

Прекалено ли използваме мелатонин?

Автор: М. Тереза Гранде Родригес - Професор по фармакология и токсикология, Университет „Франсиско де Витория“

Декларация за оповестяване: М. Тереза Гранде Родригес участва като изследовател в конкурентни изследователски проекти, финансирани от испанското Министерство на науката и



иновациите, свързани с фармакологията и невронауката. Това финансиране

не е повлияло на съдържанието на тази статия. *Преводът е на „Пламък“*

Преди няколко години мелатонинът бе „средство за сън“ – нещо, използвано за оцеляване при смяна на часова зона след дълъг полет. Днес той

се е превърнал в част от рутината в много домове: възрастните го приемат, за да спят по-добре, а все по-често го правят и децата, за да им помогне да заспят

по-лесно.

Когато еднократното помощно средство се превърне в ежедневен навик, възниква неудобния

въпрос: използваме ли го разумно или прекаляваме с него? Мелатонинът не е хапче за сън

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 & ORGANIC SKINCARE

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

MADE IN MOROCCO

MADE WITH PURE ARGAN OIL FROM MOROCCO

100% NATURAL | MADE WITH ARGAN OIL | CRUELTY FREE | SULFATE & PARABEN FREE

SHOP NOW

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

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.

Прекалено ли използваме мелатонин?

<< Прод. от стр.1

Всъщност мелатонинът не е хапче за сън,

а биологичен сигнал, който регулира

вътрешните телесни ритми. За да разберем какво наистина прави, трябва да погледнем отвъд добавката.

Мелатонинът е хормон, произвеждан от собствените ни тела, по-специално в епифизната жлеза – малка структура, разположена в мозъка. Неговата функция не е директно да предизвиква сън, а да действа като временен сигнал, който информира тялото, че е настъпила нощта. Производството му се увеличава в тъмнина и намалява в светлина, особено изкуствената светлина от екраните. По този начин се помага за координиране на циркадния ритъм, системата, която организира циклите на сън и бодуване през 24-часовия ден.

Естествен мелатонин срещу добавките

Мелатонинът, който тялото ни произвежда, и този, който се прилага като добавка или лекарство, са една и съща молекула. Поведението им обаче не е еквивалентно. Естествената секреция следва прогресивен модел, фино настроен към цикъла светлина-тъмнина, докато

екзогенното приложение въвежда специфична доза в определено време, независимо от биологичния часовник на индивида.

Освен това, не всички продукти са еднакви. Мелатонинът може да се намери както под формата на добавки, така и под формата на лекарства, с разлики в дозировката, формулировката, контрола на качеството и показанията, за които е оценен. Докато лекарствата са предназначени за специфични ситуации и имат специфични клинични доказателства, добавките стават все по-популярни, често като бързо решение за всякакви проблеми със съня и чрез самоинициативна употреба.

Доказателства в подкрепа употребата на мелатонин при смяна на времето

Научните доказателства подкрепят употребата на мелатонин при определени обстоятелства, като например часова смяна или някои нарушения на циркадния ритъм. Употребата му обаче се е разширила както при възрастни със случайни затруднения на съня, така и при педиатричната популация, където прилагането му трябва

да бъде особено внимателно и винаги контекстуализирано.

Този момент е от значение - при децата сънят е тясно свързан с процесите на растеж, навичите и рутината, така че фармакологичната интервенция не трябва да замества оценката на основните причини за проблема.

Въпреки че мелатонинът изглежда безопасен когато се използва за кратки периоди, все още знаем малко за последствията от приема му в продължение на години през такива важни етапи като детството и юношеството.

Проведените досега проучвания като цяло са успокояващи, но експертите са съгласни, че са необходими повече данни, за да се знаят дългосрочните му ефекти.

Преглед на ежедневните навици

Мелатонинът често се възприема като сигнал за „изключване“ на мозъка, сякаш той пряко влияе на съня. Тази опростена (и погрешна) идея обаче е допринесла за надценяване на непосредствения му ефект. Реалността е, че той не действа като превключвател, а като синхронизатор. С други

думи, той подготвя тялото, но не гарантира, че сънят ще настъпи сам.

Следователно, вместо да го смятаме за универсално решение или безвреден продукт, най-добре е да приемаме мелатонина като полезен инструмент в специфични контексти, но такъв, който не е без нюанси и не може да замести добрата хигиена на съня. Защо прибягваме до него толкова често? Може би защото пренебрегваме факта, че сънят не зависи от една-единствена молекула, а от сложна система, силно повлияна от ежедневните ни навици.

Преди да търсим външни решения, е разумно да започнем с основните неща: излагане на светлина през нощта (което трябва да избягваме), нередовни графици за сън, използване на екрани преди лягане и липса на стабилни рутини.

Накратко, става въпрос за замяна на „хапчето“ с добра хигиена на съня.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/abusamos-de-la-melatonina-lo-que-dice-la-ciencia-284592>

Традиционна годишна среща на българската общност в Белгия



Във Втората неделя след Петдесетница – Неделя на всички български светии, Българската православна църковна община „Св. Климент Охридски“ в Брюксел, съвместно с генерал-лейтенант Явор Матеев – военен представител на Република България в НАТО и ЕС, организира традиционната годишна среща на българската общност в Белгия.

Събитието събра представители на българските институции, дипломати, военнослужещи, сънародници от различни краища на Белгия, както и духовниците на българската православна община в Брюксел – ставрофорен иконом Димитър Димитров и свещеник Ангел Воденичаров. Празничната програма включваше традиционни български хора и изпълнения на български музиканти, живеещи в Белгия. Звучите на гъдулка и други народни

инструменти допринесоха за празничната атмосфера и превърнаха срещата в истински празник на българския дух и традиции. Срещата се утвърждава като една от значимите прояви на българската общност в Белгия, предоставяйки възможност за общуване и съхраняване на националната идентичност.

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Софийска митрополия представи сборника „Един е нашият Учител – Христос“



Софийската света митрополия, с благословението на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Даниил, представи юбилейния сборник „Един е нашият Учител – Христос“. Сборникът е посветен на

Прод. на стр.6 >>

ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА



Wavel Villa Seniors Residence

Home with a Heart



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
24/7 достъп до PSW и медицински грижи. Специализиран персонал, подкрепящ вашето благоденствие и независимост.	Ангажиращи групови занимания, организирани от опитен, добре обучен персонал, които насърчават социалната връзка, умствената стимулация и удоволствието от живота.	Домашно сготвени ястия, приготвени с грижа и сервирани с усмивка.	Лицензирана и сигурна среда с 24/7 грижи и поддръжка.



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



wavel.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

80-годишнината на проф. д-р Иван Желев Димитров, дългогодишен преподавател по Нов Завет, богослов, общественик, публицист и църковник.

В изданието са включени текстове на библеисти от Богословските факултети в София и Велико Търново, както и на приятели и съмишленици от други области на богословската наука, с които проф. Иван Желев работи от години. Отделено е място и за текстове на самия юбиляр. Те представят част от неговото богато богословско творчество.

Заглавието на сборника е избор на проф. Иван Желев и разкрива истинския смисъл на богословското познание – да води към Христос, Който е и остава единственият Учител на всички. Представянето се състоя на **18 юни в зала „Екзарх Стефан“**, в сградата на Софийска митрополия на ул. „Цар Калоян“ № 7.

Мазут на плажове по българското Черноморие



Повече от 21 сигнала за мазут по плажовете

край Созопол и Царево са били получени само за денонощие. Сигнали има от Северното Черноморие – до плажовете Романтика и Камчия, предава БНТ.

Три министерства проверяват какво е довело до изплуването на мазутните петна, а министърът на туризма увери, че концесионерите ще почистят замърсените плажове. Междувременно “Морска администрация” е направила проверка, която е показала, че няма замърсяване на повърхността на водата.

Колко е голям проблемът, кой точно го е причинил и какво наказание ще понесе? Как реагираха властите?



Венцислав Атанасов: „Краката ми бяха целите в мазут.“

БНТ: Трудно ли го изчистихте?

– С плажно олио пада сравнително лесно, но е отвратително. Ужасно е. Имаше и кученца, целите от бели бяха станали далматинци“.

Ивелин: „Гледам къде са петна и гледам да

ги прескачам. Бяхме във водата, засега сме чисти“.

Мартин Макавеев: „100 метра по-нагоре една жена ни предупреди, че има мазут и особено във водораслите да внимаваме, да не стъпваме. Това е много притеснително, защото тук изглежда малко по-див плаж и следваше да е почисто“.



Според екозащитници замърсяването идва от нефтени разливи в морето на около 20 км от брега в българската икономическа зона. Атанас Русев от 15 години следи мазутните петна, изплуващи на брега.

Атанас Русев, сдружение „Да запазим Корал“:

„Включително съм установявал и корабите, които го причиняват. За тези 15 години абсолютно нищо не се е променило. Непрекъснато наблюдавам сателитни снимки. Примерно от 15 юни, преди няколко дни, има над 200 кв. км замърсяване в морето, което е видимо на сателитните снимки, това е само в един момент от време, значи си представете,

че това се случва всеки Божии ден“.

Според Морска администрация изхвърлените черни петна по плажовете се дължат на старо замърсяване с нефтопродукти, което вълните са отнесли на брега.



Позиция на Министерството на транспорта:

“Морска администрация – Бургас е обследвала водната повърхност и не е установила наличие на текущо замърсяване. Според експертите става въпрос за стари замърсявания с нефтопродукти, които при бурно море се изхвърлят на брега от вълните заедно с водорасли и други морски отпадъци. Такива условия бяха налице през последните дни. Концентрирани петна и топчета мазут са установени в участъци, където морските вълни достигат до плажната ивица.”

Симеон Цветков, председател на Асоциацията за развитие на морски плажове: „Апелираме да се взимат незабавни

и най-строги мерки за контрола на корабоплаването. Когато нещо такова се случи, това е огромен бич за целия туристически бранш. Много голямо репутационно петно за българския туризъм, а същевременно собствениците на кораби остават безнаказани или с минимални наказания.”

От туристическия бранш настояват кораби, които са установени като замърсители, да бъдат ограничени да навлизат в териториалните води на българското море.

Кораб под панамски флаг бе атакуван с дрон в Черно Море



Panama como Estado de Soberanía regional, amena profundamente la calidad de vida, fomenta el País e inclusión. El Canal

Член на екипажа на кораб е убит, а други двама са ранени след атака с дрон срещу кораб, плаващ под флага на Панама в Черно море. Това съобщи Морската администрация на Панама /AMP/ на 19 юни, цитирана от Reuters и БТА, предаде bTV.

Инцидентът е станал на 18 юни и един от ранените моряци е в тежко състояние. Корабът е успял да продължи курса си.

Морската администрация на Панама добави, че е активирала съответните протоколи за събиране на официална информация за инцидента и поддържа комуникация със замесените страни. След инцидента, Панамската морска администрация препоръча на всички плавателни съдове, плаващи под панамски флаг, да проявяват изключително внимание и, ако е възможно, да избягват транзитното преминаване през украински и руски води в Черно и Азовско море, предаде La Estrella de Panama.

Институцията също така потвърди ангажимента си за защита на човешкия живот в морето, гарантиране на безопасността на международното корабоплаване и спазване на действащите международни морски инструменти.

AMP посочи, че поддържа постоянна комуникация със замесените страни и съответните

органи, за да провери подробностите около инцидента и да установи състоянието на засегнатия екипаж.

Панама управлява най-големия регистър на кораби в света – като приблизително 16% от световния търговски флот плава под неин флаг.

Жена блъсната от автобус на пешеходна пътека в Добрич



Жена е била блъсната от автобус на пешеходна пътека в Добрич, съобщиха от Областната дирекция на МВР. Инцидентът е станал на 19 юни, малко след 8:00 ч., на пешеходната пътека на булевард «Добруджа» около Добруджанския агробизнес център, предаде bTV.

Пострадалата е откарана в болницата в Добрич, като е била контактна.

Четири пътнотранспортни произшествия, при които има пострадали, станаха в средата на седмицата в област Добрич. След пострадалите са и три деца, добавя БТА.

Потресаващо убийство: 50-годишен мъж убит с удар с крак в лицето заради неплатена сметка



50-годишен мъж е починал след удар с крак в лицето заради неплатена сметка в заведение в града. Задържани са двама души. Роднините на починалия и на един от задържаните обаче не вярват на официалната версия за фаталния инцидент, станал в нощта на празника на града, предава bTV.

Защо два дни се е крил случая, има ли и други замесени и вярно ли е, че са изтрети записи от камерите на мястото на инцидента?

Инцидентът е станал по време на тридневния събор на града. В ранните неделни часове 50-годишният Галин напуска заведение и тръгва по една от съседните улици, когато е нападат. Според твърдения на хората и прокуратурата той е бил ударен повече от веднъж. По-късно разследващите уточняват, че са задържани не едно, а две лица. Ударите са били много, а смъртта е причинена по непредпазливост.

Близки и на първия задържан, и на жертвата – 50-годишният Галин, също са на място. По думите на чичото на първия задържани, съдържателят на заведението, който също е задържан, е казал „Стани, бе, татко, че ударих един и го пребих. Дай вода, че си е глътнал езика“.

„Заради 33 евро и 50 цента – неплатена сметка“, посочва чичото. „След това се намесва нашето момче Марианчо, който казва, че отива да окаже първа помощ, защото човекът си е глътнал езика. После обаче двамата тръгват натам и не се знае какво точно е станало. Има данни, че и нашето момче е ударило веднъж след това“, коментира още той.



Камерите показват само как 22-годишният Мариан удря. Съдържателят на заведението е снимал случката с телефона си, което е дало основание на полицията да задържи именно него, след като е прегледала записа. Според местна жена е имало опити всички камери да бъдат скрити и е бил оставен

само записът, в който Мариан удря. „Защо този човек е задържан два дни по-късно? Защо не още същия ден? Бил е задържан за разпит и после е освободен. А истинският извършител е той. Къде бяха органите на реда? Кой позволи заведението да работи толкова късно? Защо нямаше охрана и полиция“, коментира тя.

„Разбрахме за инцидента в неделя следобед. Възмущава ни това, че един от извършителите е задържан два дни по-късно“, коментира кметът на близкото село Староселци, като изрази съмнения за протекции към съдържателя на заведението. Той призова за щателна проверка по случая. „Изказвам се като човек, не като кмет, съболезнования на близките на убития Галин. Като кмет на община Искър и от името на администрацията също изказвам съболезнования и категорично заявявам, че ще съдействаме на компетентните органи във всяко отношение. Има камери, които са частни и са иззети от компетентните органи», коментира кметът на Искър Иван Йолов.

Бой и стрелба на плаж във Варна, двама са с опасност за живота



/Снимка: Фейсбук, Кабакум/

Двама български граждани са настанени в болница с опасност за живота след инцидент, прераснал в бой и стрелба на варненския плаж Кабакум. Сигналът за случилото се е подаден около 18:00 часа на 21 юни, а на място незабавно са изпратени екипи на полицията и спешна помощ, предава NOVA.

Спорът се е разrazil между двамата българи в заведение на плажната ивица. Пострадалите са на 19 и 24 години, като единият от тях е с прободна рана, а другият е прострелян. Дватама мъже са с опасност за живота.

Арестуваха производител на 3D принтирани оръжия в Бургас



/Снимка: БНТ/

Производител на 3D принтирани

оръжия е задържан при специализирана операция на служители на ГДБОП в Бургас. Акцията е първата в България, насочена към неутрализиране на подобен вид престъпна дейност, предаде БНТ.

В хода на разследването криминалистите са извършили претърсване и изземване на частен адрес, където са открити 3D принтери, материали и консумативи за тях, ролки с полимери, сушилни за готови изделия, както и електронни устройства и компютърни конфигурации.

По данни на разследващите в техниката са намерени файлове с чертежи на различни модели огнестрелни оръжия и боеприпаси.



/Снимка: БНТ/

От ГДБОП посочват, че подобна специализирана операция се реализира за първи път в България. Тя е в контекста на засиленото внимание на полицейските служби

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*

в световен мащаб към алтернативните методи за незаконно производство на опасни и неразрешени стоки, сред които са т.нар. „оръжия-призраци“. Експерти предупреждават, че този тип оръжия могат да бъдат произвеждани в домашни условия и да се разпространяват чрез интернет, което създава сериозни рискове за общественения ред и сигурността.

„Дневникът“
„В сумрака на угасващия ден,
заслушана в гласа на тишината
на листа бял в отрязък стих,
опитях да заключа самотата.
И днес студена срещна ме нощта
загърната във черната си дреха.
Дояжда къс последна светлина
останала без сребърни доспехи.
Разпиля ми вятъра събраните коси,
но бързам да не срещна тъмнината.

На онзи бряг, край немите скали
дълбоко ще заровя празнотата.
Кажи, море, с разрошени вълни,
ти някога осъмваш ли самотно?
Тъгуваш ли по лунните лъчи?..
изчезващи зад облаци безсрочно.
В утрото на младата зора
все пишеца и питаща сърцето
спасяват ме единствено листа...
И синята прегръдка на морето.“

Автор: Силвия Андреева

„Созопол - Град на спасението“



„Тъмнината проси с длани на жена
след сребърните стъпки на луната...
Притихнала над входната врата
очаква ме и носи
Прод. на стр.12 >>

<< **Прод. от стр.11**

самотата.
 Ъглите на тихия ми
 дом
 обличам в свещи
 с пламъци за рокли.
 И някакси от тоз
 среднощен танц
 душата ми усещам
 топла.
 Катерят хладната стена
 тела оранжеви
 и сенките изпиват.
 Проклета, сребърна
 луна...
 Защо блестиш така
 красиво?..
 Нощта целува с
 устните на мъж...
 Вратата я заключва
 самотата.
 В очите ми приижда
 дъжд
 и пак донася твоя
 отпечатък.

Автор: Силвия
 Андреева

**„Рисувал ли си някога
 море,**

тъй живо в
 безконечната си
 младост?
 Не ми достигат сини
 цветове,
 в платното да прелея

сън и ярост...
 Отпивал ли си някога
 море,
 примесено със капки
 лудо вино?
 Държал ли си го в
 двете си ръце
 прошепващ му
 любимото ти име?
 Целувал ли си някога
 море?
 Забравил си солените
 му устни?...
 А тялото му в твоите
 нозе,
 отказващо за миг да ги
 изпусне?
 Заспивал ли си близо
 до море,
 изсмукващо ти
 слънчевите вени?
 По цялата им крехка
 топлина
 смокиненото лято голо
 дреме...
 Рисувал ли си с
 буквите море?
 Все живо, непознало
 що е старост...
 Очаква те протегнало
 ръце
 смирило се във
 светлата си радост...“

Автор: Силвия
 Андреева

Bulgarian Business Directory 2026-2027
Reserve your ad now!
 Print & Online
 Call: 416-821-9915



2026-2027

www.BulBiz.com



GOLDEN DOOR TEAM
 Right at Home Realty

**SELL A HOUSE
 BUY A CONDO**

SOLD **SOLD**
 OVER ASKING

LINA Gueorguieva
 BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

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

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 Wyecroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501
 Работно време:
 Пон. - Пет. 8 am - 7 pm Съб. и Нед. -затворено



BEAUTY NUT

PREMIUM ARGAN OIL SKINCARE

Beauty Nut е премиум марка за грижа за кожата, създадена със 100% натурално арганово масло от Мароко.

In A NUTshell Organic Argan Oil Body Scrub

Луксозен скраб за тяло с арганово масло и прах от орехови черупки, който нежно ексфолира, подхранва и обновява кожата. Оставя я гладка, мека и сияйна.

Подхранва: Успокоява и освежава кожата.

Овлажнява: Богат на омега мастни киселини и витамин Е.

Ексфолира: Нежно премахва мъртвите кожни клетки за по-гладка и сияйна кожа.

Super NUTural Organic Argan Oil Cream Body Wash



Naturally Clean Organic Argan Oil Gel Body Wash

Освежаващ гел душ с 100% органично арганово масло, който нежно почиства кожата и запазва естествения ѝ баланс на влага. Оставя кожата чиста, мека и свежа след всяка употреба.

Почиства: Отстранява замърсяванията, без да изсушава кожата.

Защитава: Поддържа естествената хидратация на кожата.

Хидратира: Подхранва и омекотява сухата кожа.



100% NATURAL



CRUELTY FREE



SULFATE & PARABEN FREE



MADE WITH ARGAN OIL



Основен продукт за ежедневна грижа за кожата. Обогатен с кокосово масло, масло от ший и 100% органично арганово масло, този кремообразен душ гел нежно почиства, хидратира и предпазва кожата от изсушаване, оставяйки я мека и гладка с лек аромат на кокос.

Нежно почиства: Почиства без да отнема естествените масла на кожата.

Защитава: Помага за задържането на влагата и предпазва от изсушаване.

Хидратира: Аргановото масло подхранва кожата в дълбочина.



416-479-7724



www.beautynut.com



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

Рики Мартин се завръща в Истанбул след 15 години



Световноизвестният пуерторикански певец Рики Мартин ще има концерт в Истанбул на **11 юли 2026 г.**, отбелязвайки завръщането му в града след 15-годишна пауза. Концертът ще се проведе в парка Кючюкчифтлик - едно от най-популярните места на открито в Истанбул. Последният път, когато артистът е свирил в мегаполиса е бил през 2011 г., което прави предстоящото шоу дългоочаквано събитие за феновете в Турция, предава Rest Property.

Специални заявки преди концерта

Според доклади от екипа на артиста, програмата за бекстейдж на Рики Мартин включва две необичайни заявки преди концерта в Истанбул. Кислородна капсула: Хипербарна кислородна терапия, използвана от много международни звезди за възстановяване след интензивни турнета. Смята се, че помага за ускоряване на физическото

възстановяване и поддържане на енергийните нива.

Естествени кални бани: Традиционна практика, широко използвана в Анатолия от векове. Екипът на певица заяви, че Рики Мартин вярва във възстановителните ефекти на естествените минерали и преди това е използвал подобни уелнес процедури.

Концертна програма и хитове

Феновете, присъстващи на събитието, ще чуят някои от най-емблематичните песни на Рики Мартин, включително „Livin' la Vida Loca“, „Maria“ и „She Bangs“.

Очаква се концертът да привлече голяма международна публика, тъй като отбелязва едно от най-значимите завръщания на артист в Турция от повече от десетилетие.

Историята зад „гръцкото стъпало“ и неговото медицинско обяснение



Известното „гръцко стъпало“ - често срещано по древногръцките статуи - първоначално

се е приписвало на Златното сечение, което древните художници са търсели за своите произведения, предава The Greek Reporter.

По-късно „гръцкият пръст“ е бил смятан за антропологична характеристика на гърците и други средиземноморски народи.

Според номенклатура в изкуствата, има три вида пръсти: гръцки - с по-дългия втори; римски - с първите три с еднаква дължина, а последните два по-къси; и египетски - с дълъг голям пръст, а останалите, които се стесняват под ъгъл от 45 градуса.

В бронзовата скулптура на „Боксьорът в покой“ и мраморната „Диана от Версай“ или „Раждането на Венера“ на Ботичели, всички обекти се появяват с по-дълъг втори пръст на крака.

„Пръстът на Мортън“ е медицинско състояние

В началото на 20-ти век ортопедичният хирург Дъдли Дж. Мортън (1884–1960) диагностицира, че формата на стъпалото, която наричаме „гръцки пръст“, всъщност е медицинско състояние,

което впоследствие е наречена „пръст на Мортън“. През 1927 г. Мортън открива състоянието на по-дългия втори пръст и го нарича „Metatarsus Atavicus“. По-нататъшни изследвания разкриват повече за разпространението и естеството на състоянието.



„Гръцкият пръст“ е наследствен и се смята, че причинява различни мускулно-скелетни проблеми, които често изискват подходящи грижи. Хората с пръст на Мортън в крайна сметка получават болки в краката си поради начина, по който тежестта се разпределя върху краката, особено върху първата и втората метатарзална кост. Проучване от 2004 г., сравняващо професионални спортисти с неспортисти, установи, че професионалните спортисти са склонни да имат деформация на пръста на Мортън по-често от неспортистите.

Имат ли повечето гърци „гръцки пръст“?

Ранните изследвания на „формулата за

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



човешки пръст“ предполагат едногенна форма на унаследяване, което означава, че повечето гърци биха имали подълъг втори пръст.

Изследване от 1973 г. на Катлийн К. Пападопулос и Алберт Деймън обаче дава противоположни резултати.

Изследователите предлагат „полигенно унаследяване“, което означава, че дадена черта се определя от набор от гени. Резултатите от изследването показват, че хора с подълги втори пръсти се срещат по целия свят, като съставляват приблизително **10%** до **30%** от индивидите в различни популации и различни етнически групи.

В изследване, публикувано през 2015 г., Периклис Вунотрипидис и Поликсени Нуцу, и двамата медицински учени, изследват морфологичните характеристики на стъпалото съгласно класическата таксономия в гръцкото население. В проучването са участвали хора от различни региони на Гърция с различен произход и наличие на минали или настоящи симптоми в долните крайници. Установено е, че **62% от мъжете**

и 32% от жените в проучването показват гръцки тип стъпало. Освен това, 5 от 163-мата участници са показали мозаицизъм, което означава, че единият крак има гръцки пръст, а другият - египетски.



Гръцкото стъпало в изкуствата

Какъвто и да е медицинският произход на състоянието, гръцкото стъпало много вероятно е представлявало идеал за красота в древността, дори божествена черта, както се вижда в статуите на божества. Древните гърци са отдавали голямо значение на Златното сечение, както се вижда в почти всички произведения на елинистичното изкуство.

Тази геометрична концепция е изразена в природата в очертанията на листата или в перата на птиците. Някои части от дизайна на Акропола също показват това

съотношение.

Математикът Евклид (IV-III век пр.н.е.) е признат за първия, който споменава Златното сечение, а божествените пропорции са очаровали учените през вековете. Художниците от Ренесанса са използвали Златното сечение за хармония, баланс и естетическо съвършенство, а архитекти също са го използвали в проекти на своите сгради.

Експерти разгадаха мистерията на „Раждането на Венера“ на Ботичели, и причината е опустошителна



Неправилно разположеният поглед на Венера в прочутия шедьовър на Сандро Ботичели, „Раждането на Венера“, е подхранвал векове наред спекулации и дискусии. Смята се, че картината е вдъхновена не само от римската богиня, но и от Симонета Веспучи - прочута флорентинска красавица, която е пленила ренесансова Италия и за която се смята, че е заемала специално място във

въображението на художника, предава AOL.

Красавицата умира трагично млада, едва на 23 години, през 1476 г. Поколения наред историците вярват, че туберкулозата е причина за преждевременната ѝ смърт. Ново проучване на изследователи от Лондонския университет „Кралица Мери“ обаче оспорва това предположение.

Учените предполагат, че неправилният вид на очите в картината на Ботичели е често срещан симптом на тумор на хипофизата - медицинско състояние, което не е официално идентифицирано до 30-те години на миналия век, близо 500 години след смъртта на Симонета.

„Възможно е неправилното позициониране на очите в „Раждането на Венера“ – „страбизъмът“ или кривогледството, по-късно считано за черта на благочестие и красота – да е причинено от тумор на хипофизата“, каза старшият автор на изследването QMUL, публикувано в списанието „Ендокринология, диабет и метаболизъм“, Паоло Поцили.



Тумор на хипофизата може да причини неправилно подравняване на очите, известно още като страбизъм, когато нарастващият тумор компресира черепните нерви, като окомоторния, трохлеарния или абдуценския, които контролират очните мускули и протичат успоредно на хипофизната жлеза. Проучването разшири теорията, която изследователите

изложиха за първи път през 2019 г., че това е причината Симонета да е загубила живота си.

По това време изследователите са изследвали и друга картина на Ботичели, „Алегоричен портрет на жена“, за която също се смята, че изобразява Симонета.



„Алегоричен портрет на жена на Ботичели показва жена –

моделът е Симонета Веспучи – кърмеща, но въпреки това знаем, че не е имала деца“, каза д-р Поцили.

„Това е изненадващ начин да я изобразим и вярваме, че той, заедно с промените в чертите на лицето, би могъл да покаже истинските физически симптоми на тумор, секретиращ растежен хормон лактин“, добави той.

Според клиниката в Кливланд, пролактиномът, вид тумор на хипофизата, причинява лактация при жена, която не е бременна или не кърми. Новата теория е подкрепена от съобщения за

състоянието на Веспучи в последните ѝ дни.



Д-р Домициана Нардели от Università Campus Bio-Medico di Roma изучава писмата, разменени между тъста на Симонета, Пиеро Веспучи, и тогавашния владетел на Флорентинската република, Лоренцо де Медичи, в които се обсъжда здравето на Симонета в последните

Ouzo of Plomari
Greece's No1 Ouzo

LCBO Code: 276550
SAQ Code: 15208234
Now available

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

й дни.

„Те обсъждат как тя се е сринала по време на бал и след това е почивала в затъмнена стая, където е страдала от ужасни главоболия“, сподели д-р Нардели.

„Всички тези симптоми са на бързо разрастващ се тумор на хипофизата.“

Д-р Нардели предполага, че енергичните танци на бала биха могли да са предизвикали

фаталния епизод на Симонета. Тъй като Симонета била любимата личност на флорентинския двор и силно ценена от Лоренцо и брат му Джулиано, Лоренцо незабавно се намесил, като изпратил личния си дворецов лекар, маестро Стефано, да я лекува; но за съжаление без резултат.

Предаността на Ботичели към Симонета продължава

дълго след смъртта ѝ, тъй като той я рисува до края на живота си. Художникът е бил толкова отдаден на нея, че е поискал да бъде погребан в краката ѝ, когато умира през 1510 г.



Зендая се влюбила в Том Холанд по време на вирусното му изпълнение на „Umbrella“



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

Вирусното изпълнение на Том Холанд на песента „Umbrella“ е точният момент, в който Зендая се е „влюбила“ в настоящия си съпруг, предава Page Six.

Актрисата от „Euphoria“ се е „влюбила силно“ в Холанд, след като видяла неговото облечено в мрежа и подгизнало от дъжда драг-изпълнение през 2017 г. на песента на Риана „Umbrella“, по време на епизод на „Lip Sync Battle“, според източник за Mail on Sunday.

Вътрешният източник е казал пред вестника, че смелото изпълнение е „запечатало любовта“ за 29-годишната звезда от „Greatest Showman“.

„Не е просто секси, но показва колко невероятно талантлив е той“, каза източникът пред изданието. „Изисква се много увереност, за да може един хетеросексуален мъж да се справи с

драг-изпълнение.“

По време на изпълнението, което оттогава стана вирусно, актрисата от „Дюн“ можеше да бъде видяна да гледа и да се смее, докато Холанд изпълняваше чувствена хореография в черни шорти с волани и латексов корсет.



„Когато бе обявен за Спайдърмен, хората бяха смаяни, защото е леко слаб“, каза източникът пред изданието. „Но това, което му липсва по отношение на ръст, той компенсира с талант.“

Те добавиха за известния момент: „Можете да видите шока на лицето ѝ, но след това и възхищението. Сигурен съм, че това е нещо, което един ден

ще покажат на децата си.“

Новината се появи само дни след като 30-годишният актьор от „Спайдърмен“ потвърди, че той и Зендая са съпруг и съпруга след месеци спекулации.

По време на интервю за Esquire, Холанд бе попитан дали е трябвало да изясни на семейството, че снимките им, направени с изкуствен интелект, на сватбено тържество, са фалшиви.



„Не, защото всички бяха там“, каза Холанд, добавяйки: „Това е всичко, което ще научите.“ „Тя е най-добрият ми

приятел и съм най-щастлив когато съм с нея“, каза той пред изданието. „Но също така никога не съм се чувствал толкова подкрепен и сигурен. Точка.“

Влиятелната двойка за първи път се свърза романтично през 2017 г. по време на снимките на „Спайдърмен: Завръщане у дома“, въпреки че те станаха публични едва години по-късно, през 2021 г.

През февруари Зендая разпали слухове, като носеше обикновена златна халка вместо годежния си пръстен с няколко карата по време на излизане в Бевърли Хилс. Нейният стилист Лоу Роуч впоследствие каза пред „Access Hollywood“ на наградите за актьори през март, че „Сватбата вече се е състояла“, добавяйки: „Пропуснахте я. Много е вярно.“

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

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.



Да се радваме на слънцето!



Трябвало да избягваме стоенето на слънце. Или поне така всеки ден ни съветват всевъзможни експерти - да избягваме излагането на слънчева светлина. Преди няколко години пък известен продуцент от Бродуей формира Алианса за проучване на меланомата, след като претърпял лечение от рак на кожата.

Истината е обаче малко по-друга - ако слънцето беше единствената причина за развитието на рак на кожата, в този случай потърпевщата би трябвало да е стояла с вдигнати към слънцето крака в продължение на часове, и то всеки ден. Но пък и този случай беше удобен за съвети и лозунги от типа на: „Превенцията не е сложна: грабвайте слънцезащитните кремове и шапките с козирки, когато излизате, дори и през зимата”.

Подобни случаи подхранват фобията на

хората към слънцето и им пречат да се възползват от многото здравни ползи, които всъщност слънчевата светлина ни предлага – стига, както и за всичко друго, да знаем мярката.

И така – кои са най-важните ползи, които слънцето и неговите лъчи ни носят:

1. Да започнем с очевидното.

Слънцето е причината тялото на човека да произвежда витамин D3. Ултравиолетовите лъчи от типа В (UVB) взаимодействат с холестерола в кожата, при което се задейства процес по производство на витамин D от бъбреците и черния дроб. Това не мое да се случва без излагане на слънчева светлина.

Излагането на по-голяма част от кожата на слънчева светлина за 20-30 минути трябва да се прави поне по 3-4 пъти седмично. Стъклените прозорци блокират UVB лъчите, докато все пак пропускат UVA лъчите, които могат да носят не по-

малки вреди.

Иронията е в това, че немалка част от слънцезащитни кремове блокират само UVB лъчите като по този начин възпрепятстват производството на витамин D3. Като пре-хормон, витамин D3 участва в различни жизнено важни процеси в тялото.

Производството на витамин D от слънчевата светлина има свой механизъм за спиране, който ни предпазва от предозирание. Но, ако измием кожата си със сапун твърде скоро след това, може да отмием мазнините по нея, които тъкмо са започнали процеса по преобразуване.

2. Д-р Йоана Будвиг препоръчва ежедневно излагане на слънце като част от известната й Диета на Будвиг за лечение на рака. Лекарката базира диетата си на електромагнитната полза от слънчевата светлина върху диетичните елементи, с които успешно лекувала случаи на рак.

3. При наличие на дълги периоди без слънчева светлина много хора изпадат в депресия – в този случай по-конкретно става дума за т.нар. сезонно афективно разстройство. Освен депресивното чувство, в такива моменти хората изпитват и недостиг на енергия. Сезонното афективно разстройство произлиза от липсата на слънчева светлина

за дълъг период от време, но може да се лекува и със специални „слънчеви“ лампи, които имитират истинската слънчева светлина.

4. Веществото в тялото ни, наречено меланин, е способно да преобразува слънчевата светлина в метаболитна енергия. Няколко изследвания и в момента проучват този феномен.

5. Слънчевата светлина доказано ограничава стреса, тревожността и необходимостта от приемане на обезболяващи медикаменти при пациенти, претърпели операция, сочат данни от изследване, проведено през 2005 г.

6. Проучване от 2012 г. пък е установило, че хората, които са изложени на слънце по 6 часа на ден са по-способни да се концентрират в течение на остатъка от деня.

7. Данните от дерматологично проучване, проведено през 2011 г., сочат, че излагането на слънчева светлина помага за изгарянето на подкожните мазнини, но не въздействат задължително по негативен начин на сърдечносъдовото здраве.

Слънчевата светлина помага и за ограничаването на висцералните мазнини - дефицитът на

Прод. на стр.24 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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






Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Пушени меса
- Печено месо
- Кашкавал, сирене
- Прясно месо
- Кебабчета
- Внос на продукти от Европа
- Баница и десерти
- Продукти с намалени цени
- Кейтъринг





























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

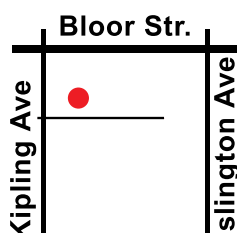
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< *Прод. от стр.23*

витамин D се свързва с по-високо производство на мазнини около вътрешните органи, което води до затлъстяване и последващите от него заболявания като например диабет и сърдечносъдови проблеми.

здраве.bg

Гимнастика за заети и... мързеливи



Недостигът на движение провокира редица заболявания, но напрегнатото всекидневие като че ли не ни оставя време за физически упражнения. Наскоро специалисти предложиха гимнастика, която не само отнема минимум време, но и не изисква специална спортна форма, специално помещение, а при това тя е незабележима за околните.

И така, след като се събудите, вместо да превъртите стрелките на будилника с няколко минути напред, махнете одеалото и се протегнете с ръце под главата и изправени стъпала. След това изправете краката под прав ъгъл спрямо тялото, отпуснете ги, наведете се напред и докоснете с ръце

пръстите на краката. Повторете 2-3 пъти - това ще ви отнеме не повече от 30 секунди.

Към банята можете да отидете с пружинираща походка, или на пръсти, или на патешко ходене.

Когато излезете от къщи, вместо да ползвате асансьора, слезте по стълбите пеша. Ако живеете на нисък етаж, просто го направете по-бързо.

Вървете с ускорена крачка без да задържате дишането. Ако се задъхате, можете определена част от пътя да извървите бързо, а след това друга част – по-бавно, особено ако имате проблеми със сърцето, кръвоносните съдове или белите дробове.

Ако ползвате обществен транспорт, периодично сменяйте ръката, с която се държите. От време на време се изправете на пръсти.

През деня, за да забавите настъпването на умората или да я намалите, колкото може по-често променяйте положението на тялото. При работа в изправено положение сменяйте тежестта от единия крак върху другия, престъпвайте, като напрегате мускулите. Подобни упражнения могат да се извършват и в седнало положение като се напрегат мускулите на краката, корема и гърба.

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.



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

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

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

Добро упражнение за ръцете е дори стискането на телефона. Тези натоварвания и съкращения на мускулите са почти незабележими, но оказват тонизиращо въздействие на нервните центрове, подобряват кръвообръщението и обмяната на веществата.

Ефективен в борбата с **преждевременната умора** е и самомасажът. Подходящи са и леките (подобни на галене) докосвания, и намачкването и леките удари по достъпните части на тялото.

5 съвета от гинеколога: за всеки ден, а и за цял живот



Вярваме, че тези съвети от специалисти гинеколози ще помогнат на жените да запазят своето здраве и способността си да имат деца. Надяваме се, че те ще ви научат да определите какво от гледна точка на гинекологията е норма и какво излиза от нейните рамки – съответно трябва да потърсите консултация със специалист и да се лекувате.

1. Обръщайте особено внимание на секретията.

Тя е характерна за всички, но има различен цвят – от прозрачен до жълтеникъв и по-гъст. Редовно наблюдавайте и как се променя количеството и консистенцията на менструалния ви цикъл - това ще ви помогне да забележите навреме някои евентуални отклонения. Бялата секретия и силният сърбеж свидетелстват за гъбична инфекция. Течната безцветна секретия със съмнителна миризма, появяваща се най-често след правенето на секс, може да бъде признак за бактериална вагиноза – най-разпространената полово инфекция при жените на възраст до 40 години. Тези между 15 и



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

<< **Прод. от стр.23**

25 години, които водят редовен полов живот, трябва да си правят изследвания за хламидии поне веднъж годишно. Ако резултатът е положителен, трябва да се направи проверка и за гонококи – възбудителите на гонореята (венерическо заболяване, често съпътстващо хламидиозата).

2. Не игнорирайте повтарящите се симптоми.

При 75% от жените поне веднъж в живота се среща гъбична инфекция. Ако можете да я определите самостоятелно, възползвайте се от специалните вагинални кремове, но ако не сте уверени в диагнозата, обърнете се за съдействие към гинеколог.

Вирусът на гениталния херпес “живее” в организма на почти 90% от хората, но се активизира само при 10-20% от инфектираните, най-често при отслабнал имунитет, простуда или стрес. С него може да се заразите по време на секс или при използването на предмети за личната хигиена, които принадлежат на заразен човек.

3. Не забравяйте факторите, способстващи за развитието на инфекциите:

диабет, бременност, антибиотици, таблетки-контрацептиви. Антибиотиците и

оралните противозачатъчни лекарства повишават вероятност от бактериална вагиноза, която често се бърка с гъбичните инфекции и се лекува със същите средства. Душ гелът или ароматичните соли нарушават естествената защитна флора на влагалището и могат да предизвика алергична реакция (т.нар. неспецифичен вагинит).

4. Не пренебрегвайте правилата на безопасния секс!

Най-доброто средство за защита от заболяванията, предавани по полов път, е презервативът. Разбира се, няма 100% гаранция и затова при подозрителни симптоми незабавно се обръщайте за помощ към лекар. Хепатит В е единственото заболяване, предаващо се по полов път, срещу което е разработена ваксина. Профилактиката се прави на 3 етапа и трябва да се повтаря на всеки 10-12 години.

5. Редовно си правете медицински изследвания.

По този начин ще сте спокойни, че не страдате от папилома вируса или венерически заболявания. Дори нищо да не ви тревожи, трябва да посещавате гинеколога си два пъти в годината, особено при появата на нов полов партньор – това по правило увеличава риска от бактериална вагиноза, хламидиоза и трихомониаза. Тези

заболявания са особено опасни, защото протичат без симптоми и нелекувани могат да доведат до безплодие или да увеличат вероятността от заразяване с вируса на СПИН.

Най-полезните за здравето ни напитки?



Поредният опит да се състави списък на най-полезните напитки е на учени от Университета на Калифорния в Лос Анжелис. Приоритет в тяхната класация има съдържанието на антиоксиданти - общо название на елементите, притежаващи способността да се борят със свободните радикали.

Свободните радикали са особен вид молекули, които са способни да разрушават другите молекули и дори клетките на човешкото тяло. По природа те трябва да се борят с бактериите и вирусите, да участват в образуването на хормоните, в производството на енергия и други жизнено важни процеси. Но с възрастта свободните радикали стават все повече, а организмът не е способен да ги

контролира и затова те започват да го разрушават отвътре.

С вредното действие на свободните радикали съвременната медицина свързва развитието на много заболявания като язва, рак, артрит, болести на сърцето, както и стареенето на кожата.

Най-много антиоксиданти се съдържат във витамините А, С и Е, цинка, селена, глутатиона и други. Поотделно те влизат в състава на много хранителни продукти, но заедно и то в големи количества могат да се открият много трудно.

1. Сок от нар

Освен изброените по-горе витамини и елементи, той съдържа още калций, фосфор, магнезий, желязо и натрий. Много полезен е за сърдечно-съдовата система, при хипертония, анемия и малокръвие. Не се препоръчва на хора, които страдат от язва и повишена киселинност.

2. Червено вино

През последните години много изследвания доказват ползата от червеното вино дори за профилактика на раковите заболявания. Много диетолози съветват всеки ден едновременно с храната да се пие вино, но дозата не трябва да превишава 50 мл.

3. Сок от грозде

В него има много полезни витамини от група В, които укрепват косата и ноктите и

аскорбинова киселина (витамин С), която помага в борбата с вредните микроорганизми. Освен това гроздовият сок помага за запазването на добрата памет и за поддържането на здрава и еластична кожа. Той се определя и като ефективен в борбата с рака на гърдата.

4. Сок от боровинки

Боровинките са известни с това, че укрепват зрението и предпазват от стомашни разстройства. Но те имат и други полезни свойства - помагат в борбата със захарния диабет, предпазват венците от различни заболявания, запазват младостта на организма като цяло.

5. Сок от череша

Съдържа много витамин А (особено необходим за зъбите и очите), желязо и витамин С, който помага в борбата с инфекциите. Също така намалява риска от развитието на много видове рак и заболявания на пикочните пътища и помага за запазване на паметта в напреднала възраст.

6. Сок от клюква (вид северна боровинка)

Понижава температурата, помага при кашлица и хрема, извежда токсините от организма, повишава активността и премахва умората. Този сок притежава и диуретично действие без да отмива полезния за организма калций.

7. Портокалов сок

Отлично средство за

профилактика на настинката и грипа. Премахва умората, активизира работата на мозъка и укрепва кръвоносните съдове. Полезен е и при хипертония и атеросклероза. Не се препоръчва на хората с повишена киселинност и ниско съдържание на калций в костите.

8. Чай

Без значение какъв - важното е да е истински, а не концентрат от бутилка. Чаят не само тонизира и ободрява, но и се бори със сърдечно-съдовите заболявания и различните инфекции.

9. Ябълков сок

Препоръчва се особено при атеросклероза, заболявания на черния дроб, пикочния мехур и бъбреците. Той нормализира работата на червата, извежда токсините и бързо възстановява организма след физическо натоварване.

Паметта: грижата трябва да е всекидневие



Влошаването на паметта е едно от най-разпространените оплаквания на хората над 45 години. Тези промени обикновено се обясняват с хормоналния дефицит и

в частност с недостига на хормони в щитовидната жлеза.

В резултат на този недостиг в сивото вещество на мозъка, където се формира мисълта, кръвта започва да тече по-бавно. В клетките постъпват по-малко кислород и питателни вещества, мозъкът се изтощава, пациентът започва да мисли и да се движи по-бавно. Ако човекът е напълно лишен от тези хормони, неговият интелект, памет и дори неговите емоции биха изчезнали. Ако проблемът не се разреши навреме, хипотериозата ще провокира бързото стареене на кръвоносните съдове на мозъка.

При недостиг на хормони в щитовидната жлеза количеството на връзките между мозъчните клетки се намалява. Освен забавяне на движения и мисълта при човека се наблюдават и трудности с концентрацията.

Хормоните на щитовидната жлеза са необходими за ума и добрата памет. Зародишът през първите месеци на ембрионалното си развитие се нуждае от тези хормони за правилната работа на мозъка. Ако на майката по време на бременността те не достигат, коефициентът на интелектуалното развитие на детето остава нисък.

Научните експерименти доказват, че колкото по-

високо е нивото на тироксин у майката, толкова по-добра в следствие ще бъде паметта на детето. Благотворно влияние на паметта оказват и андрогените, прегненолинът, мелатонинът, хидрокортизонът, вазопресинът и други.

Мелатонинът например предпазва мозъка, защитавайки невроните от появата и развитието на реакциите на свободните радикали. Мозъкът е много чувствителен към тези атаки, тъй като поради на своя биохимичен състав мозъчните клетки са в по-голяма степен подложени на окисление и образуване на свободни радикали, отколкото който е да е друг орган.

Мелатонинът е едно от най-силните вещества (той е 2 пъти по-активен в сравнение с витамин Е), неутрализиращи тези крайно агресивни съединения, които в процеса на стареенето се изработват във все по-голямо количество в нашия организъм. Но трябва да се избягва предозирането с мелатонин, защото той предизвиква сънливост.

Витамините Е, С и А, притежаващи антиоксидантно действие, както и микроелементите селен, магнезий, фосфор и манган също способстват за подобряването на паметта.

Прод. на стр.28>>

Блондинка и гаджето пернишки голфаджия се возят.

- Мила, я си подай главата през прозореца и виж дали ми работи мигачът?

- Да, не, да, не, да, не, да, не...



Две блондинки стоят и играят на покер. По едно време едната казва:

- Шах и мат!

Другата:

- Уф! Това да не ти е баскетбол!



Такова ми е едно, безразлично, безинтересно. Май имам нещо от ония там, как беше? Авитаминоза! Недоспалоза! Паринедоимоза! Отпусконедостигоза, ама кво беше точно...



Докато човечеството търси интелигентни същества в Космоса, аз се въртя в кухнята и се чудя за какво дойдох...



Най-трудно е за учителите по химия.

- Те знаят как да взривят или отровят всеки малолетен дебил, но се сдържат с всички сили...



Обратното на “ядох” е “ходя”. Случайност?



Бащата казва на дъщеря си:

- Най-послед твой приятел ми поиска ръката ти!

- Да, но не искам да се

разделям с мама...

- И не е нужно! Вземете я със вас!



- Назовете три хубави качества на съпруга Ви!

- Ами, не знам.

- Може би, той е добър?

- Какво!? Не!

- Може би е умен?

- По-скоро добър...

- Може би е добър

любовник?

- Точно! Той е добър.



- Тате, какво е Парламент?

- Това, сине, е специална сграда, в която престъпниците са защитени от закона!



- Колко пъти в месеца пиеш?

- Ами, зависи от месеца

- понякога 30, понякога 31 пъти...



Мъж и жена си лягат.

Жената:

- Лека нощ!

Мъжът:

- А съпругеския дълг?

Жената:

- Опрощавам ти го...



- Скъпи, ти делиш децата и едното го обичаш повече!

- Абсурд! Кое, бе?

Сашко или онова, дебелото?



Детска площадка между блоковете. Чува се детски вик:

- Ма-а-амо-о-о-о!

Никой не отговаря.

По-силно:

- Мамо-о-о-о!

Пак никаква реакция.

Див крясък от който стъклата на прозорците започват да звънят:

- Мамо-о-о-о!

Майката се показва на терасата:

- Какво има, бе, що си се развикал?

- Я извикай татко!



Телефонът звъни в дома на наскоро оженил се лекар. Негови колеги го канят за игра на карти. След разговора той казва на младата си съпруга:

- Спешен случай!

- Сериозно ли е?

- Много! Трима лекари вече са там!



- Пацо, къде се запозна с това момиче?

- Как къде? Под стария фар в Несебър!

- Е, тоя фар не работеше ли, бе?



След представление хор от шестима певци отишли да се почерпят. Когато тръгнали да се прибират, диригентът казал:

- Джони, ти ще караш.

Прекалено си пиан, за да пееш с нас отзад.



Петък вечер, перничанин пред вход на дискотека. Охраната го пита:

- Огнестрелно оръжие носиш ли?

- Не.

- Нож, бокс, винкел?

- Мии, не.

- Пущам та, ма на твоя отговорност.



Двама приятели ловят риба. По някое време единият казва:

- Виж какво, Жоре, знам, че се виждаш с жена ми.

Не е хубава тая работа.

Другият отвърща:

- Абе не мога да ви разбера вас с жена

ти. Единият хубаво

е, другият - не било хубаво...



Директорът на цирка обикаля из района

и какво да види -

дресьорът играе шах с един от конете.

- Бре! Кон да играе

шах! Невиждано! Той трябва да е много

интелигентен.

- Ами, интелигентен!

Водя го с 3:2.



Когато Пешо разбра

колко много пари има любовникът на жена му,

спря да мисли за себе

си като за рога носец

- вече се чувстваше

като вълшебен

еднорог, направил

и невъзможното,

семејството му да е

добре.



Художник се оплаква на приятел:

- Рисувам нещо два дена и не мога да го продам за две години...

- Опитай се да рисува

нещо две години и след

това ще го продадеш за

два дни!

„Бирата е жизненоважна“: Германски фенове шокирани от цената на бирата в Торонто



За германските фенове, които се опитват да практикуват **Sparsamkeit**, или изкуството на разумното харчене на Световното първенство, високите цени на бирата в Торонто се оказват предизвикателство, предава Flash Score.

Стотици германски фенове пристигнаха в Торонто през Хюстън, за да се присъединят към фен-партита преди мача срещу Кот д'Ивоар в Група Е. Фенове бяха видени да се редят на опашка пред пъбове в центъра на Торонто, някои с куфари, пристигнали директно от летището, докато други се отправиха след посещение на Ниагарския водопад.

Въпреки че настроението сред германските фенове бе оптимистично, когато бяха попитани за цената на халбите в Торонто, те бързо критикуваха.

„Трябва да ви кажа,

че цените на бирата в Канада и САЩ са много по-скъпи, отколкото в Германия“, каза 47-годишният Матс Кауер.

„В Германия плащаме около \$6-\$7 за халба бира, но тук е между \$10 и \$14, а на стадиона е \$17. Това е абсурдно.

„Трябва да се направи по-евтино, защото бирата е от съществено значение за живота.“



Ане-Мари Зеесле, президент на фенклуба на Байерн Мюнхен в Торонто, каза, че макар да се очакват по-високи цени на бирата, когато пътувате за Световно първенство, цените на билетите за мачовете са „безумни“.

„Тук, в града, цените на билетите са безумни. Аз самата платих **С\$1,000 за билета си**“, добави тя.

В баровете и ресторантите в Торонто, сервитьорите очакват бакшиши между 12% и 20%, като към сметката се добавя

и 13% данък.

За 61-годишния Хайнер от Берлин, който планира да следи всички мачове на Германия на Световното първенство, Торонто е приятна дестинация, където може да се потопи в атмосферата.

„Но цените на бирата тук са тези, които плащаме в Мюнхен по време на Октоберфест“, каза той, добавяйки, че литър бира струва с 50% повече.

Пъбовете в Торонто защитиха цените си, казвайки, че са сравними с европейските. Най-големият проблем може би е задоволяването на търсенето.

44-годишният Сезар Месен, собственик на Pint Public House, се грижи да има бира за германските фенове. „В момента имаме 16 бурета, които се изстудяват“, каза Месен.

„Всяко буре е 30 литра, така че това прави 500 литра бира, което е около 1200 пинта.“

Бразилски съдия стана вирусен с лош английски и три червени картона в откриващия мач на Световното първенство



По време на откриващия мач на Световното първенство между Мексико и Южна Африка, бразилският съдия Уилтън Сампайо попадна в заглавията по целия свят заради проблемите си с английския език докато обясняваше решение чрез микрофон. Това бе първият път в историята на Световните първенства, в който съдия обяснява решение на живо на играчи и зрители след преглед от видео асистент (VAR), предава Daily Beirut.

Инцидентът се случи, когато южноафриканският играч Тимба Зване бе изгонен. Първоначално съдията не бе видял нарушението и бе повикан да прегледа записа на екрана. Като изгледа повторението, Сампайо реши да даде червен картон на Зване. След това се опита да обясни решението си на английски, но изглеждаше неспособен да се изрази ясно, като международните медии отбелязаха, че английският му „го е подвел“.

Този момент бързо стана вирусен в социалните мрежи, предизвиквайки широко разпространени подигравки. Реакцията на южноафриканския играч Модау, който стоеше до съдията по време на обяснението, допълнително увеличи популярността на клипа.



Мексико победи с 2:0 Южна Африка в откриващия мач на Световното първенство през 2026 г. - мач, станал забележителен с безпрецедентно събитие в откриващите мачове на Световните първенства през последните 36 години: трима играчи бяха изгонени. Двама южноафрикански играчи, Яя Ситоле и Тимба Зване, получиха червени картони за нарушения съответно в 49-ата и 84-ата минута. Освен това мексиканският играч Сесар Монтес бе изгонен в края на мача, след като фаулира южноафрикански играч, който бе излезнал пред вратаря.

Това бележи първия път в историята на Световните първенства, в който

бяха дадени три червени картони в откриващия мач.

Магазин за канабис в Торонто получи правното предупреждение от ФИФА



Магазинът за канабис в Торонто, който получи съдебно предупреждение от ФИФА за продажба на неоторизиран „ФИФА Бонг“, унищожи предметите, предаде Reuters. Въпреки това собствениците се радват на моментната слава, която неизвестният магазин получи през последните дни заради схватката си с една от най-големите спортни организации в света.

Cosmic Charlies, магазин за канабис на модерната Queen Street в Торонто, получи съдебно предупреждение от ФИФА за продажба на бонг, наподобяващ трофея от Световното първенство. Бонгът на цена от C\$50 бе продаден на анонимен купувач, след което магазинът получи предупреждение от адвокати на ФИФА за нарушаване на авторски права.

„Нашият клиент разбра, че рекламирате, предлагате за продажба и/или продавате продукти, носещи търговските марки на ФИФА“, се казва в правното известие от адвокатската кантора Lipkus Law, представляваща ФИФА в Канада.

Писмата изненадаха собствениците на магазина - братята Шон Кади (38 г.) и Чарлз Кади (34 г.). Те бяха заредили бонговете, за да отпразнуват празненствата около Световното първенство по футбол, на което Канада е съвместен домакин заедно с Мексико и Съединените щати.



Канада бе първата страна в Северна Америка, която легализира употребата на канабис за развлекателни цели и продажбата му чрез магазини за търговия на дребно; в Съединените щати консумацията на канабис остава федерално незаконна, въпреки че 24 щата са го легализирали. В Мексико личната консумация е законна, но не и продажбата на дребно.

„Затова решихме, че има възможност да представим Канада като лидер в туризма с канабис. И просто решихме, че това ще бъде още една причина да привлечем тези футболни фенове...“, каза Шон Кади за бонга, **направен от силиций, който той унищожи, използвайки чук и ножица.**

„Цената на счупването на един бонг определено никога не би могла да ми купи цялата реклама, която получихме. Никога не съм очаквал да стана вирусен. И никога няма да забравя момента, в който ФИФА ми подаде червен картон“, каза Кади.

Червено горнище на пижамата на съпругата: талисманът за късмет на испанския халф Кукурела



Испанският халф Марк Кукурела разкри щастливите предмети, които са донесени в Съединените щати, включително червеното горнище на пижамата, носена от съпругата му по време на победата им на Евро 2020, предаде Daily Hunt.

<< Прод. от стр.30

Кукурела изигра ключова роля за триумфа на Испания на Европейското първенство през 2024 г., отбелязвайки решителния гол в 119-ата минута срещу Германия по време на четвъртфиналите. В крайна сметка Испания си осигури четвъртата титла на Евро, побеждавайки Англия с 2:1 на финала.



Кукурела изрази надежда, че същата червена пижама, заедно с ключодържатели, изработени от децата му, ще му донесат късмет докато Испания

се стреми да спечели втора световна титла.

„Имам няколко ключодържателя, които децата ми направиха за мен“, сподели Кукурела с медия. „Нося и пижамата на жена ми, която тя носеше по време на Европейското първенство, отново опакована в куфара ми, за да видя дали носи същия късмет“, добави той.

Талисманите за късмет са често срещана практика сред футболистите. Например, световният шампион Аржентина е известен с това, че носеха червена панделка около глезена си по време на турнирите през 2018 и 2022 г. - ритуал, който

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

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

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

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

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

**Четете
в. Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

се оказа успешен в Катар, когато отборът триумфира над Франция на финала. По подобен начин Кристиано Роналдо носи стара монета, подарена от дядо му, като талисман за късмет.

Испанският отбор получи значително подсилване със завръщането на Ламин Ямал и Нико Уилямс - двама ключови

играчи в атакуващия си състав, които възобновиха пълните си тренировки. Отборът е нетърпелив да спечели втората си титла от Световното първенство по футбол след 2010 г.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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.