

## Харизмата на злото: Как психопатичните черти са нормализирани в културата на успеха

*(El carisma del mal: cómo los rasgos psicopáticos se han normalizado en la cultura del éxito)*

Автор:

Долорес Фернандес Перес – Доцент в Катедра по психология, Университет Кастилия-Ла Манча

Декларация за оповестяване:

Долорес Фернандес Перес не получава заплата, не извършва консултантски услуги, няма акционерно участие и не получава финансиране от



Kevin Spacey encarnó al turbio y despiadado Frank Underwood, vicepresidente de Estados Unidos, en la serie House of Cards. Melinda Sue Gordon / Knight Takes King Prod.

никая компания или организация, която може да се възползва от тази статия и не е декларирала никакви връзки извън цитираната

академична позиция.

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

Живеем в общество, което възнаграждава смелостта и хладнокръвието. Виждаме го в сериали като „Къща от карти“, където Франк Ъндърууд се издига, като тъпче всеки, от когото се нуждае.

В „Наследници“ Логан Рой управлява семейната си империя чрез страх и контрол. Дори във „Вълкът от Уолстрийт“ крайността и излишеството се възхваляват като гениалност.

Тези истории не са измислили нищо: те отразяват широко разпространена идея че „целта оправдава средствата“. И същият този начин на действие понякога се появява и в реалния живот.

Психопатията се изучава от десетилетия. През 40-те години на миналия век тя е била описвана като повърхностен чар, безчувственост,

*Прод. на стр.2>>*

www.FirstAutoGroup.ca



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

**GOLDEN DOOR TEAM**

**SELL A HOUSE  
BUY A CONDO**

**SOLD OVER ASKING**

**LINA Gueorguieva**  
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339

LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com

Right at Home Realty

## Харизмата на злото: Как психопатичните черти са нормализирани в културата на успеха

*(El carisma del mal: cómo los rasgos psicopáticos se han normalizado en la cultura del éxito)*

<< Прод. от стр.1

емоционална студенина и импулсивно поведение. По-късно са разработени инструменти за измерването ѝ и е установено, че тези черти не се появяват само при престъпниците. Те присъстват и в по-малка степен при привидно нормални и успешни хора. Някои функционират добре в обществото и дори са способни да се доберат до власт.

### Профили, които са трудни за откриване

Този тип тъмни профили обаче са трудни за откриване. Те често съществуват едновременно с добрите социални умения. Така че първоначалният им чар може да скрие недостатъците и вредното им и опасно поведение. В краткосрочен план тези хора може да изглеждат като идеалните лидери, но в дългосрочен план донасят конфликт, страх и изтощение.

В корпорациите, особено на върха, студената харизма,

**любовта към риска и манипулацията могат да продадат добро лидерство.** Много компании се стремят към незабавни резултати, привидна увереност, твърди жестове и бързи решения. Емпатията, от друга страна, се възприема като слабост. Дори в интервютата за работа уравновесеността се цени повече от етиката на човек.

Ето как добре полираните маски се промъкват през мрежата, а привидността на контрол може да заслепи и скрие признаци на злоупотреба или некомпетентност. По-късно тази студенина и амбиция водят до повишение, въпреки че често в крайна сметка отслабват средата, която ги поддържа.

### Двама велики психопати

Неотдавнашната история предоставя ясни примери. Бърни Мадоф поддържаше имидж на респектирац човек в продължение на години, докато управлява мащабна Понци схема, която

струва на хиляди инвеститори \$50 милиарда. Мадоф използва парите, идващи от нови клиенти, за да плаща на стари и да ги накара да повярват, че печелят. В действителност зад това няма инвестиция; той просто прехвърля парите от един клиент на друг, докато всичко не се срина.

Кенет Лей от **Enron** изглежда като визионер, докато компанията му фалшифицира сметки и крие дългове, причинявайки един от най-големите фалити в историята и разорявайки хиляди хора. И двамата демонстрираха харизма и самообладание, докато всичко не се срина.

Подобни ситуации се случват и в политиката. Доналд Тръмп е изградил имиджа си около силата и постоянната конфронтация. Той използва прости, войнствени послания, доминира на сцената и не показва никакво колебание. Това вдъхва възхищение у много последователи, въпреки агресивния

му тон и липсата на желание за диалог и консенсус.

Нещо подобно се случва и с лидерите, които движат настоящите войни. Руската инвазия в Украйна или израелската офанзива в Газа, с десетки хиляди убити и разселени цивилни, и дело за геноцид пред Международния съд, показват как „хладнокръвните“ решения могат да унищожат хиляди невинни животи. Тези, които страдат най-много от тези войни, рядко са онези, които ги започват. И въпреки това, отговорните за случилото се често са почитани като символи на силата.

### „Тъмната триада“ и властта

Психолозите се стремят да разберат защо този тип личност процъфтява. Профилът им се нарича „**тъмна триада**“: нарцисизъм, макиавелизъм и психопатия. В комбинация тези три фактора придават увереност, доминация и устойчивост на стрес.

Прод. на стр.4 >>

# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

# 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](https://transamcarriers.com/careers)

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam\_Carriers



OUR VISION IS CLEAR  
EXPECT ONLY THE BEST!



## ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

- **Производство;** 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.

## Харизмата на злото: Как психопатичните черти са нормализирани в културата на успеха

*(El carisma del mal: cómo los rasgos psicopáticos se han normalizado en la cultura del éxito)*

<< Прод. от стр.2

Това може да помогне на човек да достигне до власт, но носи рискове. Този мета-анализ показва и нещо важно: подобни черти помагат на човек да се издигне до върха, но не гарантират ефективност, след като е достигнал там. Някои лидери постигат краткосрочни резултати; други потискат морала на екипите си и вземат безразсъдни решения. Малко смелост помага във време на криза. Но твърде много от нея подкопава доверието и етиката.

Има черти, които могат да ограничат тези ефекти. Съвестността, добротата и емоционалната стабилност помагат за регулиране на импулсивността. Те също така насърчават

справедливите решения. Без тях студенината се превръща в безразсъдство. Освен това екипите с климат на сътрудничество и ясни правила са по-способни да устоят на тези профили.

Проблемът е, че в силно конкурентна среда тези качества често липсват. А когато един студен лидер се издигне, той или тя е склонен да се обгражда с подобни хора. Това създава култура, която изгонва онези, които ценят сътрудничеството и уважението.

Политиката трябва да се поучи от това. Една държава не е бизнес, но и двете страни споделят рискове. Култът към лидера ерозира контрола.

Прозрачността отстъпва място на героични разкази. Опозицията се превръща във враг. Управлението не винаги е свързано с победа; то е свързано с грижа за всички.

Струва си да се уточни. Не всички лидери са психопатични или проявяват подобни черти. Нито пък всички, които проявяват някои от тези черти, са вредни. Смелостта, например, може да бъде ценна в извънредни ситуации. Смелостта без емпатия обаче се превръща в безразсъдство. Следователно проблемът възниква, когато тези черти се комбинират небалансирано.

Всичко това трябва да ни накара да се

замислим: какво възнаграждаваме, когато аплодираме един лидер? Способността му да се налага или способността му да се грижи за нас? Всеки път, когато празнуваме студенината, ние нормализираме властта над хората. Може би е време да преразгледаме идеала си за успех. Харизмата на злото заслепява, но често оставя след себе си страх, изтощение и колективна вреда.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/el-carisma-del-mal-como-los-rasgos-psicopaticos-se-han-normalizado-en-la-cultura-del-exito-264655>

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.



**COME VISIT US AT OUR  
RETAIL OUTLET STORE**



**7190 TORBRAM RD. MISSISSAUGA • 905-678-7053 EXT 205  
STORE HOURS: MON-FRI 8 AM TO 4 PM**

# TRIPLE "A" CHEESE BULGARIAN FETA



**WHERE  
TO BUY**



**GET 10% OFF – IT'S INSTA EASY!  
WANT TO SAVE WHILE YOU SHOP?  
HERE'S HOW:**

- 1 FOLLOW US ON INSTAGRAM**
- 2 SHOW THIS AD AT THE STORE**
- 3 ENJOY AN INSTANT 10% OFF YOUR PURCHASE!**

**FOLLOW US  
ON INSTAGRAM**



**WWW.TRIPLEACHEESE.COM**

## Биохакинг на психическо и физическо изтощение с биорезонанс

Липсата на енергия е проблем номер #1 на нашето общество. Психическото и физическо изтощение са свързани с управлението на енергията. Хората са направени от енергия. Не би ли било логично да можем да използваме енергия,

за да се лекуваме?

Биорезонансът използва честоти за лечение

по проста формула:

**Неутрализирайте.**

**Енергизирайте.**

**Оптимизирайте.**

Това е кодът за биохакинг на енергията на биорезонанса.

✓ **Неутрализирайте.**

Интерферентните полета блокират комуникацията между клетките, което блокира производството на енергия. Паразити, вируси, плесени, токсини са все интерференции. Най-често срещаните интерференции, които създават прегаряне, са плесен, вирус на Епщайн-Бар и ретровирус, който е свързан с хронична умора. Чрез силата на енергията на нулевата точка, биорезонансът неутрализира въздействието на тези интерференции, позволявайки на енергията ви да тече без съпротивление. Това е **енергийна детоксикация.**

✓ **Заредете се с енергия.** Понякога тялото ви се нуждае от тласък. Стресът нарушава регулацията на НРА axis (хипоталамо-хипофиз-надпочечникова ос). Това създава надбъбречна умора - причина за изтощение. С биорезонанс можете да прилагате честоти, за да енергизирате всяка част от тази ос и да приведете клетките в здравословна вибрация. Това усилва сигналите от вашето собствено тяло, енергизирайки вашите меридиани, позволявайки на тялото ви да се самолекува.

✓ **Оптимизирайте.**

Психическото и физическо изтощение отслабва организма ни. Двигателят на клетките (митохондрияте) се захранва от АТР. Изтощението лишава клетките ни от гориво. Биорезонансът проверява за енергийни средства, от които организмът ви се нуждае, за да оптимизира митохондриалната енергия.



Krop  
BioResonance  
Studio

**Joanna Krop, MA, BRT**



"Treatment here has been the healing experience of a lifetime"  
~ H.Ferrie

## Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Bicom Bioresonance Technology от Германия  
Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

**Mississauga 905-816-9657**

[ecohealthcentre.ca](http://ecohealthcentre.ca)

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

Може също да модулираме емоциите ви, за да внесем баланс в ума ви. Изцелението от психическо и физическо изтощение трябва да бъде без стрес. Биорезонансните сесии са съобразени със специфичните ви нужди за благополучие и поставят нервната ви система

в режим на спокойствие. Това изгражда устойчивост на стрес. Резултатите са усещане за баланс и презареждане, така че новото нормално за вас е да се чувствате добре, вместо да сте изтощени.

## Четете вестник Пламяк онлайн:

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



**BOBBI DONEVA**

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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



friendly  
travel inc.  
TICO # 4631602

## Стая под наем

Напълно обзаведена голяма стая със самостоятелна тоалетна и умивалник.

Общо ползване на баня и кухня.

Апартамент се намира в кондо сграда на **Dixie & Bloor, Mississauga.**

В сградата има басейн и фитнес.

Търся работеща жена.

Месечен наем 750\$.

Има подземен паркинг, който е допълнително.

Саня

**647 853 2938**



Right at Home Realty

**SELL A HOUSE  
BUY A CONDO**

**SOLD**

**SOLD  
OVER ASKING**

**LINA Gueorguieva**

BROKER SRS, CNE, SRES, AREN



**647-862-2339**

@LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com

## БЪЛГАРИЯ

Слово на Българския патриарх Даниил на тържественото именуване на Аулата на Богословския факултет на СУ „Св. Климент Охридски“ в памет на Българския патриарх Неофит



Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Ваши Високопреосвещения,  
Ваши Преосвещения,  
Боголюбиви отци,  
Уважаеми господин Декан,  
Почитаеми преподаватели,  
студенти, служители,  
Скъпи гости на това паметно

събитие, Инициативата, която ни събира днес, е едновременно основание за радост и повод за размисъл. Радост – защото решението на Общото събрание на Богословския факултет на Софийския университет „Свети Климент Охридски“, най-старото висше богословско училище у нас, да именува своята Аула на Светейшия Български патриарх Неофит, е още едно свидетелство за тясната връзка, взаимното уважение и доброто сътрудничество между Православната ни църква и нашето висше богословие, и размисъл – върху онези основни начала на тези отношения, които бяха въплътени в личността на нашия приснопаметен предшественик и проявени в неговото църковно служение и академично дело. Последен ректор на

Духовната академия „Свети Климент Охридски“ и пръв декан на възстановения в Софийския университет Богословски факултет, Негово Светейшество е не само символна фигура в стогодишната история на висшето ни богословие, а и модел за синергията и доброто взаимодействие между Църквата и Университета. С дължимото уважение към основните начала на академичната свобода и самата идея на университета, но и при отстояване на собствено църковното, с присъщите на характера му такт, благост и мирен дух, той има решаващ принос за плавния и максимално безконфликтен преход от десетилетията на принудителна изолация на богословието от академичния ни живот към завръщането му обратно в **Прод. на стр.8 >>**


P H A R M A C Y

FAITH HOPE AND LOVE

## Аптеката предлага:

- ✓ Лекарства с рецепта и витамини
- ✓ Безплатна доставка на лекарства
- ✓ Разпределяне на лекарства в опаковки
- ✓ Специална отстъпка за пенсионери
- ✓ Спомагателни медицински продукти
- ✓ Преглед на лекарствата с консултация с фармацевт
- ✓ Издаване на рецепти за леки заболявания
- ✓ Ваксинация



**Работно време:**  
Пон - Пет 10am - 6pm  
Събота 10am - 2pm  
Неделя - Затворено

[faithhopeandlovepharmacy.ca](http://faithhopeandlovepharmacy.ca)

Tel: 905.848.4485 Fax: 905.803.8068

1030 Burnhamthorpe Rd. East  
Mississauga

[faithhopeandlovepharmacy@gmail.com](mailto:faithhopeandlovepharmacy@gmail.com) Tomken/Burnhamthorpe

<< Прод. от стр.7

пространството на Университета, а по този начин – и във фокуса на общественото внимание.

От днешния ден, в който се навършват и 80 години от неговото рождение, името на Българския патриарх Неофит, а значи и паметта ви за него и за неговите завети, ще украсяват тази Аула: най-символното и представително място на всяко висше учебно заведение, което и занапред ще продължава да ви събира заедно в най-тържествените и важни моменти от вътрешния живот на вашето църковно-богословско общество. Пазете заветите на Светейшия патриарх Неофит и следвайте вярно образа, оставен ви от него: образец на силна вяра, ревностно служение и любов към Бога и към ближния, на благодет, милост и човеколюбие, и неизменно търсене на Бога и Неговата вечна правда. Вярваме, че по този начин в лицето на Негово Светейшество винаги ще имате свой верен небесен ходатай, който ще изпросва пред Божия престол мир и благодет за всички вас и вашето дело.

Като възпитаник на Богословския факултет при Софийския университет, а заедно с това и като приемник по катедра на о Бозе почившия Български патриарх и Софийски митрополит Неофит, оценяваме и приветстваме този ваш израз на почит към личността и светлата памет на Негово Светейшество, с благопожелание към вас, щото както от днес и занапред името му ще краси тази Аула и целия Софийски Богословски факултет, така и неговият благ и мирен дух и отеческите му завети да украсяват и вас, и всички бъдещи поколения преподаватели и студенти в това място, което той искрено обичаше.

Божие благословение да бъде с всички нас!

† ДАНИИЛ, Патриарх Български и Митрополит Софийски



## Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Joanna Krop, MA, BRT

Biocom Bioresonance Technology от Германия  
Напълно компютризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

"Treatment here has been the healing experience of a lifetime"  
~ H.Ferrie

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

**Трисагий за Негово  
Светейшество приснопамятния  
Български патриарх и  
Софийски митрополит Неофит  
в храм „Св. Атанасий“ – Варна**



Йоан на 15 октомври, когато се изпълват 80 години от рождението на Негово Светейшество патриарх Неофит, във варненския храм „Св. Атанасий“ беше отслужен трисагий за приснопамятния Български патриарх. Заупокойното богослужение отслужиха председателят на благолепния храм ставрофорен иконом Дончо Александров – епархийски съветник, иконом Божидар Янакиев, иконом Ясен Шинев и дякон Георги Нейчев.

Негово Светейшество Българският патриарх Неофит е роден на 15 октомври 1945 г. в гр. София със светското име Симеон Николов Димитров. [1] Вечна и блажена да е паметта на патриарх Неофит!

[1] Живеем ли, или умираме – Господни сме! - Биография на Българския патриарх Неофит. Александра Карамихалева. Църковен вестник, бр. 7 (специален) – 2024 г.: <https://bg-patriarshia.bg/church-newspaper/zhiveem-li-ili-umirame-gospodni-sme-biografia-na-balgarskia>.

**Източник:**

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



*Изготви: Георги Великов*

С благословието на Негово  
Високопреосвещенство  
Варненския и  
Великопреславски митрополит

**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

BLACK SEA GOLD POMORIE

LCBO # 278317

LCBO # 371047

LCBO # 43028

Бургаска

Поморие Раниа

Бургаска 63

Налични в LCBO / Available at LCBO

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

## 18-годишен с шофьорска книжка от 1 ден погуби край Созопол себе си и двама свои връстници



Младеж с шофьорска книжка от един ден и двама негови връстници загинаха при катастрофа край Созопол на 17 октомври, съобщиха от Областната дирекция на МВР в Бургас, предаде БНТ. Произшествието е станало около 23:15 часа на 19-ия километър на пътя Созопол-Черноморец. Там 18-годишният водач от село Зидарово загубил контрол поради несъобразена скорост върху автомобил «Ауди А4» с варненска регистрация, и се блъснал в крайпътно дърво.

При катастрофата на място загинали шофьорът и пътуващият на задната седалка 17-годишен немски гражданин, продължително пребиваващ в Созопол. След удара в дървото двигателят на Ауди-то е излетял на около 70 метра от мястото на катастрофата, където е и намерен от извършилите огледа.

Двигателят тежи най-малко **200 килограма** и е изхвърчал **напълно от купето, съобщава „Флагман“.**

Смачканата до неузнаваемост кола се намира на паркинг на полицията. Предполага се, че автомобилът се е търкалял по пътното платно напречно, тъй като ударът в дървото очевидно е засегнал тавана.



В УМБАЛ Бургас е бил откаран вторият пътник, седящ на предната дясна седалка - 17-годишен младеж от село Габър, който починал преди пристигането в университетската болница. Тримата загинали били най-добри приятели от детството, разказаха пред бургаската медия съседи от с. Зидарово. Тримата учели в СУ «Св. св. Кирил и Методий» в Созопол.

*“2 от момчетата са на 17 години, а водачът е на 18, като по ирония на съдбата е взел своето свидетелство за управление часове преди фаталния инцидент.*

*Автомобилът е Ауди, движил се е вероятно с несъобразена скорост, но по суха пътна настилка, като тук може би липсата на опит е оказала и фаталния отпечатък. Две от момчетата почиват на място, третото в линейка на път за болницата. С тази катастрофа се слага за пореден път огромно питане - доколко водачите имат подготовка да седнат зад волана и да бъдат участници в пътния трафик по начин безопасен както за тях, така и за останалите участници”, заяви Цветелина Рандева, говорител на Областната дирекция на МВР в Бургас.*

## 16-годишни тийнейджъри се удариха с тротинетка в кола в Русе



Две момчета на 16-години са пострадали при катастрофа между електрическа тротинетка и автомобил «Фолксваген» в Русе, съобщиха от Областната дирекция

на МВР в града. Сигнал за инцидента е подаден на 17 октомври около 17 часа.

Произшествието между двете превозни средства е станало на кръстовище на бул. «Липник». Двете пострадали момчета са се возили на тротинетката, когато са се забили в колата. Ударът е бил в предната лява част на автомобила, като предното му стъкло е счупено.

Тийнейджърите са откарани с травми в Университетската болница «Канев», съобщиха от Спешна помощ, цитирани от БТА.

## Задържаха 11 бежанци от Мароко, трафикантите са от Молдова



На 16 октомври са били задържани 11 бежанци в микробус край Бургас, съобщиха от Областната дирекция на МВР, предаде БНТ. Около 22:00 ч. на КПП «Дигата» служители спират за проверка лек

<< *Прод. от стр.10*

автомобил, управляван от 32-годишен гражданин на Молдова. При проверката се оказва, че водачът е употребил амфетамин и е бил задържан за 24 часа.

Докато се извършвала проверката, полицията забелязала на около **100 метра спрял товарен микробус**, в който са открити 11 мароканци на възраст от 25 до 37 години. Всички те са задържани, информираха от МВР.



По-късно е установено, че вторият гражданин на Молдова, пътуващ с лекия автомобил, е бил шофьор на микробуса. Той е опитал да премине проверката, като се прехвърлил в колата, оставяйки микробуса с бежанците без надзор. По случая е образувано досъдебно производство, добавя БТА.

**Нова схема за онлайн измами в платформите за продажба на стоки**



За нова схема за онлайн измами в платформите за продажба на стоки предупреждават от полицията, предаде БНТ. Сигналите са зачестили през последните седмици, а потърпевши има в цялата страна. Жертви на измамата са продавачи в интернет платформи за търговия. Мним купувач се свързва с тях и след кратък разговор за продаваната стока предлага да плати през линк за доставка, който уж препраща към страница на куриерска фирма.

*“След отварянето му събира лични данни, данни за банковите карти, пълен номер на банковата карта, пароли и по този начин придобива достъп до сметката и съответно нареждат суми. След което комуникацията приключва дотам и потребителите на платформи за продажби разбират, че са измамени»,* заяви Рамадан Читаков, «Икономическа полиция», ОДМВР – Варна.

Много жители на Варна не бяха чували за подобна измама в платформите за онлайн търговия. За да се предпазят от подобни измами,

потребителите не трябва да отварят линкове в приложения за обмен на данни, получени от непознати. *“Дори да ги отворят да не предоставят лични данни, данни от банкови сметки, съответно от банкова карта”,* коментира Рамадан Читаков, «Икономическа полиция», ОДМВР – Варна. От полицията напомнят, че с банкова карта може да се плаща, но не и да се получават пари. Това става единствено с предоставяне на банкова сметка.



Двама криминално проявени бургазлии - на 23 и на 27 години, са задържани за кражба на 180 лева от вендинг-машина, поставена на ул. «Антим I», предаде БТА.

Установено е, че двамата са извършили множество подобни кражби, ограбвайки общо **10** вендинг-машини, поставени

на различни места в централната част на Бургас, от които взели близо 1,000 лв.

Работата по цялостно документирание на престъпната дейност на тримата задържани продължава от служители на Първо Районно управление – Бургас. Работата по цялостно документирание на престъпната дейност на тримата задържани продължава от служители на Първо Районно управление – Бургас.

**Арестуваха за насилие над приятелката си най-бързо изгонения от «Ергенът: Любов в рая»**



/Снимка: Фейсбук/

Софийска районна прокуратура /СРП/ е обвинила и задържала **32-годишен мъж, нанесъл телесна повреда на жена** в условията на домашно насилие. В прессъобщение на прокуратурата той е обявен с инициали - Р. К., като според медийни публикации

<< *Прод. от стр.11*

това е Радослав Куцев, станал «известен» с рекордно бързото си изгонване от риалитито «Ергенът: Любов в рая», където пък упражнил насилие към инфлуенсърката Габриела.

Събраните доказателства сочат, че на **11 октомври около полунощ в София, обвиняемият е упражнил физическо насилие върху жената, с която живее във фактическо съжителство.** Той я е стиснал с ръка за гърлото и ѝ е нанесъл удари в областта на главата, съобщава „Дарик“.

По случая е образувано досъдебно производство за престъпление по чл.131, ал.1, т.5а, вр. чл. 130, ал. 2 от НК, за което се предвижда наказание «лишаване от свобода». Обвиняемият е задържан за срок до 72 часа с постановление на наблюдаващ прокурор.

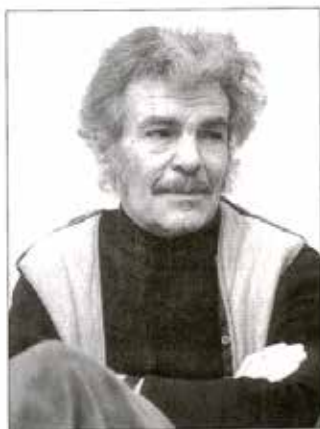
**„ЕСЕН“**

Автор: Цветана Сестримска

„Гроздов сок лепне по устните.  
Шепнат окапали листа.  
Над прозореца клонка се спуска,  
А на жиците дъждът е увиснал.  
Есен...  
Ливада от вятър косена.  
Слънце оскъдно на прага истинал.  
Простички думи, останали в мене.  
Думи отминали.

Есен...  
Расне хорото на птиците.  
Гасне небето стъмено.  
Тихи облаци плуват в очите ми.  
Нещо е станало с мене.  
Есен...  
Късна ли, ранна ли?  
Вглеждам се в себе си и мисля за Мама.  
Топъл шал съм захванала.  
Иначе нищо, не, нищо ми няма!

1989

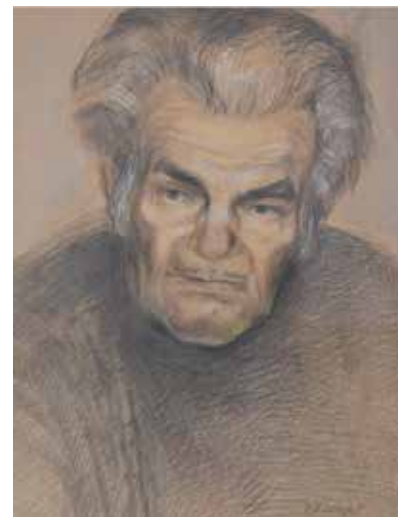
**„В ЕСЕННАТА ГОРА“**

1921 - 1992

Автор: Димитър Данаилов

Какво ни запали в този есенен ден?  
Листата-искри ли на младия клен?  
В очи ни избухва  
и пламяк, и дим!  
Листата под нас ще запалим!  
Горим!  
Тук няма ревниви очи да смутят  
любовния шемет на нашата плът.  
Горнякът-ревнивец е само студен.  
Пламти над телата ни младият клен!

1962

**„РОДОПСКИ ЧАНОВЕ“**

Автор: Димитър Данаилов

Завърнаха се минали години,  
когато чанове на Рожен чух.  
Сказание за старата Родина  
изпълни моето сърце и слух.  
Сказание за кехаи, за къщи,  
затрупани от тежки снегове.  
За бейове жестоки и могъщи,  
за черни отомански векове.  
И три синджира роби. И  
кланета.  
И Арда чак от извора кърви.  
Пред ятагани станаха Айшета  
Марии със наведени глави.  
И плачеха, че стават помакини.  
Издъхваха с помръкналата чест.  
Копнежът им за красота с  
години  
цъфти по стари халища и днес.  
Звъняха чановете. И нищожен  
видях тогава земния си дял.  
Звъняха баладично. И над  
Рожен  
ехтеше петвековната печал.  
1989

**Четете вестник Пламяк онлайн:**[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

**Джулиан Мур твърди, че ходенето назад е „добро за тялото и мозъка“ — какво мислят експертите?**



Bart and Julianne have been married for 22 years

HELLO! разговаря с д-р Кавин Мистри, невролог и стратег по дълголетие, за да научи за ползите от ходенето назад.

64-годишната актриса Джулиан Мур знае как да поддържа формата си. Носителката на „Оскар“ остарява грациозно, както физически, така и психически. Джулиан сподели с People необичаен съвет как поддържа здравето си. „Спомням си, че имах тренъор, който казваше: „Трябва да се възползвате от възможността да ходите назад“, каза тя, продължавайки: „Така че от време на време просто ходя назад, особено нагоре по хълм, защото е толкова полезно за тялото и мозъка ви. Мозъкът ви сякаш казва: „Уау, какво е това?“

И така, ходенето назад наистина ли е толкова полезно за тялото и мозъка на човек?

Неврорадиологът и стратег по дълголетие д-р Кавин Мистри каза пред HELLO!: „Ходенето назад може да звучи странно, но всъщност е древна и научно обоснована практика на движение.“ Той продължи: „Ходенето назад – особено нагоре по хълм – събужда първична връзка. То ангажира мускулите по различен начин, укрепва квадрицепсите и коремните мускули и подобрява проприоцепцията, което е чувството на тялото за позиция в пространството.“



Д-р Мистри добави: „От първична гледна точка, ходенето назад е повече от просто тенденция в упражненията. То е напомняне, че телата ни процъфтяват благодарение на разнообразието и адаптацията. Когато се движим по непознати начини, мозъкът става буден, ставите се стабилизират чрез динамичен контрол, а фасцията (мрежа от съединителна тъкан, която обвива и свързва мускулите, органите, кръвоносните съдове и нервите – б.р.) се рехидрира – създавайки младежки,

еластични модели на движение.“

Според д-р Мистри, Джулиан е на прав път! Той каза пред HELLO!: „Ходенето назад може да помогне за противодействие на един от основните белези на стареенето: загуба на равновесие и невромускулна координация. То насърчава мозъка и тялото да останат любопитни и адаптивни – качества, които са в основата на здравословното дълголетие.“

Разбира се, ходенето – напред или назад – не е единственият начин да остареете грациозно. Джулиан сподели пред People, че обича да опитва нови неща. „Всичко, което ви изважда от обичайната ви рутина – среща с нови хора, изучаване на нова игра, език – всички тези неща са неща, които ви събуждат.“

Актрисата се омъжи за 55-годишния сега Барт Фройндлих през 2003 г.

*Прод. на стр.14 >>*

VIN  
DE GARAGE



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

Tel: 416.740.4411

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

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

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

100% guaranteed. In business since 1997

<< *Прод. от стр.13*

Те са родители на две деца: 27-годишния Кейлъб и 23-годишната Лив. Чрез брака и майчинството Джулиан осъзнава, че се е научила да се грижи и за себе си.

Тя споделя пред People: „Склонни сте да приемате нещата за даденост, докато нещо не се случи, но също така научавате за нещата, които ще ви гарантират, че можете да продължите да правите това, което ви интересува като например редовни упражнения, здравословно хранене, сън – всички онези неща, които ви помагат да се представяте по най-добрия начин.“ Така че, независимо дали целта ви е да правите 10,000 крачки на ден, да ходите само 15 минути или да ходите назад като Джулиан, истинският трик за грациозно остаряване е да изживявате всеки свой ден и да опитвате нови неща.

**За първи път от 20 години Партенона е без скеле**



За първи път от две десетилетия атиняни и

хора, посещаващи гръцката столица, вече имат ясна гледка към Партенона, без строително скеле, EuroNews. Подпорите, издигнати за консервационни работи преди 20 години по западната фасада на храма от 5-ти век пр.н.е., вече са премахнати, което позволява безпрепятствена гледка към обекта на световното наследство на ЮНЕСКО.

Железните конструкции неизбежно скрива определени детайли и промениха естетическото преживяване върху Свещената скала на Акропола, но скелето ще бъде върнато, за да продължат реставрационните работи.



Железните конструкции неизбежно скрива определени детайли и промениха естетическото преживяване на Светата скала. Премахването на оборудването обаче е временно ще продължи до ноември.

По-модерни, но по-дискретни скелета ще се завърнат, тъй като е необходимо да се продължат работите по поддръжката и реставрацията на уникалния паметник, които се очаква да приключат през пролетта на 2026 г.

Акрополът е най-популярната туристическа атракция в Гърция. Около 4.5 милиона туристи са го посетили през 2024 г., според ELSTAT.

**Мемоарите на Вирджиния Джуфре описват малтретирането и от „обилно“ потящия се принц Андрю - включително зловещото му целуване на крака**



Най-известната обвинителка на Джефри Епщайн, Вирджиния Робъртс Джуфре, разкрива отвратителни подробности за предполагаемите си срещи с опозорения кралски принц Андрю, който бе принуден да се откаже от титлите

си.

В мемоарите си “Nobody’s Girl: A Memoir of Surviving Abuse and Fighting for Justice”, покойната Вирджиния описва ужасяващите си срещи с Андрю, който зловещо ѝ целунал краката, преди да я малтретира, когато е била само на 16 години, предава New York Post.

„Той бе достатъчно дружелюбен, но сякаш вярваше, че сексът с мен е негово рождено право“, пише Джуфре, според откъс, публикуван тази седмица от британския Guardian.

Както в модата, с която стана известна, Джуфре отказа да се отдръпне от неудобните и шокиращи подробности за предполагаемото си малтретиране което я измъчва през целия ѝ живот - докато 41-годишна жена не се самоуби на 25 април т.г.

Книгата, написана в съавторство с журналистката Ейми Уолъс и завършена преди смъртта на Джуфре, обещава да предостави контекст на историите, които тя откровено е разкрила чрез интервюта и съдебни дела през последните 16 години

от живота си - особено относно твърденията ѝ за елита и перверзните мъже, които са общували с покойния осъден педофил Епщайн.

65-годишният принц Андрю, който бе принуден да се откаже от титлата си херцог на Йорк, бе един от поредица елитни мъже, на които Епщайн и неговата мадам Гислейн Максвел, са я „заели“, след като са я измъкнали от работата ѝ в Мар-а-Лаго през 2000 г., когато е била едва на 16 години.



Тя се среща за първи път с Андрю, тогава на 41 години, по време на пътуване до Лондон през март 2001 г., когато Джуфре ясно заявила, че наскоро е навършила 17 години. „Дъщерите ми са малко по-млади от теб“, каза принц Андрю, според книгата.

Забележката кара Максвел бързо да се намеси и добави: „Предполагам, че скоро ще трябва да я разменим.“ Бившият херцог,

Максуел и Епщайн завели Джуфре на вечеря и в нощен клуб, където кралският престолонаследник помолил тийнейджърката да се присъедини към него на дансинга.

„Той бе непохватен танцьор и си спомням, че се потеше обилно“, написа Джуфре. „На връщане Максвел ми каза: „Когато се приберем, ще **направиш за него това, което правиш за Джефри**“, продължи тя. „Направих му гореща вана. Съблякохме се и влязохме във ваната, но не останахме там дълго, защото принцът нямаше търпение да стигне до леглото. Той бе особено внимателен към краката ми, галеше пръстите на краката ми и облизваше сводовете ми. Това ми бе за първи път и бе гъделичкащо“, пише Джуфре.

„Бях притеснена, че ще иска да направя същото и с него. Но не е трябвало да се тревожа. Изглеждаше, че бърза да прави полов акт. След това каза „благодаря“ с отсечения си британски акцент. В спомените ми, цялото нещо продължи по-малко от половин час.“

По ирония на съдбата, 6-годишният брак на принц Андрю със Сара Фъргюсън се

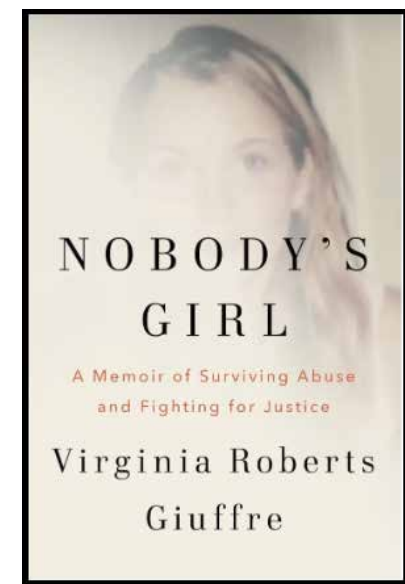
разпадна, след като през 1992 г. бяха публикувани пикантни снимки на пръстите на краката ѝ, облизвани от финансовия ѝ съветник.

На сутринта след първата си среща с Андрю, Джуфре получи комплименти от Максвел - която ѝ каза, че „се е справила добре. Принцът се е забавлявал“ - и тя получила заплащане от \$15,000 от Епщайн, според книгата.

Вторият им акт се е състоял само няколко месеца по-късно в къщата на Епщайн в Манхатън, като Джуфре е избрала да пропусне подробностите, но не и без да спомене, че тя и друга жертва, Йохана Съберг, са били принудени да се изправят пред истината, че „са били марионетки на Максвел и Епщайн което са дърпали конците“, според откъса.

Третата и последна среща на Джуфре с принц Андрю се е състояла на частния остров на Епщайн на Американските Вирджински острови, който той е нарекъл „Малкият Свети Джеф“. По-късно е наричан „Островът на педофилите“ поради твърдения, че е

малтретирал сексуално млади момичета там.



„Знам също, че този път не бяхме само двамата: беше оргия“, пише Джуфре, казвайки, че тя и „приблизително осем други млади момичета“ са правили секс с Епщайн и кралското семейство.

В показания под клетва през 2015 г. Джуфре отбелязва, че по това време е била „на около 18 години“. В книгата си Виктория признава, че може би е била непълнолетна, защото не е сигурна за датата, на която се е случил травмиращият сексуален контакт.

Подробностите за срещите на Джуфре с принц Андрю допълват твърденията, които тя е повдигнала срещу него през последните години, включително скандалното дело от 2021 г., в което се твърди, че е правил секс с нея, когато е била непълнолетна.

**Прод. на стр.14 >>**

Кралският род отрече твърденията и двете страни направиха споразумение през 2022 г.

Оцелялата продължи да бъде откровена срещу Максвел и Епщайн, често поставяйки под въпрос забавеното публикуване на допълнителни записи, свързани с разследванията на ФБР срещу двамата.

„Къде са онези видеозаписи, конфискувани от ФБР от домовете на

Епщайн? И защо те не са довели до преследване на други насилници?“, пише Джуфре в заключителните страници на книгата си.

След десетилетия на мъки, Джуфре се самоубива в дома си в Западна Австралия през април. Тя е била на 41 години - на същата възраст е бил и принц Андрю, когато е започнал да я малтретира.

Принц Андрю не е бил наказателно

обвинен във връзка със случаите на трафик на хора с цел сексуална експлоатация на Епщайн и Максвел. Епщайн бе обвинен през 2019 г. и се „самоуби“ в килията си в Бруклин, докато чакаше съдебен процес. Той бе на 66 години.

63-годишната Максвел излежава 20-годишна присъда след осъждането си през 2021 г. по федерални обвинения в подготвяне и сексуално насилие над млади жени с Епщайн.

**Ново проучване показва, че лошият сън може да ускори стареенето на мозъка**



Ново проучване на повече от 27,000 души в продължение на няколко години показва, че лошият сън може да доведе до по-бързо стареене на

*Прод. на стр.17 >>*

# 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)

мозъка и да създаде „разлика във възрастта“, предава KERA News.

Сам Бейкър от KERA разговаря за това с д-р Атика Ватанапрадит, лекар по съня в Медицинския център на университета Бейлър в Далас.

Д-р Ватанапрадит: Да кажем, че сте на 40 години, но възрастта на мозъка ви е на 50 години. Това е 10-годишна разлика. Колкото по-голяма е разликата във възрастта на мозъка, толкова по-висока е смъртността при пациента. Това може също да доведе до по-висок риск от когнитивен спад, известен още като развитие на деменция или други невродегенеративни заболявания.

Проучването се свежда до факта, че сънят е възможен модифицируем фактор, който може да повлияе на здравето на мозъка.

Бейкър: Проучването предполага, че може да е налице възпаление?

Д-р Ватанапрадит: Изследователите са избрали определени възпалителни маркери и са направили кръвни изследвания и други подобни. Така че, ако е имало повишение на тези маркери, възпалението играе роля в около 10% от случаите. Това е, което допринася за общата разлика във възрастта на мозъка.

Какво прави възпалението и кое го причинява?

Д-р Ватанапрадит: Това е системно възпаление. То играе роля в много различни невропатологии. Така че може да увеличи риска от инсулти и натрупване на протеини в мозъка.

*Прод. на стр.18 >>*



**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**

# 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.



<< Прод. от стр.17

Така че, една от тях са амилоидни плаки, които се наблюдават при хора с болестта на Алцхаймер. Ето как се отразява на мозъка.

Изводът тук е да се опитате да спите по-добре. Кой е най-добрият начин или начини да направите това?

Д-р Ватанапрадит: Най-лесният начин е да се изследват за обструктивна сънна апнея. Това може да подобри продължителността на съня ви. Може да подобри хъркането, сънливостта през деня. Може дори да подобри поддържането на съня, което означава способността ви да спите през нощта, след като сте заспали. И това са четири от показателите, които се използват за определяне на здравословен сън.

Какво трябва да направи обикновеният човек, за да се опита да се увери, че поддържа добро здраве на съня си?

Д-р Ватанапрадит: Режим на съня. Уверете се, че спите достатъчно часове, средно 7 до 8 часа. Това е обикновено целта.

Добрият сън е толкова важно нещо?

Д-р Ватанапрадит: Не само за качеството на живот, заради това как се чувствате, но и помага за намаляване на рисковете от други съпътстващи заболявания като риска от инсулт и риска от застойна сърдечна недостатъчност.

Но мисля, че много пъти става въпрос повече за качеството на живот. Искате да се чувствате отпочинали и искате да се чувствате сякаш не сте сънливи, а функционални през деня. Така че мисля, че това е наистина важно.

## Ръцете “подказват” какво е здравето ни



здраве.bg

Ако се вгледаме внимателно в ръцете на човека, можем да определим неговото здравословно състояние, смята традиционната източна медицина. Промяната в цвета на кожата на ръцете може да подсказва за наличието на едно или друго заболяване.

- **Червените длани** например свидетелстват за токсично поразяване на черния дроб - хепатит или хепатоза.
- Появата на “**мраморни рисунки**” върху дланите е белег за проблеми във вегетативната нервна система.
- Ако кожата на ръцете има **жълтеникав оттенък**, то вероятно има изменения в черния дроб или жлъчката (хепатит, камъни в жлъчката, холангит, холецистит).
- **Кафявите петна** по горната част на дланите говори не само за напреднала възраст, но и за възможни проблеми с жлъчката.
- Ако **кожата** на дланите се “**бели**” на малко люспички, то това е свидетелство за недостиг на витамин А и D. Но ако люспичките са големи, трябва да се потърси помощ от дерматолог: върху ръката има гъбички.
- **Студените ръце** са признак за нарушения на периферното кръвообръщение, организмът се нуждае

### Alliston Meat & Delicatessen

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

#### Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

**Sweet Gallery**

Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, European cookies
- Café featuring Burek, Goulash Soup, Quiches, Sandwiches and more

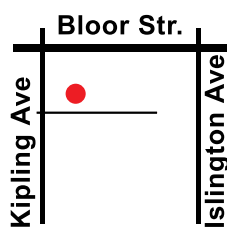
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



от никотинова киселина. А ако дланите горят, това означава, че черният дроб не се справя с интоксикацията, предизвикана от натравяне с лекарства, алкохол, химични вещества.

- **Влажните ръце** са характерни за хиперфункция на щитовидната жлеза, а сухата и бледа кожа на ръцете – за хипофункция на този орган.
- Периодичното **изтръпване на кутретата** може да бъде признак за проблеми в сърдечно-съдовата система. Ако подобна ситуация се наблюдава при палците, то трябва да се обърне внимание на дихателната система.
- Ако върху краищата на пръстите се наблюдават **гънки, наподобяващи бръчки**, може да имате захарен диабет.
- **Пурпурният цвят** на краищата на пръстите предполага проблеми с храносмилателната система.
- **Сърбежът** по страничната част на показалеца свидетелства за нарушения в работата на дебелото черво.

• **Неправилната форма на ставите** на пръстите е признак за артроза или подагра. Ако ставите отичат и се появява зачервяване, това е проява на полиартрит и трябва да се потърси лекарска намеса.

• **Болката в областта между безименния и показалеца** предупреждава за наличието на сериозен проблем в коленните стави.

Според древната китайска медицина, точката в самия център на дланта е енергийният център на целия организъм. Ако рязко натиснем върху нея с палеца на другата си ръка и усетим пронизваща болка, то това означава, че имаме сериозни здравословни проблеми и трябва да вземем незабавни мерки. Макар модерната западна медицина да смята този метод за не напълно достоверен, той може да бъде повод за посещение при лекар и своевременно разрешаване на евентуалния проблем.



# 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



## Биоритмите и здравето на кожата



Тя.bg

Познаването на биоритмите, поне според някои, е основно изискване, ако искате да извлечете максимална полза от козметичните процедури. Защото, оказва се, нашата кожа също живее по свой вътрешен часовник.

Ако не сте ватман или не работите във ферма, надали ставате между 4 и 6 часа сутринта. А по това време кожата вече се подготвя за събуждането си. В кръвта “се изхвърлят” хормоните на бодростта, а на повърхността се събират “продуктите на преработката”. Но обменните процеси се извършват бавно, кръвообращението е вяло и за това свидетелства подпухналото от сън лице. Затова вашата първа задача е да почистите и тонизирате кожата от натрупалите се

вредни вещества. Ако кожата ви е мазна, вие можете да използвате почистваща пяна или тоник с антибактериален ефект. Не си струва да бързате с дневния крем, защото все още заспалата кожа няма да възприеме активните вещества.

**В 8 часа** вече почти всичко е наред. Обмяната на веществата се извършва в правилния си ритъм, а вероятността към алергични реакции е намалена. Но клетките засега се делят бавно, кожата практически не се обновява и затова е безполезно да я натоварвате с питателни и твърде активни кремове. Използвайте кремове с високо съдържание на влага, витамини и минерални вещества.

**Времето от 10 до 12 часа** (когато кръвообращението е в пика на своята активност) е идеално за масаж. В тези часове се активизират мастните жлези и лицето започва предателски да блести. Възползвайте се от матиращите средства или просто си напудрете носа.

**През**

**деня** организмът се уморява, кръвното налягане спада, кръвообращението се влошава.

**От 13 до 15 часа** вие едва ли сте способна да поразите някого със своята красота, така че отложете романтичната среща за по-късно. Ако не сте приковани за работния стол, най-ползното нещо за вас е следобедният сън. Активните дами могат да си направят разходка на чист въздух. Използвайте термална вода или освежаващ тоник, които в някаква степен ще върнат свежестта на лицето ви.

**От 15 до 16 часа** мускулите са в пика на своята активност, координацията на движенията е отлична. Това време е подходящо за фитнес или плуване.

**От 16 до 18 часа** не си струва да експериментирате с външността си. Кожата се възстановява и не е възприемчива към козметичните процедури.

С настъпването на **вечерта** идва и най-подходящото

време за грижи за кожата.

Ако посетите козметичен салон, вие ще можете да се насладите на невероятно удоволствие.

**От 18 до 20 часа** кожата излиза от дневния ступор и започва да се възстановява. Клетките започват активно да се делят и да поглъщат кислород. По това време всяка козметична процедура (почистване, маска, пилинг, масаж) дава невероятен ефект.

**От 20 до 22 часа** организмът е готов да се избави от натрупалите се през деня вредни вещества. За да му помогнете, посетете сауната или си вземете гореща вана. Не забравяйте за почистващите средства и пилинга! След това нанесете върху кожата тънък слой нощен крем.

**След 22 часа** отложете всичко за утре и си легнете. В кожата започват процесите на възстановяване и сладкият сън ѝ е от полза. Тя е усвоила нощния крем и нейните клетки

започват активно се обновяват. Затова и “советите”, които са загрижени за своята външност, не трябва да отлагат лягането за твърде късните часове.

### Чубрица - най-българската подправка: ползи за здравето



здраве.bg

Чубрицата може спокойно да бъде наречена най-популярната подправка в българската кухня. Или поне една от най-популярните. Но приложението на чубрицата съвсем не се изчерпва само с кулинарните й достойнства. Защото, използвана като билка, тя има различни ползи за здравето ни.

В ботаниката чубрицата или *Satureja* принадлежи към семейството на ментата – *Lamiaceae*. Тя вирее добре в различни географски

ширини. Затова е много широко разпространена не само в нашия регион, но дори в отдалечени и сравнително бедни на растителни видове места като например Аляска.

В кулинарията навсякъде се използва основно вида *Satureja hortensis* или лятна чубрица, докато в традиционната медицина най-широко приложение намират *Satureja douglasii* (или *yerba Buena*) – в Америка и *Satureja thymbra* – в Средиземноморието и нашите географски райони. И двете билки съдържат значителни количества карвакрол и тимол – есенциални масла от типа на фенолите.

#### Ползи за здравето от чубрицата

- Листата на чубрицата и нейните пресни стебла съдържат много голямо количество химични компоненти, известни с антиоксидантното си действие и са с общооздравителен ефект. В допълнение в билката има и много диетични фибри – затова и чубрицата намира приложение

при народни рецепти, свързани с намаляване на лошия и увеличаване на добрия холестерол.

- Листата на чубрицата съдържат фенолни масла – тимол, карвакрол и няколко други терпеноиди в по-малки количества.

- Тимолът е едно от най-важните есенциални масла и е с доказани антисептични и противогъбични свойства.

- Карвакролът в чубрицата пречи на размножаването на няколко вредни често срещани бактерии като *E. Coli* и *Bacillus cereus*. Затова той се използва като ценна добавка с антибактериални свойства, едновременно с което той придава специфичния вкус и аромат на самата чубрица.

- Чубрицата е отличен източник и на някои витамини и минерали, които са от съществено значение за здравето ни. Сред минералите са натрий, желязо, калций, манган, цинк и селен. Натрият е

ключов елемент в клетките и телесните течности и е сред определящите за сърдечния ритъм и кръвното налягане. Манганът се използва от човешкото тяло като ко-фактор при производството на един от основните ензими – супероксид дисмутаза. Желязото е необходимо за производството на червени кръвни телца.

- Витамините, които се съдържат в най-голямо количество в чубрицата са А, С и няколко от групата В – В1 (тиамин), В3 (ниацин) и В6 (пиридоксин).

**В 100 г суха чубрица се съдържат следните количества витамини, минерали и фибри (спрямо препоръчваната дневна доза):**

- 12% диетични фибри
- 25% ниацин (В3)
- 130% пиридоксин (В6)
- 83% витамин С
- 177% витамин А
- 474% желязо
- 210% калций
- 94% магнезий
- 265% манган

**Медицински приложения на чубрицата**

• Есенциалните масла в чубрицата я правят билка, подходяща за антибактериално и противогъбично приложение.

• Също както мащерката прецедената отвара от чубрица се прилага за облекчаване на болки в гърлото и симптоми на бронхит.

• Цветовете са с най-широко приложение като антисептик, средство за намаляване на газовете, за улесняване на храносмилането, за облекчаване на болките при ревматизъм.

### Тест: Разбирате ли и доколко другия пол



“четете” какво иска той/тя.

Настоящият тест, наречен The Mating Intelligence Scale е разработен по поръчка на сайта *Psychology Today*. Той е предназначен за хетеросексуални от двата пола, като за всеки един от тях са предназначени по 24 въпроса (по-скоро твърдения).

Според думите на самите му създатели тестът има за цел да даде обща представа за уменията да бъде разбран другия пол, а не да определя конкретни черти на съответния индивидуален характер.

За да преминете през теста, отговорете с **Вярно** или **Невярно** на всеки от въпросите, сумирайте първите и вижте коментара за своя резултат.

#### За мъже:

1. Смятам, че повечето жени ме харесват “просто като приятел”.
2. Спал съм с много хубави жени.
3. Умея да преценявам дали една жена е привлечена от мен.

4. Определено от мен не става много добър баща.

5. Умея да говоря на жените, ухажвайки ги, това, което те искат да чуят.

6. Не съм имал толкова интимни връзки, колкото повечето мои връстници.

7. Изпитвам трудности, когато трябва да обяснявам на другите, какво точно искам да им кажа.

8. Със сигурност умея да “улавям сигналите” от жените, които ме харесват.

9. Принадлежа към най-горния кръг на моята социална група.

10. Съмнявам се, че някога ще постигна голям финансов успех.

11. Ако поискам, мога да убедя една жена, че съм “истински принц” от страна, която тя слабо познава.

12. Честно, наитина не разбирам жените.

13. Често се случва жените да флиртуват с мен.

14. Ако някоя жена не прояви интерес към мен, смятам, че тя не е на ясно какво всъщност пропуска.

15. Жените определено ме намират привлекателен.

16. Срещал съм се с

много интелигентни жени.

17. Казвали са ми, че имам много добро чувство за хумор.

18. Когато лъжа, жените, те винаги ме разкриват.

19. Обикновено бъркам, когато се опитам да разбера коя жена проявява към мен романтичен интерес.

20. Изпитвам трудности да покажа на жените кои са моите наистина силни страни.

21. Когато съм на парти, предпочитам да разказвам истории, които привличат вниманието на жените.

22. Нямам никакви особени артистични таланти.

23. Мога да привличам жените, но всъщност рядко се стига до това те да проявят сексуално влечение към мен.

24. Когато някоя жена ми се усмихне, първата ми мисъл е, че тя просто е приятелски настроена.

#### За жени:

1. Лесно разбирам кога един мъж е истински романтично настроен към мен и искрено ме харесва.
2. Не обичам да ми правят фалшиви комплименти колко

здраве.bg

Доколко добре разбирате мислите и желанията на другия пол? Отговорете на поставените по-долу въпроси и ще разберете в каква степен умеете да

съм хубава.

3. Изглеждам по-млада от повече моите връстнички.

4. Когато някой мъж не проявява интерес към мен, го приемам лично и смятам, че нещо в мен не е наред.

5. Добре изглеждащите мъже никога не ми обръщат внимание.

6. Имам усет към стила и се обличам секси.

7. Привличам повечето успели, богати мъже.

8. Честно, не смятам, че разбирам мъжете изобщо.

9. С мен мъжът получава наистина това, което вижда.

10. Ако поискам да накарам мъжа, с когото съм, да ревнува, мога лесно да привлека вниманието на някой друг.

11. Мъжете явно не се чувстват привлечени от моя ум и ниво на интелигентност.

12. Определено съм по-креативна личност от повечето останали.

13. Трудно разбирам кога някой мъж ме харесва като жена и иска да има нещо общо с мен.

14. Смея се много и искрено на мъжките шеги.

15. Ако някой мъж не пожелае да има нещо общо с мен, приемам,

че той всъщност не разбира какво изпуска.

16. Не съм много артстична натура.

17. Мъжът, с когото съм в момента, харчи доста пари за подаръци (от типа на бижута) за мен.

18. Обикновено отгатвам какво всъщност искат мъжете от мен.

19. Определено не смятам, че моето тяло е толкова красиво, колкото на повечето други жени.

20. Интелигентните мъже обикновено не искат да имат лични (интимни) отношения с мен.

21. Смятам, че повечето мъже всъщност искат подълготрайна връзка, отколкото дават да се разбере на пръв поглед.

22. Повечето мъже, които ми обръщат внимание, всъщност просто искат да правят секс с мен.

23. Когато отношенията станат наистина сериозни, смятам, че повечето мъже искат да се оженят и да имат деца.

24. Знам, че ако твърде бързо стигнем до секс с някой мъж, той много скоро ще ме остави.

**Как да пресметнем резултата си**

**За мъжете:** Сложете си по една точка за всеки отговор Вярно, ако той е на въпроси 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17 и 21.

Добавете си по още една, ако сте отговорили с Невярно на въпроси 1, 4, 6, 7, 10, 12, 18, 19, 20, 22, 23 и 24.

**За жените:** Сложете си по една точка за всеки отговор Вярно, ако той е на въпроси 1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 22 и 24.

Добавете си по още една, ако сте отговорили с Невярно на въпроси 2, 4, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 19, 20, 21 и 23.

**Ако точките ви са 18 или повече: умеете добре да разбирате другия пол.**

Наистина “четете” мислите и чувствата на срещуположния пол, умеете да го привлечате и да правите така, че той/тя да се интересува от вас (като използвате, дори и подсъзнателно, разнообразни психологически тактики). Когато става дума за лични отношения, обикновено постигате това, което искате.

**14-17: вие сте в златната среда.**

В приемлива степен разбирате другия пол и обикновено сте в състояние да го привлечете физически и психологически. Обикновено стратегиите ви по отношение на връзките са в рамките на стандарта – “един път губя, друг път печеля”.

**13 или по-малко: не се справяте добре.**

В психологията ви по отношение на другия пол преобладават остановки, които определено се нуждаят от корекция и подобрене. По-често не се чувствате комфортно, когато трябва да бъде разбран срещуположния пол, и в повечето случаи не се чувствате убедени, че можете да привлечете неговото/нейното внимание, независимо, че искате да го направите. Но нещата могат да се променят към добро, стига да положите усилия.

## Прозявката – рефлекс за оцеляване



здраве.bg

Прозявката продължава да е една от най-големите загадки, свързани с човешкия организъм. Специалистите я отнасят към т.нар. безусловни рефлексии. Човек се прозява, когато е уморен, когато му се спи или просто му е скучно. Прозяването наистина е „заразно“ - ако някой се прозее, околните като по команда повтарят същото.

Причините за прозяването все още не са напълно изяснени и съществуват различни версии:

### Нервните клетки са уморени

Някои специалисти смятат, че прозяването възниква, когато работоспособността на нервните клетки е понижена (например в резултат на

физическа умора, преди сън или веднага след ядене). Прозяваме се, когато четем скучна книга или слушаме лекция, която не ни е интересна. Скуката действа на нервната система подобно на сънотворно.

Някои функции на организма се проявяват в състояние на задържане: дишането става рядко и дълбоко. В резултат на това в кръвта се натрупват продукти от обмяната на веществата. За да се избавим, от тях се включва рефлексът на прозяването. Тъй като при това възниква напрежение на мускулите на лицето (особено около устата) и шията, кръвта се обогатява с кислород, подобрява се кръвоснабдяването и подхранването на съдовете на главния мозък, вредните вещества се отстраняват и се активизира мозъчната дейност.

Не напразно прозяването е типично и преди някакво отговорно събитие – изпит, публична изява, спортно състезание. Това помага да се понесе натоварването

- мозъкът се обогатява с кислород и се потиска чувството за страх.

### Мозъкът се охлажда

Група британски учени под ръководството на проф. Андрю Галъп са стигнали до извода, че една от основните причини за прозяването е прегряването на мозъка. Нагрял се до определена критична температура, мозъкът започва да функционира по-лошо. Прозяването по своята същност е дълбоко вдишване и бързо издишване, което осигурява постъпването на прохладен въздух в организма и способства за охлаждането на кръвта и мозъка.

Резултатите от изследването показват, че при изкуствено повишаване на температурата количеството на прозевките се увеличава почти два пъти.

Според изследователите, при преумора мозъкът се прегрява и се нуждае от охлаждане и именно затова в подобно състояние

хората обикновено се прозяват. Поради тази причина при охлаждане на челото и учестено дишане през носа прозяването се прекратява.

Учените смятат, че прозяването може да насочи и към определено заболяване, свързано с нарушения в терморегулацията на мозъка. Не напразно честото прозяване е един от симптомите на множествената склероза. Освен това то често предшества пристъпите на епилепсия и на мигрена. Ето защо хората, страдащи от често и безпричинно прозяване, трябва да се консултират с лекар.

### “Рефлекс на оцеляване”

Заразителността на прозяването е само подражателен рефлекс. Проведените експерименти доказват, че от прозяването се заразяват 60% от околните, а най-склонни към този вид “зараза” са хората, склонни към съпреживяване. Някои са способни да се прозееят дори ако видят снимка на прозяващ се човек.

Според някои учени прозяването не е просто неосъзната имитация, но и важна поведенческа реакция. Прозявайки се “за компания”, човек подсъзнателно сигнализира, че е член на общността. Тъй като при прозяването се подобрява снабдяването на организма с кислород и това влияе благотворно на кръвоносната и дихателната система, прозяващият се човек на нивото на инстинктите подава на останалите сигнал за необходимост от попълване на запасите от кислород.

### Ако сте решили да се закалявате...



здраве.bg

Ако сте решили сериозно да се закалите, не започвайте с дълго стоене под студения душ. По този начин вместо да укрепите имунитета си, само ще се простудите.

Най-добре почнете с обтриване с влажна хавлия. За тази цел намокнете дебела хавлиена кърпа с топла вода (34-36 градуса) и бързо се обтрийте с нея,

като след това подсушите тялото си. След 3-4 процедури температурата на водата трябва да се намали с 1-2 градуса и постепенно може да достигне температура 18-20 градуса.

След обтриването си направете контрастни бани на китките на ръцете и стъпалата. За 10-12 секунди потапяйте ръцете си в съдове с топла (36-38 градуса) и студена (32 градуса) вода. Температурата на студената вода трябва постепенно да намалявате до достигането на 15 градуса. Цялата процедура не трябва да продължава 3 и повече минути.

### Картофена торта



Рецептата е публикувана в [dieti.info](http://dieti.info)

**Необходими продукти:**  
Порции: 6

1 кг картофи  
1 бурканче лютеница  
4 кисели краставички  
200 г пресен салам  
200 г сирене  
100 г масло  
сол  
черен пипер

1 майонеза  
2 сварени яйца  
8 маслини (без костилките)

### Начин на приготвяне:

Картофите се сваряват обелени, намачкват се, добавя се маслото, солта и черния пипер. Разделя се на 3 части. Във форма се разстила част от пюре, намазва се с лютеница, наръсва се със ситно нарязан салам, ситно нарязана краставичка и ситно натрошеното сирене. Отново се разстила пюре, повтаря се плънката и се завършва с пюре. Отгоре и отстрани се намазва с майонеза, нареждат се нарязаното яйце, маслините и краставичка на лентички.

**Кухня:** българска

**Основни**

**продукти:** зеленчуци

**Начин на**

**приготвяне:** варена

**Време за**

**приготвяне:** 30 - 60 минути

### Мусака от спанак с картофи



Рецептата е публикувана в [dieti.info](http://dieti.info)

**Необходими продукти:**

2 глави лук  
1 кг спанак  
500 г картофи  
200 г сирене  
олио  
магданоз  
сол

за заливката:

3 яйца

1 кофичка кисело мляко

1 с.л. брашно

### Начин на приготвяне:

Задушете ситно накълцания лук в малко олио, добавете почистения, измит и ситно нарязан спанак. След като се задуши и омекне, прибавете натрошеното сирене, наситнения магданоз и посолете на вкус. Отделно запържете леко нарязаните на кръгчета картофи, наредете ги в намазнена тава, като между редовете слагате от сместа със спанака. Най-отгоре завършете с картофи. Изпечете в силна фурна. Малко преди да извадите, залейте със смес от разбитите яйца, млякото и брашното и запечете, докато се зачерви.

**Кухня:** българска

**Основни**

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

**Начин на приготвяне:**  
пържена, печена

**Време за**

**приготвяне:** 60 - 120 минути

## Австралийският пилот отрича обвинението, че е изнасилвил медицинска сестра в имението на Михаел Шумахер



Michael hasn't been seen or heard from since a tragic skiing accident in 2013

Австралийският пилот Джоуи Моусън бе идентифициран като мъжа, обвинен в изнасилване на медицинска сестра в дома на Михаел Шумахер. Прокуратурата твърди, че 29-годишният Моусън е изнасилвил два пъти жената, която поставил в безсъзнание с коктейли в имението в Гланд, Швейцария през 2019 г., съобщава The Sun, предаде News.com Australia.

Моусън отрича обвинението, твърдейки, че връзката им е била близка и по взаимно съгласие – и че преди това са се целували в нощен клуб в Женева.

Моусън някога бе изгряваща звезда в света на бързите скорости, който е мечтал за Формула 1, преди формата му да се влоши и да се завърне в Австралия. Той е бил близък приятел и съперник на сина на Шумахер, Мик – и се е състезавал срещу други бъдещи състезателни икони като Ландо Норис и Джордж Ръсел.

За тази седмица е насрочен процес, а

прокуратурата на окръг Ла Кот е изготвила обвинителен акт от една страница и половина. Но Моусън, който е двукратен шампион в австралийския S5000 и в момента има забрана да се състезава заради допинг скандал, не се яви в съда.

В негово отсъствие делото за изнасилване бе официално открито, но след това отложено за „дата, която ще бъде определена“.



The rape allegedly happened at Schumacher's sprawling Lake Geneva mansion in 2019

Прокуратурата го обвинява в изнасилване на една от медицинските сестри на Шумахер, докато тя е била в поставена в безпомощност след нощ на коктейли с водка. Посочва се, че жената е била болногледачка на Михаел Шумахер, за когото се счита, че се нуждае от денонощни грижи след трагичния ски инцидент.

Нито един член на семейство Шумахер не е замесен в случая. Твърденията датират от 2019 г., като наказателна жалба е подадена преди три години.

В нощта на 23 ноември 2019 г. Моусън е отседнал в просторното имение на брега на Женевското езеро, сочат съдебни документи. Малко след това шофьорът се върнал в стаята и изнасилвил два пъти жената, докато тя

е била в безсъзнание, се твърди в материалите по делото. Нито един от другите двама медици, които са били там онази вечер, не казва, че е видял или чул нещо, а самата медицинска сестра се събудила без спомен за събитията от нощта.

Медицинската сестра е решила да не повдига наказателни обвинения или да информира семейство Шумахер до 2022 г., когато е била уволнена от медицинския екип.

Австралиеца е играл бiliarд в бiliarдната зала с двама други членове на екипа на Шумахер когато предполагаемата жертва се е присъединила към тях след изморителна смяна, се казва в обвинителния акт. Твърди се, че медицинската сестра е започнала да се чувства зле след няколко питиета и е трябвало да бъде заведена в леглото от някои от колегите си.



В обвинителния акт също се твърди, че са положили медицинската сестра на земята, „без да я събличат“, и са я оставили да спи, на включени лампи.

Германският Bild съобщава, че Мик и Моусън не са

контактували от „много години“ – и семейство Шумахер е отказало коментар.

Моусън се е издигнал в йерархията на няколко младежки шампионата в Азия и Европа, където срещнал Мик Шумахер първо като съперник, а след това като приятел. През 2019 г. – по време на предполагаемото изнасилване – той се е състезавал в различни купи и серии, като е направил най-много участия за отбора на Австралия в Porsche Supercup.

След като се е върнал в Австралия, се е състезавал в няколко серии от шампионата S5000, които е спечелил два пъти през 2021 и 2022 г. В разгара на третата серия през 2023 г. е установено, че е използвал забранена добавка и незабавно е отстранен. Съдебен процес му наложи тригодишна забрана от май 2023 г. до май 2026 г.

Разследващ източник съобщи пред The Sun, че Моусън е отишъл в Гланд, за да говори с юристи миналата година относно обвиненията.

## 50-годишен американски скиор стана първият човек, спуснал се със ски по склона на връх Еверест



Джим Морисън влезе в историята на 15 октомври, когато стана първият човек, спуснал се по изтощително тесния маршрут на Северната стена на връх Еверест, комбинация от кулоарите Хорнбайн и Японски кулоари, която започва на 8,848 метра, според National Geographic и ABC, предаде The People.

**„Преследваме този проект от шест години“**, каза Морисън пред National Geographic, описвайки условията като „отвратителни“, когато започнал спускането си приблизително в 14:00 часа в сряда.

**„Супер стръмно и безмилостно е от горе до долу“**, добави Морисън, който преди това се е опитвал да го изкачи два пъти.

Американецът посвети постижението си на покойната си партньорка Хилари Нелсън, която почина след падане от планината Манаслу в Непал, осмият най-висок връх в света. Трагичната смърт на Нелсън е настъпила три години по-рано, според изданията.



Преди да започне историческото си спускане, Морисън разпръсна праха на покойната си партньорка на върха и каза пред репортери, че е „провел

кратък разговор с“ нея, добавяйки, че „чувства, че може да ѝ посвети целия ден“.

В интервю за National Geographic, Морисън – заедно с Джими Чин и Елизабет Чай Васархели, режисьори носителите на „Оскар“, стоящи зад документалния филм от 2018 г. „Free Solo“ – си спомни, че е искал да постигне тази конкретна цел с Нелсън до себе си.

„Изкачването на северна стена и спускането със ски, което с Хилари смятахме за най-великата ски писта в света, бе мечта, която преследвахме заедно“, каза той. „Духът и енергията на Хилари бяха обединяваща сила за мен и този невероятен екип. Надявам се, че постигнатото е в чест на нея и любовта към тези планини, която споделяхме.“

След подвига американецът каза пред National Geographic: „Стойки на северната стена на Еверест, завършването на това изкачване бе изумително и дълбоко лично“, наричайки постижението си „кулминацията на години работа и изключителни екипни усилия“.

Преди монументалното спускане на Морисън, само шепа други катерачи са успели да изкачат Хорнбайн на връх Еверест. Последният опит за каране на ски по линията е бил през 2002 г. от сноубордиста Марко Сифреди, чието тяло никога не бе намерено.

Остава неизвестно дали лавина е погълнала тогавашния 23-годишен младеж, или е паднал в дере, или е починал от болест или изтощение. Някои хора обаче смятат, че е оцелял и живее в анонимност. Сестрата на Сифреди вярва, че той **„може би все още е жив някъде в Тибет, живеейки с пастири на якове“**, според TranquilKilimanjaro.com.

### Убийство в Кипър разтърсва футболните и бизнес среди



Полицията разследва брутално убийство на 49-годишния Ставрос Демостенус, известна фигура в кипърския футбол и местните бизнес среди, предава гръцкия Kathimerini.

Демостенус, родом от Лимасол, отдавна е участвал в местни футболни отбори, като е бил президент на „Кармиотиса“ и „Арис“. По-рано тази година той попадна в светлината на прожекторите по време на промените в ръководството на Кипърската футболна федерация след оставката на Джордж Кумас, въпреки че в крайна сметка не се кандидатира за президент. По това време той заяви, че във федерацията е необходима „радикална промяна“, за да се внесе **„нова кръв“ в кипърския футбол.**



Властите съобщават, че заподозреният стрелец е карал мотоциклет, когато е открил огън по Демостенус в неговия **Rolls-Royce Wraith** на магистралата Лимасол. Полицейски екипи са се втурнали на мястото на инцидента и са отцепили района за съдебномедицински оглед. Магистралата остава затворена, докато издирването продължава.

Извън футбола, Демостенус е ръководил DEMOCARS - дилър на луксозни автомобили със седалище в Лимасол, специализиран в луксозни марки като Maserati, Aston Martin, Rolls-Royce, McLaren, Bentley и Tesla.

Властите потвърдиха, че това е целенасочена атака и активно разследват, за да открият извършителя или извършителите. Свидетели и записи от камери за видеонаблюдение наблизо се преглеждат, докато разследването продължава.

Нова информация в разследването на убийството на Ставрос Демостенус предполага смразяващо ниво на планиране и координация. Властите сега твърдят, че извършителите вероятно са били в микробус, който е следял колата на Демостенус, управлявана от

20-годишния му син, близо до дома им, когато са открили огън, добавя Kathimerini.

Нападението е станало около 8:50 ч. сутринта, като първоначалните съобщения сочат, че въоръжените мъже са използвали Калашников, за да се прицелят в жертвата. В отчаян опит да спаси баща си, синът на Демостенус се е втурнал към болницата, но автомобилът им е участвал в катастрофа с три други коли близо до стадион „Цирион“ на магистралата.



Полицията бързо отцепила големи площи както на мястото на засадата близо до дома на жертвата, така и по магистралата за съдебномедицински преглед. Малко след стрелбата властите открили горящ ван в района на Гермасоия, за който се смята, че е превозното средство за бягство. Разследващите твърдят, че заподозрените са изоставили вана и са избягали с мотоциклет. Записи от видеонаблюдение се преглеждат, за да се

проследи маршрутът им за бягство.

Властите сега смятат убийството като преднамерено професионално покушение, с индикации за точно познаване на движенията на жертвата и внимателно планирано бягство.

### Ново правило на Шампионската лига, вдъхновено от американския спорт



От сезон 2027-28, настоящите победители в мъжката Шампионска лига на УЕФА ще бъдат домакини на самостоятелен мач, за да дадат старт на най-престижното състезание в Европа. Новият процес е вдъхновен от NFL, в която всеки нов сезон започва с мач между шампионите на Супербоул и страхотен противник. Мачът подтиква феновете на всички отбори да се включат в самостоятелния мач, докато възнението се натрупва за нова

кампания, предава Sports Illustrated.

NFL и NBA следват подобна структура; настоящите шампиони от Купа „Стенли“ и настоящите шампиони от NBA започват съответните си сезони, въпреки че тези сблъсъци не са самостоятелни мачове.

Промяната идва като част от новото споразумение за медийни права за УСЗ, съвместното предприятие между УЕФА и европейските футболни клубове, което трябва да започне през 2027 г. и да продължи до 2033 г. Relevent ще управлява правата, след като американската агенция замени дългогодишния партньор на УЕФА TEAM Marketing през миналата година.

Съобщава се също, че Netflix подготвя оферта за правата за излъчване на мачовете от Шампионската лига на УЕФА като част от нов медиен модел, който ще бъде стартиран през сезон 2027-28.

УЕФА, в партньорство с организацията на европейските футболни клубове (EFC), планира да преразгледа настоящата система за

телевизионни права. Съгласно предложението модел, глобални стрийминг платформи като Netflix, Disney+ и Amazon Prime Video ще могат да закупват ексклузивни права за излъчване на един мач от Шампионската лига на кръг.

Нарастващият интерес на Netflix към спорта не е нов. Стрийминг компанията вече е излъчила мач от NFL и миналогодишното боксово събитие между Майк Тайсън и Джейк Пол, което привлече над 65 милиона зрители, превръщайки се в най-стриймваното спортно събитие в историята.

В момента TNT Sports държи повечето права за Шампионската лига във Великобритания, като Amazon показва избрани мачове. Но ако Netflix се включи в играта, феновете може да се сблъскат с множество абонаменти, за да имат достъп до всеки мач.

Президентът на УЕФА Александър Чеферин потвърди, че американската спортна агенция Relevent ще контролира продажбите на права в световен мащаб, като подчерта целта на УЕФА да разшири достъпността и ангажираността на феновете.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

Шофьор кара на аварийни. Спират го:  
– Що си пунал аварийните?  
– Да знаят, че не съм добре...



- Тате, какво е Парламент?  
- Това, сине, е специална сграда, в която престъпниците са защитени от закона!



- Господине, защо карате с 200 в населено място?  
- Да не изтърва табелата “Край на града”!



Две баби си говорят:  
- Внукът е дошъл на гости, а?  
- Да, при нас е.  
- И как е, помага ли на дядото?  
- Много. Вчера му помогнал да изпият пенсията.



Евреин умира и роднините отварят завещанието му. Вътре пише:  
“На дъщеря си Сара оставям 1 000 000 и къщата. На внучката си Ребека - двеста хиляди и вилата. А на зет си Виктор, който искаше да го спомена в завещанието - здрасти, Вики!”



Женската интуиция е страшно нещо. Вчера ми падна батерията на телефона, звъннах на жена ми от телефона на свой приятел, да и кажа, че ще закъснея. А тя вдигна с думите:  
- Кажи, ненаситни ми

жребецо!  
Та се чудя, как ме усети, че съм аз!?



На мач от Световното първенство, малко момче седи във ВИП ложата.

Седящият до него мъж го пита:

- Момче, откъде намери пари за толкова скъп билет?

- Тате го купи.

- А той къде е?

- Вкъщи, търси билета.



Две баби си говорят:

- Внукът е дошъл на гости, а?

- Да, при нас е.

- И как е, помага ли на дядото?

- Много. Вчера му помогнал да изпият пенсията.



Двама шефове си говорят.

- Какво прави готината ти секретарка?

- Уволних я. Извъртя ми страхотен номер. Един ден влизам в кабинета, а

тя ме посреща с “Имам изненада за вас” - и излезе. След малко се

появява цялата ми дирекция на вратата,

носят цветя, бонбони, коняци... Скандират:

“Честит рожден ден, господин директор”...

- Е какво лошо има в това?

- Ами аз вече се бях съблякъл!



Една блондинка отива на конкурс и я питат:

- Коя от следните птици не си прави гнездо?

Щъркел, кукувица, фазан?

- Кукувица! - уверено

отговаря блондинката и взема наградата.

Нейна приятелка я пита:

- Е, ама много си умна! Как разбра, че е кукувицата?

- И дете знае, че кукувицата живее в часовника!



Има три стадия на мъжката храброст.

Първи стадий - мъжът се прибира късно от работа,

жената го чака на вратата с метлата. Той:

- Ще метеш ли или ще летиш нанякъде?

Втори стадий - мъжът се прибира от работа в един през нощта, жената

лежи в леглото и се прави, че спи. Мъжът

взема стол, сяда на него пред “спящата” жена и

я наблюдава. Жената не издържа и пита:

- Какво правиш?

Той:

- Като почне театърът, искам да съм на първия ред!

Трети стадий - мъжът се прибира от работа на сутринта, весел, целият

в червило и ухаещ на дамски парфюм. Жената

е в кухнята, закусила, бясна, обърнала му

е гръб. Мъжът отива към нея, шляпва я по дупето и казва: “Ти си следващата!”



Петък вечер, перничанин пред входа на дискотека.

Охраната го пита:

- Огнестрелно оръжие носиш ли?

- Не.

- Нож, бокс, винкел?

- Мии, не.

- Пущам та, ма на твоя отговорност.



Мъж черпи колегите си в службата с бонбони.

- Какво става, какъв е повода?

- Роди ми се момченце.

- Bravo! А как е жена ти?

- Ами добре е засега...

Още не съм и казал.



Срещат се двама селяни.

Единият казва:

- Бе ти видя ли Цанко какво плашило си е

сложил на нивата?

- Какво? - любопитства другият.

- Толкоз а страшно -

отвърща първият - чи в момента гаргити връщат

зърното от миналата година.



- Боли ли много като си правиш татуировка?

- Търпи се, ама зависи къде я правиш.

- Аз ще я правя в Пловдив, там как е?



Седи си на пътя котенце.

Минава крава и му казва:

- Я, какво си мъничко, пък вече си с мустаци.

Котенцето отговорило:

- А ти каква си голяма, пък си без сутиен!



Циганин вдига тост на сватба:

- Аз живеем с мойто жена от 25 години.

- Не «с мойто», а «с моята!» - поправа го брат му.

- Ааа, с твоята от 10...



## Art & Culture

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

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

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

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

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

Art inspiration by Viara

