



Bulgarian Business Directory 2026-2027

Reserve your ad now!

Print & Online
Call: 416-821-9915

2026-2027

www.BulBiz.com

Безопасно ли е да се съхранява риба в пластмасови контейнери?

Автори: Етел Елджарат - Професор-изследовател, Катедра по екологична химия, Институт за екологична оценка и водни изследвания (IDAEA - CSIC) и Мария Витория Барбиери - Постдокторант, Институт за екологична оценка и водни изследвания (IDAEA - CSIC).

Декларация за оповестяване:

Мария Витория Барбиери получава финансиране от постдокторската програма „Беатриу де Пинос“ на

Агенцията за управление на университетски и изследователски грантове (AGAUR) на каталунското правителство (грант № 2023 BP 00079).

Етел Елджарат не получава заплата, не извършва консултантска дейност, не притежава акции и не получава финансиране от компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и е декларирала, че няма други позиции извън гореспоменатата академична.

Преводът е на „Пламяк“



Когато купуваме филе от сьомга или пресен хек от супермаркета, нашият приоритет обикновено е поддържането на студената верига, за да предотвратим наличието на бактерии. Често обаче не се замисляме за потенциалното замърсяване на тези храни поради опаковките, използвани за запазването

Прод. на стр.4>>

Bulgarian Business Directory 2026-2027

Reserve your ad now!

Print & Online
Call: 416-821-9915

2026-2027

www.BulBiz.com

BEAUTY NUT
NATURAL SKINCARE

100% NATURAL MOROCCAN ARGAN OIL

Where Science Meets Nature, and Your Skin Discovers *Its True Radiance*

NATURAL INGREDIENTS | NOURISHING & HYDRATING | GENTLE FOR ALL SKIN TYPES | NO PARABENS NO SULFATES

416 479 7724
www.beautynut.com
800 Arrow Rd, Suite 11, Toronto, ON, M9M 2Z8

SCAN ME

GOLDEN DOOR TEAM

SELL A HOUSE BUY A CONDO

SOLD OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339
LinaGluxury@gmail.com
www.MyHomeForSaleToronto.com

Right at Home Realty



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



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!



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.

Безопасно ли е да се съхранява риба в пластмасови контейнери?

<< Прод. от стр.1

им да са пресни. Когато съхраняваме риба в хладилник или фризер, химическите добавки в пластмасата – съединения, предназначени да придадат гъвкавост или издръжливост на опаковката – могат да мигрират от нея в храната.

Пластмасите не са инертни материали. Те са съставени от полимери, към които са добавени над **12,000 различни химически вещества**, като пластификатори, бисфеноли, слънцезащитни продукти и забавители на горенето. Тези съединения могат да достигнат до рибата по три различни пътя: чрез замърсяването на моретата и океаните, чрез преработката на храни и чрез съхранение в различни видове опаковки.

Проучванията са заключили, че тези съединения не са безвредни, показвайки дългосрочна токсичност при хората, особено поради потенциалната им връзка с метаболитни нарушения и репродуктивни ефекти. Например, има достатъчно научни доказателства, демонстриращи токсичността на пластификатори като

фталати. В отговор производителите все по-често се обръщат към алтернативни пластификатори, въпреки че последните изследвания показват, че много от тях също не са без рискове за здравето.

Пионерско проучване в реални домашни условия

Досега повечето проучвания върху замърсителите в храните анализираха продукта директно след покупката, игнорирайки процесите на консервиране или готвене. Освен това, тестове за оценка на потенциалните рискове от преминаване на опаковки в храната се извършват с помощта на симулатори на храни в лабораторна обстановка, които не успяват да уловят сложността на реална хранителна матрица.

Неотдавнашно проучване, ръководено от Института за екологична оценка и изследване на водите (IDAEA-CSIC), в сътрудничество с Университета във Флоренция и публикувано в списание *Environment International*, промени този подход.

В това проучване

за първи път анализирахме прехвърлянето на четири химични семейства – включително фталати, органофосфатни естери, бисфеноли и пластификатори, алтернативни на фталатите – от обичайни опаковки към риба при реални условия на съхранение в домашни условия. Оценихме това при често консумирани видове в Испания, като съомга, риба тон и хек, когато се съхраняват в два типични сценария: в хладилник (+4°C за 48 часа) и във фризер (-18°C за 30 дни).

Анализираните опаковки варираха от традиционни полистиренови тави и стреч-фолио до торбички за замразяване с цип и компостируеми тави и торбички.



Дори замразяването не спира миграцията

В предишна работа демонстрирахме, че готвенето на храна, опакована в пластмасови материали, може да увеличи преноса на пластификатори. Резултатите, представени в това проучване, обаче

показват, че студът не е непреодолима бариера. Въпреки че ниските температури обикновено забавят процесите, времето за контакт е ключов фактор, който насърчава миграцията на тези съединения.

Например, съединението дихексил фталат (DHexP) показва значителна миграция само в замразени проби, което предполага, че оставянето на рибата в контакт с пластмасата в продължение на седмици увеличава вероятността от пренос.

Освен това, преминаването не е еднакво за всички риби; то зависи от много фактори. При мазните риби (съомга), по-липофилните добавки (тези, които се разтварят добре в мазнини), като например алтернативния пластификатор ДЕНА, показват по-високи нива на миграция, достигащи до 95-98%. Обратно, по-голям трансфер на бисфеноли, като бисфенол А (BPA), които са по-разтворими във вода, е открит при постни риби с по-високо съдържание на вода, като например хек.

Прод. на стр.5 >>

<< Прод. от стр.8

Това разграничение е от решаващо значение за разбирането на риска: замърсяването на рибата с добавки, които се натрупват в мускула, зависи от много фактори, което прави от съществено значение да се вземат предвид всички възможни сценарии.

Компостируемите тави също представляват риск

Освен това, компостируемите тави на основата на целулоза съдържат по-високи нива на пластификатори, което води до по-голямо количество мигриращи съединения в сравнение с конвенционалните пластмаси. Всъщност, най-високите нива на риск в проучването са свързани със замразен хек в тези алтернативни тави.

Компостируемите тави - особено тези, изработени от целулоза - се очертават като устойчиви алтернативи, изработени от възобновяеми материали, и освен това позволяват тяхното възстановяване чрез компостиране в края на полезния им живот. Тези материали обаче все още могат да съдържат вещества, които да мигрират в храната.

Опасността от тези

съединения се крие във факта, че много от тях са ендокринни разрушители. Това означава, че те имитират нашите хормони и могат да причинят дългосрочни хронични последици за здравето - като безплодие, диабет, сърдечно-съдови заболявания и някои видове рак. Те не предизвикват незабавна остра токсичност, а действат тихо чрез малки, натрупани дневни дози.

Бебета и деца: най-уязвимите

Проучването оцени излагането на тези добавки чрез поглъщане при бебета, деца и възрастни, като комбинира данни за концентрацията след миграция на добавките в рибата с официални данни за консумацията на риба в Испания. Оценката подчерта по-висок риск за децата. Поради по-ниското си телесно тегло, бебетата и децата са до 10 пъти по-изложени на тези токсини от възрастните.

Повечето съединения не представляват риск, с изключение на бисфенол А (BPA): нивата, открити в рибата след съхранение, в много случаи надвишават новите граници на безопасност,

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.

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

✓ Комфортни помещения за престой и грижовен персонал

✓ Спокойствие, знаейки, че за любимия човек е добре обгрижван

✓ Лесно връщане у дома, когато сте готови

(905) 823-3650

wawel.org

880 Clarkson Road South
Mississauga, Ontario
L5J 4N4

A charitable non-profit
serving our community

SPECIALIZING IN OCEAN CONTAINER SHIPPING



KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS

Service to: Varna, Burgas, Sofia, Plovdiv, but also other countries in Europe. Inquire today.

YOUR HOUSEHOLD GOODS,
OUR GLOBAL EXPERTISE.

EXPERIENCE SEAMLESS HOUSEHOLD RELOCATION

Kronos International Shippers is your trusted source for moving entire households overseas. We specialize in secure, efficient, and cost-effective transport for personal effects, vehicles and household goods. Established in 1982, we make the shipping process worry free.

- Full Container Load (FCL) Services
- Less than Container Load (LCL) Services (Certain Destinations)
- Wrapping/Packing Services
- Vehicle & Specialty Item Transport

GET A FREE QUOTE TODAY | 416-265-4686

Kronos International Shippers | info@kronoscanada.com
www.torontoshippingcompany.com | 29 Skagway Avenue, Scarborough, ON

Безопасно ли е да се съхранява риба в пластмасови контейнери?

<< Прод. от стр.7

установени от Европейския орган за безопасност на храните (EFSA), който през 2023 г. намали прага на безопасен прием за това съединение с 20,000 пъти поради токсичния му потенциал.

Новият испански закон за отпадъците, одобрен през 2022 г., забранява употребата на фталати и бисфенол А в опаковките. Резултатите от това проучване обаче показват, че това законодателство не се спазва, тъй като тези съединения са открити в опаковки, продавани в Испания през 2025 г.

От друга страна,

през 2024 г. Европейският съюз одобри регламенти за ограничаване на ВРА в опаковките за храни (в сила от януари 2025 г.), които позволяват 36-месечен преходен период за пълното им прилагане.

Жизненоважно е да се продължи наблюдение на спазването на тези регламенти. По същия начин е необходимо да се продължи оценката на нови добавки, които заместват забранените, тъй като често нямаме достатъчно данни за тяхната безопасност.

Към по-строга регулация

Важно е да се

подчертае, че рибата е здравословна и необходима храна в нашата диета. Проблемът не е в самата храна, а в липсата на амбициозни разпоредби, регулиращи наличието на химикали във веригата за доставки.

Като потребители, докато политиките се развиват, можем да предприемем прости стъпки, като например намаляване на времето за контакт с пластмаса, даване на приоритет на стъклени контейнери за съхранение и избягване на затоплянето на храна в пластмасови контейнери или торбички за готвене,

тъй като топлината експоненциално увеличава миграцията на тези вещества.

Но истинското предизвикателство е политическо и глобално: трябва да произвеждаме продукти за ежедневието с разбирането, че те в крайна сметка могат да се окажат в чиниите ни.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/es-seguro-conservar-el-pescado-en-envases-de-plastico-esto-dice-un-nuevo-estudio-284982>

LASER CLINIC COSMETICS & PAIN TREATMENT

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

ДЕРМАТОЛОГИЧНИ ЛЕЧЕНИЯ

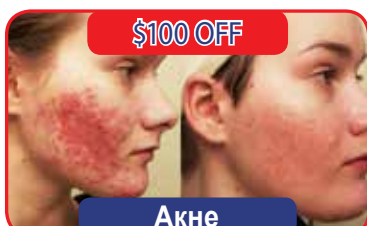
- Nail Fungus (гъбички по ноктите)
- Eczema (екзема)
- Psoriasis (псориазис)
- Vitiligo (бели петна)
- Pigmentation (петна, белези)
- Acne (акне)
- Rosacea (розацея)
- Scars (белези)
- Leg Veins (разширени вени на краката)
- Wrinkles (бръчки)
- Fat/Cellulite (мазнини/целулит)
- Hair Removal (обезкосмяване)

ОБЛЕКЧАВАНЕ НА БОЛКАТА

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

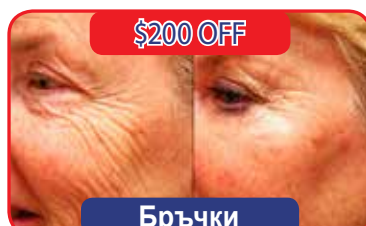
ПРЕМАХВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯ

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



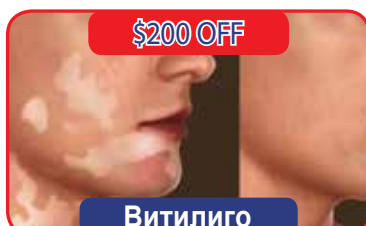
\$100 OFF

Акне



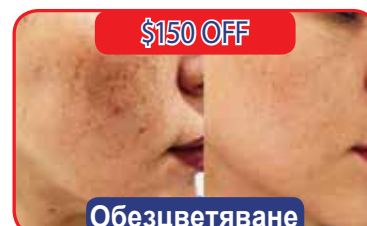
\$200 OFF

Бръчки



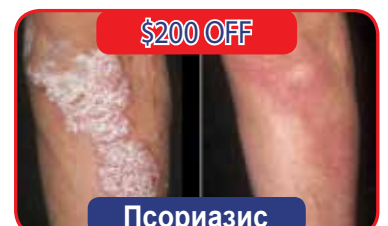
\$200 OFF

Витилиго



\$150 OFF

Обезцветяване



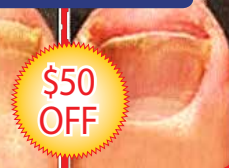
\$200 OFF

Псориазис



Промоция

ГЪБИЧКИ



\$50 OFF

МАЗНИНИ И ЦЕЛУЛИТ



20% OFF

MISSISSAUGA

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

БЕЗПЛАТНА

КОНСУЛТАЦИЯ

BRAMPTON

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

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

Наградените ученици от Националния конкурс „Бог е любов“ посетиха Митрополитската катедрала във Варна



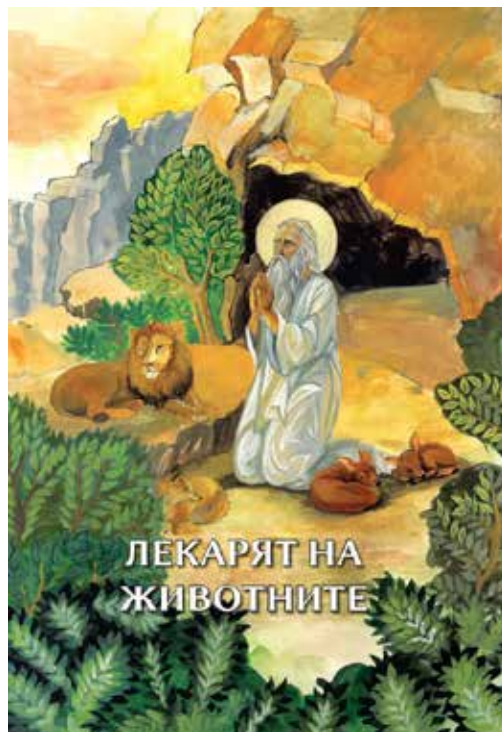
На 13 юни учениците, които Негово Високопреосвещенство Варненският и Великопреславски митрополит Йоан награди в Националния конкурс „Бог е любов“ и техните родители посетиха Митрополитския катедрален храм „Успение Богородично“ във Варна. Гостите бяха посрещнати и им беше разказано за историята, устройството и някои икони на емблематичната катедрала – един от символите на морската столица. След това отличените и техните семейства разгледаха катедралния храм.



На 12 юни беше награждаването на ученици от цяла България, спечелили първо място на заключителния етап на XXIV Национален конкурс „Бог е любов“.

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)
Автор: Варненска и Великопреславска света митрополия

„Лекарят на животните“ – нова детска книга за св. Власий издаде Софийска митрополия



Софийската света митрополия издаде нова книга за деца, представяща в илюстриран разказ живота и чудесата на св. свмчк Власий, епископ Севастийски, на когото е именуван българския град Свети Влас.

Изданието е озаглавено „**Лекарят на животните**“

и е във формат А4 с твърди корици, и съдържа 36 цветни страници.

Книгата съдържа исторически данни за живота на светеца, художествен разказ, снимки от местата, свързани с почитта към св. Власий, както и авторски илюстрации.

Автор на текста е Нина Живкова, художник е Росица Скендерова, дизайн и предпечат – Студио „Айс“, печат – „Симолини 94“.

Цена: 7,00€ / 13,69 лв.
Книгата можете да закупите от Домакина на Софийска света митрополия – г-н Страхил Симеонов.

За контакт: гр. София, ул. Калоян №7, ет. 1, стая 7, тел.: 02/ 987 74 89, 0879 259 293.

Едно православно семейство в Швейцария – между финансите, фармацията и вечността



Данаил Тодоров успешно съчетава динамичното ежедневие на корпоративния свят с духовното призвание. Той е висококвалифициран експерт по корпоративна стратегия и технологични иновации, който заема ключова позиция в сферата на управленското консултиране (Group Management Consulting) в швейцарския банков гигант UBS. Извън офиса обаче, Данаил е иподякон и един от най-близките и отдадени помощници на отец Йордан Пашев в неговото служение в Цюрих.

Роден в Силистра, Данаил поставя основите на образованието си в Икономическия университет във Варна, където придобива магистърска степен по „Корпоративни финанси“. Стремехът му към развитие го отвежда в Обединеното кралство, където завършва престижната магистратура „Стратегическо управление на проекти“ в University College London (UCL).

В Лондон той трупа солиден международен опит в сферата на управленското консултиране, business анализите и банковата трансформация. От пет години Данаил живее и работи в Швейцария – в космополитния

Цюрих, разположен на бреговете на река Лимат и Цюрихското езеро. Днес той вече чувства града като свой истински дом, до голяма степен благодарение на своята съпруга Лара.

Лара Годорова е швейцарка и работи в местна фармацевтична компания. Двата са женени от две години, като покрай съпруга си тя се запознава отблизо с православието.

Той е ревностен християнин, а благодарение на него и аз приех вярата. Това стана преди да се венчаем – преди около две години и половина – споделя Лара.

Кръщението на Лара е извършено лично от Негово Високопреосвещенство Западно- и Средноевропейския митрополит Антоний в българската църква в Женева. За светото тайнство Венчание също избират лоното на Българската православна църква. Младото семейство се венчава в Палермо, Италия, а службата отслужва свещеноиконом проф. д-р Иван Иванов (църковен администратор на БПЦ за Италия и Малта и свещеник за българската диаспора в Рим и Южна Италия).

Младата жена си спомня за този ден с вълнение: „Церемонията беше много красива и интересна, тъй като беше комбинация от няколко култури – швейцарската, италианската и българската. Разбира се, с техните характерни обичаи и традиции. Имаше много гости, които не бяха православни, но и те бяха сърдечно приети и се почувстваха част от общия

дух“.

Днес Лара е неотлъчно до съпруга си и го подкрепя напълно в тази фундаментална за него ценност – вярата, в църковното му служение, както и във вече общия им църковен живот.



Моята съпруга също е православна и тя винаги ме подкрепя в тази толкова важна сфера в моя живот, в това най-съкровено нещо – вярата и църковния ми път. Както виждате, тя и днес е тук. Винаги е опора за мен – споделя Данаил за подкаста „Мост на вярата“ след неделното богослужение.

Връзката на Данаил с Българската православна църква зад граница има своята история, която продължава естествено и на швейцарска земя: „Аз бях постриган за иподякон с Божията благословия и с благословението на Западно- и Средноевропейския митрополит Антоний, докато бях в Лондон. Когато се преместих в Цюрих, веднага се свързах с църковната община тук, за да заявя желанието си да помагам по време на светата Литургия и с каквото е необходимо“.

Към момента в Цюрих се отслужва света Литургия поне два пъти в месеца (на всеки две седмици), благодарение на усилията на отец Йордан Пашев и неговите помощници.

„Много е важно за обществеността в Цюрих,

че имаме толкова активна църковна община, където можем да се събираме в името на Бога като православни християни. Това е изключително важно за съхранението ни като православни християни, а това е най-важното. Да се събираме и да се молим на Бога, да намираме утеха в Него, да намираме спасението в Бога. Фактът, че има активна църковна община в град Цюрих, е изключително важен“, казва младият иподякон и допълва, че освен за регулярните литургии, българската общност се събира заедно и на големите национални празници като Трети март и Деня на светите братя Кирил и Методий (24 май), превръщайки църквата в духовно и културно средище далеч от родината.

В Българската православна църковна община в Цюрих Лара Годорова се чувства добре приета и като част от това църковното семейство: „Всички са много добронамерени, подхождат с разбиране и са отворени към новодошлите, веднага ги приобщават. Така че, да – всички православни в Цюрих сме едно голямо семейство, което от ден на ден става все по-голямо“.

Историята на Данаил и Лара ни припомня, че вярата е жива сила, която има способността да „заразява“ и да привлича и хората около нас. В привидния контраст между динамичния свят на финансите и фармацията и тишината на храма, тези млади хора са открили най-здравата спойка за своя общ път – единната ценностна система,

Прод. на стр.11 >>

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*

единния светоглед,
 които вярата задава.
 Защото, когато
 двама души гледат в
 една и съща посока
 – към вечността,
 ежедневните успехи
 придобиват своя
 истински смисъл, а
 битието става пълно
 и цялостно. В сърцето
 на Швейцария те са
 доказателство, че
 православието не
 е само традиция, а
 споделен светоглед,
 който превръща
 непознатите в
 общност, а двама души

– в истинско семейство
 пред Бога.

Източник: Българска
 Патриаршия (bg-
 patriarshia.bg)

Автор: Александра
 Карамихалева

**Няма ранени българи
 при катастрофата
 с кола с българска
 регистрация в
 Хърватия**



Според българското
 посолство в Загреб,
 няма пострадали или
 загинали български
 граждани при пътния
 инцидент в Хърватия,
 при който е участвал
 автомобил с български
 регистрационни
 номера. Това съобщиха
 от Министерството
 на външните работи
 (МВНР) в отговор на
 запитване от БТА.

Задържаният,
 управлявал
 автомобила, също не е
 български гражданин,
 допълниха от МВНР.

При транспортното
 произшествие близо
 до Подудбина, Южна
 Хърватия на 11 юни
 следобед загина един
 човек, а други 9 души
 бяха ранени, предаде
 ХИНА.

Властите съобщиха,
 че автомобилът е с
 българска регистрация
 и предположиха, че е
Прод. на стр.12 >>

<< **Прод. от стр.11**

използван за трафик на нелегални мигранти, съобщил местната полиция. Шофьорът първоначално избягал от местопроизшествието, но по-късно е арестуван. Водачът изоставил ранените пътници в превозното средство, но е бил проследен в близка гора, уточниха от местната полиция, предаде БТА.

Четирима от пострадалите в катастрофата - мъже между 18 и 35 години с неизвестна самоличност - са настанени в Общата болница в град Госпич, съобщил Хърватската национална телевизия ХРТ. Според информацията на директора на болницата в Госпич Сандра Чубелич, други четирима са откарани в болницата в град Задар и един в град Риека. Един човек е загинал на място.

Приетите в Госпич пострадали са претърпели спешна хирургическа интервенция за наранявания на гръдния кош, гръбначния стълб, корема и крайниците.

Българин с присъда на Острова: Гледал клипове, докато

шофира, и предизвикал катастрофа, в която загина бебе





Скриншот: *NOVA*

Британски съд осъди на 11 години и 3 месеца затвор българин в Англия, който предизвика катастрофа, в която загина бебе и още двама души бяха ранени. Причината е, че 32-годишният Христо Илиев е гледал на телефона клипове в TikTok, докато шофира, предаде NOVA.

Инцидентът е станал на кръстовище, където автомобилите трябва да се движат бавно, за да дадат предимство на другите участници в движението. Българинът се разсеял от това, че гледал в телефона си. Следователите установили, че 7 минути преди фаталния удар той 2 пъти е отключвал телефона си, за да гледа не само видеа в социалните медии, но е споделял и свои клипове. Първоначално отказал да предаде телефона си и отрича да се е разсеял. Полицаяте на място обаче го изземват. На видео се чува и как българинът казва «Олелел» в момента

Прод. на стр.12 >>


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. Сладолед и кафе, торти.



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

Работно време:

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

BEAUTY NUT

DOSO – Натурални сапуни с 100% арганово масло от Мароко

Всички сапуни DOSO са произведени със 100% натурално арганово масло от Мароко, известно със своите подхранващи, хидратиращи и възстановяващи свойства за кожата.

1. ПОЧИСТВАЩ БАР DOSO С АРГАНОВО МАСЛО И ЕКСТРАКТ ОТ ЗЕЛЕН ЧАЙ



ОПИСАНИЕ:

Освежаващ почистващ бар, обогатен със 100% органично арганово масло и екстракт от зелен чай. Нежно почиства кожата и спомага за по-свеж и здрав вид на тена.

- Почиства:** Нежно почиства и е подходящ за всички типове кожа.
- Хидратираща:** Богатото на витамин Е арганово масло овлажнява, омекотява и изглажда кожата.
- Защитава:** Богатият на антиоксиданти зелен чай помага за защита и подхранване на кожата.

2. ПОЧИСТВАЩ БАР DOSO С АРГАНОВО МАСЛО И ЕКСТРАКТ ОТ АКТИВЕН ВЪГЛЕН



ОПИСАНИЕ:

Дълбоко почистващ бар, обогатен със 100% органично арганово масло и натурален активен въглен. Помага за премахването на замърсяванията, излишния себум и мъртвите клетки за по-чиста и свежа кожа.

- Дълбоко почиства:** Активният въглен спомага за извличането на замърсяванията и нежно ексфолира кожата.
- Хидратираща:** Богатото на витамин Е арганово масло овлажнява, омекотява и изглажда кожата.
- Пречиства:** Помага за намаляване на излишното омазняване и видимостта на порите.

3. ПОЧИСТВАЩ БАР DOSO С АРГАНОВО МАСЛО И ЕКСТРАКТ ОТ РОЗА



ОПИСАНИЕ:

Луксозен почистващ бар, съчетаващ 100% органично арганово масло и екстракт от роза. Нежно почиства и хидратираща кожата, оставяйки я мека, гладка и сияйна.

- Почиства:** Нежно почиства и е подходящ за всички типове кожа.
- Хидратираща:** Богатото на витамин Е арганово масло овлажнява, омекотява и изглажда кожата.
- Укрепва:** Богатият на антиоксиданти екстракт от роза подпомага защитата и здравия вид на кожата.

4. ПОЧИСТВАЩ БАР DOSO С АРГАНОВО МАСЛО И ЕКСТРАКТ ОТ ЛАВАНДУЛА



ОПИСАНИЕ:

Успокояващ почистващ бар, обогатен със 100% органично арганово масло и екстракт от лавандула. Освежава кожата и осигурява приятно и релаксиращо усещане при всяко измиване.

- Почиства:** Нежно почиства и е подходящ за всички типове кожа.
- Хидратираща:** Богатото на витамин Е арганово масло овлажнява, омекотява и изглажда кожата.
- Успокоява:** Лавандулата помага за успокояване на кожата и сетивата.

5. ПОЧИСТВАЩ БАР DOSO С АРГАНОВО МАСЛО И ЕКСТРАКТ ОТ МЕД



ОПИСАНИЕ:

Подхранващ почистващ бар със 100% органично арганово масло и екстракт от мед. Нежно почиства кожата, като я оставя мека, хидратирана и освежена.

- Почиства:** Нежно почиства и е подходящ за всички типове кожа.
- Хидратираща:** Богатото на витамин Е арганово масло овлажнява, омекотява и изглажда кожата.
- Успокоява:** Медът подпомага подхранването и успокояването на чувствителната или раздразнена кожа.

6. ПОЧИСТВАЩ БАР DOSO С АРГАНОВО МАСЛО И ЕКСТРАКТ ОТ ВАНИЛИЯ



ОПИСАНИЕ:

Нежен почистващ бар, обогатен със 100% органично арганово масло и екстракт от ванилия. Осигурява приятно почистващо изживяване и оставя кожата мека, гладка и деликатно ароматизирана.

- Почиства:** Нежно почиства и е подходящ за всички типове кожа.
- Хидратираща:** Богатото на витамин Е арганово масло овлажнява, омекотява и изглажда кожата.
- Комфорт:** Екстрактът от ванилия осигурява успокояващ аромат и допринася за мек и здрав вид на кожата.

на сблъсъка. Той се връзва в колата на помощник-учителката Клоуди Бейкър. Нейният 20-месечен син Финли е бил на задната седалка в детско столче, заедно със своето 8-годишно братче.



/Скриншот: NOVA/

За бебето ударът се оказва фатален, въпреки че спасителните екипи пристигнали незабавно, включително и с хеликоптер. Два дни по-късно родителите му са принудени да изключат поддържащите живота машини.

Българинът е пристигнал във Великобритания преди 15 години, когато е бил на около 15-годишна възраст. Израснал е тук и вече има 3 деца. Съдията обаче подчерта, че това не може да смекчи вината му, която е безспорно доказана. Освен това има и утежняващи обстоятелства. Той вече 2 пъти е бил глобяван - веднъж за превишена скорост и за използване на телефон по време на шофиране. Съдът го осъди на затвора 11 години. Освен това

шофьорската му книжка ще бъде отнета за срок от 10 години.

Българин е признат за виновен в нападение над 12-годишно момиче в Шотландия



Българин е признат за виновен в нападение над 12-годишно момиче

по време на инцидент в Дънди миналата година. 22-годишният Илия Белов е осъден и за „заплашително или обидно поведение“ спрямо четири момичета, всички на възраст между 12 и 14 години, предава The Standard.

Сестрата на Белов, 20-годишната Надежда Белова, по-рано се призна за виновна по едно от обвиненията за нападение над 13-годишно момиче при инцидента, който се случи в района на Лочи в града през август 2025 г.

По време на двудневен съдебен процес, Шерифският съд в град Дънди /четвъртият по големина град в Шотландия – б.р./ чу, че 12-годишното момиче е вървяло с група момичета на път за автобусна

спирка, когато Белов ѝ е направил сексуални забележки. Давайки показания чрез видеовръзка, момичето, което сега е на 13 години, си спомни: „Той непрекъснато повтаряше: „Ела тук, секси. Ще ти покажа как да се забавляваш“.“

Тя каза, че думите му я накарали да се почувства „смъртно ядосана“, обърнала се и започнала да му крещи.

След това Белов се обадил на сестра си, която пристигнала малко след това и започнала да напада 13-годишната. В последвалата свада Белов бутнал 12-годишното момиче, което казало пред съда, че си е ударило главата в метален парапет, докато е падало на земята.

След като се изправила, тя **извадила брадвичка и нож**, които според нея били скрити в колана ѝ 5 до 10 минути преди инцидента. Тя каза, че след като показала оръжията, „по същество седяла и ги държала“, казвайки, че „знаела“, че мъжът „ще се опита да се нахвърли върху другото момиче“.

Когато полицията пристигнала минути по-късно, момичето каза, че е изхвърлила

оръжията на близкото кръгово движение, където по-късно са били открити от служители на реда.

Давайки показания по време на процеса с помощта на български преводач, Белов твърди, че е бутнал момичето, за да защити сестра си, след като е видял, че има нож, скрит под тениската си.

Той също така отрече да е правил сексуализирани забележки към момичетата, като заяви пред съда, че те са му казвали унижителни неща, включително са го наричали „скапан мигрант“.



Шериф Тимъти Нивън-Смит обаче отхвърли версията на Белов за събитията, описвайки я като „нито достоверна, нито надеждна“. „Поради редица причини намирам вашите доказателства за напълно неубедителни и егоистични“, каза той.

„Това е, както бе предложено от прокуратурата, ревизионизъм или извинение. „Любопитно е, че след като сте били предупредени за момиче, притежаващо нож... **Прод. на стр. 15**>> бутнали лицето,

<< Прод. от стр.12

притежаващо ножа, на земята, вие обръщате гръб на нея.

„Не е моя работа да спекулирам, но здравият разум подсказва, че ако някой има нож, бихте обърнали особено внимание на човека с него, от страх да не ви нападне и да го използва.“

Според него показанията на момичето са подкрепени от тези на двама други членове на групата и от запис от видеонаблюдение на инцидента, който е бил показан на съда. Той каза на Белов: „Напълно съм удовлетворен от доказателствата отвъд разумното съмнение, че спусъкът за всичко това са били коментарите, които сте направили.“

„Приемам, че в резултат на коментарите, които сте направили, са били насочени обиди към вас, включително ругатни, включително това, че сте наречени „скапан гадняр и имигрант“.“

„Думите на децата бяха красноречиви, за да опишат поведението ви, предвид вашата възраст и тяхната съответна възраст.“ Той продължи: „След като отпавихте

сексуалните забележки към децата, вие, разгневен от факта, че те са се ядосали и започнали да ви крещят обиди, ги последвахте.“

Шерифът добави, че вместо Белов да

напусне района или да се обади в полицията, се обади на сестра си, която „веднага след пристигането си нападна една от жените“.

Той също така коментира, че отхвърля твърдението на българина, че е видял нож под тениската на момичето, преди да я бутне.

Шерифът каза: „Напълно съм убеден... като вземам предвид показанията на момичетата заедно с видеозаписа, че сте го нападнали (момичето).“

Полицията разкри домашна лаборатория за хормони в Пирдоп, с хиляди дози тестостерон и стероиди



/Снимка:

Пресцентърът на МВР/ 42-годишен мъж

е бил задържан за производство на хормонални препарати в Пирдоп, съобщиха от МВР. Полицейската операция е проведена от служители на секторите „Криминална полиция“ и „Икономическа полиция“ при Областна дирекция (ОД) на МВР - София, съвместно с техни колеги от Районно управление (РУ) - Пирдоп.



/Снимка: Пресцентърът на МВР/

Извършени били претърсвания на пет адреса в Пирдоп, обитавани от местен жител, а в хода на разследването е разбита и нелегална лаборатория.

При акцията са били иззети около 1,000 шишенца, част от които, съдържащи контролираното вещество тестостерон, а други - течности с неизяснен към момента състав, предаде bTV.

Открити са още различни по вид анаболни стероиди, капсули с прахообразни вещества, таблетки с неустановено съдържание, етикети и опаковки за препарати, електронни везни, около 2,000

празни стъклени съдове и капачки за тях, компютърна конфигурация, оборудване за бутилиране и запечатване, както и 15,000 евро в брой.



/Снимка:

Пресцентърът на МВР/ Според събраните до момента данни мъжът е доставял субстанции от държава в Азия, след което е произвеждал в домашни условия различни хормонални препарати, съобразно получените чрез интернет поръчки. Готовата продукция е реализирана както на територията на България, така и в чужбина.

„Рибките“



„- Никога ли рибките не спят?

- Спят, но само щом се уморят.

- Дом нали си нямат като нас, где ще легнат в много късен час?

- Как да нямат?

Запомни добре: тежен дом е синьото море.“

Автор: Илия Буржев

Кожена чанта на тиранозавър на търг в Париж за \$500,000



Чантите Birkins са красиви. Чантите Chanel са великолепни. Но чанта, получена от ДНК на динозавър на 66 милиона години, просто не може да бъде надмината, според парижка аукционна къща, която предлага чанта за над \$500,000, предава New York Post.

Наддаването набира скорост, след като аукционерът Александър Жикело от хотел Drouot в Париж вече приема оферти за първата по рода си чанта, изработена с колаген от лабораторно отгледани фосили на тиранозавър рекс, които според съобщенията са били ексхумирани в САЩ на 11 юни.

„Тази кожена чанта от тиранозавър рекс бележи определящ момент в кариерата ми: уникална чанта, която е исторически етап“, каза Джикело в изявление. „Момент, който предизвиква границите на креативността и лукса.“



С искана цена от 300,000 до 500,000 евро (от \$347,080 до \$578,470), древният аксесоар е скъп, макар и ексклузивен, и ще отиде при най-богатия оферент.

Разбира се, това няма да засенчи зашеметяващите \$8 милиона, похарчени за оригиналната чанта **Hermès** на Джейн Бъркин от 1984 г., която бе продадена на търг на японски магнат през юли 2025 г. Нито пък ще се доближи до прекомерната цена от \$2.5 милиона за висши сувенири на иконата Мерилин Монро, включително костюм на Christian Dior, който тя носеше по време на медения си месец с легендата на Янките Джо Димаджо - закупен на 1 юни, когато щеше да бъде 100-ят и рожден ден.

Но динозавърът със сигурност предшества и двамата.

Че Конън, професор по тъканно инженерство в университета в Нюкасъл, заедно с изследователи от рекламната агенция VML, фирмата за

геномно инженерство The Organoid Company и пионерите в устойчивите биотехнологии от Lab-Grown Leather Ltd., е начело на движението за трансформиране на материята от изчезналия хищник в преносими предмети.



След обширен процес – включително събиране на ДНК от Т. гех, провеждане на филогенетични анализи, вмъкване на материалите в специализиран геном на клетъчна линия от биокожа, трансформиране на клетките в кожа и устойчиво обработване за създаване на кожата – учените успяха да създадат материя.

„Трудната част е да се направи кожа от клетки и ние го направихме“, каза Конън преди това пред The Post. „Най-важната част е използването на съществуващи технологии, поради което сме уверени, че може да го направим толкова бързо.“

Скептиците обаче се съмняват във валидността на кожата на тиранозавър рекс, смятайки я за „трик“ и „много

пресилена“, поради времето и еволюцията. Въпреки това Конън настоява, че привидно невъзможното всъщност е възможно.

„Някои хора бъркат, казвайки: „Ами, не можете да го направите“, каза той. „Но това не е вярно.“

„Бъдете сигурни, че всичко това е доказано.“

**Германски турист
стана вирусен,
опитвайки Chili's,
Buc-ee's и други
американски вериги по
време на пътуване до
Световното**



Немски футболен фен се превърна в най-новия посланик на туризма в Америка - едно посещение на Тасо Bell, поклонение в Buc-ee's и вечеря с Chili's наведнъж, предава New York Post.

Фреди, който публикува в X като @FreddyLA7, стана популярен, след като документира 6-седмичното си пътуване до Световното първенство из южните щати с широко отворените очи на ентузиазъм, обикновено запазени за Disney World.

Прод. на стр.18 >>



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



Само за последния ден той събра хиляди последователи - включително няколко известни спортисти - тъй като американците колективно го приемат за „любимия студент по обмен“ в интернет.

Приключението му започна още преди да стъпи в САЩ.

„Пътуването до Световната купа започва утре“, написа Фреди на 3 юни, заедно със снимки на куфар, пълен почти изцяло с футболни екипи. „Багажът е опакован за 6 седмици в САЩ и Канада. Пътуване само с ръчен багаж, като 90% от него са екипи.“

След 24-часов престой в Дъблин, където успял да посети Темпъл Бар, Тринити Колидж и други забележителности, Фреди заяви, че е „извлякъл максимума“ от престоя си, преди да се отправи към Щатите.

Още преди да пристигне, той забелязал треска около Световното първенство.

„Всички носим екипите на Германия и толкова много хора на летището непрекъснато

ни питат за Световното първенство“, отбеляза той. „Вече има толкова много фенове тук с екипи, особено шотландци.“

Първият му поглед към силуета на Ню Йорк от самолета не бе идеален, „но все пак успяхме да зърнем малко“, каза той.

Миг по-късно, забелязвайки стоки на тема ФИФА на летище JFK, портфейлът му вече бе в опасност: „Просто вземи парите ми.“

Оттам Фреди и приятелите му отлетяха за Атланта, където коментарите му бързо спечелиха американците, развеселени от удивлението му от ежедневието им.

Минавайки покрай стадион „Мерцедес-Бенц“, той едва се сдържа: „**Какъв шибан стадион.**“ Фреди също така забелязал реклами на Световното първенство, разлепени из целия град.

„Въпреки че първият мач от Световното първенство в Атланта е след 9 дни, вече можете да усетите атмосферата.“

Неговият отзив за обществения транспорт в Атланта

обаче беше малко по-малко възторжен.

„**Пътуването с метрото в Атланта е малко страшно**“, предупреди той спътниците си, преди да представи може би най-вирусното описание на пътуването досега.

„Като лоби на GTA“, написа той, обяснявайки, че един пътник сваля ризата си и „обявява война на Доналд Тръмп“, докато друг „се разхожда като луна по перона“.

Но транспортният хаос не можа да помрачи вълнението му от американските заведения за бързо хранене. Първото му посещение в **Taco Bell** бе наречено просто: „Светата земя“.



Когато последователите започнаха да го бомбардират с препоръки, една тенденция особено го обърка.

„Защо всеки втори коментар ми казва да отида в стриптийз клуб?“, попита той с плачещи емождита.

„Това нормално занимание ли е в Америка?“

По-късно той преживя това, което щеше да е още по-голям културен шок: Walmart. Снимки показваха пазарската му количка, пълна с чорапи от Световното първенство, **Gatorade** и бутилирана вода.

Кулинарната обиколка продължи със спирка в 1 часа сутринта във Waffle House, която получи отлични оценки.

„Току-що посетихме Waffle House за първи път в 1 часа сутринта. Страхотна храна, страхотни цени и приятелски настроен персонал. **10/10, ще се върнем отново.**“



Първото му хранене в Wendy's по-късно същия ден вдъхнови още едно съобщение, изписано с главни букви: „**ЕСКАЛАЦИЯТА НА WENDY!!!!!!**“



След това се появи машината Coca-Cola Freestyle. Изправен пред повече от 100 комбинации от напитки, Фреди със смешно настроение призна поражението си. „Lmao, как се предполага, че ще избира от всичко това? Това ме обсебва.“

Преминаването в Тенеси донесе още едно празненство: **„ТЕНЕСИ!!!! Открит е нов щат.“**

Същата вечер

той документира това, което много американци смятаха за обред на преминаване: яденето на „Експлозивна салата с Quesadilla“ в Chili's, докато гледа финалите на NBA.

Един последовател обобщи момента перфектно в коментар под публикацията на Фреди: „Сълзи напират в очите ми, за това става въпрос.“



Оттам нататък

пътуването стана само „по-американско“.

Фреди начерта маршрут към Хюстън през Обърн, **Алабама**, като помоли последователите си за препоръки, преди да пристигне на стадион „Джордан-Хеър“, за да гледа мача Аржентина срещу Исландия преди турнира.

„Това е най-щурият стадион, на който съм бил, а съм бил на много“, написа той, след като стана свидетел на прочутия прелет на орел над Обърн.

Оглеждайки се към огромния футболен стадион, той призна, че европейският му

мозък се мъчи да го обработи: „Това е най-„европейският ум не може да го разбере“ моментът в живота ми. Удари ме пет пъти утре и пак ще си мисля, че това не е истина.“



След мача туристите най-накрая направиха още една спирка от списъка си с желания: Вис-ее's. Застанал пред разпростиращия се магазин и бензиностанция, Фреди можеше само да се смее на

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.17**

емблематичната статуя на бобър и след това погълна сандвичи с приятелите си в 1 часа сутринта.

На следващия ден имаше кратко отклонение във Флорида, преди пътешествениците да се върнат в Алабама, където друго неочаквано откритие влезе в саундтрака на пътуването им.

„Най-доброто откритие на нашето пътуване бе музикантка на име Ела Лангли“, написа Фреди. „Станахме големи фенове. Тя е на практика саундтракът

на нашето пътуване.“

Следващата сутрин, докато групата продължаваше към Хюстън с планове да стигне до Ню Орлиънс, друга уникално американска спирка го остави безмълвен: **Bass Pro Shops**.

„Знам, че някои хора ще кажат, че съм твърде позитивен за всичко, което виждам“, написа той, „но това място бе лудост.“ Той добави: „Имаха стрелбище в магазина. Продаваха пушки там.“ Неговият заразителен ентузиазъм вече

привлече внимание далеч отвъд обикновените футболни фенове.

Пенсионираната суперзвезда на Хюстън Тексанс Джей Джей Уат се включи в разговора с предложение, което малцина посетители получават. „Зад теб съм, Хюстън-симпатяго“, написа Уат.

„Оценявам го“, отговори Фреди. „Ти си човекът, нека го направим.“ След това Уат добави: „Провери си личното съобщение.“

Какво точно е планирала иконата на NFL, остава неясно.



Онлайн, американците продължават да приемат дневника за пътешествия на Фреди като полезно напомняне, че понякога най-големите атракции на страната не са известни паметници - те са салата Chili's,

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**

брискет сандвич Вис-ее's и бензиностанция, толкова огромна, че кара европейските туристи да се съмняват в реалността и.

„Не мисля, че някой е посетил САЩ по-добре от този човек“, написа един потребител на Х.

Друг се пошегува, след като видя посещението на своя Вис-ее's: „Той го направи. Той завърши поклонението. Сега е американец!“



Друг потребител се включи: „Да следя този германец да обикаля Америка бе невероятно.“

В Instagram фен може би се изрази най-добре: „Фреди е наистина най-хубавото нещо, което се случва за Световното първенство и за пресконференцията на САЩ.“

Защо всички сме толкова обсебени от протеините?



Разходете се по щандовете на който

и да е супермаркет и е трудно да не забележите: протеинова паста, протеиново кисело мляко, протеинови браунита – дори протеинова вода, пише проф. Лоурън Бол на страницата на The University of Queensland.

Това, което някога бе домейн на любителите на фитнеса, сега се е превърнало в истинска масова пристрастеност. Но наистина ли се нуждаем от всички тези допълнителни протеини или се поддаваме на умен маркетинг?

Според професор Лорън Бол от Центъра за обществено здраве и благополучие към The University of Queensland, бумът на продуктите с етикет „протеин“ отразява както безпокойството на потребителите, така и търговските възможности. „Протеинът се превърна в „хранителната съставка на времето“, каза професор Бол.

„Хората наистина се интересуват за здравето, но също така са много податливи на послания, които обещават бързи или лесни ползи.“

Какво всъщност прави

протеинът?

Протеинът безспорно е от съществено значение – той играе роля във възстановяване на мускулите, имунната функция и производството на хормони.

Освен изграждането и поддържането на мускулите, протеинът може да помогне на тялото да се възстанови от заболяване или нараняване, може да ни даде възможност да поддържаме силата си с напредване на възрастта и също така допринася за чувството ни на заситеност след хранене.

Това е хранително вещество с широкообхватни ефекти, но такава, при което балансът е важен.

„Мускулите, имунните клетки, ензимите и хормоните зависят от протеина“, каза професор Бол.

„За разлика от мазнините и въглехидратите, тялото не поддържа голям резерв от протеин, така че се нуждаем от постоянно снабдяване през целия ден.“

Може ли да се консумира твърде много протеин?

Краткият отговор е „Да“. Много хора консумират повече протеини, отколкото им е необходимо, и е важно да се отбележи, че допълнителните протеини не водят автоматично до мускули - те трябва да се съчетават със силови тренировки.

„Без това, много високите дози могат да заместят други храни и да увеличат общия енергиен прием“, каза професор Бол.

„Проблемът с това не е токсичността, а изместването: консумацията на големи количества протеини често намалява колко място остава за плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни и други богати на хранителни вещества храни, които поддържат дългосрочното ни здраве.“

Може ли да има твърде малко протеини?

Макар истинският дефицит на протеини да е рядък в Австралия сред млади и хора на средна възраст, той не е нечуван.

„Твърде малкото протеини може да означава загуба

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.



на мускулна маса, намалена физическа функция и по-бавно възстановяване от заболяване“, каза професор Бол.

„Най-заstraшените са възрастните хора, хората с много ограничени диети и лицата, изпитващи продоволствена несигурност.

„Знаем, че недостатъчният прием на протеини може да има значително въздействие върху силата и загубата на мускулна маса, намалената физическа функция и мобилност, а също така може да доведе до по-бавно възстановяване от заболяване – особено при възрастните хора.

„Затова е важно да постигнете правилния баланс на протеините в диетата си.“

Протеиновите барчета и подобни продукти решението ли са?

Протеинови барчета, обогатени закуски и обогатени с протеини версии на ежедневни храни вече са навсякъде.

Докато някои от тези храни могат да бъдат удобни, други съдържат добавени захари, рафинирани нишестета и добавки.

Професор Бол обяснява, че тези продукти се отклоняват далеч от пълноценните хранителни източници, които естествено съдържат протеини, фибри и полезни хранителни вещества.

„Много от тях са просто преработени храни, обвити в съвременен маркетинг, и този „ефект на протеиновия ореол“ е доста подобен на тенденцията за ниско съдържание на мазнини, която наблюдавахме преди години“, каза професор Бол.

<< Прод. от стр20

„Повечето възрастни се нуждаят от около **0.8-1 г протеин на 1 килограм телесно тегло на ден** и много хора постигат това количество, без да се опитват.

Професор Бол препоръчва, вместо да се стремите към по-високи нива, може да бъде полезно да си набавяте протеин от минимално преработени храни.

„Фокусът върху диетата трябва да бъде върху здравословни хранителни модели, а не върху специфична модна диета“, обяснява професор Бол.

„Разнообразната диета, изградена около пълноценни храни, естествено ще ви осигури това, от което се нуждаете.“

Има ли разлика между животински и растителен протеин?

Както животинските, така и растителните протеини предлагат ползи и професор Бол съветва, че нито един от тях не трябва да се изключва.

„Животинските протеини осигуряват всички важни аминокиселини в пропорции, ефективно използвани от организма“, каза професор Бол.

„Някои варианти, като например преработени или мазни меса, обаче са с по-високи нива на наситени мазнини.

„Растителните протеини, за разлика от тях, често съдържат фибри и други съединения, полезни за здравето на сърцето и метаболизма.“

На практика диетите, които съдържат както животински, така и растителни протеини, могат да поддържат дългосрочно здраве.

Трябва ли да следя макронутриентите си?

За повечето хора отговорът е „Не“.

„Макронутриентите са хранителни вещества, необходими в големи количества, като въглехидрати, мазнини и протеини“, обяснява професор Бол.

„Докато макронутриентите са витамини и минерали, необходими в по-малки количества, които все още са от съществено значение за телесните процеси.

„Проследяването на всеки грам не е необходимо за повечето хора и може да създаде повече объркване, отколкото

Прод. на стр.24 >>

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

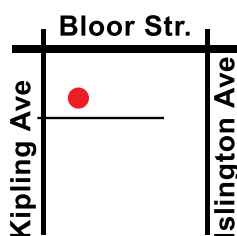
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.23

яснота.
„Разнообразната диета, изградена от пълноценни храни, включваща както растителни храни, така и адекватни източници на протеини, обикновено осигурява питателен и здравословен прием.“

И така, напомнете ми отново защо сте толкова обсебени от протеините?

Протеинът е жизненоважен, но шумът около обогатените храни често обърква посланието.

Между проицателния маркетинг, тенденциите за уелнес и привлекателността на прости решения, много потребители посягат към продукти, от които може да не се нуждаят.

Съветът на професор Бол връща фокуса към основите. „Помислете за качеството на цялата си диета, а не само за количеството протеин на етикета“, каза тя.

„Балансираното хранене, а не манията по хранителни

вещества, остава крайъгълният камък на дългосрочното здраве.“

Трикове за сън: Кои от тях наистина работят - и кои да пропуснете



Експертите отдавна твърдят, че ключът към невероятния сън е постоянен график, излагане на сутрешна слънчева светлина и успокояваща рутина за отпускане, пише Треиси Шварц в New York Post.

Също така, потребители на социалните медии предлагат преки пътища към съня – които според тях биха могли да отключат най-добрата ни почивка.

Може да е трудно да се разбере кои съвети за сън си струва да се опитат – и кои са просто кошмарни. Дейвид Уоркентин, директор на Католическата здравна система за въпросите на съня коментира:

„Сънят наистина е въпрос на постоянство. Става въпрос за вашата биология. Става

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

- Администрация, заплати, пълно счетоводство и данъчно обслужване на корпорации
- Годишни данъчни декларации за частни лица, фирми, корпорации и организации с неправителствена цел
- Консултации за всички финансови и фискални услуги, пенсиониране, раздяла, нови имигранти в Канада, UBER шофьори, продажба на имот 2ри или 3ти и т.н. имоти
- Accounting, bookkeeping, financial & fiscal strategies and tax services
- Income tax return - individuals, renting business, self employed, corporations, NGO and charity organisation
- All types of financial & fiscal consultation, retirement, separation, new immigrants, UBER drivers, property sell, 2nd, 3rd property sell, etc.



Svilson
Svilen Todorov
svilen.todorov@hotmail.com
Office (514)-800-8657

- Услугите ми се предлагат на - български, английски и френски

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

въпрос за поведение, така че основите ще работят по-добре от всичко, което е модерно“, каза Уоркентин.

И все пак има някои популярни практики, които не бива да спазвате, за да спите. Уоркентин прави преглед на четири от най-известните така наречени „подсилващи“ ефекта преди лягане – и предлага свои собствени трикове.

1. Залепване на устата



Лепене на устата – тенденция, която се е запазила през последните няколко години – би трябвало да насърчи дишането през носа, за да намали хъркането и да подобри качеството на съня. Лепенката държи устните запечатани през нощта.

„Това наистина ме плаши“, каза Уоркентин, позовавайки се на опасения от задушаване.

Той е особено притеснен за страдащите от сънна апнея, които използват CPAP апарати. Лепенето на устата може да създаде риск за безопасността, особено ако човекът трябва да повръща през нощта поради тежък киселинен рефлукс.

„Бих се въздържал от лепене на устата“, посъветва Уоркентин. „Има много ограничени доказателства, че това изобщо е полезно.“

Опитайте вместо това: Стратегиите за нормален сън на Уоркентин започват в началото на деня ви, а не преди лягане. - Придържайте се към постоянно време за събуждане, дори през уикендите – това е по-важно за настройването



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

на биологичните ни часовници, отколкото постоянното време за лягане, каза той. „Вашият мозък обича предвидимостта повече от всичко друго.“ - Осигурете си **10 до 30 минути естествена светлина** през първия час след будност. Тя закотвя биологичния ви часовник и се оказва по-мощна от добавката с мелатонин. - Упражнявайте се сутрин, защото тогава нивата на кортизол са най-високи. Не извършвайте натоварваща дейност точно преди лягане.

2. Богати на мазнини храни преди лягане

Потребителите на социалните медии твърдят, че консумацията на определени богати на мазнини храни точно преди лягане може да ви държи сити за по-дълго време, като стабилизира кръвната захар.

„Реалността е, че хранителните мазнини не се абсорбират... по никакъв смислен начин“, когато става въпрос за сън, каза Уоркентин. „Всъщност няма никаква наука зад движението“, добави той.

Опитайте вместо това: Бъдете разумни с навиците си за лягане. Практикувайте рутина за успокояване,

която включва четене, разтягане или телевизия с „ниска стимулация“. Уоркентин каза, че е по-важно да се потисне умствената стимулация и ангажираност, отколкото синята светлина от екраните. Създайте тъмна, тиха и хладна среда, в идеалния случай от 18 до 19 градуса по Целзий. „Тъмнината е важна, защото помага за запазването на мелатонина.“

Откажете се от алкохола, който води до лошо качество на съня. Чаша червено вино на вечеря е добре, но избягвайте напитките за сън. „То ще потисне този последен етап от съня, тази фаза на бързо движение на очите (REM) на съня.“

3. Естествен мелатонин



Има вирусно „сладко лакомство“, за което някои се кълнат, че води до сладки сънища. Този вечерен безалкохолен еликсир се състои от сок от череша (за естествен мелатонин) и **магнезиев прах (за отпускане на мускулите)**. Сместа се допълва с пребиотична сода или газирани вода.

Уоркентин е съгласен с тази напитка за лягане,

стига да няма твърде много захар в газирания част и твърде много черешов сок, защото не бива да прекалявате с мелатонина.

Той посъветва, че добавката, която насърчава съня, „не е универсално решение за безсъние“. Най-добре е да се използва за борба с часовата разлика или за нулиране на циркадно разстройство.

Като цяло, модата с газирани напитки е „по-фокусирана върху здравето“ от някои от другите тенденции, засмя се Уоркентин.

„Но бих се консултирал с вашия лекар... не бива да прекалявате с никакви съставки, това може да има други последици.“

Опитайте и това: Дори по-добре от безалкохолния коктейл е да бъдете реалисти за това как изглежда здравословният сън - и да не се обсебвате от 8 часа на нощ.

„Количеството сън, от което се нуждаете през нощта, е изцяло базирано на вашия генетичен състав“, каза Уоркентин. „По-реалистичен диапазон, който обичам да казвам на пациенти, приятели и семейство, е 6 до 9 часа. Всичко зависи от вас.“ Уредите за проследяване на съня могат да бъдат полезни, освен ако не се обсебвате от данните. „Всъщност най-големият проблем днес не е, че хората не могат да спят“, каза той.

„А, че те правят всичко друго, освен да създадат възможност да спят.“

4. Напучино

Тази привидно нелогична тенденция ви кара да пиете чаша кафе точно преди да подремнете за 20 до 30 минути. Тъй като кофеинът отнема около 15 до 30 минути, за да започне да действа, вие се събуждате, когато удари.

Уоркентин каза, че ходът е „стратегическо включване на кофеина“, но „не е заместител на добрата хигиена на съня и постоянството“.

Ако решите да опитате напучино, Уоркентин препоръчва да насрочите едно между обяд и 13:00 часа, защото късните следобедни напитки и сиестата могат да попречат на вечерния сън.

Опитайте и това: Ако кофеинът – или нещо друго – ви пречи да се потопите в страната на сънищата, Уоркентин има някои полезни съвети.

Измислете 20-минутна стратегия за излизане от леглото си, ако не можете да спите. „Искаме да попречим на мозъка ни да свързва леглото с будност“, каза той. „Отидете да правите нещо за около 20 минути. Върнете се и вижте дали може да заспите тогава.“

Има различни начини да се преодолява стреса. Открийте своя!



Стрес стана модерна дума! За някои конфликтът с началника е причина за уволнение, а за други само повод за смях. Някои в резултат на силния стрес могат да получат инфаркт, а други – да станат по-силни.

Хора, претърпели корабкрушение, са оставали 40 дни без храна и вода и са оцелявали. А тези, които не са вярвали в хепиенда, са загивали в океана дори със запаси от вода.

Ние страдаме не от самите събития, а от тяхната интерпретация. Правилното тълкуване на случилото се и своевременното отхвърляне на проблема е на практика цяла наука.

Как да преодолеем стреса

Тъй като е доказано, че стресът се премахва по-лесно по-двойки, най-добре е да изберете човек, на когото можете да се доверите и който ще усвоява с вас една от следните методики.

Първи начин

Стъпало №1: Трябва да свалите част от напрежението.

Човекът, който е до вас, не трябва да се оплаква, но и да ви успокоява - той трябва да се присъедини и преживява заедно с вас случилото се. Нека ви задава провокативни въпроси, а не такива, на които се отговоря с “да” или “не”.

Стъпало №2: Трябва да се убедите, че можеше да е и по-лошо. Ако човек стигне сам до утешителната мисъл, тогава той ще получи по-голямо облекчение.

Стъпало №3: Трябва да се научите да извличате уроци от случилото се.

Извървявайки тези три стъпала, ще забравите за стреса – вече сте поработили върху него и сами сте си направили изводите.

Втори начин

Какво искате да забравите? Денят, когато са ви скъсали на изпит? Неприятен разговор с колега? Кавга с приятел(ка)? Представете си тези неприятности като картини. Можете дори да ги скицирате или подробно да опишете случилото се.

Затворете за няколко минути очи. След това запалете хартията или я разкъсайте на ситни парченца. Изхвърлете остатъците и забравете всичко!

Трети начин

В моменти на силен страх трябва да се научим да се отпусваме. Ако активната памет успее да се разтовари с приятни спомени

(любим предмет, пътуване в чужбина, усещане за обич от страна на близки или приятели), всичко неприятно ще бъде изтласкано навън от съзнанието. За няколко минути се отдаваш на приятни спомени или мечти и... се успокояваш.

Четвърти начин

Той е свързан с тактилната памет. Направете си 10 малки дъски с различни повърхности: с кожа, хартия, памучен плат, восък и т.н. Затворете очи и докосвайки всяка една от тях, запомняйте в каква последователност те лежат. Разместете ги и отново ги подредете в първоначалния ред. Всяка повърхност предизвиква някакви приятни или неприятни спомени: за наранено коляно, за галене на котка, за пързалане по лед... След това подредете дъските в друга последователност – от най-неприятното усещане към най-приятното.

Докато вие се потапяте в тактилните усещания, лошото ви настроение си отива, а неприятностите, които ви пречат да живеете, се забравят. Нали в същност пренареждаме не дъските, а спомените, които изгонват лошото.

Пети начин

При наличието на стрес може да се намали общото напрежение и без да се променя нищо. Могат

да се използват различни начини: медитация чрез музика или чрез особена дихателна техника. В този случай е полезно и тежкото физическо натоварване, т.е. концентрацията върху тежкия физически труд, при която не ти остава време и сили за мислене върху проблемите. При стрес е полезно да се променя местоработата, апартаментът, обичайният приятелски кръг. Излизайки от обичайната среда, вие ще успеете да постави неприятностите на заден план.

здраве.bg

За неподозиранията сила на думите и това да сме позитивни



Всеки има най-доброто желание и се стреми да бъде по-добър като личност, съпруг/съпруга, приятел/приятелка, любовник/любовница, колега... И, разбира се, за да го направи, едно от нещата, към които се стреми е да избира и използва внимателно думите. Още от ранно детство – когато научаваме първите си думи – до деня, в който те се “леят” така

Прод. на стр.28>>

<< Прод. от стр.27

свободно върху листа в училище или когато ни защитават по време на спор, ефектът на думите ни върху самите нас, както и върху другите хора, също е един от факторите, които влияят върху здравето ни.

Едно такова изследване върху ефекта от думите може да бъде открито в книгата на японския изследовател д-р Масару Емото: **“Тайните послания на водата”**. В нея д-р Емото излага своя научен подход към връзката между думите, мислите, музиката, картините и здравето и хармонията на водата на молекулярно ниво.

Според откритията на д-р Емото ние започваме своя живот като ембриони, съществуваме като 99% вода и се раждаме, запазвайки 90% от нея. В зряла възраст достигаме до “само” 70% съдържание на вода, а по пътя към нашата смърт тя намалява до 50%. Какво означава това и защо е важно? Ами най-малкото защото ние като хора от физиологична гледна точка съществуваме главно благодарение на водата.

Това откритие е довело д-р Емото до няколко експеримента като подложената на много критики фотографска изложба, в която той взема няколко бутилки дестилирана вода и им

залепя различни думи. От време на време той прочита думата високо на водата, което предизвиква неочаквана за повечето хора реакция. След като заснема молекулите на водата, той открива, че позитивни думи като “любов” и “благодаря” предизвикват “деликатни и красиви формации в молекулата”, докато негативните думи като “глупак” и “омраза” предизвикват “бурни разпилени картини”.

“Тайните послания на водата” продължава да разкрива ефектите на различни видове музика, замърсяване и технологии, приложени върху водата - наистина интересна перспектива, която хвърля съвсем нова светлина върху значението на това как подбирате думите си.

Като човешки същества, които се имат за нещо значимо, не винаги ни е лесно да се цензурираме в разгорещени моменти или когато е замесена физическа болка. Но Емото ни предлага **нещо, което да пробваме следващия път**, когато водим разгорещена дискусия с обичан от нас човек или сме въвлечени в работна ситуация, която ни причинява стрес:

- Ако се чувствате предизвикани да кажете нещо, направете пауза и вдишайте дълбоко.

- В съзнанието си си кажете една съвсем проста мисъл: “Знам, че във всеки от нас има едно чудесно същество – искам да видя това същество у теб и ти искаш да го видиш у мен”.

- Отново вдишайте дълбоко.

“Това упражнение върши чудеса в живота на много хора”, твърди д-р Емото, “След това можете да направите още една крачка и да изследвате негативните особености на гласа си, които проявявате от време на време, и да създадете алтернативни фрази, които имат по-позитивно влияние. Може да е нещо просто като да не използвате думата “глупав” по отношение на себе си или на когото и да е около вас. Имайте предвид, че **покриването на емоциите ви с “щастливи” думи или потискането на чувствата**, няма да накарат проблемите да изчезнат като с магическа пръчица - по-скоро самото правене на малки неща, за да понижите напрежението в себе си ще промени начина, по който гледате на нещата. Всичко това в дългосрочен план ще доведе до по-доброто ви здраве”.

Отслабването изисква ясен и правилен мотив



Излишните килограми за едни са символ на спокойствие и благополучие, а за други - външен признак за неуспех, зад който стои психологически проблем, дори понякога комплекс от проблеми.

Именно тук е необходима помощта на специалист, който да ни помогне да разберем проблема и да осъзнаем първопричината за нашето напълняване. Защо ви е необходимо да отслабвате? Въпросът не е толкова глупав, колкото изглежда на пръв поглед.

Човек трябва да е наясно защо иска да намали теглото си, с каква цел. Да си запазиш здравето, да изглеждаш добре, да се омъжиш, да си намериш хубава работа..., мотивите могат да бъдат различни. Всяка диета, била тя “месна” или “оризова”, ще даде резултат само когато имаме ясно определени мотиви.

Важно е човек добре да разбира, че с намаляването на теглото може из основи да промени и живота си. Затова психолозите съветват да се създава нагласа **да се работи за здравето**

отслабване, така и за един нов живот, за да придобие човек увереност в необходимостта на това, което прави.

Комплексната програма, насочена към отслабване, никога не включва само психологическа нагласа, но и планиране на здравословен хранителен режим и провеждане на физиотерапевтични процедури. Разработените методи са достъпни и комфортни. Самото отслабване е само половината от поставената цел. Да се отслабне е трудно, но още по-трудно е да задържим новото си тегло.

По-голямата част от хората все някога през живота си са опитвали да отслабнат, но са прекратявали това на определен етап. Защо? Старите навици. Борбата с тях изисква усилия, а на човек му е по-лесно да остане пасивен, намирайки оправдания възрастта, децата, болестите.

За да променим външния си вид и да отслабнем, трябва да сме готови да направим крачка срущу самите себе си, да осъзнаем настоящия си живот, да погледнем в бъдещето – какви искаме да бъдем.

Има ли връзка между мислите и болестите



Всичко, което оказва влияние на мозъка, въздейства и на тялото. Така са смятали лекарите още в Древността. През 17 век учените “разделили” човека на две независими съставни части: тяло и разум, а болестите

съответно били разделени на душевни и телесни и започнали да бъдат лекувани по съвсем различен начин.

Днес медицината смята, че човек може да повлияе на своето здраве, съответно и на своите заболявания. В специализираната литература са описани много примери на изцеляване на тежко болни, защото те са вярвали в своето оздравяване, т.е. във възможността самостоятелно да повлияят на протичането на болестта и нейния краен изход.

За да преодолеем по-лесно заболяванията, трябва да се избавим от негативните мисли, страхове, безпокойства, т.е. трябва да приведем в ред душата си, смятат психолозите.

И все пак - на кои органи влияят нашите мисли и страхове и какви заболявания могат да се появят.

Сърдечно-съдовите заболявания често възникват като следствие на недостиг на любов и чевство за безопасност, а също поради емоционална затвореност. Човек, който не вярва в силата на любовта или който си забранява да проявява любов, непременно ще се сблъска с проявите на сърдечно-съдовите заболявания.

Артритите поразяват хората, които не могат да кажат “не” и обвиняват другите в това, че ги експлоатират.

Хипертонията възниква поради непосилното натоварване, постоянния труд без отдих, потребността да се оправдаят очакванията на другите, желанието да бъдеш значим и уважаван... и в резултат на всичко това собствените чувства и потребности се изместват на заден план.

Проблемите с бъбреците могат да бъдат предизвикани от разочарования или неуспехи в живота. Страдащите имат чувството, че някой постоянно ги лъже, а подобни емоции водят до определени химически процеси в тялото. Свивът в имунната система и настинката като следствие са сигнал за необходимост от временен отдих.

Астмата и проблемите с белите дробове са предизвикани от неумението или нежеланието да се живее самостоятелно.

Стомашните проблеми (язвен колит, запек) са следствие от преживяните грешки в миналото и нежеланието да се носи отговорност за настоящето. Стомахът винаги реагира на нашите проблеми, страхове, омраза, агресивност и завист. Потискането на тези чувства, нежеланието да ги признаем, опитът да ги игнорираме или “забравим” могат да станат причина за различни стомашни разстройства. Продължителното раздразнение води до гастрит. Запекът свидетелства за натрупани чувства, представи и преживявания, с които човек не може или не желае да се раздели и не може да освободи място за нови.

Изгарянията свидетелстват за агресивност.

Проблемите със зрението са нежелание да се види нещо, неумение да се възприеме светът такъв, какъвто е. Аналогични са проблемите със слуха - те възникват, когато се опитваме да игнорираме информация, която идва към нас на аудиално ниво.

Пусковите механизми

<< **Прод. от стр.29**

на **инфекциозните заболявания** са раздразнението, злобата и досадата. Слабата съпротивляемост на организма към инфекциите е свързана с нарушеното душевно равновесие.

Затлъстяването е проява на тенденцията да се защитаваме от нещо. Чувството за вътрешна пустота често пробужда апетита. Процесът на поглъщане на храната осигурява на много хора усещането за “придобивка”. Но душевният недостиг не може да се “запълни” с храна.

Проблемите със зъбите са предизвикани от нерешителност, неумение за взимане на самостоятелни решения, страх от последствията от собствените решения. Кариезът отнема твърдостта на зъбите. Именно по този начин имунната система на човека реагира на вътрешната неувереност.

Проблемите с гръбнака са следствие от недостатъчната подкрепа, вътрешното пренапрежение, излишната възискателност към себе си.

Безсънието е бягство от живота, нежелание да се признаят неговите “сенчести” страни. Трябва да се научим да откриваме истинската причина за безпокойството, да се научим да правим верни изводи, да се върнем към един нормален ритъм, да си позволим да заспим – всичко това ще помогне в разрешаването на проблемите.

Нещастните случаи свидетелстват за това, че човек се чувства виновен за нещо и рефлекторно се наказва.

Витамин С и настинките



Репутацията на витамин С, че може да се пребори успешно с леките и средни настинки, е твърде съмнителна, твърдят американски специалисти от Националния институт по здравето на САЩ (National Institute of Health).

Те са обобщили резултатите от 55 проучвания и смятат, че не може да се направи заключение за това, че употребата на витамин С дори в дози над 2 грама дневно доказано действа срещу проявите на настинка.

“Наистина – изключения има, но 6-те изследвания, които свидетелстват за това, са извършени чрез наблюдения на хора, поставени в екстремни състояния – силен студ, продължителен престой навън през зимата, професионални спортисти. За най-често срещаните случаи, които са от значение за общото заключение, витамин С в никакви дози не влияе пряко върху причините и проявите на настинка.”

Същевременно обаче учените подчертават, че редовният всекидневен прием на достатъчно количество витамин С (над 100 мг дневно, независимо дали чрез храната или допълнително) има положителен ефект върху организма - по-точно върху неговия имунитет - когато му се

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.

<< Прод. от стр.20

налага да се пребори с настинка: “При децата продължителността на заболяването намалява с около 14%, а при възрастните – с около 8%”.

здраве.bg

1 жълтък
1 к.ч. кисело мляко
1 с.л. брашно
черен пипер
магданоз

Начин на приготвяне:

Сварете граха в леко подсолена вода. След това добавете нарязаните на дребно зеленчуци, мазнината и черния пипер и сварете на тих огън. След като я отнемете от огъня, я застройте с разбития с киселото мляко и брашното жълтък. Преди да я поднесете, я поръсете със ситно нарязания магданоз.

Кухня: българска
Основни продукти: фасул/грах/леща, зеленчуци
Начин на приготвяне: варена

Тип диета: вегетарианска
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Тиквички и патладжани на фурна



Продукти:

2 патладжана
2-3 тиквички
2-3 домата
2 чушки
1/2 връзка магданоз
2-3 скилидки чесън
100 мл олио
сол.

Начин на приготвяне:

Нарежете на кръгчета патладжаните и тиквичките, посолете ги и ги оставете за 30 мин. В намазнена тавичка наредете във формата на ветрило последователно патладжан, домати, чушка, тиквичка (докато се напълни). Залейте с останалата мазнина и запечете в умерена фурна до зачервяване. Извадете и поръсете с нарязаните на дребно магданоз и чесън.

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

Супа от грах



Необходими продукти:

500 г грах (може от консерва или замразен и предварително бланширан)
1 глава лук
1 морков
1-2 домати
3-4 с.л. олио

АРТ



Did you know that the best paint for ceramic is Pebeo PORCELAIN 150 Oven Fix Permanent Ceramic Paint. Enjoy my painting. Viara Dimitrova



Кими Антонели остави безмълвен шампион от Формула 1



Кими Антонели с лекота постигна победа в Гран При на Монако, което представлява пета поредна победа през 2026 г. Италианският тийнейджър остави Дженсън Бътън без думи, като световният шампион от 2009 г. призна, че няма представа как италианецът е успял да се откъсне толкова бързо от Люис Хамилтън в Гран При на Монако, предава Racing On News 365.

19-годишният пилот увеличи предимството си в шампионата до 66 точки, след като стана най-младият победител на пистата в Монако, осигурявайки си пета поредна победа.

Антонели демонстрира безупречно представяне от старта до края и експертно управлява както рестартирайки болида в режим за безопасност, така и при пълното рестартиране след червения флаг за проверка на пистата в последния завой.

72-ото издание на престижното състезание



Хамилтън нямаше друг избор, освен да се задоволи с второ място след пилота на

Mercedes, а бившият стратег на Aston Martin Бърни Колинс също бе силно впечатлен от представянето на Антонели.

„Мерцедес наистина ме впечатли в няколко момента от състезанието“, каза Колинс пред Sky F1.

„Темпото на Кими Антонели и разликата, която успя да отвори пред Ферари, те карат да си помислиш: „О, може би Ферари ще се завърне в състезанието“, но те просто нямаха отговор в няколко етапа от състезанието.

„Колко е хубаво да видиш този щастлив, регенериран Луис Хамилтън да се справя в Монако?“

Пристигането на Ким Кардашиян 50 минути преди старта предизвика суматоха в падока. Американската риалити звезда, която е във връзка със седемкратния световен шампион Хамилтън, намери слава чрез телевизионното шоу „Keeping up with the Kardashians“.

Времената на Антонели бяха в различна лига от останалите състезатели, като италианецът постигнаше най-бърза обиколка след най-бърза обиколка.

Това бе ниво на темпо, което остави Бътън изумен и го накара да се зачуди как младежът е успял да го постигне.

„Не знам как Кими успява да излезе от

стартовата линия и да кара с пълна сила от самото начало“, добави Бътън. „Той изпревари с почти 3 секунди в една обиколка в началото на състезанието.

„Луис вероятно бе малко изненадан, но оттам нататък кара наистина добре и съм сигурен, че е сравнително доволен от второто място и от позицията си на подиума.“

Александър Зверев прекъсна интервю, след като бе попитан за обвиненията в домашно насилие



Александър Зверев, който наскоро спечелили Ролан Гарос, се разстрои по време на интервю за вестник „L'Équipe“, и го прекъсна рязко, когато разговорът „стана напрегнат“ и се насочи към обвиненията в домашно насилие, отправени от двама бивши партньори, пише реномираният MARCA.

„Френският вестник съобщава, че „Зверев веднага се е омълчал“ и че „сред строги погледи и остри забележки, неговата свита ясно не е одобрила нашето отношение, ясно е изразила мнението си и интервюто е завършило в ледено мълчание“.

Журналистът от „L'Équipe“ Куентин Мойне попита дали „Александър Зверев трябва да бъде третиран

като всеки друг победител от Големия шлем, дискретно пренебрегвайки сенките, които го обграждат, откакто две от бившите му партньорки го обвиниха в домашно насилие. Трябва ли да покажем дискомфорта, който някои хора изпитват? Трябва ли да си спомним, че през 2023 г., след жалба, подадена от Бренда Патеа - майката на детето му - Берлинският окръжен съд му наложи глоба от 450,000 евро за предполагаемо нападение? Че настоящата трета в света обжалва и че през юни 2024 г., след седмица на съдебен процес, двете страни постигнаха споразумение, което сложи край на производството, без съдът да се произнесе за вина или невинност?“.



Интервюто протичаше по нормален начин, докато Зверев не бе попитан: „Със сигурност си спомняте инцидента със зрителката миналата година в Мелбърн по време на церемонията по връчването на трофея (когато тя многократно извика „Австралия вярва в Оля и Бренда“ в началото на речта на Зверев).“

„Да“, отговори роденият в Германия Зверев. „Страхувахте ли се, че ще се случи отново в Париж?“, продължи

<< Прод. от стр.30

журналистът.“
„Не... Мисля, че публиката искаше да спечеля. Чувствах много подкрепа през последните две седмици. Чувствах, че всички искат да спечеля. В петия сет мисля, че получих много повече подкрепа“, заключи победителят от Ролан Гарос.

От „L'Équipe“ настояха пред Зверев, че „през последните дни, особено в пресцентъра, се говори много за това как да се справите с евентуалната си победа, предвид обвиненията в домашно насилие срещу вас отпреди няколко години...“.

Тогава немският тенисист го прекъсна: „Един момент, първо, това не е такъв вид интервю. Второ, знаете ли, че обвиненията са доказани като неверни?“

„Въпросът не се отнася директно до обвиненията“, репликира журналистът. „Това е вторият път, когато ме питате за тях“, оплаква се победителят от Ролан Гарос. Журналистът настоя, че „въпросът е: намирате ли за несправедливо медиите да продължават да говорят за тези обвинения? L'Équipe например не го публикува на първа страница, откъдето идва и въпросът“.

„Това не бе мое решение. Направих всичко, което можех, и невинността ми е доказана. Плановите ми

за следващите седмици? Не знам. Мисля, че трябва да спрем, по-добре е така“, каза Зверев, слагайки край на напрегнатото интервю.

„Това е Мексико“, песента, която определя мексиканците и тяхната страст към националния отбор



Часове преди откриването на Световното първенство по футбол през 2026 г., една песен започна да набира скорост сред хилядите гласове, мечтаещи да видят мексиканския национален отбор да пише история на родна земя. Тя се казва „Esto es México“ („Това е Мексико“) - песен, която за броени седмици се превърна във вирусен феномен и която много фенове сега смятат за неофициален химн на „Трикольорът“, предава мексиканския Excelsior.

В социалните медии циркулират десетки видеоклипове, показващи мексикански фенове, които пеят мелодията на обществени площади, на събирания, в каравани и около стадион „Ацтека“.

Изображенията показват мъже и жени, облечени в зелено, бяло и червено, които пеят в унисон песен, която говори за национална гордост, всеотдайност,

жертвоготовност и надежда.

Песента, изпълнена от мексиканския музикант CORAY, резонира с хиляди футболни фенове, улавяйки някои от най-представителните изрази на мексиканската страст към националния отбор.



Припевът ѝ се е превърнал в най-разпознаваемата част от песента:

„Това е Мексико, копелета, представлявайте цветовете. Зеленото и бялото са страст, а червеното е възкресение. Дайте всичко от себе си, играчи, представлявайте цветовете. Зад вас е нация, която иска да ви види шампиони.“

Текстът е директен призив към играчите да защитават националната фланелка с всеотдайност и чест, но също така отразява чувствата на милиони мексиканци, които поколение след поколение поддържат неугасващата надежда да видят отбора си да триумфира на световната сцена.

Друг от най-споделяните фрагменти в социалните медии гласи:

„Те не се отказват на терена и играят с чест, нека целият стадион

отекне, когато викат „Трикольор!“. Пот, кръв и сърце, дават всичко от себе си без страх.“



Повече от просто химн, свързан със Световното първенство, песента е интерпретирана от много потребители като декларация за национална идентичност.

Нейното послание съчетава елементи, дълбоко вкоренени в мексиканската култура: постоянство, гордост с националните цветове, безусловна подкрепа за отбора и убеждението да се издигнеш над негодите.

Фразата „мексиканецът е гадняр“, повтаряна в песента, се превърна в една от най-обичаните сред феновете, които я използват като израз на увереност и признание за характера на мексиканците както на терена, така и извън него.

Въпреки че ФИФА има свои собствени музикални предавания и официални песни за турнира, „**Esto es México**“ постигна **нещо, на друго ниво: емоционална връзка с феновете.**

В навечерието на дебюта на мексиканския национален отбор песента продължаваше да се множи в изпълнения

<< **Прод. от стр.31**

и споделяния в социалните медии, където хиляди потребители я използват, за да съпътства изображения на триколяра, мексикански знамена и спомени за големите футболни постижения на страната.

И докато светът гледа към стадион „Ацтека“, хиляди гласове вече имат готов саундтрак, който да съпътства мечтата за Световното първенство: „Зад тях стои нация, която иска да ги види шампиони.“

Шакира блести с минижуп и маратонки на платформа на откриването на Световното по футбол



Колумбийската суперзвезда Шакира бе сред артистите, които се изяха на церемонията по откриване на Световното по футбол на стадион „Сиудад де Мексико“ (бивш „Ацтека“). Това бе енергичен момент, в който тя изпълни „Dai Dai“ заедно с Burna Boy, след като Джей Балвин подпали сцената, предава VOGUE Mexico у Latinoamerica.



Определящият

елемент на нейния тоалет несъмнено бяха белите ѝ маратонки на платформа с жълти връзки, които перфектно подхождаха на блузата ѝ. Този тип обувки са най-разпознаваемите в гардероба ѝ. Колумбийската певица ги е носила многократно: от излизания в Маями до репетиции на концерти и дори до баскетболни мачове в Ню Йорк.

Тя използва футуристични ръкави и слънчеви очила, а във визията имаше и някои щрихи от Y2K, които издигнаха безспорно спортния ѝ стил. Дългата ѝ, разпусната коса също бе част от нейната отличителна визия.



С изпълнението си на церемонията по откриването Шакира затвърждава присъствието си в света на футбола. „Dai Dai“ е четвъртата ѝ песен, свързана със Световно първенство по футбол, и ще я видим не само на това музикално събитие, но и на церемонията по закриването. Колумбийката продължава да покорява сцени, а това е нейното лято на Световното първенство.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Из болницата търчи болен и реве с цяло гърло.
– Какво си се разпискал! – кара му се главната сестра.
– Днес трябваше да ме оперират от апендицит! И сестрата каза: „Какво сте се притеснили такъв, елементарна операция е. Ще я преживеете!“
– Какъв е проблемът? Тя просто е искала да ви успокои!
– Ама тя не го каза на мен, а на хирурга!



При психиатъра идва притеснена майка.
– Докторе, дъщеря ми обожава Елвис Пресли!
– Нищо тревожно, госпожо, много хора го харесват. Дори и аз...
– Да, ама тя непрекъснато му ходи на концертите!



Лекарят пита пациента:
– Как спите?
– Лошо, докторе.
Вечер заспивам рано, сутрин се събуждам късно, но затова пък като се наобядвам, цял следобед се въртя и не мога да заспя!

При лекаря идва блондинка.
– Докторе, имам страхотни проблеми с паметта! Не мога да си спомня какво съм правила преди пет минути!
– Да... – казва важно лекарят. – Проблемът е сериозен... Но ще се справим! Съблечете се гола, моля, и легнете на тази кушетка...



АКО:
Постоянно сте в добро настроение;
Имате прекрасни приятели;

Имате ослепително красива приятелка;
Получавате огромна заплата;
Не страдате никога от махмурлук;
Никога не сте били на зъболекар,
То имате само един изход:
КАЖЕТЕ „НЕ“ НА НАРКОТИЦИТЕ!



Знаете ли, че...

Ако пътя ви мине черна котка;
А след нея – черна мишка;

А след нея – черно куче;
А след него – черна внучка...
Това означава, че дядото е извадил не ряпата, а високоволтов кабел...



Пред наборната комисия се явяват двама близнаци. Единият доволен излиза от докторския кабинет.

– Взеха ли те?

– Не, изкараха ме негоден за военна служба.

– Братче, моля те, мини още веднъж и заради мен!

Близнакът влиза отново и след пет минути излиза с объркан вид.

– Не знам какво стана, но теб те взеха...



Важно съобщение: Досадна грешка бе забелязана в новоизлезлия справочник по гъбарство. Гъбата с номер 477 на страница 126 е отровна. Молим всички оцелели притежатели на справочника да нанесат съответната поправка!



Двама лекари пийват по едно след работа.

– Имам страхотен пациент! Страда от раздвоение на

личността.

– И какво му е страхотното? Често срещан случай.

– Да, ама и двамата си плащат!



Изложба.

– А това е картината „Откраднатите съкровища на България“.

– Не виждам съкровищата.

– Как ще ги виждате, нали са откраднати!



На тротоара припада възрастен човек. Случайно минаващ свещеник се надвесва над него и бърза да му даде опрощение:
– Сине, вярваш ли в Бог-отец, Бог-син и Бог-дух?

Припадналият отваря едно око и шепне недоволено:

– Ама какво е това – аз умирам, а тоя ми задава гатанки!



– Докторе, навсякъде ме боли! С пръст да се пипна – боли! И по шията, и по корема, и по гърба – навсякъде боли!

– Я да видим... Боже, ами че на вас пръстът ви е счупен!



Главният лекар си взема една седмица

отпуска и отива на лов. Връща се мрачен.
– Какво е станало?
– пита го старшата сестра.
– Нищо не можах да убия – оплаква се докторът.
– Е, ако си бяхте стояли в болницата...



На последната седалка в автобуса се вози окъснял пияница. Качва се просяк.
– Господине, загубих крака си при злополука...

– Кво?

– Господине, загубих крака си...

– И?

– Крака си загубих, господине...

– Братче, не съм го виждал!



Край малко селце в Африка се появил гладен лъв, който започнал да напада добитъка на местните жители.

Хората решили да извикат на помощ опитен ловец.

Ловецът решил да приложи хитрост, облякъл се в кожа от крава, взел оръжието си и влязъл в обора, за да чака звяра.

Посред нощ селото се събудило от крясъци, писъци и неистов животински рев.

Всички се втурнали в обора да спасяват

храбрия ловец. Вместо благодарност за помощта, той се разкрещял:
– Кой идиот пушна тук бика?



– Докторе, главата ми непрекъснато бучи!
– Запушете си ушите с памук и ще мине.

– Но, докторе, не бучат ушите, шумът е отвътре!

– Нали това се мъча да ви обясня – това е от течението!



Стар ловец разказва:
– Свърших, значи, патроните, а вълците – след мен. Тичам аз, тичам – стигнах едно дърво, покатерих се на него. Вълците седнаха под дървото, чакат да сляза. Ама аз не слизам! По едно време усещам – клончето под мен почва да пука. Докато се усетя – то се счупи и паднах долу, точно в средата на глутницата.

– И какво стана?

– Как какво стана? Разкъсаха ме на малки парченца!



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

Did you know?

One of the top strangest buildings in the world is
The Earth House in Lostorf, Switzerland



The Earth House in Lostorf, Switzerland, designed by architect Peter Vetsch, is a unique residential complex that inte-

grates with the natural landscape, featuring a lush green rooftop and sustainable architecture principles. Its eco-conscious design utilizes the Earth as a primary building material, offering thermal insulation and minimizing environmental impact.

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 рекламоделите 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.

Villa Medici

The Villa Medici is a sixteenth-century Italian Mannerist villa and an architect-

tural complex with 7-hectare Italian garden, contiguous with the more extensive Borghese

gardens, on the Pincian Hill next to Trinità dei Monti in the historic centre of Rome, Italy.



Villa Medici's beautiful Room of Birds

In the rear section of Villa Medici's gardens stands a decorative pavilion, often referred to as the "Avi-

ary." The room is painted with ornate trellises with flowers, birds and little animals, also called the

Stanza degli uccelli ("the Room of Birds") painted by Jacopo Zucchi in the 16th century. It's an utter gem

... just look at the marvelous little birds and creatures hidden everywhere in this amazing room!

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com