

Защо 40% от хората избягват новините



Автор: Али Джасеми
- Преподавател по психология, Университет „Уилфрид Лорие“.

Декларация за оповестяване:

Али Джасеми не работи, не консултира, не

притежава акции и не получава финансиране от никоя компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и не е разкрил връзки извън академичната си позиция.
Преводът е на „Пламък“

По време на няколко неотдавнашни разговора, хора ми споделиха, че са спрели да проверяват телефоните си сутрин. Не защото нищо не се случвало, а защото всичко се е случвало. Те описаха чувството като „да стоят под водопад от непрестанни лоши новини.“

Това преживяване далеч не е изолиран случай. Според доклад за дигиталните новини на Института Ройтерс от 2025 г., **69% от канадците поне от време на време избягват новините.**

Прод. на стр.4>>

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

GOLDEN DOOR TEAM
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

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

стр.22, 27

Обадете се на Мето: **647-773-3823**

BN
Beauty Nut
Health & Wellness

**PURE. POWERFUL.
TIMELESS.**

Inspired by Morocco.
Perfected by Nature.

BN
Beauty Nut
Health & Wellness
PURE AGELESS ELIXIR SERUM
Infused with Argan Oil

BN
Beauty Nut
Health & Wellness
PURE AGELESS ELIXIR EYE CREAM
Infused with Argan Oil

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

800 Arrow Rd, Suite 11,
Toronto, ON, M9M
416-479-7724
beautynut.com

NATURAL & CLEAN
NOURISH DEEPLY
TIMELESS BEAUTY
SCIENCE MEETS NATURE

SCAN TO DISCOVER THE POWER OF NATURE



Committed to Superior Quality!



DISCOVER OUR SIGNATURE SAN VITO COLLECTION AND EXPLORE OUR ENTIRE FAMILY OF FINE CHEESES.

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!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

jobs@fierafafoods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 1357)**

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

Защо 40% от хората избягват новините

<< Прод. от стр.1

В световен мащаб **40%** съобщават, че поне понякога или често правят същото - най-високата регистрирана някога цифра. Хората споделят последователни причини за това: новините ги карат да се чувстват в лошо настроение, претоварени и безсилни.

Като изследовател в областта на психология на развитието, чиито фокус е върху социалното развитие и психологическо благополучие, твърдя, че умората от новините не е слабост или спад в гражданския интерес на поколението. Това е предвидима реакция на човешкия мозък, сблъскващ се със среда, в която никога не е бил проектиран да се ориентира.

Склонни към лоши новини

Много преди смартфоните или дори печатната машина, нашата когнитивна архитектура е била оформена от един-единствен проблем: да останем живи достатъчно дълго, за да се размножим. Нашите предци, чието внимание се

е отклонявало от шумоленето в тревата, са оставили по-малко потомци от тези, които са гледали и слушали. Това е основата на онова, което психолозите наричат „негативна предубеденост“ - едно от най-често повтаряните открития в когнитивната наука. В продължение на десетилетия изследвания е доказано, че човешкият ум преценява негативната информация повече от положителната, обръща внимание на нея по-бързо и я запомня за по-дълго.

Хищник наблизко е по-важен от красив залез. Цената на пропускането на реална заплаха е смъртта, докато цената на прекалената реакция е няколко минути загубена бдителност. Асиметрията прави тази предубеденост адаптивна.

Ето какъв е проблемът: човешкият мозък не се е променил оттогава. Ние сме същият вид, какъвто сме били преди хиляди години. Променил се е размерът на света, който трябва да бъде сканиран за заплахи.

Мозъкът, който е обръщал внимание на заплахите, е бил мозъкът, който е оцелял.

Сканиране на целия свят

През по-голямата част от човешката история заплахите, които нервната ни система обработва, бяха локални. Съседно племе. Суша. Болест на дете, което лично познавахме. Информация за отдалечени места едва пристигаше, а ако и пристигаше, бе предимно неуместна.

През 2026 г. една и съща неврологична система е помолена да абсорбира война в един регион, финансов шок в друг, климатична катастрофа в трети и насилствено престъпление в четвърти, всичко това преди обяд.

Проучване, публикувано в научното списание Nature Human Behaviour, изследва повече от 105,000 реални новинарски заглавия, гледани близо 6 милиона пъти. Всяка допълнителна негативна дума увеличава процента на кликуване, докато

положителните думи имат обратен ефект. Последните проучвания показват, че хората по света демонстрират измеримо по-силни физиологични реакции към негативни новини, отколкото към положителни. Тялото реагира преди умът да е решил дали заплахата е релевантна.

Някои изследователи са въвели клинична рамка за това, което се случва в този случай, наречена Проблемна консумация на новини (ПНК) - модел на ангажираност с новини, който води до преокупация, дисрегулация и нарушаване на ежедневно функциониране. В своето проучване от 2022 г.

изследователите установяват, че **17% от възрастните американци се квалифицират като имащи тежки нива на ПНК**. Сред тази група 61% съобщават, че се чувстват доста или много зле, в сравнение с 6%, които не са.

За малцинствените групи умората от новини може да бъде още по-сериозна.

Прод. на стр.5 >>

Защо 40% от хората избягват новините

<< Прод. от стр.4

Многократното ставане свидетел на вреда, насочена към нашите собствени групи, дори когато не сме непосредствената мишена, може да има значително психологическо въздействие върху хората от същата груповата принадлежност. За расово обусловените общности, като например имигрантите, когнитивното натоварване може да бъде още по-тежко, а възможността просто да спрат да гледат е много по-трудна за упражняване, когато новините са за тяхната страна на произход.

Отместването на поглед не е решение

Какво е решението на умората от новини? Ами, не е отбягването им. Демокрацията зависи от информираниите граждани.

Много възрастни вече посочват разпространението на подвеждаща информация като основен източник на стрес. Отдръпването

от точна и достоверна информация само задълбочава проблема. Ние сме програмирани да обръщаме повече внимание на лошите новини и този вид съдържание ще си проправи път до нас по един или друг начин.

Решението е да се управлява потреблението и източниците.

Няколко подхода могат да помогнат за управление умората от новини и за защита на психичното здраве. Ограничаването на потреблението на новини до определени времеви интервали намалява чувството за претоварване. Изборът на дълбочина пред обем също е от значение: една внимателно написана дълга статия ще ви информира по-добре от изблици на случайни, ненадеждни и емоционално натоварени публикации в **Instagram**. Също така е ценно да се прави разлика между информация

Прод. на стр.6 >>

ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА



**Wawel Villa
Seniors Residence**

Home with a Heart

Care With Dignity
Since 1968





Вила „Вавел“ е лицензиран дом за възрастни в сърцето на Кларксън, предлагаш състрадателни грижи, комфорт и общност в спокойна обстановка с много зеленина.

ИЗКЛЮЧИТЕЛНА ГРИЖА. ВСЕКИ ДЕН.

 <p>СЪСТРАДАТЕЛНИ ГРИЖИ</p> <p>24/7 достъп до PSW и медицински грижи. Специализиран персонал, подкрепящ вашето благоденствие и независимост.</p>	 <p>ГРУПОВИ ЗАНИМАНИЯ</p> <p>Ангажиращи групови занимания, организирани от опитен, добре обучен персонал, които насърчават социалната връзка, умствената стимулация и удоволствието от живота.</p>	 <p>ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА</p> <p>Домашно сготвени ястия, приготвени с грижа и сервирани с усмивка.</p>	 <p>БЕЗОПАСНОСТ И СПОКОЙСТВИЕ</p> <p>Лицензирана и сигурна среда с 24/7 грижи и поддръжка.</p>
---	---	--	---

ОТДЪХВАЩА ГРИЖА
A Helping Hand When You Need It Most

Нашите грижи за възрастни хора предлагат краткосрочен престой за възрастни хора, които се нуждаят от допълнителна подкрепа, или за техните болногледачи, които се нуждаят от време за почивка и презареждане.

 <p>Комфортни помещения за престой и грижовен персонал</p>	 <p>Спокойствие, знаейки, че за любимия човек е добре обгрижван</p>	 <p>Лесно връщане у дома, когато сте готови</p>
---	--	--

 (905) 823-3650

 wawel.org

 880 Clarkson Road South
Mississauga, Ontario
L5J 4N4

 A charitable non-profit serving our community

Свирението нашої винярської
BOLGRAD
Спокоєно соння всім українцям.

NOW IN ONTARIO
IN LIMITED STOCK
AT YOUR LOCAL LCBO




WINES OF UKRAINE



SHOP AT LCBO

Thank you to all our Canadian Friends!

Свирението нашої винярської
BOLGRAD
Спокоєно соння всім українцям.

NOW IN ONTARIO
IN LIMITED STOCK
AT YOUR LOCAL LCBO



WINES OF UKRAINE



SHOP AT LCBO

Thank you to all our Canadian Friends!

Защо 40% от хората избягват новините

<< Прод. от стр.5

и действие – изследванията върху възприемания контрол и стреса показват, че разликата между осъзнаването и способността за действие е един от най-силните предсказващи фактори за психологически дистрес. Определянето на това, което всъщност може да направите по отношение на прочетеното в

новините, колкото и малко да е то, регулира тази реакция.

И накрая, бъдете внимателни с „примамката за ярост“ (“rage bait”) – умишлено провокативни съобщения или съдържание, предназначени да повишат ангажираността в социалните медийни платформи, като

предизвикват негативни реакции. Осъзнаването, че някои създатели на съдържание искат да провокират, а не да отразяват реалността, създава полезна когнитивна дистанция.

Новините няма да станат по-малко „тежки“. Но отношението ни към тях може да стане по-съзнателно. Мозъците ни не са създадени

за този мащаб на входящи данни. Те обаче са създадени да се научат да се адаптират.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-40-per-cent-of-people-are-avoiding-the-news-according-to-a-psychologist-282023>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

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)



Промоция

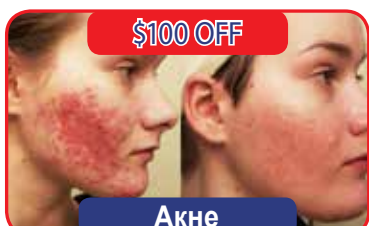
ГЪБИЧКИ



МАЗНИНИ И ЦЕЛУЛИТ

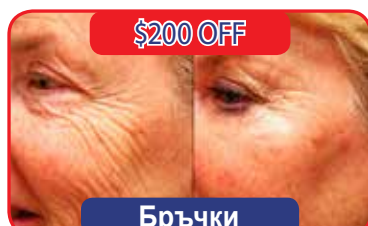


\$100 OFF



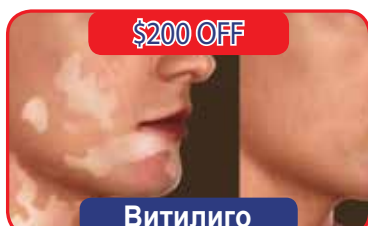
Акне

\$200 OFF



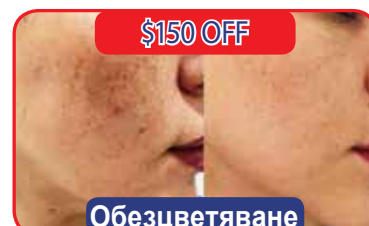
Бръчки

\$200 OFF



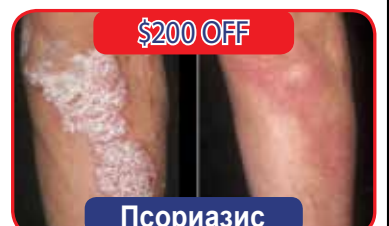
Витилиго

\$150 OFF



Обезцветяване

\$200 OFF



Псориазис

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

Българският патриарх Даниил прие отличени български ученици и ги насърчи да развиват знанията си



По случай 24 май – Ден на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност Българският патриарх Даниил прие в сградата на Софийска св. митрополия отличени български ученици, постигнали високи резултати на международни състезания по философия, математика и инженерство. На срещата присъстваха Никола Веселинов, Симеон Кърджиев и Иван Стоилов, които наскоро се завърнаха в България след успешно представяне на престижни международни форуми. Симеон Кърджиев, ученик в 11. клас на Националната гимназия за древни езици и култури „Константин-Кирил Философ“, спечели златно отличие на международната олимпиада по философия във Варшава. Иван

Стоилов, ученик в 10. клас на 164. ГПИЕ „Мигел де Сервантес“, завоюва сребърен медал на същото състезание, с което двамата повториха исторически успех за България от преди повече от три десетилетия. Никола Веселинов, ученик в 11. клас на Софийската математическа гимназия „Преп. Паисий Хилендарски“, спечели първо място на Regeneron ISEF – най-големия международен конкурс за ученици в областта на науката и инженерството, провел се във Финикс, САЩ. По време на приема Негово Светейшество поздрави младежите за постигнатите резултати и ги насърчи да продължат да развиват своите таланти и знания. Той подчерта, че техните успехи са радост не само за тях самите, но и за всички наши сънародници. Тези успехи са резултат от единството на Божията благодатна подкрепа, на оделотворени таланти и неуморен труд. Изтъкнато беше, че става дума за постижения с истинско съдържание, които носят в себе си смисъл за цялото общество. „Истинското знание, както свети Константин-Кирил Философ определя любовта към знанието,

е доколкото е възможно за човека да разбира божествените неща и да се доближава и уподобява на своя Творец“, заяви патриарх Даниил. Той призова младите хора да продължат да бъдат любознателни и да използват талантите си за развитие на науката и обществото, за бъдещето на нашето земно Отечество. „Молитстваме този ваш успех да бъде стълбица към самопознанието, стълбица към изграждането на този образ, който Господ е вложил в нас, а това се постига, когато човек отдава благодарност към Бога, без Когото нищо не можем да направим“, каза още патриарх Даниил. Симеон Кърджиев и Иван Стоилов бяха придружени от проф. Иван Колев – преподавател по философска антропология във Философския факултет на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и един от основателите на международната олимпиада по философия, а Никола Веселинов от баща си Веселин Веселинов. На срещата участие взеха и Техни Преосвещения Мелнишкият епископ Герасим – гл. секретар на Св. Синод, Браницкият

епископ Йоан – първи викарий на Софийския митрополит и доц. д-р Мария Къосева – преподавател в Пловдивския университет и юридически съветник на Св. Синод. Учениците от своя страна споделиха с вълнение за неповторимия си опит от състезанията, в които са участвали. В края на приема Негово Светейшество подари на отличените ученици св. Библия, като ги насърчи да отделят време за четене на Свещеното Писание. Той им даде също парични поощрения и им подари и други книги с духовно съдържание, с които да задълбочат познанията си за вярата и Бога. Патриарх Даниил пожела на младите хора да не се отказват от мечтите си и да продължат да ги следват. Той подчерта, че Църквата ще бъде до тях като духовна опора и молитвена подкрепа в бъдещите им начинания, насочени към вдъхновяване на подрастващото поколение да се образова и да търси знание за света и вярата.

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

„Път до мощите на свети Йоан Кръстител“



С благословието на Негово Високопреосвещенство Сливенския митрополит Арсений, на 19 юни от град Малко Търново ще започне поклонническият маршрут „Път до мощите на свети Йоан Кръстител“. Началото ще бъде поставено с архиерейски молебен и водосвет, които ще бъдат отслужени в 14:00 ч. от Негово Високопреосвещенство митрополит Арсений. За първи път в България се създава официален поклоннически, пилигримски и културно-туристически маршрут от подобен мащаб, изграден по образа на големите европейски пилигримски пътища, сред които и прочутият Камино де Сантяго. Маршрутът, носещ името „Път до мощите на свети Йоан Кръстител“, свързва Странджа планина

със Созопол – града, в който се съхраняват честните мощи на св. Йоан Кръстител. Пътят започва от Малко Търново, преминава през сърцето на Странджа и достига своята духовна кулминация в храм „Св. св. Кирил и Методий“ в Созопол. Мощите на св. Йоан Кръстител бяха открити през 2010 г. от проф. д.и.н. Казимир Попконстантинов при археологически разкопки на остров „Св. Иван“ край Созопол и остават една от най-значимите археологически находки в съвременната история на България. Поклонническият път ще бъде официално осветен на **24 юни – празника Рождество на св. Йоан Кръстител**. В този ден в руините на манастирския комплекс на остров „Св. Иван“ ще бъде отслужена архиерейска света Литургия, възглавена от Негово Високопреосвещенство Сливенския митрополит Арсений. Пътят ще бъде извървян от организаторите и международни гости от Испания, Белгия, Хърватска и Дания, които ще пристигнат в Созопол в навечерието на празника. Самият маршрут е замислен

като духовно пътуване, съчетаващо молитва, поклонение, история и досег с природата на Странджа. Поклонниците ще могат да получат специален пилигримски паспорт, който ще се подпечатва по отделните етапи на маршрута. След изминаването на целия път Сливенска света митрополия ще издава специална църковна грамота – „Иоанния“, удостоверяваща поклонническия път до мощите на светеца. Маршрутът включва следните етапи: Малко Търново – Стоилово (11 км), Стоилово – Заберново (12,5 км), Заберново – Визица (7 км), Визица – Писменово (16,5 км), Писменово – Приморско (10 км), Приморско – Аркутино (11,5 км), Аркутино – Созопол (12,5 км). Денивелацията е сравнително ниска, природата разнообразна, а нощувките към момента са организирани в къщи за гости. Предвижда се и специална услуга за превоз на багаж с цел улеснение на поклонниците. Проектът се реализира от Сдружение „Път до мощите на свети Йоан Кръстител“ с изпълнителен директор Любомир Мечев, в партньорство

с общините Малко Търново, Царево, Приморско, Созопол и Бургас, както и с Природен парк „Странджа“. Основната цел на инициативата е популяризирането на българското духовно, историческо и културно наследство по устойчив и дългосрочен начин, както и насърчаването на поклонничеството към мощите на св. Йоан Кръстител в Созопол.

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Автор: Сливенска света митрополия

Председателят на Софийски градски съд заплашен с нож в центъра на София



/Снимка: БТА/

Председателят на Софийски градски съд Руси Алексиев е бил заплашен с нож при инцидент на пътя в центъра на София, съобщи Lex.bg. Инцидентът е станал на 26 май вечерта и се е разиграл до Южния парк. 32-годишен мъж се заканил с убийство на шефа на СГС, като извадил срещу него

Прод. на стр.9 >>

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.8*

нож и му казал: «Ей сега ще те наръгам».

Непосредствено след това мъжът хвърлил кен с бира по задното стъкло на колата на Руси Алексиев. Извършителят е бил задържан и обвинен за закана с убийство и хулиганство, а Софийският районен съд го е оставил за постоянно в ареста. Пред Lex.bg председателят на СГС отказа подробности за инцидента, като подчерта, че той не е свързан с поста и

работата му. *“Случаят касае мен като физическо лице и не е свързан с работата ми като съдия и като председател на Софийския градски съд. Затова няма да го коментирам, особено предвид факта, че още не е приключило досъдебното производство”*, обясни съдия Алексиев.

Съдията допълни: *„За съжаление, такива инциденти стават непрекъснато и аз съм един от хилядите*

хора, които са потърпевши“.

Украинец почина след пожар в хотел “Зенит” в Слънчев бряг



/Скриншот: БТА/

64 годишен украински гражданин, ползващ се с временна закрила в България, който е бил служител по поддръжката на хотел «Зенит» в курорта

Слънчев бряг, е починал, след като му прилошало по време на пожар. Той е втора жертва на инцидента, съобщиха за БТА от Областната дирекция на МВР в Бургас.

По време на пожара мъжът се е намирал в близост до произшествието. Мъжът е бил транспортиран с екип на Спешна помощ в болница, но по-късно е починал. По случая е образувано досъдебно производство.

Прод. на стр.10 >>

<< Прод. от стр.9

Мъжът е работил в сервизите помещения, откъдето тръгна огънят, събщи БНР. От задушаване на място почина и 51-годишен работник. Големият пожар избухна на 28 май привечер. Първоначално е изпратен противопожарен екип, а след това на място са пристигнали още два.

По данни на други служители, трима заварчици са работели в хотела, когато от искра бързо се е възпламенило помещение. Двама от работниците са скочили от балкон на нисък етаж, но третият погълнал голямо количество дим и колабирал, докато е опитвал да избяга от пламъците. От ръководството на хотела съобщиха, че всички гости и служители на хотела са евакуирани.

Часове по-късно, около полунощ, пожарът отново се е възобновил, събщи БНР. Заради горящи кабели в шахтата на почивната база, от която бяха евакуирани отново 121 души, над района се носеше гъст черен дим. Именно тогава на украинеца му е прилошало и

е повикана Спешна помощ.

“Една шахта с кабели, с вентилацията и тези кабели са се запалили. Това е някакво вторично късо, т.е. допълнително се пали, вследствие на това, че са оголени кабелите от пожара, от температурата. И е възникнало втори път късо и върви по шахтата нагоре. В шахтата, която е вътре с сградата. И горят кабели вътре, кабели на шахтата”, каза пред БНР директорът на Регионалната пожарна служба в Бургас старши комисар Николай Николаев.

По думите му, огънят не е обхванал стаи в хотела. «Само шахтата. Няма хора вътре. Човек, който е стоял отвън, е припаднал”, каза старши комисар Николаев. От полицията днес обявиха, че е констатирано, че са горели сервизни помещения с климатична инсталация, в които по-рано през деня са извършвани ремонти дейности по отстраняването на проблеми с нея от четирима служители на частна фирма.

Прод. на стр.11 >>

GOLDEN DOOR TEAM
Right at Home Realty



Right at Home Realty

SELL A HOUSE
BUY A CONDO
SOLD **SOLD**
OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN



647-862-2339



LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com

Welcome to **Bake N Take!**



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



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

Работно време:

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

BN

Beauty Nut
Health & Wellness

ПОДАРЕТЕ НА ОЧИТЕ СИ ВЕЧНА КРАСОТА

Поглезете кожата си с чистата сила на природата чрез
Beauty Nut – най-добрата грижа за кожата,
вдъхновена от тайните на красотата на Мароко.

PURE AGELESS ELIXIR ARGAN OIL ANTI-AGING EYE CREAM

Поглезете кожата си с чистата сила на природата чрез **Pure Ageless Elixir Argan Oil Anti-Aging Eye Cream** от Beauty Nut – най-добрата грижа за кожата, вдъхновена от тайните на красотата на Мароко.

Създаден с 100% чисто, натурално мароканско арганово масло, често наричано „течно злато“, този луксозен крем за очи е предназначен да подхранва, хидратира и възстановява деликатната зона около очите. Богат на антиоксиданти и ценни хранителни вещества, той помага за омекотяване на фините линии, намалява сухотата и възвръща гладкия, сияен и по-младежки вид на кожата.

В Beauty Nut вярваме, че истинската красота започва от природата. Нашите продукти съчетават лукс, чисти съставки и внимателно подбрани натурални елементи – мястото, където науката среща природата, за да разкрие естественото сияние на вашата кожа.

- ✓ С най-високо качество мароканско арганово масло
- ✓ Натурално вдъхновена и луксозно създадена формула
- ✓ Помага за намаляване на фините линии
- ✓ Дълбока хидратация и възстановяване
- ✓ Веган и без тестване върху животни



PURE AGELESS ELIXIR ARGAN OIL ANTI-AGING SERUM

Изживейте чистата сила на природата с **Pure Ageless Elixir Argan Oil Anti-Aging Serum** от Beauty Nut – най-добрата грижа за кожата, вдъхновена от вечните тайни на красотата на Мароко.

Създаден с 100% чисто мароканско арганово масло, известно като „течно злато“, този луксозен еликсир против стареене е богат на хранителни вещества и антиоксиданти, които помагат за дълбока хидратация, възстановяване и връщане на естественото сияние на кожата. Специално създаден да омекотява вида на фините линии, сухотата и уморения тен, той оставя кожата гладка, стегната и сияйна.

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

- ✓ Създаден с най-високо качество мароканско арганово масло
- ✓ Дълбока хидратация и възстановяване на кожата
- ✓ Помага за намаляване на видимостта на фините линии
- ✓ Луксозна грижа за кожата, вдъхновена от природата
- ✓ Веган и без тестване върху животни



416 479 7724



www.beautynut.com



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

Shop now:
www.beautynut.com

Майка на абитуриент от трагичния купон с дрога в Благоевград написа след трагедията



/Скриншот: Росица Николова, Фейсбук/

Майката на Методи - 18-годишният абитуриент, който е бил сред участниците във фаталния купон в апартамента на петия етаж в Благоевград на 23 май - публикува своята позиция.

Отговорът на майката са по повод коментари че синът ѝ е отишъл на абитуриентския си бал само няколко дни след трагедията.

Росица Николова публикува и видео във Фейсбук как момчето минава по червения килим и позира за традиционната фотосесия на абитуриентите, несдържащо сълзите си и без настроение. Майката обяснява публично, че именно тя го е накарала да отиде на бала си - той не е искал, защото е бил разстроен от смъртта на своята

приятелка Ивана, с която са били много близки и са участвали заедно в театрални представления.

Росица Николова коментира, че тя и бащата на Методи са отговорните и носят вината за случилото се, тъй като не са забелязали навреме промените, които настъпват със сина им. И разказва, че с баща му сега се редуват да го пазят у дома, за да не е сам. Изразява готовност и да се срещне с родителите на Ивана, на които изказва съболезнования.

Методи е момчето, което си е тръгнало преди инцидента с 16-годишните му приятели от компанията, които паднаха отвисоко в кв. «Струмско». Младежът, който е в «Пирогов» оцеля, но не и момчето Ивана. Обвиняем за трагедията е **20-годишен студент, който не помни нищо, защото е бил дрогиран**, и бе пуснат от съда в Благоевград заради липса на доказателства. Прокуратурата протестира освобождаването му, а семейството на загиналата Ивана организира бдение и протест с настояване за справедливост.



Ето какво написа майката на Методи във Фейсбук:

„Нямам сили, съсипана съм, но реших и аз да пиша тук, въпреки че не смятам, че тук е най-правилното място за това. Но виждам как дни наред се изливат реки от помии срещу детето ми и моето семейство.

Не обвинявам никого за случилото се!

Обвинявам само себе си и съпруга си! Двамата сме виновни, че не сме забелязали промяната, че сме се доверили прекалено на сина си. Да, той е направил грешен избор, но ВИНАТА ЗА ТОЗИ НЕГОВ ИЗБОР Е НАША! Изказвам своите най-искрени съболезнования към родителите, близките и приятелите на Ивана. Това не трябваше да се случва!

Обръщам се към родителите на Ивана. Децата ни бяха приятели, имаха общ проект, в който работеха отдадено с цялото си сърце. Ивана плачеше за него, когато ги изпращаха от училището и през сълзи го молеше всеки ден да ходи да

се виждат. Умни и интелигентни деца. Но не са безгрешни. Подлъгали са се, но НИЕ сме ВИНОВНИ. Който е безгрешен, нека пръв хвърли камък върху нас, върху мен и съпруга ми. Може и въже да намери за нас, има достатъчно дървета в този град...

Обвинявайте ни, че се крием. Не, не се крием, изчакаваме да изживеете мъката си, изчакаваме да намалее и нашата болка. Защото при такава голяма болка, добре е думите да не бързат. Защото може да се кажат много неща под силната емоция и да се наранят хора, които не го заслужават. Ние в ролята на съдници няма да влизаме. Ние съдим само и единствено себе си. Обвинявайте Методи, че не помни. Да, той е направил грешния избор да постави някакво картонче с LSD под езика си. И вече седмица си плаща цената за това. Плаща я и с огромна надценка, която му начислява общественото мнение по социалните мрежи. И ще я плаща цял живот. Методи е разказал всичко в полицията. А някой има ли идея как са се държали разследващите с него?

Прод. на стр.13>>

<< *Прод. от стр.12*

Понеже много хора уж всичко знаят. Но и тази болка ще запазим пак само за себе си.

Къде искате да разкаже още? В социалните мрежи ли? Няма как да разкаже нещо, което не е видял. Искате да има виновен, но виновните сме ние, не са тези деца. Те са жертви на нас и това болно общество.

Сега се обръщам към ВСИЧКИ, които търсите сензация, пишете и много неверни неща в социалните мрежи, а някои са откровени лъжи и измислици. Измисляте и дори разследвате, раздавате присъди. Методи си е тръгнал, някак си е успял да се събере, иначе можеше и той да е долу на плочките. Тогава щяхте ли да сте по-спокойни? Нямахте кого да обвинявате. Обвинявате го, че е жив. Изливате цялата тази лавина от помия срещу него. Но той още е дете. Това, че е навършил 18 години, не го прави много зрял. Много деца в тази възраст грешат, подлъгват се и ние като родители трябва да сме до тях, за да ги насочим по правилния път. Ние някъде се разминахме със сина си. Не мислете, че всеки ден не сме говорили, че не бива до посяга към дрогата. Ние сме нормални хора, хора, които

обаче не са „богаташи, които имат връзки“, *богати бяхме досега със семейството си, с близките и приятелите си.*

Сега нищо няма да е същото. Да, животът ни дава втори шанс.

Опитваме се със съпруга си да съхраним първо психичното здраве на сина си, но е много трудно, защото тези, които живеят в социалните мрежи, всеки ден го разкъсват парче по парче.

Борим се въпреки всичко, редуваме се да не го оставяме сам, за да не пропадне съвсем и да има още една трагедия.

Ако се случи, ще дойдете ли на бдението? А кого ще обвинявате? Всички ние сме виновни за трагедията, разиграла се там.

ОБВИНЯВАТЕ МЕТОДИ, че е минал по килима - аз му казах да мине. Той го направи, макар че бе облян в сълзи. Сълзи за Ивана, защото тя щеше да иска от него да мине, за да го гледа. Не искаше да ходи на бала. **БЛАГОДАРЯ** на съучениците му, на техните родители, които го подкрепиха и го убедиха да отиде с тях, за да го измъкнат поне за малко от тази дупка. **БЛАГОДАРЯ** и на учителите, които му оказаха подкрепа. Психологът го съветва да излиза, да се среща

с хора, за да прескочи, за да се съхрани, доколкото може. Иначе знаем какво може да последва. А как да излезе, след като е сочен с пръст, че е жив?!

Всички вие, които пишете в социалните мрежи, **МОЛЯ ВИ** само за едно - огледайте се около себе си, вижте децата си, говорете с тях, не допускайте нашата грешка.

Оставете съда и прокуратурата да си свършат работата - ако има виновен, да си понесе наказанието. Пак ще го кажа – най-големите виновници сме ние, родителите! **АЗ СВЕЖДАМ ГЛАВА!** Но съм майка и ще продължа да се боря детето ми да прескочи тази пропаст и да се пребори с всичко, което се излива срещу него, за да продължи. Свикнах с цялата гнус, която се лее от анонимни профили, но ме боли, когато идва и от хора, които са изпитали болка като нашата. Боли ме и от вербалната агресия на родителите и близките на Ивана, която с **Методи** впечатли зрителите през април с постановката, в която двамата играха рамо до рамо.

Отново се обръщам към родителите на Ивана. Когато сте готови да разговаряте,

със съпруга ми сме насреща, но не в социалните мрежи. Методи също е готов да събере сили, за да Ви разкаже какво е видял.

Още веднъж - **ИСКРЕНИ СЪБОЛЕЗНОВАНИЯ НА СЕМЕЙСТВОТО НА ИВАНА!** **ПОЧИВАЙ В МИР, ИВАНА!**

Не чета коментари от анонимни профили. Прикачам и «щастливия абитуриент», който мина по килима. “

Шефът на наркобанда за трафик на дрога от България за Гърция ръководел групата от затвора



/Скриншот: ГДБОП, Фейсбук/

Окръжната прокуратура в Благоевград разследва наркогрупа за международен наркотрафик и разпространение на дрога на територията на Благоевградско и Кюстендилско. Разследването започна, след като в следите й влезе ГДБОП със спецоперация преди ден.



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



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.

При акцията бе арестуван куриерът на групата, от което се разбра, че босът на престъпната групировка излежава присъда в затвора и оттам ръководи дейността ѝ, съобщиха от прокуратурата в Благоевград.

Престъпната група се е занимавала предимно с трафик на кокаин и хероин от България към Гърция, но и с разпространение на територията на областите Благоевград и Кюстендил. Установено е, че лидерът на престъпната група осъществява контрол на дейността ѝ от затвора. Към момента и той, и друг член на наркогрупата изтърпяват присъда «лишаване от свобода» за друго престъпление.

До разплитането на престъпната мрежа се стига, след като на 29 май, около 03:40 през нощта, в района на граничния пункт на изхода за Гърция е бил спрян за проверка лек автомобил. При извършеното претърсване в превозното средство е открит и иззет пакет, съдържащ кафяво прахообразно вещество с бруто тегло около 0,530 кг. При направения полеви наркотест веществото е реагирало положително на хероин. Задържаният по-късно е бил идентифициран като куриер на наркогрупата, събщи пресцентърът на МВР.

По искане на прокуратурата са дадени разрешения от съда, въз основа на които са извършени претърсвания и в други обекти, при които са намерени и иззети вещи, имащи отношение към разследването. Разбиването на бандата за наркоизпространение в Благоевградско и в Гърция става само дни след смъртта на 16-годишно момиче по време на парти с дрога в благоевградския кв. «Струмско».

По делото са извършени множество процесуални действия - проведени са разпити на свидетели, изискана е информация от мобилни оператори и са събрани доказателства относно местоположението и имотите, ползвани от лицата, чиято дейност е предмет на разследване, допълват от прокуратурата в Благоевград.



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



Над 33,000
лекарствени продукта
за сексуална мощ
задържани на
«Капитан Андреево»



/Скриншот: Агенция
„Митници“, YouTube/

Повече от 33,000
лекарствени продукта
за сексуална мощ, 200
литра препарати за
растителна защита и
3,936 флакона спрей
за насекоми задържаха
през последните
дни митническите
служители на пункт
«Капитан Андреево»
при отделни проверки
на два микробуса,
влизаци в страната от
Турция.

В един от случаите в
микробус с Хасковска
регистрация пътуват
водач и негов спътник,
български граждани.
Шофьорът декларирал
пред митническите
служители, че пренася
спрей за пълзящи и
летящи насекоми –
3,936 флакона с лого
на известна търговска
марка. Флаконите са
задържани с разписка
поради съмнения,

че нарушават права
върху интелектуалната
собственост.
В хода на проверката,
в товарно помещение
освен декларираната
стока, са открити
кашони, съдържащи
по 20 бутилки по
10 литра всяка с
различни препарати
за растителна защита.
В други два кашона
са открити блистери с
общо 29,640 таблетки
лекарствени продукта
за повишаване на
мъжката потентност.



/Скриншот: Агенция
„Митници“, YouTube/

В друг случай е
извършена проверка
на микробус с
Кърджалийска
регистрация.
В багажното
отделение са открити
недекларирани
**2,686 лекарствени
продукта -
стимуланти за
полова мощ, в
различни опаковки
- кутии, сашета,
блистери, шишенца
и спрей.** Според
личните обяснения
на шофьора- турски

гражданин, кашоните с
лекарствени средства е
натоварил в Истанбул,
за да ги пренесе до
България.

„МЛАДОСТТА СЕ ЗАВРЪЩА“



„По зелената улица
към уютния дом
тя върви най-
нахално...
Ето... влиза със
взлом...“

И със страст ме
прегръща...
Задушава ме с вик...
Младостта се завръща
-
пък макар и за миг.

Хирургично, без
милост
впива своята игла.
Младостта се завръща
и ми шие крила.

Младостта се завръща
-
пее вятърът щур.
Младостта се завръща
-
туй е пълен абсурд

Знам, че никой не може
да го разбере...
Младостта се завръща,
мое старо море.
Ето... гмуркам се...
плувам...
в моя стил бъртерфлай.
От брега до небето...
От начало до край...

Моя детска съблазън...
Моя смелост... Мой
страх.
Като първа целувка.
Като тайна... И грях...

Младостта се
завръща...
Няма грешка... На
пук...
Ужас! Как ме
обърква...
Там ли съм... Или
тук...

Или просто това е
мимолетно здравей...
Стар тийнейджър...
Добре, де...
Стига толкоз... „ОК“.

Младостта се
завръща...
Няма време, нали?
Неочаквано същата...
Боже мой, как боли!

Как витае въпросът:
За къде? До кога?

Младостта се завръща
само днес и сега...

Или още и още...
До когато умрем...
Младостта се
завръща...
Не съвсем... не
съвсем...“

Автор: Недялко
Йорданов

„ТИШИНА“

„Ах, бурята ще отгърми...
Ще дойде време благодатно...
Но няма връщане обратно.
Защото вече сме сами.

Защото вече сме сами...
И слънцето над нас...
Проклето!
Заби в корема на небето последни огнени ками.

Я, виж, коминът пак дими...
И тишината ни обгръща.
Да влезем в старата си къща,
защото вече сме сами.

През тридесет и пет земи...
През тридесет и пет

години...
Да спрем сега... Да си починем...
Защото вече сме сами...

Защото вече сме сами далеч от суета и слава.
Почакай... Колко ни остава?
Как тихо пясъкът шуми...

Защото вече сме сами...
Ти ще развържеш моите върви!
Спокойно, за да тръгна първи -
тъй както Бог го науми.

Нали челото ми изми?
За път... Изстиващите устни...
Нима не искаш да ме пуснеш,
защото вече сме сами?“

18 юли 2002 г

Автор: Недялко Йорданов

„ЩАСТИЕ“

„Голкова дълго те търсихме... И съдбоносно.
Щастие... щастийце...
Криеш се, миличко, знам.
Тъкмо те видим... Тъкмо едва те докоснем...
Тъкмо те хванем... и няма те... няма те там...

Шапка невидимка... Как ли изглеждаш тогава?
Всъщност какво си?.. Не подозирам дори...
Дълъг живот?.. И любов?.. И успехи?.. И слава?..
Много приятели?..
Много и много пари?..

Колко години... И всяка с това ни сурвака.
Земни неща... Мили боже, това ли е то?

Ах, покажи се на светло... Съвсем преди мрака.
Щастийце... Миличко...
Пак ли се криеш...Защо?

Може би ти си наоколо...
Без да го знаем.
Живи сме още...
Изнервени... Стари... И зли...
Дай ни се... Все пак...
За малко... На края... На заем...
Утре, например... Когато снегът завали...

Ето те... Идваш... Аз чувам гласчето ти звънко...
Хитрият поглед...
Малката умна глава...
Двете опашки на ластик...Вратленцето тънко...
Господи, колко сме глупави... Ти си това...“

Автор: Недялко Йорданов

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

Онколози предупреждават: Освежителите за въздух могат да увеличат риска от рак



Онколози искат да променят разказа за съзвездието от фактори, които могат да увеличат риска от рак, някои от които са под наш контрол.

„Повечето хора мислят за риска от

рак от гледна точка на генетиката или големи фактори на начина на живот като тютюнопушенето“, казва д-р Амар Ревари, ръководител на отдела по радиационна онкология в Luminis Health, доцент в Медицинския факултет на университета Джонс Хопкинс и водещ на подкаст. „Но това, на което сме изложени в домовете си всеки ден, също има значение. Рискът от рак често се оформя от малки експозиции, които се натрупват с течение на времето“, предават

Parade и AOL.

В днешно време може да видите тонове новинарски заглавия и публикации в социалните медии, които повдигат въпроси относно химикалите в продуктите за домакинска и лична хигиена, както и риска от рак. Това е плашещо. Но онколозите, с които разговаря Parade, искат да бъдат ясни: „Страхът не е тяхната крайна цел.“

„Не става въпрос за

страх от околната среда“, казва д-р Ревари. „Става въпрос за разбирането ѝ, за да можете да правите прости, практични избори, където това има смисъл.“

За да ви помогнат да създадете по-здравословен дом, онколозите споделят един почистващ продукт, който не препоръчват. Ето какво трябва да знаете. Онколозите призовават хората да спрат да използват освежители за въздух, заявявайки,

Прод. на стр.19 >>

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

<< *Прод. от стр.18*

че някои изследвания показват, че използването на този често срещан почистващ продукт може да ви изложи на вредни химикали, които биха могли да увеличат риска от рак.

„Влезте в почти всеки дом, офис или кола и вероятно ще бъдете посрещнати от успокояващия аромат на лавандула, цитрус или „свеж лен“, съобщава д-р Майкъл Дж. Левит, MD, FACP, HMDC, хематолог/онколог в Медицинския център на университета Хакенсак Меридиан Джърси Шор. „Тези аромати са предназначени да направят пространствата чисти и приветливи. Но зад тези приятни аромати учените задават потривожен въпрос: какво всъщност дишаме?“

Д-р Левит и другите онколози, с които Parade разговаря, са съгласни, че често вдишваме летливи органични съединения (ЛОС), отделяни от много освежители за въздух. Докато „органично“ е популярно в сферата на здравето и уелнеса, ЛОС са група химикали, а вещества като бензен и формалдехид попадат

в тяхната група.

Например, летливите органични съединения (ЛОС) са свързани с по-висок риск от рак на белия дроб. Според Американската белодробна асоциация няма проучвания, които да свързват пряко освежителите за въздух с проблеми със здравето на белите дробове, но поне едно е в процес на разработка.

„Нямаме убедителни доказателства, че „освежителите за въздух причиняват рак при хората“, но от гледна точка на намаляване на експозицията, не е неразумно да искате да намалите употребата на тези продукти, особено ако се използват интензивно в малки, лошо проветриви пространства“, обяснява д-р Хонг.

Няма и твърда, бърза насока за това какво се квалифицира като „опасно излагане“ на освежители за въздух.

„При високи нива или при продължително излагане тези съединения са свързани с редица здравословни проблеми“, заявява д-р Левит. „Те не изчезват след пръскане. Вместо това могат да се

задържат във въздуха и да реагират с други вещества, образувайки допълнителни замърсители на закрито.“

„Няма определено ниво на нормална употреба в домакинството, което да е доказано опасно“, казва д-р Ревари. „Рискът от рак се развива с течение на времето и се влияе от много фактори, а не от един продукт.“

Освежителите за въздух могат да съдържат летливи органични съединения. „Те могат да бъдат естествени, синтетични или полусинтетични и всеки освежител за въздух обикновено съдържа смес“, заявява д-р Адил Хан, доктор по медицина, магистър по обществено здраве, магистър по медицина, хематолог/онколог и епидемиолог в Югозападния медицински център на Тексаския университет.

Д-р Хан обяснява, че някои съставки в освежителите за въздух, които могат да представляват риск за здравето, включват: Терпени. Съединения, получени от растения, в „естествени“ аромати, като пинен (за боров/свеж аромат) и линалоол (за лавандулов/

флорален аромат). „Те обикновено се считат за най-безопасните, но могат да причинят дразнене на дихателните пътища“, казва д-р Хан.

Формалдехид. Д-р Хан предупреждава, че терпените могат да реагират с определени молекули, за да генерират формалдехид, синтетично ЛОС и известен канцероген.

Други синтетични ЛОС. Алдехидите придават на продуктите свеж, сапунен аромат, а продуктите с естери миришат плодово. „Формалдехидът е алдехид, но рисковете от други синтетични летливи органични съединения (ЛОС) са по-слабо установени“, казва д-р Хан.

Фталати. Те включително диетил фталатът, се съдържат в освежителите за въздух, за да стабилизират аромата и да го задържат. Но д-р Хан предупреждава, че фталатите са свързани с ендокринни нарушения и ракови заболявания, включително рак на гърдата.

Други начини за освежаване на въздуха
Излагането на освежители за въздух може да повиши

Прод. на стр.20 >>

<< Прод. от стр.19

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.



риска от рак, което е плашещо. Но не забравяйте, че не можете да промените това, което вече се е случило.

„Фокусирането върху миналото не е полезно“, казва д-р Ревари. „Това, което може да направите, са малки промени в бъдеще, ако искате. Намаляването или преминаването към други опции е лесен начин да намалите излагането, без да добавяте стрес.“ Най-лесният начин? Отворете прозорец.

„Отварянето на прозорци, когато е възможно, може да има голямо значение“, препоръчва д-р Ревари. „Подобряването на вентилацията и справянето с източника на миризми често е по-ефективно. Неща като редовно изхвърляне на боклука, управление на влажността или използване на пречиствател на въздуха могат да помогнат.“

Д-р Хан споделя, че съществуват и някои други продукти – вероятно налични във вашия магазин за хранителни стоки.

„Съединения, абсорбиращи миризми, като сода-бикарбонат или активен въглен, също предлагат безопасни, неинхалирани решения за премахване на миризми“, казва д-р Хан пред Parade. „За допълнителен аромат, естествените аромати от изцяло натурални източници, като цветя, варени цитрусови кори и пресен карамфил, са здравословни алтернативи на освежителите за въздух.“

Още 4 съвета, подкрепени от онколози, за намаляване на риска от рак

Освен да промените навиците си за поддържане на свеж въздух в помещенията, като се откажете от освежителите за въздух и ... отворите прозорец, има и други

<< Прод. от стр20

практични начини за намаляване на риска от рак. Онколозите предлагат адаптиране (или премахване на) навици, като например:

1. Хранене на балансирана диета (но без фокусиране върху съвършенството). Д-р Ревари казва, че консумацията на повече плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни и намаляването на силно преработените храни може да помогне за намаляване на риска от рак. „Не е нужно да е перфектно“, подчертава той. „Постоянството е по-важно.“

2. Практикувайте безопасно слънце. Нанесете слънцезащитен крем и избягвайте солариуми. „Рискът от рак на кожата, включително меланом, е кумулативен и е свързан с излагането на ултравиолетова радиация“, отбелязва д-р Хан.

3. Не пушете и не използвайте електронни цигари. Ако го правите? „Потърсете помощ за отказване“, настоява д-р Хонг. „Тютюнът все още е

една от най-големите предотвратими причини за рак.“

4. **Бъдете в крак с препоръчителните скринингови прегледи за рак.**

В зависимост от възрастта и рисковите фактори, може да ви е необходим скрининг за рак на дебелото черво или мамография. „Скринингът може да открие рака рано, когато е най-лечим, или в случай на колоноскопия, дори да го предотврати, като открие и премахне предракови образувания, преди да се развият в нещо повече“, казва д-р Хонг.

Брад Пит се усмихва на среща с Инес де Рамон ден след като синът му поиска премахването му от фамилията си име



Имало едно време в Холивуд, когато ... Брад Пит и Инес де Рамон излезнали на среща...

Прод. на стр.22 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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

ALLISTON MEAT & DELICATESSEN
B.B.Q PIG - LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA

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

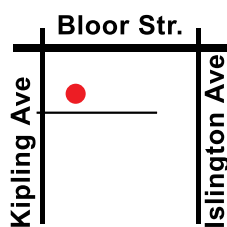
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.21

Двойката излезе с лъчезарни усмивки само ден след като синът на актьора, Мадокс - когото той споделя с бившата си съпруга Анджелина Джоли - подаде молба за законно отписване на фамилното име на баща си, пише Александра Белучи в Page Six.

Пит носеше яркосиня риза с копчета, лилави панталони, сини чорапи в същия цвят, лилави обувки и слънчеви очила. Де Рамон избра кафяви панталони и бяла риза с дълбоко деколте и дълъг ръкав. Дизайнерът на бижута допълни облеклото си с кафяви обувки и чанта в същия цвят.



Кадър показва двамата, държащи се за ръце, докато вървят по улицата, а втори кадър е заснел 62-годишния Пит и 33-годишната де Рамон, наслаждаващи се на концерта на Red Hot Chili Peppers в Париж - само ден след като 24-годишният

Мадокс поиска да премахне „Пит“ от фамилното си име, като посочи мотивите си като „лични“, в съдебни документи, получени от Page Six.

Ако промяната бъде приета, името му вече няма да бъде Мадокс Чиван Джоли-Пит, а ще се казва Мадокс Чиван Джоли.

Daily Mail бе първият, който съобщи новината.

Мадокс неофициално е използвал името Мадокс Джоли, докато е работил като асистент-режисьор по филма на майка си „Couture“ през февруари. Две години по-рано той е бил посочен като Мадокс Джоли-Пит, докато е работил като изпълнителен продуцент на „Мария“.

Мадокс обаче не е първото дете на Пит и Джоли, което се отказва от фамилното име на баща си. След като навършва 18 години през 2024 г., Шайло, сега на 20 години, подаде молба за отказване от фамилията на Пит, като молбата е удовлетворена само 3 месеца по-късно.



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



По това време източник каза пред Us Weekly, че това е оставило Брад Пит „съсипан“. „Беше символ на по-дълбоко отчуждение, което се надига от години“, твърдяха те. Друг запознат твърди, че Пит „изключително трудно приема“ промяната на името. Източникът обаче сподели, че звездата „не е готов да се откаже“ от децата си, включително 22-годишния Пакс, 21-годишната Захара и 17-годишните близнаци Нокс и Вивиан. През 2025 г. друг запознат заяви пред изданието, че Пит „периодично“ вижда най-малките си деца, но има „обтегнати“ отношения с останалите.



Brad Pitt and Angelina Jolie with their son Shiloh in 2016. Photo: Getty Images

Пит и Джоли се събраха за първи път през 2005 г., преди да се оженят през 2014 г. През 2016 г. те се разделиха, като дуото бе официално необвързано до 2019 г. Бракоразводният процес бе приключен през декември 2024 г. По това време Брад Пит поясни пред GQ, че станалото не е „толкова голямо нещо“. През 2022 г. Брад Пит започна да излиза с Де Рамон, като източници съобщиха на Page Six, че връзката им е супер „сериозна“.

Де Рамон успява да ограничи публичността на информацията за себе си, въпреки брака си с Пол Уесли и настоящите си връзки с една от най-големите холивудски



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

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

<< Прод. от стр.23

звезди. Де Рамон е родена на 19 декември 1992 г. в Ню Джърси, САЩ, и е завършила Женевския университет, получавайки бакалавърска степен по бизнес администрация. В LinkedIn тя посочва, че говори пет езика, като френският, английският и испанският са посочени като двуезичен или роден език, а немският и италианският са посочени като професионално работно владеене. Преди да работи в Anita Ko в Лос Анджелис, де Рамон е работила 4 години в отдела за търговия на дребно на бижутерската компания de GRISOGONO. Инес де Рамон се разведе с Пол Уесли през 2024 г. Според документи, получени от PEOPLE, бившият актьор от „Дневниците на вампира“ е посочил

„непреодолими различия“, когато е подал молба за развод с де Рамон през февруари 2023 г. Уесли и де Рамон се ожениха през 2019 г. Двойката, която нямаше общи деца, обяви решението си да се раздели през септември 2022 г. След раздялата, де Рамон започна романс с Брад Пит.

Нередовното хранене повишава риска от депресия 1.55 пъти



Според ново проучване, хората които се хранят в различно време са 1.55 пъти по-склонни да изпитват депресивни симптоми, отколкото тези, които поддържат редовни графици за хранене. Резултатите показват, че времето на хранене има по-

съществена роля за емоционалната стабилност, отколкото самият състав на диетата, предава Seoul Economic Daily.

Изследователски екип, ръководен от професор Тае Хеджин от катедрата по психиатрия в болница „Сейнт Мери“ в Сеул, Католически университет на Корея (Център за насърчаване на здравето през целия живот), публикува проучването в броя за юни 2026 г. на Journal of Affective Disorders (JCR).

Анализът е базиран на 9-годишни данни от Националното проучване за здравето и храненето на Корейската агенция за контрол и превенция на заболяванията, обхващащо периода от 2014 до 2022 г., с извадка от 21,568 корейски възрастни. Изследователите са комбинирали

резултатите от Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) с многовариантен логистичен регресионен анализ, за да проследят корелацията между хранителните навици и депресията. Коефициентът на риск от 1.55 пъти се е запазил дори след контролиране на въпроси свързани с доходите, образованието, тютюнопушенето, пиенето, нивата на физическа активност и съпътстващите заболявания. От извадката 1,131 души, или 5.2% от общия брой, са показали клинични депресивни симптоми, като едновременно с това тази група е демонстрирала по-високи нива на пропускане на закуска и по-голяма променливост във времето на хранене.

По-внимателно



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.24

разглеждане на променливите разкрива механизма. Сред тези, които са консумирали всичките 6 хранителни групи – зърнени храни, зеленчуци, плодове, месо, бобови растения и ядки, както и млечни продукти – повишаването на риска от депресия, свързано с нередовното хранене, е било умерено. За разлика от това, в групите, чиито диети са били концентрирани само в 1 или 2 хранителни групи, негативният ефект от нередовността се е проявил най-силно. Това предполага, че разнообразието в храненето може да служи като вид буфер.

Закуската заслужава отделно внимание. Връзката между нередовното хранене и депресивните симптоми е била най-силна сред респондентите, които често са пропускали закуска, докато тези, които редовно са закували, са показали значително по-нисък риск въпреки подобна нередовност при други храненияя.

Изследователският екип обясни това с хипотезата, че закуската помага за установяване на базова линия за емоционална регулация чрез координиране на циркадните метаболитни

ритми заедно със секрецията на серотонин и кортизол. Подгруповите анализи показват същия модел, по-изразен сред мъжете, пушачите и респондентите, които са имали навика да ядат късни закуски.

Констатациите имат допълнителна тежест, когато се четат на фона на хранителния пейзаж на Корея. Според Националната здравна статистика на Корейската агенция за контрол и превенция на заболяванията за 2022 г., процентът на пропускане на закуска в страната е 34% - два пъти повече от нивото в Съединените щати (16%) - и се доближава до **60% сред хората на 20-годишна възраст**. Това означава, че младите хора, за които пропускането на хранения и храненето късно вечер са се превърнали в рутина, значително се припокриват с високорисковата група, идентифицирана в това проучване. Предишни международни изследвания също многократно са съобщавали, че нередовното хранене нарушава баланса на чревния микробиом и циркадните ритми, предизвиквайки хронично възпаление по оста черва-мозък и допринасяйки за пътища, водещи до депресия.

„Това проучване количествено определя, използвайки данни от голямо население, какво означава редовната честота на хранене за превенцията на депресията“, каза професор Тае Хеджин. „Трите стълба – редовно хранене, предотвратяване на пропускане на закуски и разнообразяване на хранителните групи – могат да послужат като стратегии, които са незабавно приложими в ежедневието без фармацевтична намеса.“

Авторът, професор Чае Джонг-хо, добавя: „Депресията не може да се сведе само до проблем на емоциите и трябва да се разглежда като сигнал, който се колебае успоредно с жизнените ритми като сън, активност и хранене. Коригирането на хранителните навици може да функционира като поддържаща ос в управлението на психичното здраве.“

Кание Уест с огромна публика от 118,000 души в Истанбул



Световноизвестният рапър Кание Уест се изяви за първи път в Истанбул, привличайки огромна тълпа от около 118,000 фенове на Олимпийския стадион „Ататюрк“ в едно от най-големите музикални събития за годината, съобщава Анадолската агенция.

Концертът, организиран в сътрудничество с NTRteam, привлече хиляди посетители от Турция, Обединеното кралство, Германия, Франция, Холандия, Италия, Русия, Полша и страни от Близкия изток.

Стадионът достигна своя капацитет часове преди шоуто, тъй като феновете се събраха, за да гледат дългоочакваното дебютно изпълнение на носителя на награда „Грами“ в Турция. Уест откри концерта с песента си „Father“ и закри почти двучасовия сет с „Stronger“.

Изпълнявайки на гигантска сферична сцена, артистът изпълни някои от най-популярните мелодии от дългата си кариера, включително „King“, „Runaway“, „Power“, „Flashing Lights“, „Heartless“,

Прод. на стр.26>>

<< **Прод. от стр.25**

„Black Skinhead“, „All The Love“ и „Homcoming“.

Една от най-забележителните характеристики на концерта бе сценичният му дизайн, вдъхновен от изпълненията на Уест на стадион SoFi в Лос Анджелис. Масивна полусферична структура, издигната

в центъра на залата, бе трансформирана в гигантски глобус чрез технология за проекция с висока резолюция.



Шоуто бе съпроводено от сложни светлинни дисплеи, димни ефекти

и синхронизирани визуализации. Хиляди зрители осветиха стадиона с фенерчетата на мобилните си телефони, създавайки море от светлини по трибуните и игрището.

Сред местните знаменитости, присъстващи на концерта, бяха актьорите Шюкру Йозилдъз, Алина

Боз, Хазар Ергючлу, Ясемин Ален, Афра Сараджоглу и Асли Тандоган, както и певците Елиф Бусе Доган и Бурак Кут.

Концертът бе излъчен на живо и в официалния **YouTube** канал на Уест, привличайки милиони зрители в рамките на минути.

ЗДРАВЕ

Вреда от контрацептивите?



Съвременният човек не само ползва повече от всякога контрацептиви, но и знае все повече за тях. Едновременно с това “арсеналът” от съществуващите средства за контрацепция непрекъснато нараства.

Независимо от всичко, не смятайте, че знаете достатъчно – питайте своя лекар или специалист, консултирайте се с него преди да ползвате едно или друго.

Младите жени най-често използват презервативи, за да се защитят от нежелателната бременност или венерическите заболявания, показва

статистиката.

Понякога в техните чанти има и препарат за екстремна посткоитална контрацепция, например ако не са взети други мерки или в случай че презервативът се скъса. Наличието на такива таблетки е едновременно акт на предпазливост, но и незнание (или немарливост), защото тези таблетки по принцип са много силни - тяхното действие е основано на въвеждането на голяма доза хормони. Специалистите препоръчват подобни препарати да се използват не по-често от два пъти годишно. Тяхната честа употреба може да увреди репродуктивната система.

Такъв тип медикаменти обаче безспорно имат едно психологическо предимство – не е необходимо да се

изгражда навикът за редовен прием. Затова и е много по-просто да се посяга към еднократните таблетки, отколкото да приемат редовно противозачатъчни средства с минимална доза хормони. Причините за това могат да бъдат и страх от напълняване, страх от някакво друго заболяване или опасение, че ще забравят да приемат лекарството.

Страхът от напълняване не е напълно неоснователен.

През първите месеци от приемането на противозачатъчните таблетки понякога могат да възникнат странични ефекти: промяна в теглото, гадене, кръвотечение между отделните менструални цикли. Тези симптоми не са опасни и изчезват след 1-2 месеца, когато организмът се адаптира.

Противозачатъчните

таблетки не мога да предизвикат силно напълняване. Съвременните препарати съдържат минимална доза хормони и не оказват клинично значимо влияние на теглото. Ако страничните ефекти не изчезнат трябва да се направи консултация със специалист, който ще намали дозата или ще назначи друг метод за предпазване.

Що се отнася до **онкологичните заболявания**, новите изследвания показват, че при жените, които са приемали противозачатъчни средства поне в продължение на 5 години, рискът от рак на яйчниците и ендометриоза е два пъти по-нисък в сравнение с тези, които не са ги приемали.

Някои момичета не използват орални контрацептиви, тъй като се опасяват, че

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**

ще забравят навреме и редовно да приемат таблетката. Ако от момента на пропускане са изминали по-малко от 12 часа, няма повод за тревога, тъй като контрацептивната ефективност се запазва.

Приемете таблетката веднага след като сте се сетили за пропускане. Ако са изминали повече от 12 часа, също приемете таблетката веднага след като сте си спомнили за нея, дори ако се наложи изпийте две таблетки едновременно, а в продължение на 7 дни използвайте допълнително и презерватив.

Много жени смятат, че хормоналните противозачатъчни препарати са вредни за организма и затова използват препарати от типа на **спермицидите**. Ако хормоналните препарати са противопоказни за жената, гинеколозите също могат да препоръчат спермициди. По време на тяхното използване е възможно да се появят алергични реакции, парене, сърбеж в областта на половите органи и при двамата партньори.

Прилаганите “на място” средства са надеждни, като при повторен полов акт трябва да се използва нова доза, което може да доведе до намаляване на потентността и непринудеността в сексуалните отношения.

Специалистите са на мнение, че **хормоналните контрацептиви са най-провереният метод с най-голяма надеждност**. При спазване на режима за приемане на таблетките тяхната ефективност е близка до 100%.

Влагалищният пръстен е една от новите разработки за контрацепция. Той съдържа много малки дози хормони, въвежда се местно, като приема формата на тялото на жената и удобно се разполага във влагалището. Този пръстен е разчетен за един менструален цикъл за използване – 21 дни, а след това се отстранява като се прави 7 дневна пауза.

Тъй като пръстенът се прилага локално и при неговото използване женските полови хормони се отделят равномерно и постоянно, няма всекидневно повишаване или спад на нивото на хормони в кръвта. Минималната доза хормони също е важно преимущество.

При избора на контрацептиви трябва да се подхожда много внимателно и да се съгласува предпочитания метод с партньора, а хормоналните контрацептиви трябва да се приемат само след лекарска препоръка.

здраве.bg

Пробиотиците



Пробиотиците са клас от т.нар. добри бактерии, които помагат на човешкия организъм при храносмилането. Начинът на живот и заобикалящата среда могат да намалят наличието на добрите бактерии и с това да създадат предпоставки за различни заболявания. Затова подпомагането на организма с пробиотици възвръща нормалното равнище на добри бактерии и подобрява съпротивителните сили.

В храносмилателната система на човека има над 1 трилион бактерии от над 100 различни вида. В нормално състояние и добрите и патогенните се намират в относителен баланс, но инфекциите, стресът, антибиотичното лечение, алкохолът, лошото хранене и др. могат да променят това равновесие и да намалят количеството на добрите бактерии за сметка на лошите. Някои от симптомите за това са поява на газове, запек или диария. Ако този дисбаланс не бъде лекуван, симптомите могат да станат хронични, да нарушат сериозно имунната система и да се стигне до сериозни заболявания.

Лактобацилите са само един от многото видове добри бактерии. Те имат доказана роля в разграждането на протеините, карбохидратите и мазнините в храната и спомагат за усвояването на много минерали, аминокиселини и витамини, необходими на организма. Пробиотиците, съдържащи лактобацили, помагат за съществуването на необходимия баланс в организма.

Всички модерни изследвания показват, че навременните мерки за запазване на здравето имат не само силен здравен, но и икономически ефект - лекуването на болния е многократно по-скъпо от подпомагането на здравия да остане такъв.

Пробиотици, съдържащи лактобацили и бифидобактерии, под различна форма са използвани с векове преди лактобацилът да бъде изолиран от бащата на съвременната микробиология Луи Пастър (1845-95 г.), а руският физиолог и създател на имунологията Иля Мечников (1845-1916 г.) да дефинира начинът на действие на пробиотиците в теорията си за интоксикацията, за която получава Нобелова награда. Той доказва, че основна причина за стареенето са т.нар. токсини, а приемането

<< **Прод. от стр.28**

на храни, съдържащи лактобацили (като млякото например), забавя този процес.

Днес за пробиотиците доказано, че имат **сериозно значение за здравето**, защото:

- подобряват имунната система;

- имат антимикробен ефект при борбата с патогените в храносмилателната система;

- подпомагат лечението на диария - при малки деца или такава, причинена от стрес или антибиотично лечение;

- имат значение за намаляване на лошия холестерол и допринасят за предпазване от остеопороза и диабет;

- подпомагат организма при усвояването на витамините, минералите и аминокиселините;

- способстват за изчистването на кръвта

от токсини.

Недостигът на витамин С ускорява стареенето



За това свидетелстват публикуваните резултати на японски учени от Института по геронтология и Университета за медицина и стоматология в Токио, под ръководството на Акихито Исигами.

Чрез опити на генетична основа те са установили, че ако витамин С в организма е в недостатъчно количество, това води до мутации и увеличава риска от различни заболявания, а общото стареене се ускорява до 4 пъти.

По норматив препоръчителната дневна доза витамин С е 60 мг, като тя може да се набавя от естествени източници при пълноценно и разнообразно хранене.

Най-богати на витамина

са различните видове храни от растителен произход – цитрусовите плодове, черешите, малините и др. от този вид, домати, чушките, спанакът.

Специалистите препоръчват дневната доза витамин С да се увеличава пропорционално на физическата активност, но не бива да надвишава 1 грам.

Как да възстановим микрофлората на червата след прием на антибиотици



Както е известно, в някои отношения антибиотиците въздействат отрицателно на организма, защото заедно с вредните бактерии те унищожават и полезните микроорганизми, които живеят в червата и допринасят за правилното им функциониране. В резултат на това най-често се появява силна отпадналост.

Възстановяването на микрофлората не е нито лесен, нито бърз процес. Той може, макар и доста условно, да бъде разделен на 3 етапа:

1. През първия трябва силно да бъдат ограничени употребата на бял хляб, тестени и сладки храни. Те могат успешно да бъдат заменени с пълнозърнест хляб или мюсли (съдържат много фибри), които стимулират работата на червата.

2. През втория трябва да бъдат унищожени живеещите в червата вредни микроби. За тази цел ще помогне употребата на повече лук, чесън и ябълки, също както и зеленият чай. Много полезни са и отварите от лайка и жълт кантарион.

3. По време на третия етап в менюто трябва да бъдат включени млечни продукти - най-добре такива, които са обогатени с бифидобактерии. За най-добър ефект те следва да се ядат/пият сутрин на гладен стомах или вечер преди сън.

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSInsurance.ca

www.TRAVELLERSInsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Бразилски тийнейджър победи Новак Джокович на Ролан Гарос



Новак Джокович се провали в стремежа си да спечели рекордната 25-та титла от Големия шлем, след като загуби от 19-годишния бразилец Жоао Фонсека на Ролан Гарос, предаде CNN.

Джокович водеше с 2:0 в сетовете, но бразилският тийнейджър се съвзе и спечели следващите три сета, постигайки зашеметяващата победа срещу сръбската суперзвезда.

Когато Джокович спечели втория сет, мачът в третия изглеждаше почти приключен. 39-годишната сръбска звезда обаче загуби (4:6, 4:6, 6:3, 7:5, 7:5 в полза на Жоао Фонсека) в петсетов трилър. 24-кратният шампион от Големия шлем имаше почти непреодолим рекорд от 289-1, когато води мач с 2:0 сета срещу в турнирите от Големия шлем – според предаване на TNT.

Но поставеният под номер 28 бразилец бавно, но сигурно се изкачи от ръба на пропастта. Фонсека

не само трябваше да победи най-успешния тенисист на сингъл за всички времена, но и да се справи с всички трудности. Според TNT, това бе първата загуба на Джокович от тийнейджър в турнир от Големия шлем.



Бразилецът го направи със стил и публиката започна да подкрепя усилията му, докато предчувстваше възможността за епично завръщане. Силата на Фонсека излезе на преден план с приближаване края на мача, като сервисите му ставаха все по-доминиращи. Докато Джокович се изморяваше под знойното слънце на корта, изглеждаше, че Фонсека се зарежда с енергия – и вяра – благодарение на мощния си сервис.

„Чувствах се като Джон Иснър“, пошегува се тийнейджърът, преди да благодари на всички свои сънародници бразилци в публиката.

С трикратния победител в Ролан Гарос, сервиращ при 5-5 в петия сет, Фонсека пое инициативата с най-деликатните движения. След размяна на

удари, младежът се втурна към дропшот на Джокович, преди изящно да върне със слаб бекхенд, оставяйки опонента си с ръце на колена в недоумение.

Приказната победа започваше да изглежда реална, когато младежът сервираше, за да спечели мача при 6-5 в последния сет. След размяна на точки, той продължи с три поредни аса и запечата победата си с усмивка. Много щастлив Фонсека отдаде почит на опонента си по време на интервюто си за TNT, опитвайки се да си поеме дъх.

„Искам да кажа, какъв идол имаме. Удоволствие е просто да стъпя на корта срещу него“, каза той за Джокович. „Просто му благодарих.“

Той също така не забрави за майка си в тълпата, за да ѝ пожелае честит рожден ден, като семейството сподели една парижка нощ, която няма да забравят.

За Джокович това ще остане като пропусната възможност, но накрая бе благороден, прегървайки Фонсека на мрежата след победния ас. Бе момент на класа, тъй като часовникът на корта показваше времето на мача – 4

часа и 53 минути.

„Казах му, че заслужава да спечели“, коментира сръбинът по време на пресконференцията си. „Той изигра невероятен мач и трябва да се гордее със себе си. Пожелавам му късмет до края на турнира.“

Без Алкарас и Синер, това бе реален шанс за ветерана да поеме едноличното лидерство в списъка с най-много титли от Големия шлем на сингъл, слагайки край на равенството си с Маргарет Корт. Когато на пресконференцията си след мача го попитаха дали това може да е последният му мач на Ролан Гарос, Джокович отговори: **„Не знам.“**

Тайсън Фюри загатна за битка на 1 август в Дъблин



Тайсън Фюри загатна затова, че следващият му двубой може да се проведе на 1 август в Дъблин. Загрявката на Фюри - чийто опонент все още не е обявен – може да се проведе преди дългоочаквания му сблъсък в тежка категория срещу Антъни Джошуа, който ще се изправи срещу

<< Прод. от стр.30

албанеца Кристиан Пренга в Рияд на 25 юли, предаде Sky Sports.

Двукратният световен шампион може да бъде основното събитие в програмата за 1 август в Дъблин, където ще се изправят местният боец Пиърс О'Лиъри срещу Марк Чембърлейн. Промоутърът на Фюри, Франк Уорън, организира бойна вечер в столицата на Ирландия на тази дата, като битката за титлата в полусредна категория на ИВО между О'Лиъри и Чембърлейн е насрочена в 3Arena.

Официално потвърждение за участието на 37-годишния боксьор в събитието все още не е обявено. Фюри обаче публикува видеоклип в Instagram, показващ го отново на тренировка в Тайланд, със заглавие „Хайде, 1 август, Дъблин, Ирландия“.

Последната битка на Фюри бе убедителна победа по точки над руснака Арсланбек Махмудов на стадион „Тотнъм Хотспър“ на 11 април. Махмудов издържа до края на мача, но Фюри почти постигна победа с резултат от 120-108 от двама от съдиите и 119-109 от третия.

След спринта в Канада: Кими Антонели е „късметлия с Боно и Тото Волф“



Уикендът на Гран При на Канада през 2026 г. на пистата „Жил Вилньов“ засвидетелства изостряне във вътрешноотборната битка между лидера в шампионата Кими Антонели и неговия съотборник от Mercedes Джордж Ръсел, предаде Motor Sport.

Въпреки че Антонели постигна поредна победа на Гран При на Канада, именно спринтът показва как 19-годишният младеж се бори за успех, както и каква е важната роля на неговия опитен състезателен инженер Питър „Боно“ Бонингтън и шефа на отбора на Mercedes Тото Волф. Докато Антонели и Ръсел се бореха на пистата по време на спринта, разочарованието на италианския пилот се прехвърли върху отборното му радио, където той обвини съотборника си, че го е избутал от пистата. Докато продължаваше да се оплаква, Волф се намеси, за да инструктира младия си пилот да запази

това за личен разговор след състезанието, а Бонингтън постоянно му казваше да насочи вниманието си обратно към състезанието.

Съкоментаторът и анализатор на Формула 1 на Sky Sports Мартин Бръндъл разсъждава върху момента в колонка.



„Неизбежното се случи в първия завой, когато Антонели се опита да го изпревари от външната страна“, написа бившият пилот. „Той бе много близо до това да си спечели място в състезанието от по-старшия си съотборник, но в крайна сметка всеки пилот, борещ се за победа, камо ли за шампионска титла, щеше да го изкара от пистата. Всеки от нас би направил или очаквал същото.“

„Кими загуби малко разсъдък по време на спринта, така че директорът Тото Волф дори се намеси по радиото. Кими има късмет да има мъдростта на Боно и Тото в тези моменти, останалите от нас просто щяхме да отидем директно на мястото на контакта или инцидента и да си правим взаимни обвинения след

състезанието.“

Всичко това сякаш бе оставено зад гърба на Ръсел и Антонели, когато дойдоха квалификациите за Гран При, и те проведоха още една страхотна битка по време на Гран При на Канада, преди британецът да бе принуден да се оттегли поради повреда на батерията.

236-сантиметров канадец е най-високият колежански баскетболист в света



Най-високият колежански баскетболист в света се мести! Оливие Риу, 236-сантиметров център от Тербон, Квебек, и най-популярният спортист в кампуса във Флорида, се включи в трансферния портал, който бе отворен на 7 април. Риу, който е роден на 2 февруари 2006 г., игра пестеливо в продължение на две години с „Гейтърс“, като истински първокурсник по време на националния шампионски сезон на отбора, а след това се качи на игрището.

<< Прод. от стр.31

Той изигра общо 15 минути, завършвайки със 7 точки, 6 борби и 1 асистенция, предаде The Winnipeg Sun.



Риу постави световен рекорд на Гинес като най-високият тийнейджър в света, преди да стъпи в кампуса. Сега на 20 години, той търси шанс да играе повече.

„След като отделих време да размисля за пътя си и какво е най-добро за бъдещето ми, реших да се включа в трансферния портал“, написа Риу в публикация в Instagram.

Канадецът стана най-високият човек, играл някога колежански баскетбол когато дебютира при победата със 104-64 над Норт Флорида миналия ноември. Той отбеляза три мача по-късно, като реализира пряк свободен удар след фаулиране. Също така записа и първия си борбен мач. Риу е с 5 сантиметра по-висок от бившите гиганти на NBA Георге Мурешан и Мануте Бол и със 7.5 сантиметра по-висок от популярните Яо Минг, Тако Фол и Шон Бродли. Той вече

имаше място в книгата на рекордите на Гинес, когато подписа с Флорида през 2024 г.

Голдън даде на Риу възможността да играе пестеливо като истински първокурсник или да вземе сезон с червена фланелка и да работи върху играта си. Риу избра второто. Въпреки това, той бе ходещо вирусно видео, от карането на поръчкото си колело в кампуса, до **навеждане под всяка врата**, и до порязване по мрежите, докато стои по време на участието на Флорида в турнира NCAA.

Голдън ясно заяви

преди сезона, че Риу ще играе само в края на мачовете, в резултат на завръщането на всичките четирима играчи в предната линия. Но той винаги бе по-голямата - буквално - атракция.

Оливие Риу е роден в семейството на Жан-Франсоа, фотограф с височина 2.03 м, бивш волейболист, и Ан Гариепи, която е висока 1.85 м, която работи в RBC. По-големият му брат, Емил, който е висок 2.06 м, също е играл баскетбол. Семейството е живяло в квартал Анжу в Монреал и в предградията Белой.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Улична банда хваща чистичко облечено хлапе-зубрач с очилца и започва да го тормози:
– Я напиши на стената мръсна дума!
– Ама аз не знам никакви мръсни думи!
– Напиши мръсна дума, започваща с „Х“, иначе ще ти счупим очилата!
– Нали ви казвам, не знам мръсни думи!
– Напиши мръсна дума, започваща с „П“, иначе ще те бием от тук до вас!

– Ама аз наистина не знам никакви мръсни думи!
– Последно, напиши мръсна дума с буквата „У“, иначе ще те смелим от бой!
– Честна дума, не знам никакви... Каква е тая дума, бе?



Стар печатар седи в шезлонг край морето с чашка в ръка. Подръпва през сламчицата, сваля слънчевите очила и

поглежда към лятното небе:

– Циан – 75 процента, маджента – 10...
Красота...



Влияние на ракията според дозата:

100 грама – Искате ли се да започнете всичко отначало и като начало да му цапнете още една.

200 грама – Във вас кипи любов към ближния, особено ако ближният е жена.

300 грама – Очите ви се отварят и откривате, че всички около вас са братя. Търсите на кого да разбиеете главата заради тях.

400 грама – Всички около вас са говеда.

500 грама – Философска доза. Главата ви се изпълва с гениални идеи, които езика не може да доведе до знанието на околните.

600 грама – Издигате се на главозамайваща висота над тоя скапан

свят. И от високото ви става лошо.

700-800 грама – Нищо не си спомняте, но очевидци после ще ви уверяват, че всичко счупено е ваша работа. Проверете през свободното си време – може пък да сте потомък на известен хайдутин!

900 грама – Възниква остра и режеща душевна болка: каква стана тя, животът вече почти си замина, а нищо не сте постигнал. Прииска ви се да започнете всичко отначало – да станете, но успявате само да легнете. „Келнер, още 100 грама под трета маса!“

1000 грама – Е, станалото станало, а кило ракия си замина като едното нищо!



Кротичък пияница разпива биричка в гаров ресторант.

Отвън изсвирва локомотив, след него – друг, после – и трети... Пияницата си поръчва още една бира и миролюбиво отбелязва: – Свирете си, свирете, билетът нали си е у мен!



В малко курортно градче идва нова учителка.

– Деца, кой от вас ще ми каже колко сезона има?

– Пет, госпожице!

– Как пет?

– Пролет, лято, есен, зима и мъртъв сезон.



Хлапе започва първия си бизнес – продава на минувачите понички по 25 цента едната. Всеки

ден милостив старец му давал по 25 цента, но не вземал поничка. Един ден хлапето го спряло:

– Сър?

– Миличко, сигурно искаш да знаеш защо всеки ден ти давам по 25 цента без да взимам поничка?

– Не, сър, от днес поничките станаха по 50 цента!



След лятната ваканция.

– Ученици, нека вдигнат ръка тези, които през ваканцията успяха да прочетат „Война и мир“!

– Ама трябваше да я четем ли?

– Разбира се.

– Аз тогава защо си играх да я преписвам?



Знаете ли, че...

Качеството на бирата най-добре се оценява рано сутрин!



В магазина за играчки идва момченце и иска да си купи автомобил-играчка.

Продавачката опакова количката, а детето отива на касата и подава банкнота от „Монополи“.

Касиерката се смее.

– Какъв е проблемът?

– недоумява детето.

– Колата също не е истинска!



Момченце пита татко си:

– Тате, тоя голям корем от бирата ли ти е?

Бащата възмутено тропва по масата:

– Кой те научи на тия

глупости! Запомни, сине – коремът не е от бира, коремът е за бира!



Майка води дъщеричката си в музея. Разглеждат експонатите и по някое време стигат до статуята на Венера Милоска.

– Виждаш ли – казва майката, – какво става с тия, които си гризат ноктите!



Три стадия на алкохолно опиянение:

1. Развързва ти се езикът.

2. Развързват се и ръцете.

3. И като напук – развързват се и връзките на обувките!



Час по ботаника.

Учителката пита децата кое време е най-подходящо за брането на ябълки. Децата вдигат ръце:

– Август!

– Септември!

– Октомври!

– Когато кучето е вързано!



Всички знаят, че стадото бизони тича със скоростта на най-бавния бизон. Когато индианци нападат стадото, първо умират последните – най-бавните и слаби животни. Така естественият подбор помага на стадото, защото остават побързите и силните, а самото стадо става побързоподвижно.

И човешкият мозък не може да работи по-

бързо от най-бавните си клетки. Прекалената употреба на алкохол, както знаем, убива мозъчни клетки, естествено – първо най-бавните. По тоя начин редовната употреба на бира унищожават бавните мозъчни клетки, като прави от него бърза и ефективно действаща машина.

Това обяснява защо след две бири започват да се чувствате все по-умен.



Преглед в училището.

Лекарят пита момченце: – Имаш ли някакви оплаквания от ушите и носа?

– Имам!

– Какви?

– Когато мама ми облича пуловера, много ми пречат!



В автобуса се качва пиян.

– Д-два билета!

– Още нещо? – пита ехидно шофьорът.

– М-може и две бирички...



Седи си пияница в ресторанта, пийва, с маслинки си замезва. Опитва се да набоде една с вилицата, но маслинката се търкала из чинията и пада на покривката.

Другият на масата я бодва и я излапва.

Пияницата гордо отбелязва:

– Щеше да я боднеш друг път, ако не бях я омаломощил!



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

Carassauga Festival of Cultures 2026

Фестивалът в Карасага, един от най-големите мултикултурни фестивали в Канада, празнува 41 години.

За поредна година имаме удоволствието да попътуваме из света чрез " Карасага " и да се насладим на вкусна храна от различни етнически общности, красиви танци и хубава музика, различни забавления, интерактивни дейности и други. Включени бяха 8 локации, представящи 21 културни павилиона, забавления на 17 сцени и много щандове за традиционни дрехи, предмети и сувенири.



Editor-in-Chief:
Viara Dimitrova
Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,
Toronto, ON, M2K1A6
Tel: 416-821-9915
E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

**Четете
в Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

Bulgarian Flame Newspaper

Пламяк

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

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

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