

## Какво е това в морето, което ни кара да се чувстваме толкова добре?

(¿Qué tiene el mar que nos hace sentir tan bien?)

Автор: А. Виктория де Андрес Фернандес - доцент в катедра „Биология на животните“, Университет в Малага

Декларация за оповестяване:

А. Виктория де Андрес Фернандес не получава заплата, не извършва консултантски услуги, няма акционерно участие или финансиране от



никая компания или организация, която може да се възползва от тази статия, и не е

декларирала никакви съответни връзки извън цитираната академична позиция.

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

Вероятно сте чували, че когато плуваме в морето, тялото и умът ни се връщат в най-първичното си състояние.

Че се чувстваме феноменално, защото сякаш сме се върнали в утробата или сме се пренесли в много древни еволюционни етапи, до тези на нашите далечни предци рибите.

Е, всичко това не е нищо повече от

ембрионалната и еволюционна версия, съответно, на... един огромен мит, напълно лишен от научна основа!

Колкото и привлекателно да звучи в литературен план, ние нямаме способността да си спомним нито онтогенетичното състояние на нашата личност като индивид, нито филогенетичното състояние на нашия

род като вид. С други думи, не си спомняме колко удобен е бил околоплодният мехур, който ни е защитавал, когато сме били фетуси, нито пък, още по-малко, имаме способността да знаем какво са се чувствали таксоните, които са ни предшестваха по нашия еволюционен път до сегашното състояние на Homo sapiens.

Това, което е

очевидно – и многократно проверимо и потвърдимо – е чувството за благополучие, което ни дава плуването в морето. И бъдете внимателни, защото благополучието надхвърля простото удоволствие. Докато удоволствието е наслада от нещо, свързано с екстаз или моментна еуфория (тоест, то е непосредствено

*Прод. на стр.2 >>*

**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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

**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

## Какво е това в морето, което ни кара да се чувстваме толкова добре?

(¿Qué tiene el mar que nos hace sentir tan bien?)

<< Прод. от стр.1

усещане), благополучието е нещо по-дълбоко; то е по-„консолидирано“, **хармонично и спокойно състояние на удоволствие**, което надхвърля чисто сетивното. Това е така, защото, докато удоволствието е по-тясно свързано с преживяването, благополучието включва по-множествени аспекти като здраве, добродетел, знание или задоволяване на желанията.

Когато влезем в морето, и от тази гледна точка, чисто соматичното удоволствие се комбинира с много по-сложно психическо благополучие, което ни кара да се чувстваме блажени.

### Но защо?

Склонни сме да мислим за най-очевидното: влизането във водата ни охлажда и това, когато летните жеги ударят, е най-доброто противодействие. Очевидно сме прави. Задоволяването на физиологична нужда, като хранене, когато сме гладни, или пиене,

когато сме жадни, винаги е приятно. Но в случая с плуването има много повече. От неврофизиологична гледна точка е доказано, че вертикалното потапяне във вода води до някои много интересни положителни ефекти. Като начало, то увеличава скоростта на кръвния поток през средните и задните мозъчни артерии. Освен това, ако потапянето е съпроводено с упражнения с ниска интензивност (като например ходенето във вода), се постига същата скорост на мозъчен кръвен поток, както при умерено бягане извън водата. Това оправдава добрата репутация на аквагимнастиката.

В допълнение към това увеличение на мозъчния кръвоток, соматосензорните стимули, генерирани от повишеното хидростатично налягане, водят до повишаване на кортикалната мозъчна активност, както в двигателните, така и в сензорните или париеталните области. Това е тласък за нашия

мозък.

Трето, простото потапяне във вода до раменете намалява мускулния оток и увеличава сърдечния дебит (без увеличаване на разхода на енергия), което насърчава генерализирания кръвоток и транспорта на хранителни вещества в цялото тяло. Това, което се изразява в драстично намаляване на усещането за умора, е причината, поради която се препоръчва джакузи сесия за спортисти след интензивни упражнения.

Тези от нас, които не са се посветили на чупенето на рекорди, забелязват как краката ни стават много по-леки, тъй като венозният отток се подобрява.

Всички горепосочени ефекти са резултат от потапянето във вода. Но може би си мислите, че не се чувстваме толкова добре, плувайки в басейн, колкото в океана. И отново сте прави. В допълнение към ефектите, получени от самото потапяне

във вода, трябва да добавим и тези, свързани със специалния характер на морската вода.

За плуване най-добрият вариант е морето.

Както добре знаем, морската вода получава непрекъснато количество соли и минерали от реките. Подводните хидротермални извори и вулканичните изригвания на морското дъно също допринасят за поддържането на висока концентрация на сол (средно 35 г/кг вода, **80% от които съответстват на натриев хлорид**, а останалите - предимно магнезиев хлорид, сулфат и бромид).

Преките последици са двойни. От една страна, солената вода е по-плътна от сладката. Това създава по-голяма плаваемост и следователно по-малко мускулни усилия за задържане на повърхността. С други думи, плуваме по-спокойно в морето, защото се носим повече.

Прод. на стр.4>>

# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



## HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

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

### Our requirements:

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



### Contact us

**T. 416-907-8101 x5**

Toll-Free: 877-907-8101

Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6

Email: hr@transamcarriers.com

**ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE** [transamcarriers.com/careers](https://transamcarriers.com/careers)

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @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](mailto: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.

## Какво е това в морето, което ни кара да се чувстваме толкова добре?

(¿Qué tiene el mar que nos hace sentir tan bien?)

<< Прод. от стр.2

От друга страна, солите се абсорбират през кожата. Това допринася много за инхибиране на нарушаването на кожната бариера, причинено от кожни дразнителни, което ускорява нейното възстановяване и предотвратява сухотата. Този факт е особено интересен при лечението на кожни заболявания като контактен дерматит или псориазис и е довел до разглеждането на морските бани като адювантна терапия при лечението на хроничен дерматит.

Морската вода, специално обогатена с магнезиеви соли, като тази от Мъртво море, също демонстрира интересни противовъзпалителни свойства.

Към всички тези полезни ефекти трябва

да добавим липсата на отрицателни ефекти от добавките, които задължително се намират в басейните. Добавянето на хлор е необходимо, за да се предотврати разпространението на протозои, бактерии и гъбички във водата, но дразни кожата. Избягваме тази агресия, като заместваем басейна с морето.

Морето е повече от морска вода.

Разбрахме, че потапянето във вода е полезно и че освен това фактът, че водата е морска, е особено препоръчителен за кожата. Но морското къпане е много повече от просто накисване във вана, към която са добавени соли.

Големият обем вода, който се натрупва в моретата и океаните, действа като жизненоважен

терморегулатор. Големият топлинен капацитет на плътната среда (като водата) в сравнение с въздуха действа като температурен буфер, така че крайбрежните райони са по-хладни през зимата и по-хладни през лятото, отколкото подобни разположени във вътрешността на сушата райони. Това води до непрекъснато охлаждане на топлия въздух и установяване на течения, които генерират успокояващия, свеж морски бриз. Бризът носи със себе си и много висока концентрация на аниони, които проникват в кожата, а също и в белите дробове. Неговите физиологични и психологически ефекти далеч не са малки: предотвратяване на неврохормонални нарушения, намаляване на

ефектите от стреса, антиоксидантно действие чрез повишаване на нивата на супероксид дисмутаза и дори подобряване на акнето. Можем да добавим и още по-благоприятни фактори, като например релаксирането, осигурено от интензивността на синия цвят, или успокояващите и седативни ефекти от прекрасния звук на ритмичното плискане на вълните. Правете като мен и се насладете на морето, защото освен това е безплатно.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/que-tiene-el-mar-que-nos-hace-sentir-tan-bien-234656>

# Четете вестник Пламяк онлайн:

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

# 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**

## Обръщение на Св. Синод на БПЦ-БП относно езическата нео-индуистка пропаганда с лъжехристиянски елементи



Източник: Българска Патриаршия  
(www.bg-patriarshia.bg)

Обръщаме се към богохранимото ни православно паство в България и по света, както и към медиите, културно-просветните институции и обществеността с призив за по-голяма бдителност по отношение на гастролиращи гуру-та, самозвани „духовни учители“ и гравитиращите около тях общности. Те развиват проповедническа и религиозна дейност

у нас, като преплитат своите езически вярвания с некоректно използвани елементи от християнството. Сред основните цели на тези „духовни водачи“ е да въведат в духовна заблуда колкото е възможно повече човеци и така да увеличат числото на своите последователи.

В страната ни и извън нея често се рекламират инициативите на нео-индуистки „духовни водачи“ като Бхактиведанта Свами Прабхупада, Махариши Махеш Йоги, Шри Чинмой, Шри Матаджи Нирмала Деви, Ошо Раджниш, Саи Баба, Шибенду Лахири, Шри Шри Рави Шанкар и мн. др.

Повечето общности, обожествяващи тези водачи, заявяват пред обществеността, че имат за цел да усъвършенстват

отделния човек и обществото като цяло чрез създаване на нагласи, умения и условия за „себереализация“ и „хармония“. Култовете, действащи от името на подобни гуру-та, твърдят, че тяхната работа е съсредоточена върху образователни, културни и спортни програми, семинари и курсове за самоусъвършенстване, освобождаване от стреса, подобряване на здравето, засилване на концентрацията и паметта, миротворчески проекти и всеобщ напредък на цялото човечество. Чрез подобни положителни послания те се инфилтрират временно или трайно в календара на редица културни и образователни институти. Така биват подвеждани незапознатите български граждани:

кметове, директори, секретари, преподаватели, възпитатели, родители и деца, които биват поставени в ситуация да се приобщават към инициативи, насочени срещу християнския им мироглед и рушащи православната им идентичност.

За нас е крайно неприемливо Господ Иисус Христос да бъде представян от един или друг гуру като поредния от многото „духовни учители“ или като „въплъщение“ („аватар“) на индуисткото божество Кришна. Считаме за недостоеен всеки опит да се принизява изкуплението, дарувано ни от нашия Спасител на кръста, и делото Му да се подменя с лъжеучението за кармата и прераждането. Отхвърляме всяко



# 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



TICO # 4631602

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



посегателство върху хилядолетната християнска нравственост на българския народ и заменянето ѝ с фалшивата свобода на източни лъжеучения, според които „няма добро и зло“, животът е кръговрат, а човешката личност е „парцалена кукла“ без никакво значение (Шри Шри Рави Шанкар). Ако православните светии са постигнали праведност и светост, от които ние вземаме пример и се ползваме до днес, то те са извършили този подвиг чрез Божията благодат и с пълното съзнание, че имат един-единствен живот, по време на който са се потрудили в смирение, послушание към Църквата, пост, молитва и добродетелност. Затова всеки опит източната медитация да се сравнява с православната молитва, изпразването на съзнанието в сектите да се приравнява към себепознанието и богопознанието в Църквата или йогата да се съизмерва с православната аскеза е грубо изопачаване на факта, че между езичеството и християнството има същностни разлики, произтичащи от това на кои богове се

кланят индуистите, Кого почитат християните и какви са стремежите на езичниците и на православните вярващи. Св. Синод е загрижен не само за членовете на БПЦ-БП, но и за българските семейства, училища и детски градини, българските читалища и библиотеки, концертни зали, социални и културни центрове, които масово се използват за подобна религиозна пропаганда и с това се цели отчуждаване на народа ни от неговите исконни традиции и духовни корени. Освен това, изхождайки от многогодишния си душепастирски опит, Църквата знае, че подобни езически култове в редица случаи са заплаха за физическото и психическото здраве на хората, за имуществото им, за здравината на семействата им, за професионалната им реализация и социална интеграция. Нека проявим повече здравомислие, както и благодарност към грижовната любов на нашия Господ Иисус Христос, Който чрез Евангелието ни просвещава и предупреждава като Свои възлюбени чеда: „пазете се да ви не прелъсти някой.

Защото мнозина ще дойдат в Мое име, говорейки, че съм Аз; и ще прелъстят мнозина“ (Марк 13:5, 6); „ако някой ви каже: ето, тук е Христос, или ето, там е, - не вярвайте. Защото ще се появят лъжесхристи и лъжепророци, и ще покажат личби и чудеса, за да прелъстят, ако е възможно, и избраните. А вие се пазете: ето, казах ви отнапред всичко“ (Марк 13:21-23). Верни на Христовите заповеди, светите апостоли също ни ограждат от самозванците, които се стремят да отделят вярното стадо от Добрия Пастир. Св. апостол Петър казва: „между вас ще има лъжеучители, които ще вмъкнат пагубни ереси и, като се отричат от Господа, Който ги е изкупил, ще навлекат върху си скорошна погубел“ (2 Петр. 2:1). Нека страним от бесовските суеверия, от фалшивото блаженство на гордостта и порока, и да стоим в завета на св. Йоан Рилски като пазим светата православна вяра, живеем непорочно и свидетелстваме пред целия свят, че Иисус е Христос (срв. 1 Йоан. 5:1) – единственият Път, Истина и Живота за всички човеци!

**Архиерейско богослужение и откриване на изложба в Бачковския манастир в деня на светлото Преображение Господне**



Източник: Българска Патриаршия ([www.bg-patriarshia.bg](http://www.bg-patriarshia.bg))  
Автор: bachkovska.sveta.obitel

В деня, когато нашият Господ Иисус Христос е приел своя вечен, изначален и нетленен образ на Таворския хълм, игуменът на манастира, Преосвещеният Велички епископ Сионий, отслужи божествена света литургия в съборния храм на обителта. Негово преосвещенство честити празника на вярващите християни, като им пожела нетленната таворска светлина, частица от която всеки един от нас носи в сърцата си и която е нашата

съпричастност и живот в Бога същински, никога да не бъде в сянката на ежедневната грижа или на врага човечески, но винаги да озарява битието ни и бъде пътеводната звезда звезда в земния ни път към Него!

На същия ден, Негово преосвещенство откри в презентационната зала на манастира, изложба на художника Андрей Янев, вдъхновена от силите небесни и съработници Господни – светите архангели.

Андрей Янев е посветил творчеството си на „превод“, на усета си за незримото и всеприсъстващо духовно начало, в образи, като начин да го направи и по-осезаемо за всички нас. Така настоящата му изложба се състои само от една картина – „Архангелско опрощение“. В монументалния си размер – 3,10x2,15м, тя ни представя два ангела обединени в прегръдка на небесно покровителство и защита, обещаваща ни застъпничеството на прошката и покаянието. Изпълнена в „цвета на ефира“, творбата наистина преминава през непосредствено овещественото възприятие, за да докосне отвъдното във всеки от нас и

ни изведе от тесните граници на егото ни. Епископ Сионий поздравя Андрей Янев за неуморното му търсене и vyplъщаване на духовните измерения на битието, като му пожела да бъде винаги светлата нишка на духа, просиял и на Преображението Христово!

### **16-годишен младеж се удари в крава с мотора на баща си и загина**

16-годишно момче от село Кръстава, Велинградско се удари с мотоциклета на баща си в крава на пътя за Велинград и загина. Инцидентът е станал малко преди 23.00 ч. на 7 август. 16-годишно момче решило да се повози, като заедно с него на мотора бил и негов връстник от същото село. Движейки се с несъобразена с пътните условия скорост, младежът се блъснал в намираща се на пътя крава. В резултат на сериозния удар водачът на мотоциклета е починал на място. Екип на спешна помощ е транспортирал другия тийнейджър до МБАЛ-Велинград, където е настанен за лечение, съобщи БНТ. На мястото е извършен оглед от дежурна група

при РУ-Велинград. Образувано е досъдебно производство под надзора на Окръжната прокуратура в Пазарджик.

### **18-годишен младеж се удави край плаж „Аркутино“**

18-годишен младеж се е удавил след като силното течение го завлякло навътре в морето до кея на плаж „Аркутино“. Сигнал за инцидента е подаден на 7 август около 15.00 ч. в Районно управление - Приморско. Зоната е неохраняема.

18-годишният младеж от Сливен е бил заедно с непълнолетната си приятелка, допълва NOVA. Той влязъл в морето, но силното течение го завлякло под водата. Около 11.00 ч. на следващия ден тялото на младежа било забелязано от плажуващ навътре в залива, съобщиха от МВР-Бургас. Сигнализирани са пешите полицейски патрули, обхождащи от сутринта плажната ивица, както и екипа с дрон, оглеждащ морето, като след съдействие на спасителите на плаж

«Аркутино» тялото на сливенчанина е извадено от водата, посредством джет.

ОДМВР Бургас призовава за по-голямо внимание при къпането в коварно августовско море и съобразяване на летовниците с командите на спасителите по охраняемите плажове. Плажната сигнализация е ясно обозначена, като при червен флаг, означаващ «висока опасност», вълнението на морето е няколко бала или има мъртви течения. Подценяването на опасности и несъобразяването с флаговата сигнализация често води до фатални инциденти - ето защо за поредна година ОДМВР Бургас отправя превантивен апел към плажуващите да не рискуват живота си, влизайки в опасно море.

### **Жена удари полицейска кола на кръстовище в Русе**



Лек автомобил блъснал полицейска кола на кръстовище

<< *Прод. от стр.8*

в Русе, съобщи регионалният говорител на МВР в града Даниела Малчева, предава NOVA. При инцидента няма сериозно пострадали. Произшествието е станало около 18:13 часа на кръстовището между булевардите „Цар Освободител“ и „Неофит Бозвели“.

Полицейският автомобил, с включени светлинен и звуков сигнал, се е движел по бул. «Цар Освободител» в посока жп гарата, когато е бил ударен в дясната си страна от кола, управлявана от жена на 54 години.

В полицейския автомобил са се намирали трима служители на полицията. Шофьорката на колата и служителите на реда са транспортирани за преглед в Университетска болница «Канев», откъдето по-късно са освободени за домашно лечение без тежки наранявания. И двамата водачи са тествани за употреба на алкохол, като пробите им са дали отрицателен резултат, уточни Малчева.

**Заловиха 38-годишен гръцки гражданин, малтретирал сексуално две непълнолетни българки**

Дирекция за борба с киберпрестъпленията в Гърция е образувала наказателно преследване срещу 38-годишен гръцки гражданин, за когото се смята, че сексуално е малтретирал 2 непълнолетни момичета в България през интернет, съобщи гръцкият седмичник „Прото тема“. Случаят е част от международно полицейско сътрудничество, при което гръцката полиция е получила информация от властите на България и на САЩ чрез Европол, допълва БТА.

38-годишният мъж е влязъл в контакт с непълнолетно момиче в България чрез интернет приложения и като е използвал техники за манипулация и психологическо насилие го е принудил да му изпрати материали със сексуален характер, на които се вижда то самото, както и да подложи на сексуално малтретиране и непълнолетната си сестра. При обиска в дома на заподозрения са иззети 2 мобилни телефона и 3 харддиска.

**Разбиха клон на рокерската група „Хелс Ейнджълс“ в България**



**ГДБОП разби клон на рокерската група „Хелс Ейнджълс“ в България. На 7 юли бяха задържани над 10 души в цялата страна, научи**

**бТВ от източници от МВР.** Полицеаската акция е била срещу цялата организация, не само по линия на наркоразпространението, а също така за насилие и рекет. Има задържани на територията на област Велико Търново и страната. Има задържани на територията на област Велико Търново и страната. Сред тях са едни от най-известните фигури на местния ъндърграунд – Емил Йорданов, по-известен като Емо Черния, смятан за лидер на рокерската групировка „Хелс Ейнджълс“ в региона, и Мирослав Пашов, познат като Миро Пашата.



/Снимка:

ГДБОП/ Имало е и арест в Асеновград. Задържаният е с прякор Латвиеца и е бил издирван с червен бюлетин на Интерпол за престъпления, свързани с наркотици.



/Снимка:

ГДБОП/

Антимафиотите откриха огромен арсенал от оръжия, атрибути за насилие, палки,

**Прод. на стр.10 >>**



радиостанции и рокерски атрибути по време на обиските и арестите, при които бяха задържани и вече обвинени 12 рокери, както съобщиха от окръжната прокуратура във Велико Търново. По време на акцията са претърсени 11 коли и общо 27 обекта в Търново, София, Русе, Варна и Асеновград. Сред иззетите доказателства за престъпления са хладни оръжия, боксове, спрейове, палки, белезници, големи суми пари телефони и компютри.

На 9 август

**Великотърновският окръжен съд наложи мярка за неотклонение „домашен арест“** за петима членове на мото клуб „Хелс Ейнджълс“, обвинени в различни престъпления. Според разследването бандата е действала от 2014 г. Съдът не уважи искането на прокуратурата за постоянен арест за лидерите на рокерската група **Емил Йорданов – Черния, Мирослав Пашов – Пашата**, както и за **Найден Найденов, Милен Петров и датския гражданин Бесльов Карстен**, който е постоянно пребиваващ в село Павел, община Полски Тръмбеш, съобщи NOVA. Основното обвинение за «Черния» и «Пашата» е, че са образували и ръководили престъпната група, а за останалите, че са участници в нея. Според прокуратурата **„Черния“ и „Пашата“ нямат официална връзка с регистрирана охранителна фирма**, която е на името на техните съпруги.

### Опит за грабеж на 100,000 лева пред клон на банка в София



На 8 август бе извършено опит за грабеж пред клон на банка в столичния квартал «Дианабад», съобщиха bTV и БТА, а информацията бе потвърдена от СДВР. Извършителят е искал да отнеме 100,000 лева в брой, но е заловен. По информация на медиите парите са били на столична болница. Служителка на лечебното заведение е слязла от автомобил пред клон на банката. Носела е чанта за лаптоп, в която имало голямата сума. Докато се отправяла към офиса, нападателят ѝ е отнел чантата. Мъжът е чакал пред сградата, предполага се, че е имал информация, че жената носи голяма сума пари.



След помощ от граждани полицаите от местното районно управление го задържат в района на местопрестъплението. bTV научи, че пострадалата е главен счетоводител на една от големите столични болници. Задържаният мъж е на 35 г. и най-вероятно дълго е изучавал навиците на счетоводителката

и се е възполвал от пропуските в мерките за сигурност.

**Не са виновни птиците, не са**



Автор: Добромир Банев

„Не са виновни птиците, не са. Виновно е небето, че обича. Животът е изпълнен с чудеса, макар да ни изглежда прозаичен. Покоят е най-сигурният бряг. Вълните му приписват просто рими. Не е виновен никой следващ сняг, че рано или късно идва зима. И с теб не носим никаква вина, че още се обичаме в далечност, която – като в книга – е една история, обречена на вечност.“

**Ах, колко мъка има по света**



Автор: Добромир Банев

„Ах, колко мъка има по света. Едни се раждат, други се разделят, а трети са на прага на смъртта, сбогват се с последната

# BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper

2025 - 2026

23  
years



**STIMEX**  
Italian Design  
Furniture

FREE interior consultation and space plan  
www.stimexinc.com • 416-939-9881



**SELL A HOUSE  
BUY A CONDO**  
**SOLD SOLD**  
**OVER ASKING**  
**LINA Gueorguieva**  
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN  
647-862-2339  
LinaLuxury@gmail.com  
www.MyHomeForSaleToronto.com

[www.bulbiz.com](http://www.bulbiz.com)

LCBO  
# 43738

BLACK SEA GOLD  
POMORIE

Pentagram  
Rose Syrah  
BLACK SEA GOLD - POMORIE

Demetra Vino Prospera Inc. • [www.bsgold.bg](http://www.bsgold.bg) • [office@demetravp.ca](mailto:office@demetravp.ca)

**VIN  
DE 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](http://www.vindegarage.com)

BLACK SEA GOLD  
POMORIE

LCBO  
# 43028

БУРГАСКА  
40% alc.  
МУСКАТОВА  
СПЕЦИАЛНА

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

Demetra Vino Prospera Inc. • [www.bsgold.bg](http://www.bsgold.bg) • [office@demetravp.ca](mailto:office@demetravp.ca)

неделя.  
 Децата като люляци  
 цъфтят,  
 а люляците бързо  
 прецъфтяват...  
 По път поемат, стигат  
 кръстопът,  
 целуват, мразят, после  
 съжаляват.  
 И в този непрестанен  
 кръговрат  
 все не преставаме да  
 бъдем лоши.  
 Делим се с брадви,  
 както брата с брат,

а чувствата изхвърляме  
 във кошчето.  
 Едни се любят,  
 повечето не.  
 Неделята е истински  
 коварна,  
 пред нея всички сме на  
 колене –  
 от прашна София до  
 синя Варна.  
 Преди да цъфне  
 люлякът, преди  
 ръка невинна цвят да  
 си откъсне,  
 моли се! Яж! Обичай!  
 Не съди!

Защото в понеделник  
 ще е късно.“

### Привикваме към тъмното навън

Автор: Добромир  
 Банев

„Привикваме към  
 тъмното навън,  
 но слънцето оставя  
 отпечатък:

отворим ли очи след  
 тежък сън,  
 спокойни  
 продължаваме нататък.

Достигнал най-  
 върховния екстаз,  
 да мога да мълча и да  
 ме чуваш,  
 разбирам вече смисъла  
 и аз:  
 щом можеш да обичаш  
 – съществуващ.“

# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



**Memorial Galleries Inc.**  
 Monument Factory Outlet

**Save Your Budget**

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища



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](mailto:kitty@memorialgalleries.ca)

[www.memorialgalleries.ca](http://www.memorialgalleries.ca)

## Четете вестник Пламяк онлайн:

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

**„СТАДАТА“**  
достигнаха края на  
20,000-километровото  
пътуване



Изключително амбициозното публично произведение на изкуството „СТАДАТА“ /“The Herds”/ приключи грандиозното си пътуване с публикуването на видеоклип, показващ куклените животни в реален размер, докато завършват своето 20,000-километрово пътешествие, предава FAD Magazine.

След последното публично събитие в Трондхайм на 30 юли, животните продължиха пътя си на север, изкачвайки ледника Йостедалсбреен - най-големият ледник в континентална Европа, докато стигнаха до Нордкап, една от най-северните точки в света.

„СТАДАТА“ на The Walk Productions започна в Киншаса през април т.г. и оттогава все повече куклени животни пътуват на север, за да бягат от климатично бедствие. Маршрутът

ги преведе през 25 града, през джунглите на Централна Африка, пустините на Сахел, крайбрежни градове в Южна Европа и ледниците на Норвегия.

Куклите на животни получиха силен отзвук, като събитията привлякоха хиляди хора по улиците. Ето и част от статистиката по време на 20,000-километрово пътуване:

- Проведени са **56 публични събития в 11 държави**

- „СТАДАТА“ са достигнали до публика от над 95,000 души по улиците, като милиони други са се ангажирали онлайн

- Животните са се срещнали с над 350 художници и музиканти

- **1,000 души са били обучени като кукловоди**, помагайки за „оживяването“ на куклите

- Хора в 13 града са се включили в работилници за изграждане на кукли, обучени от Ukwanda Puppets and Designs Art Collective, за да възпроизведат

куклените животни

- Деца по маршрута и извън него са използвали безплатните образователни ресурси на „СТАДАТА“, като са изработвали по-малки животни в училища и у дома

- Животните са били посрещнати от публични личности, актьори, художници и музиканти и дори са се срещнали с крал Чарлз Амир Низар Зуаби, артистичен директор на „СТАДАТА“, каза:

„СТАДАТА започнаха в тропическите гори на Конго и завършиха в Северния полярен кръг – и двете среди са под голяма видима заплаха. Но по време на това 20,000-километрово пътешествие открихме не само колко крехка е нашата среда, но и колко устойчива може да бъде природата и колко устойчиви могат да бъдат хората, когато работят заедно. Това пътуване е едновременно момент за скръб за това, което губим, но и покана да мислим различно, да се адаптираме, да не приемаме реалността. И да си представим нова връзка с природата.“



Дейвид Лан, продуцент на „СТАДАТА“, каза: „СТАДАТА създадоха нов легион, състоящ се от стотици артисти от цял свят – някои пътуват с нас за няколко седмици, други за цялото четиримесечно

пътешествие.

Преминавайки множество граници от националност, език и опит, нашият великолепен екип постигна почти невъзможното, доказвайки, че всъщност е възможно – и ако това пътуване може да се осъществи, какви други привидно невъзможни задачи можем да постигнем, ако продължим напред с прозрение, състрадание, находчивост, любов и въображение?“

„СТАДАТА“ е продуциран от Дейвид Лан и Треиси Сийуърд за The Walk Productions и е създаден от Амир Низар Зуаби с изпълнителен продуцент Сара Лоудър. В сътрудничество с The Walk Productions са Чопер Кабамби (Киншаса); А Whitespace Creative Foundation (Лагос); Сара Дебоа (Дакар); Отман Неджмедин (Мароко); Моника Хамил (Испания); Au Contraire Productions (Франция); X Equals Productions (Великобритания); Factory International като част от Международния фестивал в Манчестър (Манчестър, Великобритания); Givisme Foreningen (Дания); Улрика Йозефсон с Parkteatern и Riksteatern (Швеция)

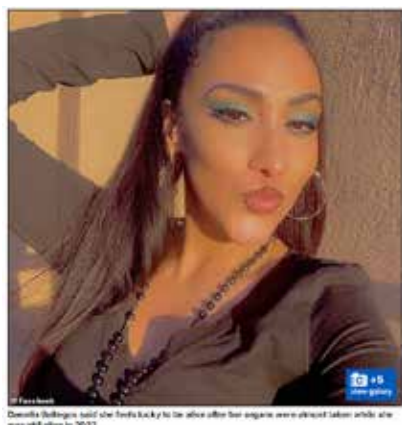
<< Прод. от стр.13

и Olavsfest International (Тронхайм, Норвегия). Куклите са проектирани от Ukwanda Puppets and Designs Art Collective в Южна Африка. Представянето е оживено с подкрепата на Националната лотария чрез Arts Council England, The Backstage Trust, Bloomberg Philanthropies, Agence Française de Développement: Фонда за изкуство и развитие Metis, Art Fund, ArtYard, фондация Frederick Mulder, фондация Jerwood, фондация JKW, фонда за памет на Мария Бьорнсон, шведската фондация за пощенски кодове Lottery.

THE HERDS е представен в Bloomberg Connects - безплатно приложение за изкуства и култура на Bloomberg Philanthropies. Платформата Bloomberg Connects предоставя на публиката поглед зад кулисите на работата на много от международно признатите художници, съвместно създаващи събитията в областта на публичното изкуство за THE HERDS.

**Жена в кома се събудила мигове преди**

**операция за вземане на органите и ... но настойчив шеф на донорите „казал на лекарите да оперират въпреки това“**



Организация за отнемане на органи е изправена пред обвинения, че е настоявала лекари да вземат части от тялото на жена в кома, която впоследствие се е възстановила напълно, след като медиците са настоявали, че показва признаци на живот, предава The Guardian.

Данела Галегос каза, че се чувства щастлива, че е жива, след като органите ѝ почти са били взети от „настойчиви“ донорски шефове, когато е изпаднала в кома през 2022 г.

Галегос, която по това време е била на 38 години, е била бездомна когато е претърпяла неуточнена медицинска грижа по спешност, а лекарите в болница „Пресвитериан“ в Албакърки, Ню Мексико, са казали на семейството ѝ, че никога няма да се

възстанови.

Без никаква надежда, семейството ѝ се съгласило да даде органите ѝ и подготовката била направена с организацията за даряване New Mexico Donor Services.

В последните ѝ дни семейството на Галегос твърди, че е видяло сълзи в очите ѝ – знак за живот, който според тях координаторите за даряване бързо са отхвърлили, твърдейки, че сълзящите очи са просто рефлекс. В деня, в който е трябвало да бъдат взети органите ѝ, една от сестрите на Галегос казала, че е категорична, че Данела все още е в съзнание, защото я е видяла да се движи, докато е държала ръката ѝ. Лекарите в предоперационна зала били смаяни, когато Галегос, дълбоко в кома, но все още медицински жива, успяла да мигне по команда на лекаря. Но координаторът за органи в залата казал на лекарите, че трябва да дадат на пациентката морфин и да продължат напред въпреки това, според репортаж на New York Times.

Операщите Галегос лекари не се подчинили на

координаторите и я извели от операция. Решението на лекарите спасило живота ѝ - тъй като Галегос се възстановила напълно. „Чувствам се толкова щастлива“, казва тя, добавяйки, че си спомня, че е изпитвала страх, докато е била в кома.

„Но е също така лудост да си помислим колко близо са били нещата до това да завършат различно.“ Служителите на болницата казаха пред Times, че са били подложени на натиск от Донорските служби на Ню Мексико да продължат напред, въпреки съмненията си, които организацията отрече. Организацията за вземане на органи заяви, че не се намесва във вземането на медицински решения и подчерта, че само болниците отговарят за грижите за пациентите. В отговор, Презвитерианската болница заяви, че Донорските служби са отговорни за всички аспекти на процеса на даряване. Тя започна разследване по случая на Галегос.



The organ donation industry is facing mounting scrutiny amid allegations that it is rife with mistakes and abuse as hospitals try to keep up with demand for organs (stock image)

„Всичко, за което се интересуват, е да получат органи“, каза пред Times Нева Уилямс, ветеран медицинска сестра в интензивното отделение в болницата. **„Те са толкова агресивни. Отвратително е.“** Тъжната история се появи на фона на нарастващ контрол върху индустрията за даряване на органи на фона на твърдения, че тя е пълна с грешки и злоупотреби.

Много подобни истории се появиха, тъй като болниците все по-често се обръщат към вид отнемане на органи, наречено **„даряване след кръвоносна смърт“**, при което **пациентът не се счита за медицински починал**, но е малко вероятно някога да се възстанови. Тези операции, които изискват разрешение от семейството на пациента, представляват една трета от всички дарения на органи миналата година в САЩ и са три пъти повече отколкото пет години по-рано. Интервалът от време между смъртта на човек и жизнеспособността на органите му е кратък, което означава, че процесът може да бъде

обект на прибързани решения. В Кентъки федерално разследване тази година установи, че организацията за набавяне на органи в щата е игнорирала признаци на нарастваща осъзнатост сред 73 донори, включително мъж, чиито органи са били отнемани, дори докато е клатил глава и е придърпвал колене към гърдите си.

„Мисля, че тези проблеми се случват много по-често, отколкото знаем“, каза пред Times д-р Уейд Смит, дългогодишен невролог в Калифорнийския университет в Сан Франциско. Индустрията за отнемане на органи бе посрещната със засилен федерален надзор миналата година след шокиращо изслушване, което включваше показания от друг пациент, който едва не е пострадал.

Ангъни Хувър е трябвало да бъде свален от животоподдържащите системи и органите му да бъдат взети през 2021 г., когато внезапно се събудил мигове преди това. Той е претърпял тежки неврологични наранявания, но е оцелял след изпитанието.

Неговият случай е накарал властите в Кентъки да въведат нови политики за провеждане на редовни неврологични тестове на пациенти, за да се сканира мозъчната активност, и да се разработят начини, по които лекарите могат да спрат даренията, когато видят, че пациентът се подобрява.

Докато Хувър е бил спасен мигове преди да бъде свален от животоподдържащите системи, разследването на Times установи, че друга пациентка, Мисти Хокинс, е била установена за жива едва след като лекарите вече разрязали гърдите ѝ.

42-годишната Хокинс изпаднала в кома миналата година, след като се задавила по време на хранене, и прекарала седмици в болница, преди майка ѝ да бъде изправена пред решението да я свалят от животоподдържащите системи.

В крайна сметка майка ѝ решила да дари органите и и 103 минути след като Хокинс била свалена от животоподдържащите системи, тя била обявена за мъртва. Хирург разрязал

гръдната ѝ кост, само за да открие, че сърцето ѝ все още бие и тя изглежда диша. Болничният персонал твърди, че хирурзите „веднага са спрели процедурата, след като са видели, че сърцето на донора бие“, но Хокинс, за съжаление, починала малко по-късно.

Експерти твърдят, че макар даряването на органи да спасява хиляди животи всяка година, индустрията се разраства бързо, което означава, че организациите за даряване непрекъснато се опитват да организират повече трансплантации.

Някои сега казват, че това кара организациите за даряване да оказват натиск върху лекарите да оперират пациенти на границата между живи и мъртви. Д-р Робърт Кенън, трансплантационен хирург в Университета на Алабама в Бирмингам, каза пред Times, че вярва, че индустрията се е превърнала в уязвима система, където лекарите се колебаят да говорят от страх, че хората могат да спрат да даряват напълно. „Не знам мащаба на проблема. Не знам дали някой знае“, каза той. „Това е страшно.“

## 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

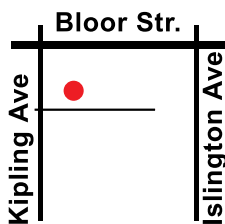
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

**350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



**Реклами на ZARA  
забранени заради  
снимки на модели,  
които изглеждали  
„нездравословно  
слаби“**



Модният гигант ZARA е публикувал „социално безотговорни“ снимки на модели, които изглеждат нездравословно слаби, постанови рекламният регулатор на Великобритания, предаде The Industry Fashion.

Двете продуктови обяви на уебсайта на ZARA през май съдържат изображение на модел, носещ риза с голям джоб, и друго на модел, носещ обемна комбинирана къса рокля.

Британската Агенцията за рекламни стандарти (ASA) получила оплакване, че рекламите са безотговорни, тъй като моделите изглеждат нездравословно слаби.

ZARA заяви, че моделите са работили

за известни и реномирани модни марки и потвърди, че и двата модела имат медицинско свидетелство, което доказва, че са в добро здравословно състояние.



От компанията коментираха, че никое от изображенията не е било променено, освен много незначителни редакции на осветлението и цвета. ZARA потвърди, че е променила продуктите обяви след получаване на оплакването и е премахнала конкретните изображения.

От ASA твърдят, че дизайнът с дълбоко деколте на ризата в първата реклама е привлякъл вниманието към горната част на гърдите на модела, създавайки фокусна точка около ключицата ѝ, която е била изпъкнала. Освен това, позицията на ръцете ѝ, докато носи широка риза, създава впечатлението, че ръцете, раменете и гърдите ѝ са много слаби.

*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

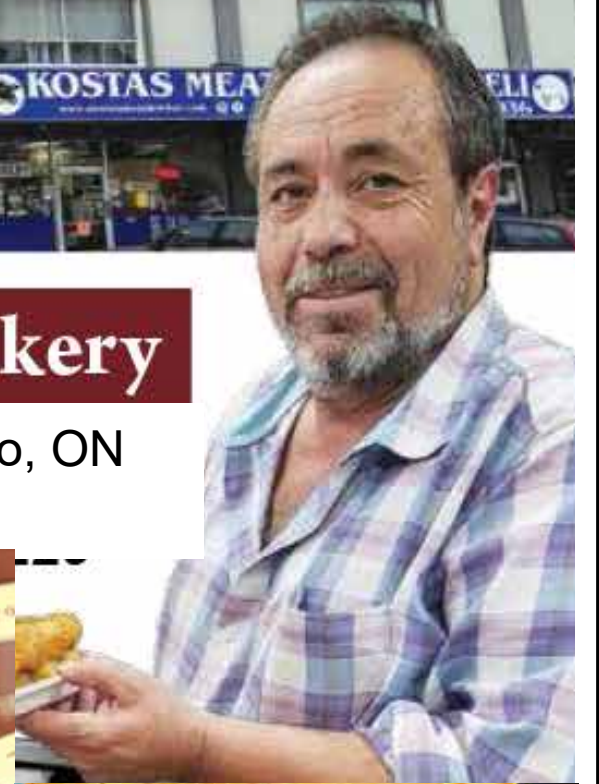




Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospora Bread.  
**Custom made Cakes for all Occasions:**  
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON  
**647-329-3026**



## KOSTAS MEAT & DELI

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



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



<< Прод. от стр.19



„Като цяло, преценихме, че позата на модела и изборът на дрехи в рекламата създават впечатлението, че моделът е нездравословно слаб.“

„Поради горепосочените причини стигнахме до заключението, че моделите... изглеждат нездравословно слаби и че рекламите са безотговорни.“

Говорител на ZARA UK коментира:

„Отбелязваме решението на ASA след индивидуална жалба относно две изображения на нашия уебсайт, които премахнахме, когато ASA ни уведоми.“

„Ние сме ангажирани с отговорно съдържание и следваме строги насоки и контрол при избора и фотографирането на модели, както и при избора на изображения.“

**Доли Партън е обявена за икона на Книгата на рекордите на Гинес**

В чест на Деня на Доли Партън на 5 август Книгата на рекордите на Гинес, която отбелязва своята 70-та годишнина по-късно този месец (27 август), официално обявява, че невероятната световна суперзвезда Доли Партън е обявена за Икона на Книгата на рекордите на Гинес, предава The Music Universe. Живата легенда е спечелила 11 рекордни титли за своите десетилетни успехи, чупещи рекорди и се присъединява към избрана група хора, чиито постижения в световните рекорди са надхвърлили техните области и са вдъхновили хора по целия свят.

Без да забавя темпото нито за секунда, Доли остава толкова влиятелна и актуална днес, както винаги. Новопотвърдените записи идват с издаването на албума ѝ Rockstar през 2023 г. и ремикса на „Please Please Please“ на нея и Сабрина Карпентър през 2025 г., включително най-много последователни десетилетия с участия в Топ 10 на албумите

в кълтри класацията на Billboard (жена) - седем с Rockstar; най-дълъг период на хитове №1 в класацията US Top Country Albums (жена) - 46 години и 197 дни с Rockstar; най-много десетилетия с хит в Топ 20 в класацията US Hot Country Songs - 7 с „Please Please Please“; и най-много участия в Топ 10 в класацията US Top Country Albums (жена) - 49 с Rockstar.



Доли сама оформя музикалната индустрия, една ценна песен наведнъж, с 66-те си студийни албума, най-много студийни албуми, издадени от кълтри певица, включват множество хитове, сред които „Jolene“, „9 to 5“, „I Will Always Love You“ и много, много други.

„Доли несъмнено е една от най-известните писателки и изпълнители на музика в историята на кълтри музиката, както е отразено в многобройните ѝ сертификати за рекордите на Гинес, но нейният обхват и влияние се простират далеч отвъд музикалния свят“,

заявява Крейг Глендей, главен редактор на „Световните рекорди на Гинес“. „Има толкова много проекти, близки до сърцето ѝ – борба с бедността, образование, медицински изследвания и, разбира се, кампанията за безплатни книги „Библиотеката на въображението“ – и именно тези важни, променящи живота инициативи изтласкват Доли в различна лига. Тя наистина е жива легенда и е чест да ѝ дадем статут на икона на GWR.“

Статутът на икона на Доли също така надхвърля областта на музиката. От настоящия ѝ проект „Доли: Истински оригинален мюзикъл“ до тематичния парк „Доливуд“ и „Библиотеката на въображението на Доли“, нейната амбиция е излята в страстите ѝ като актриса, писателка, продуцентка, бизнесдама, филантроп и защитник на изкуствата.

Доли получи официалния си сертификат за икона от говорителката на GWR Аманда Маркъс в нейните студия в Нашвил, Тенеси.

## Връзката ни - под заплаха: кои са сигурните признаци



здраве.bg

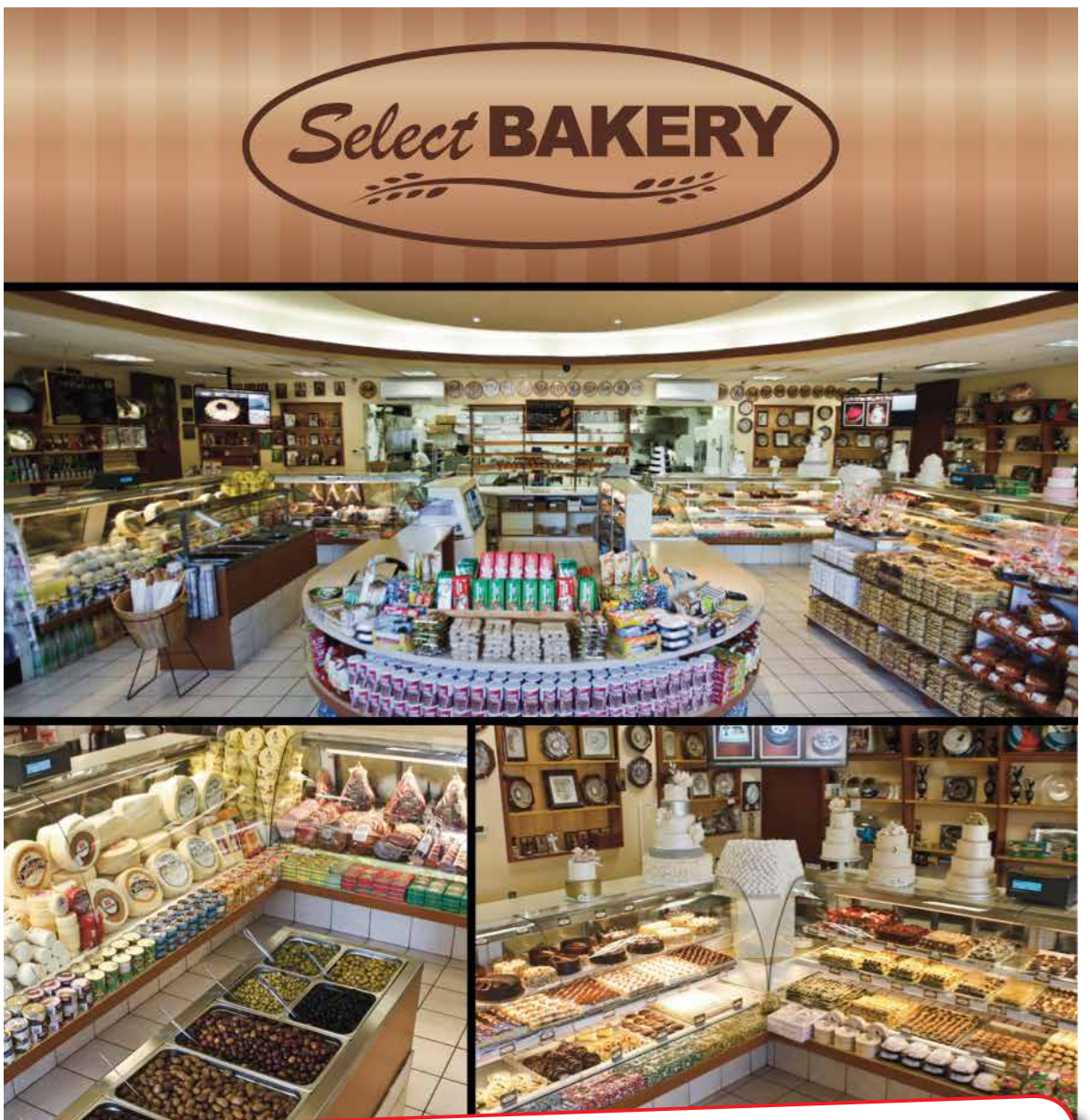
Безспорно всяка връзка има своите пикове и проблемни моменти. Но колко дълго може да продължи една криза и колко дълбока може да е тя, за да се замислите дали не е по-добре да я прекратите?! Това е въпрос, на който мнозина търсят безуспешно отговор.

На първо място психолозите изброяват много причини, поради които човек се опитва да запази връзката с партньора си без дори да се замисля доколко сериозни са проблемите в нея. Най-често "спирачка" е неизвестността какво ще се случи, ако хората напуснат своя партньор. Очертаващите се в съзнанието потенциални проблеми с децата, финансова и/или социалната (реакцията на роднини и приятели) нестабилност силно влияят на евентуалното решение за край.

Все пак специалистите открояват четири сигурни признака, че вашата връзка е в сериозна опасност.

Наличието на една или две от тях все още не означава, че по-доброто решение е раздялата, но показва, че трябва да обърнете внимание на проблемите, особено ако искате да опитате и да запазите отношенията с партньора си.

Консултацията с психолог може да е от полза да се ориентирате в своите чувства, както и в тези на човека до вас.



## 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

o @selectbakery

<< *Прод. от стр.19*

# Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.



**1. Студенина и чести конфликти.** Ако и двамата партньори не могат да запазят добрия тон в отношенията си дори пред децата, роднините и приятелите, това е сигурен знак, че връзката им е сериозно заплашена. Дефиницията на нездравата връзка според психолозите е когато негативните емоции надвишават позитивните.

**2. Липсата на подкрепа.** Ако в момента сте болни, имате проблеми с работата или с приятел, получавате ли подкрепа от своя партньор? Друг начин да разберем кого чувстваме наистина емоционално близък, е да си зададем въпроса към кого бихме се обърнали за подкрепа и помощ в такъв критичен момент. Ако предпочитате да потърсите съдействие от друг, а не от своя партньор, кризата в отношенията ви е наистина сериозна.

**3. Нямаме желание да се прибирате.** Предпочитате ли да сте някъде навън вместо да си отидете у дома при своя партньор?

Понякога наистина на човек се налага да работи до късно или има други задължения, които го задържат навън. Ако обаче просто си търсите причина и занимание извън дома, имате причина да се замислите дали връзката ви има бъдеще.

**4. Не можете да кажете “обичам те!”.** Всеки е преживявал моменти, в които не харесва и не одобрява нещо в поведението и думите на своя партньор. Думите “обичам те!” може също така да не се произнасят, а да се показват. Нездравата връзка предполага да не сме в състояние по никакъв начин и в никакъв момент да (по)кажем любовта си.

**Защо децата така често лъжат**



здраве.bg

Живеем в общество, в което конкуренцията и състезанието доминират във всички сфери на живота. Няма нищо удивително в това, че много деца още на 2-годишна възраст се стремят да бъдат първи и вече имат свое разбиране за важността на победата. Именно това желание - да бъде по-способно и по-добро от другите е една от главните причини детето да започне да лъже, пишат специалисти от Psychology Today.

#### • Лъжата-манипулация

Всички родители разбира се искат децата им да израснат като честни хора, но също така всички се сблъскват с проблема детска лъжа. Защо детето лъже?

Лъжата е манипулиране. Понякога децата лъжат, защото техният опит им е показал, че лъжата е изгодна. Например детето показва на майката, че не обича по-малкото си братче и тя го притеснява по някакъв начин. Когато то ѝ поднася явната лъжа, че вече го обича, майката го награждава с целувка. Изводът от подобна ситуация е съвсем логичен за

детето: когато казваш истината си вредиш, а с помощта на лъжата лесно можеш да получиш нещо, което ти харесва.

Често лъжат и децата, които се готови на всичко, за да се самоутвърдят. В много случаи, за да постъпят така, те се чувстват изоставени от всичките си приятели, защото са изгубили тяхното доверие. Ако имате основание да смятате, че именно това е проблемът, поговорете за това с детето си. Намерете начин да го накарате да се почувства обичано и ценено.

#### • Лъжа от страх

Това е много често срещана детска лъжа. Детето лъже, защото се страхува от наказания или унижения. То измисля невероятни небивалици, за да се отърве от въпросите като: защо не си прибра играчките, защо не си научи уроците и други подобни. Причините, които детето може да изтъкне, са различни - от баналното главоболие до приземяването на летяща чиния в съседния двор. И всичко това е само с една цел - да се отърве от упреците и наказанията.

#### • Лъжа в името на спасението

## Alliston Meat & Delicatessen

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






### Европейски хранителен магазин в Мисисага

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





































<< *Прод. от стр.21*

Детето може да лъже и от пред наказанието. Например то се прибира от улицата мокро до уши и цялото в синини и първият въпрос към него е “Бил ли си се?” Ако признае, родителите най-често започват да му се карат. И детето започва да лъже. “Паднах”, ще отговори то в повечето случаи.

Психолозите твърдят, че всички разнообразни отговори могат да се разпределят в две разновидности: лъжем тези, които съжаляваме или тези, от които се страхуваме. Специалистите смятат, че по-често се лъже, когато е налице страх от наказанието.

#### • **Лъжата - протест**

Много родители твърдят, че не наказват децата си за белите, а само за лъжите, но техните деца продължават да лъжат. Какво именно притеснява възрастните в тези ситуации? Очевидно, не самата постъпка, а ужасът, че детето се опитва да излъже, т.е. иска да се освободи от техния контрол. В никакъв случай не бива да се забравя, че детето също е личност и то отстоява свободата и независимостта си. А тъй като вариантът да действа със сила е невъзможен - възрастните са по-силни, единственият начин остава лъжата. Затова и

колкото по-настойчиво ядосаният родител изиска чистосърдечно признание, толкова по-упорито детето настоява на своето, като същевременно примира от страх.

#### **Жените, които мъжете не изоставят**



*Тя.bg*

Има такъв тип жени, които не могат да изградят трайна връзка с мъж, поради това, че всички мъже, които влизат в живота им, скоро излизат от него. След болезнената раздяла с поредния мъж, по негово желание, тези жени вероятно си задават резонните въпроси: “Защо и този ме изостави? Защо пак не се получи? Какви качества не ми достигат?”

Разбира се, на тези въпроси най-добре може да отговори мъжът. Но ние тук няма да разглеждаме възможните причини, поради които тези жени са вечно отхвърлени, а ще обърнем внимание на една друга категория дами - тези, които мъжете никога не

изоставят.

На първо място са **изкусните манипулаторки**. Същност много жени са манипулаторки, но изкусните се отличават с особеното си майсторство, което им позволява да уловят и задържат мъжа за цял живот.

Изкусната манипулаторка се отличава с двете си умения: тя много точно избира “жертвата” си и умее да държи разстоянието на необходимото разстояние. Понякога се преструва на слабо и крайно нуждаещо се от покровителство същество, а друг път - на силна жена, която може сама да се справи с всичко. Благодарение на тази умела работа с емоциите, жената държи мъжа в постоянно напрежение, с постоянно чувство за вина, като не му предоставя нито една минута просветление, през която той да осъзнае ситуацията, в която се е оказал.

Мъжете не захвърлят **силните, независимите и своенравните жени**. Тези качества не трябва да се бъркат с манипулаторската опърничавост, когато жената изисква от мъжа той да изпълнява всичките ѝ желания, прехвърляйки върху него отговорността за всичко, което се случва.

Тук не става дума за жените, които сами и абсолютно без чужда помощ постигат всичко. Типичен пример са бизнес дамите, които всичко са постигнали сами. Точно тези жени имат много проблеми с противоположния пол. Мъжете не искат да остават с толкова напористи и силни жени, тъй като по своята природа те са готови за прикрито, но не и за пряко манипулиране. Пряката груба сила на тези жени по своята същност е мъжка сила, която не подхожда на нежния пол.

Тази втора категория са дамите, които демонстрират “женска” сила. Те са независими, не играят ролята на слаб пол, но мъжете са готови да изпълняват всичките им желания. Тези жени могат да си позволят да избират партньорите си сред тълпите от обожатели, да изцеждат техните сили, а след това да изгубят интерес към тях. Тези представителки на нежния пол никога не са изоставени - те изоставят. На тях и през ум не им минава мисълта: “Защо мъжете изоставят жените?”, тъй като нямат подобен опит

Третата категория жени, които никога не биват изоставени, е най-редкия тип. Тази жена не манипулира мъжа, не го използва и не се опитва да го контролира. Тя живее за себе си и

<< Прод. от стр.23

всичките си усилия насочва върху себе си. Тази дама не се стреми да изсмучи енергията на мъжа или да направи опит да го “поправи”, т.е. да го подчини на своите изисквания и потребности.

Ако се страхувате да не бъдете изоставени, бъдете като нея. Нали искате да владеее мъжа, да контролирате неговите действия и чувства?! Той трябва да бъде верен, винаги да бъде с вас и изобщо ...трябва.

С подобен подход дори и да имате продължителни отношения, те няма да бъдат щастливи. В действителност вие можете да контролирате само себе си и докато вашите мисли се въртят около това, какви лоши мъже сте избирали, колко неподходящ за вас е мъжът до вас или какъв трябва да бъде той в действителност, няма

да бъдете щастливи.

### 7 здравословни навици, за които никога не е късно



здраве.bg

Може би сте пропуснали при посрещането на Новата година да си обещаете какво в себе си ще промените – поне така правят повечето хора. Хубавото е, че никога не е късно да сложите едно добро начало, а началото на годината е само един от добрите поводи да го направите.

По-долу ви предлагаме 7 възможности да добавите към живота си навици, които ще

ви помогнат да бъдете здрави всеки ден, без да е необходимо кой знае какво усилие. Разбира се, желанието да го направите е от първа необходимост.

Сигурно някои от тях ще се окажат добре познати, но пък някои може и да ви изненадат. Ако първите преобладават и вече са ваше всекидневие, още по-добре. Но може би има и още нещо, което да добавите по пътя към по-доброто си здраве.

#### 1. Не пропускайте да вземате 8-те си часа сън

Множество изследвания показват, че сънят по-кратък от 8 часа се отразява негативно на способностите на човека да работи пълноценно и спокойно, а освен това скъсява живота, защото се отразява върху общото здравословно състояние.

Недостатъчният и неспокоен сън влошава

умението на човек да внимава – дори една безсънна нощ е достатъчна да ви убеди, че това е така. Нищо не възстановява силите така както пълноценния сън.

По-сериозни последици от постоянното недоспиване могат да са повишаване на кръвното налягане и риска от диабет.

#### 2. Изпивайте 8-те си чаши дневно

Статистиката показва, че независимо колко често чуваме за важността на това да приемаме достатъчно течности – като оптимална доза 8 чаши вода на ден, малцина го правят. Ползата от това да се пие достатъчно вода минава далеч над това, което повечето са чували. Например знаете ли, че по този начин може и да се отслабва? Така е, защото водата подобрява обмяната на веществата

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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

[www.VISITORSInsurance.ca](http://www.VISITORSInsurance.ca)

[www.TRAVELLERSInsurance.ca](http://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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

[sales@firstautogroup.ca](mailto: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



в клетките и по този начин им помага да се освобождават от повече остатъчни материали след преобразуването на мазнините.

По същата причина намалява и опасността от камъни в бъбреците. Водата ни дава възможност да бъдем и по-съсредоточени – особено след обяд. Чувството за налегнала ни умора в следобедните часове в повечето случаи се дължи на дехидратиране. Затова - опитвайте се да приемате повече течности от сутринта. Накрая – водата има и козметичен ефект, защото прави кожата да изглежда по-млада и изпъната.

### 3. Изяждайте си 5-те порции дневно

Да, става дума за плодове и зеленчуци и да – сигурно не чувате това за пръв път. Въпреки това статистиката показва същото, както и при водата – почти всички са чували какво трябва да се прави, но малцина го правят.

Ползите от това да се ядат плодове и зеленчуци са толкова много, че едва ли е тук мястото да се изреждат всички, но ако трябва да споменем някои:

- Те заздравяват сърцето и така намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания.
- Помагат да не се покачва теглото, защото повечето съдържат малко калории в голям обем.

- Благодарение на антиоксидантния си ефект намаляват риска от някои видове рак. Дори вече да сте достигнали своите 5 порции дневно, опитайте се да добавите още 1-2 – в случая принципът е “Колкото повече, толкова по-добре”.

### 4. Движете се

Тук никой не може да оспори важността на съвета. Всички специалисти са единодушни, че повече доказателства не са необходими – упражненията, разходките са сред здравословните навици, без които не бива да минава ничий ден. В САЩ например са изчислили, че ако повече хора придобият този навик, това би спестило 70 милиарда! от годишните такси за здравеопазване. Днешните препоръки на специалистите са: поне 30 минути средно интензивно физическо натоварване дневно, 5 дни в седмицата. За средно натоварване се считат например карането на колело и плуването. Разходката също е успешен начин да накараме сърцето да работи по-ефективно, като изпомпва повече кръв към останалите органи.

За максимален ефект се препоръчва тез натоварвания да се съчетават с по-интензивни тренировки 2-3 пъти седмично и кратки (3-4 минутни)

натоварвания всекидневно.

### 5. Преборете стреса

Не е тайна, че стресът ни заобикаля все повече във във всекидневието. Той влияе негативно и върху физиката и върху душевното състояние. Продължителният стрес значително понижава функцията на имунната система и с това спомага за появата на някои заболявания. Умението да го управлявате е сред най-важните за съвременния човек. Напълно ясно е, че това не е “най-лесното нещо на света” и че никой не е свършен, т.е. колко са тези, които могат да свършат през деня всичко, което са запланували!? Но ако в стремежа си да свършите всички задачи, пожертвате времето например за точка 2, 3 и 4, ще постигнете обратния на желания ефект. Аналогията с лавината в този случай е подходяща – колкото по-малко от здравословните навици имате, толкова по-неработоспособни ще сте и така всеки ден ще е по-зле. Не всичко полезно изисква толкова много време (което мислите, че нямате!). Може би е добре да откриете и ползата от контрастния душ и масажа.

### 6. Използвайте предпазните колани.

Е, това най-вероятно вече е изненадващо за мнозина. Вярно е, че у нас все още няма никакви статистики

за това важно или не за здравето е да сте винаги с колан в колата. Но пък в САЩ вече са изчислили, че ако 90% от хората ползват колани, това ще спаси живота на поне 5000 души, да не говорим за намаления брой травми. В крайна сметка – този навик не е толкова сложен и не изисква нищо особено.

### 7. Смейте се

Има стара поговорка, която гласи: “Живей добре, смей се повече, обичай повече”. За това, че “Любовта е всичко, от което се нуждаем”, разбира се, има и песни. Смехът... Всеки знае, че ако някой се смее, значи се чувства добре. Но това важи не само за духа, а и за тялото. Изследвания показват, че например хората, страдащи от сърдечни заболявания, се смеят с 40% по-малко от тези, които са напълно здрави. Ако това не ви звучи достатъчно мотивиращо... смехът заздравява мускулите на торса и “гори” калории. Може и да не се равнява на половин час във фитнеса, но пък всяка калория е от значение.

И накрая - не се опитвайте да започнете всичко наведнъж – нека е постепенно, като не забравяте даде наградите за това, че 2-3 седмици вече сте добавили някой здравословен навик към всекидневието си.

**Пилешка торта**

Рецептата е публикувана в *diety.info*

**Необходими продукти:**

За блата:

1 пиле  
1 кг картофи  
1/2 кофичка заквасена сметана  
1 майонеза  
2 пилешки бульончета  
черен пипер  
чубрица  
3-4 кисели краставички

За украсата:

1 майонеза  
2 моркова  
2 яйца  
10-12 маслини  
20 г колбас  
50 г кашкавал  
магданоз  
масло/маргарин

**Начин на приготвяне:**

Обелените и нарязани на едро картофи се сваряват в пилешките бульончета, след което се пасират. Пилето се изпича и след като изстине, се обезкостява, накъсва на малки хапки и объркайте с картофите. Добавя се сметаната, майонезата, нарязаните на ситно кисели краставички, черният пипер и чубрицата. От получената смес в голяма чиния, намазана с масло или маргарин, се оформя блата на тортата. Отгоре се намазва с

втората майонеза и се украсява с изброените по-горе продукти.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** пилешко месо

**Начин на приготвяне:** варена

**Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

**Постна мусака с прясно мляко**

Рецептата е публикувана в *diety.info*

**Необходими продукти:**

4-5 картофа  
2-3 глави лук  
50 г ориз  
1-2 яйца  
1 с.л. брашно  
1/2 ч.ч. прясно мляко  
150 г сирене  
20 г масло  
червен пипер  
магданоз  
сол

**Начин на приготвяне:**

Нарязаните на филийки картофи и наситнения лук се задушават в малко вода. Отделно се сварява ориза. Картофите се нареждат в подходяща тавичка и се покриват с натрошеното сирене и ориза. Запича се в умерено силна фурна. След като се извади, се залива с разбитите с млякото и брашното яйца и се запича за кратко. Преди сервиране се гарнира отгоре с черния и червения пипер и ситно накълцания магданоз.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** сирене/ кашкавал/мляко, картофи

**Начин на приготвяне:** печена

**Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

**Салата от домати и чесън**

Рецептата е публикувана в *diety.info*

**Необходими продукти:**

4-5 домата  
4-5 скилидки чесън  
150 г сирене  
магданоз  
1-2 с.л. олио или зехтин  
оцет  
сол

**Начин на приготвяне:**

Нарежете домати на филийки и ги сложете в подходяща чиния. Наръсете ги с счукания чесън и нарязания на ситно магданоз. Подправете ги с мазнината и оцета и ги посолете. Натрошете сиренето отгоре и поднесете.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** зеленчуци, сирене/ кашкавал/мляко

**Начин на приготвяне:** без термична обработка

**Време за приготвяне:** 10 - 20 минути

**Раул Асенсио от Реал Мадрид и секс записите, които според прокурорите оправдават присъда „затвор“**



В актуализирана версия на статия, която се появи за първи път в The Athletic през май 2025 г., New York Times коментира исканата от прокуратурата на Испания присъда от 2 години и половина затвор за защитника на Реал Мадрид Раул Асенсио заради предполагаемо споделяне на секс видео с участие на непълнолетна.

Трима бивши играчи на младежкия Реал Мадрид също са изправени пред потенциални обвинения по същия случай. Той се фокусира върху заснемането без съгласие на сексуален контакт в частната зона на плажен клуб на Канарските острови през юни 2023 г., както и предполагаемото разпространение на видеото, отново без съгласие.

Асенсио, който сега е на 22 години, бе повишен от „Б“ отбора на Реал Мадрид през ноември миналия сезон по време

на криза с контузии в защитата и записа 46 мача за старши отбор във всички състезания.

И така, какви са обвиненията срещу него, кой друг е замесен и каква е реакцията в Испания?

The Athletic разговаря с източници, запознати със ситуацията, всички от които поискаха да останат анонимни, за да говорят свободно за текущо съдебно дело.

Какво се твърди, че се е случило?

Разследваните събития са се случили в Пуерто Рико, град на испанския остров Гран Канария, на 15 юни 2023 г., където петима играчи от младежката академия на Реал Мадрид са били на почивка.

Там, в морския курорт Amadores Beach Club се е състоял сексуален контакт между трима от играчите и две момичета, едното от които е било на 18 години, а другото под 16 години.

Случаят се фокусира върху предполагаемото записване и споделяне на видеоклип от този сексуален контакт, направен на мобилния телефон на един от играчите, твърдейки се без съгласие.

Как се появиха твърденията?

Жалба е подадена от по-

малката от момичетата, придружена от майка и, в офисите на „Гуардиа Сивил“ в град Санта Мария де Гия, близо до Лас Палмас в северната част на Гран Канария, на 6 септември 2023 г.



Впоследствие втората предполагаема жертва също е подала жалба.

Според техните показания, които са изтекли в испанските медии през същата година, когато момичетата са разбрали, че са били записвани са помолили замесените играчи да изтрият записа.

Едно от момичетата също така е казало, говорейки анонимно в интервю за испанския вестник Diario AS през септември 2023 г., че играчите са им казали, че ще изтрият записа, но вместо това са го „прехвърлили на други мобилни телефони“.

Според изтеклите им показания, момичетата също са казали, че не са разбрали до август, че записът все още съществува и се твърди, че е бил споделян. Те твърдят, че са научили, че записът не е бил изтрит, когато близък на една от техните приятелки, също член на отбора на Реал Мадрид,

им казал, че е видял видеото.

На 15 септември 2023 г. няколко полицаи от „Гуардиа Сивил“ /Гражданската гвардия/ се появили в тренировъчните бази на Реал Мадрид, облечени в цивилни дрехи. Там те помолиха директора на младежката академия Мануел Фернандес да ги придружи до съблекалните.

Трима играчи бяха арестувани - Феран Руис, Хуан Родригес и Андрес Гарсия - докато Асенсио първоначално бе разпитан като свидетел. По време на снемането на показания той премина от свидетел към заподозрян.

Руис, Родригес и Гарсия са обвинени в предполагаемо записване и разпространение на видеоклипове със сексуално съдържание на непълнолетен и още една жена. Асенсио е изправен пред две обвинения - предполагаемо разпространение на видеото без съгласие и предполагаемо споделяне на секс касета с участието на непълнолетна.

През февруари The Athletic съобщи, че испански съд е отхвърлил жалба от името на Асенсио за предварително прекратяване на делото. Съдебните документи по време на тази жалба

**Прод. на стр. 28 >>>**

потвърдиха, че едната от жените е била под 16-годишна възраст, когато се е случил инцидентът.

### Какво се случи?

Прокуратурата на Испания поиска две години и половина затвор за Асенсио. Обвинителите поискаха и присъди затвор за останалите трима мъже.

В обобщение, предоставено на The Athletic, прокуратурата твърди, че двама бивши младежки играчи на Реал Мадрид са имали сексуален контакт по взаимно съгласие с непълнолетно лице и друго момиче и са записали изображения без тяхното съгласие.

Асенсио, който не е присъствал по време на инцидента, е обвинен, че е поискал тези видеоклипове и ги е показал на друг приятел. Това би представлявало 2 престъпления срещу личния живот, съгласно член 77 от испанския наказателен кодекс.

В резюмето се твърди също, че и двете предполагаеми жертви страдат от посттравматично стресово разстройство в резултат на събитията и се призовава Асенсио да плати по 5,000 евро на всяка от тях. Прокуратурата поиска и присъди от четири години и седем месеца за останалите трима мъже и те да платят общо 25,000 евро.



### Какво каза Асенсио?

През март Асенсио направи кратки коментари пред Television Espanola, когато бе повикан за първи път в националния отбор на Испания. Той каза: „Всички са много наясно какво правят, така че съм много спокоен.“ След това, през май, Асенсио направи изявление в отговор на погрешен съдебен документ. То гласеше: „Не съм участвал в никакво поведение, което нарушава сексуалната свобода на която и да е жена, камо ли на непълнолетни. Съдебната заповед, що се отнася до мен, ограничава съдържанието си до евентуалното моментно гледане на някои изображения от трета страна, без да ми се приписва каквото и да е участие в тяхното записване или разпространение.

„Обвинението, повдигнато срещу мен, както е изрично посочено в самото съдебно решение, е строго временно по своя характер. Следователно презумпцията за невинност трябва да продължи да важи. В случай че

обвиненията бъдат окончателно повдигнати и се започне устно съдебно производство, ще продължа да упражнявам защитата си пред съдилищата и трибуналите, на които запазвам пълно доверие, като потвърждавам, че не съм замесен в никакво престъпно деяние.“

### Какво ще се случи след това?

През май съдът в Гран Канария сигнализира за намерението си да отнесе делото до съд. Асенсио и другите подсъдими имат две възможности за обжалване: първо пред съдията, който се произнася по делото, и второ пред по-висш орган, в случай че не са съгласни с първоначалното решение. Ако се проведе съдебен процес, не е ясно кога ще започне, въпреки че в Испания подобни дела са отнемали няколко месеца, за да достигнат до този етап, като някои дори са отнемали до година или повече. Асенсио ще бъде съден от провинциален съд, тъй като прокуратурата поиска по-малко от 5 години затвор за предполагаемите престъпления, споменати по-горе.

Ако бъдат съдени, той и другите обвиняеми ще трябва да се явят физически в съда.

### Кой е Раул Асенсио?

Асенсио е централен защитник, който се присъедини към академията на Реал Мадрид през 2017 г. от Лас Палмас, отбор от Гран Канария. Той играеше за резервния отбор Реал Мадрид Кастиля, съставен предимно от млади играчи, в испанската трета дивизия до миналия ноември.

Тогава серия от контузии засегна всеки старши централен защитник в първия отбор, което доведе до неочаквано пробив в стартовия състав. Той продължи да участва в мачове от елиминационната фаза на Шампионската лига срещу Манчестър Сити, Атлетико Мадрид и Арсенал.

### Ще продължи ли да играе?

Разследването започна през септември 2023 г. - когато Асенсио все още играеше за Кастиля - и играчът не е бил отстраняван от отбора или състава по никакъв начин оттогава по причини, свързани със случая. Шаби Алонсо замени Карло Анчелоти, мениджърът, който даде дебюта на Асенсио в началото на юли. Очакванията са, че Асенсио ще продължи да играе ключова роля в краткосрочен план.

### Каква е реакцията в Испания?

През последните  
*Прод. на стр.29 >>*

<< **Прод. от стр.28**

месеци някои фенове на испанските стадиони, включително „Реале Арена“ на Реал Сосидад и „Мендизороса“ на Алавес, скандираха смъртни заплахи срещу Асенцио.

Съдията Хосе Мария Санчес Мартинес реши да прекрати мача за момент, след като капитанът на Мадрид Винисиус Жуниор му говори, за да активира протокола на Ла Лига срещу омразата. По високоговорителите беше прочетено съобщение, с което феновете се призоваха да не крещят обиди. Същият протокол беше активиран и в мача срещу Алавес следващия месец.

**Люис Хамилтън** представя безалкохолен мескал под своя марка **Almave**



Луис Хамилтън призна, че никога не е бил голям фен на мескала. Затова може би е изненадващо, че мегазвездният пилот от Формула 1 пусна чисто нов, безалкохолен мескал, предава The Forbes.

„Опушеният вкус не е моят личен фаворит“, казва Хамилтън във виртуално интервю. Но тъй като неговата

безалкохолна марка Almave започна да проучва нови начини за разширяване на портфолиото от напитки на базата на агаве, намирането на вдъхновение от популярния „братовчед“ на текилата се почувства като естествено съчетание.

„Това, което научих да обичам в мескала, е, че той внася ново измерение в коктейлното изживяване, с малко повече изтънченост“, добавя Хамилтън. „И започнах да разбирам откъде идва този опушен вкус.“

Almave вече се продава в над 800 места в САЩ, включително в големи търговски вериги като Total Wine и заведения за хотелиерство и ресторантьорство като Eleven Madison Park и Superbueno в Ню Йорк. Всички продукти от гамата Almave – включително Almave Ambár, Almave Blanco и Almave Humo – са на цена между \$36 и \$40 за бутилка и са достъпни онлайн на Almave.com с доставка в цялата страна.

Стартирал през октомври 2023 г., брандът Almave е подкрепен от Хамилтън и съоснователя Иван Салданя - главен дестилатор на мексиканската компания за спиртни напитки Casa Lumbre Spirits. Портфолиото на бранда включва мескал

Montelobos, джин Las Californias и уиски Abasolo. Растежът на Almave привлече вниманието на френския гигант в производството на алкохол Pernod Ricard, който придоби миноритарен дял преди година.

„Агаве е силно търсена категория по целия свят“, каза председателят и главен изпълнителен директор на Pernod Ricard Александър Рикар в изявление по време на сделката. „Наличието на безалкохолно предложение в нашето премиум портфолио, което отдава пълна почит на занаята и уменията на традиционната дестилация, го прави истинско бижу.“



Подобно на другите предложения в портфолиото на Almave, Humo следва повечето стъпки на традиционното производство на мескал, включително печене на агаве в пещ с огън и вулканични камъни и използване на вода от кладенеца на дестилерията. Салданя казва, че

пропуска стъпката на ферментация, защото не се стреми да произвежда алкохол, но сладостта на агавето и използването на суровини помагат най-вече да имитира вкуса.

„Almave не е задължително да има точно вкус на текила или точно като мескал“, казва Салданя. „Но наистина има всички вкусове.“

Поколението Z стимулира интереса към безалкохолните спиртни напитки

Консумацията на алкохол е намаляла в САЩ - тенденция, водена от поколението Z, група, което консумира много по-малко алкохол от милениълите и други по-възрастни поколения. Пазарът на безалкохолна бира, вино и алкохол се очаква да достигне \$5 милиарда през 2028 г., което представлява сложен годишен темп на растеж от 18% обем за период от четири години, според доставчика на данни за напитки IWSR.

Този нарастващ пазар доведе до голям интерес от страна на известни личности, отразявайки тенденция, която се разпространява в алкохолната индустрия от много години. Сред последните предложения са северноафриканската марка бира Bero на актьора Том Холанд, алтернативата на

аперитивите De Soi на певицата Кейти Пери и северноафриканската марка алтернативни спиртни напитки Kin Euphorics на модела Бела Хадид.



За Хамилтън любимата му алкохолна напитка винаги е била текилата. Но той казва, че животът му се е развил до точката, в която пиенето е пречело на тренировките му и на умствената яснота, която е започнал да дава на приоритет.

„Започнах да се отдръпвам от него“, казва Хамилтън. „Спрях да пия за една година и се чувствах страхотно. Но си спомням, че бях в тези среди с приятели, в ресторанти и всички пиеха, а аз седя там с джинджифилова бира.“

Almade, добавя той, дава на пиещите – както на тези, които искат да се откажат напълно от алкохола, така и на други, които може би просто искат да намалят консумацията си – алтернатива.

„Ако имате работа на следващата сутрин, аз имам тренировка в 6 сутринта, но все пак искам да съм сред групата си приятели,

докато пия, и все пак да се чувствам част от преживяването с тях“, казва Хамилтън.

**Канадката Виктория Мбоко победи Наоми Осака и спечели Откритото първенство на Канада**



Канадската тийнейджърка Виктория Мбоко завърши мечтана серия и спечели титлата от National Bank Open в Монреал, борейки се с контузия на китката и изправяйки се след изоставащ сет, за да победи бившата номер 1 в света Наоми Осака с 2-6, 6-4, 6-1 на финала, предава Sky Sport

18-годишната Мбоко - която започна годината извън топ 300, а сега се изкачи от 85-то на **24-то място в света** - спечели първата си титла от WTA тура и се присъединява към Фей Ърбан (1969) и Бианка Андреску (2019) като единствените канадки, спечелили домакински турнир в Откритата ера.

Решителният момент дойде в третия сет, когато Мбоко поведе с 3:1, след като спаси четири точки за пробив в ключов четвърти гейм.

Когато Осака отправи удар към мрежата при мачбола, **тийнейджърката падна на колене в знак на отпразнуване**, преди да се затича към семейството си и треньорите си в ложата край корта. В 25 гейма на финала имаше 13 пробива на сервис, като Мбоко реализира осем от деветте си точки за пробив. И го направи със скована и подута китка, която бе „трудна за движение“.

След като падна тежко в третия сет от победата си в полуфинала над Елена Робакина, Мбоко се втурна в болницата за рентгенови снимки и ядрено-магнитен резонанс, но в крайна сметка получи зелена светлина за игра. „Днес бе наистина изпълнен със събития ден“, каза Мбоко, която често разтърсваше китката си с видим дискомфорт. „Чувствам се невероятно в момента. Искам да кажа, че думите не могат да опишат как мина днес.“

Просто си повтарях: „Имаш още един шанс.“ Приказният път на Мбоко към титлата включваше победи над четири шампионки от Големия шлем, разгромяване на Коко Гауф в два сета, както и победа над София Кенин, Робакина и след това Осака на финала.

Това бе най-доброто представяне на Осака

в турнир от WTA 1000, откакто достигна финала в Маями през 2022 г. Тя се оттегли за 15 месеца към края на този сезон и роди дъщеря си Шай през юли 2023 г.



**„Появата на нова суперзвезда“**

Тенис коментаторът на Sky Sports Джонатан Овъренд, коментира победата на 18-годишната: „Каква история, нещо, което наистина завладя въображението на света извън тениса, с появата на нова потенциална суперзвезда.“

„Това е 18-годишна тенисистка с уайлд кард, **която току-що спечели турнир от най-високо ниво**, у дома в Канада, и то като победи четирикратна шампионка от Големия шлем на финала. Толкова вълнуващо представяне.“

„Тя се върна от загуба на един сет три пъти по време на турнира и в двата от последните два кръга. Тя също така победи общо четири шампионки от Големия шлем в жребия - Осака, Робакина, Гауф и Кенин. „Тези неща не се случват всеки ден, така че нека се насладим на това. Какво постижение!“



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

В малко курортно градче идва нова учителка.

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

– Пет, госпожице!

– Как пет?

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



Група туристи пристига на екзотичен остров.

– Извинете, може ли да се къпем в реката? – питат те местен жител.

– В реката не може.

Има крокодили

– отвръща

чистосърдечно

местният.

– А къде тогава може човек да поплува?

– Там, където реката

се влива в океана.

Крокодилите не смеят

да припарят заради

акулите.



...Седнала Червената шапчица до баба си и започнала да разпитва:

– Бабо, защо са ти

толкова големи очите?

– За да те виждам похубаво, мое дете.

– Бабо, а защо са ти

толкова големи ушите?

– За да те чувам по-

хубаво, мое дете.

– Бабо, защо ти е

толкова голям носът?

– А ти що не се погледнеш в огледалото?



Отклонил се от магистралата шофьор се обърква в пътищата

и попада в забутано селце.

Край пътя някакъв човек трупа тухли и зида стеничка.

– Какво строиш, чичо?

– пита шофьорът.

– Зависи – отговаря

чичото. – Ако успея да го дам под аренда

изгодно, ще бъде обект на селския туризъм.

Ако пък не – курник...



Децата донесли при котката котарак, за да си имат котенца.

По някое време приятелчетата звънят по телефона:

– Как върви?

– Лоша работа. Даже още не се целуват!



На спирката.

– Къде отива тая?

– Това не е тая, а той.

Автобус. Мъжки род.

– Е, под колелата не съм поглеждал...



Баба играе с внучето си на карти.

– Ама ти лъжеш!

– Да, бабо!

– Знаеш ли какво става с тези, които лъжат на карти?

– Знам, бабо – печелят!



На светофара до някаква трошка спира мерцедес. Шофьорът на мерцедеса се подава през прозорчето:

– Колега, виждам,

че сте си сложили огледало за Мерцедес. Моето го откраднах.

Вие откъде го купихте? Шофьорът на трошката

вдига рамене:

– Братче, да ти кажа,

че съм го намерил,

ще те излъжа. Пък

да ти кажа, че съм го

купил, съвестта не ми

позволява.



Час по анатомия.

– Деца, кой ще ми каже

какво представлява гръбначният стълб?

– Ами, това е едно

нещо, което минава

през тялото, само че

отзад. На горния му

край е главата, а на

долния седим...



Час по ботаника.

Учителката пита

децата кое време е най-

подходящо за брането

на ябълки. Децата

вдигат ръце:

– Август!

– Септември!

– Октомври!

– Когато кучето е

вързано!



Младеж с плавници

и пешкирче под

мишница бодро крачи

из Сахара.

Насреща му – керван.

– Момчета, близо ли е

морето?

– Два дни пеш.

Младежът с

плавниците възхитено

казва:

– Ега ти плажа!



– Дядо, какво правиш с това шише? Искаш

да построиш корабче в него ли?

– Внучето ми,

отначало наистина

исках да построя

корабче. А сега искам

само да си измъкна

пръста от гърлото на

шишето...



Звъни телефонът на

рецепцията.

– Ало, обаждам се от

триста и пета стая.

Вашият хотел не се ли

казва „Империал“?

– Не, сър, „Еспланада“.

– Брей, значи тоя

досадник, който ми

беше легнал в леглото,

е бил прав!



– Мамо, купи ми

маймунка!

– Каква маймунка, с

какво ще я храним?

– Няма да я храним!

В зоологическата

градина е написано

да не се дава храна на

животните!



Химик се хвали пред колегите си:

– Вчера синчето

ми каза първата си

смислена думичка!

– И какво каза?

– Парааминоарсенбенз

олохидрохлорид!



## Art & Culture

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



**Bulgarian Flame Newspaper**

---

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

**Пламяк**  
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

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

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

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

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

