

Бързо ли остарявате? Биологичната възраст е по-добър показател за здравето от броя години, които сте живели, но трудно се измерва

(Are you a rapid ager? Biological age is a better health indicator than the number of years you've lived, but it's tricky to measure)

Автор: Адити Гуркар - асистент професор по гериатрична медицина, University of Pittsburgh

по здравеопазване, Фондация Ричард Кинг Мелън, AFAR/ Nevolution.

Декларация за оповестяване:
Адити Гуркар получава финансиране от Националния институт

Статията е публикувана в *The Conversation*.
Преводът е на „Пламък“



Прод. на стр.4 >>

Healthy Planet

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 32 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS

TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough

LIVE MUSIC 416-750-4545

www.barans.ca

LINA G. Georgieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

2023-2024

21 years Bulgarian Canadian Business Directory

Print & Online

www.BulBiz.com

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS

Регулиран канадски имиграционен консултант

Тел. (416) 800-3898

imppaths@gmail.com

www.immigrationpaths.ca

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



**WANT TO SEND A PACKAGE
TO BULGARIA AND SAVE MONEY?**

**REGISTER AT MEEST PORTAL TILL APRIL 1, 2023,
AND GET 10% OFF YOUR FIRST PACKAGE**

› **MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL**

WWW.MYMEEST.CA/MEESTPORTAL

› **PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE**

› **CHOOSE "PARCEL TO MEEST VIA CANADA POST"
AT THE CHECK OUT AND **GET 10% OFF****

**Don't miss this chance. Register now and enjoy fast
and affordable shipping with Meest!**





BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
by Bulgarian Flame Newspaper **2023-2024**

21 years
Bulgarian Canadian Business Directory
Print & Online
www.BulBiz.com
Coming end of May!

July 1, 2023
Lynne's Village
Bulgaria

**Запазваме
рекламните места
в новия
бизнес каталог**

За да резервирате мястото си,
моля се обадете на:
416-821-9915

Daphne Kostova CNP, NNCP
Certified Holistic Nutritionist
Certified Weight Loss Coach
416-602-3196
daphne@dkwellness.ca
www.dkwellness.ca
IG @daphnekostova
FB Dk wellness

Testimonials:

*"I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic",
Kalina T.*

*"I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms",
Krisa M*

Дафни Костова
хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните симптомите
на менопаузата и
натрупани килограми ефективно.

Първи час е винаги безплатен!

Обадете се днес!

416-602-3196

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is **HIRING**

As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to **HR@fierafafoods.com**

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

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 (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

Продажби (Канада и САЩ)

Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: **HR@fierafafoods.com**

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

Бързо ли остарявате? Биологичната възраст е по-добър показател за здравето от броя години, които сте живели, но трудно се измерва

(Are you a rapid ager? Biological age is a better health indicator than the number of years you've lived, but it's tricky to measure)

Случвало ли ви се е да се събудите някои дни и да си помислите: „**Когато бях по-млад, можех да оцелея само с четири часа сън, но сега изглежда, че ми трябва 10**“?

Или излизали ли сте някога от фитнеса, „усещайки“ коленете си?

Почти всеки изпитва подобни признаци на стареене. Но има някои хора, които изглежда се противопоставят на възрастта си. Покойният съдия от Върховния съд на САЩ Рут Бадер Гинсбург остана на съдийската скамейка до смъртта си на 87-годишна възраст. Съдия Мери Бери, която вече е на 80 години, продължава да вдъхновява хората по целия свят да се наслаждават на живота. А актьорът Пол Ръд бе обявен от списание People за „Най-сексапилният жив мъж“ през 2021 г. когато бе на 52 години, докато все още изглеждаше като на 30 години. Тогава си задаваме въпроса - възрастта само число ли е?

Изследователите са съсредоточили голямо внимание върху разбирането на причините и рисковите фактори за заболявания, свързани

с възрастта, като Алцхаймер, деменция, остеопороза и рак. Но мнозина пренебрегват основния рисков фактор за всички тези заболявания: самото стареене. Повече от всеки индивидуален рисков фактор като тютюнопушене или липса на упражнения, броят на годините, които сте живели, предсказва появата на заболяване. Наистина, стареенето увеличава риска от множество хронични заболявания до хиляда пъти.

Въпреки това няма двама души, които остаряват еднакво. Независимо от това, че възрастта е основният рисков фактор за няколко хронични заболявания, тя е ненадежден индикатор за това колко бързо тялото ви ще отслабне или колко сте податливи на свързани с възрастта заболявания. Това е така, защото има разлика между вашата хронологична възраст или броят на годините които сте живели, и биологичната ви възраст – вашите физически и функционални способности.

Аз съм учен, който се интересува от предефинирането на „възрастта“.

Вместо да сравнявам хронологичната възраст, моята лаборатория е ангажирана в измерване на биологичната възраст. Биологичната възраст е по-точна мярка за продължителността на здравето или годините, прекарани в добро здраве, отколкото хронологичната възраст и тя не е свързана пряко с бръчките и побелелите коси. Бързо остаряващите изпитват по-голяма скорост на функционално влошаване спрямо тяхната хронологична възраст.

Баба ми, която живя до 83 години, бе прикована на легло и не можеше да си спомни коя съм през последните няколко години от живота си - тя бързо остаряваше. Дядо ми, от друга страна, също доживя до 83 години, но бе активен, работоспособен и дори правеше домашните ми с мен, докато почина – той остаряваше здрав.

С безпрецедентното нарастване на застаряващо население в света, аз вярвам, че измислянето на начини за измерване на биологичната възраст и как да се поддържа или забавя нейното напредване

е от решаващо значение не само за индивидуалното здраве, но и за социалното, политическо и икономическо здраве на нашето общество. Ранното откриване на бързо стареене предоставя възможност за забавяне, промяна или дори обръщане на траекторията на биологичното стареене.



Генетика и биологична възраст

Биологичното стареене е многостранно. То възниква от сложна комбинация от генетични черти и се влияе от фактори като състав на микробиома, околна среда, начин на живот, стрес, диета и упражнения.

Някога се смяташе, че генетиката няма влияние върху стареенето или дълголетието. Въпреки това, в началото на 90-те години на миналия век изследователите съобщиха за първите проучвания, идентифициращи гени, които са в състояние да удължат живота на малък кръгъл червей.

Прод. на стр.6 >>

Оттогава множество наблюдения подкрепят влиянието на генетиката върху стареенето.

Така например, децата на дълголетни родители и дори тези с дълголетни братя и сестри са склонни да живеят по-дълго. Изследователите също са идентифицирали множество гени, които влияят върху дълголетието и играят роля в устойчивостта и защитата от стрес. Те включват гени, които възстановяват ДНК, защитават клетките от свободните радикали и регулират нивата на мазнини.

Независимо от това е ясно от проучвания при еднояйчни близнаци – които споделят едни и същи гени, но не и същата точна продължителност на живота – че гените не са единственият фактор, който влияе върху стареенето. Всъщност гените вероятно представляват само 20% до 30% от биологичната възраст. Това предполага, че други параметри могат силно да повлияят на биологичното стареене.



Ефекти върху околната среда и начина на живот

Изследователите са открили, че факторите на околната среда и начина на живот оказват силно влияние върху биологичната възраст, включително социалната свързаност, навиците за сън, консумацията на вода, упражненията и диетата.

Социалната свързаност е от съществено значение за благополучието през целия живот. Но социалните връзки могат да бъдат предизвикателство за поддържане във времето поради загуба на семейство и приятели, депресия, хронично заболяване или други фактори. Няколко проучвания съобщават за силна връзка между социалната изолация и повишения стрес, заболяемостта и смъртността.

По същия начин диетата и

упражненията силно влияят на биологичната възраст. Сините зони, които са районите по света където хората живеят дълъг живот, приписват успешното си остаряване на диета, упражнения и социална свързаност. Предимно растителни ястия и изблици на активност през целия ден са добре известните „тайни“ на продължителността на здравето и дълголетието. Въпреки че по-нови проучвания върху ефектите от диетични интервенции като периодично гладуване и ограничено във времето хранене върху дълголетието не са стриктно тествани, те показват множество ползи за здравето, включително по-добро регулиране на глюкозата и инсулина.

Докато генетиката е трудна за контролиране, диетата и упражненията могат да бъдат модифицирани, за да

забавят биологичното стареене.

Как да измерим биологичната възраст

Понастоящем няма ефективен тест за прогнозиране на траекторията на здравето на индивида достатъчно рано в живота, за да се намеси и да подобри качеството на живот с възрастта. Учените се интересуват от идентифицирането на молекула, която е достатъчно чувствителна и специфична, за да служи като уникален пръстов отпечатък за биологичната възраст.

Отчитането на здравето и устойчивостта на индивида, вместо да се фокусира единствено върху болестното състояние, е важно в дискусиите за биологичната възраст. Устойчивостта е състоянието на адаптиране и възстановяване от здравословно

Прод. на стр.6 >>



LPI
Immigration PATHS

- ЛИЦЕНЗИРАНИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ



RCIC
Regulated Canadian
Immigration Consultant

IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

T: +1 416-800-3898 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

<< Прод. от стр.5

предизвикателство и често е по-предсказуема за функционалното здраве. Пръстовият отпечатък на молекулярно стареене може да предостави инструмент за идентифициране на хора, които са по-малко издръжливи и се нуждаят от по-агресивен мониторинг и ранна намеса, за да запазят здравето си и да спомогнат за намаляване на половите, расовите и етническите различия в здравето.

Има няколко обещаващи молекулярни маркера, които могат да служат като пръстови отпечатъци за биологична възраст.

Един от тези маркери са епигенетичните часовници. Епигенетиката е химична модификация на ДНК, която контролира функцията на гена. Няколко учени са открили, че ДНК може да бъде „белязана“ от метилови групи в модел, който се променя с възрастта и потенциално може да действа като отчитане на стареенето.

Важно е да се отбележи обаче, че макар епигенетичните часовници да са били ценни при прогнозирането на хронологичната възраст, те не се равняват на

биологичната възраст. Освен това не е ясно как работят тези епигенетични белези или как допринасят за стареенето.



Друг добре разглеждан маркер за биологична възраст е натрупването на дисфункционални клетки, наречени още стареещи или зомби клетки. Клетките остаряват, когато изпитват множество видове стрес и стават толкова повредени, че не могат повече да се делят, освобождавайки молекули, които причиняват хронично нискостепенно възпаление и заболяване.

Проучванията върху животни показват, че премахването на

тези клетки може да подобри здравето. Въпреки това, онова което ясно определя стареещите клетки при хората, все още е неизвестно, което ги прави предизвикателство за проследяване като мярка за биологична възраст.

И накрая, тялото освобождава уникални метаболити или химически пръстови отпечатъци като странични продукти от нормалния метаболизъм. Тези метаболити играят динамична и пряка роля във физиологичната регулация и могат да информират за функционалното здраве. Лабораторията ни и други такива търсят точния състав на тези химикали, за да разберат кой може най-добре да измери биологичната възраст. Все още предстои

много работа не само за идентифицирането на тези метаболити, но и за разбирането как влияят на биологичната възраст.

Хората отдавна търсят извор на младост. Все още не е известно дали такъв еликсир съществува. Но изследванията започват да показват, че забавянето на биологичната възраст може да бъде един от начините да живеем по-здравословен и пълноценен живот.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/are-you-a-rapid-ager-biological-age-is-a-better-health-indicator-than-the-number-of-years-youve-lived-but-its-tricky-to-measure-198849>

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

Митрополитът на
Стара Загора ще
донесе от Йерусалим
Благодатния огън
за първи път след
пандемията



/Митрополит
Киприан, снимка
Старозагорска
митрополия/

Старозагорският
митрополит Киприан
бе определен да
води делегацията,
която ще пътува до
Йерусалим, за да
вземе Благодатния

огън, съобщи за bTV
митрополитът.

„Аз съм определен
за председател на
тази делегация, така
че аз ще отлетя на 15
април“, каза той.

Церемонията
символизира
възкресението на
Исус и е едно от най-
колоритните събития
при честването
на православния
Великден.
Тази година Великден
се пада на 16 април.
През 2022 бе използван
Благодатният огън
от 2021, който се
съхраняваше в

Синодалния параклис
«Св. цар Борис-
Михаил».

Всяка година на
Велика събота на Божи
гроб от небето в ръцете
на Йерусалимския
патриарх пада
Благодатният огън.
И до днес тайнството
е неразгадано.
Благодатният
огън символизира
чудотворната светлина
на Възкресението
на Христос, за
която говори още
апостол Петър, и се
смята за светилия за
вярващите. Появата
му в навечерието
на православния

Великден чрез
молитвите на
православния
патриарх,
духовенството и
хилядите поклонници,
се нарича «чудото
на сливането на
Благодатния огън».

Традицията бе
прекъсната заради
пандемията като през
2021 и 2022 българска
делегация не пътува
до Божи гроб в
Йерусалим, за да ни
донесе от Благодатния
огън.

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

На 1 април 2023, за ваше удобство, отваряме офиса си и на още един адрес:

King Square Shopping Centre

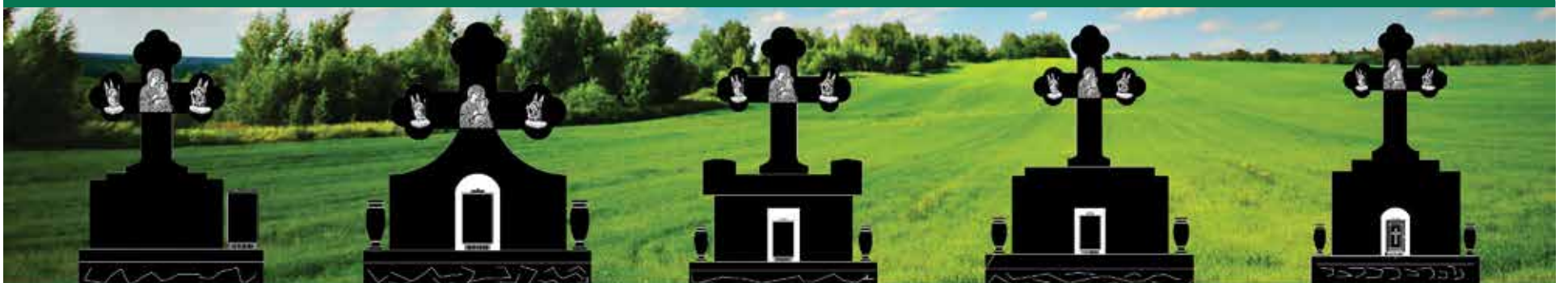
9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5



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
- Огромна избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

Георги Иванов стана европейски шампион по борба до 23 години



Българинът Георги Иванов спечели златният медал на европейското първенството по борба до 23 години в румънската столица Букурещ.

На финала при 125-килограмовите на свободния стил Иванов победи украинеца Володимир Кочанов - технически туш с 10:0, като победата дойде 1.42 минута преди края на редовното време, предаде БТА.

Украинецът стигна до финала след като грузинец и азер се сбиха на полуфиналите и бяха дисквалифицирани.

Титлата в Букурещ е най-големият успех в кариерата на представителя на димитровградската школа участва на турнира «Дан Колов» Георги Иванов, който през миналата година стана бронзов медалист на първенството на континента до 20 години.

Преди двубоя за златото той постигна две убедителни победи - над Азамат Хосонов

(Гърция) с 6:0 и турчина Ал Ефе с 6:2 на полуфиналите.

Защо се изповядваме

В. „Петел“ публикува периодично текстовете на духовни лица с вярата, че беседите ще насочат търсещите духовна просвета във вярната посока и ще им покажат по-дълбокия смисъл на това, което се случва в света около нас. Предаваме със съкращения публикуваното от „Петел“ по повод християнската изповед.

За да пристъпи към причастие с Тялото и Кръвта Христови, православният християнин трябва да се очисти от греховете си, сторени след св. кръщение. Това става при св. тайнство покаяние или изповед. В това тайнство Сам Господ очиства и опрощава каещите се от греховете, извършени след кръщението. Защото, макар че свещеникът изслушва пред св. Кръст и св. Евангелие изповедта на каещия се, Сам Господ Иисус Христос, Който невидимо присъства при изповедта, приема разкаянието на грешника и чрез свещеника му дава прошка на греховете. Прощаването на греховете се извършва, когато свещеникът произнася словата: „Господ и Бог наш Иисус Христос,

с благодатта и щедростите на Своето човеколюбие, да ти прости, чедо (името) всички твои съгрешения; и аз, недостойният свещеник, с Неговата власт, която ми е дадена, прощам и развързвам те от всички твои грехове в името на Отца и Сина и Светаго Духа, Амин”.

Ние трябва да вярваме, че този текст, произнесен от свещеника на земята, се потвърждава и на небето, защото свещеникът от името на Господ Иисус Христос, Който му е дал власт, прощава греховете на каещия се.

Подготовка към установяване на това тайнство се наблюдава в дейността на св. Йоан Кръстител. С думите „покайте се, защото се приближи царството небесно...” започвал проповедта си св.Йоан Кръстител[Мат.3:2].

Със същите думи Господ Иисус Христос поставил началото на общественото Си служение [Мат.4:17]. Правото на апостолите да прощават или „задържат” грехове било дадено чрез думите „ще ти дам ключовете на царството небесно, и каквото свържеш на земята, ще бъде свързано на небесата; и каквото развържеш на земята, ще бъде развързано на небесата...”[

Мат.16:19] и „каквото свържете на земята, ще бъде свързано на небето...”[Мат.18:18].

И двата случая трябва да бъдат разглеждани като обещания за даване правото на апостолите да „прощават” или „задържат” грехове. Това обещание било изпълнено след възкресението на Господ Иисус Христос, когато Му била дадена „всяка власт на небето и на земята...”[Мат.28:18].

Властта да се прощават и задържат грехове е благодатна и тайнствена. Тя е била дадена на апостолите като пратеници Христови и преминала по приемственост на епископите и свещениците.

Дяволът лесно може да се промъкне, без да бъде забелязан, в една душа, която е размътена от беззакония, тъй както вълкът може неусетно да се приближи до кошарата в мъглив зимен ден. Но, когато душата е очистена от грехове, явяването на лукавия лесно може да се забележи.

Изповедта може да бъде извършена само от епископ или свещеник.

Нарушаването на тайната на изповедта е свързана с най-тежки наказания. Тайнството Изповед, учи св. Димитрий, е Божие тайнство; затова тази

тайна не трябва да бъде известна никому, освен на Самия Всезнаещ Бог и на духовния отец, като свидетел и слушател на делата, изповядани от устата на каещия се.

„Ако някой властник, или граждански съд, или някой друг принуди иерея да разкрие някакъв грях на своя духовен син; ако заплашват и убеждават иерея със заплахи, мъчения и смърт, то той е длъжен по-скоро да умре и да се увенчае с мъченически венец, отколкото да разгласи изповедта и да разкрие Божията тайна, обявявайки греховете на своя духовен син. Защото за духовния отец е по-добре, заради необявяване на изповедта, да приеме временна смърт от хора, които убиват тялото, но не могат да убият душата, отколкото да бъде наказан от Бога с вечна смърт заради това, че е разкрил грехове.” [житие на св. Димитрий Ростовски]

Светият отец казва, че такъв пастир-духовник се лишава от Небесното Царство и се предава на вечна мъка, а така лишава от спасение и онези, които се изповядват при него.

Щом започнат да осъзнават своите лоши постъпки, децата също трябва задължително да се изповядват преди причастие.

Православната църква няма единно становище

относно възрастта, от която трябва да почне да се изповядва детето. Различни св. отци и църковни писатели сочат, че от 7 до 14 годишна възраст е най-подходяща за начало на извършване на изповед. Изповед може да бъде извършена по всяко време. На изповедта човек трябва да разтвори душата си, да извади на показ всички скрити помисли и тъмни тайни, да се яви във всичката си старателно прикривана дотогава духовна грозота, да се почувства духовно разсъблечен, за да го види духовният му отец такъв, какъвто е. Християнинът трябва да разкрие без стеснение всички свои грехове, защото, ако съзнателно скрие извършен грях, натоварва душата си с двоен грях. Който се изповядва с искрено разкаяние, с дълбоко съкрушение, с вяра в Христа, с надежда на Неговото милосърдие и с твърда решимост да изправи живота си, непременно получава прошка на греховете си.

Какво самоунижение е изповедта, какво самоизобличаване, но колко спасителна е тя! И ако след такава основна изповед той замине от земния живот, сторените, но изповядани грехове, не му се зачитат и по Божия милост получава спасение. За да можем да се справим действително и по-



**ПОДПИСКА ЗА СВИКВАНЕ
НА РЕФЕРЕНДУМ
ЗА
БЪДЕЩЕТО
НА
БЪЛГАРСКИЯ ЛЕВ**

Здравейте мили сънародници от Голямо Торонто!

Бихме искали да съобщим, че всички, които се вълнуват за бъдещето на българския лев и въвеждането на еврото в родна България, могат да се подпишат за свикване на Референдум за българския лев.

Понастоящем подписи се събират в **магазини Карлово** и при **бате Ники в ресторант Амур**, намиращ се на **556 Church St. Toronto, ON M4Y 2C9**

Очакваме подписката да е достъпна и на други адреси, които може да уточните с хората, описани по долу. Те са доброволци, които не получават заплащане затова.

Молим, нека организираме безпристрастно подписката - да не се коментират мнения за или против и да се вреди на бизнесите и организациите, които помагат за това начинание.

Това обръщение е само към онези, които искат да изразят гражданската си позиция по този въпрос, а не знаят къде да го направят.

За отбелязване името в подписката са нужни трите имена, адрес в България по лична карта или шофьорска книжка, ЕГН и подпис.

Контакти за Toronto:
Iliya Iliev
(m: 416-558-5323),
Sashka Vasileva,
Galina Nedyalkova

лесно с тези условия, ние трябва в дните преди покаянието да постим, да се молим. Покаянието е много тясно свързано с поста и молитвата. Те са подготвителни и спомагателни средства за истинско покаяние. Постът, като ни лишава от любимите удоволствия и храна, предразполага душата ни към покаяние и заедно с това умирява много от нашите страсти. А усилената молитва по време на пост, най-ясно ни показва как да осъзнаем греховете си. Истинската изповед е съпътствана от разкаяние на греховете. Каещите се трябва да се признават за виновни не поради гузната си съвест, а поради разумна убеденост, че са лоши за направените грехове и заслужават наказание. Разкаянието е самоосъждане, признаване на вината и надежда за прошка. То е придружено с искрено желание да се заживее добре, да се служи на доброто, да се забрави миналото. Превратът от зло към добро е невъзможен само за разума на човека. Поради това, покаянието като път на обновлението на човешката душа се смята като дар Божи.

Друго средство за очистване и омиротворяване съвестта на грешника, който вече се е покаял, са така наречените епитимии. Думата “επιτιμία” е гръцка и

означава „забрана“, „запрещение“. Епитимията не е средство за наказване на християнина за извършените от него грехове, а способ за лечение – лекарство, необходимо на всеки съгрешил. Целта на епитимията е да се задълбочи разкаянието му и да го направи способен да разбере и почувства тежестта на извършените грехове. Чрез нея да се лекува душата му от духовни болести и се подпомога съгрешилия да поправи живота си.

В зависимост от извършените грехове се налагат различни епитимии. Такива са усилен пост, определен брой земни поклони, четене на молитви, даване на милостиня, пеене на псалми и др. Понякога свещеникът може да откаже да прости греховете на някой упорит грешник и да го лиши за известно време от св. причастие. Колкото по-често се изповядва човек, толкова по-добре ще води духовния си живот.

Насилие над медицинско лице в болницата във Враца

За агресия към медицинско лице в Спешното отделение на многопрофилната болница във Враца събщи bTV. До конфликта се стигнало, след като баща на 8-годишно дете, което по думите му е било с много висока температура, не открил

медицинското лице на регистратурата. В продължение на 15 минути той звънял на звънеца на отделениято, но никой не реагирал, съобщава bTV.

Впоследствие се стигнало до пререкание и мъжът ударил медицинската сестра. Тя пък заявила пред телевизията, че е помагала на колегите си за три много тежки случая, а детето, заради което е възникнал конфликтът, не е било в спешно състояние.

“Интересно ми е рецепционистката каква работа има в шокова зала. На петата минути излиза тази, която е на рецепцията, понеже вече звъним настоятелно. И започва да вика: Какво си се развилнял, бе? Викам ѝ: Има дете за хоспитализация. А тя ми отговаря: Ще го хоспитализирам, ако искам. Да, точно така ми отговаря - има свидетели. Започна да се държи арогантно. Право в лицето ми се завря и аз не знам как съм реагирал. Възможно е да съм я ударил», разказва бащата.

“Все пак регистраторката също е медицинско лице и се случва да помага в обработката на пациентите. Понякога един прави ЕКГ, друг взема кръв за изследване, а трети слага катетър. Не е оправдано, колкото

и да си афектиран, не е оправдано”, категорична е д-р Теодора Генова, дежурен лекар.

Медицинската сестра, която отказа да застане пред камерата на bTV, няма обяснение за агресията на бащата. Тя заяви обаче, че ще търси правата си по съдебен ред. Инцидентът е заснет от видеокамерата, която е поставена в коридора пред Спешното отделение.

Над 1.147 млн. българи не желаят да работят



Повече от 1.147 млн. души в България на възраст между 15 и 64 години не работят и не търсят работа, обявиха от Националния статистически институт. Някои от тях учат, други имат здравословни проблеми или пък се грижат за болен роднина, но някои просто не искат да работят, а други не вярват, че могат да си намерят работа.

През 2022 г. икономически активните хора в страната на възраст 15-64 навършени години са 3.191 млн., или 73.6% от населението на тази възраст, обявиха от НСИ. От тях обаче едва **3.15 млн. души реално работят** (1.678

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga: 3038 Hurontario St Unit 6 Mississauga, ON, L5B 3B9 Tel: 905-247-0283	Money Corner 6225 Bathurst St North York, ON, M2R 2A5 Tel: 416-221-6134	Money Transfer Center 4949 Bathurst St Unit 6 Toronto, ON, M2R 1Y1 Tel: 647-870-0069	Video Arena (Raduga) 5885 Bathurst St North York, ON, M2R 1Y7 Tel: 416-226-9151
Millway Dry Cleaners & Alterations 3200 Erin Mills Parkway Unit 5 Mississauga, ON, M2R 1Y1 Tel: 905-828-6501	Danforth Wireless 3158 Danforth Ave Toronto, ON, V5R 5K4 Tel: 647-957-6549	Simply Transact Ltd 462 Birchmount Rd unit 29 Scarborough, ON, M1K 1N8 Tel: 647-562-0204	Punjab International 822 Queenston Road, Hamilton, ON, L8G 1A9 Tel: 905-664-9003

Receive money from any of our payout partners in Europe, including:



Fast. Safe. Guaranteed.



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

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

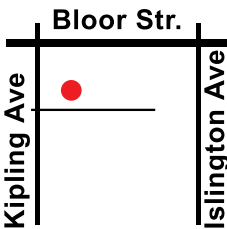
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



млн. или 53.3%, са мъже и 1.472 млн., или 46.7%, са жени). 140,400 са официално регистрираните безработни в страната.

Коефициентът на заетост за населението над 15 години е 54.2%, като мъжете работят по-често от жените. Заетостта при мъжете е 60.3% от всички, а при жените е 48.5%.

Работещите хора в страната на възраст между 15 и 64 навършени години са 3.053 милиона. От общо 1.147 млн. души, които не работят и не търсят работа, 498,500 са мъже, а 648,600 са жени. 51,700 души /4.5% от всички неактивни хора/ на възраст между 15 и 64 години, са обезкуражени и въобще не търсят работа, защото не вярват, че ще си намерят.

Диана Димитрова ще съди Юлиан Вергов за клевета

Актрисата Диана Димитрова реагира остро в личния си профил във Фейсбук след публикуването на мнение на Юлиан Вергов. На 15 март актрисата, която твърди, че е била пребита от Вергов, написа:



„Официално искам да кажа, че ще съдя лицето Юлиан Вергов за клевета след изказванията му днес. По-голяма гнусотия и абсурд в последните три месеца не бях чувала по мой адрес и е тъжно, че един рецидивист с психични отклонения е на свобода. А още по-тъжно е, че е толкова добре <пазен> от закона. Когато гостувах в <120 минути> споделих, че той ме свърза и попита дали ще отида на лична среща с дете на около 13 години в дома на колега актьор. Това се случи няколко месеца след побоя през 2017г. Отидох. Подарих й две от детските книги, които съм рисувала. И това има как да се докаже. Ако аз съм това, което той се опитва да ме изкара днес, защо ме праща при дете? Всеки нормален човек би се усъмнил в грозните му думи. Според медицинската експертиза има “причинени травми - оток и кръвоносадания в областта на лява предно-странична част на лицето и лява раменница.” От бутане в дрехи? Къде са медиите за това становище? Когато човек е открит и невинен излиза и се защитава, а не мълчи толкова месеци. Аз знам какво да крия.

Ако аз съм това, което той се опитва да ме изкара днес, защо ме праща при дете? Всеки нормален човек би се усъмнил в грозните му думи. Според медицинската експертиза има “причинени травми - оток и кръвоносадания в областта на лява предно-странична част на лицето и лява раменница.” От бутане в дрехи? Къде са медиите

KRONOS
INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

We Specialize in Consolidated Shipments
& Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:



Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
Albania Durres port
And all European Countries!

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒Furniture
- ⇒Trunks
- ⇒Automobiles
- ⇒Commercial Cargo

Services we Provide:

- ⇒Wrapping / Packing Supplies
- ⇒Weekly Loadings
- ⇒Free Estimates
- ⇒Excellent Prices

In Business Since 1982 , We Take Care of Your Belongings,
Because we Respect our Name

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008,
Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:
29 Skagway Ave
Scarborough, ON
Tel.: (416) 265-4686
Toll Free: 1 (877) 681-3353
Email: info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com



за това становище?
Когато човек е открит и невинен излиза и се защитава, а не мълчи толкова месеци. Аз нямам какво да крия. Цветя ще има за моята майка, която от 25 години живее в друга



„По повод появилите се спекулации по случая и опитите за манипулация на фактите съм длъжна да покажа още едно доказателство за упражненото върху

мен насилие.
Публикувам за първи път тази снимка, която е част от Съдебно медицинска експертна справка № П-19/2023г. по описа на ВМА и цитат от преписката РБ Софийска районна прокуратура № 51990/22, 07.03.2023 :
„ДЕЙСТВИТЕЛНО В НАСТОЯЩИЯТ КАЗУС СЕ УСТАНОВЯВА, ЧЕ ПО ТЯЛОТО НА ДИАНА ДИМИТРОВА ИМА ПРИЧИНЕНИ МЕКОТЪКАНИИ ТРАВМИ - ОТОК И КРЪВОНАСЯДАНИЯ В ОБЛАСТТА НА ЛЯВА ПРЕДНО - СТРАНИЧНА ЧАСТ НА ЛИЦЕТО И ЛЯВА РАМЕННИЦА“, пише в преписката.“

Повод беше позицията на актьорът Юлиан Вергов след постановлението на прокурор Иво Боев, с което се прекратява проверката срещу него, пише 24 часа. В нея той написа, че се е запознал с Диана Димитрова на снимките на сериала “Откраднат живот” и е имал близки приятелски и професионални взаимоотношения. Като единствен конфликт между двамата посочва словесен. Вергов написа, че единствената причина да не повдигне обвинение срещу Диана Димитрова за

издевателство над непълнолетна било да защита дъщеря си и да не ѝ причинява всичко, което ще последва. А за да предпазваш или защитаваш някого, когото обичаш, понякога се налагало да изтърпяваш неща, които са свързани с неправда или оскърбление.

Гръцката полиция арестува 21 души за нелегален внос на алкохол от България
Гръцката полиция разкри схема за внос на нелегален алкохол от България. Арестувани са 21 души, но не се посочва дали сред тях има българи, съобщава Bulgaria Posts.



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)
(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING





Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.
Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.

Deli Menu:
Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663





Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials
are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings
Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)
Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks
Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648





Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!
caramel.coffeeshop60@gmail.com, Тел: (647)646-5648, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе и домашно приготвени сладкарски изделия.

Различни видове банички. Банички с 4 вида кашкавал, с телешко месо, с печени чушки и крема сирене и кашкавал, с 4 вида кашкавал и праз.

ПРИЕМАМЕ ПОРЪЧКИ ЗА
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ и СЛАДКИ
за рождени дни, сватби и други мероприятия. За бизнес събирания и партита, САНДВИЧИ С КАФЕ.

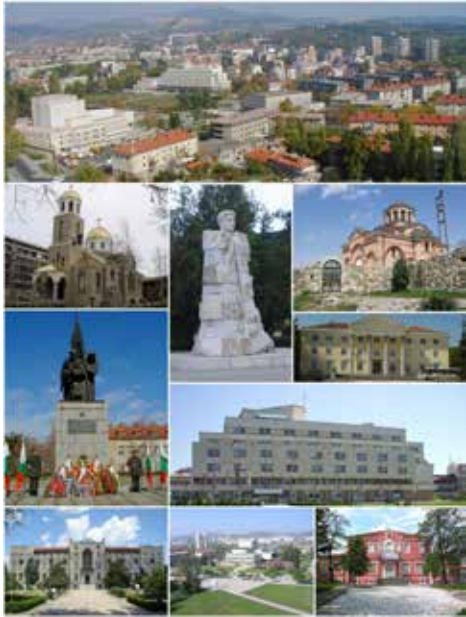


Алкохол с неустановено качество е внасян от България в товарни камиони заедно с други легални стоки, съобщават от дирекцията на гръцката полиция.

Алкохолът се складира в района на Евия и след това транспортиран до Атина, Солун и други райони на страната. Продавал се е на по-ниска цена в увеселителни заведения, супермаркети, винарни и ресторанти.

Според разследващите тази незаконна дейност е започнала поне преди година. Незаконната печалба е няколко милиона евро. Лекарите предупреждават за висок риск от употребата на нерегламентиран алкохол.

Задържаха двама кмета в Кърджалийско за регистриране на чужденци срещу пари



Кметове на две населени места в област Кърджали са задържани в операция на сектор «Противодействие на икономическата престъпност» в ОД на МВР-Кърджали, съобщиха от регионалния пресцентър на полицията за медиите
По първоначални данни задържаните длъжностни лица на 31 г. и 63 г. са част от схема за регистрация срещу пари на чуждестранни

граждани на адреси в селата, които управляват.

Образуваната проверка е по текстове от Наказателния кодекс, за длъжностно лице, което поиска или приеме подкуп, а минималното наказание по него е лишаване от свобода до 6 години и глоба до 5,000 лева. В хода на проверката са снети обяснения от четири лица и работата по документирането на случая продължава. От Окръжната прокуратура в Кърджали коментираха единствено, че по случая е образувано досъдебно производство, което наблюдават.

Полицията проверява зеленчуковите борси заради спекулата



/Снимка: МВР/

Полицейска акция се проведе по зеленчуковите борси на територията на София, Благоевград, Пловдив и Стара Загора, предаде БНР. Полицаяте проверяват за стоки без необходимите документи и информация за незаконни складове.

Причина за акцията са и проблемите около ценообразуването.

В София се проверяват борсите в кварталите «Слатина» и «Дружба», а в Пловдивско - тържището в село Първенец.

Заляха със сярна киселина ясновидка в Пловдив



Двама души са задържани за заливането със сярна киселина на 52-годишната жена в кв. «Тракия» в Пловдив. Задържаните са от Враца и са криминално проявени, съобщиха на пресконференция от полицията и прокуратурата.

По думите на районния прокурор на Пловдив Петър Петров физическият извършител на тежкото престъпление е на 42 години, осъждан е и е в изпитателен срок. Съучастникът му е на 51 години.

На 14 март двамата тръгват от Враца с джип по предварително подготвен маршрут, като са планирали много добре действията си. Извършителят е оставен пред блока на жената, която е гадателка, поставя си маска, каскет и облича яке с висока яка. При влизането във входа слага

калцуни и ръкавици и директно се качва до жилището на жертвата. Влиза в отключения апартамент и на въпроса на жената, **“Как да ви помогна”, отговаря “Аз ще ти помогна”, след което я залива със сярна киселина**, разказа прокурор Петров.

Извършителят бързо напуска местопрестъплението, качва се в джипа, в който го чака помагачът му и заедно отпътуват за Враца. Веднага е бил подаден сигнал в полицията, жената е била откарана в болница и са започнали незабавни оперативно-издирвателни мероприятия от служители на ОД на МВР - Пловдив за установяване на извършителите. На 16 март вечерта, двамата обвиняеми са били установени и задържани във Враца. От прокуратурата уточняват, че към момента жената е изведена от реанимация и се възстановява. Според лекарското заключение тя е получила трета степен химическо изгаряне от сярната киселина, като 12% от кожата на лицето, врата, гърдите, лявата ръка и левият крак са засегнати. От прокуратурата и полицията не съобщават мотивите за извършеното тежко криминално деяние, както и дали нападателят

и жертвата са се познавали, поради продължаващото разследване. Заместник районният прокурор Атанас Илиев уточни, че от страна на полицията и прокуратурата са извършени огромен обем действия по разследването, като голяма част от тях продължават. Той припомни, че през последните 5 години в страната не е имало регистрирано подобно престъпление. Дватама мъже са привлечени в качеството на обвиняеми за причиняване на средна телесна повреда в съучастие, за което се предвижда до 6 години лишаване от свобода. Две са основните версии, по които разследващите работят. Една от тях е изпълнение на поръчка от недоволен клиент. Тя гласи, че въпросният клиент е потърсил услугите ѝ и е заплатила голяма сума за решаване на проблема му. След като обаче се почувствал измамен, поискал парите си обратно. Те не му били върнати, а негодите му продължавали. Така се решил на отмъщение. Втората версия е лично изпълнение - някой от арестуваните да е потърпевш от предлаганите от ясновидката услуги, пряко или косвено, и да е стигнал до решение да я накаже, като я обезобрази.

Дафни Костова

хормонален диетолог на жени,
ви помага да отстраните
симптомите на менопаузата и
натрупани килограми ефективно.

Първи час е винаги безплатен !

DK Wellness



Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. „Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.

Дафни Костова, сертифициран нутришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата Метаболик Баланс, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалих 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. „Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“ добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности. На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене.

Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве.

Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат Метаболик Баланс и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196**

IG @daphnekostova • FB @Dk wellness



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
647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI
259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**



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.



Мъж разбра след 6 години брак, че се оженил за сестра си, от която има 2 деца



Мъж се обърна към Reddit, за да сподели как е разбрал, че съпругата му и майка на двете му деца е негова сестра, след като се опитал да спаси живота ѝ, като дари един от бъбреците си, съобщава британския Daily Mirror.

Целият живот на мъжа се разбива на парчета, след като открива, че е генетично свързан с майката на двете му малки дечица. Той обясни, че е бил осиновен две минути след раждането си - и не знае нищо за биологичните си родители, тъй като е бил част от затворено осиновяване.

Въпреки това, част от семейната му история излиза наяве, след като се подложил на тестове, за да види дали може да дари бъбрек на съпругата си, с която живее

от шест години. Мъжът каза: „Съпругата ми се разболя точно след раждането на сина ни и сега се нуждае от бъбречна трансплантация. Проверихме при нейните роднини и никой не беше подходящ или жизнеспособен донор“.

„Знаех, че шансът е малък, но реших да се тествам, за да видя дали мога аз да даря. Онзи ден ми се обадиха, че съм подходящ. След това лекарят каза нещо, че иска да направи допълнителни изследвания поради някаква информация от резултатите от тъканния тест на HLA (човешки левкоцитен антиген). Не се замислих много и се съгласих.“

Но когато резултатите пристигнали, мъжът научил, че той и съпругата му имат „ненормално висок процент съвпадение“. „Бях шокиран и объркан“, добави той. „Той обясни, че поради начина, по който ДНК информацията се предава през поколенията, родител на дете





ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$74

28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

*For all our products and prices,
visit our web site:*

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.



www.Balkan.Center

Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Join Us!
Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

Register your business or event

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.



Contact us at center@balkan.center Follow us on 

Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

поведението на паяците-капани, преди да ги убие, подобно на техните роднини на гъбите, наречени зомби-мравки, които подмамват насекомите да напуснат гнездата си, за да отидат на места, където могат да разпространят спорите си. Тези гъби станаха известни с постапокалиптичната телевизионна драма The Last of Us.

Гъбата бе открита през ноември по време на екскурзия до горите на север от Рио де Жанейро, за да се документира биоразнообразието на района и да се търсят нови видове. Гъбата ще се нуждае и от официално научно описание, преди да бъде потвърдена като нов вид.

„Това е наистина красиво нещо“, каза д-р Жоао Араухо, бразилски миколог от Ботаническата градина в Ню Йорк, който е направил откритието, но все още не е избрал име. „Те заразяват паяците-капани и това е един от малкото кордицепси, които са лилави, което е добра характеристика.

„Не знаем много за тази гъбична група, защото е много слабо проучена. Този вид гъби са събирани много малко пъти в света, най-вече в Тайланд. Това вероятно ще бъде първият път, когато изучаваме вид като

този от Бразилия. Атлантическата тропическа гора е една от най-заstraшените екосистеми в света. Някога е покривала 15% от Бразилия, но е силно фрагментирана, като сега са останали само 20% от първоначалната площ. Гореща точка на биоразнообразието, тя може да се похвали с няколко вида, които не се срещат никъде другаде на Земята, включително златната лъвска маймуна тамарин и боядисания дървесен плъх. Експедицията, която бе сътрудничество между Кралските ботанически градини, Kew, Ботаническата градина в Ню Йорк, Ботаническата градина в Рио де Жанейро и други организации, включваше експерти по растения, гъби, жаби, змии и птици, които искаха да видят какво е останало в гората. Учените са използвали най-новата преносима технология, за да секвенират генома на гъбата на място. Те смятат, че са открили повече гъбични паразити по време на пътуването, но трябва да направят повече проверки. Те включват паразитна гъба, която напада торни бръмбари.

„Новият вид, който атакува паяците-капани, принадлежи към мега-разнообразна група гъби“, каза Араухо. „Познаваме около 1% от разнообразието му,

така че знаем много малко. Необходима е фундаментална научна работа, за да можем, евентуално, да изследваме нови медицински съединения или да ги използваме за защита срещу вредители в културите.

Защо е толкова трудно да се ходи по пясък?



За някои хора нищо не може да се сравни с дълга разходка по пясъчен плаж. Но не може да се отрече, че не е толкова лесно или толкова бързо да се придвижвате по плажа, както по път или тротоар например. Но защо е толкова трудно да се ходи по пясък? – този въпрос задава Live Science.

„Проблемът с пясъка е, че е мек; вие „потъвате“ при всяка стъпка“, каза Паола Зампаро, изследовател по биомеханика в университета на Верона в Италия, в имейл до Live Science. Това ви принуждава да използвате 2.1 до

2.7 пъти повече енергия при всяка стъпка, която предприемате, според проучване в Journal of Experimental Biology.

Но не само пясъкът се деформира, когато стъпите върху него; неравностите на плажовете и пясъчните дюни също ги правят трудни за преминаване.

„На пясък основата на опората също е неправилна и за да се движите по неравен терен е необходима допълнителна енергия“, каза Зампаро. „Това принуждава тялото ви да прави малки, често подсъзнателни корекции на походката ви, ангажирайки мускулите - особено в глезена и стъпалото - които иначе биха могли да получат повече почивка. Тези мускули „ще трябва активно да се съкращават, за да осигурят стабилизиране“, каза Барбара Грант, изследовател по биомеханика в Университета на Ливърпул в Обединеното кралство.



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

Подобен ефект се проявява и когато вървите по пътека с много скали и корени - дори и да вървите с разумно темпо, пак ще се уморите по-бързо, отколкото ако вървите по тротоар.

Друга идея е, че хората ходят по пясък по различен начин, отколкото по твърди повърхности, установи проучване от 2022 г. в Journal of the Royal Society Interface. Грант и нейните колеги изследователи от университета в Ливърпул сравняват как хората ходят върху пяна спрямо твърди повърхности, като анализират силите под краката им и колко кислород консумира всеки човек. Те открили, че ходенето по меки повърхности, като пясък, кал и сняг, кара хората да правят по-дълги крачки и да правят по-големи движения на бедрото и коленете — действия, които изразходват повече енергия, отколкото ходенето по твърда повърхност.

Интересното е, че учените са открили, че бягането по пясък намалява разликата в разхода на енергия. Бягането по плажа изисква само около 1.6 пъти повече енергия от бягането по равна, стабилна повърхност. Въпреки това, тъй като бягането (поне с бързо темпо) е по-енергийно интензивно от спокойното ходене, все пак бихте изразходвали много повече енергия,

спринтирайки по пясъка, в сравнение с разходката по него.

Но както опитни туристи по плажа знаят, има начин да улесните ходенето по пясък: просто добавете вода.

„Когато пясъкът е мокър, той става по-компактен и ходенето по него е по-подобно на ходенето по твърд терен“, каза Зампаро. „С други думи, много по-лесно е да пресечете плажа, като вървите покрай брега, където вълните се търкалят навътре и навън. Необходим обаче е баланс; твърде много вода може отново да направи пясъка сух и мек.“

Ако водата не е опция, има друг начин да улесните преминаването през пясък: „Увеличете повърхността си“, каза Грант пред Live Science. Това може да се постигне чрез носене на обувки или промяна на походката ви, приземяване с по-плоско стъпало, отколкото бихте могли иначе.

Въпреки че е по-трудно, има някои добри причини да тренирате на пясък. „Силите на удара са по-ниски върху пясък, отколкото върху твърд терен“, каза Зампаро. „Изследванията показват, че ходенето или бягането по пясък е много по-лесно за вашите стави и мускули, особено в сравнение с непримирима повърхност като бетон. Това означава,

че пясъкът е по-добра повърхност за подпомагане на спортистите да се възстановят по-бързо от тренировки и за хора, които се възстановяват след наранявания“. Всъщност много професионални спортисти включват тренировки с пясък в своите режими. Въпреки това Грант препоръча да се внимава по време на тренировките с пясък. „Поради нестабилността на пясъка има потенциално по-голям риск от спъване или падане“, каза тя.

Младоженец развали сватба заради слабите оценки на



Някои сватби се отменят в Индия поради идеологически или морални различия между двойките. Рядко обаче се чува за хора, които отменят сватба поради стари училищни оценки. Е, един младоженец от Утар Прадеш приема явно училищните оценки много сериозно. Той отмени сватбата си, след като прецени, че оценките на булката не са достатъчно добри, съобщава Times Now.

Инцидентът е станал в района на Тирва Котвали в област Каннаудж в Утар Прадеш. Бащата на булката твърди, че е бил информиран, че причината за оттеглянето на

младоженеца от съюза са слабите оценки на булката в 12 клас. Бащата на булката обаче обвини, че решението на младоженеца произтича от получаването на недостатъчна зестра. Семейството на булката твърди, че сватбата е била отменена всъщност, тъй като не могат да отговорят на изискванията за зестра на младоженеца. Междувременно се е провела церемонията Godh Bharai - при която жени от семейството на младоженеца приемат булката. Младоженецът отменя сватбата след Godh Bharai.

Впоследствие бащата на булката регистрира жалба в полицията. В жалбата мъжът казва, че бракът на дъщеря му Сони е уреден със Сону, син на Рамшанкар от село Баганва. Церемонията Godh Bharai се провела на 4 декември 2022. На церемонията бащата на булката похарчил 60,000 рупии (около C\$1,000) и също така подарил златен пръстен на младоженеца на стойност 15,000 рупии (около C\$250). Няколко дни по-късно семейството на младоженеца поискало зестра. Тъй като бащата на булката съобщил на младоженеца, че не могат да дадат повече зестра, той развалил брачния съюз под предлог за оценките. Полицайте се опитват да разрешат конфликта чрез консултация на двете семейства.

by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame, Photos ©Bulgarian Flame

National Home Show, Enercare centre, Exhibition place

National Home Show е най-голямото изложение в Северна Америка (всичко за дома), в което участваха над

500 изложители. В огромната зала на Enercare centre можеше да се открие всичко, от което се нуждаете, за да направите

пространството на дома си по ваш вкус. Представени бяха най-новите тенденции за дома/градината, продукти и експертни

съвети, интерактивни и практически инструкции и много повече. Оригинален дизайн, удобство и практичност.





BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

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

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

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



Дакар (Сенегал) (От Сонган до Голог)

Статията със съкращения се предоставя от *patepis.com*

Автор: Лора Василева и Евгени Енев

Снимки: авторът



Втората вечер, след като не успяхме да си намерим кауч, решихме да не оставаме на улицата отново, а да отидем на хотел. След дълго чакане и сменяне на три автобуса не намерихме хотела, който търсехме. Точно когато бяхме решили да останем на летището, срещнахме Осман - растаман, който ни покани да спим у тях безплатно. Заведе ни на руутс реге концерт и на денсхол парти на другия ден. Всичко беше супер, освен че постоянно показваше колко е богат, как е живял в Белгия и е харчил много пари, как баща му бил голям полицай и въобще колко е важен. Къщата му наистина беше голяма и имаше истински душ, което на нас ни се стори лукс. Спяхме на палатка на терасата пред стаята му. Той почти не ни пускаше да си ходим и правеше големи планове за Нова година и за напред. Убеждаваше ни да си оставяме багажа у

тях, защото е безопасно и баща му е голям полицай. Оставихме си раниците в стаята му през нощта, докато ние спяхме в палатката. И на сутринта, когато мислихме да отидем за визи за Буркина Фасо, открихме, че всичките ни пари от портмонето липсват. Осман разбира се отричаше и се кълнеше, уж се опитваше да ни помогне, но накрая ни закара далече от дома си и ни изостави без пари и подслон. Добре, че си намерихме подслон, след като пуснахме съобщение за помощ в каучсърфинг и ни приюти един индиец на име Дев. След това се преместихме в други каучсърфъри – Клод и Дебра – белгийци, работещи в Дакар. Клод дойде с нас до дома на Осман, за да ни превежда. *Говорихме с бащата дълги часове*, опитахме какво ли не, но нищо не постигнахме. Не искаха да ни върнат парите и решихме да отидем в полицията. Друг белгиец от каучсърфинг - Йохан се свърза с нас с желанието да ни помогне. Имаше магазин в Дакар и опит с полицията. Написахме заедно жалба и я занесохме в районното.

От там двама полицаи дойдоха с нас в къщата на Осман, но той се криеше и след екшън и разпавии с бащата, който не искаше да ни пусне, не можахме да го хванем и полицията му остави призовка. След два дни отново отидохме в полицията да видим какво става и да занесем снимки на Осман. Нещата обаче не се развиваха въобще, както и очаквахме. Загубихме много време и пари в безполезни разпавии и накрая решихме да се махнем от големия град. Поне си взехме поука от цялата случка и вече знаехме да не се доверяваме на никой. Особено растаманите имаха лоша слава тук. Най-често съблазнявали момичета, които се влюбват в тях и после ги обират, оставяйки ги да плачат за две загуби едновременно. Наистина е тъжно да повярваш, че някой ти е приятел и той да те измами по този грозен начин. Точно, когато бяхме решили да тръгваме за делтата на река Салум, ни се обади полицията, че Осман се е появил. За пореден път тръгнахме към районното, вече без почти никакви надежди, но след дълги дискусии с

Осман и семейството му и заплахи от наша страна, че ще пишем за тази история на вестниците (наистина вече се бяхме свързали с един местен вестник) бащата на Осман обеща писмено да върне парите. Ние обещахме да не пишем във вестниците и да не публикуваме снимка на Осман. И явно ще изкараме и Коледа в Дакар, но все пак чакането и разпавиите си заслужаваха, надяваме се бащата да удържи на думата си.



Така останахме цели 15 дни в Дакар. Тук няма много какво да се види – голям мръсен град с многобройни малки плажчета.

Прод. на стр.25 >>

<< **Прод. от стр.24**

За съжаление красивите плажчета със ситен бял пясък бяха зарити с боклук. Всички си изхвърляха боклуците буквално навсякъде и най-вече в океана. Когато, след като пиехме кафе на плажа със сенегалци и те всички си изхвърлиха чашите в океана, не издържахме и ги попитахме защо слагат пластмаса в океана. Не виждат ли, че той не я иска и им я връща обратно на плажа. Те отговориха, че пластмасата идва от нашата цивилизация, ние сме им я донесли...

Дакар беше странна смесица между Африка и Европа. Определено не приличаше на нормалните Африкански градове. Това което ни очарова в града беше безспирната африканска музика и многобройните реге концерти. Попаднахме точно навреме за Третия Световен Фестивал на Черното Изкуство, който се провеждаше тази година в Сенегал. Откриването беше на голям стадион и абсолютно безплатно. След речите на няколко африкански президенти успяхме да чуем музика от различни страни и да видим красива заря. Звездата на вечерта беше Юсу Ндур, но още повече се изненадахме, че срещнахме една българка на стадиона. За пръв път виждахме българка в Африка и много се зарадвахме да поговорим с някой на български.

*Кокосовите орехи в Дакар*

С Клод и други международни каучсърфъри посетихме и концерт на Уайклиф Джин – също съвсем безплатен. Концертът беше пред огромна статуя на мъж,

жена и дете, направена преди 8 месеца и ярко контрастираща с пейзажа наоколо. Пред сцената имаше нещо като ВИП, ограден със стена, която скриваше гледката на хилядите хора. На входа на ВИП-а тълпата беше нечовешка и пускаха само който решат. Оказа се, че сме ВИП, само защото сме бели и разбутах тълпата за да можем да влезем. Почувствахме се ужасно в тази ситуация и Клод предложи всички да напуснем ВИП-а в знак на протест. Отидохме на отсрещния хълм, откъдето виждахме концерта и не бяхме оградени от стени. Уайклеф Джин също се възмути от обстановката и обяви, че ще направи втори концерт след два дни за сенегалските хора. За наше огромно огорчение дискриминацията съществуваше както от неща, така и от тяхна страна. На улицата ни подвикваха тубаб (така наричат белите), в магазините ни искаха повече пари за всичко и беше трудно да намерим истински приятели. Искяхме да бъдем братя, да живеем като едно, но изглежда беше невъзможно.



Успяхме да се потопим в обстановката в Дакар, запознахме се с много чужденци живеещи тук и дори участвахме в международна игра на фризби. Времето летеше неусетно в лудницата на града.

Транспортът беше бавен, но весел. Многобройни фънки бусчета кръстосваха града без прозорци, целите изрисувани, обикновено с надписи и снимки на духовния водач Серин Туба (или Ахмудо Бамба). Малките пейчици вътре постоянно бяха претъпкани,

а ако останат леко празни бусчето чакаше на обичайни места понякога повече от десет минути да се напълни. Спираха навсякъде щом почукаш на ламарината. А ако моторът изгасне се налагаше да ги бутат. Всичките рейсове и коли по пясъчните улици изглеждаха сякаш всеки момент ще се разпаднат. Каква сила ги караше все още да се движат не можехме да разберем. Може би Серин Туба...



Серин Туба е духовен лидер от 19 век и неговият ученик Ибра Фал е първият байфал, отказал да пости на Рамадан, за да има сили да работи и да служи на учителя си (марабу). Той и ученикът му добиват голяма популярност в Сенегал и французите го пращат в изгнание в Габон, уплашени от идеите му против робството. Байфалите са странна разновидност на религията – те не се молят и не постят на рамадан, но имат много последователи. Повечето са растамани и много от тях просят на улицата. Байфалите пеят всяка събота и неделя по цяла нощ и хората пеят с тях. Всички ни наричаха байфал или йайфал (за жена). Тук мюсюлманството е доста различно, съществуват различни религиозни групи и лидери. Когато решат религиозните лидери можеха да блокират цяла улица в центъра с палатката си, за да проповядват на последователите. Всички ги следваха безусловно. В Дакар изкарахме и мюсюлманската Нова Година...но едва разбрахме, че има празник. Не усетихме нищо празнично – само обичайното пеене на байфали цяла нощ. В момента живеем в едно предградие на Дакар у едно

голямо семейство, приятели на Йохан. Тук мъжете могат да имат до четири жени и съответно много, много деца. **70% от населението е под 14 години**, и повечето деца се налага да работят. Почти всички семейства имат прислужница, която готви, пере и живее в къщата, обикновено без да ѝ плащат – нещо като разновидност на робството.

*Паяците тук са огромни**Къде сте, братя?*

В момента тръгваме на обиколка из Сенегал, за да се върнем за Коледа отново в полицията.

Правилно ли лекуваме настинката



здраве.bg

Несъмнено февруари е пиковия месец за настинките и грипа. И въпреки че всяка година през зимата къде ли не може да се намери информация за това какви са симптомите, как да се предпазваме, как да се лекуваме, ако все пак болестта ни застигне, винаги може да се каже още нещо.

Предлагаме ви отговорите на 5 въпроса, които през изминалата седмица ни бяха зададени от наши читатели:

1. Ако имаме висока температура, полезно ли е да се потим?

Завивайки се с топли одеяла, ние изкуствено поддържаме висока външна температура, която помага да се преборят вирусите, но и разрушава механизма на нашата собствена терморегулация. Поради това се увеличава натоварването на сърцето и съдовете. Това може да предизвика сърцебиене, задух и резки скокове в кръвното. Затова обтриването с прохладна вода (още по-добре с добавен оцет) и студеният компрес на челото са много по-ефективни начини за намаляване на температурата.

Като цяло: когато сте болни, няма смисъл да се завивате прекалено. В много случаи достатъчни са дрехите, с които се чувствате комфортно.

2. Трябва ли да се затопля възпаленият орган?

Наистина народната медицина съветва на болното място да се постави завита в кърпа предварително нагрята на тиган сол, горещо варено яйце или парче керемиди, но тези методи могат сериозно да навредят. Силното затопляне действително премахва болката временно, но например, когато носът е пълен с гной, затоплянето на тъканите само способства за по-бързото разпространяване на инфекцията, която може дори да засегне мозъка.

При ангина също не трябва да се загреват сливиците, но е желателно да се приемат повече течности и по-често гърлото да се изплаква с различни отвари.

Също така не е желателно затоплянето на ставите при изостряне на артрит. Нагриването на кожата активизира капилярите, кръвта прилива към болното място и това води до появата на оток, а възпалението се засилва.

3. Задължително ли е да лежим, когато сме настинали?

Няма никакъв смисъл човекът, който

киха или кашля, да бъде “прикован” към леглото. При продължителното лежане се намалява вентилацията на белите дробове и бронхите и в тях могат да започнат застойни явления. А отчитайки това, че инфекцията има свойството да се спуска отгоре надолу по дихателните пътища, рискът да се получи бронхит или възпаление на белите дробове е по-висок при тези, които прекарват грипа без да стават от леглото. Съществува дори диагнозата “застойна пневмония”, която често се развива при хората, които са били дълго време приковани към леглото – например след операция.

Така че - разходките (най-вече у дома) не само не са забранени, но са и препоръчителни. Трябва само да бъдете много внимателни и да не стоите на течение.

4. Трябва ли да се храним пълноценно, когато сме болни от грип или има някаква подходяща диета?

За преработването на храната, богатата на белтъчини и мазнини, са необходими и много време, и много енергия. А всички сили на организма трябва да бъдат насочени към борбата с инфекцията. Затова трябва да се приемат храни, които лесно се усвояват и не се задържат в червата - например плодове (особено цитрусовите), пресни и задушени

зеленчуци, задушена риба, сокове.

Вирусът на грипа не обича алкалната основа и затова не пийте минерална вода с подобен състав - тя ще ускори и извеждането на лекарствата от черния дроб (например парацетамола, който се съдържа в повечето средства срещу настинка).

5. Кога е по-добре да се откажем от самолечението?

Първоначално е много трудно да се различи “обикновената” настинка от грипа или пневмонията. Основната разлика е в това, че грипът и другите заболявания се характеризират с по-тежка и по-ярко изразено симптоматика.

Незабавно потърсете лекарска помощ в случай, че кашлицата и хремата са придружени от един или повече от изброените симптоми:

- вашата температура в продължение на 3 дни е 38,5-39 градуса (за децата - повече от 24 часа);
- чувствате силна болка в главата, очните ябълки, корема;
- изхвърляте хрчки със зелен, ръждив цвят, примесени с капчици кръв;
- трудно преглъщате;
- страдате от пълна липса на апетит;
- страдате от задух;
- появява се болка в гръдната клетка;
- започват пристъпи на гадене или виене на свят.

Как да се избавим от кашлицата без последици



здраве.bg

Кашлицата е съпътстващ симптом на много заболявания - особено такива, типични за преходните сезони и най-вече за зимата. Едновременно с нея студът, влажният въздух и отслабналият имунитет също са постоянни спътници на бронхита. Именно затова през зимата той е сред особено широко разпространените заболявания.

Бронхитът всъщност представлява възпаление на лигавицата на бронхите, причинено от инфекция. Той може да възникне самостоятелно, например след разходка на студен вятър, или да бъде усложнение от друго заболяване – грип, ОРВИ, фарингит.

Първите признаци на бронхит са дращене в гърлото и пресипнал глас, а след това към тези симптоми се добавя и сухата кашлица, която се засилва през нощта. След 3-4 дни тя става влажна. Понякога при бронхит се повишава температурата, но тя рядко е много висока.

Ако заболяването протича тежко, може да се появи задух и болка в ребрата. Средната продължителност на заболяването е около 2 седмици, когато

проходимостта на бронхите се възстановява и кашлицата преминава.

Ако бронхитът не се лекува, той може да се превърне в хроничен. Хроничният бронхит е сериозно заболяване, което често се изостря, белите дробове постепенно склерозират, появата се белодробна недостатъчност, задух и при най-малкото натоварване, патологични изменения в сърцето (склерозиралите бели дробове не могат да насищат кръвта с кислород). Сред усложненията на острия бронхит са такива сериозни заболявания като пневмонията и емфизема на белите дробове.

През първия стадий от болестта, когато кашлицата не е съпроводена с мокри храчки, лекарствените средства могат да задълбочат възпалението на лигавицата. През този етап трябва да се приемат топло мляко, горещ чай, затоплена минерална вода. Голямото количество течности способства за разреждането на храчките и извеждането на токсините от организма. Но ако имате сърдечни проблеми, бронхиална астма, псориазис или екзема, по-добре се въздържайте от подобно лечение.

Ако не сте успели да се излекувате от сухата кашлица, трябва да приемате средства за

отхрачване. Не си струва да приемате самостоятелно антибиотици. Специалистите назначават тези лекарства само при усложнено протичане на болестта и при подозрения за развитието на пневмония. В другите случаи антибиотиците дори могат да навредят – в лигавицата на бронхите живеят полезни микроорганизми, които възпрепятстват размножаването на вредните микроби. Приемайки антибиотик, вие губите не само вредните, но и полезните микроорганизми, а възстановяването на нормалната микрофлора е доста трудно.

Ако искате да се погрижите предварително за **профилактиката на бронхита**, можете да си промивате носа и да изплаквате гърлото с леко подсолена вода, в която е добавена 15% отвара от евкалипт (1 ч. л. отвара на 0,5 литра вода). Лукът и чесънът също са способни да помогнат на организма да се противопостави на болестта. Ако се притеснявате от миризмата на тези продукти, можете да си правите инхалации с тях. За целта настържете на ренде 1 глава лук и 1 скилидка чесън и ги поставете в чаша вода. Направете си малка хартиена фуния, с която ще можете да вдишване от сместа в продължение

на 3-5 минути.

Любопитен факт е, че хората с отлично емоционално състояние много рядко боледуват от простудни заболявания. Веселите и спокойни хора прекарват тези болести значително по-лесно в сравнение с онези, които са в мрачно и потиснато настроение.

Друг интересен факт е открит от американски учени според които сутрешното бързане и отказът от закуска са основни причини за честите настинки. Изследователите обясняват това с ранното приемане на храна, което влияе положително на имунната система.

Народната медицина също предлага средства за лечение на бронхита. Повечето от тях отлично допълват (но не заместват!)

медикаментите:

- Микстура от анасон - към 1 ч.л. мед се добавят 2 с.л. семена от анасон и сместа се залива с топла вода. След 2 часа се прецежда и се приема по 1 ч.л. на всеки 2 часа.
- Чай от теменужки - 2 с.л. сухи сухи теменужки са заливат с чаша гореща вода и са запарват в продължение на 15 минути. Чаят се пие 2-3 пъти дневно по 0,5 мг.
- Инхалация с лайка (3 с.л. лайка на 3 чаши вряла вода)
- Отвара от подбел - 1 с.л. листа от подбел се сваряват и се запарват в продължение на 30 минути. На всеки час се приема по 1 с.л. от отварата.

Судан назначи за треньор на националния отбор мароканец, на когото ще плаща Саудитска Арабия



Бившият вратар на Мароко Езаки Бадю бе назначен за треньор на националния отбор по футбол на Судан, като заплатата му ще се плаща от Саудитска Арабия като част от споразумение за сътрудничество, предаде Reuters.

63-годишният мароканец ще поеме Судан с двубоя срещу Габон от квалификациите за Купата на африканските нации на 23 и 27 март. Отборът на Судан има три точки от два мача - на една точка зад лидерите Мавритания и Габон. Първите два отбора ще се класират автоматично за финалите на Купата на нациите, които ще се проведат в Кот д'Ивоар през януари 2024 г.

Споразумението, подписано миналата седмица, включва план за саудитско финансиране на възстановяването на сградата на ФА на Судан, актуализиране на Олимпийския стадион и обща финансова помощ.

Саудитците ще помогнат и с външни лагери и обучението на рефери, треньори и медии. Саудитската футболна асоциация ще плаща заплатите на Езаки и неговите помощници, съгласно споразумение за

сътрудничество със суданската федерация, събщи Суданската информационна агенция.

Преди това Езаки Бадю бе треньор на Мароко и изведе отбора до финала на Купата на африканските нации през 2004 г., където загубиха от Тунис. Той има разнообразна треньорска кариера на клубно ниво в родината си, включително и спечелването на шампионата на страната с Wydad Casablanca.



Езаки Бадю направи името си като вратар, който помогна на Мароко да стане първата африканска страна, която премина през първия кръг на Световното първенство по футбол, когато победи Португалия и завърши наравно с Англия и Полша в Мексико през 1986 г.

По-късно Бадю бе избран за Африкански футболист на годината за 1986 г., когато бе награден и от списание France Football, и продължи да играе за Майорка в Испания.

Националният вратар на Германия бе забъркан в гей афера с хърватски треньор



Неочакван скандал тресе Германия и Байерн Мюнхен, а в центъра на вниманието е вратарят Мануел Ноер. Германският национален вратар отсъства известно време от игра заради контузия, която получи след Световното първенство по време на каране на ски, пише македонския Sloboden Pecat (slobodenpecat.mk/en/).

Тони Тапалович (на 42), който бе треньор на вратарите в Байерн, бе уволнен, което ядоса много Ноер, защото имаше специална връзка с него, а Тапалович бе и негов кръстник.

“Това бе голям удар за мен. Случи се много неочаквано. Беше голяма изненада и за Тони. “Не разбирам какво точно стана, удари ме силно, може би най-бруталното нещо, което съм изпитвал в кариерата си, сякаш някой бе изтръгнал част от сърцето ми“, каза Ноер.

Подобно изказване ядоса Оливър Кан, който обяви санкции срещу Ноер. Германските медии вече съобщават, че опитният вратар ще бъде лишен от капитанската лента и ще трябва да плати €1.6 милиона. В медиите след цялата ситуация се появи невероятна информация, че Мануел Ноер и Тони Тапалович са повече от приятели. В социалните мрежи пък циркулират съобщения, за които се твърди, че са от източник, близък до Байерн. Тези съобщения говорят за гей афера на Нойер с хърватския треньор.

Разбира се, точността на споменатите съобщения не може да бъде потвърдена, но източникът твърди, че Нойер е бил във връзка с хърватския треньор.

“Той ще разкаже, когато завърши кариерата си. Сега не може, защото е капитан на Германия и Байерн (на Байерн вече не е). Беше женен, никога не е имал деца и се разведе. Хората казват, че е платил на жената да бъде женен, за да изглежда хетеросексуален. През последните пет години Нойер ходеше в Хърватия с треньора на вратарите”, се казва в съобщенията, които разкриват гей аферата на германския вратар.

Докато някои неща не могат да бъдат проверени, има и такива, които са верни. От 2017 г. до 2020 г. Ноер бе женен за Нина Вайс, от която няма деца, и бе засичан няколко пъти на хърватското крайбрежие.

Джоана Санс публикува изявление за раздяла с бразилския футболист Дани Алвеш



Защитникът на Барселона Дани Алвеш остава в затвора, докато чака процеса срещу него за сексуално насилие и изглежда, че това е сложило край на брака му с Джоана Санс, пише Football Espana. Алвеш е разследван за инцидент в края на декември в нощен клуб в Барселона, където е

обвинен в изнасилване. Няма яснота кога ще се състои процесът, но футболистът е поставен под стража без допускане на освобождаване под гаранция поради риск от бягство.

Бившата му съпруга Дана Динора поддържаше невинността му през цялото време, но настоящата му Джоана Санс публикува в профила си в Instagram съобщение, обяснявайки, че времето им като двойка вече изглежда различно, подчерта Sport. „Избрах за партньор в живота човек, който в моите очи беше перфектен. Той винаги беше там, когато имах най-голяма нужда от него, винаги ме подкрепяше във всичко, насърчаваше ме да се развивам, привързан, внимателен... толкова ми е трудно да приема, че този човек може да ме пречупи“, написа Санс.

„Продължавам и ще продължа да бъда, но по друг начин. Обичам го и винаги ще го обичам. Който казва, че любовта е забравена, се заблуждава или не е обичал истински. Но аз обичам себе си, уважавам се и се ценя много повече. Прощаването облекчава, така че вземам със себе си магията и затварям този етап от живота ми, който започна на 18.05.15 г.“

Дани Алвеш и Йоана

Санс започнаха да се срещат през 2015, а двойката се ожени през 2017.

Наскоро Жерар Пике говори по въпроса, обяснявайки собствения си шок от новината, въпреки че прояви предпазливост по отношение на присъдите, преди съдилищата да стигнат до своите. „Реалността е, че Дани Алвеш бе една от най-обичаните фигури в испанския футбол преди инцидента, но това показва, че дори най-близките хора не винаги са наясно с всеки аспект от личността на някого.“

Отказаха на Джокович да играе и на **Miami Open**



Новак Джокович ще пропусне и Miami Open, след като му бе отказано изключение, което би му позволило да влезе в САЩ, въпреки че не е бил ваксиниран срещу COVID-19, заяви директорът на турнира Джеймс Блейк, предаде ESPN.

„Опитахме се да издействаме изключение за Новак Джокович, но това не успя да се случи“, каза Блейк пред Tennis Channel. „Очевидно е, че ние сме един от най-добрите турнири в света. Бихме искали да имаме най-добрите играчи. Направихме всичко

възможно. Опитахме се да говорим с правителството, но това е извън нашите ръце.“

Губернаторът на Флорида Рон ДеСантис и сенаторите Марко Рубио и Рик Скот бяха сред онези, които призоваха администрацията на Байдън да позволи на Джокович да влезе в САЩ и да участва в турнира, който той е печелил шест пъти, последно през 2016 г.

35-годишният Джокович също пропуска текущия Мастърс турнир в Индиън Уелс, Калифорния, поради невъзможността си да си осигури освобождаване.

Понастоящем САЩ забраняват на неваксинирани чужденци да влизат в страната - политика, която се очаква да бъде отменена, когато правителството прекрати своите декларации за извънредно положение срещу COVID-19 на 11 май.

Говорител на тенис асоциацията на САЩ каза, че групата “много се надява”, че Джокович ще бъде допуснат в страната за Откритото първенство на САЩ, което започва на 28 август.

„Много се надяваме, че политиката, възпрепятстваща влизането на Новак Джокович в Съединените щати, ще бъде отменена и

ще отпадне в близко бъдеще“, написа Крис Видмайер от USTA до Асошиейтед прес. „На Откритото първенство на САЩ няма да има ограничения за COVID-19 за нито един играч, фен или друг посетител. Новак, един от големите шампиони в нашия спорт, би бил добре дошъл да се състезава на Откритото първенство на САЩ през 2023“

Джокович, който пропусна миналогодишното Открито първенство на Австралия, след като бе депортиран от страната заради ваксинационния си статус, каза, че би пропуснал турнири от Големия шлем, вместо да получи ваксина срещу COVID-19.

Той спечели своя рекорден 22-ри турнир от Големия шлем на Australian Open през януари. Новак не е играл в Индиън Уелс или Маями Оупън от 2019 г.

Представител на Джокович каза, че играчът няма да прави повече коментари относно отсъствието си от турнира в Маями и че планира да се върне в обиколката на турнира на клей корт в Монте Карло Мастърс, който започва на 9 април. След това Джокович ще продължи подготовката си за Откритото първенство на Франция през май, като играе на **Srpska Open** в Баня Лука, Босна.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Мъж на 45 години. Ерген. Всички му разправят: “Ожени се, като остарееш няма да има кой една чаша вода да ти донесе...”. Намерил той жена, оженил се, всеки ден му късала нервите, родили му се 3 противни деца. Избутал той 25 ужасни години. Накрая лежи на смъртен одър и си мисли “Ми, не ми се пие вода нещо...”



И Вие твърдите, че не сте съобщили за открадната кредитна карта, защото крадецът е харчил много по-малко от жена Ви ?
– Точно така.
– А сега защо сте подали заявление за кражбата ?
– Имам усещането, че картата вече е в ръцете на жената на крадеца!



- Тази нощ е толкова романтична: луната сияе, като косите ти, звездите греят, като очите ти...
- Четири следобед е...
- Ама си и ти... Ако нямаш желание за секс, кажи си го направо!



- Моята котка е необикновена!
- И какво пък ѝ е толкова необикновено?
- Ето, виж тези снимки.
- Е... птички... рибки... мишки... шунка... И какво?
- Котката ги е снимала!



В кабинета на лекаря влиза мъж.
- Съблечете се - казва лекарят.
- Ама, защо...
- Събличайте се, не ми губете времето!
Мъжът се съблича.
- Кажете сега какво ви безпокои?
- Докарах въглищата....
Къде да ги разтоваря?



Докторе, какво ще стане, ако ми се съберат горната и долната граница на кръвното?
- Ще се съберат и роднините.



Любовна двойка в леглото:
- Може ли да те наричам Ева?
- Защо?
- Защото си ми първата.

- Е, щом съм ти първата, може, а аз ще те наричам Боинг.
- Защо Боинг?
- Защото си ми 747-ият.



Тича Мечо Пух при Прасчо и вика:
- Бързо, дай ми пушката! Грабва пушката и изчезва. След пет минути се връща и влачи нещо голямо с едната ръка. В другата ръка носи буркан със сладко:
- Ама какви пчели съм намерил само, Прасчо! Погледни, вместо мед носят сладко, а даже и приказват!
Прасчо учуден пита:
- Приказват!? И какво приказват?
- Глупости приказва някакви. “Аз съм Карлсон”, “Аз съм Карлсон” - ей такива ги разправяше!



Влиза един пингвин в бара и пита бармана:
- Извинете, да сте виждали баща ми?
Барманът:
- Не, а как изглежда той?



Той и тя. Тя:
- Аз дойдох при теб от приказките.
- Какви приказки?
- От добрите приказки...
- Изгониха те, а?



Гурме е, когато вилицата и ножът тежат повече от ястието.



Влиза мъж в ресторанта, а там надпис:
- “Яжте, пийте, всичко ще платят вашите внуци!”
Седнал той, ял, пил а накрая идва келнера и му носи сметката.
- Ама, нали всичко е безплатно. Вън има надпис!
- Правилно, това е сметката на вашия дядо!



На плажа:
- Извинете, жена Ви хапе ли?
- Не!
- А може ли да я погалья?



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.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобила в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

416-823-2403, 416-821-1221 (Angelo, Peter)

MECHANIC SHOP:

416-786-7259, 647-504-6579 (Plamen 1, Plamen 2)





Vienna Fine Foods
1050 Birchmount Rd., Scarborough
(north of Eglinton), 416-759-4481



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our Hot-Lunch Counter is available.

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of homemade ready-to-eat frozen family-sized meals. From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times.

Vienna Fine Foods,
416-759-4481,
www.viennafinefoods.com



**Запазваме
рекламните места
В НОВИЯ
бизнес каталог**

За да резервирате мястото си,
моля се обадете на:
416-821-9915

Благодаря
Вяра

Reserve your ad now!

Call: 416-821-9915
Thanks, Viara

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE OPTICIANS

Eye Exams
Designer Eyewear
Contact Lens Fitting
Safety Eyeglasses
Prescription Glasses
Prescription Sunglasses

*Direct billing to all insurance companies

Пламяк Print & Online

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

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

**Четете
в. Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com**

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.