

Пет начина да направите работния си ден по-добър (Five ways to make your day at work feel better)

Автор: Йоанис Крациотис
Преподавател по
организационна психология,
Manchester Metropolitan
University



Декларация за оповестяване:

Йоанис Крациотис не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и не е разкрил никакви връзки извън академичната си позиция.

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

Повечето хора знаят какво е усещането за труден работен ден. Той може да бъде изтощителен и напрегнат, оставяйки ви неспособни да се отделите от него. Но има и дни, когато работата се усеща по-лека и по-енергична.

Тези добри дни не са непременно определени от големи победи или големи постижения.

Всъщност те идват от хармонични преживявания на работното място, подкрепящи психологическите ни нужди.

Изследване, което проведех с колеги, показва, че когато хората се чувстват искрено подкрепени от тези около тях, това им помага да удовлетворят три основни потребности:

чувство за автономност, чувство за компетентност и чувство за свързаност.

Удовлетворяването на тези потребности често е онова, което прави някои дни по-добри от други. А работещите могат да създадат по-добри дни за себе си и за хората около тях с тези пет обикновени предложения.

1. Поискайте помощ и я предлагайте в замяна

Подкрепата не е нужно да бъде официална или отнемаща време. Кратко посещение, бърз въпрос или предложение за споделяне на съвет могат да окажат истинско значение.

Прод. на стр.2>>

**МОРСКИ ПРЕВОЗ
ДО БЪЛГАРИЯ**
и всички държави
в Европа и Азия.

стр.10, 25

Обадете се на Мето:
647-773-3823

GOLDEN DOOR TEAM

**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

<< *Прод. от стр.1*

Тези малки взаимодействия помагат на хората да се чувстват свързани и подкрепени, което подобрява настроението и мотивацията през целия ден. Подкрепата работи най-добре, когато е двупосочна, така че търсете възможности както да поискате помощ, така и да я предложите, когато можете.

2. Признавайте малките победи

Чувството за ефективност е един от най-силните двигатели на благополучието, така че отделете малко време, за да забележите малките неща, с които сте се справили добре.

Може би сте постигнали напредък по дадена задача или най-накрая сте завършили нещо от списъка си със задачи, което сте избягвали. Признаването на тези малки победи изгражда чувство за компетентност, което се пренася през останалата част от деня и в живота извън работата.



3. Дайте на хората (и на себе си) малко пространство

Чувството за свобода в начина, по който подхождаме към работата си, играе важна роля за това как се чувстваме всеки ден. Позволете си да правите малки избори за това как изпълнявате задачите си и дайте на колегите си същата свобода, когато е възможно.

Проявяването на доверие към другите може да укрепи взаимоотношенията ви, а предоставянето на пространство може да ви помогне да поддържате фокус и мотивация.

4. Свържете се с някого преди края на деня

Кратките моменти на истинска връзка могат да променят тона на целия ден. Едно просто „Благодаря“, послание на признателност или кратък разговор с колега може да повдигне настроението ви повече, отколкото очаквате.

Свързването с някого преди края на деня може да ви помогне да си тръгнете от работа, чувствайки се по-леки и по-енергични. Изграждането на позитивни взаимоотношения на работното място не само е приятно, но и осигурява надеждна мрежа за подкрепа, на която можете да разчитате, когато е

необходимо.

5. Поддържайте баланс

Понякога се чувстваме изтощени, защото една от основните ни нужди не е задоволена. Може би сме имали твърде малко свобода в работата си, твърде малко моменти на напредък или недостатъчна човешка връзка.

Възстановяването на баланса е по-важно от максимизирането на която и да е нужда, така че отделянето на момент, за да забележите какво ви кара да се чувствате долу е първата стъпка към възстановяване на чувството за равновесие. Следващата стъпка е да направите едно малко нещо, за да се справите с това. Изберете реда на предстоящите си задачи, ако имате нужда от по-голямо чувство за автономност, завършете управляема задача, ако имате нужда от усещане за напредък, и се свържете с колега, ако се чувствате изолирани. Насърчаването на другите да направят същото помага за изграждането на усещане за екипност, където балансът и подкрепата са споделени отговорности. Когато

това се случи, добрите дни стават по-чести.

Малки промени, големи разлики

Основното послание на нашето изследване е просто. Добрите дни на работа не изискват големи промени или перфектни условия. Те се създават чрез малки ежедневни моменти на подкрепа, които ни помагат да се чувстваме свободни, способни и свързани.

Когато тези нужди са в баланс, хората се чувстват по-добре през работния ден и имат повече енергия, когато се приберат у дома. Работата винаги ще има своите трудни моменти, но ние имаме по-голямо влияние върху ежедневието си, отколкото понякога осъзнаваме.

Като обръщаме внимание на малките моменти, които оформят деня ни, и като се подкрепяме взаимно по прости, но смислени начини, може да създадем повече дни, в които се чувстваме удовлетворени на работа и освежени у дома.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/five-ways-to-make-your-day-at-work-feel-better-272217>

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST



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

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;** Бригадери, 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

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext.1357)**

Богоявление в град Щутгарт



Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

На 6 януари, за празника Богоявление, Негово Високопреосвещенство Западно- и Средноевропейският митрополит Антоний посети енорията „Св. Св Кирил и Методий“ в град Щутгарт, Германия. Той възглави празничното богослужение в съслужение със ставрофорен иконом Юлиан Ангелов (Берлин) и председателя на храма свещеник Райко Синев. Сред почетните гости на службата бяха посланикът на Република България

във Федерална република Германия г-н Григор Порожанов, генералният консул на Република България за федералните области Бавария и Баден-Вюртемберг г-н Стефан Йонков и г-н Ралф Болман – местен кмет на района, в който се намира българския храм, както и представители на местни български организации, между които български културен форум „Мартеница“ и български клуб по народни танци „БалканДенс“. Гостите засвидетелстваха с присъствието си личната си вяра и интерес към духовния и социален живот на българската общност в града. Въпреки ниските температури през този зимен ден, Богоявленската света литургия събра и множество сънародници, които изпълниха прекрасния храм.

Българската православна църковна общност в Щутгарт е сред малкото енории зад

граница, които имат свой собствен храм. През изминалата 2025 г., с безвъзмездната подкрепа на местния български архитект г-н Калоян Иванчев, се създаде проект за цялостен ремонт на храмовата сграда. Първата фаза от проекта планираше вътрешно обновление на църковната зала, в която да се създаде енорийски църковен център. С Божията помощ, с неуморен труд, съпричастност и лични дарения на сънародниците ни в града и околностите, ремонтът на църковната зала беше завършен за Богоявленския празник. В края на светата Литургия, по решение на Епархийския съвет, митрополит Антоний отличи с официия „протоиерей“ енорийският свещеник отец Райко Синев. Като призова всички хора да се молят за него и да го подкрепят в служението му, митрополитът пожела на отличения протоиерей тази

официя да му послужи за благословение, духовна сила и смирение в изпълнение на своето дело, като служи и проповядва словото Божие и със своя личен пример да показва на хората пътя, по който да вървят към Христа.

В своето слово владиката поздрави всички вярващи за празника, като посочи значението на Богоявлението в живота на всеки християнин. Архиепископът изрази своята дълбока радост и сърдечна благодарност към всички, които идват на богослуженията и полагат усилия за благоустройството на храма, както и за доброто развитие на църковната общност. Митрополит Антоний пожела на всички благословена Нова година, изпълнена с повече любов, мир, вяра и надежда. Празничната служба беше последвана от традиционната лития до местното езеро и изпълнението на

Прод. на стр.6 >>

РЕМОТ НА АВТОМОБИЛИ

MAIN AUTO SERVICE

- Brakes
- Mufflers
- Front End
- Tires
- Oil Chnage

George Tel: **(416) 693 1212** **(416) 305 0888**

402 Main Street, Toronto (Just North of Danforth)
Main St. / Danforth Ave





► **MERRY** ◀
Christmas
and
HAPPY NEW YEAR



Triple "A" Cheese **BULGARIAN FETA**
available in a variety of sizes

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

**WHERE
TO BUY**



TRIPLE "A" CHEESE COUPON

10% OFF

For use in Mississauga Triple "A" Cheese Retail
Outlet and Cash & Carry only located at
7190 Torbram Road Mississauga

This coupon has No Cash Value



**FOLLOW US
ON INSTAGRAM**



WWW.TRIPLEACHEESE.COM

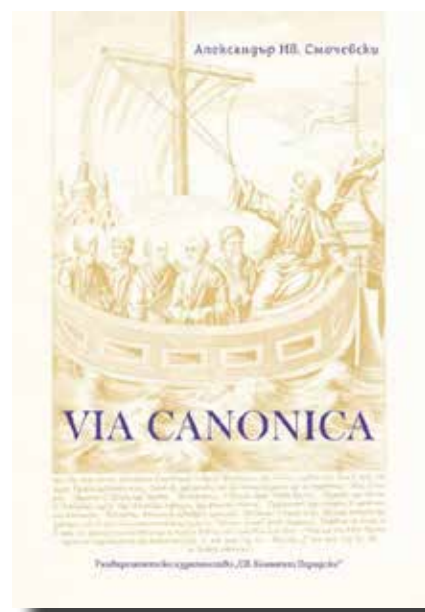
<< *Прод. от стр.4*

обичая по хвърлянето на светия Кръст и благословието на водите. Духовна радост, благодарение и вдъхновение бяха изписани по лицата на малки и големи. За втори пореден път празникът Богоявление в Щутгарт се празнува по този начин за радост и благословение на сънародниците ни в града и околностите. След празничните богослужения, обновената църковна зала събра всички хора на топъл празничен обяд, подготвен с любов от местния български ресторант „Кафе Цухаузе“ и с подкрепата на българския магазин „Малинчо“. С молитва и поръсване със светена Богоявленска вода беше осветена и благословена тази нова енорийска зала, с пожелание тя да бъде светло, топло, уютно място за всички, които намират пътя към храма.

През настъпилата Нова 2026 година, с Божията помощ и благословието на митрополит Антоний, протоиерей Райко Синев заедно с църковното настоятелство и с подкрепата на цялата българска общност в Щутгарт, ще продължат с труд и молитва реализирането на проекта за обновление

на цялата църковна сграда, която и за много години ще бъде пристан и духовен дом за сънародниците ни тук, както и за всички хора от близо и далеч, търсеци молитва, утеха, радост и Божието благословение.

Новата книга „Via canonica – каноничният път на Църквата“ от Александър Смочевски е вече налична и можете да я закупите от сайта на Университетското издателство "Св. Климент Охридски":
<https://unipress.bg/via-canonica>
 и **Български книжици:**
knigabg.com



В настоящия том са събрани различни текстове с каноничноправно и богословско

съдържание. Тематичните полета, в които се разполагат публикуваните изследвания, са две: каноничноправно и историко-богословско, а конкретните теми са най-различни и разнообразни (херменевтични, историографски, юридически, методологически, догматически, литургически и пр.).

Целта на книгата е двойка: от една страна, да улесни читателите, като събере на едно място текстове с общо тематично ядро, но разпръснати по различни издания; от друга страна, тя представлява скромна опит за очертаването на нови проблемни полета пред съвременната каноничноправна и богословска наука и за щриховането на конкретни предложения за тяхното решаване.

Александър Смочевски е магистър по история на философията и по теология от Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Доктор по теология (канонично и църковно право, *magna cum laude*) от Солунския Аристотелев университет. Лектор по канонично и църковно право

и религиозна свобода, човешки права и канонично право, както и по други дисциплини в Департамента по богословие към Богословския факултет на Солунския Аристотелев университет. Изследовател в областта на каноничното и църковното право в същия департамент. Член на Управителния съвет на Европейския институт по канонично и църковно право (Атина). Автор на множество студии и статии в областта на каноничното и църковното право, църковната история, еклисиологията и философията на правото.

Деца извадиха кръста в басейна на Техническия университет след Велик водосвет



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

На 6 януари – Богоявление,

Прод. на стр.7 >>

<< *Прод. от стр.6*

спортният център на Технически университет – София

бе домакин на празнично събитие. С благословението на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Даниил в големия басейн на висшето учебно заведение се проведе водосвет, след който деца се състезаваха да изваждат кръста от водите.

Последованието бе отслужено от Негово Преосвещенство Браницкия епископ Йоан – първи викарий на Софийския митрополит в съслужение с архимандрит Силуан – игумен на Бистришкия манастир „Св. Петка“, протоерей Лъчезар Вълков и дякон Димитър Стефанов. Духовенството бе посрещнато от кмета на Район „Студентски“ Петко Горанов, директора на Департамент „Физическо възпитание и спорт“ Александър Александров, сътрудникът към неделното училище при храм „Рождество Христово“ (ж.к. „Младост“) Велина Андонова, ръководители на спортни клубове и десетки деца, включително със специални образователни

потребности. След водосвета епископ Йоан поздрави за празника всички присъстващи и сподели: „Иисус Христос, подчинявайки се на закона, приел да бъде кръстен от св. Йоан, и излизайки от водите, върху Него слязъл Светия Дух. Така ние виждаме, че Бог има три лица – Отец, Син и Свети Дух, и че това знание, което ние имаме за Бога, ни е дадено от Него и то ни води и ни дава живот вечен. Ето защо, нека с благодарност да приемаме Богопознанието, дадено ни от Самия Бог, и да се вслушваме в Неговите наставления и заповеди, защото и чрез тях ние можем да имаме живот вечен“. Кметът на Район „Студентски“ също отправи кратко поздравително слово за празника, след което децата влязоха в надпревара за традиционното изваждане на богоявленския кръст. Всички участници получиха от владиката лично благословение и подаръци – нагръдно кръстче и лакомства.
*Текст и снимки:
Пламен Михайлов*

Прод. на стр.8 >>

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

Welcome to **Bake N Take!**



Всеки ден предлагаме различни видове хляб и сладкиши директно от фурната и голямо разнообразие на домашно приготвени супи и други вкусни топли храни.



451 Wyecroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501
Работно време:
Пон. - Съб. 7am - 7 pm, Неделя -затворено

<< Прод. от стр.7

Кораб заседнал срещу Свищов потъва

/Снимка: БТА/

Кораб, заседнал в румънската част на река Дунав срещу град Свищов, потъва, съобщи БТА.

Жители на Свищов споделиха в социалните мрежи снимки на кораба, намиращ се във водите на Дунав повече от месец, коментирайки, че е започнал да потъва. Корабът, който е заседнал срещу Свищов, в румънската част на река Дунав, не пречи на корабоплаването, каза за БТА Иван Иванов, директор на Дирекция «Речен надзор-Русе». Според него корабът е заседнал извън корабоплавателния път откъм румънския бряг.

Шофьор извади бухалка в София след отказано предимство

Спор за отказано предимство между шофьори на пътя в София е станал причина за инцидент, съобщават очевидци на случката в една от групите във Facebook. Скандалът е възникнал на булевард „Климент Охридски“ сутринта на 8 януари. На публикуваното видео се вижда как шофьор се опитва да се включи в движението чрез забранена маневра. След като предимството му е отказано, водачът излиза от автомобила с бухалка и влиза във физически сблъсък с шофьора от друга кола.

„Мъжът с аудито излезе с бухалка и взе да се бие, след като правеше нарушение и не му се даде предимство. Всеки ден стават подобни случки“, пише човекът, разпространил видеото в социалните мрежи.

До сериозен физически сблъсък не се стига, след като няколко други водачи се притичват на помощ на нападнатия шофьор. Не се налага и намесата на полицията.

Малко след това нарушителят се прибира в колата си и успява да се включи в движението, правейки забранената маневра. Заради усложнената

метеорологична обстановка в столицата движението е затруднено. Столичната полиция призова шофьорите да не пътуват с автомобилите си заради зимната обстановка в града, съобщиха от Столичната дирекция на вътрешните работи (СДВР). Заради усложнената зимна обстановка в София «Пътна полиция» към СДВР отправя апел към шофьорите да не пътуват с автомобилите си днес, освен ако това не се налага по спешност, пише в съобщението.

Спасиха мъж, скочил на релсите на метростанция в София

/Снимка: БТА /

Софийската полиция е спасила мъж, скочил на релсите на метростанция «Мусагеница» на 8 януари, съобщиха от Столичната община. На 8 януари мъж на около 30-години скача на релсите. Самият той е обяснил, че причината е семейни проблеми.

Електрозахранването е

било спряно временно и мъжът е спасен от екипи на полицията, която осигурява сигурността в метрото, информираха от Столичната община. Оттам потвърждават, че мъжът не е пострадал.

Мотрисите не са се движили между станциите «Вардар» и «Константин Величков», за около 10 минути един от влаковете е престоявал на станция «Александър Малинов», предаде БНР. Движението на метрото вече е възстановено и мотрисите се движат с нормален график.

В България арестуваха член на известната престъпна групировка «Розовата пантера»

/Снимка: БТА/

Двама от четиримата души, за които се смята, че са членове на известната престъпна организация „Розовата пантера“ и които се издирват в Гърция във връзка с голям обир на бижутерия в Халкидики през септември 2025 г.,

<< Прод. от стр.9

са били арестувани в чужбина, съобщи гръцката полиция, цитирана от електронното издание на в. «Катимерини».

Двамата сръбски граждани, на 48 и 46 години, са били задържани по европейски заповеди за арест при отделни акции в България и Хърватия, след месеци на разследване от отдела за борба с организираната престъпност на гръцката полиция, в сътрудничество с Европол.

48-годишният е издирван и в Швейцария за други кражби от домове, а властите разследват дали двамата са участвали и в подобни престъпления в други европейски страни през 2024 и 2025 година.

Двамата заподозрени са свързани с международна мрежа от крадци на бижута, отговорна за редица обири и кражби, които се описват като едни от най-дръзките в историята на организираната престъпност. Бандата се специализира в обири на бижутерии, като действа много организирано, бързо се приспособява и непрекъснато променя начина си на работа.

Въоръженият обир на бижутерията в Халкидики е станал на 2 септември, около обяд. 48-годишният, заедно с неизвестен съучастник, е заплашил двама служители с оръжие и е откраднал луксозни часовници и бижута на обща стойност 579,805 евро. По същото време 46-годишният мъж и неизвестна жена са играли

поддържаща роля, като са се престрували на клиенти и са наблюдавали обстановката. Двамата извършители са изчезнали за минути, което показва, че действието е било внимателно планирано, пише още БТА.

Разследването на гръцката полиция е потвърдило, че четирима членове на бандата са били в страната от 20 август до 2 септември с цел да оберат бижутерия.

Членовете на групата са влезли в Гърция по различно време, използвайки фалшиви документи за пътуване, за да наемат автомобили с крадени регистрационни номера. Преди обира са правили многократни огледи на района и са планирали действията си в детайли, като са

използвали автомобили и електрически тротинетки за придвижване. Гръцките власти очакват екстрадирането на двамата заподозрени в Гърция.

Пребиха и изнасилиха млада жена в района на автогара «Запад» в Бургас



Мъж е ограбил, пребил и изнасилвил млада жена в района на автогара „Запад“ в Бургас, съобщи местният сайт „Флагман“, позовавайки се на източници от полицията.



BOBBI DONEVA

Вашият тревел агент

Т: (905) 849 4664

С: (647) 999 2010

Е: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca



- Самолетни билети
- „All inclusive“ почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки



TICO # 4631602

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com


P H A R M A C Y

FAITH HOPE AND LOVE

Аптеката предлага:

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



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

faithhopeandlovepharmacy.ca



Tel: 905.848.4485 Fax: 905.803.8068

1030 Burnhamthorpe Rd. East
Mississauga

faithhopeandlovepharmacy@gmail.com Tomken/Burnhamthorpe

37-годишният криминално проявен бургазлия е извършил престъплението на втория ден от Коледа - 26 декември, малко след 17 часа, когато тъкмо се е смрачило.

Жертвата е 22-годишна местна жена, която в този момент се намирала близо до голяма търговска верига до надлез «Владимир Павлов».

Тя била заговорена от непознатия мъж, а няколко секунди след това той започнал да я удря с юмруци. Престъпникът взел от джоба на жената телефона ѝ, след което я изнасилвил, докато тя вече била почти в безсъзнание, после грабнал апарата и парите ѝ и избягал. Действията му заснети от камерите за видеонаблюдение в района.

Полицаяте от Второ РУ-Бургас са били вдигнати на крак заради случая. Те цяла нощ преглеждали записите, благодарение на което непознатият нападател е установен и задържан.

Знае се, че е на 37 години от бургазлия кв. „Кумлука“ с богато криминално досие, който е лежал в ареста, допълва местното издание.



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 компютризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

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

Грабеж в София бил извършен с «Калашников», единият нападател лежал за убийство



/Снимка: Vulphoto /

Продавачка в магазина за алкохол е била обрана в София в края на годината, като е била заплашена с автомат „Калашников“, а единият нападател е излежал 15 години в затвора за убийство. Това съобщиха на брифинг в Съдебната палата от МВР и прокуратурата.

Сигналът за грабежа беше подаден около 19:30 ч. Магазинът от веригата «Аванти» се намира на улица «Ген. Стефан Тошев» в столичния кв. «Красно село». «Едно лице е влязло в магазина с автомат «Калашников» и е заплашило продавачката с думите: „Ще те убия, това е обир“. След отказ от нейна страна, заплашил, че ще взриви граната и жената предала парите. След това избягал с автомобил, управляван от друг човек. В колата има намерени автомат «Калашников» и ръчна граната. Извършителите са баща и син», коментирал заместник градският прокурор на София Георги Мойсев.

По думите му откраднатата сума е около 2,200 лева. Три часа по-късно бащата и синът са арестувани в жилищен блок наблизо. След като бягат от мястото на грабежа с лек автомобил, двамата се укриват в апартамент на улица «Дойран».

„Бащата е на 65 г., като той не е криминално проявен, а синът е на 45 г. и има множество криминални прояви.

Двамата се бяха скрили в блок, където се води и домашният им адрес. Задържахме ги за по-малко от три часа“, каза главен инспектор Емил Емилов, началник сектор „Грабежи“ към Столична дирекция на вътрешните работи.

„Бащите никога не умират“

На татко

Автор: Върбан Димитров

„Аз вече съм пораснал скъпи татко,

а ти, прегърбен и неволно остарял, четеш през сълзи писъмцето кратко и още пращаш маминото сладко - най-вкусното, което някога съм ял!

Не съм наблизо-свои грижи имам, **а всяка твоя болка рефлектира в мен,** но мъдрост аз от тебе още взимам, та зли душмани с нея да убивам, когато някой ден ме сграбчат уморен.

Как искам да ти влея нови сили!

А с вярата си да открия Божи лек, за тежките ти мъки, що са скрили, от теб надеждата със думи мили,

Прод. на стр.12 >>



Налична за продажба
Available for sale now

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



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

100% guaranteed. In business since 1997

<< **Прод. от стр.11**

без която, ти пак оставаши си
ЧОВЕК!

На теб аз ,татко, искам да
приличам!
Да не зная завист, алчност,
врагове,
и земната си орис да обичам,
тъй както си ме учил - да се
вричам,
на ближния в добрите богове.

Не ми се пишат тъжни
некролози
и сълзи няма да реда над
пресен гроб!
Дошло е време личните залози,

да заредим със вяра в мъжки
дозы
и да забравим за житейския
потоп!“

„ТЯ Е ВСИЧКО“

Автор: Върбан Димитров

„ Тя е всичко! Моя вселена,
галактика с нежни очи ...
Предсказана болка, стаена,
обича, целува ... мълчи!
И страда, когато е слаба,
когато заспива сама.

Когато единствен е хляба,
а утрото вдишва тъма!

Тя е всичко! Слънчево цвете,
поезия, драма... живот!
Роял за щурчетата лете,
сънуван към щастие брод.
Усмивката сутрин с кафето,
дъгата след кален порой ...
Топола израсла в полето
да брани от бури и зной!

Тя е всичко! Друга не искам,
адреса отдавна го знам.
Букета отляво притискам,
стоя на вратата й ням ...“

„ЗАЩОТО ТЕ ОБИЧАМ“

Автор: Върбан Димитров

„Толкова е лесно и логично,
и дори болезнено лирично
към изгрева да тичам ...
Да се влюбвам в рими,
прозаично,
защото те обичам!

Мога да говоря с боговете,
мога да намеря в мрака цвете
в тюл и да му се вричам ...
Да съм “ин” и “ян”, или пък и
двете,
защото те обичам!

Любовта е болест, панацея,
камен бряг, коварна горска фея,
с която си приличам ...
Няма антидот, но съм до нея,
защото те обичам!

Мога да се смея, да мечтая,
книгите си да чета до края,
дори да знам, че сричам ...
Намери ме, аз ще те позная,
защото те обичам!!!“

**SHIPPING TO BULGARIA**

& other countries in Europe and Asia.

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.

- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.

Free Storage *
Free Pick Up *
Small local movings
available as well *

***Call**
for
Details

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.

**METSUB Corp.**

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: metsub.corp@gmail.com

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

СТАНИСЛАВ ПЕНЕВ /НОВИ СТИХОТВОРЕНИЯ

На брега съм – на плажа застанал,
слушам, слушам сърдечния ритъм
на водата – и тук ще остана
да замеся любовната пита

все с горещи вълни от възторзи
и от слънце, поело изцяло;
и надеждата светла в облаци,
и мечтите с небето, събрало.

На брега съм – до тебе застанал:
любовта ни е храм, всичко свързва
и каквото душата калява
с чувства силни от днес ни обвързва.

И ни кара да бъдем готови
с дълговечност, с благоприличие
да усетим, че са съдбовни
всички истини – без отричане...

На брега съм до теб – и те имам.
На брега си изцяло ти моя.
И прегръщам те само... Незримо
се превръщам в дихание твое...

И с вълнение стигам чертата
на далечния в нас хоризонт,
откъдето започва мечтата
да си всеки ден в моя живот.

Да си мое начало и ритъм,
да си моят живот и следа,
да си слънце и въздух... Аз вик съм...
И ни свързва сърдечно брега.

* * *

На варненския бряг една луна
е акостирила в небесната безбрежност:
в душите влива радост, светлина
и твоите чувства ме изпълват нежно...

На варненския бряг среднощен бриз
зарежда страстите, разбулва мрака
и гали влюбените, всеки фриз
с утеха морска, с полъх на съдбата...

Над варненския бряг искрят звезди
и всичко в нас небесно отразяват –
и в чувствата ни и надежди, и мечти
с копнежите последни разгадават.



На варненския бряг сме аз и ти –
изпращаме нощта отново двама.
И идва утро в твоите очи
с вълненията на любов голяма.

* * *

Ветрове духат силни над морето от дни
и с вълнения зимни в мен душата се сви:

как безследно мечтите като прилив в нощта
ще поемат в следите на небесна дъга...

И ще чакам пак чудо да спасим любовта –
в трудни дни да е лудост, но дошла в нас
звезда...

Под небето да има красота, синева –
пулс да бие невидим, да се движи кръвта.

И с големи надежди в нас светът да трепти,
всеки прилив на нежност да е с вечни черти.

Да си мисля неволно миг след миг ти защо
ме обичаш съдбовно и ми даваш крило

от мечтите, които отлетяха над нас
и намират вълните все на обич, на страст,

и на всичко безсънно, вляло сили за час:
векове да живеем с теб – с любов... И захлас...

„Кралят на сушито“ плати рекордните \$3.2 млн. за риба тон в Токио



Риба тон с тегло 243 килограма бе продадена за колосалните **510 милиона йени (\$3.2 милиона)** по време на търг на японския рибен пазар Тойосу. Много търсената риба бе закупена от Kiyomura Corp, чийто собственик и основател Кийоши Кимура, управлява известната в цяла Япония верига Sushi Zanmai, предаде Firstpost.

„Администрацията на Такаичи обеща да работи, работи, работи, така че **Sushizanmai** също ще работи, работи, работи“, каза Кийоши Кимура, визирайки Санае Такаичи, първата жена министър-председател на Япония. „Надявам се, че това наддаване ще развесели всички.“

„Отчасти е за късмет“, призна развълнуваният Кимура пред пресата, която се тълпеше около него, мигове след като плати рекордната сума на 5 януари. „Когато видя красива риба тон, не мога да устоя. Още не съм я опитал, но

сигурно е вкусна.“

Защо най-скъпата риба тон никога не се продава с печалба

Цената на синята риба тон е около \$6,000 за паунд. Но това, че победителите в новогодишния улов в Тойосу не продават рибата на клиентите си на или над цената на търга, е показателно за широкото културно уважение което японците имат към този вид риба в своята кухня. Показател за значението на честта да могат да я нарежат и сервират, е фактът, че победителите в новогодишния улов на синя риба тон в Тойосу не продават рибата на клиентите си на или над цената на търга. Вместо това те се втурват в надпреварата за покупка, знаейки, че ще загубят пари, често значителни суми. В техните ресторанти, както скромно отбеляза Кимура за собствената си верига, продажбата печелившата риба се оценява като всяка друга риба тон на масата.

Кимура, който основава през 1979 г. веригата си ресторанти на пазара Цукиджи - предшественика на пазара Тойосу - веднага транспортира синята риба тон при това ръчно, на дървена количка, до

водещия си ресторант на пазара Тойосу, където победителят бе а царствено изложен пред магазина. Забележително е, че голямата риба с тегло 535 паунда, почти двойно повече от теглото на северноамерикански елен, е уловена край Ома - малко рибарско градче в най-северната точка на остров Хоншу, върху който се намира Токио.



Регионът на Ома е известен с висококачествената си риба тон. Според доклад на AP, рибата тон се оценява на \$13,360 за килограм в региона, предаде Firstpost. На търг в Япония се продават стотици риба тон всеки ден, но рибата от региона Ома постоянно се продава на много по-високи цени, особено по време на празничния новогодишен търг.

Смайващата покупка обаче надмина значително предишния рекорд на Кийокура от 333.6 милиона йени през 2019 г.

„Мислех, че (печелившият търг) ще бъде малко по-нисък,

може би около 400 или 300 милиона йени, но се оказа, че е над 500 милиона“, каза пред репортери Кимура, известен също и като „Кралят на рибата тон“.

Защо Ома произвежда най-скъпата риба тон в Япония

Ето ключът: Проливът между Хоншу и северния му съсед остров Хокайдо, свързва северната част на Тихия океан с Японско море. Това означава, че взаимодействието на тези огромни води и съответните им плитчини отвежда гигантски пасажи от риби, които се укриват в пролива, поради което водите край Ома се радват на славата на място за хранене на най-големите сини риби в японския риболов, предава FOOD & WINE. Най-голямата риба тон от пазара Тойосу за 2025 г. е 608-килограмов екземпляр, който също бе уловен край бреговете на Ома. Неслучайно, в една от добрите новини от океаните тези дни, популацията на синята риба тон в северната част на Тихия океан, отдавна считана за застрашен вид, се счита за възстановена.

Как се оценява синията риба тон

Както винаги при синята риба тон в Япония, всичко е свързано с кухнята. Това, което купувачите търсят, е зърнестият оттенък на месото и ароматната бяла ултра-хранителна мазнина. За да разкрият това, както и други качества на конкретната риба, предлагана за продажба, рибарите на пазара Тойосу правят един дълъг разрез по долната част на тялото, за да отворят корема, без да изкормват рибата. След това правят втори традиционен разрез, перпендикулярен на оста на рибата, като отрязват опасната перка с няколко парчета от самата опашка, забивайки това парче в един от масивните хрилни отвори до главата, за да не се изгуби.

По този начин, без опашките си и лежащи една до друга на наблюдателните палети на пазара, стегнатите мускулести риби изглеждат като множество хидродинамични сребристо-сини артилерийски снаряди, може би торпеда, от специален вид. Синята риба тон достига лесно своята максимална скорост от около 72 километра в час, подобна на торпедо, защото основните задействани двигателни мускули са дългите, разположени високо, близо до гръбначния стълб, по терминологията на готвачите задни части или филетата. Докато разрязва пасажи от стръв в хранителна треска, синият тон плува с груба сила от гръбната си страна. Мускулите там горе носят малко мазнини. Ето защо мускулите с най-ценната мазнина, или на езика на сушито „торо“ се намират срещу гръбначния стълб, долу в корема. Тези мастни парчета от коремната стена са парчетата сашими, които буквално се топят в устата. Дългите филета отгоре стават на суши.



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.



Бруклин Бекъм предупреди родителите си Дейвид и Виктория да го търсят само чрез адвокатите му



Отношенията между семейство Бекъм се влошиха дотолкова през миналото лято, че най-големият син Бруклин помоли родителите си да се свързват с него само чрез адвокатите му. Най-вероятно е имало и размяна правни писма между сина и родителите - или по-скоро между съответните им правни екипи в *Schillings* и *Harbottle & Lewis*, предава *Daily Mail*.

Бруклин каза, че не иска родителите му да се свързват с него или да правят публични изявления за него в социалните медии. Това последва след което Бруклин определи като поредица от „неприятни“ брифинги по повод съпругата му Никола Пелц Бекъм - включително и твърдението, че той е „заложник“, „контролиран“ от съпругата си.

Приятелите от двете страни отказаха да обсъждат въпроса, надявайки се, че нещата ще се успокоят и ще бъдат решени. Източник обаче сподели пред британската медия: „На Дейвид му бе казано да говори с Бруклин чрез адвокатите. Това бе единственият начин да общуват.“

Ходът „да говоря с адвокатите си“ може да обясни защо най-големият син е решил да блокира родителите

си – както и братята си Ромео и Круз – в социалните мрежи точно преди Коледа. Семейството е гледало и харесвало публикациите му за готвене. Но това е било срещу желанието на Бруклин да оставят него и съпругата му на мира.



Ситуацията продължава да наранява всички. Твърди се, че прочутият шеф Гордън Рамзи се е опитвал да развесели Виктория Бекъм, като ѝ е казал: „Ти имаш една вражда... Но аз имам цялото тесте такива“

Рамзи се е скарал с баща си алкохолик (който го е изоставил); с брат си наркоман; и с бащата на съпругата си Крис (след като е открил, че той взема заеми от компанията му и е хакнал имейла му). След това новият му зет Адам Пийти се е скарал с родителите му в навечерието на сватбата му с дъщерята на Гордън, Холи.

Но да се върнем към Бекъм. В основата на проблема са брифингите през лятото, за които Никола и Бруклин смятат, че са били поръчани от семейство Бекъм.

26-годишният Бруклин Бекъм се ожени за 31-годишната американска актриса Никола Пелц през април 2022 г.



Alliston Meat & Delicatessen

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

ALLISTON MEAT & DELICATESSEN
B.B.Q PIG - LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

Sweet Gallery

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

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

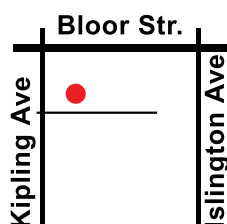
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Никола се обиди, когато Виктория обеща да проектира сватбената ѝ рокля, но не успя да го изпълни. След това, в деня на сватбата, поп-звездата Марк Антъни - приятел на семейство Бекъм - описа Виктория като най-красивата жена в стаята.

И двете страни се опитаха да изградят мостове, но младата двойка не присъства на партитата за 50-ия рожден ден на Дейвид миналото лято. И през ноември Бруклин не поздрави баща си, когато бе посветен в рицарство.

Какво ще стане със семейството? Чувството на екипа на Бруклин е, че е необходимо подобаващо извинение, за да се рестартират отношенията.

Лотарийните билети от това място в Истанбул носят късмет



Това вероятно е най-известната лотарийна будка в Истанбул: съвсем близо до големия базар в Стария град хората се тълпят пред павилиончето на Нимет Абла. Изпълнени с желание

да спечелят добра сума от турската новогодишна лотария, те са готови с часове да чакат на опашка, за да опитат късмета си, разказва ARD, предава Deutsche Welle.

Някои от клиентите са постоянни. „Всяка година купувам тук билетите си“, споделя един от тях. „Предпочитам Нимет Абла, защото тук се продават особено много билети – а повече билети означават и по-голям шанс за късмет.“

Традицията подхранва надеждите

Междувременно купуването на билет точно от това място се е превърнало в традиция. През 1928 година турската предприемачка Нимет продава първите билети в павилиончето си – и в течение на година множество хора изтеглят печалби. Основателката вече е починала, но и до днес хората вярват, че билетите, купени от това място, носят и най-голям късмет.

Исмаил не е очарован, продължава разказа си германската обществена медия. И той продава лотарийни билети на няколко метра от известната будка. Но няма много клиенти

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





NEW LOCATION in Pickering!



1794 Liverpool Rd, Pickering



– те предпочитат да купуват в съседство. „Билетите са същите, няма никаква разлика“, обяснява Исмаил. „Напразно чакат на опашка там в студа. А е все едно – който има късмет, ще спечели и с билет, купен от нас. Но понеже в другия павилион постоянно се случва някой да изтегли печалба, всички предпочитат да купуват оттам.“

Почти всеки втори билет в Турция се продава на това място

Билетите се продават на шест гишета – почти всяка секунда. Единият струва 800 лири - това са много пари за хората, които във времената на висока инфлация трябва да пресмятат всяка лира, пише ARD. „През тази година вече сме продали повече билети, отколкото миналата. Това е много радостно и е голям успех във времената на толкова голяма инфлация“, обяснява продавачът Ерен.

Най-добри са били продажбите през 2019 и през тази година, допълва той. „2019 година бе рекордна, след което продажбите спаднаха заради пандемията. А сега въпреки инфлацията отново постигаме добри продажби.“

45% от всички билети,

продадени в Турция, се купуват именно от тази будка в Истанбул, заявява пред ARD Ерен, който е роднина на Нимет. Тази година джакпотът възлиза на 800 милиона турски лири.

“Надеждата умира последна”
Лотарията е бизнес с надеждата – нещо, на което не в цялата страна се гледа положително. За религиозните консерватори игрите на щастието са „харам“ – тоест грях. Една от чакащите жени обаче реагира на това възмутена и заговаря за политиците: „Какъв грях е това? Те трябва да помислят първо за собствените си грехове“.

Независимо дали е „харам“ или не, продавачът на лотарийни билети Исмаил знае, че зад всеки продаден билет се крие особена нужда. „Какво друго им остава на хората, освен да търсят късмета си в лотарията – при тези високи разходи за живот? Как биха могли да се справят хората, които получават минимално заплащане? Особено пък в скъпия Истанбул?“.

Затова хората възлагат надеждите си на игрите на щастието, убеден е Исмаил: „Надеждата умира

последна“, казва той. И така митът за Нимет Абла и нейните печеливши билети остава актуален и през тази година.

Най-старият айсберг на Антарктида стана син и е на път да се разпадне



Айсбергът А-23А съществува от 1986 г., когато се откъсва от Антарктида на площ почти два пъти по-голяма от тази на Роуд Айленд. Прекарва повече от 30 години заседнал в плитките води на морето Уедъл, преди да се освободи през 2020 г., след което се забива в океански вихър в продължение на няколко месеца. Сега, според NASA, той най-накрая умира - и прави страхотно шоу, предава Voing Voing.

Сателитни снимки, заснети в деня след Коледа, показват, че айсбергът е станал син, с локви от разтопена вода, образуващи се на повърхността му. Тед Скамбос, старши научен сътрудник

в Университета на Колорадо в Боулдър, обясни, че „синьо-кашестите“ области са резултат от събиране на вода в пукнатини. От NASA твърдят, че на айсбергът също така е „открит теч“ - теглото на водата отгоре е пробило леда.

Когато А-23А се е образувал за първи път, той е бил с площ от около 4,000 квадратни километра. До началото на януари 2026 г. се е свил до 1,182 квадратни километра, след като е отделял късове през втората половина на 2025 г. Учените очакват айсбергът напълно да изчезне в рамките на дни или седмици.

„Със сигурност не очаквам А-23А да оцелее през южното лято“, каза изследовател, отбелязвайки, че айсбергът сега е във вода с температура 3 градуса по Целзий и се насочва към още по-топли течения в това, което експертите по лед наричат „гробеще“ на айсберги.



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA

& other countries in Europe and Asia.

- **VEHICLES**
- **HOUSEHOLD ITEMS**
- **BOATS**
- **MOTORCYCLES**
- **ATV and other commercial cargo**

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

- **КОЛИ**
- **ЛИЧНИ ВЕЩИ**
- **ЛОДКИ**
- **МОТОРИ**
- **ATV и др. товари**

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- *Контейнери до всяка точка на България*
- *Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.*
- *Цели контейнери и частични пратки.*
- *Оформяне на митнически документи в България.*

*Free Storage **
*Free Pick Up **
*Small local movings available as well **

**Call for Details*

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- *Цената не е на килограм а на обем.*
- *Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.*
- *Изпращане на контейнер всеки месец.*



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български

се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: metsub.corp@gmail.com

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

Мениджърът на Тотнъм проговори за гафа с чашата с лого на Арсенал



Мениджърът на Тотнъм Томас Франк наблюдава как отборът му претърпя поредна скъпоструваща загуба с 3:2 като гост на Борнемут, предаде Daily Canon.

И все пак вечерта може би ще се запомни с нещо от феновете на отбора, и то се случи още преди началото на мача - Франк бе забелязан да се разхожда по терена с чаша с логото на Арсенал, отпечатано върху нея.

Мениджърът на Тотнъм бе заснет от фотографи да държи логото на Арсенал.

Франк обаче настоя, че не е имал представа за това и добави, че би било „изключително глупаво“ от негова страна да го направи нарочно.

„Определено не го

забелязах“, каза Франк. „Мисля, че е редно да се каже, че би било абсолютно глупаво от моя страна да пия нарочно от чаша с Арсенал.

„Така че всеки, който си мисли, че аз или щабът ми са го направили... Знаете ли, че Арсенал са били в съблекалнята на мача преди нас, нормално е, вземат чаша оттам, дават ми еспресо - аз правя това преди всеки мач“.

„Мисля, че всъщност е малко тъжно във футбола, че трябва да ми задават този въпрос. Мисля, че определено вървим в грешна посока, ако трябва да се тревожим, че ще пия чаша с друго лого на друг клуб.“

„Разбира се, никога няма да направя това нарочно, това е изключително глупаво.“

Обяснението на Франк е логично. Арсенал наистина бе последният отбор, посетил домакинския стадион на Борнемут. Клубът вероятно е оставил няколко резервни неизползвани чаши в гостуващата съблекалня и някой сигурно е взел чаша, без да забележи логото на Арсенал.



За съжаление за Франк, няма голямо значение дали е взел чашата умишлено или не. Оптиката е една и в двата случая - един неефективен мениджър в деня на поредната загуба се появява на снимки, държейки чаша, брандирана с логото на най-големите съперници на отбора му.

В най-добрия случай феновете на Тотнъм ще му простят като честна, но неудобна грешка. В най-лошия случай това е още една „тояга“, с която да го „бият“.

Антъни Джошуа наруши мълчанието за автомобилната катастрофа



Антъни Джошуа говори за първи път след смъртоносната катастрофа, при която загинаха двама негови приятели... признавайки, че загубата на Сина Гами

и Кевин „Латиф“ Айоделе е била тежка за него, предаде TMZ Life.

Бившият шампион в тежка категория наруши мълчанието чрез социалните медии... и изрази благодарност към онези, които показаха любов и подкрепа за Гами и Айоделе, които той нарече наистина специални хора.

„Просто ще се разхождам с тях и ще се шегувам с тях, без дори да знам, че Бог ме е държал в присъствието на велики мъже“, каза Джошуа.



„На 100% е трудно за мен, но знам, че е още по-трудно за техните родители.“

Джошуа добави: „Имам силен ум и вярвам, че Бог познава сърцата им. Нека Бог се смили над братята ми.“

Гами и Айоделе загубиха живота си на 29 декември 2025 г., след като SUV Lexus, в който пътуваха заедно с Джошуа, се удари в спрял камион на магистралата Лагос-

Ибадан в Нигерия.

Шофьорът Адени Кайоде е обвинен в опасно, безразсъдно и небрежно шофиране и шофиране без валидна шофьорска книжка.



След трагедията се носят слухове за оттеглянето на шампиона, но Джошуа все още не е обсъдил професионалното си бъдеще.

Жокеят Бен Бромли обясни пенсионирането си с психичното здраве



Бен Бромли се присъедини към Мат Чапман и Пади Бренън в предаването „Unbridled“, за да обясни обстоятелствата около скорошното си оттегляне. 23-годишният жокей реши да се оттегли от седлото тази седмица поради продължаващи проблеми с психичното си здраве, предава Sky Sports.

Бромли има 43-те победи в кариерата си от началото и през 2019 г. Обяснявайки обстоятелствата зад решението си, той каза: „Продължава от известно време, като се боря и се старая. Винаги си мисля, че ще се оправя, но стигнах до момент, в който един ден направих крачка назад и си помислих: „Не знам дали ще се оправя и ще продължа ли още пет години ще бъда в същото или по-лошо положение отколкото съм сега?“

Той продължи: „Взех решение, стига толкова и просто си помислих: „Достатъчно млад съм, за да мога да се занимавам с нещо друго.“ Точно това и направих. Разгледах други възможности и бях по-развълнуван да кандидатствам за други неща, освен състезанията. Мисля, че това е най-доброто решение за мен.“

На въпроса в предаването „Unbridled“ дали решението да спре да язди е било базирано на резултати, а Бромли отговори: „Трудно е да се обясни. Не са резултатите - но резултатите помагат! Казах си онзи ден, че толкова много от състезанията са

разочарование и това е част от играта. Става още по-трудно когато нямаш възходи, за да изправиш от паденията, и след това всички те се натрупват едно върху друго.“

Състезанията са част от живота на бившия жокей още от детството му, тъй като е син на реномирания агент за чистокръвни коне Антъни Бромли.

„Без татко нямаше да съм там, където съм днес. Той бе толкова обнадежден и вложи толкова много в мен. Това направи по-трудно да кажа, че искам да спра, защото той ми помогна толкова много и има много хора, които очакваха да се справя по-добре от това, което може би направих. Бе доста трудно да го осъзная, тъй като не исках да разочаровам никого. От това, което хората ми казаха, не мисля, че съм го направил.“

„Татко ми каза: „Всичко, което съм вложил в теб, ми хареса толкова много.“ Това, че той каза това, ме накара да се чувствам сякаш му дължа нещо.“

Размишлявайки върху решението си, Бромли каза: „Не че разлюбих конете - обичам конете

и обичам конните надбягвания - те винаги ще бъдат част от живота ми - но така се чувствах.“



„Не че не се наслаждавах на самите състезания. Когато яздех, това бе частта, която бе ОК. Бе всичко между тях - начинът, по който ме караше да се чувствам преди и след състезанията. Критиките, които получаваш, когато винаги се опитваш да дадеш най-доброто от себе си - това е много труден спорт за поддържане на добро психическо здраве. Мислех, че стигам до грешния край и не исках да се влоши още повече.“

В отговор, съводещият и бивш жокей Пади Бренън каза: „Толкова е трудно да си жокей, сега по-трудно, отколкото преди 25 години. Съчуствам на жокеите, особено на хвърляне на възглавници по стените. Тази игра постоянно се опитва да те накара да се чувстваш като провалил се и не мисля, че това не е нормално. Знаем какво е чувството. Мисля, че решението, което си взел, е 100% правилно и ако вървиш по

тъмен път, не искаш да продължаваш по-нататък.“

Бромли добави: „Издаваш в рутина. Това е всичко, което съм правил, откакто съм се родил. Яздих понита, а веднага след училище започнах да яздя по правилата. Не съм правил нищо друго. Попадаш в някакъв балон, в който си мислиш: „Не мога да направя нищо друго.“ Притесняваш се и това е страшно място на което отиваш, защото се убеждаваш, че няма нищо друго, което можеш да направиш. Така е докато не се отдръпнах и не казах: „Сигурен съм, че има.“

Веднага щом казах, че искам да спра – дори на себе си – огромна тежест падна от раменете ми. Има цял свят извън състезанията, а ти се заключваш в този балон, трудно е да бъдеш, когато чувстваш, че не можеш да излезеш от него. Искам да разкажа, за да знаят другите хора колко е трудно. Не всичко е блестящо да се състезаваш и да си

победител през цялото време. Това е истинска мъка в 90 процента от случаите.“

Тайсън Фюри отново се завръща



Бившият световен шампион в тежка категория Тайсън Фюри обяви завръщането си в бокса, след като се оттегли от спорта през декември 2024 г., след загуба от Олександр Усик в мач за три от четирите големи световни титли.

Британската боксова звезда извести решението си в публикация в социалните мрежи, която създава перспектива за дългоочакван сблъсък с Антъни Джошуа, предаде Al Jazeera.

Фюри публикува в Instagram, че



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

„2026 е тази година. Завръщането.“

„Отсъствах известно време, но сега се върнах, на 37 години и все още удрям“, каза той. „Няма по-хубаво нещо за правене от това да удрям мъже в лицето и да ми плащат за това.“

Преди двата си двубоя с Усик, Фюри бе непобеден в 35 битки, като спечели 34 и завърши наравно в една.

Фюри не спомена потенциални опоненти, но съобщението му идва след засилени спекулации за сблъсък с британския му съперник Антъни Джошуа през 2026 г. Джошуа, който е и бивш световен шампион, миналия месец нокаутира звездата на YouTube Джейк Пол. Британецът обаче се контузи при фатална автомобилна катастрофа в Нигерия, при която загинаха двама негови приятели,

което доведе до несигурност относно непосредствените му планове.

Фюри е двукратен световен шампион. Той сложи край на царуването на Владимир Кличко с победа по точки през 2015 г., която го направи коронясан за шампион на Super WBA, IBF и WBO.

Той не се би до 2018 г., но вълнуваща трилогия с американеца Дионтей Уайлдър доведе до равенство и две победи, с които той спечели титлата на WBC.

Фюри заяви, че се оттегля, след като победи Дилиън Уайт през 2022 г., но се завърна на ринга през следващата година. Битка с Джошуа се очаква отдавна. Съществува и потенциал за завършваща трилогията битка с Усик или сблъсък с шампиона на WBO Фабио Уордли.

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

Bulgarian Flame Newspaper

Пламяк

ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

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

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

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

**Четете
в. Пламяк
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

Недостатъчната физическа активност провокира психични разстройства



здраве.bg

Липсата на достатъчно движение застрашава човека не само с появата на наднормено тегло, но и с психични разстройства, започвайки от депресивни състояния и завършвайки със сериозните психични заболявания.

Според британски учени, днес в Европа само 35% от мъжете и още по-малко - 24% от жените поддържат своята физическа активност на оптималното ниво.

Проф. Нанет Матрай - експерт по спортна физиология в университета в шотландския град Стратклайд отбелязва, че хората съвсем наскоро са забелязали връзката между заседналият начин на живот и психичните разстройства. "Днес съществуват ясни доказателства за това, че физическата активност може да предотврати депресията", подчертава Матрай, цитирана от BBC.

При хората, които водят заседнал начин на живот, рискът да изпаднат в депресивни състояния е 2 пъти по-голям в сравнение с тези, които се движат повече. Редица изследвания дори показват, че физическото натоварване е най-доброто средство за лечение на депресията.

Изследователи от английския град Бристол са установили, че физическата активност намалява с 1/3 риска и от развитието на болестта на Алцхаймер. Учените обясняват този факт с подобряването на функционирането на сърдечно-съдовата система и с промените в химичните процеси, извършващи се в главния мозък.

Джуди Батрис - генерален директор на Британската организация по проблемите за храненето отбелязва, че през последните години властите са акцентирали силно върху здравословното хранене, но са оставили на заден план нуждата от движение.

Британското Министерство на здравеопазването определя **нормата за физическата активност за зрелите хора** по следния начин: движение или спортуване 30 минути

дневно 5 пъти в седмицата.

Според данните от различни изследвания много малко част от хората изпълняват тези препоръки. Особено тревожна е тенденцията, наблюдаваща се сред децата – почти всички от тях предпочитат заниманията, които не изискват физическа активност. 30% от момчетата и 40% от момичетата не покриват нормите за физическа активност.

Коя вода е годна за пиене



здраве.bg

Водата е по-необходима за жизнената дейност на организма отколкото хранителните продукти. Затова и не случайно съществуват строги изисквания към качеството на питейната вода, които комбинират в себе си медицинската и чисто хигиенната гледна точка.

Годността на питейната вода се определя по няколко основни фактора. **1. Според степента на бактериална замърсеност.**

Обикновено във водопроводната вода се намират различни микроби, чиито малки концентрации не представляват опасност за здравето на човека и които загиват под въздействието на стомашния сок. **2.** Според съдържанието на минерални соли.

Във водата може да има соли на желязото, калция, магнезия и натриевия хлорид, известен повече като готварска сол. От практическа гледна точка медицината се интересува най-вече от солите на калция и магнезия, защото те са отговорни за т.нар. твърдост на водата.

Твърдата вода се отличава с повишеното си съдържание на соли и специфичен привкус. При нейното нагряване изпадат кристали, които могат да повредят нагревателните елементи. Тя не е подходяща и за къпане - солите на магнезия и калция, встъпвайки в реакция със сапуна образуват съединения, които не се разтварят добре, остават по повърхността на кожата и запушват порите, а може да предизвикат и раздразване на кожата.

Меката вода, която основно се използва от хората, е лишена от подобни отрицателни свойства. Обаче да се

твърди, че твърдата вода е по-полезна за организма – мнение, застъпено в някои публикации заради необходимостта на организма от калций и магнезий - е неправилно. Основната част от калция и магнезия човек получава с храната. Заедно с тях, при хранене се приемат и други микроелементи, които са свързани с органичните вещества.

Във водата има още един елемент, важен от медицинска гледна точка - това е желязото. Неговите соли са прозрачни, но при нагриване встъпват в химични реакции, в резултат на които водата получава кафяв оттенък, а по стените на чайника или пералната машина се появяват налепи от ръжда.

Списъкът с изискванията към питейната вода е внушителен, но за съжаление много молко от тях се изпълняват напълно. Водата в нашите жилища често съдържа частици ръжда, има жълто-кафяв цвят, да не говорим за неправилния химичен състав.

Проблемът за осигуряването на питейна вода се решава по два начина. Първият, разбира се, предполага купуването

й от търговската мрежа. Цената не е висока, въпреки че в сравнение с водата от крана тя е многократно по-висока.

Вторият начин е пречистване на водата в домашни условия с помощта на различни приспособления. Днес на пазара се предлагат както сложни конструкции, предназначени за цял жилищен блок, така и устройства за индивидуална употреба - най-често филтърни кани.

Вечерята може да е от полза за добрия сън



dieta.info

Вечерята, която се състои от бързо усвояващи се продукти с висок гликемичен индекс, помага за бързото заспиване. Ако получените данни се потвърдят и от други изследвания, може да се смята, че е открит “най-приятният и лесен начин за борба с безсънието”, твърдят авторите на изследването – австралийски учени, цитирани от Би Би Си.

“За да заспите лесно е достатъчно да спазвате няколко

прости правила по отношение на храната. Например да не пиете вечер алкохол и напитки, съдържащи кофеин. Ако заспите трудно, посъветвайте се със своя личен лекар можете ли да употребявате храна с висок гликемичен индекс. Това е вариант и за онези, които не могат да заспят след нощна работа или при смяна на времевите пояси”, обяснява Чин Мой Чоу (Chin Moi Chow), един от авторите на изследването.

Гликемичният индекс (ГИ) е число от 1 до 100, което показва колко бързо се усвоява храната. Житните растения и зеленчуците, които са богати на целулоза, имат нисък ГИ и след тяхната употреба нивото на захар в кръвта нараства постепенно. Белият ориз, бананите и другите продукти, които са бедни на целулоза, съдържат прости въглехидрати и съответно имат висок ГИ.

Известно е, че употребата на въглехидрати води до повишаване на нивото на триптофани в кръвта. А те са необходими за образуването на серотонин, който провокира сънливостта. Храната с висок ГИ особено

силно ускорява образуването на серотонин от триптофана.

За да разберат как ГИ влияе на съня, учените са изследвали няколко групи хора. Всеки един от тях е употребявал ориз с нисък ГИ (ориз “махатма”) и ориз с висок ГИ (ориз “жасмин”) от 1 до 4 часа преди сън. Оризът с висок ГИ, употребяван 4 часа преди лягане, е предизвиквал съня средно за 9 минути, а с нисък ГИ – за 17,5 минути.

“В изследването участваха хора, които нямат проблеми с безсънието и затова при тях не се наблюдава толкова значително подобряване на съня. Храната с висок ГИ не само ще облекчи заспиването при хората с проблематично заспиване, но и ще помогне за възстановяването на структурата на съня”, отбелязват авторите на изследването, “Да заспите по-бързо ще ви помогнат хлябът, картофите, мюслието”.

Учените напомнят, че хората, страдащи от затлъстяване или захарен диабет, трябва да избягват храните с висок ГИ.

И многого сън заплашва с диабет



здраве.bg

Излишъкът от сън, също както и недоспиването, е вреден, защото неадекватното количество сън повишава кръвната захар. Това е изводът, направен от група американски учени, след изследване на деца, страдащи от затлъстяване.

Специалистите също така са установили, че недостигът на т.нар. дълбок сън се отразява особено негативно на подрастващите, като намалява отделянето на инсулин.

Ръководителят на изследването д-р Дорит Корен, ендокринолог в Детската болница на Филадельфия обяснява за Ройтерс: „За да останат показателите на глюкозата на приемливо ниво и без резки скокове и спадове, е необходимо да подрастващите

да спят между 7,5 и 8,5 часа. Същото е правилото и за възрастните. При прекалено много сън, също както и заради недоспиване, се повишава сериозно риска от диабет тип II”.

Както се оказва, недоспиването може да е и една от причините за затлъстяване.

10 причини да сме сънливи през деня



здраве.bg

Дневната сънливост се проявява с невъзможност за задържане на вниманието през деня, липса на енергия, постоянно прозяване и несъзнателно поведение.

Това че сме сънливи през деня може да бъде опасно не само за самите нас, но и за околните – например когато сме зад

волана.

Сънливостта намалява работоспособността и води по-бързо до психическа и физическа умора, придружена от болести. Състоянието влошава способността ни да разговаряме и увеличава риска от грешки.

10 причини за прекомерна сънливост през деня:

1. С масовото навлизане на новите технологии в бита и на работното място човек все по-често не успява да си набави необходимото време за почивка, прекарвайки целия ден пред компютъра или телевизора.
2. Нарколепсията е друга водеща причина за дневната сънливост. Експертите напомнят, че тя е неврологичен проблем и често остава неразпозната. Отличава се с появата на неконтролируеми епизоди на силна нужда от сън. Тези внезапни атаки могат да се появят по всяко време на деня и при всякакво занимание.
3. Определени медикаменти – най-вече някои болкоуспокояващи, мускулни релаксанти и противоалергични лекарства могат да предизвикат

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.

също прекомерна сънливост в течение на деня. Ако имате съмнения, че това е причината, ревизируйте списъка от приеманите медикаменти и най-добре се консултирайте със своя личен лекар.

4. Хората, които наскоро са преживели физическа травма, често се оплакват от признаци на недоспиване и липса на концентрация. Хроничната депресия и умора също се свързват с това състояние. Резките промени във времето, преходните сезони са предпоставка за изостряне на проблема.

5. Хората, които се хранят недостатъчно (т.нар. недоимъчно хранене), често също стават жертва на дневната сънливост. Това, разбира се, важи и за онези, които продължително време спазват диета за отслабване, която силно ограничава някой или всички типове храни.

6. Преляждането от друга страна също може да отключи епизоди на прекомерна сънливост по време на активната част от денонощието - тялото получава задачи за изпълнение, които са нетипични при нормален хранителен режим, и сред тях мозъкът остава на

втори план.

7. Злоупотребата с алкохол и дрога води до напрегнатост в ежедневието и в резултат на това се отключва нуждата за сън през деня.

8. Хората, които страдат от синдрома на неспокойните крака, също са склонни да се чувстват недоспали и изморени по време на работния ден. Този синдром, изглеждащ съвсем невинен, е добре да бъде лекуван след консултация със специалист.

9. В по-редки случаи и определени видове злокачествени и доброкачествени тумори могат да бъдат отговорни за дневната сънливост.

10. Умствената и физическа преумора и стрес също играят важна роля в развитието на това състояние. Затова напиването след напрегнат ден е толкова важно за възстановяването на организма.

Кюфтета от картофи с извара



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

500 г картофи
500 г извара
1-2 глави лук
1-2 яйца
3/4 ч.ч. брашно
30 г масло
олио
черен пипер
сол

Начин на приготвяне:

Пасирайте сварените картофи и смесете с изварата. Добавете ситно нарязания лук, яйцата, разтопеното масло и около 1/3 от брашното. Разбъркайте добре. От получената смес оформете кюфтета, оваляйте ги в брашно и ги изпържете в сгорещеното олио.

Кухня: българска

Основни продукти: сирене/ кашкавал/ мляко, картофи

Начин на приготвяне: пържена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути



Рецептата е публикувана в dieti.info

Начин на

приготвяне:

1 кг картофи
2 ч.ч. прясно мляко
2 яйца
200 г сирене
150 г кашкавал
90 г масло
2 с.л. брашно
черен пипер
магданоз
сол

Необходими продукти:

Нарежете сварените и обелени картофи на кръгчета (или кубчета), наредете ги на пластове в намазнена тавичка, като между всеки пласт слагате част от натрошеното сирене, черен пипер и магданоз. Залейте с половината от разтопеното масло. Отделно запържете леко брашното в останалата мазнина и залейте с малко вода, за да се получи гъст сос. Към него добавете яйцата, като бъркате постоянно. Залейте ястието, а отгоре настържете кашкавала. Изпечете в умерено силна фурна. Подходяща за гарниране с кисело мляко.

Кухня: българска

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

Начин на приготвяне: печена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Двама приятели пият бира в бар и единият казва:

- Пешо, би ли ми оправил сутиена ?

- Ти пък защо носиш сутиен ?

- Ами преди година жена ми го намери в колата и й казах, че е моя.. оттогава всеки ден ме проверява.



- Защо блондинката не говори по време на секс?

- Защото мама й е казала да не говори с непознати.



На митницата:

- Алкохол носите ли?

- Не.

Цигари имате ли?

- Не.

- Оръжие, наркотици?

- Не.

- Да ви продадем малко?...



Пич пита блондинка:

- Ще възразиш ли, ако пожелаеш да правим секс?

- Аз никога не съм го правила - отвърнала тя.

- Кое? Секс?

- Не, никога не съм възразявала



Телефонът звъни в дома на наскоро оженил се лекар.

Негови колеги го канят за игра на карти. След

разговора той казва на младата си съпруга:

- Спешен случай!

- Сериозно ли е?

- Много! Трима лекари вече са там!



Пътен полицаи спира кола за проверка.

- Голям карък си, старши...

- Защо?

- Аз веднъж да съм трезвен в колата и ти да ме спреш!



Двама се блъскат на пътя. Излизат от колите, оглеждат. По едно време единия вади

бутилка уиски и казва:

- Дай да пием по едно...

Другия изпива половината

шише на екс и му го връща:

- Ха пийни и ти.

- А, не, аз ще изчакам полицията да дойде и тогава.



- Иване, и къде се запозна с това момиче?

- Как къде? Под стария фар в Несебър!

- Е, тоя фар не работеше ли, бе?



Студент моли професора да го освободи от лекция:

- Професоре, имам ангина.

След лекцията професорът се отправил към къщи

и видял студента със

страхотна мадама.

Професорът извикал

студента и му казал:

- Приятелю, с тази ангина

вие би трябвало да не

ставате от леглото!



Жена към съпруга си:

- Може ли да ми обясниш

защо на телефона ти има

клипове с голи жени?

- По погрешка е. На теб не

ти ли се е случвало вместо

да снимаш, да правиш

видео?



Българин и швейцарец

спорят кой език е по-

труден:

- Ние - казал швейцарецът

- пишем "их бин", а

произнасяме "иш бин".

- А пък ние - гордо заявил

българинът - пишем

"какво", а произнасяме "ъ".

Звъни се. Домакинът отваря

вратата и вижда на прага

Смъртта с отвертка в ръка!

Ужасен, той едва успява да

изпелтечи:

- Ма-ма-ма, к-къде ти е

косата?

- Спокойно! Дошла съм за

компютъра.



Жена към съпруга си:

- Може ли да ми обясниш

защо на телефона ти има

клипове с голи жени?

- По погрешка е - на теб не

ти ли се е случвало вместо

да снимаш, да правиш

видео?



На трима заслужили генерали от САЩ

предстои пенсиониране.

Сенатът обаче решава,

че стандартната пенсия е

малка за техния огромен

принос и размерът е трябва

да се определи по някакъв

нестандартен начин. "Вижте

- става един сенатор, - те

са високи, снажни мъже.

Нека всеки от тях каже

коя част от тялото му

иска да измерим, а след

това получения резултат в

сантиметри ще умножим в

хиляди долари." Сенатът

гласува единодушно "за".

Влиза първият генерал.

"Искам да ме измерите

от темето до нокътя на

палеца на крака", казва

той. Войник с рулетка

сваля мярката - 176 см.

"\$176,000 годишна пенсия",

постановява Сенатът.

Вторият генерал плахо

пита: "А може ли да си

вдигна ръцете?". "Но

проблъм, сър", казва

комисията. Мерят - 228 см,

и определят съответната

пенсия.

Влиза третият генерал и

казва: "А на мен искам да

ми измерите разстоянието

от върха на оная ми работа

до топките!".

Сенаторите са озадачени,

но приемат. Генералът

смъква гащите, войникът с

рулетката поставя началото

е на върха на генералския

пенис, но след секунда

изненадано запитва:

"Но къде са топките ви,

сър?" "Във Виетнам,

синко", спокойно отвърща

генералът.



Мъж оставил колата си на

паркинга пред блока, като

на предното стъкло сложил

бележка:

"Резервоарът е празен,

касетофона го няма,

двигателя го откраднаха!"

На другият ден намерил

друга:

"Значи и гуми не ти

трябват.."



По време на презокеанско

пътешествие на супер-

луксозен кораб капитанът

прави съобщение по

уредбата:

- Уважаеми пътници!

Имам една лоша и една

добра новина. Ще започна

с добрата: ще бъдем

наградени с 9 Оскара...



- Келнер! В свинското ми

има парче автомобилна

гума!

- Възможно е. Прасетата

ядат всичко...



Мъж към приятелката си:

- Ако не се омъжиш за мен,

ще се обеса пред дома ти...

- Стига глупости, нали

знаеш баща ми колко мрази

да висеш пред нас!



Мъж се мушва под

завивките и нежно и

страстно прошепва в ухото

на жена си "Без гащи

съм...".

Жената отговаря "Остави

ме да спя... Утре ще ти

изпера няколко чифта..."



Съобщение от жената:

- Довечера да прибереш

децата от улицата. Изкъпи

ги, нахрани ги и ги сложи

да спят!

Съобщение от мъжа:

- Изкъпах няколко, докато

намерях нашите.



- Повече не искам да си ми

шофьор! Вече втори път за

тази седмица си на косъм да

ме убиеш!

- Шефе, моля те, дай ми

поне още един шанс.



Младеж натиска девойка

- Аз още от първия ден не

давам - отблъсква го тя.

- Че тогава поне вземи - не

се отказва той.



Скъпи, какъв е този рус

косъм на сакото ти?

- Значи можеш да видиш

косъма от един метър, а

вратата на гаража не можеш

да уцелиш!

ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	КАРТИНА ОТ ДЖОВАНИ ТИЕПОЛО	ФИНА ПАМУЧ-НА ТЪКАН ЗА БЕЛЪО	УПРАВНЯВАНЕ ПРАВО НА ГЛАСУВАНЕ	МОДЕЛ ПИКАП НА „DODGE“ /1990-2001/	КАЧЕСТВЕН ВИД ОВЧА ПРЕЖДА	ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ НА БИВШАТА ГДР	ВЪТРЕШНОСТИ НА ЖИВОТНО КАТО ХРАНА	НЯКОГАСЕН БУНТОВНИК, РЕВОЛЮЦИОНЕР	АРОМАТНА ПОДПРАВКА; ДАРЧИН
ОСТРОВ НА РЕКА МАРИЦА В ПЛОВДИВ	НЕВИСОК ДОМАШЕН ШКАФ	СТАР МОДЕЛ НАШИ САМОЛЕТИ	НИСЪК БЛЕДОЗЕЛЕН ХРАСТ ЗА УКРАСА	МАРКА ИТАЛИАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ	ГРЪЦКИ БОГ НА ВЕТРОВЕТЕ	ЛИТЕРАТУРНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ	ЦИПОКРИЛО ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО	ДЪРЖАВА В СЕВЕРНА АМЕРИКА	
ПРИНУДИТЕЛНО НАЛАГАНЕ НА МНЕНИЕ	ВИД ЧЕРЕН ПОЛУСЪПОЧЕН КАМЪК	ИРАНСКАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА	ХИЖА БЛИЗО ДО ХИСАРЯ	ИРАНСКАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА	ДЕБЕЛА ВЪЛНЕ НА ЧЕРГА; КИТЕНИК	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УСТИТЕ НА ЛИЦЕТО	ИСПАНСКО СЕДМИЧНО СПИСАНИЕ		
РАЗРЯЗВАНЕ НА НЕЩО В ЕДНА ПОСОКА	ВЪНШЕН ИЗРАЗ НА УВАЖЕНИЕ, ПОЧИТ	ПАРИЧНА СТОКОВА СТОЙНОСТ	ДВАНДЕСЕТ ЕДНАКВИ ПРЕДМЕТА	УНИВЕРСИТЕТСКО ЗВАНИЕ	ВОКАЛЕН СЪСТАВ ОТ СЕДЕМ ДУШИ				
АЛКАЛОИД В ЧАЕНИТЕ ЛИСТА	УЧЕБЕН ПРЕДМЕТ В НАЧАЛНИТЕ КЛАСОВЕ	ПАРЛАМЕНТ В НЯКОИ СТРАНИ	ПЛАШИЛО ЗА ПТИЦИ В ГРАДИНА	КОМБИНАЦИЯ ОТ ДРЕХИ ЗА ОБЛИЧАНЕ	ХУДОЖЕСТВЕНА ГАЛЕРИЯ В ЛОНДОН	НАЙ-ВИСОКОТО МЯСТО НА ПРОХОД	НЯКОГАСНА ГРУБА СЕЛСКА ДРЕХА	ГРАД ВЪВ ВЛАШКО, РУМЪНИЯ	
СИН НА АДАМ И ЕВА, УБИЛ БРАТ СИ АВЕЛ	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	ВИД ТЪНЪК ПЛАТ ЗА РИЗИ	МУЗИКАЛНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ ЗА ПИАНО	ПРЕСОВАНИ ВЪЛНИЩА ВЪВ ВИД НА ТУХЛА	ПРОДАВАНЕ, ПРОДАЖБА /РАЗГОВОРНО/	ДЪРЖАВА В СРЕДНА АФРИКА	ИЗКУСТВЕНА ПРЕГРАДА НА РЕКА	БЪРЗ УНГАРСКИ НАРОДЕН ТАНЦ	ПРЕДИЗВИКВАЩИ ФЕРМЕНТАЦИЯ ГЪБИЧКИ
ВИД ГОЛЯМА ХИЩНА МОРСКА РИБА	ДЪЛГИ ПРЪТОВЕ ЗА ХОДЕНЕ НАД ЗЕМЯТА	ПЪВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 КМ./	СТРОФА ОТ ДЕВЕТ СТИХА /ЛИТЕР./	ВРЪХ /1519/ В СРЕДНА ГОРА	ПРЕМИНАВАНЕ НА РАЗСТОЯНИЕ С ЛЕТАТЕЛНО СРЕДСТВО	УЪЛМ РИД, БЪРДО /РАЗГОВОРНО/	РЕКЛАМЕН ОБРАЗЕЦ ОТ СТОКА		
ПРОТИВНИК В ПУБЛИЧЕН СПОР	ОТПРАВЕН ПОЗДРАВ КЪМ НЯКОГО	ВИД МЪЖКА ИЛИ ЖЕНСКА ПРИЧЕСКА	ПРЕМИНАВАНЕ НА РАЗСТОЯНИЕ С ЛЕТАТЕЛНО СРЕДСТВО	НАДМОЩИЕ /КНИЖ./	УЪЛМ РИД, БЪРДО /РАЗГОВОРНО/	РЕКЛАМЕН ОБРАЗЕЦ ОТ СТОКА			
НАТРУФЕНА, НАГИЗДЕНА ЖЕНА /РАЗГ./	ВИД МЪЖКА ИЛИ ЖЕНСКА ПРИЧЕСКА	ПЪЛТЕН ТЕЖЪК КОПРИНЕН ПЛАТ	ПРЕГИСАНО КОПИЕ НА ОРИГИНАЛ	ОПЕРАЦИОННА СИСТЕМА НА MICROSOFT	ПРОУЧВАНЕ ЗА НАБИРАНЕ НА СВЕДЕНИЯ	ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ	ВИД МЛЕЧЕН ПРОДУКТ		
ГЛУПАК, НАИВНИК, ДИВАК /РАЗГ./	ПЪЛТЕН ТЕЖЪК КОПРИНЕН ПЛАТ	КРАЙНА СТЕПЕН; ПРАГ НА НЕЩО	ВИД ГРАПАВ ПАМУЧЕН ПЛАТ	ОБРАБОТКА НА КОЖИ	ОПИТНОСТ, УМЕНИЕ, ПОЗНАНИЕ	УВЕСЕЛИТЕЛНО ЗАВЕДЕНИЕ С ПРОГРАМА			
РЕКА НА ЗАБРАВАНЕ В ГРЪЦКАТА МИТОЛОГИЯ	ВИД ГРАПАВ ПАМУЧЕН ПЛАТ	ПРЕДМЕТ ОТ ОБЗАВЕЖДАНЕ; ЛЕТЛО	СЛАБОУМЕН ЧОВЕК /РАЗГ./	РОЖБА ОТ ЖЕНСКИ ПОЛ	ОПЕРАЦИОННА СИСТЕМА НА MICROSOFT	ОБРАБОТКА НА КОЖИ	АРМЕНСКА НАЦИОНАЛНА ФЛЕЙТА		
СГРАДА ЗА ПОДСЛОН НА ТУРИСТИ	ПРЕДМЕТ ОТ ОБЗАВЕЖДАНЕ; ЛЕТЛО	СЛАБОУМЕН ЧОВЕК /РАЗГ./	ТИПИЧНА АНГЛИЙСКА СПОРТНА ИГРА	СТАР МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ALFA ROMEO“	МАЛКО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА СПЕЦИАЛНИ ЦЕЛИ	ГОЛЯМО ЕЗЕРО В СЕВ. АМЕРИКА	ПЛОЩАДКА НА ЖП ГАРА		
ПРЕВАЗНО СРЕДСТВО НА ЖП РЕЛСИ	ОСНОВЕН ЛИТЕРАТУРЕН РОД /ЛИТ./	ДЕСЕТКОКРАК МОРСКИ РАК	ЗАВЕДЕНИЕ, В КОЕТО СЕ ПОДНАСЯ КАФЕ	ОСТАТЪК ПРИ ПРОИЗВОДСТВО НА ЗАХАР	ВОЕННО-МОРСКИЯТ ФЛОТ НА ЕДНА ДЪРЖАВА	БОЛЕЗНЕНО ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СИНУСИТЕ	РОМАН /1957/ ОТ ВЛАДИМИР НАБЕКОВ		
СТЪБЛО НА ПЪЛЗЯЩО РАСТЕНИЕ	ДЕСЕТКОКРАК МОРСКИ РАК	ВОЕННО-МОРСКИЯТ ФЛОТ НА ЕДНА ДЪРЖАВА	ПРЕДМЕТ ЗА НАТОЧВАНЕ НА СЕЧИВА	МОХАМЕДАНСКИ ПОКЛОН ЗА ПОЗДРАВ	ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА		
СЪБЛО НА ПЪЛЗЯЩО РАСТЕНИЕ	ОСНОВЕН ЛИТЕРАТУРЕН РОД /ЛИТ./	ДЕСЕТКОКРАК МОРСКИ РАК	ПРЕДМЕТ ЗА НАТОЧВАНЕ НА СЕЧИВА	МОХАМЕДАНСКИ ПОКЛОН ЗА ПОЗДРАВ	ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА		
СЛАБОУМЕН ЧОВЕК /РАЗГ./	ТИПИЧНА АНГЛИЙСКА СПОРТНА ИГРА	ЗАВЕДЕНИЕ, В КОЕТО СЕ ПОДНАСЯ КАФЕ	ОСТАТЪК ПРИ ПРОИЗВОДСТВО НА ЗАХАР	МОХАМЕДАНСКИ ПОКЛОН ЗА ПОЗДРАВ	ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА		
ТИПИЧНА АНГЛИЙСКА СПОРТНА ИГРА	ЗАВЕДЕНИЕ, В КОЕТО СЕ ПОДНАСЯ КАФЕ	ОСТАТЪК ПРИ ПРОИЗВОДСТВО НА ЗАХАР	МОХАМЕДАНСКИ ПОКЛОН ЗА ПОЗДРАВ	ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА	СЪПРУЗИ БЕЗ ДЕЦА ИЛИ С ДЕЦАТА СИ		
ЗАВЕДЕНИЕ, В КОЕТО СЕ ПОДНАСЯ КАФЕ	ОСТАТЪК ПРИ ПРОИЗВОДСТВО НА ЗАХАР	МОХАМЕДАНСКИ ПОКЛОН ЗА ПОЗДРАВ	ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА	СЪПРУЗИ БЕЗ ДЕЦА ИЛИ С ДЕЦАТА СИ	СВРЪХЕСТВЕНОВА ЯВЛЕНИЕ		
ОСТАТЪК ПРИ ПРОИЗВОДСТВО НА ЗАХАР	МОХАМЕДАНСКИ ПОКЛОН ЗА ПОЗДРАВ	ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА	СЪПРУЗИ БЕЗ ДЕЦА ИЛИ С ДЕЦАТА СИ	СВРЪХЕСТВЕНОВА ЯВЛЕНИЕ	НЕБЕСНА СИНЕВА		
МОХАМЕДАНСКИ ПОКЛОН ЗА ПОЗДРАВ	ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА	СЪПРУЗИ БЕЗ ДЕЦА ИЛИ С ДЕЦАТА СИ	СВРЪХЕСТВЕНОВА ЯВЛЕНИЕ	НЕБЕСНА СИНЕВА	ПЛИТКИ МОРСКИ ЗАЛИВИ		
ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА	СЪПРУЗИ БЕЗ ДЕЦА ИЛИ С ДЕЦАТА СИ	СВРЪХЕСТВЕНОВА ЯВЛЕНИЕ	НЕБЕСНА СИНЕВА	ПЛИТКИ МОРСКИ ЗАЛИВИ	ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА КОЛИ		
ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА	СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА	СЪПРУЗИ БЕЗ ДЕЦА ИЛИ С ДЕЦАТА СИ	СВРЪХЕСТВЕНОВА ЯВЛЕНИЕ	НЕБЕСНА СИНЕВА	ПЛИТКИ МОРСКИ ЗАЛИВИ	ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА КОЛИ	РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		
СТАРА ИТАЛИАНСКА МОНЕТА, 1/2 ЛИРА	СЪПРУЗИ БЕЗ ДЕЦА ИЛИ С ДЕЦАТА СИ	СВРЪХЕСТВЕНОВА ЯВЛЕНИЕ	НЕБЕСНА СИНЕВА	ПЛИТКИ МОРСКИ ЗАЛИВИ	ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА КОЛИ	РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЕДРА ВОДНА ПТИЦА С ДЪЛЪГ КЛЮН		
СЪПРУЗИ БЕЗ ДЕЦА ИЛИ С ДЕЦАТА СИ	СВРЪХЕСТВЕНОВА ЯВЛЕНИЕ	НЕБЕСНА СИНЕВА	ПЛИТКИ МОРСКИ ЗАЛИВИ	ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА КОЛИ	РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЕДРА ВОДНА ПТИЦА С ДЪЛЪГ КЛЮН	ГЛЕДИЩЕ, ГЛЕДНА ТОЧКА		
СВРЪХЕСТВЕНОВА ЯВЛЕНИЕ	НЕБЕСНА СИНЕВА	ПЛИТКИ МОРСКИ ЗАЛИВИ	ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА КОЛИ	РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЕДРА ВОДНА ПТИЦА С ДЪЛЪГ КЛЮН	ГЛЕДИЩЕ, ГЛЕДНА ТОЧКА	НАЙ-ПОДВИЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА		
НЕБЕСНА СИНЕВА	ПЛИТКИ МОРСКИ ЗАЛИВИ	ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА КОЛИ	РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЕДРА ВОДНА ПТИЦА С ДЪЛЪГ КЛЮН	ГЛЕДИЩЕ, ГЛЕДНА ТОЧКА	НАЙ-ПОДВИЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	КОЖЕН ДЕФЕКТ „ПОРТОКАЛОВА“ КОЖА		
ПЛИТКИ МОРСКИ ЗАЛИВИ	ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА КОЛИ	РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЕДРА ВОДНА ПТИЦА С ДЪЛЪГ КЛЮН	ГЛЕДИЩЕ, ГЛЕДНА ТОЧКА	НАЙ-ПОДВИЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	КОЖЕН ДЕФЕКТ „ПОРТОКАЛОВА“ КОЖА	СЛАВЯНСКИ ПЪРВОУЧИТЕЛ /827-869/		
ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА КОЛИ	РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЕДРА ВОДНА ПТИЦА С ДЪЛЪГ КЛЮН	ГЛЕДИЩЕ, ГЛЕДНА ТОЧКА	НАЙ-ПОДВИЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	КОЖЕН ДЕФЕКТ „ПОРТОКАЛОВА“ КОЖА	СЛАВЯНСКИ ПЪРВОУЧИТЕЛ /827-869/	ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ		
РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЕДРА ВОДНА ПТИЦА С ДЪЛЪГ КЛЮН	ГЛЕДИЩЕ, ГЛЕДНА ТОЧКА	НАЙ-ПОДВИЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	КОЖЕН ДЕФЕКТ „ПОРТОКАЛОВА“ КОЖА	СЛАВЯНСКИ ПЪРВОУЧИТЕЛ /827-869/	ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ	УЧЕНИК НА БРАТЯТА КИРИЛ И МЕТОДИЙ		
ЕДРА ВОДНА ПТИЦА С ДЪЛЪГ КЛЮН	ГЛЕДИЩЕ, ГЛЕДНА ТОЧКА	НАЙ-ПОДВИЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	КОЖЕН ДЕФЕКТ „ПОРТОКАЛОВА“ КОЖА	СЛАВЯНСКИ ПЪРВОУЧИТЕЛ /827-869/	ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ	УЧЕНИК НА БРАТЯТА КИРИЛ И МЕТОДИЙ	ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЕКОВ		
ГЛЕДИЩЕ, ГЛЕДНА ТОЧКА	НАЙ-ПОДВИЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	КОЖЕН ДЕФЕКТ „ПОРТОКАЛОВА“ КОЖА	СЛАВЯНСКИ ПЪРВОУЧИТЕЛ /827-869/	ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ	УЧЕНИК НА БРАТЯТА КИРИЛ И МЕТОДИЙ	ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЕКОВ	ОСТРО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ		
НАЙ-ПОДВИЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	КОЖЕН ДЕФЕКТ „ПОРТОКАЛОВА“ КОЖА	СЛАВЯНСКИ ПЪРВОУЧИТЕЛ /827-869/	ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ	УЧЕНИК НА БРАТЯТА КИРИЛ И МЕТОДИЙ	ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЕКОВ	ОСТРО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ	БЕЗЦЕРЕМОНЕН, ХИТЪР И НАХАЛЕН ЧОВЕК		
КОЖЕН ДЕФЕКТ „ПОРТОКАЛОВА“ КОЖА	СЛАВЯНСКИ ПЪРВОУЧИТЕЛ /827-869/	ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ	УЧЕНИК НА БРАТЯТА КИРИЛ И МЕТОДИЙ	ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЕКОВ	ОСТРО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ	БЕЗЦЕРЕМОНЕН, ХИТЪР И НАХАЛЕН ЧОВЕК	КЪДРА, КЪДРИЦА, ЧУПКА НА КОСА		
СЛАВЯНСКИ ПЪРВОУЧИТЕЛ /827-869/	ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ	УЧЕНИК НА БРАТЯТА КИРИЛ И МЕТОДИЙ	ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЕКОВ	ОСТРО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ	БЕЗЦЕРЕМОНЕН, ХИТЪР И НАХАЛЕН ЧОВЕК	КЪДРА, КЪДРИЦА, ЧУПКА НА КОСА	ВИД САРИИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ		
ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ	УЧЕНИК НА БРАТЯТА КИРИЛ И МЕТОДИЙ	ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЕКОВ	ОСТРО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ	БЕЗЦЕРЕМОНЕН, ХИТЪР И НАХАЛЕН ЧОВЕК	КЪДРА, КЪДРИЦА, ЧУПКА НА КОСА	ВИД САРИИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ	СПОРТЕН ТОТАЛИЗАТОР /РАЗГОВОРНО/		
УЧЕНИК НА БРАТЯТА КИРИЛ И МЕТОДИЙ	ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЕКОВ	ОСТРО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ	БЕЗЦЕРЕМОНЕН, ХИТЪР И НАХАЛЕН ЧОВЕК	КЪДРА, КЪДРИЦА, ЧУПКА НА КОСА	ВИД САРИИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ	СПОРТЕН ТОТАЛИЗАТОР /РАЗГОВОРНО/	БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94		
ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБЕКОВ	ОСТРО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ	БЕЗЦЕРЕМОНЕН, ХИТЪР И НАХАЛЕН ЧОВЕК	КЪДРА, КЪДРИЦА, ЧУПКА НА КОСА	ВИД САРИИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ	СПОРТЕН ТОТАЛИЗАТОР /РАЗГОВОРНО/	БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94	ПРЕДПАЗНА ОГРАДА НА СТЬЛБИЩЕ		
ОСТРО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ	БЕЗЦЕРЕМОНЕН, ХИТЪР И НАХАЛЕН ЧОВЕК	КЪДРА, КЪДРИЦА, ЧУПКА НА КОСА	ВИД САРИИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ	СПОРТЕН ТОТАЛИЗАТОР /РАЗГОВОРНО/	БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94	ПРЕДПАЗНА ОГРАДА НА СТЬЛБИЩЕ	ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ		
БЕЗЦЕРЕМОНЕН, ХИТЪР И НАХАЛЕН ЧОВЕК	КЪДРА, КЪДРИЦА, ЧУПКА НА КОСА	ВИД САРИИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ	СПОРТЕН ТОТАЛИЗАТОР /РАЗГОВОРНО/	БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94	ПРЕДПАЗНА ОГРАДА НА СТЬЛБИЩЕ	ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ	СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ		
КЪДРА, КЪДРИЦА, ЧУПКА НА КОСА	ВИД САРИИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ	СПОРТЕН ТОТАЛИЗАТОР /РАЗГОВОРНО/	БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94	ПРЕДПАЗНА ОГРАДА НА СТЬЛБИЩЕ	ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ	СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ	ГЕРОЙ В ВЪ ФИЛМА „ИКОНОСТАСЪТ“		
ВИД САРИИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ	СПОРТЕН ТОТАЛИЗАТОР /РАЗГОВОРНО/	БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94	ПРЕДПАЗНА ОГРАДА НА СТЬЛБИЩЕ	ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ	СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ	ГЕРОЙ В ВЪ ФИЛМА „ИКОНОСТАСЪТ“	ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В ЮЖНА АМЕРИКА		
СПОРТЕН ТОТАЛИЗАТОР /РАЗГОВОРНО/	БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94	ПРЕДПАЗНА ОГРАДА НА СТЬЛБИЩЕ	ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ	СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ	ГЕРОЙ В ВЪ ФИЛМА „ИКОНОСТАСЪТ“	ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В ЮЖНА АМЕРИКА	ВСЯКА ОТ КОСТИТЕ НА ПРЪСТ НА РЪКА		
БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94	ПРЕДПАЗНА ОГРАДА НА СТЬЛБИЩЕ	ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ	СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ	ГЕРОЙ В ВЪ ФИЛМА „ИКОНОСТАСЪТ“	ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В ЮЖНА АМЕРИКА	ВСЯКА ОТ КОСТИТЕ НА ПРЪСТ НА РЪКА	ОГНЕТЕЧЕН ВУЛКАНИЧЕН ПРОДУКТ		
ПРЕДПАЗНА ОГРАДА НА СТЬЛБИЩЕ	ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ	СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ	ГЕРОЙ В ВЪ ФИЛМА „ИКОНОСТАСЪТ“	ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В ЮЖНА АМЕРИКА	ВСЯКА ОТ КОСТИТЕ НА ПРЪСТ НА РЪКА	ОГНЕТЕЧЕН ВУЛКАНИЧЕН ПРОДУКТ			

*** ПОМОЩНИК ***
 ХЕЙЛИТ, МОРИОН, ШВИ, КРЕПОН, АПРАЦИ, ЕОЛ, ЕФЕДРА, ТУА, РАМ, ОЛА, СИРИН, АНИС, РИАЛ, АДН