

Как светлината може да промени настроението и психическото ви здраве

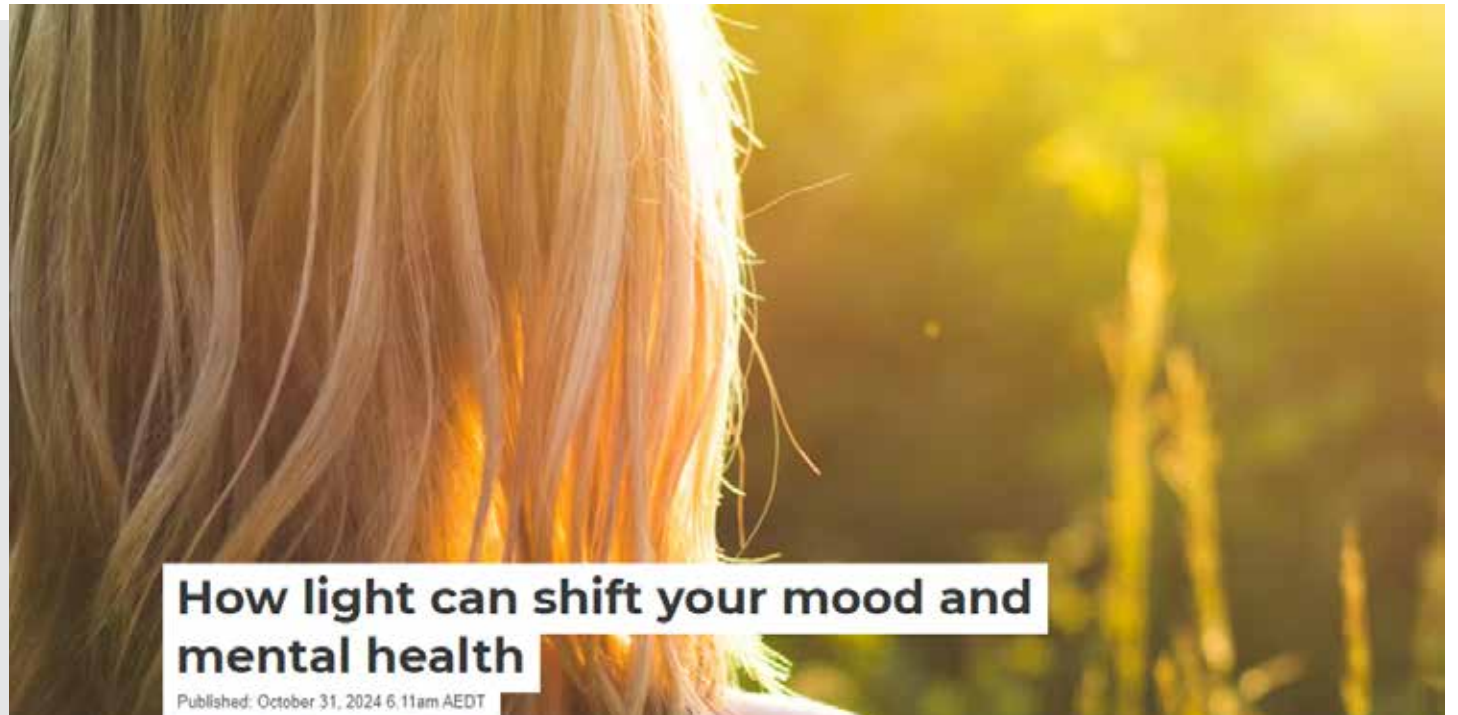
(How light can shift your mood and mental health)

Автори:

Джейкъб Краус - научен сътрудник в младежкото психично здраве, Център за мозъка и ума, University of Sydney, Емилиана Тонини - постдокторантски научен сътрудник, Център за мозъка и ума, University of Sydney и Иън Хики - съдиректор, здравеопазване и политика, Център за мозъка и ума, University of Sydney.

Декларация за оповестяване:

Джейкъб Краус получава финансиране от Wellcome Trust и National Health and Medical Research Council. Иън Хики е професор по психиатрия и съдиректор по здравеопазване и политика, Център за



How light can shift your mood and mental health

Published: October 31, 2024 6:11am AEDT

мозък и ум, University of Sydney. Той ръководи голямо развитие на общественото здравеопазване и здравни услуги в Австралия, като се фокусира особено върху ранната интервенция за млади хора с депресия, суицидни мисли и поведение и сложни разстройства на настроението. Той е активен в разработването чрез кодиране, внедряване и непрекъснато

оценяване на нова здравна информация и технологии за личен мониторинг, за да стимулира силно персонализирана и базирана на измерване грижа. Той притежава дял от 3.2% в Innowell Pty Ltd, който е фокусиран върху дигиталната трансформация на услугите за психично здраве.

Емилиана Тонини не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрила никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

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



Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

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

› OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL

[CA.MEEST.COM/PORTAL](https://ca.meest.com/portal)

› PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE

› SKIP THE LINE AND DROP OFF
AT OUR REPRESENTATIVES

› DROP OFF AT ANY CANADA POST

› OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z

TRANSAM CARRIERS INC.
HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST

WE ARE HIRING EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

Our requirements:

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

Why us?
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.

Competitive Pay **Sign-on Bonuses** **Equal Opportunity**
Work-Life Balance **Health Benefits** **Dental Benefits**

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

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

@TransamCarriers @Transam_Carriers

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



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

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

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Как светлината може да промени настроението и психическото ви здраве

(How light can shift your mood and mental health)

<< *Прод. от стр.1*

Пролет е и вероятно сте забелязали промяна в това кога слънцето изгрива и залязва. Но забелязали ли сте и промяна в настроението си?

От известно време знаем, че светлината играе роля за нашето благосъстояние. Много от нас са склонни да се чувстват по-позитивни, когато пролетта се завърне.

Но за други големите промени в светлината, като например в началото на пролетта, могат да бъдат трудни. А за мнозина ярката светлина през нощта може да бъде проблем. Ето какво се случва.

Древен ритъм на светлина и настроение

В по-ранна статия от нашата поредица научихме, че светлината, която свети в задната част на окото, изпраща „сигнали за синхронизиране“ към мозъка и главния часовник на циркадната система. Този часовник координира нашите ежедневни (циркадни) ритми.

„Часовниковите гени“

също регулират циркадните ритми. Тези гени контролират времето, когато много други гени се включват и изключват по време на 24-часовия цикъл светлина-тъмнина.

Но как всичко това е свързано с нашето настроение и психично здраве?

Циркадните ритми могат да бъдат нарушени. Това може да се случи, ако има проблеми с начина, по който се развива или функционира часовникът на тялото, или ако някой редовно е изложен на ярка светлина през нощта.

Когато настъпи циркадно нарушение, това увеличава риска от определени психични разстройства. Те включват биполарно разстройство и атипична депресия (вид депресия, когато някой е много сънлив и има проблеми с енергията и метаболизма си).

Светлина на мозъка

Светлината може също да повлияе на вериги в мозъка,

които контролират настроението, както показват проучванията върху животни. Има доказателства, че това се случва при хора. Проучване с изображения на мозъка показва, че излагането на ярка светлина през деня променя активността на мозъчна област, участваща в настроението и бдителността.

Друго изследване с изображения на мозъка установи връзка между ежедневно излагане на слънчева светлина и начина, по който невротрансмитерът (или химическият пратеник) серотонин се свързва с рецепторите в мозъка. Виждаме промени в свързването на серотонина при няколко психични разстройства, включително депресия.



Какво се случва когато сезоните се сменят?

Светлината също може да повлияе

на настроението и психическото здраве при смяна на сезоните. През есента и зимата могат да се развият симптоми като лошо настроение и умора. Но често, след като пролетта и лятото настъпят, тези симптоми изчезват. Това се нарича „сезонност“ или, когато е тежко, „сезонно афективно разстройство“.

Това, което е по-малко известно е, че за други хора промяната към пролетта и лятото (когато има повече светлина) също може да дойде с промяна в настроението и психическото здраве. Някои хора изпитват повишаване на енергията и желанието да бъдат активни. Това е положително за някои, но може да бъде сериозно дестабилизиращо за други. Това също е пример за сезонност.

Повечето хора не са много сезонни. Но за тези, които са, сезонността има генетичен компонент. Роднините на хора със сезонно афективно разстройство са по-склонни също да изпитват сезонност.

Прод. на стр.6 >>

Как светлината може да промени настроението и психическото ви здраве

(How light can shift your mood and mental health)

<< Прод. от стр.4

Сезонността също е по-често срещана при състояния като биполярно разстройство.

За много хора с такива състояния преминаването към по-кратък ден през зимата може да предизвика депресивен епизод.

Противно на интуицията, по-дългата продължителност на деня през пролетта и лятото също може да дестабилизира хората с биполярно разстройство в „активирано“ състояние, където енергията и

активността са преувеличени и симптомите са по-трудни за управление. Така че сезонността може да бъде сериозна.

Алексис Хъчън, който изпитва сезонност и помогна за написването на тази статия, ни каза:

[...] смяната на сезона е като подготовка за битка – никога не знам какво предстои и рядко излизам невредим. Преживял съм както хипоманиакални, **така и депресивни епизоди, предизвикани от смяната на сезона, но независимо дали**

съм във „възход“ или „надолу“, единствената константа е, че не мога да спя. За да се справя, се опитвам да се придържам към стриктна рутина, променям лекарствата, увеличавам максимално излагането си на светлина и винаги оставам на линия за тези фини промени в настроението. Това е време на повишено съзнание и опити да останете една крачка напред.

И така, какво се случва в мозъка?

Едно обяснение за

това какво се случва в мозъка, когато психичното здраве се колебае със смяната на сезоните, е свързано с невротрансмитерите серотонин и допамин. Серотонинът помага за регулиране на настроението и е целта на много антидепресанти. Има някои доказателства за сезонни промени в нивата на серотонин, потенциално по-ниски през зимата.

Допаминът е невротрансмитер, **участващ в възнаграждението, мотивацията и движението, и**

Book your Party

Call today +1 905 780 7575

DINE IN CATERING TAKE OUT

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill

RESTAURANT
Ströganoff

Как светлината може да промени настроението и психическото ви здраве

(How light can shift your mood and mental health)

<< *Прод. от стр.5*

също е цел на някои антидепресанти. Нивата на допамин също могат да се променят със сезоните.

Но невронауката за сезонността е развиваща се област и са необходими повече изследвания, за да се разбере какво се случва в мозъка.

Какво ще кажете за ярка светлина през нощта?

Знаем, че излагането на ярка светлина през нощта (например, ако някой е буден цяла нощ) може да наруши нечий циркадни ритми.

Този тип нарушение на циркадния ритъм е свързано с по-високи нива на симптоми, включително самонараняване, симптоми на депресия и тревожност и по-ниско благосъстояние. Също така се свързва с по-високи

нива на психични разстройства, като голяма депресия, биполарно разстройство, психотични разстройства и посттравматично стресово разстройство (или посттравматично стресово разстройство).

Защо е това? Ярката светлина през нощта обърква и дестабилизира часовника на тялото.

Той нарушава ритмичното регулиране на настроението, когнитивните способности, апетита, метаболизма и много други психични процеси. Но хората се различават значително по своята чувствителност към светлина. Въпреки че все още е хипотеза, хората, които са най-чувствителни към светлина, може да са най-уязвими към

смущения в часовника на тялото, причинени от ярка светлина през нощта, което води до по-висок риск от проблеми с психическото здраве.



Накъде от тук нататък?

Научаването за светлината ще помогне на хората да управляват по-добре своите психични състояния.

Като насърчаваме хората да приспособят по-добре живота си към цикъла светло-тъмно (за да стабилизират телесния си часовник), ние можем също така да помогнем за предотвратяване

възникването на състояния като депресия и биполарно разстройство.

Здравословното поведение при светлина – избягване на светлина през нощта и търсене на светлина през деня – е добро за всички. Но те могат да бъдат особено полезни за хора, изложени на риск от психични проблеми. Те включват хора с фамилен анамнез за проблеми с психическото здраве или хора, които са нощни сови (заспиващи късно и ставащи късно), които са изложени на по-голям риск от смущения на часовника.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-light-can-shift-your-mood-and-mental-health-231282>

Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

Започнаха честванията по повод 130 години Неврокопска епархия



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)
Автор: Българска патриаршия

Деца в народни носии и стотици вярващи

от Неврокопска епархия посрещнаха Българския патриарх Даниил с аплодисменти и духовна радост. Първото си официално посещение в епархията той направи по случай честванията за 130-годишнината от учредяването ѝ към Българската екзархия. За да участват в духовния празник на епархията дойдоха Техни Преосвещения Адрианополски

епископ Евлогий – игумен на Рилската света обител, Бранички епископ Пахомий – първи викарий на Софийския митрополит, архимандрит Йоан – протосингел на Софийска света митрополия, йеромонасите Йосиф и Натанаил от манастира „Св. Йоан Кръстител“ в Уоруик, щата Масачузетс – клирици на митрополията ни в САЩ, Канада

и Австралия, архиерейските наместници от Неврокопска епархия и духовници. Негово Светейшество беше посрещнат от Неврокопския митрополит Серафим още в началото на епархията при Благоевград, а на входа на някогашния Неврокоп – днес град Гоце Делчев по стара българска традиция с хляб и сол.

Прод. на стр.8 >>

 OAK PARK DELI HOMEMADE MEALS & CATERING 213 Oak Park Ave. (416) 424-3354		 EAST YORK DELI HOMEMADE MEALS & CATERING 903 Coxwell Ave. (416) 429-3663	
--	---	--	---

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

	ORDER ONLINE	www.oakparkdeli.com		
	DELIVERY			
TAKE OUT	FAST FAMILY SPECIALS	HOLIDAY DINNER		

Order before December 17th!


EAST YORK DELI
 HOMEMADE MEALS & CATERING


OAK PARK DELI
 HOMEMADE MEALS & CATERING



HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner

Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)
www.oakparkdeli.com
 213 Oak Park Avenue,
 Toronto, ON M4C 4N2

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

<p>Roast Turkey Meal \$35+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Mash potato ● Dinner roll ● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash <p>Ham Dinner \$30+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ham ● Scallop potatoes ● Apple sauce ● Gravy ● Cranberry sauce ● Dessert <p>Roast Turkey Package \$350+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mash Potato ● Cranberry sauce ● Butternut Squash ● Feeds 10 people ● Stuffing ● Gravy ● Rolls 	<p style="text-align: center;">Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers Small \$45 serves 6-8 people ● Mash potato 1/2 Tray (6-8 ppl) \$25 Full tray (20-25 ppl) \$55 ● Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$75 serves 10-12 people <p style="text-align: center; font-weight: bold;">OAK PARK DELI</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">www.oakparkdeli.com Plus Applicable Taxes</p>
--	---

<< *Прод. от стр.7*

В продължение на час патриарх Даниил благославяше събралото се множество, което под съпровода на духов оркестър се отправи към площада, носещ името на града, за да започнат тържествените чествания. **Радостта от посещението на Негово Светейшество споделиха множество жители на Гоце Делчев, които излизаха от работните си места и домовете си, за да го приветстват и да получат архипастирски благослов.** Когато шествието достигна площад „Гоце Делчев“ в сърцето на стародавния Неврокоп, първи кметът на града – Владимир Москов, приветства Негово Светейшество. „Приемете от мое име сърдечните поздравии на всички жители на община Гоце Делчев по повод избирането Ви за глава на Българската православна църква и за това, че избрахте именно град Гоце Делчев за своето първо официално посещение извън Софийската епархия“, каза кметът на Гоце Делчев. И отправи благопожелания: „Във Ваше лице виждаме духовен водач и будител, който с всеотдайност, търпение и благочестие ще подкрепя нашата вяра и ще ни дава надежда за по-добър живот. От името на всички граждани в община Гоце Делчев Ви желая здраве, благост и сили, за да бъдете наше упование в трудните ни дни и в радостните ни мигове“. В отговор на приветствието Негово Светейшество се обърна с думи на първосветителска обич, грижа и благодарност за сърдечното посрещане:

Сърдечно благодаря за горещия прием, благодаря на децата за искреността и неподправеното отношение, и на всички вас за обичта и вниманието.

Паметни са тези събития и аз благодаря на Негово Високопреосвещенство за поканата да бъда тук и да участвам в радостта на тези празници. Особено се радвам, защото извън официалните поводи и богослуженията, свързани с тях, празникът е в душите ни. В днешно време е много трудно да се създадат устойчиви, близки взаимоотношения между хората – на доверие, на уважение, на обич и взаимопомощ, взаимоотношения на любов по примера на любовта, която Господ Иисус Христос ни показва“, каза Негово Светейшество. И отбеляза, че през цялата своя 130-годишна история Неврокопската епархия успешно е изпълнявала мисията, отредена ѝ от Бога, включително – като е дала достойни духовници, общественици и научни дейци, живели в благочестие. „А какво значи тази думичка благочестие? Живот в честност, трудолюбие, ангажираност към човека до нас, искрена вяра в Бога. Този начин на живот създава предпоставки да се разгърнат пълноценно дарованията, които Творецът е вложил във всеки един от нас. Неврокопската епархия и до днес изпълнява своята мисия“, допълни патриарх Даниил.

Негово Светейшество отслужи благодарствен молебен в митрополитския

катедрален храм „Св. св. Кирил и Методий“, където беше поздравен с многолетствие в изпълнение на хор „Йеромонах Неофит Рилски“ при Неврокопска света митрополия.

С топъл прием и думи на братолюбие към Българския патриарх в храма се обърна и Негово Високопреосвещенство Неврокопският митрополит Серафим. „За всички ни съпреживяването на днешното вълнение и радост е извънмерно. Днес Вие сте тук сред нас като Български патриарх – в епархията, в която започна Вашият път като духовник под старчеството и духовното ръководство на приснопаметния дядо Натанаил, където, уверявам Ви, всички Ви познават и обичат отдавна“, каза с братска обич митрополит Серафим. И допълни: „Поехте първосветителското служение във времена на много изпитания и интензивни промени както за народа и страната ни, така и за целия свят – все неща, които събуждат тревога у нас. Призован сте, за да бъдете продължител на душепастирското дело и светлия пример на българските патриарси, мнозина от които са просияли в святост“. Негово Светейшество също се обърна със слово към своя събрат – Неврокопския митрополит Серафим и към събралите се православни вярващи в катедралата: „Сърдечно благодаря за добрите думи, братското приветствие и молитви, които идват от дълбината на сърцето Ви.

Прод. на стр.9 >>

<< *Прод. от стр.8*

Действително, нашият път в духовно служение на Църквата започна от тук, от Неврокопска епархия, от Хаджидимовския манастир. Няма да крия, че това, което съм придобил във вярата – като опит, като познаване на Бога, като начин на служение – е станало под ръководството, по молитвите и грижата на приснопамятния наш старец Неврокопският митрополит Натанаил и чрез споделяне на живота с манастирското братство. Това е безценен опит, който

не може да се прочете в учебниците, който не може да се придобие, ако не следваме искрено този призив, който Господ ни е отправил“, обърна внимание Българският патриарх Даниил. Честванията продължават с научна конференция в сградата на Неврокопската света митрополия. Ще бъде открита и фотодокументална изложба „130 години от създаването на Неврокопската света митрополия“. На 9 ноември в митрополитския катедрален храм „Св.

св. Кирил и Методий“ бяха отслужени и заупокойни богослужения по повод навършването на единадесет години от мирната и блажена кончина на приснопамятния Неврокопски митрополит Натанаил (1952 – 2013).

**11 ноември 2024 г. -
Св. мчк Мина**



В този ден се чества паметта на св. мъченици Мина, Виктор, Стефанида и Викентий. Св. Мина бил войник в Египет. За вярата след мъчения бил посечен с меч в 296 г. при Диоклетиан и Максимиан. Виктор – също така войник, пострадал при император Антонин (138 – 161) в Италия. Една млада християнка на име Стефанида, която присъществала на неговите страдания, видяла слизащите от небето два светли венци.

Прод. на стр.10 >>

BLACK SEA GOLD
POMORIE

LCBO
#278317

Now Available at select LCBO locations

BLACK SEA GOLD
POMORIE

LCBO
#39376

Now Available at select LCBO locations

<< Прод. от стр.9

Тя започнала гръмко да слави подвига на св. мъченик и сама заедно с него се удостоила с мъченическа смърт. Св. Викентий бил дякон. Той се удостоил да пострада за вярата в испанския град Валенсия при император Диоклетиан.

Разкриха печатница за фалшиви пари и иззеха близо 100,000 лева



Фалшиви банкноти за общо 99,820 лева иззеха столични полицаи при операция

срещу импровизирана печатница за фалшиви пари, съобщиха от МВР. Задържани са двама криминално проявени мъже. Действията са осъществени след сигнал за разпространение на неистински банкноти от по 100 лв., предаде БТВ.

Извършени са арестите на двама криминално проявени мъже - на 34 години, който е бил разследван за кражби, грабежи и наркотици и на 28 години - за грабежи. По следите на фалшивите пари, полицаите тръгват след като получават оперативна информация, че **34-годишен мъж, който работи на каса в магазин, вкарва в**

обращение фалшиви банкноти.



„Отчитайки дневния оборот в магазина, той взима от истинските пари и ги заменя с фалшивите“, обяснява Йордан Пешев, началник на отдел „Икономическа полиция“ в СДВР. Извършено е претърсване в дома му, където са намерени и иззети банкноти в левове и евро, с различен номинал на обща стойност 99,820 лева. На адреса е намерена бутилка, съдържаща бяло прахообразно вещество.

„Ако видите такава банкнота, веднага ще се разбере, че не е истинска. Той си ги поръчва от интернет, за да си има. Лепи си ги на стената“, твърди Стоян Нейков. „Качеството не е най-доброто, но в същото време, след като са съумявали да ги пуснат в обращение, не е било и толкова лошо“, смята обаче Йордан Пешев.

Относно откритите фалшиви банкноти – разследването продължава и все още не е ясно, колко от парите са влезли в обращение.

Прод. на стр.11 >>

Elite

Over 25 years in business

Bakery and Delicatessen

Specialized In:

- Greek & Middle Eastern Pastries
- Wedding & Birthday Cakes
- Grocery

1961 Kennedy Rd, Scarborough (just South of 401), Tel: 416-754-7857

<< *Прод. от стр.10***Арестуваха 18-годишна, публикувала в «TikTok» как краде дрехи**

18-годишно момиче от Велики Преслав е задържана, след като извършвала кражба на дрехи и показвала стореното в **TikTok**, съобщават от Областната дирекция на МВР в Шумен. Сигнал за престъплението е подаден от управителя на търговския обект, откъдето арестуваната крадяла стоки.

От полицията в Шумен поясняват, че момичето било установено и задържано на 2 ноември малко след 16:30 часа в магазина, когато била откраднала дрехи за 150 лева.

При проверката по случая е изяснено още, че 18-годишната има свои клипове в TikTok с обяснения и препоръки как могат да бъдат премахнати защитите на дрехите против кражба, за да бъдат противозаконно отнети, уточни говорителят на ОДМВР Шумен Ася Йорданова, цитирана от БТА.

Служителите на ОДМВР в Шумен са разкрили 49.37% от престъпленията, които

са разследвали през първите шест месеца на годината, съобщиха от пресцентъра на полицията в областния град.

В сравнение със същия период на миналата година бе отчетен ръст на разкриваемост на престъпленията с 1.44%.

ОДМВР в Шумен отчете и спад на престъпленията и увеличение на разкритите криминални деяния в годишния си отчет през 2023 г.

Пиян отишъл с кола на разпит в полицията в Бойчиновци

Полицаи от град Бойчиновци са иззели автомобила на пиян шофьор, който отишъл с колата на разпит в участъка, съобщиха от Областната дирекция на МВР-Монтана. 49-годишният мъж от село Портитовци в община Бойчиновци бил извикан на разпит, за да бъде изяснен скандал, в който той участвал. Свидетелят пристигнал с личния си автомобил. По време на разпита полицейските служители усетили, че лъха силно на алкохол и му направили тест. Уредът отчел 1.97 промила в издишания въздух и той бил задържан за 24 часа

в ареста за шофиране в пияно състояние, а автомобилът му бил иззет.

Срещу нарушителя е образувано досъдебно производство.

От полицейската дирекция в Монтана съобщиха за БТА, че от август 2023 г., когато влязоха в сила законовите промени за конфискация на автомобил, ако шофьорът кара след употреба на алкохол или на наркотици, в региона са иззети 77 автомобила. Други 80 водачи, направили същото нарушение, но не с личен автомобил, ще трябва да платят неговата стойност след направена оценъчна експертиза.

Арестуваха петима сводници, малтретирали жертвите си, сред които и непълнолетни

/Снимка: МВР/

Петима сводници са задържани при акция на Главна дирекция за борба с организираната престъпност (ГДБОП), съобщиха оттам чрез своята фейсбук страница. Сексуално експлоатираните и

малтретирани жертви са държани насила в частни квартири. Сред тях е имало и непълнолетни, обявиха от полицията.

Специализирана полицейска операция за неутрализиране на организирана престъпна група, създадена с користна цел и занимаваща се с трафик на хора с цел сексуална експлоатация в страната и чужбина, е проведена на 30 октомври 2024 г. от служители на ГДБОП

Полицейските действия са следствие на продължило близо 1 година разследване. През периода са събрани данни от и за пострадали от престъпната дейност лица - жертви на престъпната дейност, сред които и непълнолетни. Същите са били държани против волята им в помещения, където са били сексуално експлоатирани и малтретирани.

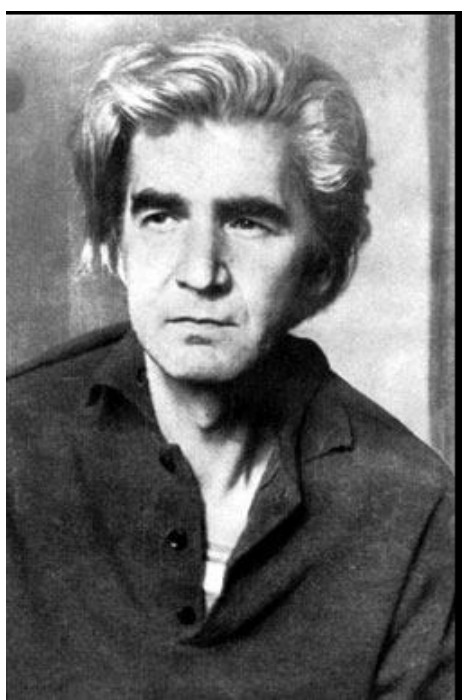
Жертвите са набирани с фалшиви обещания за финансови облаги, като са държани и сексуално експлоатирани на частни адреси и в предварително наети квартири в различни градове в страната.

Прод. на стр.12 >>

<< **Прод. от стр.11**

Обяви за предоставяните от тях услуги са публикувани в различни рекламни сайтове, като цените варират между 150 и 300 лв. за час в зависимост от пожеланите от клиентите услуги, допълват от ГДБОП. Шест от жертвите са разпитани до момента. Извършени са съдебно-психологични и съдебно-психиатрични експертизи, с които е установено, че в следствие на извършените престъпни деяния спрямо тях са нанесени психически увреждания, граничещи с лека и средна телесна повреда.

„ЕСЕН НА БРЕГА“



Автор: Иван Пейчев
Иван Пейчев е роден на 16 декември 1916 г. в Шумен. От лятото до 9 септември 1942 г. пише първата си пиеса „Трите прилепа“. През периода от лятото на 1955 до есента на 1964 г. завършва

пиесата „Всяка есенна вечер“. От 1966 г. работи като драматург в Сатиричния театър в София. Умира на 9 юли 1976 г. в София.

„Тази утрин на морския бряг
неочаквано почна дъжда
и вълните със дива тъга
върху белия плаж налетяха;
и дъждовен студен полумрак
тази утрин на морския бряг
спусна сива, потискаща стряха.

Тази утрин на морския бряг
вдигна гребен прибоя пенлив
и остави на всички скали водорасли и мъртва утайка;
и прелитат с див писък и грак
тази утрин на морския бряг
с ветровете безумните чайки.

Тази утрин на морския бряг
хоризонта пустее стъмнен
и умря неродения ден. В далнината студена и мрачна
и във тъмния пристан сега -
тази утрин на морския бряг -
режат въздуха черните мачти.

Тази утрин на морския бряг,

знай, морето от пяна гъмжи,
знай, морето сърдито ръмжи,
знай, морето задъхано диша
и в зелена вълна идва пак -
тази утрин на морския бряг -
след минутно и страшно затишие.

Тази утрин на морския бряг
бий на бурята пристъпа луд.
Воден прах полетя и нахлу
из старинните зинали улици
и на всеки рибар и моряк
тази утрин на морския бряг
вкамени потъмнелите скули.

Тази утрин на морския бряг
неочаквано почна дъжда
и вълните със дива тъга
върху белия плаж налетяха.

Тази утрин дойде есента.“

„ТИ И УТРЕ ЩЕ СИ ДРУГ...“

Автор: Иван Пейчев

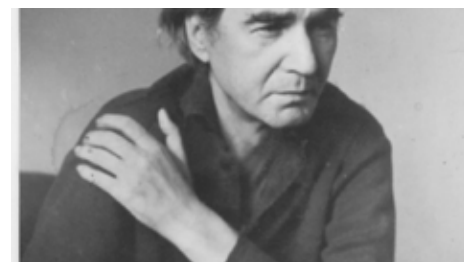
„Ти утре ще си друг и друго ще е нежното момиче, с което си разсъмвал. Как утре ще си друг, ужасен, отвратителен

и главно много сам, без нежното момиче, с което си разсъмвал. Как гнусно ще ловиш по всички заведения коняка, рома, виното и най-напоследък мрака, напомнящ ти самотността“

(От

„Уморени думи“, издадена 1993 г.)

„ЛЮБОВТА НИ НЕ БЕШЕ...“



Автор: Иван Пейчев

„Любовта ни не беше любов.

Любовта ни, тя беше раздяла.

Ние просто си тръгнахме, имаше два пътя.

Ние просто си тръгнахме и това беше просто раздяла.

Двата пътя, в които ние си тръгнахме.

Нямаше нито сълзи, нямаше даже тъга.

Ние просто се срещнахме

и любовта ни не беше любов, любовта ни, тя беше раздяла.

Любовта ни бе среща — единствена среща с два пътя, единия водеше много далече.“

Медоносните пчели могат да „надушат“ рак на белия дроб



Да се носиш като пеперуда, да подушваш рака като пчела?

Медоносните пчели могат да открият фините миризми на рак на белия дроб в лабораторията – и дори слабия аромат на болест, който може да се разнесе от дъха на пациента, така започва материал на Мегън Розен в Science News

Вдъхновени от изключителните обонятелни способности на насекомите, учените закачиха електроди към мозъците на живи пчели, прокараха различни аромати под антените на насекомите и след това записаха мозъчните им сигнали. „**Много е ясно – като ден и нощ – дали една пчела реагира на химикал или не**“, казва Дебаджит Саха, невроен инженер в Мичиганския държавен университет в Ийст Лансинг.

Различни миризми предизвикаха разпознаваеми модели

на мозъчна активност, нещо като невронни пръстови отпечатащи за обоняние, съобщават Саха и колеги в Biosensors and Bioelectronics. „Един ден“, казва той, „лекарите може да могат да използват медоносните пчели в онкологичните клиники като живи сензори за ранно откриване на болести.“

Съществуват електронни носове и други видове механично оборудване за усещане на миризми, но те не са точни колкото пчелите. Що се отнася до аромата, Саха казва, че „биологията има тази способност да прави разлика между много, много подобни смеси, което никой друг инженерен сензор не може да направи.“

Ароматът е важна част от общуването на много видове насекомите, казва химическият еколог Флора Гузер от Френския национален изследователски институт за устойчиво развитие в Монпелие. За тях „това е език“, казва тя.

Идеята, че сетивата на животните могат да получат полъх на болест, не е нищо ново; лекарите съобщават за случай на бордър коли и доберман, които са

надушили меланома на собственика си през 1989 г. Учените показаха също, че кучетата могат да открият случаи на COVID-19 като надушат потта на хората (SN: 6/1/22). Много насекоми вероятно също имат способности за откриване на болести, казва Гузер. Мравките, например, могат да бъдат обучени да улавят миризмата на ракови клетки, отгледани в лабораторна чиния. Но досега способностите на пчелите не са били толкова ясни, казва тя.

Като се включат директно в невроните на насекомите, учените могат да заобиколят поведенческото обучение. Вместо да отнема седмици, за да научи куче да сяда, когато надуши нещо подозрително, например, екипът може да получи отговора си направо от мозъка.

Медоносните пчели бяха държани на място с 3-D отпечатани пластмасови колани и малко восък, докато изследователите извършиха операция на мозъка на пчелите, като прикрепиха жици към областта, която обработва миризмите. Устройство доставя облаци въздух към антените на насекомите, като продавач, който пръска

аромати на щанда за парфюми.



Всяко всмукване може да съдържа среда от смесващи се миризми, като тези, издишани от здрави хора. Друга смес имитира миризмата на дишането на пациенти с рак на белия дроб, което съдържа различни миризми, напълно неуловими за човешкия нос.

Използвайки електрически сигнали, прочетени от мозъка на пчелите, изследователите могат да разграничат двата вида синтетичен дъх най-малко в 93% от времето.

В отделен експеримент екипът на Саха събра въздух, задържащ се над белодробни клетки, отгледани в лабораторията. Пчелите могат успешно да направят разликата между проби от въздуха, взети близо до здрави клетки, и тези, събрани близо до клетки от два вида рак: дребноклетъчен рак на белия дроб и недребноклетъчен рак на белия дроб.

<< Прод. от стр.14

Текущата работа в лабораторията на Саха също така разкри, че обонятелната мощ на пчелите се простира до други следи от аромати, като тези, излъчвани от перфлуороалкилови и полифлуороалкилови вещества, известни като PFAS, или вечни химикали. „Това всъщност ме взриви“, казва той. „PFAS в околната среда са много, много трудни за откриване.“

Екипът на Саха се надява да използва своя сензор за мирис на пчели, за да тества дъха на действителни пациенти с рак. Най-голямата слабост на устройството е, че издържа само няколко часа, преди здравето на мозъка на пчелите да отслабне и реакциите да станат нестабилни, казва той. Но работи бързо и дава резултати в реално време. Само с един пчелен мозък, казва Саха, теоретично може да премине през повече от 100 проби.

15 училищни обяда от ЦЯЛ СВЯТ

Любопитни ли сте как изглежда училищният обяд по света? От различни обичаи за обяд до различни основни елементи в менюто, има толкова много уникални опции от поднос до поднос по целия свят. За да

задоволите жаждата си за пътешествия, вижте какво ядат учениците на обяд от цял свят, се казва в материал на Ани Шиго, публикуван в Medium.

1. Китай



Бок чой, свинско месо *uxiang* (свинско + чеснов сос), кифлички на пара + понякога супа. Някои начални училища в Китай практикуват и дрямка след обяд.

2. Индия



Зеленчуци, дал (яхния от леща), панир (популярно сирене) + наан, чапати или роти (различни видове плоски питки). Според NPR, Индия има най-голямата програма за училищен обяд в света, осигурявайки над 100 милиона безплатни хранения на децата всеки ден в училище.

3. Япония



Мляко, супа мисо, бял ориз, свинско пържено със зеленчуци + плодове. В някои японски училища учениците се редуват да сервират обяд един на друг, за да научат стойността на обслужването. Много японски училища също разполагат с градини, които доставят части от храната.

4. Бразилия



Ориз, боб, месо, плодове + зеленчуци. Според Pulitzer Center Бразилия работи в подкрепа на местни, семейно управлявани ферми в снабдяването със съставки за училищния обяд.

5. Франция



Салата, месо, зеленчуци, хляб + сирене, плюс тарт или плод за десерт. Според Baltimore

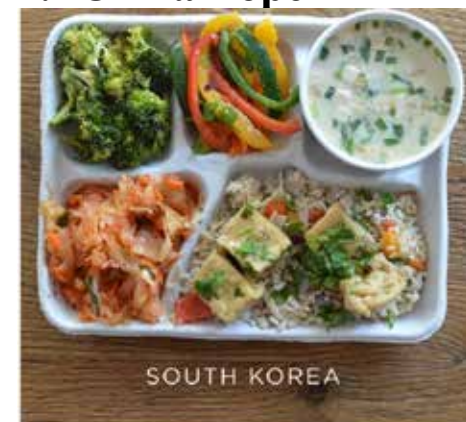
Sun, училищата в Лион, Франция, са без месо, за да улеснят сервирането на обяда по време на пандемията.

6. Русия



Купичка борш, хляб, месо + зърнени храни. Руската дума за обяд, всъщност се превежда като „вечеря“ на английски. Както подсказва името му, обядът в Русия обикновено е доста обилен.

7. Южна Корея



Ориз, супа, кимчи + смесени зеленчукови гарнитурни, известни като „банчан“. Някои училища включват западни опции като паста, пилешки хапки и френски тост.

8. Италия



Пене паста, месо

със зеленчукова гарнитура + плод за десерт. Училищата в Италия предлагат обяд, приготвен предимно от органични продукти.

9. Испания



Паеля, зеленчуци, гаспачо, пресни чушки, хляб + плодове. Испанците обикновено ядат средиземноморска диета с много пресни морски дарове от крайбрежието, пълнозърнести храни + сезонни плодове.

10. Швеция



Месна яхния, зелена салата, варени картофи, *Knäckebröd* (хрупкаво хлебче) + сок от боровинки. Според Oxford Academic Швеция осигурява безплатен обяд на всички деца в тяхната деветгодишна училищна програма.

11. Гърция



Месо, ориз, пълнени лозови сърми, салата + сладък плод или кисело мляко. Гърците са вдъхновили средиземноморската диета със своите растителни ястия, за които е известно, че намаляват болестите + възпалението.

12. Обединеното кралство



Наденица, боб, картофи + плодове. В Обединеното кралство обядът се нарича „училищна вечеря“, а вечерята се нарича „чай“.

13. Аржентина



Milanesa de pollo, или панирано месо, нишесте + ориз. Според Saveur в много страни от Южна Америка училището обикновено започва и завършва преди обяд или след обяд.

14. Финландия



Топъл обяд от

зеленчуци или супа, месо, риба + хляб. Според СВС Финландия е първата страна, която предлага безплатен обяд на учениците.

15. САЩ



Множество опции за обяд като салати, сандвичи, супи, смутита, паста, пица + много повече. С над 20+ избора на седмица, комбинациите са безкрайни, което прави обяда всичко друго, но не и типичен!

Хипопотам в Тайланд



Му Денг - прочутото бебе хипопотам в Тайланд - „предсказа“, че републиканският кандидат Доналд Тръмп ще спечели президентските избори в САЩ през 2024 г., побеждавайки съперника от Демократическата партия Камала Харис, предаде India Today.

Хипопотамът пигмей

направи своята прогноза за изборите на 5 ноември, когато й бе даден избор между две плодови торти в откритата зоологическа градина Khao Kheow в Тайланд, съобщи The Independent, цитирайки видео.



В предполагам видеоклип на „предсказанието“, пазачите в зоологическата градина предлагат на Му Денг две дини – едната е издълбана с местното изписване името на Доналд Тръмп, а другата с името на Камала Харис.

Кадрите показват как Му Денг избира да яде динята, обозначена с Тръмп, докато поголемият хипопотам в заграждението пирува с динята Харис.



Прогнозата на хипопотама дойдоха тогава, когато резултатите от националните допитвания показваха, че двамата кандидати са с изравнени шансове.

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

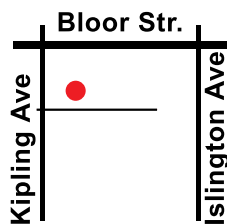
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



Защо сме склонни да надценяваме болката от раздялата



здраве.bg

Повечето хора надценяват болезнеността от евентуална раздяла с партньора, твърдят психолози в статия, публикувана в новия брой на списанието Psychology Today.

Данните, събрани от тях, в резултат на допитване показват, че два пъти по-често човек е склонен да надценява доколко болезнена ще бъде една евентуална раздяла, отколкото да подценява перспективата.

По време на изследването, на всеки 2 седмици в продължение на 9 месеца, участниците в него е трябвало да отговарят на въпроса “Колко разстроени ще се чувствате, ако се разделите със своята половинка?”.

Тези, на които раздялата наистина се е случила през посочения период, са признавали, че болката е по-малка от очакваното и емоционалното им състояние “не е чак толкова лошо, колкото са предполагали”. Най-черногледни се оказват хората, които са най-привързани към своя партньор.

“Когато става дума за романтика, ние явно сме предразположени да драматизираме заради емоциите, които изпитваме и които се страхуваме да изгубим. В същото време повечето от нас забравят за положителните страни, които една евентуална раздяла може да има, когато връзката всъщност е безвъзвратно изхабена или пък дори не ни идва на ум за всички хубави неща, които неизвестното бъдеще може да ни донесе”, коментират психолозите и ни съветват: “Следващият път, вместо да се давите в сълзи, просто си кажете: “Ще го преживея”.

Прод. на стр.18 >>

KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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



For Full Loads we also serve:

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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

29 Skagway Ave
Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com





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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

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

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



<< *Прод. от стр.16***Лекува ли музиката?!**

здраве.bg

В последно време по една или друга причина нараства популярността на нетрадиционните методи на лечение.

Музикалната терапия е един

от най-популярните варианти за човек, който иска да експериментира с тези нови методи. Допитване, направено от психолози от Университета “Дюк” в САЩ, показва, че хората определят т.нар. музикална терапия като “най-лесния и приятен вариант за лечение: слушаш си музика и с всяка минута ставаш по-здрав”.

Дори нещата на пръв поглед да изглеждат доста прости, това всъщност не е така. Като начало важното е, че **практически всички специалисти не отричат положителното въздействие на музиката върху здравето на човека.**

споменават древните гърци. Омир е описал как мелодичните песни са помагали за изцеляването на раните на героите, а Питагор е провеждал специални занятия по хорово пеене, защото е вярвал, че хармонията в музиката ражда и хармония в душата. Запазени са сведения, че той е започнал да съставя лечебна книга с музикални рецепти, където за лечението на всяка болест е съответствала мелодия.

През Средните векове английският мислител Роберт Бъртън е написал специална книга - “Анатомия на меланхолията”, в която защитава тезата, че музиката може да бъде много полезна при лечението на нервни разстройства.

За този ефект първи

През 19 век със спокойна отпускаща музика много психолози са лекували своите пациенти, но най-голям интерес към музикалната терапията е възникнал в средата на 20 век. Привържениците на този метод твърдят, че с музика могат да се лекуват не само нервните разстройства, но и много други заболявания.

Днес музикалната терапията е едно от най-популярните направления на алтернативната медицина. Привържениците на тази терапия се делят на две основни групи. Попредпазливите смятат, че лечебната сила на музиката е основана на психичните особености на човека. Според тях например спокойната класическа музика нормализира сърдечния ритъм и артериалното налягане, защото човек се отпуска и

VIN
DE GARAGE



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

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

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

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

<< *Прод. от стр.18*

буквално се потапя в състояние на психологически комфорт.

По-радикалните поклонници на музикалната терапията изграждат доста сложни теории, обясняващи целебния ефект на избрани мелодии с точковото въздействие на звуковите вълни с определена честота върху организма. Те отново ценят най-високо лечебната сила на класическата музика, като за **най-мощно и универсална**

лекарство се смята музиката на **Моцарт**, оценяват ефективността на етномузиката (например звуците на африканските барабани), но определят хардрока и хип-хопа като вредни за здравето.

За съжаление квалифицираните специалисти в тази област са рядкост и могат да се срещнат много т.нар. лечебни програми, близки до “Излекувай се сам с музика”. В някои страни дори се

продават дискове с названия като “Музика за...” – черния дроб, стомаха и т.н.

Ако сте решили да пробвате музикалната терапия, но не можете да намерите по-добър вариант, просто потърсете магазин за класическа музика. Всички специалисти са единодушни, че трябва да се започне с Моцарт.

В определени среди се смята за доказано, че класическата музика влияе добре дори на животните и на растенията -

че кравите, които слушат Моцарт, дават значително повече мляко, а от гроздето, което расте на постоянен музикален фон, се получава най-хубавото вино.

В Япония вече дори се предлагат специални “лечебни” мелодии за мобилни телефони.

Специалистите по музикална терапия са категорични, че дори да се приеме, че съществуват целебни мелодии, те трябва да се подбират индивидуално за всеки

Прод. на стр.20 >>

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 на GTA



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: mark@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

пациент, но все пак съществуват и **някои общи препоръки:**

- при гастрит слушайте “Седмата” на Бетховен,
- при болки в корема – “Валсът на цветята” на Чайковски,
- при проблеми с алкохола – “Аве Мария” на Шуберт,
- при повишено кръвно – “Сватбеният марш” на Менделсон,
- при безсъние – “Пер Гюнт” на Григ,
- при проблеми с потентността – Венисбергската сцена на Вагнер,
- при главоболие – пролетната песен на Менделсон и Гершуин,
- при потиснатост – валсовете на Чайковски и “Пролет” на Вивалди.

Някои дори стигат до там, че се опитват да определят **как въздействат различните музикални инструменти:**

- пианото – облекчава напрежението в стомаха, черния дроб и червата,
- китарата –

“разтоварва” сърцето,

- саксофонът – подобрява работата на бъбреците,
- цигулката – активизира дейността на тънките черва,
- арфата – подобрява дишането,
- барабанът – повишава имунитета.

Разбира се, не може да се каже, че зад всички тези твърдения, има достатъчно доказателства, но все пак нека не забравяме основният водещ принцип при всяко лечение: “Най-важното е да не се навреди!”

Защо изневеряват жените



здраве.bg

Разбира се, съществуват редица причини за изневярата.

Може да става въпрос за отмъщение, скука, тръпка от сексуална близост с друг човек или сексуално пристрастяване. Но в по-голямата част от случаите мотивацията е различна при двата пола. Мъжете по-често търсят чисто физически контакт и внимание, докато жените копнеят да „задоволят” и запълнят емоционалната празнота.

Често жените се чувстват самотни, липсва им връзката с партньора, който ги приема за даденост, твърдят американски психолози, които са убедени, че повечето изневеряващи жени търсят някой, който отново да погледне в техните очи и да ги накара да се чувстват обичани, секси.

Емоционалните причини

Всяка извънбрачна връзка е различна, както и причините за изневяра също са

различни. Докато мъжете са по-склонни да оправдават своята постъпка със сексуално увлечение и по-рядко да се влюбват, за жените изневярата обикновено е въпрос именно на емоции и чувства.

В действителност изневеряващите жени са по-нещастни в своята връзка. Според скорошно проучване 34% от жените, които имат афера, са всъщност щастливи със своя партньор. Този процент е далеч по-висок при мъжете – 56% от тях се чувстват добре, но въпреки това решават да кръшнат.

Причината е в гените?

Теорията, че похотливостта е характерна черта за мъжете, които изпълняват своя „естествен дълг” да разпръскват семето си, се радва на голяма популярност.

Прод. на стр.21 >>



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

<< *Прод. от стр.20*

Но връзката, която изневеряващата жена търси, също може да е резултат на еволюцията.

От край време жените се задомиават с един мъж, от който имат деца. Но в първобитните общества е било нещо често срещано, когато жените излязат навън, например за да съберат храна, да преспят с друг мъж - с цел да се презастраховат. Така те имат мъж до себе си, който помага в отглеждането на техните деца и да осигурява прехраната, но и "резерва", която да запълни празнината - в случай че нещо се случи с основния им партньор.

Любопитен факт: в далечното минало изневеряващите жени са събирали повече храна от другите. Те дори са имали

още едно дете, което от гледна точка на еволюцията е внасяло генетично разнообразие в родословието.

Да напуснеш "кораба"

Днес жените често приемат извънбрачната си връзка като изход от своя несполучлив брак. Те сякаш се намират на потъващ кораб и тяхната единствена надежда да не се удавят е да използват своя любовник като спасителна лодка, смятат психолозите.

Част от жените обаче се впускат в извънбрачна афера само тогава, когато се чувстват уязвими и преживяват труден период - те виждат в изневяратата възможност да преодолеят трудностите.

Прод. на стр.22 >>



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.21

Друга честа причина е отчаяното търсене на помощ в брака. Някои жени са имали афера с друг мъж, прекратили са я и чак тогава казват за това на своята половинка - за да го подсетят, че нещо в брака не върви както трябва.

Инцидентно или нарочно?

В сравнение с мъжете, жените по-рядко се впускат в афера безпричинно. Те са склонни да обмислят всяка ситуация по-дълго и по-сериозно.

На повечето жени им трябва известно време, за да се настроят към това, което правят. Импулсивното впускане и излизане от ситуацията не е характерно за тях, защото физическият контакт най-често не е първопричина за аферата им.

В крайна сметка: Независимо от своя пол, хората изневеряват на партньора си, защото търсят нещо, което не намират във връзката си. Затова, ако държите на нея и искате да я запазите, преди да стане твърде късно, говорете с половинката си и разберете дали можете да откриете това „нещо“ с нея или него.

Болестите променят човешкия характер



здраве.bg

Нищо не променя особеностите

<< Прод. от стр.22

на личността така както хроничните заболявания, твърдят специалисти по психосоматика в своя статия, публикувана в новия брой на изданието Psychology Today. Според тях различните заболявания с хроничен характер могат да променят характера на човека до неузнаваемост.

От заболяванията на бъбреците до неврозата има само крачка

Болестите на бъбреците обикновено предизвикват обща интоксикация на организма. Това води до отпадналост, понижена способност за концентрация, умора и нежелание за контактуване с околните. Болните трудно се съсредоточават и още по-трудно работят. Проявяват се трескави колебания в настроението, съзливост. Изострянето на хроничните пиелонефрити и камъните в бъбреците създават още едно дискомфортно състояние - често посещаване на тоалетната, което създава води до обща невроза и дори зацикленост.

Бъдете деликатни с тези болни, защото у тях може да се развие, т.н. “невроза на пикочния мехур”, при която най-малката стресова ситуация води до постоянно ходене по малка нужда.

Страдащите от сърдечно-съдови заболявания не понасят самотата и се страхуват да шофират

Исхемичната болест на сърцето, хипертонията, астмата правят човека тревожен и мнителен. Често за хората, страдащи от тези заболявания, са характерни немотивирани изблици на гняв, завършващи със сълзи или слабост. Това има научно обяснение. Хипоксията на съдовете и тъканите на мозъка предизвиква тези резки промени в настроението. Хората стават по-обидчиви, трудно прощават чуждите грешки и имат повишени изисквания към заобикалящите ги. Възгледите за живота става по-песимистични.

Хората, преживели инфаркт, осъзнават, че са били на “косъм от смъртта”, и често

Прод. на стр.24 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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



BLOOR ST
CAWTHRA RD.



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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























































<< **Прод. от стр.23**

стават суетни, трескаво активни. Залявят се за много неща едновременно, страхувайки се, че няма да успеят да ги завършат т.е. бързат да живеят. Появява се и ненатрапчив страх от смъртта, например страх от шофиране или дори от секс. Мъжете понасят по-тежко това състояние. Специалистите смятат, че около 40% от тях след прекаран инфаркт на миокарда се нуждаят от наблюдение от клиничен психолог.

Проблемите с кожата правят хората злопаметни, а с черния дроб - обидчиви

Страдащите от хронични кожни заболявания от типа на псориазис или дерматити в периода на изостряне на

болестта изпадат в депресия с оттенък на стеснителност. Те болезнено възприемат вниманието към тяхната външност и затова не искат да се срещат с хора. Те става по-подозрителни, не понасят критика. Смятат, че останалите ги възприемат като заразни и отвратителни и затова у тях често се появява мнителност и злопаметност.

При язва на стомаха или други проблеми с храносмилането болните стават много мнителни и придирчиви. Лесно се дразнят от дреболии, склонни са да изпадат в депресия. Те не се страхуват от смъртта, но се страхуват от болката. Обиждат се много лесно, ако близките не се отнесат сериозно към тяхното и най-малко оплакване.

Болният черен дроб прави човека наистина жлъчен. Болните не само стават обидчиви, но и агресивни - стремят се да обиждат другите, а разкаянието преминава под формата на нови претенции и обиди. Тяхната депресия има характер на озлобеност към всичко заобикалящо ги.

Бобена салата



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

бял/червен боб (за по-бързо може и от консерва)
червен лук
зехтин
лимонов сок (оцет)
сол

Начин на приготвяне:

Сварява се бобът без подправки. Нарязва се лукът на ситно и се разбърква с боба. Овкусява се със сол, зехтин и оцет/лимонов сок. По желание може да се поръси с нарязан на ситно магданоз. Любителите на лютото могат да добавят и малко чили сос.

Кухня: българска

Основни

продукти: зеленчуци

Начин на

приготвяне: без термична обработка

Време за приготвяне:

5 - 10 минути

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

**Medical Insurance for Visitors to Canada,
Parent Super Visa and Canadian Travellers**

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSInsurance.ca

www.TRAVELLERSInsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Картофена кремсупа с чесън



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

1 глава лук
1 морков
3-4 скилидки чесън

30 г олио (или масло) – по избор
100 мл прясно мляко
1-2 жълтъка
магданоз
сол на вкус

Начин на приготвяне:

Обелете и сварете картофите в леко подсолена вода, след което ги пасирайте. Задушете ситно нарязания лук и моркова в мазнината. Счукайте чесъна с малко сол. Добавете задушени зеленчуци и чесъна към пасираните картофи, залейте ги с 2 л от водата, в която са врили картофите и сложете всичко за ври на тих огън 10-15 минути. Може да поръсите с магданоз преди да поднесете.

Кухня: българска

Основни продукти: картофи, зеленчуци

Начин на приготвяне: варена

Тип диета: вегетарианска

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

ЗАБАВНО

В детската градина момиченце 15 минути се мъчи да си обуе обувките. Зачервена, запотена, задъхана и ядосана :
- Както каза мама снощи на тати
- “Дълго, изморително и безрезултатно!”



7-годишен вундеркинд пътува във влак с майка си. През прозореца виждат за кратко стадо овце. Малкият казва:

– Мамо, в това стадо имаше 84 овце. Седящият срещу тях мъж на средна възраст с изумление възкликва:
– Момченце, как успя да преброиш колко са овцете толкова бързо?
– Ами много лесно – преброих краката и разделих на 4.



Двама борци решават кръстословица:
- Кажете ми умалително на женски полов орган

със 7 букви!
- Хоризонтално или вертикално?
- Хоризонтално!
- Устенца.



Пиян мъж се прибира къщи в три и половина през нощта. Жена му започва да крещи:
- Как смееш да се прибиращ толкова късно, бе?! Три и половина през нощта!
Мъжът спокойно

отговаря:
- Не викай, ма! Кой ти е казал, че се прибирам?! Минавам само да си взема китарата...



В час по математика
учителката:
- Ако учениците
от първите чинове
престанат да се бият и
оставят на мира тези,
които четат комикси на
средните, то учениците
от последните
чинове ще могат спят
спокойно.



Ало! Обаждаме
се от зоопарка.
Тъща ви падна при
крокодилите.
- Чии са крокодилите?
- Наши са.
- Вие си ги спасявайте
тогава!



Обаждане до интернет
доставчик:
- Ало, Гугълът не ми се
отваря.
- А лампичката на
модема свети ли?
- Свети, но не е
лампичка а тиристорен
светодиод...
- Извинете, проблемът
явно е при нас...



- Аз бях такава
глупачка на младини...
- Ти и сега млада
изглеждаш.



Разговор между
колеги:
- Ще можеш ли да
работиш, ако си изпил

еда бутилка водка?
- Да!
- А две?
- Да!
- А три?
- Какво се заяждаш?!
Нали виждаш, че си
работя!



В час по математика
учителката:
- Ако учениците
от първите чинове
престанат да се бият и
оставят на мира тези,
които четат комикси на
средните, то учениците
от последните
чинове ще могат спят
спокойно.



Един пътувал в
метрото и мислел:
– Работата скучна,
жената грозна и
дебела, заплатата
малка...
До него ангел,
записвайки си,
промърморил:
– Боже какви странни
желания.



Учител пита
учениците:
– Деца, знаете ли как
се лекува луда крава?
Иванчо:
– Не знаем, господине,
вие би трябвало по-
добре да познавате
жена си...

Съдията:
- Цяла нощ сте
обикаляли пиян и
с виковете си сте
събудили заспалите
граждани. Какво
ще кажете за свое
оправдание?
Подсъдимият:
- Трябва да проявите
разбиране в моя
случай. Същата вечер
жена ми ме напусна.
- Е, та какво? Така ли
трябваше да изразите
радостта си.



Тя: Бил ли си с
момиче, което може
да завърже на възел
дръжка на череша само
с език?
Той: Честно да ти
кажа, не знам, дръжки
в устата не съм им
пъхал...



Система за овладяване
на гнева:
1. Поемете дълбоко
въздух.
2. Затворете едното си
око.
3. Издишайте.
4. Стреляйте!



Недовиждащ
пенсионер си поръчва
блондинка с голям
бюст по телефона.
След два часа се звъни
на вратата. Отваря и

чува глас:
- Здравейте, аз съм
обектът на вашите
желания.
- Чудесно, отговаря
той. Не мога да видя
дали сте руса, но мога
да пипна, нали?
- Разбира се, отговаря
тя.
- А 69 правите ли? -
пита пенсионерът.
- Не още, догодина ще
ги навърша - отговаря
тя.



Тя:
- Искам да вляза в
десетката на най-
красивите жени в
България.
Той:
- И аз!



Полицай към пиян
шофьор:
- Вие не знаете ли, че
щом сте пил, изобщо
не трябва да пипате
волана?
- А, аз и така едва
карам, та какво остава
без ръце.



Учител пита
учениците:
– Деца, знаете ли как
се лекува луда крава?
Иванчо:
– Не знаем, господине,
вие би трябвало по-
добре да познавате
жена си...

ВРЕДНОСЕН ПРОГРАМЕН КОД /КОМП./ ВИД ДЪЛГО КОРАБНО ВЪЖЕ	ПРОТЕИНОВА СМЕС В ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ; ЛЕПЕК РОМАН ОТ КОНИ МЕЙСЪН	ФРЕНСКИ КИНОАКТЬОР "НАВАРО" ДЪРЖАВА В БЛИЗКИЯ ИЗТОК	ОТГОВОРНА ДЪЛЖНОСТ; ЧИН, ПОЛОЖЕНИЕ НОВЕЛА (1955) ОТ ГАБРИЕЛ ГАРСИЯ МАРКЕС	ПРЕЛЕТНА ПТИЦА ОТ СЕМ. ДЪЖДОСВИРЦИ	ВИД ТЕХНИЧЕСКИ ДИАМАНТ ПРАХ ОСТАВЯЩ СЛЕД НЕЩО ИЗГОРЯЛО	ВИД ТЕЧНО "СИНЬО" ГОРИВО МАСЛОДАЙНО И ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ	ОТДЕЛЕН РАЗДЕЛ В ПРОЗОРЕЦ НА БРАУЗЪР /КОМП./	ПРИРОДНА ДАДЕНОСТ С ХУБАВ ИЗГЛЕД ПЕСЕН НА М. КУРКИНСКИ	ЗЪЛ ДУХ, ОЛИЦЕВОРЕНИЕ НА ЗЛОТО ГОЛЯМ ЦЕНТЪР ЗА ПАЗАРУВАНЕ
ПЛАТ С ВЪТКАНИ БЛЕСТЯЩИ МЕТАЛНИ НИШКИ ТЪНЪК СУКМАН /РАЗГОВОРНО/				КРЪСТОСКА ОТ РАЗЛИЧНИ ПОРОДИ ТРАКТОР ЗА ИЗКОРЕНЯВАНЕ НА ПЪНОВЕ			ГЛУХ ШУМ, БУБОТЕНЕ РОМАН /1937/ ОТ ГРАЦИЯ ДЕЛЕДА	МЕТАЛНА КУПИЧКА ЗА СЛАДОЛЕД ГЕРОЙ ОТ TV СЕРИАЛА "ОКТОПОД"	
ПРИ ИГРА НА ТАБЛА - 1 И 1 СПЕЦИАЛЕН УКРАСЕН СТОЛ НА МОНАРХ		ЗЛО, НЕПРАВДА; КРИВИНА /НАР.-ПОЕТ./	СЪСТОЯНИЕ НА ЗАХЛАС; ЗАБРАВА КАЧЕСТВЕНА БЯЛА ГЛИНА			МАРКА УС ЛЕКИ КОЛИ ГЕРОИНА НА СТЕНДАЛ ОТ ЕДНОИМЕННА НОВЕЛА			СЪЗВЕЗДИЕ В ЮЖНОТО НЕБЕСНО ПОЛУКЪЛБО
		ГЪРМЯЩА ЗМИЯ ТРИЕДИННО БОЖЕСТВО В ХРИСТИАНСТВОТО				ДОКУМЕНТ ЗА ВЛИЗАНЕ В ЧУЖДА ДЪРЖАВА ОПЕРА ОТ ДЖ. МАЙМЕРБЕР		ХУДОЖЕСТВЕНА ГАЛЕРИЯ В СОФИЯ	
ПОЧЕТНО ТУРСКО ЗВАНИЕ В МИНАЛОТО УЧИВО НАЗОВАВАНЕ НА ОМЪЖЕНА ЖЕНА	ЛОВЕЦ НА ДИВЕЦ В СЕВЕРНА АМЕРИКА				РОМАН ОТ ТАНЯ ШЕЛХОРН US ФИЛМ С М. БРАНДО И МАЙКЪЛ РЕНИ				СПОРТЕН МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "ОРЕЛ"
	СРЕДНОВЕКОВЕН ВОИН-АРИСТОКРАТ				РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ МОСКВА МАРКА ТУРСКИ ПИСТОЛЕТИ			ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ЛАОС ЧЕТИРИСТИШИЕ В ИЗТОЧНАТА ПОЕЗИЯ	НЕЩО, КОЕТО СЕ ПРАВИ ЗА ПОКАЗ /РАЗГ./
ПЕРИОД ОТ ПАЛЕОЗОИСКАТА ЕРА КАРТИНА /1966/ ОТ АНА ПЕТРОВА		ДЕН ОТ РИМСКИЯ ЛУНЕН КАЛЕНДАР ПОДАДЕНА МОЛБА В СЪДИЛИЩЕ		КРЪГЪЛ ОТВОР В СРЕДА НА ОКО; ГЛЕДЕЦ НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО ОТ 1991 ГОД.				СКЪПА МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ	
ГРЪБНАЧНО ЖИВОТНО С КРИЛА НАШ РАПЪР "СТИГА, СТИГА"			ЯПОНСКО ЯСТИЕ, ВИД СУШИ КЛАСНА МАРКА ДАТСКА БИРА				НЯКОГАШЕН ЗАМОЖЕН СЕЛЯНИН ДОБИТА ОТ НЕЩО ИЗДЪРЖЛИВОСТ		
		ХОДЕНЕ БЕЗ ЦЕЛ, БРОДЕНЕ, БЛУЖДАЕНЕ ВИД ЯПОНСКИ БОЕН НОЖ				УСЕЩАНЕ, СВЪРЗАНО С ОБОНЯНИЕТО		НАШ ФИЛМ /1991/ С Т. КОЛЕВ И К. ПАСКАЛЕВА	
РОМАН /1876/ ОТ АЛФОНС ДОДЕ ДЪРЖАВА В СРЕДНА АФРИКА		МАЛКО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА СПЕЦИАЛНИ ЦЕЛИ			СВЕЩЕНА КНИГА ЗА МЮСЮЛМАНИТЕ ОТКРИТА ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ	ЛИЦЕ, ОБРАЗ НА ЧОВЕК /ПОЕТИЧНО/		ДЪРЖАВА В СРЕДНИЯ ИЗТОК ФРЕНСКИ ТЕНИСИСТ /1960/ ОТ БЛ. МИНАЛО	
	БЕЗПЛОДНО, СТЕРИЛНОСТ /НАР./ ПЛАНИНСКА СИСТЕМА В АЗИЯ		РОМАН /2011/ ОТ ДЖУДИТ ГУЛД СВЛИЧАЩА СЕ СНЕЖНА МАСА В ПЛАНИНАТА			ДОЛНИЯТ КРАЙ НА СТОМАХА МАРКА ФРЕНСКИ ЛЕКИ КОЛИ		СТАРА МАРКА ГЕРМАНСКИ МОТОЦИКЛЕТИ	БЕЗСРАМНИК, БЕЗОБРАЗНИК /ПРОС-ТОНАР./
US ПЕВИЦА И АКТРИСА "В КЛОПКА" РАЗЛИКА МЕЖДУ ДВЕ НЕЩА	ВИД ТЕАТРАЛНО ИЗКУСТВО ПОД ШАПКАТО ЕДИН ОТ 4-ТЕ ГОДИШНИ СЕЗОНИ			ПРОБА ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ С МИКРОСКОП ВИД ДЕСЕРТНО ВИНО	ПЛАЩ, ПЕЛЕРИНА				ШЛИФОВАН СЪПОЩЕНЕН КАМЪК
ПЛАКАТ С НАПИСАН ВЪРХУ НЕГО ПРИЗИВ РАЗЛИКА МЕЖДУ ДВЕ НЕЩА			ПОЧЕТНА ТИТЛА В ДНЕСНА ИНДИЯ					ЕДИН ОТ КОРАБИТЕ НА Р. АМУНДСЕН ПЕРКА НА САМОЛЕТ	
			НАВИВКА НА ПРЕЖДА ОКОЛО РОЛКА МОДЕЛ НА СНЕВРОЛЕТ					ЯПОНСКА ХАРТИЯ ЗА ОРИГАМИ ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ	
ВИСОКА ДВОРНА ЛОЗА ОПЕРАТА /1955/ ОТ ПАРАШКЕВ ХАДЖИЕВ		ЩИПЦИ ЗА ХВАЩАНЕ НА НЕЩО		МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "LANCIA" МОДЕЛ ДЖИП НА "TOYOTA"			КОМЕДИЕН КИНОЖАНР /ИЗК./ ДЪРЖАВА В ТИХИЯ ОКЕАН	ОБВИВКА НА НИЗШИ ОРГАНИЗМИ	
		ШАЙГА ЗА ПРЕНАСЯНЕ НА ПЛОДОВЕ РАЗКАЗ ОТ АЛЕКСАНДЪР КУПРИН				ВЕЛИЧИНА, ИМАЩА САМО ГОЛЕМИНА /МАТ./		ПРЕГРАДА В СЪРЦЕТО ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ	
БАГРИЛНО ВЕЩЕСТВО ЗА ОЦВЕТАВАНЕ СЕМЕЙСТВО ПЕПЕРУДИ С ЯРКИ КРИЛЕ	ЖЕНА, ПРАКТИКУВАЩА АЛПИНИЗЪМ								РОМАН /1995/ ОТ ДЖОН ГРИШАМ
	НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО ПОВРЕДЕНА ТЪКАН НА ЖИВОТНО ТЯЛО; ЯЗВА				ЧАСТ ОТ КОСТИТЕ НА ЛИЦЕТО ЗАСВОДЕНА НИША В СТЕНА НА ПОСТРОЙКА /АРХ./				ПОЛОЖЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛНАТА ИГРА
МНОГО ТОПЛО ВРЕМЕ; ЖЕТА ИТАЛИАНСКА ИНФОРМАЦИОННА АГЕНЦИЯ		ВИД ДРЕБНА ПЛАНИНСКА ВЪРБА НАЗВАНИЕ НА СВЕЩЕНИК, ВЛАДИКА		БЛАГОПРИЯТЕН РЕЗУЛТАТ ОТ НАЧИНАНИЕ ЗАКОПЧАЛКА НА КОЛАН	СЛЪНЧЕВА БАТЕРИЯ	НАША ФИРМА ЗА КОЗМЕТИКА /1924/ ВОДНАТА ОБВИВКА НА ЗЕМЯТА			ЗВУКОУСИЛВАЩА ТРЪБА ПРИ ГОВОР ЯПОНСКА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА ОТ 1871 ГОД. НАСАМ
			ОПЕРА ОТ ДЖАКОМО ПУЧИНИ ГЕРОЙ В BG ФИЛМА "КОМБИНА"				ИНТЕРНЕТ-ТЪРГАЧКА С ДИРЕКТНИ ВЪПРОСИ	МАЛКА БЪЧВА ЗА РАЗЛИЧНИ НЕЩА ЧЕШКИ ФУТБОЛИСТ, ЕВРО 2012	
МУЗИКАЛЕН СТИЛ С МОТИВИ ОТ ФОЛКЛОРА ОТВОР, ПОРТА, ВРАТНИК ОРГАН НА ЗРЕНИЕТО ПРИ ЧОВЕК И ЖИВОТНИ	БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ПТИЧНА КЛЕТКА, В КОЯТО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕТИ					ДЯЛ ОТ ЗАПАДНА СТАРА ПЛАНИНА	
		СЛОЖНО ТРАНСПОРТНО СЪОРЪЖЕНИЕ				ЛИПСА НА ЗРЕНИЕ ПРИ ЧОВЕКА			
ТЕСЕН КЪС ОТ ПЛАТ, ЛЕНТА			СТОЛИЦАТА НА МОРДОВИЯ, РУСИЯ					ПЕВЧЕСКИ МУЗИКАЛЕН АНСАМБЪЛ	

*** ПОМОЩНИК ***
 ЕРИДАН, ДЕЗИРЕ, ЛАГЛИН, САФЛОР, ТРЕПАН, ЗИГАНА, КОЗИМА, ТАМАРА, НИГИРИ, ЛОУРЕКС, ЛИРАЦА, ДАРИНА

Австралийката Рейгън се пенсионира след «тревожното» си преживяване в брейкденса на Олимпиадата



Австралийската представителка по брейкденс на Олимпиадата в Париж, Рейчъл Гън, известна като „Рейгън“, обяви оттеглянето си от състезания, признавайки, че се чувства «разочарована» от полемиката около участието ѝ в олимпийското събитие, предава Inside the Games.

37-годишната Рейгън участва в един от най-популярните видеоклипове на Олимпиадата с нейните необичайни танцови движения, като например скока на кенгуру, което не ѝ донесе никакви точки по време на изпълнението. Това предизвика критики по отношение на критериите, които ѝ позволиха да се класира и доведе до остри критики от много фигури в общността на брейкдансите, които определиха представянето ѝ като „нелепо“.

„Имаше много агресивни, ужасни реакции, нападащи не само мен, но и съпруга ми, нападащи екипа ми, нападащи общността на брейкденс и уличните танци в Австралия, нападащи семейството ми“, каза тя пред The Project в Network 10. „Енергията, вложена в обидите, които получих, е тревожна. Много е тъжно да чувам такава критика.“

„Все още танцувам брейк, но повече няма да се състезавам. Няма да се състезавам отново“, каза австралийката по време на интервю за 2DayFM, признавайки, че предпочита да танцува „в хола с партньора си“, отколкото в битка.

„Щях да продължа да се състезавам, но сега чувствам, че е много трудно да го направя ... Нивото на контрол винаги ще бъде там. Хората ще ме записват, ще публикуват онлайн. Няма да е същото изживяване след всичко това се случи“, каза Гън със спокоен тон заедно с водещите на програмата.

Рейгън, чийто избор за олимпийска представителка бе поставен под въпрос, бе призната през септември за номер едно в света

по брейкданс от Световната федерация по танцови спортове (WDSF), ръководният орган за този и други танцови спортове.



„Чувствах, че съм изгубила контрол върху това как ме виждат хората, кой съм, кой е партньорът ми, живота ми. Чувствах се много разочарована. Но обичам да се фокусирам върху положителната страна, това е, което ме кара да продължа; хората, които казват че „аз ги вдъхнових“, каза спортистката, подчертавайки и многобройните съобщения за подкрепа, които е получила. **„Танцът е толкова забавен и те кара да се чувстваш добре.** Не мисля, че хората трябва да се чувстват зле от начина, по който танцуват. Излезте на дансинга и се забавлявайте“, подчерта тя.

Брейкденсът, който бе включен за първи път в Олимпиадата в Париж и няма да присъства в Лос Анджелис 2028, няма установени стандарти, за разлика от други спортни дисциплини, оставяйки много място за импровизация и иновации.

Конър Макгрегър е изправен пред гражданско дело по обвинения в сексуално насилие



Проблемите не свършват за Конър Макгрегър и той трябва да се яви пред Върховния съд в Дъблин в процеса, пред който е изправен по делото за предполагаемо изнасилване, заведено от Никита Ни Лайхмин през 2021 г., предаде испанския Marca.

Делото срещу звездата на UFC за наранявания срещу жертвата в хотел в Дъблин през 2018 г. изглеждаше забравено, но се появи отново с първия ден на процеса. След като се сблъска с последствията за наказателни обвинения преди 3 години, ищецът сега избра да заведе граждански иск за обезщетение срещу ММА боеца и друг ответник, Джеймс Лорънс.

Сега започна изслушването пред жури във Върховния съд на Дъблин. Според първите доклади от процеса, публикувани от The Mirror Ireland, съдия Александър Оуенс е разкрил на

журито, че ищецът Никита Ни Лаймхин, която е фризьорка, е обвинила Конър Макгрегър и Джеймс Лорънс в сексуално насилие срещу нея през декември 2018 г. Според магистрата обвинението е, че двойката „на практика я изнасилила“ на въпросната дата.

Разкриха подробности за делото срещу Конър Макгрегър

В повече информация от изслушването съдията изясни на журито, че това не е наказателно дело, че те са били там заради граждански иск поради нападение, за въпрос, който е бил отнесен пред Върховния съд през 2021 г., въпреки че допълнителни подробности на иска остават неоповестени в публичното заседание.



Конър Макгрегър и другият обвиняем Джеймс Лоурънс отрекоха обвиненията, докато жертвата разкри подробности на изслушването и призна, че „не е ангел и не се преструва на

такава“, че когато са се случили събитията, е била пияна и „на малко кокаин“, и е била прибрана от ММА звездата на място, където купонясвал с приятеля си. В повече подробности Никита добави, че Макгрегър завел Никита в спалнята, след което я притиснал на леглото и според нейната защита: „Било очевидно, че тя не можеше да се мери физически с Макгрегър. Тя ще ви каже, че се опитала да го отблъсне, но не успяла да го направи.“

Защо Sauber избра Габриел Бортолето, а не Мик Шумахер за 2025?



След дълъг период на обмисляне на възможностите за пилоти за сезон 2025 на Формула 1 и след това, **Sauber** се оказа изправен пред ясен избор между опит и младост. В крайна сметка отборът избра втория вариант, подписвайки с младия бразилски талант Габриел Бортолето. Това остави други кандидати, като сегашния пилот на отбора Валтери Ботас или бившия пилот на

Haas Мик Шумахер разочаровани, без друга възможност за постоянно място във F1 през следващата година, предава News GP.

За Шумахер това бе първата светлина в края на тунела, виждайки възможността да се върне във висшия клас след 2 години, но отново остана без нищо. Първо, Alpine го обмисляха в отбора си за 2025 г., тъй като той се справяше добре за отбора в Световния шампионат по издръжливост (WEC), дори си осигури трето място в 6 часа на Фуджи. Базираният в Енстоун отбор обаче избра вместо това резервния си пилот Джек Духан. Вторият и последен шанс за Мик Шумахер бе Sauber, като дори съветникът на Ред Бул Хелмут Марко призова отбора да даде договор на младия германец. Това обаче не се получи и в крайна сметка Габриел Бортолето спечели мястото за себе си.

Тъй като отборът сега е в процес на основен преход към Audi, който трябва да приключи през 2026 г., за някои изглеждаше логично да вземе Мик Шумахер за една година и след това или да избере да удължи договора му, или не. Така че защо отборът реши да подпише

многогодишен договор с Бортолето и да остави сина на Михаел Шумахер отново без място? Според шефа на Sauber Матиа Биното няма особена причина за това.

„Проведохме няколко разговора с Шумахер, той със сигурност бе силен кандидат. „Познавам го много добре от миналото и знам силните му страни, а може би и слабите му страни, но със сигурност мисля, че той би бил добър избор.“

„Мисля, че имаше много кандидати и Мик със сигурност също би бил добър избор.“

„Сега понякога трябва да вземете решение. Мисля, че няма причина или вина за мен, причината просто е, че решихме за Габриел и това е. “Биното отбеляза също, че Мерцедес направи подобен избор, като го пренебрегна, когато зае мястото на Луис Хамилтън. Въпреки ролята на Шумахер като резервен пилот на Мерцедес от миналия сезон, отборът избра вместо него Андреа Кими Антонели.“

От друга страна, Франц Тост, бивш директор на отбора AlphaTauri, критикува Sauber за решението им.

<< Прод. от стр29

„Мик е все още млад и е спечелил и двата решаващи класа за юноши, нещо, което Бортолето все още не е постигнал“, подчерта той за F1 Insider. „Освен това той е много бърз, непрекъснато се подобряваше през двете си години с екипа на Haas. Той добави, че Шумахер, а не Нико Хюлкенберг, е трябвало да бъде германският пилот, който е приоритетен от отбора. „Според мен Хюлкенберг вече не принадлежи на Формула 1. „По-добре би било да дадат шанс на млад германец като Мик Шумахер.“

Както сега стоят нещата, Шумахер вероятно ще продължи като резервен пилот на Mercedes през 2025 г., докато се състезава за Alpine в WEC и чака друга възможност да се върне във Формула 1.

„Очевидно един от най-добрите отбори в лигата“ – Кливланд Кавалиърс създават франчайз история

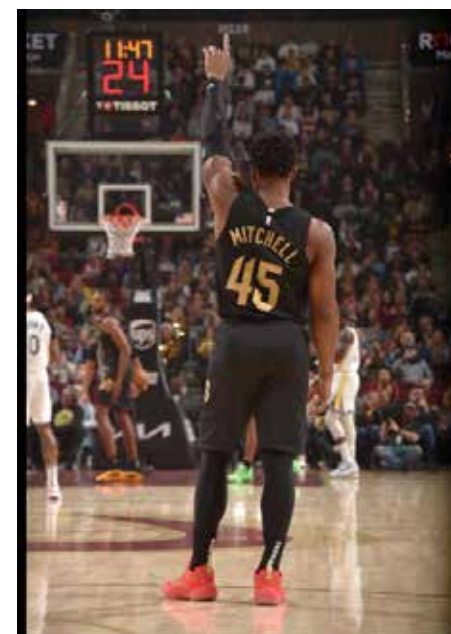


Кливлънд Кавалиърс започна най-добре шампионата в историята си във франчайза с безупречния рекорд от 11-0 – единадесет победи без загуба. Дори отборът с Леброн Джеймс не е имал такъв добър старт, предава talkSport. Всъщност това е историческо. Само десет други отбора в историята на NBA са стартирали с 11-0 или по-добре.

От тези 10 отбора 3 спечелиха титлата, 2 стигнаха до финалите, 3 загубиха във финалите на конференцията, а последните два необяснимо загубиха в първия кръг. Последният отбор, който започна толкова горещо, бе Голдън Стейт Уориърс в техния исторически сезон 2016 г., когато изтръгнаха 24 поредни победи, за да открият годината.

Този отбор завърши 73-9, затвърждавайки най-добрия рекорд за редовен сезон за всички времена, надминавайки Чикаго Булс от 1996 г. на Майкъл Джордан.

Кавалиърс от 2024 г. се надяват да постигнат същия резултат като отбора от 2016 г. Водени от суперзвездите Донован Мичъл, Дариус Гарланд, Евън Мобли, Джарет Алън и старши треньора за първа година Кени Аткинсън, това, което се случва в Кливланд, не е случайност. Кливлънд са първи по ефективност в нападение и осми по ефективност в защита. Техният процент на попадения от трите точки е 42.7 - най-добрият в NBA с голяма разлика. С други думи всичко им върви както трябва. Ето защо главният треньор на Голдън Стейт Уориърс, Стив Кер, не можеше да не сравни тези Кавалиърс с неговите печелили шампионата Уориърс от стари времена. „Очевидно един от най-добрите отбори в лигата“, каза Кер, след като Кливланд победи Голдън Стейт със 136-117.



„Това бе страхотна работа, точно както моята беше преди десет години. „Сега вие просто променяте нещата и виждате къде можете да станете по-добри в периферията, вместо да се опитвате да отглеждате нещо органично.“

След 11 мача Кливланд изглежда като отборът, който трябва да победи. Но не е важно какво ще се случи през октомври и ноември. Всичко се решава през май и юни. Времето ще покаже дали тези Кливлънд Кавалиърс са готови за великия момент.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

Красота на цветовете и форми.



Колкото по-цветно, толкова по-красиво!



Красота на декорациите.

Красота на усмивките.





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



Large variety of European products.
 Chocolates and cookies from Germany and Austria.
 Smoked and Fresh meat, Cheese, Homemade salads
 and fresh bread.
HOT MEALS: Schnitzels, Soups, Hamburgers,
 Goulash. Sausages, Fish, Ribs, Chicken,
 Potato Pancakes.



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.



Вази - ръчно нарисувани с акрилни бои.
 Добавила съм сухи цветя. Има покритие за предпазване от светлина и влага. Може да се почиства с влажна кърпа.

Можете да си ги купите от **Preston Gallery**

77 Brock St W, Uxbridge, (905) 550-8825

Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк