

## Как мозъкът ви се влюбва в най-новите модни тенденции за красота – и какво може да направите

*(How your brain keeps falling for the latest beauty fads – and what you can do about it)*

### Автор:

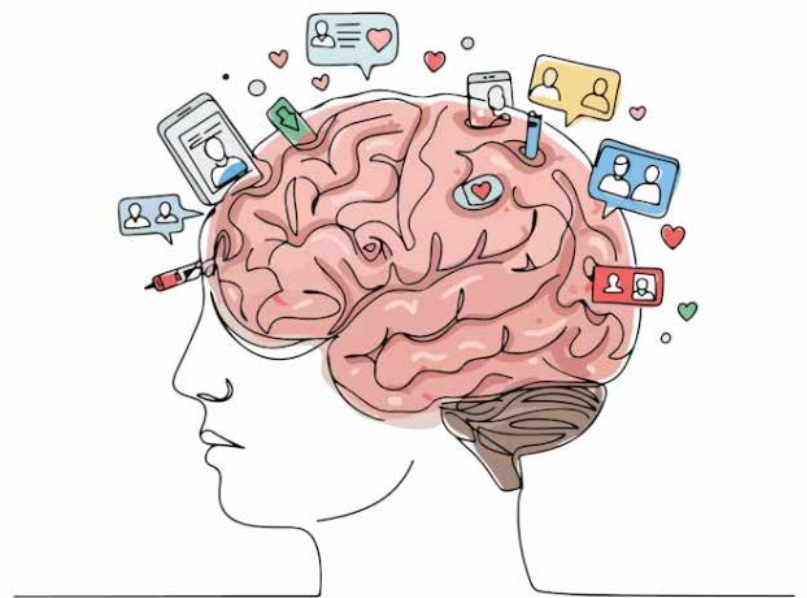
Лаура Елин Пигот -  
Старши преподавател  
по неврология и  
неврорехабилитация,  
ръководител на  
курсове в Колежа по  
здравеопазване и науки  
за живота, London South  
Bank University

и не получава  
финансиране от  
никая компания  
или организация,  
която би могла да  
се възползва от  
тази статия, и не е  
разкрила никакви  
съответни връзки  
извън академичното  
си назначение.

### Декларация за оповестяване:

Лаура Елин Пигот не  
работи, не консултира,  
не притежава акции

*Статията е  
публикувана в  
The Conversation.*



Our brain's perception of beauty can be re-trained. bigbambe/ Shutterstock

*Преводът е на  
„Пламък“*

Стандартите за  
красота винаги са  
се развивали, но в  
днешната епоха на  
социалните медии  
те се променят със  
светкавична скорост.  
От минимализма на  
„чистото момиче“  
до естетиката на  
„тихия лукс“, всеки  
нов идеал обещава

**съвършенство,  
което малцина  
могат да постигнат**  
– подхранвайки  
сравнение и съмнение  
в себе си.  
Не само тенденциите  
в социалните  
медии подхранват  
тези усещания на  
неадекватност.

Нашият мозък също  
играе роля.  
Невронауката ни  
показва, че мозъкът  
е програмиран да  
реагира на красотата.  
Виждането на  
привлекателно лице  
активира мозъчните  
вериги за награда и  
социалните вериги

– освобождавайки  
хормона на доброто  
настроение допамин.  
Този хормон се  
освобождава и  
когато отговаряме на  
определен стандарт  
за красота, което  
прави усещането  
биологично  
удовлетворяващо.

*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



**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

Right at Home Realty

## Как мозъкът ви се влюбва в най-новите модни тенденции за красота – и какво може да направите

(How your brain keeps falling for the latest beauty fads – and what you can do about it)

<< Прод. от стр.1

Но това „окабеляване“ ни прави и уязвими. С течение на времето мозъкът се адаптира към тези идеали, третирайки ги като новата нормалност. Естествената способност на мозъка ни да се променя (пластичност) - някога еволюционно предимство - сега се използва от дигиталния свят, който непрекъснато променя начина, по който виждаме себе си.

Разбирането на тази наука обаче дава надежда. Ако нашите възприятия могат да бъдат тренирани, те могат да бъдат и претренирани – което ни позволява да си възвърнем контрола върху това какво означава красота.

### Базови показатели за красота

Въпреки че се раждаме с известно предпочитание към симетрични или естетически черти – сигнали, които мозъкът свързва със здравето и генетичната годност – чувството ни за красота е силно пластично. Невронауката показва, че това, което намираме за привлекателно, се

оформя от онова, което многократно виждаме и се научаваме да ценим.

Тази адаптивност идва от системите за възнаграждение и учене на мозъка, по-специално от двете области, известни като *nucleus accumbens* и орбитофронтална кора, които постоянно актуализират своите „шаблони“ за това, което се счита за възнаграждащо или желателно.

С течение на времето многократното излагане на определени идеали за красота – като например кожа без пори или тела с „хероинов шик“ – може да промени нашето възприятие за това кое е нормално или привлекателно. Психолозите наричат това ефект на простото излагане: **колкото повече виждаме нещо, толкова по-вероятно е то да ни хареса.**

Например, в едно проучване е установено, че хората оценяват лицата като по-привлекателни, след като са ги видели многократно. Мозъчната им активност потвърждава

тази адаптация. С повторението областите, участващи във възнаграждението и разпознаването на лица, стават по-активни – и електрическите сигнали на мозъка за внимание и емоция се засилват.

С други думи, мозъкът буквално се е научил да намира тези лица за по-възнаграждаващи. Този процес помага да се обясни как обществото може толкова бързо да се адаптира към новите стандарти за красота.

Тази гъвкавост означава, че нашата „базова линия за красота“ – вътрешният бенчмарк за привлекателност – може лесно да се измести в нездравословни посоки. Когато социалните медии са пълни с идеализирани, редактирани изображения, нашите системи за възнаграждение започват да предпочитат тези сигнали.

Невровизуално проучване установи, че хората, изложени на дигитално подобрени лица, впоследствие показват

по-слаби реакции на възнаграждение спрямо реалните – и се чувстват по-малко доволни от собствения си външен вид. Тази промяна в системата за оценка на мозъка означава, че красотата става по-малко свързана с реалността и повече с повторението.

Социалните медии усилват този ефект. Алгоритмите ни захранват с повече от това, което грабва вниманието ни, създавайки обратна връзка от хомогенна красота. Това може да увеличи недоволството от тялото и тревожността от външния вид, особено сред тийнейджърките. Честото използване на филтри за красота също е свързано с нарастващи опасения за външния вид и изкривено усещане за това кое е реално.

Интернализирането на подобни тесни идеали за красота може да има сериозни последици за психичното здраве – като неудовлетвореност от тялото, тревожност, депресия и хранителни разстройства. Тази неудовлетвореност може да ескалира до

Прод. на стр.4 >>

# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z

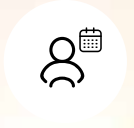


HERE FOR THE LONG HAUL

# 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



# 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, Инженери-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!

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



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)**

## Как мозъкът ви се влюбва в най-новите модни тенденции за красота – и какво може да направите

*(How your brain keeps falling for the latest beauty fads – and what you can do about it)*

<< *Прод. от стр.2*

хроничен стрес, ниско самочувствие или социално отдръпване.

Повтарящото се сравняване с идеализирани образи може да допринесе за клинични състояния като телесна дисморфия (или синдром на изкривеното огледало е психично заболяване, при което хора стават обсебени от леко несъвършенство или несъществуващ „недостатък“ от тялото – б.р.) и нервна анорексия. Натискът, свързан с външния вид, може също да доведе до хронично спазване на диети, употреба на стероиди или компулсивно поддържане на външния вид.



Може би най-вреден е преходът от външния вид като просто част от нашата идентичност към това, че е силно свързан със самочувствието ни в резултат на натиск от социалните медии. Постоянното наблюдение на това как изглеждате е силно

свързано с тревожността и мотивацията за ежедневни дейности.

За мнозина натискът да се съобразяват с нереалистични идеали се превръща в ежедневна битка за психичното здраве със значителни социални последици, водеща до социално отдръпване и дори засягаща академичните постижения и професионалното самочувствие.

### Изграждане на устойчивост

Разбирането на невронауката зад възприятието за красота може да бъде овластяващо. Като разберем как мозъкът ни реагира на красотата и как може да бъде обусловен от средата ни, може да поемем контрол, за да подобрим самооценката си. Ключът е, че мозъкът ни е гъвкав. Ако многократното излагане на идеализирани образи може да ни научи да ги жадуваме, разнообразните и реалистични изображения могат да преобучат същите тези вериги

в по-здравословни посоки. Подборът на социалните ни мрежи, така че да включват различни типове тяло, възрасти и тонове на кожата, разширява това, което мозъкът ни разпознава като красиво, помагайки за противодействие на ограничените идеали, подсилени от алгоритмите.

Важно е също да се признае, че виждането на филтрирани изображения активира богатите на допамин центрове за възнаграждение. Така че не е въпросът, че тези изображения са доказателство за превъзходна красота, а по-скоро те подсилват невронен рефлекс.

Изграждането на устойчивост означава и изместване на фокуса ни върху възнаграждението. Същите мозъчни системи, които реагират на външния вид, се активират от постижения, връзка, креативност и доброта. Доказано е, че прости действия като спиране на следенето на токсични акаунти, почивки от социалните медии и практикуване на позитивен вътрешен диалог защитават

благосъстоянието и прекалибрират нашите системи за възнаграждение.

Съвременната култура, водена от медиите и социалните платформи, е доказала своята умелост в манипулирането на нашите невронни системи за печалба и популярност. Чрез използване на реакцията на мозъка ни към награди и социални сигнали, тези сили налагат тесни идеали за красота, които могат да проникнат дълбоко в психиката ни.

Науката ясно показва: мозъкът ни реагира на онова, с което се храни. Въоръжени със знание за това, може да осъзнаем манипулацията и да изберем да си върнем контрола над собствените си възприятия за красота.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-your-brain-keeps-falling-for-the-latest-beauty-fads-and-what-you-can-do-about-it-267274>



**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 HPA 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 (митохондриите) 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](mailto:info@friendlytravel.ca)

W: [www.friendlytravel.ca](http://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.

Апартаментът 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

Ново видео на музикалната поема „Рилският пустинник“



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

Във връзка с празника на всебългарския светец преподобни Йоан Рилски Чудотворец Софийската опера публикува в своя YouTube канал запис от спектаклите пред храм-паметника „Св. Александър Невски“ на

духовната музикална поема „Рилският пустинник“ по текст на Тихомир Павлов, музика на ставрофорен иконом Кирил Попов, оркестрация на Георги Стрезов, сценична адаптация, режисура и сценография на академик проф. Пламен Карталов с диригенти Старозагорския митрополит Киприан (26 – 27.07.2024 г.) и Жорж Димитров (28.07.2024 г.). Преди началото на първото представление Негово Светейшество Българският патриарх и Софийски митрополит Даниил, след като благослови присъстващите, в своето приветствено слово каза:

„Радостни сме, че след като през пролетта на миналата година музикалната поема „Рилският пустинник“ беше представена за първи път на сцената на Софийската опера и балет, днес и през следващите дни тя ще бъде изпълнена вече и на открита сцена – тук, на площада, който носи името на нашия Патриаршески катедрален ставропигиален храм-паметник „Св. Александър Невски“ – катедралата на българските патриарси от най-ново време и символ на нашето Освобождение. Като изразяваме нашата сърдечна благодарност към всички, които по

един или друг начин се включиха в осъществяването на идеята на това величествено произведение на съвременното ни оперно изкуство, благопожелаваме дълъг и радващ се на заслужени аплодисменти сценичен живот на „Рилският пустинник“! На добър час! Оставаме с надежда, че този пример за успешно и доброплодно съработничество между Православната ни църква и културните институции у нас ще бъде вдъхновение и

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 10ам - 6pm  
 Събота 10ам - 2pm  
 Неделя - Затворено

faithhopeandlovepharmacy.ca

Tel: 905.848.4485 Fax: 905.803.8068

**1030 Burnhamthorpe Rd. East**  
**Mississauga**

faithhopeandlovepharmacy@gmail.com Tomken/Burnhamthorpe

<< Прод. от стр.7

стимул за мнозина за още много произведения на съвременното ни изкуство, които ще съчетават високата художествена стойност с вечните, непреходни и спасителни послания и истини на светата православна вяра.

По молитвите на Пресветата наша Владичица Богородица, на св. Йоан Рилски Чудотворец, на св. Александър Невски, както и на всички просияли в святост Негови угодници на българската земя, Божият мир, Неговата любов и велика милост да пребъдват с всички нас! Амин!“.

ВИДЕОЗАПИСЪТ МОЖЕТЕ ДА ГЛЕДАТЕ ТУК:

[https://www.youtube.com/watch?v=0fko66BS\\_0E&list=RD0fko66BS\\_0E&start\\_radio=1&t=373s](https://www.youtube.com/watch?v=0fko66BS_0E&list=RD0fko66BS_0E&start_radio=1&t=373s)

Храмов празник на БПЦО „Св. Петка Търновска“, Манхайм, Германия



Krop  
BioResonance  
Studio

**Joanna Krop, MA, BRT**



"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

## 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.

Вicom 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



Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Автор: Западно- и Средноевропейска митрополия

**<< Прод. от стр.8**

С архиерейска света Литургия нашите сънародници от Българската православна църковна община „Св. преп. Петка Търновска“ в Манхайм, Германия, тържествено отбелязаха своя храмов празник, който се чества подобаващо всяка година в града.

На 26 октомври, когато светата Православна църква отдава почит на св. вмчк Димитрий Мироточиви, в католическата базилика „Свети Йосиф“, любезно предоставена за безвъзмездно ползване от местната католическа епархия, бе тържествено посрещнат Западно- и Средноевропейският митрополит Антоний. По време на празничното богослужение Негово

Високопреосвещенство донесе на църковната община частица от мощите на св. патриарх Евтимий Търновски, които се пазят в Бачковската света обител. Те бяха дарени от Светия Синод на Българската православна църква на митрополит Антоний по повод 10-годишнината от архиерейското му служение за духовна подкрепа на неговото паство.

Негово Високопреосвещенство оглави светата Литургия в съслужение с иконом Милчо Маринов (Франкфурт на Майн), протойерей д-р Стоян Бербагов (Белгия), протойерей Георги Георгиев (Страсбург), протойерей Васил Бечевски – енорийски свещеник на БПЦО „Св. преп. Петка Търновска“ в Манхайм, свещеник Райко Синев (Щутгарт) и йеромонах Спиридон (Франкфурт), както

и с десет иподякони.

Храмът беше изпълнен с богомолен народ от региона на Манхайм. Богослужебните песнопения бяха изпълнени от църковния хор на общината под диригентството на маестро проф. Добрин Панайотов. В словото си митрополит Антоний изтъкна, че Българската православна църковна община в Манхайм, под духовното ръководство на своя предстоятел протойерей Васил Бечевски, се труди „тихо, но не безмълвно“, като всеки член на тази единна и молитвена общност издига своето сърце към Бога. Архипастирят припомни спасителните Христови думи: „По това ще познаят всички, че сте Мои ученици, ако любов имате помежду си“

**Прод. на стр.9 >>**



## 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 DG 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**



LCBO #: 272674



KHAN KRUM

CLASSIC RAKIA

# КЛАСИК РАКИЯ

Висококачествена гроздова ракия, произведена по класическа технология от селектирани сортове, и отлежала повече от 3 години в малки дъбови бъчви. Има добре развит аромат и мек благороден вкус, който му придава стил и индивидуалност.

Premium grape rakia, distilled by classic technology from selected varieties, aged over 3 years in small oak casks. It has a well-developed aroma and soft noble taste that gives it style and individuality.

Налична в мрежата на LCBO! AVAILABLE AT LCBO!

<< **Прод. от стр.9**

(Йоан 13:35) и подчерта, че именно тази любов, завещана ни от Спасителя, е силата, която преодолява гордостта, завистта и всички страсти, разяждащи човешката душа. „Живеем във времена, когато любовта охладнява и хората са обзети от страх и взаимно недоверие, но Господ утешава верните Си с думите: „Не бой се, малко стадо!“ – каза още архиепископът, като напомни, че през вековете Църквата Христова е преминавала през многобройни изпитания, войни и гонения, но Христовите следовници никога не са били оставени без Божията сила и закрила.

След края на светата служба протоерей Васил Бечевски изказа благодарност към митрополит Антоний за архипастирските му грижи, за архиепископското благословение и за решението част от мощите на св. патриарх Евтимий Търновски да останат временно в Манхайм за духовна опора на вярващите. Той благодари и на представителите на българската държава за доброто взаимодействие между Църква и държава в

грижата за духовното и социалното благополучие на нашите сънародници зад граница. В словото си отец Васил открил необходимостта българската общност в Манхайм и околността да има собствен храм, който да бъде не само спасителен пристан за миряните в духовно естество, но и един развит социален център, който да подпомага българите от региона. От името на църковната община с приветствено слово към митрополита се обърна проф. Добрин Панайотов – един от основателите и най-активни дейци на общината. Празникът завърши с братска трапеза и празнична музикално-поетична програма, подготвена от членовете на общността.

### **Шофьор с опасност за живота, след като превозваните дърва го затрупаха**

Шофьор на товарен автомобил е пострадал тежко при превозване на дърва. Инцидентът е станал на 31 октомври в горски масив в землището на село Малък Поровец, Исперихско, съобщил пред журналисти говорителят на

полицията в Разград Илияна Георгиева. Тя обясни, че след възникнал технически проблем със спирачната система, **25-годишният шофьор от село Яким Груево е загубил контрол и скочил в движение от камиона** заедно със спътника си от котелското село Градец, предава БТА.

При скачането той е бил ударен от падащите дърва за огрев. Камионът “ЗИЛ 131” продължил да се движи и е паднал в близко дърво.

Пострадалият шофьор е откаран в болница в Разград. След преглед е установено, че той има фрактури на пет ребра и на лявата си ръка. Мъжът е настанен в интензивното отделение с опасност за живота.

### **Круизен кораб с над 200 души на борда заседна в река Дунав**



Круизен кораб с над 200 души на борда заседна в река Дунав до селището Гърла Маре в окръг Мехединц, където се срещат границите на

Румъния, България и Сърбия, съобщил румънската телевизия Digi24, предаде БТА. В тази зона нивото на река Дунав е много ниско, посочва медията.

Круизният кораб е отплавал от Турну Мъгуреле към Виена със **180 пътници и 53 души екипаж**. В района на Гърла Маре дебитът на Дунав е бил много намален – 2600 куб.м. спрямо 3800 куб.м., колкото би трябвало да бъде в този период на годината, и корабът заседнал в пясъчен нанос.

Властите веднага са предприели действия, свързали са се с екипажа и пътниците и са осигурили провизии за няколко дни, тъй като не е било ясно колко дълго ще продължи ситуацията. Ден по-късно дебитът на Дунав се е повишил и корабът е успял да продължи плаването си, информира Digi24.

### **Пиян турист падна от скала на Царевец**



/Снимка: town.bg/

Тежък инцидент разтърсил на 30 октомври хълма

<< *Прод. от стр.10*

Царевец във Велико Търново, научи town.bg. Мъж на възраст около 45 години е паднал от висока скала в района на Лобната скала – едно от най-посещаваните места в историческата крепост. По първоначална информация, инцидентът е станал след употреба на алкохол.

Очевидци разказват, че мъжът се е приближил опасно близо до ръба на скалата, залитнал и паднал в пропастта. Огнеборци успели да извадят пострадалия с помощта на специализирана носилка по труднодостъпния терен. Мъжът е откаран в МБАЛ „Д-р Стефан Черкезов“ – Велико Търново, където лекарите се борят за живота му.

От **Областната дирекция на МВР – Велико Търново** потвърдиха, че мъжът е **български гражданин**, а инцидентът **не се разглежда като умишлен**. По непотвърдена информация той е бил **видимо пиян** в момента на падането.

Хълмът **Царевец** се посещава от хиляди туристи всеки месец, но **острите скални зъбери и липсата на**

**пълно обезопасяване в някои участъци** създават предпоставки за инциденти. Експерти по безопасност на културни обекти настояват за **по-строг контрол и видими предупредителни табели**, особено при участъци като *Лобната скала*.

**Убиха собственичка на магазин в центъра на София**



На 31 октомври е извършено убийство в денонощен магазин на ул. «Цар Симеон» в София. По информация на NOVA е убита 45-годишната собственичка на магазина. Предполага се, че жената притежавала магазина, но понякога давала нощни смени в него. В малките часове на нощта пристигнал мъж, с когото в миналото е имала отношения. Последвал конфликт, той извадил пистолет и я застрелял като по първоначални данни е убита с 4 куршума. След убийството мъжът е избягал и се издирва. Образувано е досъдебно

производство. Обратът не е откраднат.

**„За две ръце“**



Автор: Евтим Евтимов

*„За две ръце,  
протегнати насреща,  
земята бих докрая  
извървял.  
За две очи, като звезди  
горещи,  
аз цялата си топлина  
бих дал.*

*За две слова, от мене  
вдъхновени,  
най-хубавите думи бих  
редил.  
За две сълзи,  
изплакани за мене,  
аз всички океани бих  
изпил.*

*Как малко исках аз —  
по зрънце само,  
по капка от далечен,  
чакан дъжд.  
А ти дойде като небе  
голяма  
и всичко ми донесе  
изведнъж.*

*Донесе ми от ветрове  
заръка,  
пожари звездни, за да  
не тъжа,  
от мъка — песен, а от  
песен — мъка,  
и аз не зная как ще  
издържа*

*при тая среща —  
ранна или късна,*

на тоя огън — дъвен или нов.  
Ако сърцето ми сега се пръсне,  
едно помни — билò е от любов.“

**„Звездопис“**

Автор: Евтим Евтимов

*„Неугасени от сплетни  
звезди  
над върховете  
сребърни горяха.  
Дали така са греели  
преди,  
отлъчени от земната си  
стряха?*

*Отронваха се в  
тъмната гора  
от своето дърво  
небесно-звездно.  
Дали там някой бог не  
ги разбра,  
че бързаха отгоре да  
изчезнат?*

*Поискахме една да  
уловим,  
но падаха по цялата  
вселена.  
Дали и ние тъй ще  
изгорим,  
като пращинки малки  
разпилени?*

*Като далечни капки  
от води,  
внезапно пръснати в  
тревата плаха?  
Неугасени от сплетни  
звезди  
в угасналата нощ над  
нас горяха.“*

**„Неделя“**

Автор: Нели Вангелова

„Неделно утро. Сладка тишина.  
Кафе в леглото и блажена леност.  
Промъква се искрица светлина  
страхливо през пердетата дантелени.  
Блести в очите. Топла и добра.  
Ухае теменужено постелята.  
Намига от стената

календар,  
беязан от червеното в неделята.  
А тя... изтича. Сякаш е сълза.  
Изплъзва се смутено между пръстите.  
Закуската. Разходката. Пазар.  
И мигове, невероятно къси.  
Почивка. Телевизия. И смях.

Отвън врабченце с вятъра споделя.  
Опитах да го хвана. Не успях.  
Отиде си и то като неделята.“

**СВЯТ****Котка измина 160 километра на покрива на микробус**

Жена, чиято котка е изминала над 160 километра с магистрална скорост на покрива на колата ѝ, си спомни „ужасяващия“ момент, в който е открила „невъзмутимата“ котка, предава британския This is Money.

43-годишната Маргарет Денардо от Китанинг, Пенсилвания, тръгна на пътешествие със семейството си през септември. Те планирали да карат първо до Кийн, **Ню Хемпшир**, а след

това до **Ню Йорк** - но не са подозирали, че ще имат неочакван спътник.

Котката им, Рей Рей, е била на покрива на микробуса им, когато са тръгнали от дома - и по чудо е останала там цели 160 километра, преди най-накрая да го забележат. Те карали по магистрала със скорост от поне 110 км/ч и били напълно смаяни, когато го открили върху превозното средство, спирайки да заредят с гориво.

„След сто и пет мили от пътуването ни спряхме на междущатска магистрала 80, за да заредим с гориво и да използваме тоалетната“, обясни Денардо по време на ексклузивен разговор с Daily Mail. Тогава съпругът ѝ и казал:

**„Котката е на покрива.“**

„Бях ужасена и шокирана. Веднага се сетих за всички ужасни неща, които можеха да му се случат“, продължи Денардо. „Със сигурност не исках да избяга от мястото, където бяхме, затова просто го грабнах от покрива и го прегърнах.“ Що се отнася до това как е успял да не падне, тя предположи: „На покрива имаше платнена поставка за багаж, която бе завързана с ремъци. Трябваше да се е скрил в нея по някакъв начин.“

Макар че бе

разбираемо разтърсена, тя каза, че котето е било „напълно невъзмутимо“.

Тъй като шофирането чак до вкъщи, за да го оставят, би провалило плановете им - като се има предвид, че пътували от **Ню Хемпшир** с билети за Бродуей - те решили да вземат Рей Рей със себе си.

Спрели в близкия магазин Petco, за да купят провизии за него, преди да продължат пътуването си. Снимките показват как котето разглежда забележителностите на **Ню Хемпшир** и различни места из **Ню Йорк** на каишка или от котешка раница.

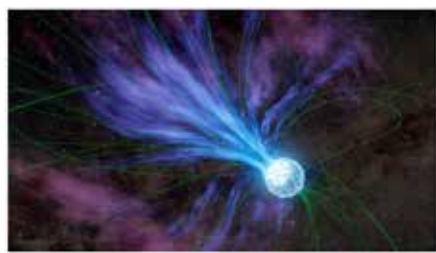


Една снимка показва Рей Рей в Гранд Сентръл, докато друга показва котето на Таймс Скуеър. „Той е толкова спокоен и дружелюбен. Любопитен и спокоен, винаги иска вниманието на хората“, каза тя за поведението му.

Наскоро жената сподели историята в TikTok и Instagram, където тя стана вирусна. „Мислех, че ще получи добри гледания в TikTok... но не знаех, че ще бъде навсякъде“, каза Денардо за огромното внимание, което разкри. Сега тя написала детска книга за това, наречена **The Cat Who Wouldn't Stray**.

Тя планира да я превърне в цяла поредица за Рей Рей, както обясни преди това пред CBS News: „Всяка книга може да бъде на различно място, където той е отишъл.“ И сега, у дома, Денардо е във възторг, че котето е успяло да се впусне в приключението с тях.

**Намигване към Земята на всеки 1.5 часа - NASA потвърди „неизвестна природа“ и липсваща физическа форма**



Космически обект, открит от астрономи, излъчва радиосъобщения към Земята с определена честота от **1.5** часа всеки път, образувайки това, което експертите наричат „ефект на мигане“ в Космоса. Този мистериозен, непознат космически източник е наблюдаван от австралийския телескоп Square Kilometer Array Pathfinder и е обозначен като ASKAP J1448-6856, предава ECONEWS.

Обектът има някои характеристики, които никога преди не са били виждани, и това противоречи на съществуващите знания за космическите явления. И това откритие е така необходимо допълнение към много краткия списък с дългопериодични радио преходни явления.

Дългопериодичните

радиопреходни явления са нова група периодични радиоизлъчватели, чиито ултрадълги времена на въртене варират и имат много силни магнитни полета. Тези космически явления остават до голяма степен загадъчни за астрономите, като действителната им природа продължава да озадачава научните общности по целия свят. ASKAP J1448-6856 показва характеристики на емисия с хармонична честотна структура и поляризирани

изблици с елиптична поляризация, с фракции на поляризация, вариращи от 35-100% от един период на наблюдение до друг.

Този нов периодичен сигнал показва изключително нестабилна линейна и кръгово поляризирана емисия и е от особен интерес за изследователите на космически радиоизточници.

*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*

Учените смятат, че тези преходни явления може да идват от бързо въртящи се неутронни звезди с много силни магнитни полета, наречени магнетари или магнитни бели джуджета, но все още не са окончателно потвърдени и това е област, която все още трябва да бъде проучена. Интересното е, че ASKAP J1448–6856 не е физически обект в традиционния смисъл на думата, а обект, в който неговата „форма“ се определя от модела му на излъчване: периодични, теснолентови радиовълни със стръмен спектър и изразена поляризация, протичащи с период от около 1.5 часа.

Откритието носи важна информация за разширяващата се популация от явления, наречени дългопериодични радиопреходни процеси. Учените не изключват, че ASKAP J14480684 може да бъде самотен пулсар бяло-джудже, както и преходна система от милисекунд пулсар и преходен милисекунди пулсар. 36-чифтовият радиоинтерферометър за радиопреходни процеси на Australian Square KM Array Pathfinder, който

работи на честота от 700 до 1800 MHz и е специално проектиран за търсене на радиопреходни процеси, направи възможно това революционно откритие чрез систематичното търсене на кръгово поляризирани източници.

Откритието е изключително, като се има предвид факта, че най-новата радиоастрономия все още показва някои изненадващи астрономически явления. Може би с учените, изследващи допълнителна информация за ASKAP J1448-6856, загадъчният мигащ обект евентуално ще бъде идентифициран и ще помогне за разгадаването на мистичните тайни за подобно явление във Вселената.

**„Сини“ кучета  
открити в  
радиоактивната зона  
на Чернобил**



Locals told the organisation that the dogs were not blue the week before

Доброволци от организацията „Кучетата на Чернобил“ съобщиха, че са забелязали кучета с поразително синя козина в зоната за забрана на Чернобил, събщи Daily Mail.

Пазачите на кучетата казаха, че никое от кучетата не е показвало това оцветяване само седмица по-рано. Доброволците се опитват да заловят животните, за да установят причината за промяната.

„Вероятно са били изложени на някакъв вид химическо вещество“, казват от организацията.

От организацията, филиал на неправителствената организация „Чисто бъдеще“, добавят, че макар цветът да е бил тревожен за окото, кучетата изглеждат „много активни и здрави“.

От 2017 г. насам „Кучетата на Чернобил“ се грижат за приблизително **700 кучета, които живеят в зоната** на забрана от 18 квадратни мили. Организацията им осигурява храна и медицинска помощ всяка година.

Тези кучета са потомци на домашни любимци, останали след евакуацията на жителите след ядрената катастрофа в Чернобил през 1986 г., една от най-катастрофалните ядрени аварии в историята.

Въпреки че екипът не знае какво е причинило синьото оцветяване, потребителите на социалните мрежи са направили няколко предложения в секциите за коментари под видеоклиповете, публикувани в Instagram и TikTok.

Въпреки че тези кучета изглеждаха безопасни, учените изучават животните, живеещи около мястото, след бедствието. То започна на 26 април 1986 г. с експлозията на един от реакторите на електроцентралата и доведе до най-голямото изпускане на радиоактивен материал в околната среда в човешката история.



The group, called Dogs of Chernobyl, shared a video showing several packs of dogs with at least one completely blue

<< Прод. от стр.14

След трагедията хората бяха евакуирани от Чернобил и околните райони, за да се избегне излагането на екстремни нива на радиация. Оттогава нататък мястото е известно като Чернобилската зона за изключване (ЧЗИ).

Отсъствието на хора позволи на дивата природа да процъфтява и да се развива в ЧЗИ, в която има 11.28 милирема радиация - шест пъти над разрешеното количество на облъчване за човек.

Проучване от 2024 г. установи, че кучетата са мутирвали, за да развият нова суперсила - те са имунизирани срещу радиация, тежки метали и замърсяване. Учени събрали кръвни проби от 116 бездомни кучета, живеещи в Чернобилската зона за изключване (CEZ), като открили две различни популации, които са генетично различни от другите кучета в околния район.

Това предполага, че те са се адаптирали да издържат на дългосрочно излагане на тази токсична среда и би обяснило защо са продължили да процъфтяват в пустошта.

Норман Дж. Клейман,

учен по екологично здраве в Колумбийския университет, ръководил екип от изследователи, за да проучи как животът в тази сурова среда е повлиял на генетиката на кучетата.

Бедствията, които замърсяват или унищожават местообитанията, могат да принудят дивата природа да се адаптира към неблагоприятни промени в околната среда.



Той и колегите му събрали кръвни проби от **116 „полудиви“ кучета, които са били хуманно заловени** около Чернобилската атомна електроцентрала и на 10 мили разстояние в град Чернобил. Тези проби са взети по време на процедурите по стерилизация и ваксинация, проведени от програмата „Кучета от Чернобил“ на Фонда за чисто бъдеще през 2018 и 2019 г.

Кръвните проби след това бяха транспортирани до САЩ за извличане и анализ на ДНК, което

разкри уникалния генетичен състав на кучетата.

„По някакъв начин две малки популации кучета успяха да оцелеят в тази силно токсична среда“, каза Клейман в изявление.

„В допълнение към класифицирането на динамиката на популацията при тези кучета... ние направихме първите стъпки към разбирането как хроничното излагане на множество опасности в околната среда може да е повлияло на тези популации.“

Той и колегите му публикуваха своите открития в списание Canine Medicine and Genetics през март 2023 г. Изследователите откриха близо 400 „локуса на отклонения“ или геномни местоположения, които показват поведение или модели на вариация, които са изключително различни от останалата част от генома. След това те идентифицирали 52 гена, свързани с тези отклоняващи се локуси, които „биха могли да бъдат свързани с излагане на замърсяване на околната

среда в атомната електроцентрала“, се казва в проучването.

Налага се изводът, че замърсената среда е принудила кучетата да развият генетични мутации, които са се предавали от поколение на поколение, което в крайна сметка е довело до адаптацията им към суровите условия.

**Над 300 човешки останки открити в пустинята край Лас Вегас**



Бюрото за управление на земята започна разследване, след като стотици купчини човешки останки бяха открити в пустинята край Лас Вегас, предаде KLAS.

Според KLAS, която първа съобщи за откритието, федералното разследване продължава,

след като през август бяха открити над 300 купчини на човешки останки.

Мъж, свързал се с изданието казал, че е попаднал на

ужасяващото откритие на 28 юли в пустиня край Сърчлайт, Невада, която е на около час южно от Лас Вегас.

Длъжностни лица потвърдиха пред изданието, че пепелта е на кремирани човешки останки, добавяйки, че Бюрото за управление на земите разследва. Изданието съобщи, че представители на Palm Mortuaries and Cemeteries са премахнали около 315 купчини човешки останки от района, като второ сметище е открито недалеч от

първото.

„Повечето от нас просто си помислиха: „Какъв срам“, каза Селена ДиЛуло, президент на Palm Mortuaries and Cemeteries в разговор с KLAS. Източници, говорещи за изданието, твърдят, че купчините вероятно са свързани с търговски погребален бизнес.



В щата Невада няма закон, който да забранява на човек да оставя човешка пепел върху обществена земя, но щатският закон изисква от погребалните оператори да запазят „достойнството“ на всички останки, оставени под тяхна грижа.

KLAS съобщи, че масовото изхвърляне на човешка пепел вероятно нарушава федералния закон. В доклада се посочва, че останките ще бъдат поставени в крипта

в едно от гробищата на Палм, за да могат близките им да ги намерят, съобщи агенцията.

В доклада се посочва още, че някои от купчините са съдържали парчета от цип-връзки, които обикновено се използват за затваряне на торби с пепел в крематориуми. На мястото са открити и парчета от счупени урни, според агенцията.

## 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)

**За и против спортното хранене**

здраве.bg

Още откакто се е появило т.нар. спортно хранене поражда доста спорове. Според някои диетолози то е заплаха (особено за начинаещите) с нарушения във функционалната система на организма, с лекарствена зависимост, с пълно изгубване на работоспособността. Но като че ли с течение на времето повечето специалисти изоставят най-острите нападки, като все пак предупреждават да се внимава.

Задачата на спортното хранене е да помогне на тези, които се занимават със спорт, фитнес, танци и други видове физическа активност да намалят наднорменото си тегло или да повишат мускулната си маса.

Спортното хранене не е комплект от хранителни добавки! Неговите основни компоненти са протеините, креатинът и т.нар. гейнъри, които са продукти от преработването на натуралните хранителни суровини.

Един от най-важните елементи на храненето е протеинът – концентрирана белтъчина от животински или растителен произход, получена от натурални продукти по различен начин.

Занимаващите се активно със спорт често страдат от недостиг

*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**

www selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

# Old Mill Pastry & Deli

**385 The West Mall, Etobicoke**

**(416) 551-1779**

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



<< *Прод. от стр.17*

на протеини. Именно в този случай трябва да се спазва диета с повишено съдържание на белтъчини, която ще възстанови и поддържа равновесието в организма.

Гейнърите са коктейли с повишено съдържание на белтъчини и въглехидрати. Те спомагат за по-бързото натрупване на мускулна маса и за възстановяването на енергията, изразходена по време на тренировките. Този тип продукти е особено привлекателен за хората, които искат по-бързо да натрупат мускулна маса, но не и за развитието на релефните мускули (това може да се постигне само чрез упорити тренировки и засилено спортно хранене).

Термогенните комплекси, способстващи за изгарянето на мазнините, активизират обмена на веществата за сметка на ускоряването на клетъчно ниво на въглехидратно-мастния обмен и извеждането от организма на продуктите от обмяната на веществата. Но този процес не протича еднакво при всички - при някои той е по-бърз, при други – по-бавен.

Термогенните комплекси съдържат разнообразни съставки, в това число зелен чай и кофеин. Според някои експерти, те повишават имунитета и увеличават способността на организма да изразходва калориите, способствайки за изгарянето на мазнините. Но други съветват да се избягва употребата на кофеин, тъй като превъзбужда нервната система.

Спорен е и въпросът за употребата на стероидите, които по своята структура са много близки до тестостерона. Практически те



**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

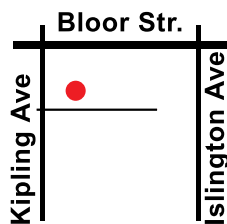
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



зададени от наши читатели:

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

Завивайки се с топли одеяла, ние изкуствено поддържаме висока външна температура, която помага да се преборят вирусите, но и разрушава механизма на нашата собствена терморегулация. Поради това се увеличава натоварването на сърцето и съдовете. Това може да предизвика сърцебиене, задух и резки скокове в кръвното.

Затова обтриването с прохладна вода (още по-добре с добавен оцет) и студеният компрес на челото са много по-ефективни начини за намаляване на температурата.

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

### 2. Трябва ли да се затопля възпаленият орган?

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

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

Също така не е желателно затоплянето на ставите при изостряне на артрит.

Нагриването на кожата активизира капилярите, кръвта прилива към болното място и това води до появата на оток, а възпалението се засилва.

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

Няма никакъв смисъл човекът, който киха



## 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 DG 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. Prospophora 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



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

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

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

За преработването на храната, богатата на белтъчини и мазнини, са необходими и много време, и много енергия. А всички сили

на организма трябва да бъдат насочени към борбата с инфекцията. Затова трябва да се приемат храни, които по-лесно се усвояват и не се задържат в червата - например плодове (особено цитрусовите), пресни и задушени зеленчуци, задушена риба, сокове.

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

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

Първоначално е много трудно да се различи “обикновената” настинка от грипа или пневмонията.

Основната разлика е в това, че грипът и другите заболявания се характеризират с потезка и по-ярко изразено симптоматика.

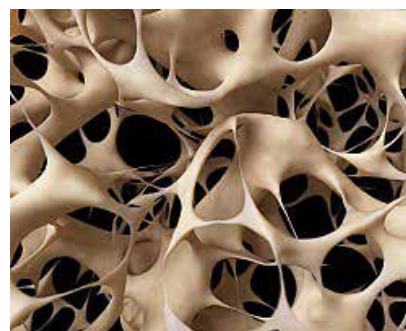
Незабавно потърсете лекарска помощ в случай, че кашлицата и хремата са придружени от един или повече от изброените симптоми:

- вашата температура в продължение на 3 дни е 38,5-39 градуса (за

децата - повече от 24 часа);

- чувствате силна болка в главата, очните ябълки, корема;
- изхвърляте хрчки със зелен, ръждив цвят, примесени с капчици кръв;
- трудно преглъщате;
- страдате от пълна липса на апетит;
- страдате от задух;
- появява се болка в гръдната клетка;
- започват пристъпи на гадене или виене на свят.

#### Остеопороза: откъде идва опасността



[zdrave.bg](http://zdrave.bg)

Остеопорозата прави костите толкова крехки и чупливи, че понякога дори невинни на пръв поглед действия като по-рязко подпиране или дори закашляне могат да доведат до счупване и трайна инвалидност.

При диагностициране на остеопорозата основен проблем пред лекарите е това, че дълго време тя протича без каквито и да било симптоми. Но това съвсем не означава, че не можем да вземем

мерки, да познаваме рисковете и да ги намалим – поне когато това е възможно.

#### Рискове извън контрол

Някои от рисковете за поява и развитие на остеопороза НЕ зависят от нас по никакъв начин. Към тях спадат:

- Пол – жените са далеч по-предразположени към поява и развитие на остеопороза от мъжете.
- Възраст – с нейното напредване рискът от остеопороза се увеличава.
- Етническа и расова принадлежност – статистиката сочи, че рискът от остеопороза е по-висок при хората с азиатски произход (важи за цяла Азия).
- Семейна история – наличието на роднина, независимо близък или по-далечен, при която е била установена остеопороза, е показател за повишен риск.
- Телосложение – и жените, и мъжете с по-дребна фигура (или с т.нар. лек кокал) са по-предразположени към поява на остеопороза с напредване на възрастта, защото по правило те са с по-ниска костна маса/костна плътност.

#### Нива на някои хормони

Остеопорозата е по-вероятно да се появи при хора (независимо от пола), при които има завишени или занижени нива на някои хормони:

- Полови хормони – тяхното по-ниско от нормалното ниво води до отслабване на костите. Намаляването на естрогена при жените през менопаузата е един от основните рискови фактори за поява на остеопороза. При мъжете идентичен показател е намаляването с напредване на възрастта в нивото на тестостерона. Пониски показатели на естроген и тестостерон се наблюдава при съответния пол и при лечение на рак на гърдата/рак на простата.
- Тиреоидни хормони – по-високото от нормалното количество на тиреоидните (т.е.

произвежданите от щитовидната жлеза) хормони също повишава риска от остеопороза. До такова ниво на тиреоидните хормони може да се стигне както в резултат от свръхактивност на щитовидната жлеза, така и при назначено лечение заради понижената ѝ функция.

- Други жлези – остеопорозата се асоциира и с прекомерна активност на паратиреоидните (околощитовидните) и надбъбречните жлези.

#### Фактори, свързани с диетата ни

Остеопороза е по-вероятна при хора с:

- Понижен прием на калций – ниското ниво на калций за продължителен период има водеща роля за появата на остеопороза.
- Проблемно хранене – честото недохранване,

ниското телесно тегло, също както и съзнателно наложена дълготрайна диета, ограничаваща приема на различни хранителни вещества, водят от отслабване на костната плътност и при мъжете, и при жените.

- Хирургическа намеса в стомашно-чревния тракт – операция, водеща до намаляване размера на стомаха или червата с цел да се ограничи приемът на храна, води до по-малка повърхност, която да абсорбира хранителни вещества, в това число и калций.

#### Стероиди и други лекарства

Продължителната употреба, през устата или чрез инжектиране, на кортикостероиди, например преднизолон и кортизон, има негативно влияние върху процеса на

постоянно подновяване на костната тъкан.

Появата на остеопороза се асоциира още с употребата на лекарства, предписвани за или срещу:

- припадъци
- гастроезофагеален рефлукс (ГЕР)
- рак
- отхвърляне на трансплантиран орган

#### Медицински състояния

Рискът от остеопороза се увеличава при хората, страдащи от някои медицински проблеми, например:

- цьолиакия (непоносимост към глутен)
- киндром на раздразненото (дебело) черво
- заболяване на бъбреците или черния дроб
- рак
- лупус (вълчанка)
- множествен миелом

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.

- ревматоиден артрит

### 5 типични грешки при лечението на хрема

#### Начин на живот

Изборите, които правим, както и придобитите навици, понякога също може да увеличат риска от остеопороза.

Например:

- Заседнал начин на живот – липсата на достатъчно движение сериозно покачва риска от поява и развитие на остеопороза. Всички движения и нарочни упражнения, свързани с повдигане на тежест и трениране на баланса, добрата поза при седене са от полза за костите, но ходенето, бягането, скачането, танцуването са особено препоръчителни.
- Злоупотреба с алкохол – прекомерният редовен прием на алкохол (повече от 100 мл концентрат дневно) увеличава риска от остеопороза.
- Тютюнопушене – засега не може да се каже какъв е точният механизъм, по който тютюнът води до намаляване на костната плътност, но фактът е доказан от многобройните статистически данни.



здраве.bg

Много хора лекуват хремата и леко повишената температура в резултат на настинка с горещ чай. Или просто чакат те да преминат от само себе си, като забравят, че неправилното или небрежно лечение може да задълбочи заболяването.

Прекарваме болестта “на крак”, а би трябвало да лежим в леглото. Продължаваме да ходим на работа, да се занимаваме с домакинството.

Ако настинката се лекува правилно и навреме, тя може да премине за 2-3 дни. Но ако сте твърде немарливи към своето здраве и все още неоздравели сте отишли отново на работа, вероятността да настъпят усложнения на заболяването силно нараства.

#### Не бъдете небрежни при употребата на лекарства

Често, за да заглушим болестта, сме готови да вземаме всичко, което

ни е под ръка.

Статистиката показва, че ако човек приема едновременно два медикамента, рискът от тяхно непредсказуемо взаимодействие нараства с 10%, а при три – с цели 50%. Така че колкото по-малко видове лекарства приемате, толкова по-безопасно е лечението. Много от най-популярните препарати премахват само симптомите на простудата, т.е. намаляват температурата и болката, но не отстраняват причината за заболяването.

#### Четете инструкциите

Лекарствата действат по различен начин на отделните хора. Ако след приемането на определен препарат, се появи сърбеж или обрив и не прекратите неговото приемане, се създават предпоставки след 2 – 3 месеца да получите шокова реакция.

Например хората, страдащи от астма, не трябва да приемат аспирин и аналгин, защото те могат да предизвикат спазми на бронхите.

Парацетамолът пък е противопоказан за хората с увреждания в черния дроб (хепатит, холецистит). В инструкциите към всички препарати следва да са посочени и сроковете на

безрецептурно приемане, които в никакъв случай не бива да се превишават.

#### Взимайте

#### антибиотици, само ако е наистина нужно

Различните изследвания показват, че в 20-50% от случаите назначаването на антибиотици при остри респираторни заболявания не е оправдано.

Безсмисленото и неконтролно използване на този тип медикаменти е опасно с това, че основните щамове на възбудителите стават по-устойчиви към тях и когато антибиотикът действително е необходим, той вече не действа.

Антибиотиците са задължително необходими при ангина или възпаление на белите дробове, но те трябва винаги да бъдат предписани от лекар.

#### Не всяко домашно лечение е полезно

Често при настинка се препоръчва гаргара с лайка или невен, които наистина са доста ефективни. Но при наличие на алергия към цветния прашец, тези средства само засилват болката в гърлото. Важно е да имате правилно поставена диагноза. Може да си мислите, че имате “просто” кашлица и да я лекувате по начин,

който е  
противопоказен,  
например ако сте  
развили пневмония.

**Внимание!** Ако  
лекувате настинката с  
домашни средства и  
след 2-3 дни не  
почувствате  
подобрене,  
задължително  
потърсете лекарска  
помощ.

### Супа от спанак с чесън



Рецептата е  
публикувана в *dieti.info*

**Необходими  
продукти:**

1/2 кг спанак (или 1  
пакет замразен)  
5-6 скилидки чесън  
1 к.ч. ориз  
1 с.л. брашно  
3 с.л. олио  
магданоз  
оцет (или лимонов сок)  
сол на вкус

### Начин на приготвяне:

Задушете нарязания  
на ситно спанак  
в мазнината и  
малко вода (ако  
използвате замразен,  
предварително го  
прекарайте през  
вряла вода). След  
това добавете ориза,  
предварително  
размитото в малко  
студена вода брашно  
и залейте с 1,5 л  
вода. Варете докато  
оризът омекне и  
след като свалите  
от огъня, прибавете  
счукания чесън, оцета/  
лимоновия сок и сол на  
вкус.  
Може да поднесете

поръсена със ситно  
нарязан магданоз.

**Кухня:** българска

### Основни

**продукти:** спанак/  
лапад/коприва

### Начин на

**приготвяне:** варена

### Тип

**диета:** вегетарианска

### Време за

**приготвяне:** 20 - 30  
минути

### Чушки с доматиен сос



Рецептата е  
публикувана в *dieti.info*

### Продукти:

1 кг чушки  
2 кг домати

50 мл олио  
3 скилидки чесън  
магданоз/босилек  
сол

### Начин на приготвяне:

Чушките се измиват и  
посоляват, след това  
се слагат във вече  
нагорещено олио и се  
изпържват. Вадят се  
и се редят в тавичка.  
Доматите се обелват и  
нарязват ситно или се  
настъргват, слагат се да  
се пържат заедно със  
ситно нарязания чесън.  
След около 30 мин.  
се отнемат от огъня  
и с тях се заливат  
чушките. Може да  
се украси отгоре с  
магданоз или босилек.

**Кухня:** българска

### Основни

**продукти:** зеленчуци

### Начин на

**приготвяне:** пържена

### Време за

**приготвяне:** 60 - 120  
минути



# BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

S: 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

**Икер Касияс е обран от доверени лица: над €50,000 откраднати от бившия вратар**



Бившият вратар на Реал Мадрид Икер Касияс стана жертва на грабеж, който привлече вниманието както заради дързостта си, така и заради самоличността на замесените, предава Mundo Deportivo.

Според „El programa de Ana Rosa“ двама от неговите приближени – единият от които е домашната му помощничка – са измислили план как да откраднат част от ценната му колекция от луксозни часовници.

Предполагаемите извършители са домашната помощничка на Касияс и нейният съпруг - охранител в „Ла Финка“, ексклузивния затворен комплекс в Посуело де Аларкон, където живее бившият вратар на Реал Мадрид.

Възползвайки се от привилегироваността си достъп, двойката е влязла в имота без да предизвика подозрение. Те са били запознати с рутината на Касияс и са знаели точно къде държи най-ценните си вещи. Методът им е бил едновременно прост и ефективен: те са заменили оригиналните

часовници с почти идентични реплики.

По този начин те са успели да вземат оригинали без Касияс веднага да забележи разликата. Сред откраднатите предмети е бил и златен часовник на стойност над €50,000.

В продължение на месеци бившият вратар не е знаел за измамата. Страстта му към часовниците го е накарала да натрупа голяма колекция съхранявана в различни части на дома му. Едва след щателен преглед на вещите си, Касияс осъзнал, че няколко часовника са фалшиви. Разтревожен, той се свързва с полицията, за да съобщи за кражбата.



След като изслушват разказа му и разглеждат доказателствата, служителите започват дискретна операция, за да потвърдят подозренията си. Те организират тайна операция, насочена към служителката, която в крайна сметка попада в капана докато се опитва да се освободи от друг откраднат часовник.

Разследването разкрива връзката ѝ със съпруга ѝ, охранител, и двамата са арестувани и обвинени в кражба и измама.

Властите не изключват

възможността двойката да е извършвала подобни схеми и срещу други жители на престижния мадридски анклав.

**Люис Хамилтън е обявен за най-продаваемия спортист в света за 2025 г.**



Суперзвездата от Формула 1 Луис Хамилтън е обявен за най-продаваем спортист в света за втори път, след като оглави **16-ия** годишен списък на **SportsPro** за 50-те най-продавани спортисти в света (50MM), предава SportsPro.

Седемкратният световен шампион се завърна на върха на класацията, като за последно е бил на първо място през 2014 г.

Хамилтън е едва четвъртият спортист в историята на **50MM**, който е заемал първото място два пъти, присъединявайки се към американската икона по гимнастика Симон Байлс (2021 и 2024) и футболните звезди Лионел Меси (2020 и 2023) и Неймар (2012 и 2013). На 40 години, пилотът на Ферари е и най-възрастният спортист, класирал се на първо място в **50MM**.

Миналогодишната номер едно Байлс пада на второ място, докато американската ръгби състезателка Илона Махер се изкачва с пет места и заема третото място. Легендата на Националната баскетболна асоциация (NBA) Стеф Къри се изкачи с 16 места до четвърто, а Кристиано Роналдо си осигурява още едно място в челната десетка на пето място, след като бе девети през 2024 г.

50MM 2025 включва 30 мъже и 20 жени спортисти, като са представени 17 различни националности. Съединените щати предоставят най-много спортисти (17), следвани от Великобритания (7) и Бразилия (6). С 12-то място, **17-годишната бразилска скейтборд сензация Райса Лиал** е най-продаваемият тийнейджър. ЛеБрон Джеймс от Лос Анджелис Лейкърс е един от триото 40-годишни, които са преминали отбор, заедно с Хамилтън и Роналдо.

Както и през 2024 г., футболът и баскетболът водят по отношение на представителство, съответно с 18 и 9 спортисти. Параспортът е в списъка, представен от американската плувкиня Джесика Лонг. Представени са и спортисти от американски футбол, крикет, тенис и лека атлетика. С пет състезателки в списъка, Националната

женска баскетболна асоциация (WNBA) има повече спортисти в тазгодишната класация от всяка друга женска лига за втора поредна година.

Сред атлетите, които ще се завърнат в категория 50 мили и половина, след като пропуснаха миналата година, са Янис Адетокунбо, **Роберт Левандовски** и Букайо Сака, които се класираха в топ 20. Келси Плъм, Макс Верстапен и Патрик Махоумс са сред големите имена, които отпаднаха от топ 50, след като попаднаха там през 2024 г.

Изданието на 50ММ за 2025 г. вдига летвата с доказан модел за оценка и две нови иновации, които превръщат класациите в действие. Всеки спортист се оценява по **100-точкова обща оценка за пазарност**, изградена от три претеглени стълба за оценяване:

1. Сила на марката (35)
2. Общ адресируем пазар (35)
3. Икономика (30)

Ново за тази година е, че инерцията, основана на културни прогнози, се засилва на ниво, където вниманието се ускорява, докато моделът на персоната на спортиста превръща резултатите в съответствие със спонсорите и дизайн на портфолиото. Резултатът е списък,

който е едновременно надежден и използваем – по-ясен наръчник за подбор, активиране и измерими резултати.

„Класацията на 50-те най-продавани спортисти се превърна в основен барометър за спортната индустрия, предлагайки безценна картина на това как водещите спортисти в света оформят своите търговски профили и влияние върху марката всяка година“, каза Майкъл Лонг, директор „Ключови проекти“ в SportsPro.

„Тазгодишният списък отново подчертава еkleктична поредица от световни икони и изгряващи звезди, всяка от които продължава да вдъхновява на терена, като същевременно създава значимо въздействие извън него.“  
„За марки, агенции и притежатели на права, 50ММ остава най-ясната и обективна мярка за пазарната пригодност на спортистите в целия спорт.“

Ето и челната десетка на SportsPro за 2025:

1. Луис Хамилтън
2. Симон Байлс
3. Илона Махер
4. Стеф Къри
5. Кристиано Роналдо
6. Неймар
7. Кейтлин Кларк
8. ЛеБрон Джеймс
9. Янис Адетокунбо
10. Коко Гауф

**Връзките на спортната мафия са по-дълбоки от скандала с хазарта в NBA**



Предполагаемата връзка между мафията и двама бивши играчи от NBA - членът на Залата на славата Чонси Билъпс и дългогодишния ветеран Деймън Джоунс - е започнала по начина, по който подобни неща често се случват: чрез малко известен посредник. Това е един от начините, по които организираната престъпност си проправя път в съблекарните и вътрешните кръгове на спортистите - постепенно, чрез запознанства, които изглеждат безобидни, така започва материал на ESPN, посветен на един от най-големите скандали в съвременния спорт.

Това, което започва като приятелска покер вечер или покана от доверен познат, скоро може да се превърне в нещо съвсем различно - лепкава мрежа от влияние и достатъчно бързо в задължение, казват бивши прокурори и тези, които изучават мафията.

В случая, според прокурорите, посредникът е бил Робърт Л. Страуд -

**67-годишен мъж от Луисвил** с криминално досие. През 1994 г. Страуд убива мъж по време на вечер, играейки карти и хазарт в дом в Луисвил, според местния вестник WAVE News. Изданието съобщава, че когато Страуд е спрял през 2001 г. заради изтекли регистрационни номера, полицаи е намерил „карти за спортни залози, зарове, карти за игра и нещо, което изглежда е било хазартна плоча“ на задната седалка.

Според обвинителен акт и придружаващи съдебни документи, публикувани миналата седмица, Страуд е вербувал Билъпс и Джоунс да участват в нагласени покер игри, организирани от членове на най-известните престъпни семейства в Ню Йорк.

„Страуд е вербувал бивши професионални спортисти, включително обвиняемите Билъпс и Деймън Джоунс, в заговор за примамване на богати жертви да участват в игрите“, се казва в протокол за задържане, подаден по делото. „За ролята им на „Лицеви карти“ и членове на измамнически отбори, Страуд им е платил част от престъпните приходи.“

Страуд, Билъпс и Джоунс са сред 34-те души, включително гардът на Маями Хийт

Тери Розьер, арестувани във връзка с две припокриващи се разследвания. Едното е фокусирано върху незаконна схема за спортни залози, за която се твърди, че е разчитала на вътрешна информация от NBA. Другото включва покер игри с високи залози, свързани с престъпните семейства Дженовезе, Гамбино, Лукезе и Бонано. Прокурорите твърдят, че Билъпс и Джоунс са помогнали на участниците да измами повече от \$7 милиона чрез използването на рентгенови маси, високотехнологични очила и други футуристични инструменти.



Обвиненията разтърсиха баскетболната федерация, чиято баснословно платени спортисти сякаш имат всички стимули да не се замесват в дейности, които биха могли да съсият кариерата и репутацията им. Не е ясно защо Билъпс и Джоунс са се забъркали с мафиотски фигури, както твърдят федералните прокурори. Билъпс е спечелил над \$100 милиона през бляскавата си кариера и близо \$5 милиона годишно като треньор на Портланд Трейл Блейзърс. Джоунс, бивш

игращ и помощник-треньор, е спечелил над \$22 милиона по време на 11-годишната си игрална кариера.

„Трудно е да се разбере защо се случва това“, каза Кийт Корбет, бивш ръководител на федералните сили за борба с организираната престъпност в Детройт. Той каза, че в минали случаи много комарджии са се хващали в капана на мафията, защото са пристрастени към действието.

„Винаги има известна примамка, когато хората искат да направят нещо съмнително, за да могат да получат парите и да не ги докладват“, добави той. „Или може да дължат пари на тези хора по някаква причина, може би защото са залагали с тях.“

Скот Бърнстейн, експерт по мафията и основател на The Gangster Report - уебсайт, който следи организираната престъпност, казва, че фигурите от подземния свят често започват да развиват взаимоотношения със спортистите рано - на младежки спортни събития и други слабо регулирани места.

„Тези демонстративни събития, баскетболни турнири или футболни турнири понякога се организират от престъпници или хора, близки до престъпници“, каза Бърнстейн. „След това те могат да се

възползват от тези взаимоотношения.“

Често молбата не е такава, която непременно би повлияла на резултата от мача. Ако играч бъде помолен да намали определен брой борби или да играе по-малко минути, като симулира контузия, може лесно да се рационализира, каза Бърнстейн.

„Те могат да правят умствена гимнастика до степен, в която всъщност не мислят, че влияят на резултата от мача“, каза той. **„Така че, те са морално чисти в съзнанието си.“**

През 80-те години на миналия век Майкъл Францезе, тогава капо в престъпното семейство Коломбо, купува дял в World Sports & Entertainment - спортна агенция, с цел насърчаване на тесни взаимоотношения със спортистите. Агенцията тайно подписа договори с най-добрите колежански играчи, за които вярва, че ще станат професионалисти.

„Направих го, защото исках да се доближа до спортистите“, каза Францезе. „Знаехме, че ако успеем да се доближим до тези момчета, те ще се окажат в беда. Ако рискуват, ще дойдат при нас.“

Ходът на Францезе е част от по-широк модел, който се простира през поколенията. Организираната

престъпност отдавна е разпознала уязвимостите на спортистите – техните пари, неопитност, апетити – и е намерила начини да ги експлоатира.

„Това, което хората не разбират за някои спортисти“, каза Францезе, който оттогава е прекарал десетилетия в разговори със спортни лиги и NCAA за рисковете от хазарта, „е, че хазартът е продължение на техния състезателен дух. Те искат да повишат залозите. Тези хора се качват на самолет на екскурзия и губят хиляди долари.“

Мафиотските фигури са привлечени от големите спортисти от десетилетия. През 60-те години на миналия век колежанските и ранните професионални кариери на членовете на Залата на славата Кони Хокинс и Роджър Браун бяха провалени, когато разследващите откриха, че са били свързани с Джак Молинас, бивш играч, превърнал се в свързан с мафията търговец. Двамата играчи никога не са били арестувани или обвинени. В средата на 2000-те години, съдията от NBA Тим Донахи призна, че е залагал на мачове, които е ръководил и е предоставял вътрешна информация на професионални комарджии, някои от които с връзки с организираната престъпност. Дори тенисът и боксът, с

техните индивидуални спортисти и непрозрачно съдийство, периодично са привличали вниманието на тълпата - от уредени боеве в Лас Вегас до манипулиране на мачове на международни борси за залози.

Въпреки че мафията е широко възприемана като намаляваща, хората, които следят отблизо дейността ѝ, казват, че тя само се е развила. Има по-малко насилие, казват някои, и повече изтънченост. „Не вярвам, че са на върха на властта, както бяхме ние по наше време“, каза Францезе. „Но те няма да изчезнат.“

Но, както винаги, хазартът остава една от най-печелившите дейности на мафията. Дори с разпространението на легализираните залагания, подземните залози все още имат непоклатима привлекателност.

Въпреки че професионалните спортисти могат да печелят огромни доходи, кариерите им често са кратки, а банковите сметки не са безкрайни. Съдебни документи показват, че Джоунс е обявявал фалит два пъти в Тексас - през 2013 и 2015 г., въпреки че и двете молби за фалит са били отхвърлени. През 2015 г. той претендира, че

има задължения в диапазона от \$500,000 до \$1 милион и активи между \$100,001 и \$500,000. Сред кредиторите му е казиното Bellagio в Лас Вегас, което твърди, че Джоунс дължи повече от \$47,000.

В текстово съобщение от септември 2023 г., копирано в съдебните документи, Джоунс поискал аванс от Страуд - мъжът, за когото прокурорите твърдят, че е вербувал него и Билъпс в покер схемата - преди игра.

„Не знам колко ще ми плащат утре, но мога ли да получа аванс от \$10,000??“, попитал Джоунс. „БОГ наистина ме благослови, че имате екшън с мен, но днес парите много ми трябва.“

**Валентин Вашеро изпревари Федерер по рекорди от Мастърс 1000**



Валентин Вашеро продължава да пише история в тениса, след като надмина рекорда на Роджър Федерер в

**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 рекламоделите 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.

турнирите от Мастърс 1000, поставяйки го до Новак Джокович и Рафаел Надал, съобщава BOLA VIP.

На 11 октомври Валентин Вашеро смяя света на тениса, побеждавайки Новак Джокович на полуфинала на Мастърса в Шанхай като №204 в света, след което спечели първата си титла от АТР срещу Артур Риндеркнех. Играещият за Монако тенисист надмина ключов показател на Роджър Федерер в турнирите от Мастърс 1000, поставяйки го точно зад Джокович и Рафаел Надал.

 @Dimitar  
 78.6% - Since the format's introduction in 1990, Valentin Vachrot (78.6%, 11-2) trails only Rafael Nadal and Novak Djokovic for winning percentage at ATP Masters 1000 events - minimum 10 matches. Unprecedented.



Победата на 26-годишният тенисист над Камерън Нори издигна процента му на победи в Мастърс 1000 над този на Федерер сред играчи, които са играли поне 10 мача. Вашеро също така надмина Карлос Алкарас, но остана под Джокович и Надал.

Статистиката, получена от OptaAce от 1990 г. насам, разкрива елитната компания: Карлос Алкарас има процент на победи от 77.8%, следван от Роджър Федерер със 77.9%, докато Валентин Вашеро е със 78.6%. Само Новак Джокович (81.5%) и Рафа Надал (82%) са класирани по-високо от монегаския тенисист.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

Феминизъм - до първия свестен мъж.  
Комунизъм - до първия милион. Атеизъм - до първата турбуленция в самолет.



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



Съседът ми е просто гений - продаде си апартамента и след 6 месеца се ожени за жената, която го купи.



Краят на работния ден в голяма търговска банка. Чистачката плахо чука на вратата на директора:  
- Господин директор, искам да ви помоля, ако е възможно, да ми оставите ключа от трезора.  
- Лельо Иванке, ти нещо не си добре! Как така ще ти оставя ключа от трезора?! Та там са най-ценните ми документи.  
- Ами, добре. Щом не може - не може. Обаче да знаете, че вече ми писна да отключвам с кламер, за да измия пода вътре...



Въпрос:  
- Пътуваш с автомобил и поддържах постоянна скорост. От лявата ти страна има пропаст. От дясната ти страна кара огромна пожарна кола

и поддържа същата скорост като теб. Пред теб галопира прасе, което е голямо, колкото колата ти и не можеш да го изпревариш. Зад теб лети ниско хеликоптер. Прасето и хеликоптерът карат със същата скорост като теб! Какво ще предприемеш, за да излезеш от ситуацията невредим?

Отговор:  
- Слизаш веднага от детската въртележка и спираш ракията!



Мъж се прибира от командировка, ръцете му пълни с подаръци, чуди се как да звъне на звънеца. Отваря се съседната врата и се показва комшиятката:

- Пробвай с рогата, съседе, с рогата...



Отишъл един човечец в магазина и казал:  
- Искам 5 яйца, ама аз да си ги избира..  
- Чакай бе - рекъл продавачът - как така ще си избираш?  
- Ами така! Искам, като на избори, да си избира и яйцата!  
- Така кажи, бе, мой човек! На ти 5 яйца - избирай си!



Жена към мъжа си на Никулден:  
- Честит имен ден, скъпи!  
- Аз нямам имен ден.  
- Ти ли нямаш бе шаран?



Бизнесмен закъснява за ужасно важна бизнес среща, но не може да намери място за паркиране. Отчаян, поглежда небето:  
- Господи, направи така, че да намеря място. Ще започна да си плащам данъците. Ще плащам осигуровки на служителите. Даже ще си върна всички дългове.

В този момент трясва мълния и по мистериозен начин една кола изчезва и освобождава място за паркиране. Мъжът поглежда пак към небето:  
- А, зарежи, намерих място...



Човек, лишен от възможността да взема важни решения, започва да смята за важни всички решения, които може да вземе.



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.



Циганин вдига тост на сватба:  
- Аз живеем с мойто жена от 25 години.  
- Не «с мойто», а «с моята!» - поправя го брат му.  
- Ааа, с твоята от 15...

- А на мен докторът ми е предписал спирт?!  
- Може да е написал спорт?  
- Може. Иди, че му разбери почерка?!

Съдията:  
- Защо изхвърлихте съседа си през балкона?  
Обвиняемият:  
- Никакъв съсед не съм хвърлял, само гардероба, защото почна да скърца!



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



Чукчи са на почивка на Малдивите. Решили да отидат за риба. Взели яхта под наем, излезли в открито море и хвърлили въдиците. Седят и ловят. Към тях се приближава полицейски катер. От катера крещат: - Ей, вие там, на яхтата!! Имате ли разрешително за риболов? - Не! Нямаме!  
- Тогава трябва да платите глоба! - Ама ние не ловим риба. Ние сме еколози, чистим дъното от всякакви железни боклуци. При тези думи и двамата вадят въдиците и полицаите виждат, че на края им виси по един голям магнит. Оставили ги на мира и си тръгнаха. Едната чукча, гледайки отдалечаващия се катер казва: - Егати късмета! Добре, че решихме да ходим за риба-чук...