулс» в Кочани на 16 март 2025 г., предават медиите в Северна Македония. Нито един от обвинените не се призна за виновен по време на първото заседание в наказателния съд.

Адвокатите на обвинените полицаи са поискали отлагане до приключване на основното дело, което се води срещу 53 физически и 3 юридически лица.

Според прокуратурата, двама от подсъдимите - Мария Маневска и Томо Донев - са изготвили план за действие за контрол на дискотека без той да обхваща всички проверки и без подходяща оценка на риска. Деян Салтировски и Ванчо Георгиевски, които са заемали ръководни позиции, не са подписали и одобрили плана навреме, а това е било направено след трагичното събитие, предаде БТА.

От прокуратурата твърдят, че полицаите, които са били в дискотека «Пулс», не са предприели действия за предотвратяване

на използването на пиротехнически средства, заради които е възникнал пожарът, нито са предприели действия, които биха позволили по-бързо и безопасно излизане на присъстващите в дискотека след възникването на пожара.

Според защитата на полицаите, обвинителният акт е противоречив и не е налице причинно-следствена връзка между действията на подсъдимите и пожара, а полицаите са действали по обичаен план и не са могли да знаят, че в дискотека ще бъдат използвани пиротехнически средства.

По случая с пожара в дискотека «Пулс» в Кочани, при който загинаха 63-ма и пострадаха над 200 младежи, се води още едно дело. По него обвинения са повдигнати на 35 физически и 3 юридически лица. Заседанията по това дело се провеждат почти всяка седмица. Преди дни, съдебен състав осъди с условни присъди 3-ма полицейски служители, обвинени за злоупотреба със служебно положение. Според съда тримата са изпълнили «повърхностно»

служебните си ангажименти, свързани с контрола на дискотека, а действията им са довели до невъзможност за образуване на процедура за нарушение срещу отговорните лица.

Двама пострадали в София след стрелба за паркомясто

Двама души са пострадали в София при стрелба до метростанция «Хан Кубрат» в квартал «Надежда» след скандал за паркомясто. Сигналът е получен около 20:20 ч. на 15 май на телефон 112, потвърдиха от МВР.

По информация на NOVA двама души са пострадали при инцидента - 36-годишен нидерландски гражданин и жена на 30 години, която е българка. Жената е засегната в областта на врата, а мъжът е със съмнения за счупени кости на пръстите на едната ръка. До стрелбата се стига, след като семейство от Нидерландия се скарва за паркомясто с двама българи. Единият от тях вади оръжие и стреля по опонентите си. От вътрешното ведомство уточниха,

Прод. на стр.13>>

<< Прод. от стр.12

че е стреляно с въздушен пистолет. И двамата пострадали са настанени в УМБАЛ „Царица Йоанна“, съобщиха за NOVA от Столичната спешна помощ.

30-годишната жена е прегледана в болничното заведение и освободена с диагноза „повърхностна травма на шията“. За прегледи е откаран и 36-годишният нидерландски гражданин с наранявания в областта на ръката. По първоначални данни при инцидента е произведен изстрел с въздушен пистолет със сачми.

Разбиха престъпна група, продаваща фалшиви лекарства и хранителни добавки на тежко болни



На 12 май властите от 15 държави работиха заедно, за да разбият опасна престъпна група, отговорна за измама на жертви в цяла Европа и извън нея с фалшиви хранителни добавки и лекарства. Групата твърди, че продава легитимни лекарства, които лекуват сериозни заболявания. Незаконните

им дейности са генерирани 240 млн. евро от незаконни сделки. Евроджъст и Европол подкрепиха разследванията от самото начало, осигурявайки ефикасно и ефективно сътрудничество между 15-те държави, предава на портала си Eurojust.

От 2019 г. групата е действала по професионален, йерархичен начин. Те са създавали компании, чрез които са предлагали на пазара хранителни добавки, които не са били разрешени за продажба. Престъпната група е продавала над 400 хранителни добавки с различни имена. Мрежа от виртуални продавачи е изградила стотици уебсайтове и страници в социалните медии, често използвайки имената и изображенията на известни личности и фалшиви лекари, за да подвеждат жертвите от целия ЕС и отвъд него. Престъпната

група е обучавала своите партньори да създават фалшиви акаунти в социалните медии, да ги представят като легитимни и да избягват разкриването им от компаниите за социални медии.

Когато жертвите им попълвали формуляр на един от уебсайтовете, престъпната група се свързвала с тях чрез един от операторите на кол центъра си. Представяйки

се като лекари или медицински специалисти, операторите твърдели, че техните добавки са истински лечения за нелечими или сериозни заболявания. Добавките, разпространявани от престъпника, нямали ефект върху човешкото тяло и всички съдържали сходни съставки, въпреки че твърдели, че лекуват различни заболявания. Като подвеждала жертвите си с тези фалшиви лекарства, престъпната група

Прод. на стр.14 >>

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.



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



<< Прод. от стр.13

причинявала сериозни вреди. Разследването разкрива, че жертвите са спирали да приемат предписаното от лекарите си лечение. Винаги, когато даден продукт натрупвал твърде много оплаквания, той просто бил преименуван и пускан на пазара отново. Подозира се, че групата е генерирала поне 240 млн. евро от транзакции.

Румънските власти започнали разследване на престъпната група и разкрили голяма

международна мрежа, действаща в цяла Европа. За да усложни нещата, престъпната група използвала легитимни компании от цяла Европа, за да управлява дейността си. Международното съдебно сътрудничество било от съществено значение за събиране на доказателства и свидетелски показания и за предприемане на действия срещу членовете на групата и нейните кол центрове.

Съвместен екип за разследване, съставен от румънски, унгарски, полски, български

и молдовски специалисти, създаден към Евроджъст, бе в основата на това сътрудничество. За събиране на доказателства и изслушване на свидетели беше планиран ден за координирани действия, като действията се проведоха едновременно в 15 държави. В деня на действието Европол създаде Виртуален команден пункт (ВКП) и разположи експерти, които да подпомагат намесващите се органи на място.

Денят за действие, координиран от Евроджъст от централата му, се проведе на 12 май. Властите претърсиха **113 места в България, Гърция, Унгария, Полша, Румъния и Република Молдова.** Доказателства бяха поискани от компании в 8 държави. В Румъния бяха блокирани 196 уебсайта, използвани за промотиране и продажба на добавките. По време на претърсванията в Унгария и Румъния бяха иззети големи количества добавки,

които сега ще бъдат анализирани. В България бе идентифициран централният склад на престъпната група, където бяха открити големи количества добавки, които също ще бъдат допълнително анализирани. В Полша бяха замразени активи на стойност 1.8 млн. евро.

Съвместният екип за разследване успя да идентифицира по-голямата част от заподозрените членове на групата и задържа някои от основните членове в Полша, Румъния и Република Молдова. Разследванията на престъпната група ще продължат, като ще бъде събрана допълнителна информация и ще бъдат разпитани още свидетели и заподозрени. Незаконните лекарства не само финансират престъпни групи по целия свят, но и причиняват сериозни вреди на техните жертви. Властите предупреждават гражданите да купуват лекарства само от регистрирани онлайн аптеки.



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



„Безизходни дни“

Автор: Радой Ралин

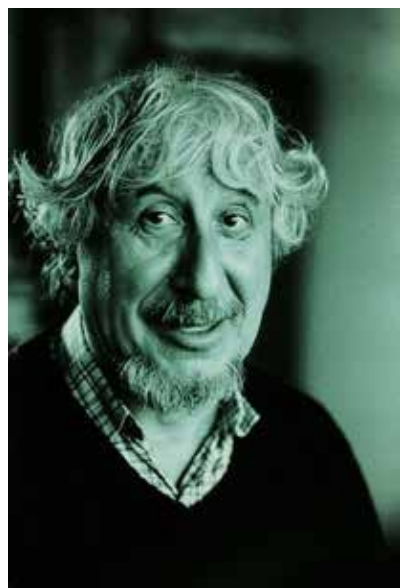
„Омръзнаха ми тези
сиви вечери,
омръзна ми еднаквият
живот.
Пред мене като символ
са изпречени
два клона на изсъхнало
дърво.

Зад тях се гушат
сгърбените фигури
на хижите с олющени
стени
и сякаш арестанти във
вериги
се низат бавно
тъжните ни дни.

Понякога не мога да
изтрая,
извърщам взор от
изгледа унил
и почвам поетично да
роптая,
че всеки се е вече
примирил.

Едва докоснал
скритата тетрадка,
и в пръстите ми
ритъмът тупти,
тъгата ми тогава става
сладка
и съчинявам толкова
мечти.“

Омръзнаха ми
вечерите сиви!
Омръзнаха ми дните
без борба.
Загиваме. В музея спи
ръждива
на Чинтулов юнашката
тръба.“

„Елегия“

Автор: Радой Ралин

„Има ли виновни?
Няма ли виновни?
Ние си го знаем най-
добре.
Вече доста време
все пешкир переме.
Който го е цапал, той
не го пере...“

Бяхме мекотели,
нека станем смели,
но да си го кажем в
очи:
много лошо става
във една държава,
щом човекът само
слуша и мълчи.

Разни бюрократи
с култовски похвати
вече изживяват своя
грех.
Жалват се за своите
умори при побоите...
Нека да забравим също
като тях... [1]

Бележки:
[1]— Слушайте
послушно:
без това е душно!
Не ровете още,
ще се вдигне прах...

„Новатор“

„Бе нашумяла някаква
теория
за хода на световната
история.
Пренесе я у нас един
доцент
и си направи нов
апартамент.

Но мина модата на таз
теория!
Запретна се набързо и
обори я
тогава пак новаторът
доцент
и вдигна втори нов
апартамент.

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.cawww.VISITORSinsurance.cawww.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Твърде малко сън - и твърде много сън – са свързани с по-бързо стареене



Анализ на биологичните часовници в човешкото тяло показва, че твърде малкото часове сън – и твърде многото сън – могат да ускорят стареенето в мозъка, сърцето, белите дробове и имунната система и са свързани с широк спектър от заболявания, предава Columbia University Irving Medical Center.

„Предишни проучвания са установили, че сънят е до голяма степен свързан със стареенето и натоварването на мозъка. Нашето проучване отива по-далеч и показва, че твърде малкото и твърде многото сън са свързани с по-бързо стареене на почти всеки орган, което подкрепя идеята, че сънят е важен за поддържане на здравето на органите в рамките на координирана мрежа „мозък-тяло“, включително метаболитния баланс и здравата имунна система“, казва ръководителят на изследването

Джунхао Уен, доцент по радиология в Колежа по лекарство и хирурзи „Вагелос“ към Колумбийския университет.

Изследването е публикувано на 13 май в Nature.

Силата на часовниците за стареене

Часовниците за стареене стават все по-популярни за това с колко години човек старее по-бързо или по-бавно от хронологичната си възраст, използвайки машинно обучение, базирано на биологични данни (напр. протеини от минимално инвазивен кръвен тест).

Въпреки че повечето часовници за стареене измерват стареенето в цялото тяло, органите стареят с различна скорост (факт, добре познат на жените, изправени пред тиктакащи биологични часовници поради бързо стареещи яйчници).

Екипът на Уен е начело в конструирането на часовници за стареене за специфични органи в тялото, които биха могли да предоставят по-специфична и персонализирана информация на пациентите.

„Всички са развълнувани от тези часовници за стареене и способността им да предсказват риска от заболявания и смъртност“, казва Уен, „но за мен по-вълнуващият въпрос е дали можем да свържем часовниците за стареене с фактор на начина на живот, който може да бъде променен навреме, за да забави стареенето?“

U-образни модели между часовниците за стареене и съня

Сънят бе идеалният тестов случай, тъй като все повече се смята, че сънят е важен фактор за здравето. „Аз също спя леко и се притеснявах за ефектите върху мен“, казва Уен.

За да изгради своите часовници за стареене, Уен използва данни, събрани от половин милион участници в британската биобанка, и използва машинно обучение, за да определи сигнатури за стареещ орган. Уен използва голямо разнообразие от източници на данни, за да създаде часовници за стареене въз основа на структурни данни от медицински изображения, специфични за органите протеини и молекули, открити в

кръвта от всеки орган.

„В черния дроб например имаме часовник за стареене, изграден с данни за протеини, часовник за стареене от метаболитни данни и часовник за стареене от данни от изображения“, казва Уен. „Това ни позволява да видим дали сънят е отчетливо свързан с часовници за стареене, получени от множество молекулярни слоеве.“

В цялото тяло се появи координиран U-образен модел: В популацията на британската биобанка както краткият сън (по-малко от 6 часа), така и дългият сън (повече от 8 часа) бяха свързани с по-бързо стареене, докато най-малкото стареене се наблюдава при хора, които съобщават за между 6.4 и 7.8 часа сън на ден. Това не означава, че само продължителността на съня кара органите да стареят по-бързо или по-бавно, но предполага, че както недостатъчният, така и прекомерният сън могат да бъдат маркери за по-лошо общо здраве в цялото тяло.

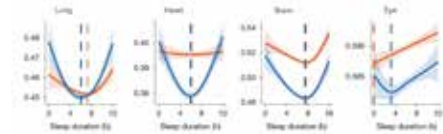
Уен казва:

„Широкият модел мозък-тяло е важен, защото ни казва, че

Прод. на стр.18 >>

<< **Прод. от стр.17**

продължителността на съня е дълбоко вградена част от цялата ни физиология, с широкообхватни последици за цялото тяло.“



По-задълбочен поглед върху депресията и съня в късна възраст

Освен предсказването на заболявания, специфичните за органите часовници на стареене са ценни и за определяне на това как сънят е свързан със специфични състояния, както е показано в

изследването на Уен върху депресията в късна възраст.

Въпреки че проучването не можа окончателно да определи дали

продължителността на съня причинява депресия в късна възраст или дали депресията в късна възраст влияе върху продължителността на съня, групата на Уен приложи „медиационен анализ“ към депресията в късна възраст, задавайки въпроса дали часовниците за

стареене опосредстват връзката между краткия и дългия сън и депресията. Анализите показват, че краткият сън може да действа директно върху тежестта на заболяването, свързано с депресията в късна възраст, докато дългият сън може да повлияе на депресията в късна възраст чрез медиационен път, който е в основата на мозъчните и мастните часовници.

„Това има силно значение за бъдещото управление на съня и бъдещите терапии“,

казва Уен. „Нашето проучване предполага, че може да има различни биологични пътища между хората, които спят дълго и кратко, които водят до един и същ резултат – депресия в края на живота, и не бива да ги третираме по един и същи начин.“

Връзката на съня с болестите в цялото тяло

Връзката между съня и болестите предполага, че съществува такава между мозъка и тялото, която се простира отвъд

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

простото въздействие върху самия мозък. Сред разстройствата, свързани с мозъка, краткият сън е значително свързан с депресивни епизоди и тревожни разстройства, както се наблюдава в други изследвания на съня и психичното здраве. Краткият сън е свързан и със затлъстяване, диабет тип 2, хипертония, исхемична болест на сърцето и сърдечни аритмии. Краткият и дългият сън са свързани с хронична обструктивна белодробна болест, астма и редица храносмилателни разстройства, включително гастрит и гастроэзофагеална рефлуксна болест.

След това Уен оцени връзката между продължителността на съня на човек (както е докладвано от всеки участник в биобанката) и неговата биологична възраст от 23 часовника за стареене в 17 органни системи.

Шоу в стил Супербоул на полувремето на Световното по футбол
Изпълнението с участието на Шакира, Мадона и **BTS** е първото на финал на Световно първенство



Поп суперзвездите Шакира, Мадона и BTS ще бъдат главните звезди на шоуто на полувремето на финала на Световното първенство по футбол, което ще се проведе на 19 юли в Ню Джърси, предава The Washington Post.

Това е първият път, когато финалът на Световното първенство по футбол ще включва изпълнение на полувремето, съобщиха организаторите, наричайки го „уникален момент“, който ще бъде излъчен на живо по целия свят. Шоуто ще бъде водено от фронтмена на Coldplay Крис Мартин, който обяви състава във видеоклип, като прие предложения за изпълнители от членове на Muppets, включително Елмо, Бисквитеното чудовище и Мис Пиги.

„Ами Мадона? Елмо обича Мадона“, каза Елмо, преди да се обади на BTS, за да потвърди, че ще се присъединят към партито.

Световното първенство по футбол ще се проведе в Съединените щати, Мексико и

Канада от 11 юни до 19 юли, като ще участват 48 държави. Сред градовете домакини са Атланта, Бостън, Маями, Хюстън и Сиатъл, както и Мексико Сити, Гуадалахара, Торонто и Ванкувър.

Финалът ще се проведе на стадион „МетЛайф“ в Ийст Ръдърфорд, Ню Джърси, на 19 юли от 15:00 часа.

Избраните изпълнители изглежда отразяват световната популярност на играта. Колумбийската суперзвезда Шакира ще представи официалната песен на Световното първенство „Dai Dai“, в която участва нигерийският певец Burna Boy. Тя е записала и песни за предишни Световни първенства, включително „Waka Waka“ от 2010 г. и „La La“ от 2014 г.



Поп-легендата Мадона ще издаде албума си „Confessions on a Dance floor II“ на 3 юли и наскоро се появи със Сабрина Карпентър на Coachella.

К-рор иконите BTS направиха

дългоочакваното си завръщане на сцената в Сеул през март след близо 4-годишна пауза, свързана с военна служба и самостоятелни начинания.

Въпреки че шоутата на полувремето са ключова атракция за големи спортни събития в САЩ, особено Супербоул, те не са типични за световния футбол. Организаторите не уточниха очакваната продължителност, но програмата повдига въпроси дали тя може да се разшири отвъд типичния 15-минутен прозорец. „Законите на играта“ на Международния съвет по футболните асоциации гласят, че продължителността на полувремето може да бъде променяна само с разрешение от съдията.

Миналото лято ФИФА и Global Citizen - благотворителна организация за борба с бедността - проведоха шоу на полувремето по време на финала на Световното клубно първенство, което също се проведе в Ню Джърси, с участието на Доджа Кат, колумбийския певец Джей Балвин и нигерийския певец Темс.

Прод. на стр.20 >>

<< Прод. от стр.17

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.



Според съобщенията, шоуто е продължило 24 минути.

Тазгодишното шоу ще бъде водено от Мартин, който е „международен куратор на фестивала“ на Global Citizen, според организацията. То ще бъде в подкрепа на Глобалния фонд за гражданско образование на ФИФА, съобщиха организаторите, който работи за набирането на \$100 милиона за разширяване на достъпа до образование и футбол за деца по целия свят.

Половината от поколение Z предпочитат да живеят в миналото



Поколение Z не се чувства добре със състоянието на Съединените щати в момента. Сред 18 до 29-годишните цели **80%** казват, че САЩ

са на грешен път, 76% не одобряват начина, по който президентът Доналд Тръмп се справя с президентската си работа, а само 25% очакват животът на поколението Z да бъде подобър от този на предишните поколения, показва ново проучване на NBC News, предава Gizmodo.

Отношението на поколение Z към технологиите и историята може би е сред най-интересните прозрения от новото проучване, като почти половината от анкетиранияте (47%) заявяват, че биха искали да живеят в миналото. Този отговор е по-популярен от броя на хората от това поколение, които казват, че биха искали да живеят в настоящето (38%), и е по-малко от тези, които искат да живеят в бъдещето (15%).

Изглежда, че поне част от този

<< Прод. от стр.18

копнеж по миналото се корени в опасенията относно нововъзникващите технологии. 48% от анкетиранияте заявяват, че са или загрижени, или тревожни относно изкуствения интелект, или защото ще изисква нови умения, за да се справи, или защото може да ги принуди да сменят кариерата си.

27% са заявили, че не се притесняват от изкуствения интелект и вярват, че той няма да повлияе на работата им. Само 25% са заявили, че са оптимисти относно изкуствения интелект, вярвайки, че той ще им позволи да си вършат работата по-добре.

Носталгията по отминала епоха се вижда в нововъзникващите тенденции, като например стационарния телефон в ретро-стил, наречен Tin Can, който стана вирусен през последната година. И както отбеляза Bloomberg в скорошна статия за Tin Can, ретро-технологиите почти се налагат на поколение Z, тъй като страни като Австралия забраняват социалните медии за деца под 16 години.

В новото проучване има и някои изненадващи отговори, когато ставаше дума за познаването на поколение Z с така наречените пазари за прогнози като Kalshi и Polymarket. Само 7% казват, че в момента „инвестират“ в пазари за прогнози. 67% казват, че не участват в пазари за прогнози, докато 26% дори не са чували за тях.

Носталгията не е еднаква за цялото поколение Z. Само 33% от младите чернокожи от поколението са заявили, че искат да живеят в миналото, в сравнение с 52% от белите, според NBC. Това вероятно има общо със систематична расова дискриминация през 20-ти век (особено преди Закона за гражданските права от 1964 г.) и съществуването на робство през 19-ти век.

Миньори в Мианмар откриха рядък рубин от 11,000 карата, тежащ близо 2 кг.



Миньори в Мианмар откриха рубин от 11,000 карата, за който се смята,

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

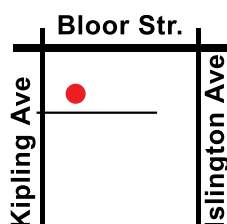
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



че е вторият най-тежък, откриван някога в разкъсаната от война страна.

Рубинът, заснет в президентския кабинет в Найпидо, тежи около **2.2 килограма** или **4.8 паунда**, предава Sky News.

Скъпоценният камък е открит близо до град Могок в региона Мандалай - сърцето на доходоносната индустрия за добив на скъпоценни камъни в азиатската държава.

Районът наскоро преживя интензивни боеве в широкомащабната гражданска война в страната.

Необработеният рубин е открит през април, точно след традиционния новогодишен фестивал, според доклад на държавната организация Global New Light of Myanmar. Според държавните медии, той се смята за втория по тегло откриван някога в страната.

Въпреки че тежи наполовина на 21,450-каратовия камък - открит през 1996 г. с тегло 4.29 кг - най-новото откритие се счита за по-ценно поради превъзходния си цвят и качество.

Рубинът е описан като имащ пурпурно-червен оттенък с жълтеникави полутонове, заедно с висококачествен цвят,

умерена прозрачност и силно отразяваща повърхността.

Мианмар произвежда до 90% от рубините в света, които са предимно от районите Могок и Монг Хсу. Скъпоценните камъни са основен източник на приходи за Мианмар. Но активисти и организации за правата на човека, включително базираната във Великобритания изследователска и лобистка група Global Witness, призоваха бижутерите да спрат да купуват скъпоценни камъни, произхождащи от Мианмар,

които според тях служат като жизненоважен източник на приходи за военните правителства в продължение на няколко десетилетия.



Ново, привидно цивилно правителство, бе създадено тази година, но последваха избори, описани от правозащитните и опозиционните групи като измама. Изборите върнаха на власт президента Мин Аун Хлаинг, началникът на армията, който ръководеше последния военен преврат през 2021 г.



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

5 неща, които е добре да знаем за болките в гърба



здраве.bg

Болката в гърба е сред най-често срещаните. Но нейната природа и причините, които я поражда, могат да са много разнообразни. Също както и начинът, по който този тип болка се проявява при отделните хора.

Лекувана навреме и при съответните мерки за премахване на предпоставките за нея, болката в гърба може да изчезне напълно. В

обратния случай тя може да има наистина сериозни и застрашаващи нормалния ни начин на живот последствия.

1. Какво причинява болката в гърба?

Болката в гърба може да е симптом на нещо друго случващо се в организма. Понякога болката в гърба всъщност е отразена болка от някой вътрешен орган - бъбреци, яйчници или пикочен мехур. Прищипан нерв също може да предизвика болка в гърба. Ишиасът е такова притискане на нерв, което води до остра локализирана болка, скованост и изтръпване надолу по крака.

Миофациалната болка причинява повишена чувствителност и болезнено усещане в специфични части на гърба по хода на някой периферен нерв. Това състояние поражда и намаление в обема на движение на мускулните групи, които засяга.

2. Кой е изложен на риск?

Повечето хора изпитват болки в гърба за първи път на около 30 или 40-годишна възраст, т.е. с напредване на годините. Тези, които не са физически активни, също са по-податливи - техните гръбни и коремни мускули - тези, които трябва да поддържат гръбнака, са по-слабо развити.

Нездравословното хранене, богато на мазнини, които бързо се превръщат в наднормено тегло или се стига до затлъстяване, е друга възможно причина за поява на болки в гърба.

3. Поработете върху мускулите си

Въпреки че упражненията и активният начин на живот могат да ни предпазят от болката в гърба, някои оказващи силно въздействие върху тялото ни дейности, като например бягането, покачват вероятността да се засили дискомфортът в кръста.

И все пак, това не означава да се откажете

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.21*

от упражненията. Тези за коремните и гръбните мускули спомагат за развитието и укрепването на съответната мускулна група.

Разтягането на мускулите, особено флексорите на бедрата и ахилесовите сухожилия допринася за потушаване на неприятните усещания.

Освен това правилната техника на вдигане на тежести, при която се използва повече мускулната сила на краката отколкото гърба, както и носенето на колан за кръста (лумбален колан) помагат да се избегне активизирането на болезненото усещане и неговото засилване.

4. Потърсете алтернативна помощ

Хирупрактиката, позната у нас като мануална терапия, доказано е от полза - ако болките се дължат на мускуло-скелетни проблеми със:

- ставите,

- костите,
- мускулите,
- съединителната тъкан (сухожилия, хрущяли, ставни връзки).

Хирупрактиката е подход, който включва в себе си въздействие върху гръбначните и други стави като раменните, коленните и тазобедрените. Данните показват, че мануалната терапия и конвенционалната медицина са почти еднакво ефективни, когато става въпрос за описаните по-горе видове болки в гърба.

5. Погрижете се за гърба си вкъщи

Поставянето на горещ или студен компрес, както и редуването им, може да е много полезно за облекчаване на болките в гърба. Компресите със студен гел действат най-добре на острата болка, докато за хроничната се препоръчва те да се комбинират с горещи. Но това не е лечение! По този начин само се постига облекчение.

Нестероидните противовъзпалителни лекарства (НСПВС) от типа на аспирин, ибупрофен, диклофенак помагат за свеждане на болката до минимум и за намаляване на евентуалното подуване. Този вид лекарства са обичайният избор за третиране на ненадейни, остри увреждания на гърба и по-специално на кръста.

Внимание! Не бива да се приемат нестероидни противовъзпалителни средства при бременност, опити за забременяване, кърмене или при наскоро претърпяна операция.

Как да облекчим болките в гърба без лекарства

Както причините, така и лечението на болките в гърба трудно могат да се изчептя в няколко параграфа. Но трябва да се подчертае, че домашното лечение в този случай наистина работи. Според Американското общество за борба с болката (American Pain

Society) много от хората, които са с болки в гърба, изпитват по-голямо облекчение от използването на нелекарствени методи отколкото от приема на лекарства. Тези начини са и доброто решение за бременните и кърмещите жени.

• Почивка

Когато човек стои или седи дълго време, мускулите на гърба значително се напрягат. Това напрежение е фактор, който усилва и ставната болка. За каквито и конкретни проблеми с гърба да става дума, периодичната почивка предпазва от по-нататъшно пренапрягане и дава време на изморените гръбни мускули да отдъхнат.

Въпреки че може да ви изглежда изкушаващо просто да изтърпите болката или да изчакате напрежението в гърба «просто да спадне», специалистите твърдят, че почивката е най-лесният начин за домашно третиране на



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

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



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



TICO # 4631602

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

<< Прод. от стр.22

болката и важен инструмент за облекчаването ѝ.

• Стойка

Начинът, по който човек лежи, седи и стои, може също да предизвика или усилва болката в гърба.

Американската асоциация по хиропрактика (American Chiropractic Association) акцентира върху факта, че корекцията на стойката на работното място и вкъщи води до облекчение на сковаността, пулсиращите болки и ограничения обем на движение на ставите.

Използвайте възглавнички - за опора на кръста си или стол с ергономичен дизайн, който следва естествените извивки на гръбначния стълб. Нощем спете по гръб или на една страна, но никога по корем, ползвайте средно твърд матрак, който да се нагласи към гърба (а не обратното). При изправена стойка, се старайте да държите бедрата в една равнина, като леко свивате коленете и изпъвате рамената назад.

• Ходила

Възможно е болките

в гърба да произхождат от различната (макар и почти невидимо) дължина на двата крака или различния ъгъл, под който всеки крак стъпва, докато ходите. Използването на ортотика решава проблема – това са специални устройства, които се поставят в обувката и изравняват дължината на краката и по този начин намаляват напрежението върху гръбнака. Чрез ортотика може да се постигне намаляване и дори пълно изчезване на болките в гърба, при това завинаги.

• Разтягания

Понякога може да нямате избор и да се налага да стоите или седите дълго време дори и с болки. За да се намалите напрежението в кръста, предизвикано от поддържането на една стойка, опитайте един специфичен начин на разтягане:

- застанете изправени на твърд стол с леко разкрячени крака;
- леко завъртете горната част на гръдния кош и гърба и се наведете напред от главата и рамената;
- извивайки се от талията, бавно поставете глава между краката си, за да предизвикате



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

<< **Прод. от стр.25**

хубаво облекчаващо разтягане на целия гръб.

• **Терапия с топло и студено**

Когато хроничната болка в гърба се обади, можете да постигнете незабавно облекчение при това у дома и без лекарства чрез използване на пакетчета гел. Трябват ви две пакетчета – едното да поставите в микровълновата печка да се загрее, а другото – в хладилника да се охлади (но да остане гъвкаво, т.е. да не е замръзнало). Поставете топлото пакетче върху хавлиена кърпа или директно върху гърба си за 15-20 минути. След това направете същото със студеното пакетче. Можете да повтаряте процедурата на интервали толкова пъти, колкото е нужно.

Правилните грижи за кожата с големи пори



При наличие на големи пори в кожата, трябва да се полагат по-специфични грижи за нея. В противен случай порите ще увеличат размерите си и могат да способстват за появата на черни точки.

За прикриване и коригиране на порите трябва да се използват специални козметични средства, някои от които трябва да бъдат

препоръчани от специалист-дерматолог.

1. Пяна за измиване с эксфолиант

Тя премахва наднорменото количество кожни мазнини, мъртвите клетки и другите частици, които запушват порите.

2. Микродермабразия

Процедурата стимулира производството на колаген и значително намалява порите. Кожата изглежда по-млада, гладка и здрава.

3. Алфа и бета-хидрокси киселини

Те почистват порите чрез отстраняване на “клетъчния боклук”, т.е. старите мъртви клетки. Алфа-хидрокси киселината е водноразтворима, а бета-хидрокси – мастноразтворима, което ѝ позволява да прониква по-дълбоко и да почиства по-дълбоко. Ако имате пъпки или обриви по кожата, в пяната за измиване или в тоник -лосиона, които ползвате, трябва да се съдържа и салицилова киселина.

4. Третиноин

Неговото друго название е ретин-А. Това е медицински продукт, на основата на витамин А, който спомага за премахването на “черните точки”, почиства силно запушените пори и ускорява образуването на нови клетки. За неговото прилагане трябва да се посъветвате с дерматолог. За

бременните е противопоказно използването на препарати, съдържащи витамин А.

5. Тайните на правилния грим

Не нанасяйте тонален крем в областта на разширените пори, защото това само ще ги акцентира. Можете да използвате пудра, руж или други подобни средства за подобряване на цвета на кожата. Избирайте си кремове, които свиват порите, дори при липса на обриви, пъпки и други кожни проблеми.

Най-често проблемът с порите е свързан с друг здравословен проблем. Затова: потърсете съдействие от козметик или най-добре дерматолог, защото за да се отстрани трайно проблемът е необходимо нормализиране на работата на мастните жлези.

Когато ни се вие свят...



Виенето на свят само по себе си не е заболяване, а само един от неговите признаци – симптом, подобен на главоболието или високата температура. За какво по-точно става дума, когато ни се вие свят, може да прецени само специалист. Предлагаме Ви анализ на няколко полезни факта, които е

добре да знае всеки:

Лъжлива тревога

Ако ви се вие свят, докато сте в обятията на любимия или преди изява пред голяма аудитория, не се притеснявайте. С вашето здраве всичко е наред, а причината за виенето на свят е отделеният адреналин, който предизвиква спазъм на гладката мускулатура, в това число и на гладката мускулатура на съдовете, поради което временно се влошава кръвоснабдяването на мозъка.

Често виенето на свят се наблюдава и при пътуване, люлеене на въртележка или в киното, ако филмът е заснет с “ръчна” техника. В такива случаи се получава несъответствие между това, което възприема нашият вестибуларен апарат, и това, което виждаме ние. Мозъкът реагира едновременно на двата сигнала и става наслагване, което е съпроводено с неприятни усещания.

Именно това състояние, когато е свързано с пътуване по вода, се нарича “морска болест”. При един хора тя е по-силно изразена, при други – по-слабо.

Ако ви се вие свят от височина, също няма повод за тревога. Просто ако дълго време сте гледали в далечината, вашите очи се нуждаят от време

Прод. на стр27 >>



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.27*

за да се фокусират върху близките предмети.

Може да ви се вие свят и заради проблем в кръвоснабдяването на тези отдели от мозъка, които отговарят за равновесието. Просто сте извършили рязко движение с главата. Затова бъдете внимателни, правейки упражнения за мускулите на шията.

Ако сте забравили да хапнете, може да ви се завие свят поради недостига на глюкоза в кръвта.

Време е да се лекувате

Ако ви се вие свят систематично, става дума не за физиологично, а за патологично виене на свят, т.е. то е симптом за някаква болест.

Ако само ви се вие свят

Най-честата причина за това усещане е заболяване на вестибуларния, който се намира във вътрешното ухо. Такова виене на свят се нарича вертиго. То се проявява остро и е съпроводено с илюзията за преместване на собственото тяло или околните предмети в пространството, а също така с гадене, повръщане или студена пот. Тези проблеми могат да възникнат на фона на такова заболяване, каквото е отитът – тогава виенето на свят предшества

болката в ухото.

Виене на свят + нарушения в слуха

Ако виенето на свят възниква под формата на пристъпи, които продължават няколко часа и са съпроводени с шум в ушите или намален слух, става дума за болестта на Мениер. Тя възниква, когато течностите, миещи слуховата и вестибуларната част на вътрешното ухо стават повече от обичайното, или при промяна на съотношението на електролитите.

Ако виенето на свят започна незабележимо и е съпроводено с едностранна загуба на слуха, трябва да се направи изследване за злокачествено мозъчно образувание.

Ако едностранната глухота настъпва рязко, диагнозата не е толкова страшна: перилимфатична фистула. По-просто казано - разкъсване на мембраната между средното и вътрешното ухо. Отличителна черта на това заболяване е, че при кашляне или кихане виенето на свят се засилва.

Виене на свят + главоболие

Шумът в ушите, съчетан с гадене и виене на свят или с неприязън към светлина и звуци, може да бъде предвестник на мигрената.

Ако виенето на свят и главоболието се усещат едновременно, не е изключено причината да бъде натравяне (например алкохолно или интоксикация при тежко инфекциозно заболяване) или черепно-мозъчна травма.

Виене на свят + нарушена координация на движенията

Остро възникналото виене на свят, съчетано с изгубване на съзнанието, нарушения в зрението, променена чувствителност, отпадналост, или трудности с координацията, може да бъде предизвикано от такава сериозна причина, каквато е нарушението в мозъчното кръвообращение (инсулт). При възникването на тези симптоми, повикайте незабавно бърза помощ.

Виене на свят

+ психологически дискомфорт
Усещането за “мъгла” в главата може да се съчетава с виенето на свят при невроза или депресия. Това виене на свят се нарича психогенно – то може да продължи седмици, дори и месеци.

Виене на свят, което се засилва при движение Виенето на свят, което се засилва при движение (особено ако човекът си е въртял главата в момента на неговото

възникване) е свързано с остеохондроза на шийния отдел на гръбначния стълб. Ако виенето на свят възниква при промяна на положението на тялото и само при определено положение на главата, може би се касае за доброкачествено позиционно виене на свят.

Виене на свят след приемане на лекарства Това състояние може да бъде предизвикано от някои лекарствени препарати:

- срещу алергия;
 - срещу настинка;
 - някои антибиотици;
 - някои сънотворни;
 - някои транквилизатори.
- Ако внезапно ви се завие свят, не се притеснявайте, а се постарайте да не паднете (много често се губи равновесие):
- Седнете или легнете, за да може главата и раменете да се намират на едно ниво – това положение подобрява кръвоснабдяването на мозъка.
 - Не правете резки движения.
 - Опитайте се да фокусирате погледа си върху неподвижен предмет или просто затворете очи.
 - Ако виенето на свят не изчезне след известно време, потърсете помощ от невролог.

Прод. на стр29 >>

Защо, колко и какви течности да прием



Най-честият съвет за количеството вода, което трябва да прием всеки ден, е 1,5-2 литра. Но на практика това количество включва всички течности, не само водата.

Всъщност общовалидното правило за количеството е просто. С него може да се справи всеки - 40 мл течности на всеки килограм телесно тегло. Т.е. човек с тегло около 60 кг трябва да изпива всеки ден по 2,4 литра течности – не повече, но и не по-малко.

Оттук нататък обаче започват условностите и преодоляването на битоващите погрешни схващания. Например - това че през лятото заради горещините губим голямо количество влага през кожата и за поддържане на водно-солевия баланс трябва да прием колкото се може повече вода, е заблуда или, ако го кажем по-меко, правилото е твърде абсолютно, за да може да бъде наречено вярно.

В резултат на наложения стереотип и множество публикации повечето от нас страдат от вредния навик – през лятото да пият повече течности

отколкото през другото време от годината.

Да – в топло време тялото е особено чувствително към нарушаването на водния баланс, но е задължително да се прави разлика между жаждата и желанието за пиене. Такава наистина има и тя е голяма! Чувството за жажда е сигнал на организма, а желанието за пиене често е свързано с неосъзнат импулс за потребност, която понякога вреди на организма.

А ако прекалим... Отоците под очите сутрин и вечер, продължителната и възникваща от най-малкото течение хрема, повишената секреция на мастните жлези в кожата на главата (поради която ни се иска да си мием косата не само всеки ден, а дори два пъти дневно), главоболието при най-малките промени в температурата, достатъчно дългата менструация (до 7 дни) при не много продължителен цикъл (21-23 дни) – всичко това са признаци за наднормено количество течности в организма.

Според специалистите, хората твърде малко се замислят за изпитите количества течности. По-голямата част от деня е съпроводена с поемането на кафета, чайове и сокове.

Топлите напитки са безполезни, особено през лятото. Те притежават диуретични свойства, т.е. с тях едва ли можем да преборим жаждата.

Газираните напитки също не разрешават проблема - те само увреждат лигавицата на стомаха и червата, а и повечето съдържат значителни количества захар или подсладители, т.е. предизвикват жажда.

В доста от **минералните води** се съдържат много соли, които задържат влагата в организма и поради това в някои случаи могат дори да предизвикат отоци.

Подходящо решение за справяне с жаждата и набавяне на достатъчно течности (освен водата) е да се пият сокове, но не тези, които се предлагат в магазините, а прясно изцедени. Първите съдържат консерванти, а и повечето от тях – подсладители.

Най-разпространеният начин за производството на сок е т.нар. концентрация. В процеса под въздействието на високата температура се разрушават до 50% от витамин С, изпарява се част от ароматичните вещества, а някои аминокиселини и въглехидрати влизат в реакция и променят своята структура. Така полученият сок често се разрежда

с вода, захар, лимонена киселина, ароматизатори, консерванти.

За разлика от тях, **прясно изцедените сокове** са богати на микроелементи и витамини. Те не само добре утоляват жаждата, но и притежават допълнителни свойства. Например:

- сокът от боровинки и други горски плодове помага при физическа и психическа умора.
- сокът от моркови стимулира обмяната на веществата.
- Соковете от портокал, лимон и грейпфрут помагат за справяне с проблемите, свързани с концентрацията на вниманието.
- сокът от ябълки способства за запазване на ясения ум и в напреднала възраст. Веществата, съдържащи се в него, са способни да защитават мозъчните клетки от оксидантния стрес, който води до влошаване и загуба на паметта и намаляване на интелекта.
- Зеленчуковите сокове са своеобразна панацея за тези, които страдат от пролетно-летни алергии. Особено ефективни са соковете от зеле и картофи.

Всички диетолози са единодушни, че който и сок да изберете, всекидневната употреба на една чаша може да удължи живота ви средно с 3-4 години.

След загубата на Хамзат Чимаев - двама узбекистанци, взели заеми, се самоубиха



Загубата на Хамзат Чимаев удари някои от феновете му много по-силно, отколкото самия боец. Чимаев се качи да защити титлата си в средна категория срещу бившия шампион Шон Стрикланд в главното събитие на UFC 328 в Prudential Center в Нюарк, Ню Джърси, но вечерта се разви много по-различно, отколкото вероятно си е представял, предава Low Kick MMA.

Стрикланд спечели с разделено гласуване – двама от съдиите му дадоха победата с резултат 48-47, докато третият съдия отбеляза 48-47 за Чимаев, което доведе до загуба на титлата с разделено гласуване за „Борз“.

Веднага след мача в социалните мрежи се появиха сърцераздирателни публикации, в които се твърди, че двама мъже от Узбекистан, взели огромни заеми, които очевидно са продали колите си и дори бижутата на съпругите си, за да направят големи залози че Хамзат Чимаев ще

остане непобеден в UFC 328.

Но след като „Борз“ загуби титлата си в средна категория от Шон Стрикланд, двамата мъже са се самоубили.

Към момента няма официално изявление или потвърждение от властите относно инцидента.



След UFC 328, професионалният рекорд на Хамзат Чимаев вече е 15-1. Преди неуспеха, „Борз“ бе изградил непобедена серия от 9-0 в UFC със забележителни победи над елитни имена като Робърт Уитакър, Гилбърт Бърнс и Камару Усман.

Родената в Чечня звезда спечели титлата в категория до 185 паунда на UFC 319 през август 2025 г., където доминира над Дрикус Дю Плеси по пътя към убедителна победа с единодушно решение.

Удари с юмруци срещу звездата на Галатасарай Лукас Торейра!



Уругвайската звезда на Галатасарай Лукас Торейра бе нападат в центъра на Истанбул. Мъжът, арестуван за нападението над бившия халф на Арсенал, обясни в странно изявление, че мотивът му е бил „омраза“.

Торейра твърди, че е бил ударен в главата по време на нападението, чиито последици са заснети на камера пред 5-звездния хотел в Истанбул, където бившият играч на Арсенал е играл тенис с приятели, предава SportBIBLE.

„Никога преди не го бях виждал“, каза уругваецът, който играе за Галатасарай, откакто напусна Арсенал през 2022 г.

Изглежда, че в резултат на инцидента не е имало трайни физически щети, но 30-годишният футболист потвърди, че ще заведе дело срещу извършителя. Според турския информационен бюлетин Vosuna Tiklama,

предполагаемият нападател е направил откровено признание, което рисува картина на тъжна мания.

„Имах несподелени чувства към една жена и тъй като тя се чувстваше неудобно с мен, бе получила ограничителна заповед срещу мен“, се казва в изявлението.

„Никога не съм нарушавал тази ограничителна заповед. Започнах обаче да тая омраза към Торейра след като видях в Instagram преди година снимки на жената, към която изпитвах чувства с Торейра.

„Написах публикации за Торейра в моя Twitter акаунт. Причината да ги напиша бе омразата ми към него.

„Вчера, след като научих от публикация в Instagram на Торейра и семейството му, че са в хотел „Риксос“, отидох на адреса с такси, чийто регистрационен номер не помня, в момент на ярост, с намерението да нараня Торейра.

„Веднага щом видях Торейра, го ударих веднъж в лицето.“

Торейра публикува изявление след инцидента,

<< Прод. от стр.30

обяснявайки, че след като е позирал за снимка, е бил доближен от мъж и ударен в главата. Торейра е играл 63 мача във Висшата лига и е бил преотстъпен на Атлетико Мадрид и Фиорентина по време на престоя си на стадион „Емирейтс“. Той подписа четиригодишен договор с Галатасарай през 2022 г., който впоследствие е удължен до лятото на 2028 г.

Уругвайският национал с 40 мача е записал поне 30 участия в първенството във всеки от четирите си сезона в Суперлигата, където е спечелил четири пъти поред с гиганта от Истанбул.

Уругваецът също така е спечелил първенството в Испания, докато е бил под наем в Мадрид.

Даниел Дюбоа победи Фабио Уордли в кървава епопея и спечели титлата на WBO



© Fabio Wardle (left) and Daniel Dubois (right) during their WBO world heavyweight title fight. Photograph: Matt Winkler/Getty Images

Даниел Дюбоа се завърна с брутална ефикасност, като стана световен шампион в тежка категория на WBO, след като спря Фабио Уордли в началото на **11-ия рунд на драматичен и окървавен двубой**. Хауърд Фостър, чиято бледосиня риза се бе превърнала в пурпурночервена, сякаш работеше в кланица, а не на боксов ринг като съдия, скочи между смелите бойци, за да спаси Уордли 28 секунди след началото на предпоследния рунд, предава The Guardian.

Това бе милостиво спиране, защото падналият шампион, с лице цялото в кръв, стичаща се от силно порязания и счупен нос, бе прегледан два пъти преди това от лекаря край ринга.

Дюбоа, **който бе нокаутиран два пъти в двубоя** и падна за първи път 10 секунди след началото на мача се завърна в него с похвална решителност. Той също така доказа, че има превъзходна техника. Работейки зад гръмотевичния си удар, Дюбоа нанасяше един след друг удари в постоянно отпускащата се фигура на Уордли. Но 31-годишният боксьор

от Ипсуич, който претърпя първата загуба в кариерата си, просто отказа да се предаде.

Дюбоа се появи късно на мястото на събитието. Миналия юли, когато бе смазан в последния си мач от Александър Усик в пет рунда, закъснялото пристигане на Дюбоа на стадион „Уембли“ бе предшествано от парти, което той и баща му организираха в семейния дом няколко часа по-рано. Оказа се нелепо парти и Дюбоа получи безмилостен урок от Усик. Забавянето на Дюбоа този път обаче бе обяснено със задръстванията в Манчестър.

Уордли, облечен в блестяща синя роба в чест на любимия си Ипсуич Таун, изглеждаше спокоен преди началото на мача, въпреки лекия блясък на потта по безстрастното му лице, докато правеше походката на защитаващия титлата си шампион.



Мачът донесе всичко онова което битка за титлата би могла

да донесе. Дюбоа е шампион и има на какво да се радва. Няма съмнение и че Уордли ще се завърне след това болезнено поражение и че все още има много да предложи в тежка категория. Но подобна битка изтощава човек и той ще трябва да размисли върху болезнените уроци, които му е дал Дюбоа - боец, който за пореден път показва, че е възможно да се възстановиш от унижително поражение и два нокдауна и отново да се почувстваш на върха на света.

Бавната смърт на NBA?

Ако най-интересното нещо за **NBA** е дебатът за промяната и, **тогава лигата е в истинска беда**.

The slow death of the NBA?
If the most interesting thing about the NBA is a debate over fixing it, then the league is in real trouble

Ето една много кратка история на живота ми в NBA: Когато бях дете, през зимата, когато футболът свършваше, се интересувах от професионалния баскетбол, защото бяха 80-те, можеше да гледаш мачове по телевизията и харесвах Майкъл Джордан, Меджик, Лари, Айзея Томас и Кърт Рамбис. В малкия си

тефтер в училище си рисувах картинки как правя забивки, а след училище с приятелите ми играехме един срещу един или се опитвахме да забиваме от рампи, които бяхме построили в нечия алея – така започва материал на Тед Клък публикуван в World.org.

В началото на 2000-те пишех много неща, свързани с NBA, за ESPN the Mag и ходех в The Palace at Auburn Hills (RIP), за да интервюирам момчета от мачовете на Pistons. В тази итерация на лигата отделните отбори все още имаха идентичност - **Pistons** играеха отборен баскетбол, **Pacers** бяха големи и физически внушителни - но дори тогава не ме интересуваха чак толкова много, защото, за съжаление, вече го бях надраснал.

Тъй като не играя хазарт, сега изобщо не ме интересува, нито пък играчите, което е истински проблем, с който другите спортове не се сблъскват. Ето кратко обяснение защо:

1. В NFL има само 17 мача (така че всички те са важни) и има насилие, което означава, че като играч не можеш да се движиш свободно

из цялото игрище, защото ако се движиш свободно, може да се осакатиш и определено ще пропуснеш шанса да спечелиш богатство за поколения чрез следващия си договор. В NFL всеки видеозапис на мач, който заснемате, е по същество прослушване за останалите 31 отбора в лигата, които се опитват да спечелят.

2. В Мейджър Лийг Бейзбол има битка един срещу един (питчър срещу нападател) при всяка игра, която предлага шанс за успех или провал на всеки играч. Въпреки че има тонове игри и въпреки че заплатите са астрономически, шансът за индивидуални статистически постижения и избягване от неудобство обикновено кара играчите да играят здраво. В бейзбола има и факторът „чар“ - т.е. преживяването да присъстваш на мач навън, през лятото, е по своята същност приятно нещо за хората, независимо какво се случва в самата игра.

3. В NFL заплатите са сравнително малки (в сравнение с NBA) и тук също има насилие, в допълнение към саморегулираща се екосистема. Също така,

в хокея е вградена идеята, че изпразваш резервоара по време на смяната си и след това получаваш шанс да си починеш. В резултат на това, плейофният хокей е едно от най-добрите спортни преживявания за гледане.

4. В голфа, тениса и бойните спортове способността на един спортист да печели е обвързана с неговата или нейната способност да печели или да се класира високо в индивидуални събития. Така че е сигурно, че всички спортисти се интересуват, дори и да не се представят особено добре от дадено събитие. А в бойните спортове има и осакатяващия момент, в допълнение към идеята, че „кой е по-силен от кого“ винаги ще бъде интересно.

В светлината на гореизложеното, NBA е уникално същество. Ако Дариус Гарланд (просто избирам играч на случаен принцип) е предвидил да спечели \$39.5 милиона, играейки баскетбол този сезон, той ще спечели повече пари за една година баскетбол, отколкото цялото ми семейство е спечелило, общо, през цялата история на семейството ми,

живеещо в Америка (която датира от началото на 1900 г.). Но нека за момент да спрем с парите.

Изразът да бъдеш „решително победен“ е толкова културно повсеместен и от гледна точка на словесния език е надхвърлила баскетбола, намерил е път в други сфери на живота, включително, но не само, дискурса. Което означава, че да бъдеш „решително победен“ (“dunked on”) словесно е почти толкова лошо, колкото да бъдеш решително победен в баскетбола. Това е срам.

Но с начина, по който се играе баскетбол сега на професионално ниво - където всеки е поне 198 см висок и стреля за 3 точки - и в повечето игри при които баскетболистите просто тичат към крилата, за да чакат да вкарат тройка, баскетболната аналитика (това, нещото с тройката, е най-ефективният начин на игра) е премахнала: а.) зрелищната игра и б.) възможността за индивидуалния срам. Искам да кажа, ако някой вкара тройка над протегнатата ми ръка, това не е идеално, но ако някой ми вкара забивка над главата, има ниво на личен срам.

В това отношение днешната NBA прилича много повече на днешната женска WNBA, отколкото на NBA през 1992 г. Също така в това отношение загубихме регионални идентичности, защото всички играят по един и същи начин. Също така загубихме индивидуални типове тяло (големи, малки гардове и т.н.), така че няма никой в **NBA, който дори бегло да прилича на... нас.** Вече няма Спъд Уебс, Мъгси Богуез или Скот Скайлс.

Но да се върнем към примера с Гарланд. Ако знам, че имам \$39.5 милиона, които чакат в банковата

ми сметка, или ако съм Девин Букър и съм спечелил \$269 милиона в кариерата си, вероятно съм малко по-малко нетърпелив да играя, въпреки болки в глезена, и малко по-малко нетърпелив да се върна назад и да играя невероятна защита по време на мач в сряда вечер през януари. Защо ли? 20 от 30-те отбора в NBA стигат до плейофите (които сякаш продължават шест месеца). Не обвинявам играчите за това, защото може би ще ми е трудно да се интересувам, ако имах толкова пари.

И така, какво можем да заключим от това? Може би NBA е само

за деца и за хора, които всъщност не гледат мачовете или „гледат“ чрез своите парлеи в DraftKings (индивидуални залози във водещата американска хазартна компания *DraftKing*, базирана в Бостън, предлагаща спортни залагания и ежедневни фентъзи спортове (DFS) – б.р.). Или може би сме свидетели на бавната смърт на нещо, което някога е имало значение за хората, а сега не.

Тед Клък е награждаван международно публикуван автор на 30 книги, а журналистическите му статии са публикувани

в *ESPN the Magazine*, *USA Today* и много други издания. Той е сценарист и копродуцент на предстоящия пълнометражен филм *Silverdome* и е съводител на подкастите *The Happy Rant* и *The Kluck*. Тед печели две последователни награди *Christianity Today* „Книга на годината“ през 2007 и 2008 г. и е носител на наградата *Michigan Notable Book Award* през 2008 г. за футболния си мемоар „*Paper Tiger: One Athlete's Journey to the Underbelly of Pro Football*“. В момента е доцент по журналистика в *Union University* в Джаксън, Тенеси.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

РАБОТА

ТЪРСИТЕ РАБОТА?

**SHIPPING COMPANY IN SCARBOROUGH
IS LOOKING FOR A FULL TIME
WAREHOUSE OPERATOR
MONDAY TO FRIDAY.
CALL ALEX: 416-265-4686**

**Transportation company is looking for
office personnel
Dispatcher needs
AZ license is a plus
Office is located in Burlington, On
Call Meto; 647-773-3823**

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

Хайде да опитаме
рисуване с водни бои.
Вижте моите нови
картички.
Цветовите изглеждат
по-бледи от тези с
акрилни бои, преливат
се плавно и ефектът е
съвсем различен, но

картините изглеждат
много красиви.

При тази техника
първо се намокря
листа за рисуване с
вода, след което се
нанасят цветовете.



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.

**Четете
в Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

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

Много е важно каква хартия избирате.

Хубаво е да използвате специален акварелен картон, който не се набръчква при мокрене с вода.

Хартията, която аз използвам е от Michaels "Watercolor pad by Artist's Loft"

Дебелина на хартията 140 lb

Пробвах върху по-тънка 90 lb, но картичката се набръчква от водата.

Вдъхновение! Вяра, редактор, в-к "Пламяк"