

Обсебването от увеличаване човешкото дълголетие е безсмислено

(Obsesionarse con aumentar la longevidad humana sirve de poco)

Автор:

Гийермо Лопес
Луч - професор в
областта на клетъчната
биология. Асоцииран
изследовател в
Андалуския център за
биология на развитието.
Изследовател в областта
на метаболизма,
стареенето и имунните
и антиоксидантните
системи, Университет
„Пабло де Олавиде“.

Декларация за
оповестяване:

Гийермо Лопес Луч
е член на Испанското
дружество по клетъчна
биология, Испанското
дружество по биохимия



и молекулярна
биология, Испанското
дружество по гериатрия
и геронтология,
Дружеството за
изследване на
свободните радикали
и президент на
Международната

асоциация за коензим
Q10. Изследването на
автора е подкрепено
с публични средства
от правителството
на Испания или
от регионалното
правителство на
Андалусия.

Статията е
публикувана в
The Conversation.

Преводът е на
„Пламък“

Прод. на стр.4>>

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

**ПРЕДЛАГА РАБОТА на AZ DRIVERS
и OWNER OPERATORS**

Позвънете на Мето

855-899-4920

**BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**
By Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025

Запазваме местата
В
НОВИЯ
бизнес каталог
Print & Online
www.BulBiz.com
Позвънете на
тел: 416-821-9915

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ

UP TO 50 % OFF
ON NEW WINDOWS AND DOORS

Call for a Free Estimate Today! **Stefan: 647-830-5604**

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

➤ SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://ca.meest.com/offices)

➤ OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL
[CA.MEEST.COM/PORTAL](https://ca.meest.com/portal)

➤ PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE

➤ SKIP THE LINE AND DROP OFF
AT OUR REPRESENTATIVES

➤ DROP OFF AT ANY CANADA POST

➤ OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ A-Z

DRIVE WITH TRUST

CONSISTENT WORK

SEASONAL OPPORTUNITIES

TOP-TIER PAY

MODERN EQUIPMENT

COMPREHENSIVE BENEFITS

EQUAL OPPORTUNITY

HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

Are you an experienced truck driver looking for your next opportunity? At Transam Carriers, we understand what matters most: steady work, reliable income, and respect for your expertise. Join a team that values you and your contributions. Apply today.

Our requirements:

- two years of verifiable experience
- clean record
- eligible to cross the US border

Contact us

T. 416-907-8101 x5
Toll-Free: 877-907-8101
Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6
Email: hr@transamcarriers.com

ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE transamcarriers.com/careers

@TransamCarriers @Transam_Carriers



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Като една от най-големите частни пекарни в Северна Америка, **FIERA FOODS COMPANY** и свързаните с нея компании има невероятна история на разширяване, иновации и качество през последните 30 години.

Търсим изключителни хора, които да се присъединят към нашия изключителен екип;

- **Производство;** Скалери, Пекари, Оператори на производствена линия,Общо производство, Оператори на мотокари, Спедитори
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инжинери-проектанти

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@fierafoods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Обсебването от увеличаване човешкото дълголетие е безсмислено

(Obsesionarse con aumentar la longevidad humana sirve de poco)

<< Прод. от стр.1

Според световното преброяване на най-дългоживеещите хора, максималната продължителност на човешкия живот в момента е между 116 и 117 години. Има обаче изключителни случаи, като например този на Жан Калман, която счупи рекорда достигайки 122 години, недалеч пред втория най-дългоживеещ човек - Кане Танака - който духна 119 свещички. Повечето изключително дълголетни хора са жени, докато малко мъже достигат повече от 115 години.

Увеличаването на дълголетие е повтаряща се мания през цялата история на човечеството, от случая с Матусал (библейски персонаж и фигура в юдаизма, християнството и исляма. Споменат е в книгата Битие, глава 5, 21 – 27. Когато е на 187-годишна възраст му се ражда син – Ламех. Според Библията Матусал живее след това още 782 години и му се раждат още синове и дъщери. Матусал умира на 969 години и е най-възрастният човек, чиято възраст е

посочена в Библията – б.р.) до многобройните примери за жадуваните фонтани на вечна младост в литературата или изгубените райски места, мечтани и изобразени в произведения на изкуството. Но постигане на дълголетие никога не е било възможно.

Днес някои велики магнати са възложили всичките си надежди на науката. И те финансират изследвания, за да премахнат симптомите на стареене или да намерят рецепта, която ще им помогне да живеят по-млади и по-жизнени за по-дълго време. Разбира се, основата на биологията и еволюцията остава трудна за пречупване.

Размерът на мозъка влияе върху продължителността на живота

Неотдавнашно проучване установи това, което авторите му смятат за ясна връзка между продължителността на живота, размера на мозъка и функцията на имунната система. Проучването сравнява два тясно свързани

вида: кучета и котки. Заключение е, че котките живеят по-дълго от кучетата, защото при същия размер мозъкът им е по-голям.

И учените не са спрели дотук. Общо те са изследвали 46 вида и твърдят, че тези с повече гени, свързани с имунната система, живеят по-дълго. Например, докато мишките живеят няколко години, къртиците могат да достигнат 20 - нещо, което те отдават на своята генетика.

Но наистина ли причинно-следствената връзка е толкова ясна? Или е просто съвпадение? Вярно е, че силната имунна система може да бъде свързана с по-голяма продължителност на живота, но също и с по-голяма вероятност от страдание от автоимунни заболявания. Повече не означава непременно по-добре и ние знаем това много добре в биологията.

Не може да се сравняваме с други организми

В опит да „настроим“

дълголетие си, способността на някои влечуги и аксолотли (на латински: *Ambystoma mexicanum*; на английски: *axolotl*, наричани и мексиканска амбистома, е вид воден саламандър – б.р.) да регенерират опашките и другите си крайници е била подробно проучена. Също така внимателно анализирахме способността за изсушаване и прераждане на тардиградите - микроскопични безгръбначни, известни като „водни мечки“. Но хората не могат да регенерират крайниците си, нито да рехидратират по желание като тардиградите. Ние сме продукт на еволюция, която ни е дарила с определени способности, а хилядолетията дълголетие не са сред тях, колкото и да ни харесва идеята за това. Нито пък проучвания като това, което наскоро определи какво прави grenландският кит - най-дългоживеещия бозайник на земята

Прод. на стр.6 >>

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ

WINDOWS AND DOORS FOR YOUR HOME

Over 19 Years in Business



BIG SALE

PROFESSIONAL INSTALLATION
MODERN DESIGN
WARRANTY

UP TO 50 % OFF
ON NEW WINDOWS AND DOORS



Call for a Free Estimate Today!
Stefan: **647-830-5604**

Обсебването от увеличаване човешкото дълголетие е безсмислено

(Obsesionarse con aumentar la longevidad humana sirve de poco)

<< Прод. от стр.4

- са от голяма полза за нас. Генетичните различия влияят, наред с други неща, върху възстановяването на ДНК и дори предлагат защита срещу някои видове рак. Но китът не е човешко същество и ние не можем да екстраполираме неговите характеристики спрямо нас.

Въпреки всичко, някои вярват, че ще можем да променяме гените, за да увеличим дълголетие си. Експерименти, проведени върху прости организми като дрожди, червеи и мухи, показват интересни резултати, но винаги се чудим дали това е осъществимо и при нас. Например, скорошно проучване показва, че невъзможността за синтезиране на аминокиселина цистеин намалява теглото на мишките и евентуално увеличава дълголетие им.

Но можем ли да живеем ние без цистеин? Не, тъй като тази аминокиселина е от съществено значение за много функции, а нейният дефицит

причинява много тежки симптоми, включително неврологични заболявания.

Съединения, които удължават живота ни

Ако не можем да променим биологията или гените си, винаги имаме добавки и фармакопята. Скорошно проучване предполага, че витамин D, омега-3 мастните киселини и физическите упражнения забавят биологичния часовник, който води до стареене. Можем да намерим стотици други статии от този тип, обсъждащи ползите от десетки естествени или изкуствени съединения.

Някои хора са се явили доброволно да бъдат опитни зайчета, за да тестват силата на фармакопята върху дълголетие. Такъв е случаят с Брайън Джонсън и неговата кампания „Не умирай“. Публичният живот на този човек се основава на множество ежедневни есета и анализи, много физическа активност, пестелива диета, която приключва в

11:00 ч. всеки ден, и колекция от добавки и съединения, за които се предполага, че са свързани с дълголетие, която изпълва цяла стая. Добавете към всичко това кръвопреливания от млади хора и генни терапии за увеличаване на експресията на гени, които уж подобряват физическото им състояние.

Но дали всичко това наистина ще удължи живота на Брайън Джонсън? Не знаем, дори той не може да бъде сигурен. Разбира се, дори и да се потвърди, че работи, цялата тази система е достъпна само за малцина избрани. Тези, които могат да си позволят да харчат \$2 милиона годишно за тестове, грижи, скъпи и съмнителни терапии и добавки.

Тайната на дълголетие: по-активен и безпроблемен живот

Списъкът с най-дълголетните хора в света ни казва, че няма магически формули за повече дълголетие. Ако нещо е доказано досега, то е, че по-дълголетие е

свързано с добро качество на живот, поддържане на високо ниво на физическа и социална активност и това, че сме имали „късмета“ да се родим с версии на гените си, които ни позволяват да се справяме с житейските усложнения възможно най-ефективно, намалявайки молекулярните и клетъчните увреждания.

Може би някои са толкова обсебени от постигането на дълголетие, че забравят да живеят. А истината е, че в момента е много по-осъществимо да се добави живот към годините които имаме, отколкото години към живота. Да живеем стотици години противоречи на нашата биология и еволюция. Така че, засега, това е научна фантастика.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/obsesionarse-con-aumentar-la-longevidad-humana-sirve-de-poco-257312>

Обръщение на Светия Синод на Българската православна църква – Българска патриаршия към обществеността и участниците в Шествие за семейството



Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Обични в Господа братя и сестри,

Във времена на нови изпитания за християнската ни съвест и предизвикателства пред евангелската нравственост, когато грехът и греховността показно парадират пред цялото общество Православната ни църква има възложената ѝ от

Бога отговорност да предпазва поверените ѝ от Христа Спасителя възлюбени и свидни свои чеда.

Измежду всички застрашаващи християнската ни и чисто човешка идентичност пагубни и разрушителни влияния и тенденции, в последно време с особена арогантност се открояват опитите за преформулиране на първата и най-важна клетка на обществото: благословеното от Бога семейство. Семейството, което Сам Бог създаде и благослови още в зората на човешката история (срв. Бит. 1:26-31), което е священо и което в новозаветните времена беше въздигнато още по-високо, уподобено на съюза между Христос и Неговата света Църква (срв. Еф. 5:22-33), в наши дни е изправено пред нечувано в досегашната история изпитание. Съвършената свобода,

която в християнското разбиране е свобода в истината (срв. Иоан 8:32) и свобода от робството на греха, днес бива зле разбрана като абсолютен произвол и издигана като лозунг за легитимиране на отречени не само от християнската ни вяра, но и от законите на природата противоестествени явления.

Най-уязвими на въздействие от опитите за подмяна на свещения институт на семейството с еднopolовите връзки и съжителства са децата. Децата, към които Сам Господ, в дните на Своя земен живот, показваше особена грижа и любов (срв. Мат. 19:14), които Сам Той даваше като пример за нас – възрастните, заради тяхната чистота, невинност и близост до Божието царство (срв. Мат. 18:3), днес са в опасност както никога преди – беззащитно изложени

на цялата грозна сила на греха и на цялата поквара, с която светът на възрастните ги залива. Лишени от възможността да чуят Божиата истина и да се образуват и формират във вярата и нравствеността, които с векове са съхранявали нашия народ, подложени от всички посоки на развращаващите и губителни плодове на нашата криворазбрана „свобода“, днес те са в опасност да изгубят и последното си убежище – благословеното от Бога семейство, което вече им се предлага в подменена форма, при която на мястото на своите родители, на своите любящи майки и бащи, те да бъдат отглеждани от хора, само играещи техните роли, а в действителност живеещи в противоестествени съюзи и съжителства, които някои правят всичко възможно, за да успеят да узаконят.



BOBBI DONEVA

Вашият тревел 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



Църквата няма власт да законодателства, но има зад себе си най-голямата Сила, която съществува в нашия свят и това е силата на нейния Основател и божествен Глава – нашият Господ и Спасител Иисус Христос, Който е „същият вчера, и днес, и вовеки“ (Евр. 13:8), и Който Сам свидетелства: „Небе и земя ще премине, ала думите Ми няма да преминат“ (Мат. 24:35). С тази сила и водена от своя свещен дълг към поверения ѝ от Него народ, тя всякога ще отстоява Божия замисъл за човека, заедно с неговото най-високо достойнство и предназначение, и винаги ще сочи пътя към спасението, който ѝ е завещан от Спасителя на човешкия род. Светият Синод на Българската православна църква – Българска патриаршия всяка година издига своя глас на несъгласие с пропагандата на греха, каквото по същество представлява т.нар. „гейпрайд“. Диктатурата на малцинствата не може да бъде представяна за демократичен процес. На тази агресивна показност и пропаганда Православната Църква винаги отговаря с достойнството на добродетелта. Бог е

особено деликатен, Той не насилва човека, не го принуждава да вярва, да върши нещо против волята му, а му се разкрива по най-подходящия за всекиго начин. Ние няма да убедим в нашата правота обществото по никакъв друг начин, а с добродетелен живот, в който всеки от нас служи за пример на останалите. Най-силно ние ще защитим семейството, чрез истински християнски семейства. Това ни е нужно. Вярата и благочестив живот, редовно участие в общественото богослужение, осветен от Бога брачен съюз, съпругеска вярност, взаимно-посветени един на друг, грижовни за своите деца съпрузи! Радостно и утешително е, че независимо от всичко, независимо от цялата агресия на греховността, която е навсякъде около нас, в обществото ни са останали и здрави сили: будни хора, които осъзнават опасностите на нашето време и открито застават на страната на Бога и Неговата истина за света и човека. Битката със злото и греха е стара – от самата поява на злото в света, и тя ще продължава дотогава, докато не се изпълни цялата тайна „на беззаконието“ (2 Сол. 2:7), докато не

бъде изстребен греха и Бог не стане „всичко у всички“ (1 Кор. 15:28). Така че, нека да дерзаем! В нашето дръзновение, нека помним, че за успеха на всяко наше начинание се нуждаем от Божия благодат, защото без Бога не можем да правим нищо. Нека както сме се събрали днес тук, винаги се събираме в неделния и празничен ден в православните храмове на светата Литургия, където Бог реално присъства и храни с благодатта на общата милитва и светите тайнства нашите души. Нека също така, борейки се в името на Христовата светлина и правда, никога да не забравяме и свидетелството на апостола, който ясно ни предупреждава, че „... нашата борба не е против кръв и плът, а против началствата, против властите, против светоуправниците на тъмнината от този век, против поднебесните духове на злобата“ (Еф. 6:12). Да осъждаме греха, а не грешника, и да се молим винаги за всички, и особено за онези, които са наши врагове – така, както ни учи и Сам Господ наш Иисус Христос (срв. Мат. 5:44), защото всички ние сме обичани от Бога Негови чедата и

човеколюбецът Бог не желае смъртта на грешника, а да се обърне той и да бъде жив! Божията любов и Неговата велика милост да бъдат с всички нас! Бог да пази България!

Архимандрит Йоан отслужи водосвет на Шествие за семейството



Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)
Автор: Софийска света митрополия

На 15 юни, с благословението на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Даниил бе отслужен водосвет на пл. „Св. Александър Невски“. Молитвеното последование бе за благословение на участниците в събитие, наречено „Голямото шествие за семейството“, което бе организирано от граждански сдружения и подкрепено от

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50**

Money where you need it



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

Ria Mississauga 3038 Hurontario St Unit 6 Mississauga, ON, L5B 389 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	Simply Transact Ltd 462 Birchmount Rd unit 29 Scarborough, ON, M1K 1N8 Tel: 647-562-02049
---	--	---	--

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

 UKRAINE 	 GEORGIA 	 ROMANIA 			
 POLAND 	 BULGARIA 	 MOLDOVA 	 KOSOVO, MACEDONIA 	 SERBIA 	 ALBANIA 



Download the Ria app



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.com

*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.

<< **Прод. от стр.8**

Светия Синод на Българската православна църква – Българска патриаршия. Водоосвещението бе отслужено от Негово Високопреподобие архимандрит Йоан, протосингел на Софийската света митрополия, в съслужение с иконом Методи Корчев – председател на храм „Св. Николай Мирликийски“, иконом Дилян Цветков – Председател на храм „Св. прор. Илия“, и протодякон Иван Петков. Редица духовници от Софийска епархия взеха молитвено участие в последованието. След водосвета архимандрит Йоан прочете Обръщение на Светия Синод на Българската православна църква – Българска патриаршия към обществеността и участниците в Шествие за семейството, в което се каза: „Светият Синод на Българската православна църква – Българска патриаршия всяка година издига своя глас на несъгласие с пропагандата на греха, каквото по същество представлява т.нар. „гейпрайд“. Диктатурата на малцинствата не може да бъде представяна за демократичен процес. На тази агресивна показност и пропаганда

Православната Църква винаги отговаря с достойнството на добродетелта. Бог е особено деликатен, Той не насилва човека, не го принуждава да вярва, да върши нещо против волята му, а му се разкрива по най-подходящия за всекиго начин. Ние няма да убедим в нашата работа обществото по никакъв друг начин, а с добродетелен живот, в който всеки от нас служи за пример на останалите. Най-силно ние ще защитим семейството, чрез истински християнски семейства. Това ни е нужно. Вярата и благочестив живот, редовно участие в общественото богослужение, осветен от Бога брачен съюз, съпругеска вярност, взаимно-посветени един на друг, грижовни за своите деца съпрузи! (...) В нашето дръзновение, нека помним, че за успеха на всяко наше начинание се нуждаем от Божия благодат, защото без Бога не можем да правим нищо. Нека както сме се събрали днес тук, винаги се събираме в неделния и празничен ден в православните храмове на светата Литургия, където Бог реално присъства и храни с благодатта на общата милитва и светите тайнства нашите души.“

На събитието присъстваха хиляди души с български трибагеници. Шествието премина през столичните улици „Г. С. Раковски“, „Ген. Гурко“, „Цар Шишман“ и завърши отново пред ПКСХП „Св. Александър Невски“. Там събитието продължи с проповеди на свещеник Борис Борисов и иконом Методий Корчев и с музикална програма на открита сцена. На площада пред храм-паметника бяха разположени и шатри с православна литература, книги за родители и рекламни материали.

Текст и снимки:
Пламен Михайлов

Спасител извади жена, давяща се на 200 метра от брега в Созопол

Жена е била спасена от удавяне в морето на Централния плаж в Созопол на 12 юни, съобщиха от Областната дирекция на Министерството на вътрешните работи Бургас. Инцидентът е станал около 16:00 часа, когато жената влиза да се къпе в морето въпреки червения флаг. Тя е била забелязана от спасител, който е

реагирал и се е насочил към нея. Пострадалата се е намирала на приблизително 200 метра от брега.

Жената е спасена в тежко състояние, но и е била оказана първа долекарска помощ от спасителите и намиращ се наблизо екип на Българския червен кръст и върната към съзнание. Спасителят, който е достигнал до нея и я е извадил от водата, **е бил на ръба на физическото си изтощение** и също е в неразположение, посочиха за БТА от полицията.

Млада българка почина в Гърция докато кара кайтсърф



31-годишна българка загина докато е карала кайтсърф край плаж на Родос, съобщи гръцкият „Катимерини“. Според медията, жената е използвала собствена екипировка за кайтсърф на плажа Кремасти, когато е загубила съзнание и е паднала във водата при неясни обстоятелства.

Прод. на стр.11 >>

<< **Прод. от стр.10**

Случайни очевидци на инцидента веднага алармирали властите.

Жената е била извадена в безсъзнание от морето от близък частен кораб за развлечения. Бреговата охрана и екипите на линейка са пристигнали бързо и опитите за съживяването ѝ са били неуспешни. Жената е била обявена за мъртва на място. Пристанищните власти в Родос разследват инцидента и е наредена аутопсия, за да се установи точната причина за смъртта.

Кмет в Плевенско преби с лопата свой съселанин



Кмет в Плевенско потрошил с лопата свой съселанин, работещ по програма за временна заетост. Мъжът е в болница, след като е пребит в село Божурица, а близките му твърдят, че кметът Александър Иванов е нанесъл побоя. Кметът е в ареста, потвърдиха от прокуратурата. На 4 юни е подаден сигнал,

че 63-годишният Асен Ангелов е пребит, като потърпевшият е със счупена на две места ръка и счупени ребра.

Мъжът бил нает временно към «Социалните служби» да чисти улиците в селото, за което получавал по 50 лева месечно. «Когато дядо ми е отишъл сутринта на работа, е възникнал спор. Той е попитал кмета дали може да наеме съпругата ми на работа по временната заетост. При отказа на Иванов - дядо ми е бил по-настоятелен», разказа внукът на потърпевшия пред NOVA.

Според него кметът е вдигнал лопата и е нанесъл два удара по съселанина си. «Трети не е последвал, защото колеги на дядо ми са го възпрели. Дядо ми не е посегнал срещу кмета», категоричен е той. Жалба е подадена на другия ден, в който се разбрало, че възрастният мъж е със счупена ръка и ребра. «От болницата го закарах веднага в прокуратурата», подчерта внукът на потърпевшия.

От МВР и прокуратурата потвърдиха за случая, съобщавайки че се очаква да бъде внесено искане за постоянен

арест на кмета. Има повдигнато обвинение за длъжностно престъпление срещу него, което се наказва с от 3 до 10 години затвор.

Районният прокурор Владимир Радоев обясни за БНР: «Лице на 55 години отива при лице, което е временно заето към кметството на село Божурица. При разговори между двамата, лицето на 55-години взима лопата, с която са чистени тротоари и канал. Нанася удари на пострадалия 63-годишен, който има две супени ребра, счупена ръка и наранявания по главата. Иззети са видеозаписи от охранителни камери. Според първоначалната информация пострадалият е искал и дъщеря му да бъде назначена по временна заетост».

„Хосписите“ във Варна нямали осигурени лекарски грижи, но имали договор с погребална агенция



„Хосписите“ във Варна, в които бяха открити десетки безпомощни възрастни хора, не са им осигурявали лекарски грижи, но са имали договор с погребална агенция. Това каза пред БНТ Иванка Динева, директор на ИА „Медицински надзор“.

„Условията са изключително лоши. Не бих казала, че има малтретиране, но в обекта, в който бях аз, всички настанени бяха подстригани гола глава, което аз лично също смятам за вид насилие. Ужасно е. Болни, с шизофрения, с деменция, имаше и хора, които нямаха видимо болестно състояние, тоест, просто защото са възрастни, са настанени там. Недопустимо е в подобни условия смесване на пациенти, недоглеждане, умишлено прикриване на тяхното състояние. Ние като отидохме, те бяха може би предварително подготвени, но бяха с чисто нови памперси. Когато извикахме лекарите от спешна помощ, се установи, че новите памперси са сложени върху доста стари памперси».

Прод. на стр.12 >>

<< Прод. от стр.11

По думите ѝ проверките във Варна са част от предварително планиран график под ръководството и координацията на министрите на правосъдието, здравеопазването и труда. Темата е започнала от опитите да се разкрият схеми на «имотната мафия».

„Хората бяха настанени по трима-четирима в стая, на някои от прозорците нямаше дръжки отвътре, на други имаше решетки. Установили сме лекарствените продукти, които бяха открити. Част от тях се изписват със зелена рецепта, тоест, съдържат наркотични вещества. Други от тях са с психотично действие, но 80% от лекарствата, които открихме, са по лекарско предписание».



Някои от пациентите са довеждани със спешна помощ, други са докарвани не от роднини, а от собствениците на трите сгради, обясни още Динева.

„Интересно е, че се твърди, че са докарани от роднини и се и комуникирало с роднините. Ние снощи се молихме да ни дадат контакт с роднини на пациентите, които настанихме в болница „Света Марина“. Снощи до 3:30 ч. се молихме да ни дадат контакт на дъщерята на 96-годишна жена, която просто искаше да я чуе. Никой не ни даде такъв контакт“.

За разлика от т.нар. «домове», в Ягода и Говедарци, които са минали през регистрации за предоставяне на социални услуги, тези във Варна нямат такива. В единия обект проверяващите са получили документация от «служителка», чийто трудов договор така и не е открит.

“В рамките на многочасовото ни посещение тя бе наричана “секретарката”, “управителката”, “медицинската сестра”, но по всяка вероятност не е била нито едното от трите. Това се случва под носа на всички ни. В сградата, в която бяхме снощи, имаше съседи. Там са викани погребални агенции. Аз попитах кой е лекарят, който се

грижи за тези хора и кой установява смъртта на починал пациент. Казаха, че викат погребална агенция с някакъв лекар, така и не знаеха кой е лекарят. Не знам колко трябва да си безотговорен, за да приемеш да се грижиш за 130 души и да не си им подсигурил договор с лечебно заведение или с лекар, който да ги посещава периодично и да имаш взаимоотношения само с погребална агенция”.

Агенция «Медицински надзор» не е упражнявала чадър над собствениците и тези сгради не са регистрирани като хосписи, заяви Иванка Динева.

„Високи, сини планини“



Автор: Младен Исаев

„Високи, сини планини,
реки и златни равнини,
небе по-нежно от коприна —
това е моята родина!

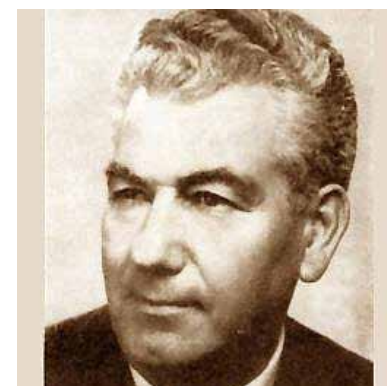
Обичам те, земя

голяма,
тъй, както си обичам
мама,
тук мила ми е всяка
птица
и всяка мъничка
тревица.

Обичам българските
думи,
що слушам по поля и
друми,
обичам хубавите песни
и приказките ни
чудесни.

Когато гледам
планините
и слушам да шумят
реките,
в шума на Рила и
Пирина
аз чувам моята
Родина.“

„Родина“



Автор: Младен Исаев

„Имам хубава Родина.
Тя е слънчева градина
със широки равнини
и високи планини.

Из планинските горички,
тичат весели сърнички,
между буките зелени
бродят пъргави елени.

Пролет дойде ли, тогава
всяко клонче разцъфтява,
вятър листите люлее,
славейче в гората пее.

Аз обичам и полето,
и горите, и небето —
мила ми си, Татковино,
моя българска Родино!“

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

Bloor Str.

Kipling Ave

Islington Ave



СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ
И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

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



Svilson
Svilen Todorov

svilen.todorov@hotmail.com

Office (514)-800-8657

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

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



BLACK SEA GOLD
POMORIE

LCBO
43028



Очаквайте в LCBO в началото на юли
Available at LCBO in early July

Demetra Vino Prospera Inc. • www.bsgold.bg • office@demetravp.ca

VIN
GARAGE



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$79

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

For all our products and prices,
visit our web site:
www.vindegarage.com

Кой би си помислил,
че в джакузито си ще
намерите ... черна
мечка?



Джой Ръшинг била на поход със семейството си, когато черна мечка дошла и се настанила като у дома си. Запис от охранителна камера, споделен от Ръшинг, показва черна мечка, която се разхожда по терасата на дома ѝ във Форест Фолс, неинкорпорирана общност на около 75 мили източно от Лос Анджелис. След като подушила малко и разгледала надуваемия басейн на терасата, мечката се насочила към джакузито, бутнала капака от него и бързо се потопила, преди да се изтегне на терасата, предава USA Today.

„Не можеш да не видиш как се забавлява толкова много!“, каза Ръшинг за мечката, според Storyful, добавяйки, че животното изглежда „се забавлява страхотно“.

Какво да направите,
ако забележите мечка

Черните мечки са разпространени в изобилие в голяма част от Калифорния и обитават разнообразни местообитания, включително гори, пасища, пустини и границата между градската и дивата природа, според Калифорнийския департамент по рибарство и дива природа. Тези животни са силно мотивирани от храна и са привлечени от миризми, които изглеждат като храна. Националната паркова служба препоръчва да имате предвид следните неща в случай на среща с мечка:

- Говорете с тих, равен глас и не крещете, нито действайте внезапно.
- Опитайте се да изглеждате възможно най-големи.
- Ако срещнете мечка в собствения си двор, не излизайте от къщата. Уверете се, че всички са в безопасност вътре, преди да започнете да блъскате саксии или издавате други силни звуци, за да изплашите мечката.
- Ако видите малките мечета, бъдете изключително

внимателни. Майките мечки са много защитнически настроени към меченцата си. Не се приближавайте, не докосвайте и не взаимодействайте с малките.

- Хвърляйте предмети и крещете на мечката ако бъдете нападнати.

„Кукувицата излиза на всеки 1000 години“: Джеф Безос похарчи \$42 милиона за 10,000-годишен часовник, и казва, че Съединените щати „няма да съществуват“ толкова дълго



Основателят на Amazon и третият най-богат човек в света е похарчил \$42 милиона за построяването на **150-метров** механичен часовник, сгъшен в отдалечена планина в Западен Тексас, проектиран да тиктака само веднъж годишно.

Нарича се „10 000-годишният часовник“ и да, точно това звучи: часовник, построен да работи **10, 000** години, захранван

от термични цикли, въртящи гигантска ръчна манивела. Защото очевидно, ако сте милиардер, който мисли дългосрочно, вашият часовник би трябвало да надживее всяка цивилизация, съществувала някога, се казва в материал, публикуван в AOL.

„10,000-годишният часовник е физически часовник с монументален мащаб“, обясни Безос в подкаста на Лекс Фридман през 2023 г. „Той тиктака веднъж годишно, бие на всеки 100 години, а кукувицата излиза на всеки 1,000 години.“ И да – има кукувица. Но не очаквайте да се появи скоро.

Чакай, защо часовник?

Идеята е възникнала в ума на изобретателя Дани Хилис, който е обсебен от дългосрочното мислене от 1989 г. Той си е представил часовник, който кара хората да се изправят пред времето в мащаб, с който не са свикнали – такъв, в който 100 години са просто тиктакане на стрелката. Хилис е искал часовникът да служи като символ, а не просто като предмет. Безос? Той е повярвал на визията – и дори повече.

<< **Прод. от стр.13**



„Трябва да започнем да се обучаваме да мислим дългосрочно“, каза Безос.

„Дългосрочното мислене е гигантски лост. Можете да решите проблеми, ако мислите дългосрочно, които са невъзможни за решаване, ако мислите краткосрочно.“

Това е сърцевината на този проект: дългосрочното мислене. Според Безос, човечеството се е издигнало – технологично казано – но начинът, по който мислим, не е достигнал нивото. Все още сме обсебени от 3-месечните отчети за приходите и изборните цикли, докато проблемите, които създаваме, се простират далеч отвъд един човешки живот.

Часовник, който ви кара да се разхождате

Мястото не е точно подходящо за туристи. Намира се на сред нищото с причина. „Намира се на отдалечено място, както за да бъде защитен, така и за да трябва посетителите да направят нещо като поклонение“, каза Безос.

Мислете за него като за среща на **Burning Man** с механично чудо на света. Идеята е, че с течение на времето преходът, за да видите часовника, става част от преживяването – целенасочено

пътешествие, за да размислите за времето, наследството и как ще изглежда човечеството стотици или дори хиляди години след това.

Когато бъдат завършени, посетителите ще се натъкнат на издълбани камери, отбелязващи годишнини: 1 година, 10 години, 100, 1,000 и 10,000 години. Камерата за една година разполага с планетарий, механичен модел на Слънчевата система, пълен не само с планети, но и с междупланетни сонди,

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

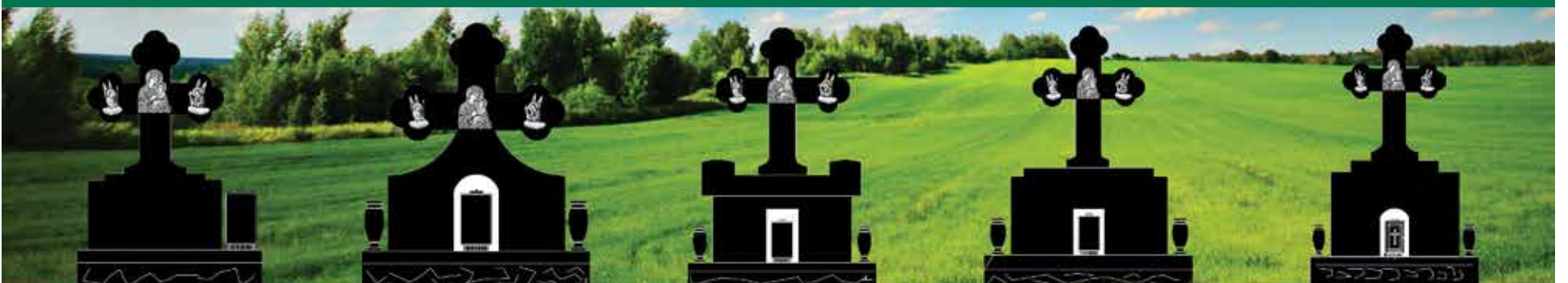


Memorial Galleries Inc.

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310

E-mail: kitty@memorialgalleries.ca
www.memorialgalleries.ca

изстреляни през 20-ти век. Защото, когато строите нещо, което да надживее империи, не спирате на Земята...

Трябва да го навие

Въпреки всички инженерни умения, часовникът няма просто да продължи да тиктака сам. Посетителите трябва да го захранват с ръчно завъртано колело. И не, това не е недостатък в дизайна – това е смисълът. Фондация „Лонг Нау“, която ръководи проекта, казва, че той е предназначен да бъде повод за разговор между поколенията. Механичен ритуал в ерата на дигиталното претоварване... Легендата на ембиънт музиката Брайън Ино дори е построил генератор на камбанки, който възпроизвежда нова последователност ежедневно в продължение на 10,000 години – ако има някой, който да го захранва. Това е отдаденост на времето.

„Ще има ли изобщо хора?“

Безос не е сляп за иронията да се построи нещо, предназначено да издържи 10,000 години, когато никоя национална държава не е оцеляла дори след няколкостотин.

„Мисля ли, че хората ще бъдат тук? Да“, каза той на Фридман. „Но Съединените щати няма да съществуват. Цели цивилизации се издигат и падат. 10,000 години са толкова дълго време.“

Не греши. Пирамидите са малки стъпки в сравнение с тази времева линия. Но точно затова той иска часовникът да съществува: като „символ на дългосрочно мислене“, който ще придобива смисъл с течение на времето – бавно, тихо, монументално.

Последното тиктакане

Няма крайна дата за часовника. Той се издълбава буквално от камък – спираловидни стълби и всичко останало – от екип от машинисти, инженери и художници. Това не е никакъв бърз рекламен трик. Това е сериозен залог за далечното бъдеще. Безос може да е един от многото, които въртят зъбните колела, но е именно този, който подписа чека за \$42 милиона.

А кога кукувицата най-накрая ще се появи през 3025 година?... Да се надяваме, че някой ще я чуе.

Брад Пит е готов да прекрати връзката си с две от децата си заради „непоправими“ отношения



Холивудската звезда Брад Пит обмисля да прекрати връзките си с осиновените си синове Пакс и Мадокс. Актьорът споделя дуото с бившата си съпруга Анджелина Джоли и според съобщенията е имал обтегнати отношения с тях откакто тя подаде молба за развод през 2016 г., предаде Blast.

Брад Пит също така смята, че Анджелина Джоли ги е отгледала по грешен начин и вижда последните им действия като пряк резултат от начина, по който са били възпитани. Месеци след като финализира развода си с Анджелина Джоли, Брад Пит е направил шокиращ ход, като е отрязал две от децата си.

Според съобщенията, Пакс - детето, което той и Джоли са осиновили от сиропиталище в Хо Ши Мин във Виетнам, е едно от децата, с които звездата е решил да прекрати отношения, тъй като

вече е имал обтегнати такива с него през годините.

„Бръд изобщо не се интересува от това какво прави или не прави Пакс. Действията на Пакс отразяват кой е той“, каза източник, близък до Пит, пред Daily Mail, очевидно визирайки скорошните дръзки шофьорски инциденти и бурните нощи навън на Пакс.



„Брад честно казано смята връзката си с Пакс за непоправима“, добави източникът. Решението не е изненадващо, тъй като Пакс е бил най-гласовития относно проблемите си с баща си. През 2020 г. той използва социалните мрежи, за да критикува актьора, описвайки го като „ужасен и презрян човек“, „ужасно човешко същество“ и други осъдителни думи, които подчертават напрежението върху връзката им.

Интересното е, че другото дете, с което Пит е решил да прекъсне отношения е Мадокс. За разлика от

Пакс, който е по-често в новините, Мадокс е възприел тих подход към живота и все още не е изобличил публично баща си.

Всъщност, когато веднъж го попитали дали връзката му с Пит е приключила, той дал само неясен отговор, казвайки: „Ами, каквото ще стане, ще стане“, според In Touch Weekly.

Сега, според източника, Мадокс, точно както Пакс, е дал ясно да се разбере на Пит, че не иска да има нищо общо с него, което очевидно е повлияло на решението на актьора да се раздели и с двамата.

„Пакс и Мадокс са дали ясно да се разбере какво чувстват и Брад няма какво да каже на нито един от тях“, сподели източникът.

Освен Пакс и Мадокс, Пит и Джоли споделят още четири деца: Шайло, Захара и близнаците Вивиан и Нокс.

Връзката му с всичките четири също изглежда обтегната, което наскоро бе подхранено от спекулациите, че Захара и Вивиан са се отказали от фамилиното му име. Шайло, от друга страна, официално се дистанцира от баща си,

като законно се отказва от фамилиното му име когато навърши 18 години през 2024 г.



Все пак, според източника, Пит не се е отказал от връзката си с квартета и „таи надежда“, че те „един ден ще се оправят“. Въпреки че не е ясно кога Пит и Джоли са започнали да имат проблеми в брака си, проблемите им излязоха наяве след скандален инцидент от 2016 г., при който се съобщава, че Пит е проявил насилие към нея и децата им на борда на частен самолет.

След инцидента Джоли подаде молба за развод, което отбеляза началото на дълга и спорна раздяла, продължила близо десетилетие.

Ключова част от спора включваше попечителството над децата им и въпреки че в крайна сметка им беше предоставено съвместно попечителство, Джоли запази основното попечителство в продължение на няколко години.

Сега се твърди, че Пит смята, че родителството на Джоли не е било на добро ниво и е повлияло на някои от изборите на децата, особено тези, свързани с „драма“.

„Брад вярва, че каквото и да преживяват децата му в момента, е пряк резултат от начина, по който са били отгледани“, каза източникът. „Те вече са достатъчно големи, за да правят свои собствени избори и ако изборите им включват драма, това е изцяло тяхна отговорност. Брад би бил там, за да дава съвети, но не може да бъде когато не е в състояние да има връзка с тях в този момент.“

Мнозина смятат, че розовата хималайска сол е „най-здравословната“. Реални ли са ползите?



Обичате сладки или солени закуски? Докато някои предпочитат комбинация от тях, много от нас попадат в единия или другия лагер. Според проучване на Националния

потребителски панел 25% от анкетираните или 1 от 4 казват, че предпочитат солените закуски, се казва в материал на Клер Мълрой, публикуван в USA Today.

Средно-статистическият американец консумира много повече натрий от препоръчителното дневно количество. Твърде много натрий може да увеличи риска от сърдечни заболявания, инсулт и бъбречни заболявания.

Коя е най-здравословната сол?

Трапезна сол, морска сол, кошерна сол, хималайска сол – има ли един вид, който променя цялостната ви диета? Не точно, казва Ейми Браганини, клиничен онкологичен диетолог и говорител на Академията по хранене и диететика. По-важно е количеството, което консумирате. Диетичните насоки на FDA за 2020-2025 г. препоръчват консумация на по-малко от 2,300 милиграма натрий на ден - около една чаена лъжичка готварска сол.

Въпреки това, има някои малки хранителни разлики между видовете сол. Проучване от 2023 г., изследващо малки

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

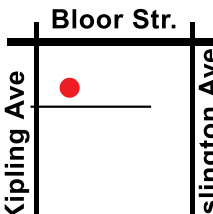
[@thesweetgallerycafe](#)

[@thesweetgallerycafe](#)

Bloor Str.

Kipling Ave

Islington Ave





разлики, установи, че персийската синя сол, която съдържа най-голямо количество калций, може потенциално да е от полза за хора с калциев дефицит. Персийската синя и атлантическа сива сол също показват повишени нива на желязо и цинк.



Розовата хималайска сол също се превърна във фаворит на потребителите заради предполагаемите си ползи за здравето – цветът ѝ се получава от добавени минерали като калций, магнезий, калий и желязо.

„Да, има някои допълнителни хранителни вещества, но ще трябва да консумирате много розова хималайска морска сол, за да си набавите разумни количества“, казва Браганини. „И това не е нещо, което бих препоръчала. Можете лесно да си набавите тези хранителни вещества от пълнозърнести храни.“

Някои се обръщат към заместители на

солта без натрий, като No Salt или Nu-Salt, но Браганини предупреждава да не ги използвате без консултация с лекар. Тези продукти заменят натрия с други минерали – обикновено калий – така че е важно да се уверите, че това няма да повлияе негативно на диетата ви по други начини.

Основният извод? Използвайте различни видове сол за различни цели при готвене и всичко това с мярка. Вреден ли е натрият? Не по своята същност – телата ни се нуждаят от малко количество натрий, за да функционират.

„Като култура, ние избягваме натрия, той е нещо като непослушна дума“, коментира Браганини. „Натрият като цяло е необходим на телата ни за баланс на течностите и за нервната проводимост и мускулното свиване.“

Натрият е и причината да нямаме огромен йоден дефицит, какъвто бе случаят преди САЩ да въведат йодирана готварска сол през 20-те години на миналия век.

Прод. на стр.20 >>



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



265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



<< **Прод. от стр.19**

Проблемът е в количеството – твърде много натрий не е полезен и може да увеличи риска от развитие на високо кръвно налягане, което може да причини инсулт и заболявания. Насоките за хранене на FDA за американците препоръчват не повече от 2,300 милиграма натрий на ден - около една чаена лъжичка. Американците обикновено ядат много повече от това - около 3,400 мг на ден.

За щастие, има малки стъпки, които може да предприемете, за да намалите приема на натрий, без да правите компромис с вкуса. Според Агенцията по храните и лекарствата, **70% от натрия в храната идва от пакетирани и приготвени храни**, а

не от сол, добавена към домашно приготвената храна.

„Това, което много хора правят, когато им кажат, че трябва да се хранят с диета с ниско съдържание на натрий, е да се отърват от всичко, което ги кара да нямат резервен план за случаите, когато нещата имат лош вкус“, споделя Браганини. Ето какво предлага тя:

- Проверете етикета: Заинтересувайте се от пакетирани и преработени храни, които ядете. Колко натрий има в една порция и какъв процент от дневната ви стойност е той? Къде са най-големите източници на натрий в ежедневната ви диета? Трябва да знаете с какво се сблъсквате, преди да можете да

направите промяна.

- Обърнете внимание на навиците си: Посягате ли автоматично към солницата всеки път, когато седнете на масата? Посягате ли към пакетче солени чипс, когато дори не сте гладни? Направете равностойна на тези несъзнателни поведения и вижте кои от тях са в съответствие с ежедневната ви диета и кои са просто извън навика.

- **Правете малки замени:** Опитайте се да заместите по един продукт наведнъж – изберете сос за паста с по-малко сол, изберете консервиран боб без добавена сол или си пригответе марината у дома, вместо да купувате. Планирайте предварително: Когато не планирате

храненията си през седмицата, е вероятно да си вземете нещо бързо или да си купите храна за вкъщи, когато сте гладни, което добавя натрий към диетата ви.

- Ако имате хипертония или други сериозни медицински състояния и лекарят ви предпише големи промени в начина на живот, вслушайте се в него. В противен случай бъдете търпеливи със себе си и предприемайте малки стъпки.

„След известно време (вашите) вкусови рецептори се адаптират“, казва Браганини. „След като започнете бавно да намалявате това, наистина започвате да забелязвате красивите, различни вкусове на храната.“

ЗДРАВЕ

Алое вера: ползи за здравето



здраве.bg

Алое вера, вид растение с дебели и сочни листа, чиято родина са сухите региони на Африка и Индия, се използва от

векове както като храна, така и в традиционната медицина. Популярен лек най-вече при леки изгаряния и ожулвания, сокът от алое вера се консумира и при много други състояния и заболявания, а в някои страни е широко популярен подобно на останалите видове натурални сокове.

Алое вера и антиоксидантите

Алое вера съдържа много антиоксиданти,

които ни предпазват от рак, сочат резултатите от изследване, публикувано през 2010 г. в изданието *Journal of Environmental Pathology, Toxicology and Oncology*. Резултатите показват, че най-големи са ползите при комбинирано орално и местно прилагане на алое вера и че растението може да ни предпази от рак на кожата, включително меланома - отчасти заради високата концентрация на антиоксиданти като

витамините А, С и Е и минералите селен и цинк.

Срещу възпаленията

Противовъзпалителните свойства на алое вера са полезни при лечението на язвен колит, сочат резултатите от изследване, проведено през 2004 г. и публикувано в *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*. На изследваните лица били давани по 100 мл сок от

<< **Прод. от стр.20**

алое вера 2 пъти дневно в продължение на четири седмици. Симптомите на язвения колит значително намаляли, а тъканта на дебелото черво се възстановила леко. Авторите на изследването заключават, че сокът от алое вера е безопасен и ефективен при лечение на язвен колит и планират да проведат допълнителни проучвания за потенциалните приложения на алое вера при хора с възпалителни заболявания на червата.

Алое вера и здравето на сърцето

Алое вера е полезно за сърцето, твърдят изследователите, публикували труда си през януари 2010 г. в изданието *Journal of Pharmaceutical Pharmacology*. В изследването на лабораторни животни били давани два пъти на ден по 200 мг алое вера на килограм телесно тегло. Целта била понижаване на оксидацията и възстановяване на антиоксидантния статус до нормата. След 20 дни резултатите показали, че алоето е повишило нивата на антиоксиданта глутатион четири пъти, което е показателно за предпазващите сърцето свойства на растението.

Действие срещу рак

Комбинацията от алое вера и мед може да ни предпази от рак, както показват резултатите от изследване, публикувани през 2010 г. в изданието *Phytotherapy Research*. Комбинация от сок от алое вера и мед помогнали за свиването на туморите. Изследователите заключили, че алое вера и медът могат да бъдат използвани да се възпрепятства размножаването на раковите клетки и за подпомагането на апоптозата – програмираната клетъчна смърт.



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

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.



Шоколадът действа подобно на аспирин



здраве.bg

Всекидневната употреба на шоколад намалява вероятността от сърдечен пристъп, при това ефектът е почти същия като от прием на ацетилсалицилова киселина, твърдят американски учени от университета “Джон Хопкинс” в САЩ.

Те са изследвали повече от 1200 души (които са били с наследствени заболявания на сърцето) с цел да установят точното въздействие на аспиринна върху тромбоцитите.

Преди началото на изследването участниците са спазвали определени правила: спортни занимания, отказ от тютюнопушенето, въздържание от напитките, съдържащи кофеин, от виното, сокът от грейпфрут и шоколада. Някои от участниците не са издържали и 139 от тях са били изключени от проекта поради нарушаване на изискванията. Въпреки това те са останали под наблюдение.

Резултатите от кръвните анализи показват, че шоколадът, също както и аспиринът въздействат в еднаква степен на тромбоцитите, които предизвикват съсирването на кръвта, съобщава Ройтерс.

“Благодарение на тези, които не са въздържаха от шоколада, ние разбрахме, че химичното вещество, съдържащо се в какаото, действа подобно на аспирин на биохимично ниво – т.е. намалява натрупването на тромбоцити, образуващи тромби, които могат да доведат до фатален край поради настъпването на сърдечен пристъп”, коментира новото откритие Дайана Бекер, сътрудник от университета.

Умеем ли да
разчитаме пулса си



здраве.bg

Нарушенията в пулса могат да свидетелстват за различни болестни състояния: поражения на миокарда, натравяния, нарушения в обмяната на веществата, дори за скрита депресия.

Сърцето ни “бие” неуморно - то се съкращава повече от 100 хиляди пъти на ден и всеки час придвижва по кръвоносните съдове около 300 л кръв. Неговите удари са своеобразен шифрован разказ за състоянието на организма.

При какви нарушения в сърцебиенето трябва да търсим помощ от специалист

Пулсът не трябва да се измерва в изправено или легнало положение, ако сте гладни или току що приели храна, ако сте премръзнали или сте се прегрели, а за жените – през и в навечерието на критичните дни.

Ударите на сърцето могат да се преброят

лесно. Фиксирайте броя удари на пулса за 30 секунди и умножете резултата по 2. Ако страдате от сърдечни проблеми и няма гаранция, че количеството на ударите през различните промеждутъци от време е еднакво, най-добре броят в продължение на 1 минута.

Какъв е нормалният пулс

За бебетата 120-140 удара в минута, за децата на предучилищна възраст – 90-110, за по-големите деца – 80-90, а за тези, които са над 14 г. както и за възрастните – 60-80. С годините пулсът става по-бавен – не повече от 65 удара в минута. Интересен, а и важен факт е, че при издишване той се участва, а при вдишване се забавя.

Ако ударите на сърцето ви са по-малко от нормалното, става дума за брадикардия. Ако сте спортист или просто спортувате редовно, този резултат може да свидетелства за по-икономична работа на сърцето. Но ако не сте свикнали с натоварването и тренировките, вероятно страдате от някакво заболяване: вирусна инфекция, повишено вътречерепно налягане, намаляване на функциите на

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





<< **Прод. от стр.23**

щитовидната жлеза, различни заболявания на сърцето. Затова задължително си направете кардиограма, анализ на хормоните на щитовидната жлеза, УЗИ на сърцето и биохимично изследване на кръвта.

Понякога пулсът изчезва за кратко време Това състояние се нарича блокада на сърцето, т.е. забавяне или пълно прекратяване на преминаването на импулсите на възбудата по проводящата система на сърцето. Ако ударите закъсняват за секунда, може да се появят конвулсии и припадъци, които са опасни за живота.

Блокадите обикновено започват при тежки некротични, склеротични или възпалителни процеси в сърцето, при сложни пороци и след инфаркт.

Учестеният пулс (тахикардия) е по-разпространен и познат практически на всички. Това се случва и на здравите хора - след вълнение, физическо натоварване, порция алкохол, но много бързо всичко се връща в нормата.

Понякога обаче тахикардията може да продължи с часове или дори с дни. Ако тя се съпътства с повишено налягане или температура, те трябва да се лекуват.

При липса на такива, трябва да се провери нивото на хемоглобин в кръвта и активността на щитовидната жлеза. Обърнете се за консултация към кардиолог – понякога това е сигнал за възпаление на миокарда. Най-често тахикардията се дължи на вегетативно-съдова дистония и трябва да се погрижите за нервната си система.

Ритмичността на пулса също се определя лесно: по норма интервалите между ударите трябва да бъдат еднакви. Но понякога пулсът изведнъж закъснява или избързва. Кардиолозите наричат това състояние екстрасистола.

Тези неприятни усещания често плашат пациентите и провокират техните съмнения за наличието на сериозно заболяване. Сами по себе си екстрасистолите не носят никаква вреда. Ако пулсът се увеличава след физическо натоварване, са възможни ендокринни разстройства или миокардит. А ако се намалява – проблемът се крие в състоянието на нервната система. Това е един от типичните признаци на скритата депресия.

Екстрасистолите могат да бъдат провокирани и от пушене, алкохол, силен чай или кафе,

преяждане, болки в областта на коремната кухина. Ако те са не повече от 200 за денонощие, няма никакви органични отклонения. 60% от случаите на подобни нарушения в ритъма се наблюдават именно при хората със здраво сърце. Но за тези, които страдат от сърдечни заболявания (атеросклеротични изменения на сърцето, стенокардия, инфаркт на миокарда), екстрасистолите са тревожен признак за изостряне на заболяването.

Напрежението в артериите

То се определя чрез силата, която е необходимо да се приложи, за да се прекрати преминаването на пулсовата вълна по артерията. Това се проверява по следния начин: по дължината на съда се поставят на разстояние два пръста. С единия се натиска артерията дотогава, докато вторият пръст не престане да възприема пулса.

Ако е необходима по-голяма сила, пулсът е нарича твърд и това често се случва при високо кръвно налягане и атеросклероза.

Твърде мекият пулс е характерен за ниското артериално налягане.

Представителите на нетрадиционната

медицина вярват, че по [пулса](#) може да се открие също така кой орган е болен, да се разпознаят много заболявания и дори да се определи характера на човека. За това обаче няма никакви категорични научни доказателства.

Бенките – най-слабите места на кожата



здраве.bg

Бенките са слабите места на кожата, които са най-податливи на редица вредни въздействия. Често хората се отнасят твърде лекомислено към тях, но за съжаление понякога дори една съвсем обикновена бенка може да се окаже меланом. Но няма място за излишна паника.

Имунозависимото заболяване меланом преминава през 5 стадия, които продължават от 5 до 50 години. Признаците за израждане на бенките са следните:

- рязка промяна в пигментацията до черен цвят или намаляване на плътността на цвета,
- лющене или възпаление около

<< *Прод. от стр.24*

бенката,

- увеличаване на размера и плътността,
- пукнатини,
- кръвотечение.

При определени съмнения всеки трябва да потърси помощта на специалист – онкодерматолог.

По-голяма вероятност за появата на меланом съществува при хората със светла кожа и очи, които лесно изгарят на слънце, хората, които имат повече от 20-30 бенки, тези, които са наследили меланом по родствена линия, а също така при живеещите в твърде горещ климат.

5 правила за здраво сърце



здраве.bg

Защо е необходимо да злоупотребяваме с нашето здраве, а когато вече е доста късно, да търсим намесата на лекар!? Можем да вземем навременни, а и съвсем съобразени с нормалното всекидневие мерки, които не изискват особени усилия на волята. Но пък ще ни се отплатят достатъчно щедро...

Правило №1: яжте зеленчуци, плодове и ястия с минимална термична обработка

Витамините и целулозата подобряват цялостната работа на

организма, забавят развитието на атеросклерозата и наслагването на холестерола по стените на кръвоносните съдове. Рибата, която е доказано богата на омега-3 мастни киселини намалява риска от инфаркт. От друга страна, при термичната обработка почти всички хранителни продукти губят много от ценните си вещества.

Правило №2: редовно спортувайте, ходете пеша, бягайте, карайте колело

Тренировките поддържат в тонус всички мускули включително и сърдечния. По време на физическото натоварване по-бързо се преработва глюкозата и се изразходват веществата, които иначе се наслагват по най-проблемните места. Особено подходящи за здравето на сърцето са бягането, ходенето и плуването. Главното условие за добър ефект е да се занимавате с тях не по-малко от 30 минути поне 3-4 пъти седмично. Ако не обичате тренажорите във фитнес клуба, карайте колело или просто се разхождайте в парка. По време на натоварвания наблюдавайте пулса си - той трябва да бъде максимум 110-130 удара в минута.

Правило №3: употребявайте умерено количество алкохол

Не е необходимо да се отказвате напълно от алкохола. Чаша сухо червено вино дневно (например по време на обяд) е от голяма полза за сърцето. Червеното вино е богато на полифеноли - силни антиоксиданти, които се съдържат в семките на гроздето. Според последните изследвания, умерената употреба на алкохол (1-7 чашки седмично) намалява с до 30% риска от инфаркт и инсулт.

Безопасната дневна норма алкохол е 20 г чист етилов спирт, което се равнява на чаша вино или 330 мл бира.

Правило №4: обиколката на талията не трябва да превишава тази на бедрата

Според статистиката правилното хранене намалява с 57% риска от инфаркт. “Правилното” тегло позволява да се избегнат много здравословни проблеми, в това число и сърдечни. Талия над 89 см, независимо от ръста е реална заплаха за здравето. Учени посочват т.нар. “мастна верига”: твърде много мастна тъкан – относителна недостатъчност на инсулин - повишаване на концентрацията на глюкоза в кръвта (възниква диабет от 2 тип) – повишаване нивото на холестерола – развитие на атеросклероза и поява на повишено кръвно. От проблеми някъде по тази верига най-често страдат хората с абдоминално затлъстяване, т.е. мазнините са натрупват главно в областта на талията. От тази гледна точки е по-добре да бъдете “круша” (с талия по-тясна от бедрата) отколкото “ябълка” (с талия по-широка от бедрата).

Правило №5: откажете цигарите

Обикновено в антирекламата на цигарите показват саждите в белите дробове. Но в действителност пушенето вреди много повече на сърцето. По данни от Световната здравна организация, пушенето е вторият след атеросклерозата фактор, способстващ за развитието на исхемична болест на сърцето.

Момченце пита татко си:
– Тате, като стана голям като теб, нали ще мога вече да правя всичко, което поискам?
– Не, момчето ми. Тогава вече ще си женен...



Знаете ли, че...
Все повече учени опровергават твърдението, че Земята е кръгла.
Според най-новите изследвания тя е мръсна, гадна на вкус и скърца между зъбите.



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



Детенце с любопитство чете учебника по анатомия на батко си.
По едно време озадачено клати глава:
– Щом аз съм бил най-бързият сперматозоид

на татко, мога да си представя какви са били останалите...



Съдията пита свидетел:
– На какво разстояние от местопрестъплението бяхте в момента на първия изстрел?
– На двайсет метра.
– Значи сте могли да видите всичко станало.
А на какво разстояние бяхте в момента на втория изстрел?
– На около два километра.



Край малко селце в Африка се появил гладен лъв, който започнал да напада добитъка на местните жители.
Хората решили да извикат на помощ опитен ловец.
Ловецът решил да приложи хитрост, облякъл се в кожа от крава, взел оръжието си и влязъл в обора, за да чака звяра.
Посред нощ селото се събудило от крясъци, писъци и неистов животински рев.
Всички се втурнали в обора да спасяват храбрия ловец.
Вместо благодарност за помощта, той се

разкрещял:
– Кой идиот пусна тук бика???



Телефонът звъни.
– Добър ден. Може ли Янка да се обади?
– Тя е в родилния дом.
– Сериозно?... И какво се е случило?...



Ловци си раздуват истории:
– Миналото лято бях в Австралия. С един изстрел от двеста метра гътнах едно кенгуру!
– Аз пък през пролетта бях в Арктика. И с един изстрел между очите усмъртих ей такава голяма бяла мечка!
Третият снизходително вдига рамене:
– Пък аз бях в Израел...
– И?
– Да сте чували за Мъртво море? Е, аз съм този, който го...



Стар ловец разказва:
– Свърших, значи, патроните, а вълците – след мен. Тичам аз, тичам – стигнах едно дърво, покатерих се на него. Вълците седнаха под дървото, чакат

да сляза. Ама аз не слизам! По едно време усещам – клончето под мен почва да пука.
Докато се усетя – то се счупи и паднах долу, точно в средата на глутницата.
– И какво стана?
– Как какво стана? Разкъсаха ме на малки парченца!



В музея.
– Това е статуята на Минерва.
– А този до нея мъжът й ли е?
– Не, тя не е била омъжена. Била е богиня на мъдростта...



Анкета на улицата.
– Какво бихте предпочели да имате – петдесет хиляди лева или три дъщери?
– Три дъщери – отговаря, без да се замисля, анкетираният.
– А защо?
– Защото сега имам четири ...



Месец след като някакъв виладжия е обявен за общонационално издирване, край езерото на вилната

☺

зона откриват удавник. откраднали!

Полицията решава,
че това може да
е изчезналият, и
викат жена му за
разпознаване.
– Имаше ли съпругът
ви някакви особени
белези? – пита
следователят.
– Да. Заекваше...

☺

В полицейския участък
се втурва възбуден
човек с разперени
ръце.
– Шапката ми свиха!
Откраднаха ми
шапката!
– Добре де, добре
– успокоява го
дежурният. – А защо
си държите ръцете
така?
Човекът поглежда и
удивено виква:
– Ау! И дините ми са

☺

В съда.
– Госпожо, в
оплакването си
твърдите, че миналата
неделя обвиняемият ви
е изнасилил. Бихте ли
разказали на съда как
се случи това?
– Ах, господин
съдия, беше така
вълнуващо...

☺

Гледачката вдига ръце
над картите:
– Ах, какъв ужас!
Жена ви ще умре след
два дни!
– Знам де, знам, няма
защо да се говори за
това толкова високо. А

☺

ще ме хванат ли?

☺

Мъж влиза в цветарски
магазин.
– Изберете ми, моля,
сто рози. Искам
огромен букет, за да
зарадвам жена си.
Продавачката ужасено
плясва с ръце:
– Божичко, какво
толкова сте направили?

☺

Младеж се опитва да
поведе интелектуален
разговор с красавица:
– Обичате ли
Шекспир?
Тя, смутено:
– Е, чак пък... По-
скоро сме приятели...

☺

– От двадесет години
насам често се

☺

срещаме в съдебната
зала – казва съдията
на подсъдимия. –
Засрамете се, за тези
години вие можехте
да станете почтен и
уважаван човек!
– А вие можехте
за това време да
станете министър на
правосъдието!

☺

– И вие твърдите,
че този инвалид на
патерици ви е пребил?
– Знаете ли, господин
съдия, когато той
започна, още не беше
инвалид и нямаше
патерици...

☺



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 автомобили 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:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



221-сантиметрова звезда от NBA забелязан с обръсната глава в китайския храм Шаолин



Виктор Уембаняма, **221-сантиметровият френски** баскетболен феномен, приветстван като следващата голяма звезда в NBA, изглежда си е взел духовна почивка. Известен с разтърсващото си присъствие в представянето си като новобранец на годината със Сан Антонио Спърс, Уембаняма неотдавна бе заснет в храма Шаолин в китайската провинция Хенан. Забележително е, че характерната му къдрава коса бе изчезнала, заменена от гладко обръсната глава, докато седи тихо пред статуи на Буда, заобиколен от вековно спокойствие, предава The Economic Times.

Изображението, което сега се разпространи вирусно в китайските медии и социални акаунти на NBA, предизвика вълна от интриги. Дали извисяващият над останалите спортист търси възстановяване, преоткриване – или просто вътрешен мир?

Монашеско преместване или медитация?

Официалната страница на NBA в китайската Weibo отбеляза, че „според докладите“ Уембаняма наистина е обръснал главата си и е предприел 10-дневно уединение в храма Шаолин - институция, пропита с бойни изкуства и медитативна дисциплина. Отделно видео за Douyin – китайският еквивалент на TikTok – също засне младата баскетболна звезда, която тихо се движи из манастирските територии.

Въпреки че нито Уембаняма, нито храмът Шаолин са потвърдили директно посещението, съобщения от местни медии в провинция Хенан предполагат, че спортистът е на мястото, но подробностите остават „неудобни за разкриване“. Този воал на секретност само е добавил към аурата на момента, превръщайки това, което би могло да бъде небрежно отклонение извън сезона, в нещо далеч по-символично.



След сезон на върхове и болки, духовен тайм-аут?

Според CNN, оттеглянето на Уембаняма идва след труден край на иначе ослепителния дебютен сезон. През февруари той бе аути заради дълбока венозна тромбоза в дясното рамо - рядък и сериозен кръвен съсирек, който внезапно спря метеорния му възход. „Шпорите“ скоро също бяха елиминирани от борбата за плейофите. Това уединение за французина е нещо повече от просто духовно удоволствие. То може да бъде част от лично рестартиране – такова, което съчетава физическо възстановяване с психическо подмладяване. Храмът Шаолин, прочут в световен мащаб със своите майстори по кунг-фу и дзен будистки монаси, предлага програми, фокусирани върху тишината, самодисциплината и откъсването от съвременните разсейващи фактори. За 21-годишен човек, носещ тежестта на световната слава, това може да е перфектната пауза.

Селфита на Великата китайска стена, след това вътрешен мир

Преди да се прехвърли в режим на монах, Уембаняма бе видян да се наслаждава на по-типичните туристически пътеки на Пекин. Феновете го забелязаха да пазарува, да играе

уличен баскетбол, да се разхожда из парковете и да посещава емблематичната Велика китайска стена. Сан Антонио Спърс дори публикуваха весел клип, в който той се възхищава на гледката: „Това е Виктор Уембаняма. *Живот в Китай на самата Велика китайска стена, прекарвайки си невероятно време. Лудост е!*“, сияеше той.

Но в рамките на няколко дни енергията се промени – от публична към лична, от игрива към интроспективна. Образът на Уембаняма в тиха медитация сега е заменил онези по-ранни проблясъци на туристическа наслада, подхранвайки спекулациите, че баскетболната звезда може би пренастройва не само физическата си форма.



Магнитното привличане на Шаолин: От ютубъри до спортни икони

Храмът Шаолин отдавна е магнетично привлекателен за известни личности, инфлуенсъри и търсачи на кунг-фу.

Прод. на стр.28 >>

<< **Прод. от стр.27**

Само преди няколко месеца американският ютубър iShowSpeed попадна в заглавията на вестниците, тренирайки с майстори на кунг-фу в същия манастир, събирайки милиони гледания в различни платформи. Но посещението на Уембаняма – умишлено или случайно – се усеща по-малко рекламно и по-целенасочено. Независимо дали използва бойна дисциплина, за да се подготви за по-силно завръщане, или просто прегръща рядък момент на уединение, едно е ясно: пътешествието на Виктор Уембаняма това лято не е свързано с бързи атаки или тройки. **Става въпрос за откъсване от шума и потапяне в тишината.**

**Инженер от ОАЕ
пробяга маратона
Великата китайска стена
за да помогне на
онкоболни деца**



Когато Абдула бин Хаджар Ал Шехи пресече финалната линия на маратона „Великата китайска

стена“ - едно от най-изтощителните в бягането на дълги разстояния, той не мислеше за болката или за историческия подвиг. Мислеше за децата, за които бягаше – млади пациенти с рак, които водят битки далеч по-тежки от неговата собствена, пише публикуваният в Дубай Khaleej Times.

Бегачът за издръжливост от ОАЕ, който работи като инженер, стана първият спортист от ОАЕ, завършил изтощителното състезание, известно с натоварвания си терен и повече от 5,100 каменни стъпала по историческата Велика китайска стена - едно от Седемте чудеса на света.

„Участието в маратона на Великата китайска стена не бе за преследване на личен рекорд или за доказване на нещо на себе си“, каза той. „Бе въпрос на солидарност с децата, които се събуждат всеки ден, за да водят битки, далеч по-трудни от всяко състезание. С всяка стъпка исках да нося тяхната сила, тяхната смелост – и да им кажа, че не са сами.“

Мотивиран от смелостта на младите онкоболни, Абдула си партнира с фондация „Ал Джалила“, организация с нестопанска цел в

здравеопазването, създадена през 2013 г., за да стартира кампания за набиране на средства и повишаване на осведомеността в подкрепа на изследванията и лечението на рака при децата.

Състезанието, известно с безмилостните си изкачвания и екстремни условия, изпита както тялото, така и духа. Завършването му бе дълбоко личен етап за Абдула, който се надява да хвърли светлина върху по-висша кауза, пише Gulf Today.

Неговата история служи като напомняне, че всяка стъпка, независимо колко е трудна, може да носи силата да промени нещата.

**Реваншът Усик - Дюбоа
идва с огромен паричен
залог**



Украинецът Александър Усик и британецът Даниел Дюбоа ще спечелят рекордни пари за реванша си, който ще се проведе на 19 юли на легендарния стадион „Уембли“ в Лондон,

информира News Bet365, предава RBC1 Ukraine.

Кой печели повече?
Общият паричен фонд за реванша е изумителните £150 милиона - това са над \$200 милиона.

Усик ще прибере £97.5 милиона, докато Дюбоа ще спечели £52.5 милиона. Това ще бъдат най-високите печалби в кариерата и за двамата бойци. Разделянето - 65% за Усик и 35% за Дюбоа - отразява настоящия статут на украинеца като обединен шампион в тежка категория на WBA, WBC и WBO. Дюбоа ще влезе на ринга като носител на титлата на IBF.

Колко са печелили
преди?

Преди това най-голямата печалба на Усик дойде от реванша му с Тайсън Фюри, където той спечели \$114 милиона. Дюбоа, за разлика от него, имаше по-скромен връх - той спечели \$4.6 милиона за битката си срещу Антъни Джошуа миналия септември. След като обаче получи дял от приходите от платено гледане, общите му приходи от този мач се покачиха до около \$13 милиона.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

<< Прод. от стр.28



Кога и къде ще се проведе реваншът?

Реваншът между Усик и Дюбоа е насрочен за 19 юли 2025 г. на стадион „Уембли“ в Лондон. Очаква се това да бъде едно от най-големите боксови събития на годината.

Очакванията са за голям световен интерес - битката ще бъде излъчвана в над 100 държави. Този реванш е исторически момент в бокса. Едва за втори път в историята на този спорт и четирите големи титли в тежка категория ще бъдат на карта. Усик в момента държи поясите на WBA, WBO и WBC. Дюбоа има титлата на IBF, която Усик доброволно освободи преди година.

Усик също така наскоро направи ново изявление за пенсионирането си, разкривайки къде би искал да проведе последния си мач в кариерата си.

Формула 1 представи календара за 2026: Гран При на Мадрид дебютира, Имола отпада



Формула 1 представи графика си за състезанията за сезон 2026, който добавя Гран При в Мадрид и премахва Гран При на Емилия-Романя в Имола, предава ESPN. Календарът с 24 състезания бе одобрен от управителния орган на Формула 1, ФИА, по време на среща на Световния съвет по моторни спортове.

Заедно с добавянето на Мадрид, датата на състезанието в Монако е преместена от традиционния си слот в края на май за началото на юни, което означава, че вече не се преплита с Индианаполис 500.

Гран При на Канада е преместена на нова дата в края на май, което пък означава, че товарите, използвани за Гран При на Маями, могат да останат в Северна Америка, вместо да се връщат обратно в Европа.

Първото състезание

за сезона ще се проведе на **8 март 2026** в Австралия, като останалите състезания ще бъдат разпределени в 10 месеца преди последното състезание в Абу Даби на 6 декември.

Сезон 2026 ще бъде първият с нов набор от правила, който включва ревизирани хибридни двигатели, които получават 50% от мощността си от батерия и 50% от двигател с вътрешно горене, работещ с устойчиво гориво.

Сезонът ще включва и добавянето на **Cadillac** като 11-и отбор на стартовата решетка, отборът на Sauber ще бъде преименуван на Audi, а Ford ще обедини сили с Red Bull като производител на двигатели.

В САЩ остават три състезания, включително Гран При на Маями на 3 май, Гран При на САЩ в Остин, Тексас, на 25 октомври и Гран При на Лас Вегас на 21 ноември.

График на състезанията от Формула 1 за 2026 г.:

6-8 март, Гран При на Австралия, Мелбърн
13-15 март, Гран При на Китай, Шанхай
27-29 март, Гран При на Япония, Сузука

10-12 април, Гран При на Бахрейн, Сахир
17-19 април, Гран При на Саудитска Арабия, Джеда
1-3 май, Гран При на Маями, Маями Гардънс
22-24 май, Гран При на Канада, Монреал
5-7 юни, Гран При на Монако, Монако
12-14 юни, Гран При на Испания, Барселона
26-28 юни, Гран При на Австрия, Шпилберг
3-5 юли, Гран При на Великобритания, Силвърстоун
17-19 юли, Гран При на Белгия, Спа-Франкоршам
24-26 юли, Гран При на Унгария, Будапеща
21-23 август, Гран При на Холандия, Зандвоорт
4-6 септември, Гран При на Италия, Монца
11-13 септември, Гран При на Мадрид, Мадрид
25-27 септември, Гран При на Азербайджан, Баку
9-11 октомври, Гран При на Сингапур, Сингапур
23-25 октомври, Гран При на САЩ, Остин
30 октомври - 1 ноември, Гран При на Мексико, Мексико Сити
6-8 ноември, Гран При на Бразилия, Сао Пауло
19-21 ноември, Гран При на Лас Вегас, Лас Вегас
27-29 ноември, Гран При на Катар, Лусаил
4-6 декември, Гран При на Абу Даби, Яс Марина

Art & Culture

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



Ръчно изработени бижута от Вяра Димитрова, редактор вестник "Пламък"



„Родна реч“



Автор: Ран Босилек

„Родна реч, омайна,
сладка,
що звучи навред край
мен;
реч на мама и на татка,
реч, що мълвим всеки
ден.

Тя звънти, когато пея,
в радостни игри еhti;
вечер приказки на нея
баба тихо ми реди.

И над книгата унесен,
родна реч ми пак
шепти...
Милва като нежна
песен,
като утрен звън
трепти!“

Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada | **Canada**

Пламък
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. Пламък
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.