

Поколението Z прегаря на работа повече от всяко друго - ето защо и какво може да се направи

(Gen Z is burning out at work more than any other generation — here's why and what can be done)

Автор: Нитин Декха - Преподавател по изследвания на правосъдието, изследвания на ранното детство, обществени и социални услуги и избираеми дисциплини, University of Guelph-Humber

Декларация за оповестяване:
Нитин Декха е член на Института за представяне и обучение и Канадската общност на корпоративните преподаватели.

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



Gen Z workers are reporting some of the highest burnout levels ever recorded. (Getty Images/Unsplash+)

Работещите от поколение Z отчитат едно от най-високите нива на прегаряне, регистрирани някога, като нови изследвания показват, че те са подложени на безпрецедентни нива на стрес. Докато хора от всички възрастови групи съобщават за прегаряне,

поколението Z и милениалите отчитат „пик на прегаряне“ в по-ранни възрасти. В Съединените щати анкета сред 2,000 възрастни установи, че една четвърт от американците са прегаряли преди да навършат 30 години.

По подобен начин британско проучване

измери прегарянето за период от 18 месеца след пандемията от COVID-19 и установи, че поколението Z отчитат нива на прегаряне от 80%. По-високи нива на прегаряне сред кохортата на поколение Z бяха съобщени и от ВВС преди няколко години.

В световен мащаб проучване, обхващащо 11 държави и повече от 13,000 служители и мениджъри на първа линия, съобщи, че работещите от поколение Z са по-склонни да се чувстват „прегарящи“ (83%) от другите служители (75%).

Прод. на стр.6>>

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



стр.12, 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



Happy EASTER

Visit our retail store!



**Family owned
and operated**

**Canadian
made**

**Quality
ingredients**

**Choose us
over the rest!**



VISIT OUR RETAIL OUTLET CASH & CARRY

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

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



20 YEARS



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;** Пекари, Оператори на производствена линия (от \$18.50/час), Оператори на мотокари (от \$22.05/час).
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници (от \$21.00/час)
- **Мениджмънт;** Бригадири (от \$50K/годишно), Супервайзори (от \$65K/годишно)

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. 1357)**

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

Bulgarian Puppet Show Coming to Mississauga this March Break

Senju Puppet Theatre from Sofia performs at Maja Prentice Theatre during Puppet Festival Mississauga



Български куклен театър ще участва в Кукления фестивал в Мисисага

Българският куклен театър „Сенджу“ от София ще представи спектакъла „Дъщерята на самурая“ на сцената на Maja Prentice Theatre

The Samurai's Daughter is a visually captivating marionette performance by Senju Puppet Theatre from Sofia, Bulgaria, presented by Puppet Festival Mississauga on March 20 and 21 at the Maja Prentice Theatre in Mississauga. Known for their exceptional craftsmanship and expressive puppetry, the company brings a rare and beautiful tradition of string marionette theatre to Canadian audiences.

Senju Puppet Theatre is dedicated to preserving and revitalizing the historic Takeda marionette tradition, a distinctive style of Japanese puppet theatre. The company works under the mentorship of Senju Takeda, widely recognized as the last and only heir to this centuries-old puppetry lineage.

Their remarkable artistry has drawn international attention, including appearances on Bulgaria's Got Talent, where their intricate puppet manipulation and theatrical storytelling impressed audiences and judges alike.

The Samurai's Daughter is inspired by the Japanese folktale "Hime with the Big Hat." The story follows Ume, a mysterious young girl who hides beneath a large bowl on her head. When Itharou, the youngest son of a Shogun, chooses kindness and friendship over ridicule, the two embark on a journey to break the spell of the bowl. Their adventure explores themes of honesty, courage, and compassion, revealing that happiness is something we create through our actions.

Featuring puppets crafted from authentic Japanese materials and manipulated with remarkable precision, the performance highlights the elegance and poetic beauty of traditional marionette theatre. Suitable for audiences ages 5 and up, this enchanting production offers a magical theatrical experience for families and puppetry enthusiasts alike.

„Дъщерята на самурая“ е визуално завладяващо марионетно представление на Куклен театър „Сенджу“ от София, България, представено от Кукления фестивал Мисисага на **20 и 21 март** в театър „Мая Прентис“ в Мисисага.

Известна с изключителното си майсторство и експресивния си куклен театър, трупата представя на канадската публика рядка и красива традиция на струнния марионетен театър.

Кукленият театър „Сенджу“ е посветен на опазването и възраждането на историческата **марионетна традиция на "Такедата"**, отличителен стил на японския куклен театър. Ментор на групата е "Сенджу Такедата", широко признат като последния и единствен наследник на тази вековна уникална японска марионетна система.

Тяхното забележително артистично майсторство привлече международно внимание, включително участието им в „**България търси талант - Bulgaria's Got Talent**“, където сложните им манипулации с кукли и театралното им разказване на истории впечатлиха както публиката, така и съдиите.

„Дъщерята на самурая“ е вдъхновена от японската народна приказка „Химе с голямата шапка - Hime with the Big Hat“. Историята проследява Уме, мистериозно младо момиче, което се крие под голяма купа на главата си. Когато Итару, най-малкият син на Шогуна, избира добротата и приятелството пред подигравките, двамата се впускат в пътешествие, за да разрушат магията на купата. Приключението им изследват теми за честност, смелост и състрадание, разкривайки, че щастието е нещо, което създаваме чрез действията си.

С участието на кукли, изработени от автентични японски материали и манипулирани със забележителна прецизност, представението подчертава елегантността и поетичната красота на традиционния марионетен театър. Подходяща за публика над 5 години, тази очарователна продукция предлага магическо театрално преживяване както за семейства, така и за любители на кукленото изкуство.

ЗА БИЛЕТИ:

<https://cranecreations.ca/event/puppet-festival-mississauga/thesamuraisdaughteramarchbreakpuppetshow>

LASER CLINIC

COSMETICS & PAIN TREATMENT

Dr Indira Khurana M.Sc., Ph.D.(Physics), I.M.D.

ДЕРМАТОЛОГИЧНИ ЛЕЧЕНИЯ

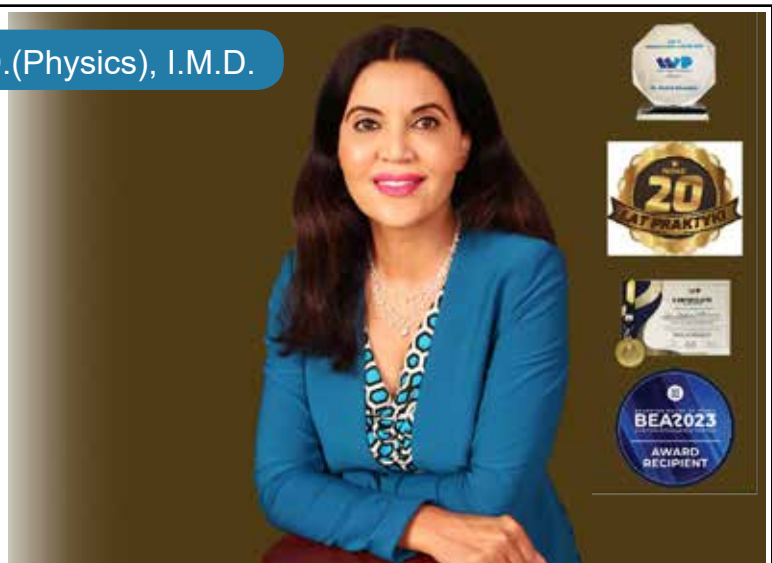
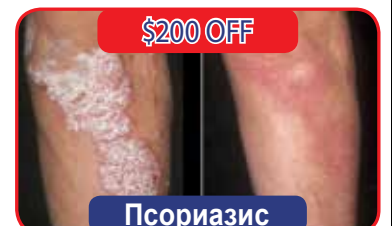
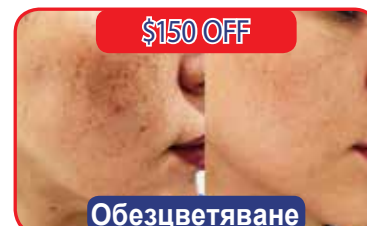
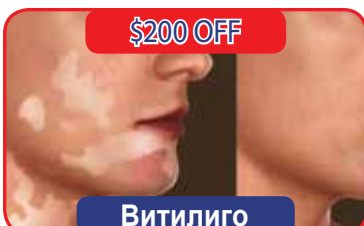
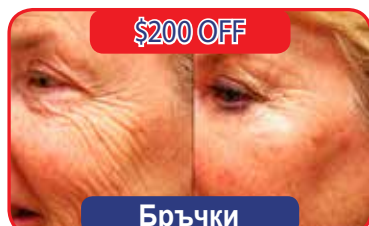
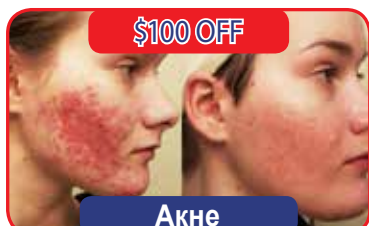
- Nail Fungus (гъбички по ноктите)
- Eczema (екзема)
- Psoriasis (псориазис)
- Vitiligo (бели петна)
- Pigmentation (петна, белези)
- Acne (акне)
- Rosacea (розацея)
- Scars (белези)
- Leg Veins (разширени вени на краката)
- Wrinkles (бръчки)
- Fat/Cellulite (мазнини/целулит)
- Hair Removal (обезкосмяване)

ОБЛЕКЧАВАНЕ НА БОЛКАТА

- Back Pain (болки в гърба)
- Shoulder Pain (болка в рамото)
- Muscle Pain (мускулна болка)
- Arthritis (артрит)
- Carpal Tunnel Синдром на карпалния тунел
- Tennis Elbow (тенис лакът)
- Migraines (мигрена)
- TMJ
- Post-Covid Pain (болка след ковид)

ПРЕМАХВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯ

- Smoking/vape (пушене)
- Cannabis (марихуана)
- Alcohol (алкохол)
- Drugs (лекарства)
- Sugar (захар)



Промоция

ГЪБИЧКИ

\$50 OFF

МАЗНИНИ И ЦЕЛУЛИТ

20% OFF

MISSISSAUGA

3050 Artesian Dr. unit #4, 905-593-0770

БЕЗПЛАТНА

КОНСУЛТАЦИЯ

BRAMPTON

700 Balmoral Dr. unit #7 (Southgate Plaza), 905-790-6998

LaserCosmeticsClinic.com info@lasercosmeticsclinic.com | Пон - Пет 10-6 | Събота 10-3 | Неделя - затворено

**Български куклен театър „Сенджу“ от София
ще участва в Кукления фестивал
Puppet Festival Mississauga
със спектакъла “Дъщерята на самурая”**

PUPPET SHOW FROM BULGARIA!

AT PUPPET FESTIVAL MISSISSAUGA 2026

Samurai's Daughter performed by Senju Pupept Theatre from
Sofia as seen on *Bulgaria's Got Talent*

SHOWTIMES

MAR 20

6:30PM - 7:20PM

MAR 21

3PM - 3:50PM

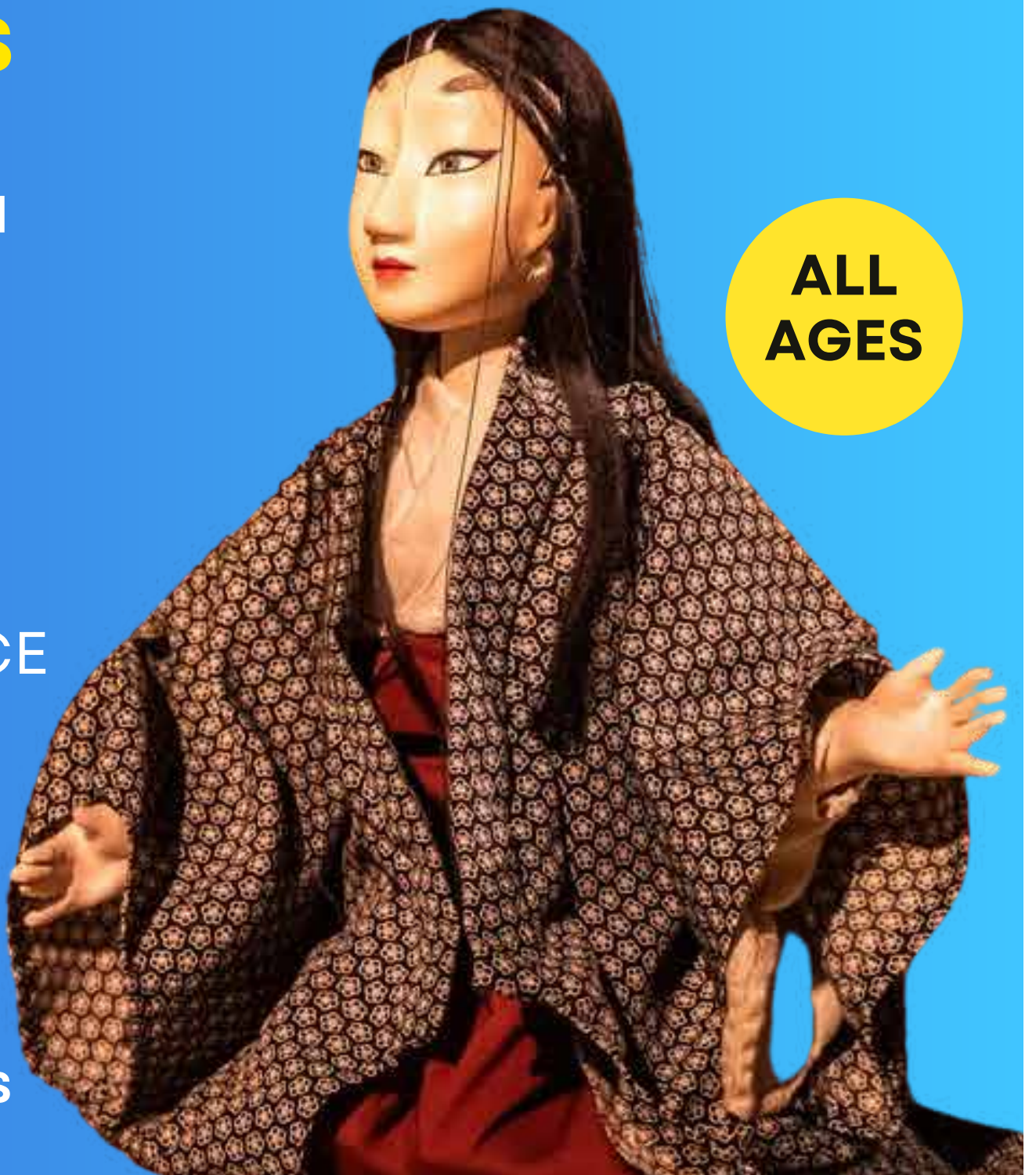
WHERE

MAJA PRENTICE
THEATRE



TICKETS

**ALL
AGES**



Поколението Z прегаря на работа повече от всяко друго - ето защо и какво може да се направи

(Gen Z is burning out at work more than any other generation — here's why and what can be done)

<< Прод. от стр.1

Друго международно проучване за благосъстоянието установи, че близо една четвърт от 18 до 24-годишните изпитват „неуправляем стрес“, като 98% съобщават за поне един симптом на прегаряне.

В Канада, проучване на канадския бизнес установи, че 51% от анкетираните от поколение Z се чувстват „изгорели“ - по-малко от милениалите с 55%, но повече от бейби бумърите с 29% и поколението X с 32%.



Като дългогодишен университетски преподавател на студенти от поколение Z и баща на две деца от това поколение, считам, че нивата на прегаряне на представителите на поколение Z на днешното работно място са изумителни. Вместо да отхвърляме младите работници като разсеяни или твърде взискателни към баланса между работа и личен живот, може да приемем, че трябва да се насочим върху това какво не е наред на работното място и как можем да

го поправим.

Какво всъщност е „прегарянето“

„Прегарянето“ може да варира от човек до човек и в различните професии, но изследователите като цяло са единодушни спрямо основните му характеристики. То възниква, когато има конфликт между това, което работещият очаква от работата си, и онова, което работата всъщност изисква.

Това несъответствие може да приеме много форми: двусмислени работни задачи, претоварване със задачи или липса на достатъчно ресурси или умения, необходими за отговор на изискванията на дадена роля.

Накратко, „прегарянето“ е вероятно да възникне, когато има нарастващо несъответствие между очакванията на човек за работата и реалностите. Помладите работещи, жените и служителите с по-нисък стаж са постоянно изложени на по-висок риск от прегаряне.

„Прегарянето“ обикновено се

проявява в три измерения. Докато умората често е първият забележим симптом на прегаряне, вторият е цинизмът или деперсонализацията, което води до отчуждение и откъсване от работата. Това откъсване води до третото измерение на прегарянето: намаляващо чувство за лични постижения или самоефективност.

Защо поколението Z е особено уязвимо към „прегаряне“

Няколко сили се обединяват, за да направят поколението Z особено податливо на „прегаряне“. Първо, много представители на поколение Z навлязоха на пазара на труда по време и след пандемията от COVID-19.

Това бе време на дълбоки катаклизми, социална изолация и променящи се работни протоколи и изисквания. Тези условия нарушиха неформалното учене, което обикновено се случва чрез ежедневни взаимодействия с колеги, което бе трудно да се възпроизведе в дистанционна работна среда.

Второ, по-широкият икономически натиск се засили. Както твърди американската икономистка Павлина Чернева, „смъртта на социалния договор и укрепването на работните места“ – очакването, че университетското образование ще доведе до добре платена работа – оставиха много млади хора да се ориентират в далеч по-несигурен пейзаж.

Засилването на икономическите смущения, разширяващото се неравенство, нарастващите разходи за жилище и живот и нарастването на несигурната заетост оказаха по-голям финансов натиск върху това поколение.

Трети фактор е реструктурирането на работата, което се случва под въздействието на изкуствения интелект. Както писа стратегът по работното място Ан Коуал Смит в

скорошна статия във Forbes, поколение Z е първото поколение, което навлиза на пазар на труда, дефиниран от „нова архитектура на работата: хибридни графици, които фрагментират връзката,

Buy, Sell, Lease Responsibly!



Mariana Jordanova & Fred Campos

Sales Representatives

- Buy, Sell, Lease with Us!
- Your Full Service Real Estate Team!

• Покупки, Продажби, Под Наем!
Екип за Недвижими Имоти с Пълно
Обслужване на Вашите Услуги!
Говорим Български!

Мариана Йорданова

647 885 7143

Mariana@wolfstreet.ca

Wolfstreet
REAL ESTATE

Sage Real Estate Ltd., Brokerage
134 Ossington Ave, Toronto, ON M6J 2Z5

Not intended to solicit sellers or buyers currently under contract with another brokerage.
Designed Sage Real Estate. SageRealEstate.ca

<< *Прод. от стр.6*

автоматизация, която премахва контекста, и лидери, твърде заети, за да моделират преценка“.

Какво може да се направи?

Ако четете това и се чувствате изтощени, първото нещо, което трябва да знаете, е, че не реагирате прекалено и не сте сами. Добрата новина е, че има начини за възстановяване.

Едно от най-пренебрегваните противоотрови на прегарянето е борбата с отчуждението и изолацията, които то поражда. Най-добрият начин да направите това е чрез изграждане на връзка и взаимоотношения с

другите, започвайки с колегите от работата. Това може да бъде толкова просто, колкото да се свържете със съотборник след тренировка или да уговорите седмично кафе с колега.

Освен това е важно да се откажете от идеята, че прекомерната работа е по-добра работа. Поставете граници на работното си място, като отделите време в календара си и ясно сигнализирайте на колегите си, че сте на разположение.

Но индивидуалните стратегии за справяне могат да стигнат само дотук. По-фундаменталните решения трябва да

дойдат от самите работни места. Работодателите трябва да предлагат по-гъвкави условия на работа, включително подкрепа за психично здраве. Лидерите и мениджърите трябва ясно да съобщават очакванията си за работата, а работните места трябва да имат политики за проактивен преглед и преразпределение на прекомерното натоварване.

Ковал Смит предложи и изграждането на нова „архитектура на обучение“ на

работното място, която включва менторство, осигурява обратна връзка и възнаграждава

любопитството и гъвкавостта.

Взети заедно, тези усилия за трансформация на работното място биха могли да хуманизират работното място, да намалят прегарянето и да подобрят ангажираността, дори във време на нахлуване на изкуствения интелект. Работно място, което работи по-добре за поколение Z, в крайна сметка работи по-добре за всички нас.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/gen-z-is-burning-out-at-work-more-than-any-other-generation-heres-why-and-what-can-be-done-270237>

Заупокойни богослужения по повод две години от кончината на Българския патриарх Неофит



Източник:
Българска Патриаршия
(bg-patriarshia.bg)

Със заупокойна света Литургия в катедралния храм „Св. Неделя“ бе отбелязана втората годишнина от кончината на приснопаметния Български патриарх Неофит. Богослужението бе възглавено от Негово Светейшество Българския патриарх Даниил, в съслужение с архиереи на Българската православна църква, духовници от столицата и представители на други Поместни православни църкви. Преди началото на богослужението патриарх Даниил подчерта духовното наследство на своя предшественик, определяйки го като архипастир, отличаващ се с дълбока вяра и истинско смирение. „Патриарх Неофит имаше и се отличаваше с дълбока, искрена вяра в Бога. Беше

образец на смирение, кротост, отдаденост на Бога. Изключително чист по душа и по тяло, с което неговото служение се беляза като едно изключително достойно служение на първоиерарх на нашата родна Православна църква, така че остави един изключителен пример и ние сме убедени, че тази любов към Бога и към повереното му паство, която той проявяваше, никога няма да отпадне“, каза патриарх Даниил. В съслужение на предстоятеля на Българската православна църква бяха Варненският и Великопреславски митрополит Йоан, Неврокопският митрополит Серафим, Старозагорският митрополит Киприан, Врачанският митрополит Григорий, Сливенският митрополит Арсений, както и Техни Преосвещения Мелнишкият епископ Герасим – гл. секретар на Св. Синод, Браницкият епископ Йоан – първи викарий на Софийския митрополит, Велбъждският епископ Исаак – втори викарий на Софийския митрополит и Драговитийският епископ Василий – игумен на Троянската света обител, ставр.

ик. Нелуц Опря – представител на Румънския патриарх у нас, храмовото духовенство, столични свещеници и дякони, водени от протодяконите Иван Петков и Деян Коруноски. По време на светата Литургия бяха отправени молитви за упокоението на душата на приснопаметния Български патриарх, а след края ѝ бе отслужена панихида, в която молитвено се включи и Великотърновският митрополит Григорий. По решение на Светия Синод слово произнесе Сливенският митрополит Арсений, който припомни духовния път и дългогодишното служение на покойния първосветител. Той отбеляза, че през близо половинвековното си служение – включително дванадесет години като предстоятел на БПЦ – БП Българския патриарх Неофит остава верен служител на Христовата Църква и ревностен свидетел на евангелската истина. По думите му, под неговото архипастирско ръководство, са били възстановени и изградени множество храмове и манастири, а значително внимание е било отделено на милосърдната

дейност на Църквата и на духовното просвещение на народа. „Покойният ни първосветител беше отдаден и верен на истината. Твърд като скала пред оказвания натиск. С тези свои качества той успя да опази ненакърнен църковния мир – в родната ни Църква и в отношенията със сестрите Поместни църкви“, подчерта митрополит Арсений. След богослужението духовенството и вярващите се отправиха към гроба на патриарх Неофит, разположен под южната колонада на катедралния храм, където бе отслужен трисагий. Българският патриарх Неофит се престава в Господа на 13 март 2024 г., оставяйки трайна следа в съвременната история на Българската православна църква като архипастир, посветил живота си на служението на Христа и на духовната грижа за повереното му паство. Неговият образ остава в паметта на вярващите като символ на кротост, духовна чистота и пастирска отдаденост.

Не могат да открият кой блъсна с моторна шейна дете на писта в Банско



Повече от седмица МВР издирва кой е управлявал моторната шейна, която блъсна 14-годишно момче на една от пистите в Банско. Детето е на легло със счупен на две места таз, а лекарите прогнозираят, че възстановяването му ще бъде продължително, предаде Нова телевизия.

Инцидентът стана на 5 март на писта в Банско. Момчето е било с баща си, когато по думите на родителя го удря моторна шейна без светлинна и звукова сигнализация. След сблъсъка водачът на шейната напуска местопроизшествието, а момчето е откарано в болница. При прегледите е установено, че то е с две фрактури на таза.

По думите на лекарите възстановяването ще е дълго -

ученикът ще трябва да остане на легло няколко седмици, след което ще се придвижва с патерици поне два месеца. Бащата Александър Филипов твърди, че след удара водачът на шейната е напуснал мястото, без да помогне. Имало и свидетели на инцидента. От полицията съобщиха, че проверката продължава, но засега не е установено кой е управлявал шейната.

“Синът ми все още не може дори да се обръща в леглото. Трудно е за един тийнейджър да лежи постоянно. Имаме опасения, че може да повтаря годината в училище. Отново ходих до Районното управление на полицията и разговарях с разследващите полицаи, казват, че се работи всеки ден. Има поне 6-7 очевидци на инцидента, както и следи от шейната. Разпитани са двама свидетели”, заяви Филипов.

От пресцентъра на МВР заявиха, че се прави всичко

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

- Администрация, заплати, пълно счетоводство и данъчно обслужване на корпорации
- Годишни данъчни декларации за частни лица, фирми, корпорации и организации с неправителствена цел
- Консултации за всички финансови и фискални услуги, пенсиониране, раздяла, нови имигранти в Канада, UBER шофьори, продажба на имот 2ри или 3ти и т.н. имоти
- Accounting, bookkeeping, financial & fiscal strategies and tax services
- Income tax return - individuals, renting business, self employed, corporations, NGO and charity organisation
- All types of financial & fiscal consultation, retirement, separation, new immigrants, UBER drivers, property sell, 2nd, 3rd property sell, etc.



Svilson
Svilen Todorov
svilen.todorov@hotmail.com
Office (514)-800-8657

- Услугите ми се предлагат на - български, английски и френски

- Работя с всички провинции в Канада. Както и с допълнителните административни услуги за Квебек. I work for all the provinces in Canada and I'm aware of all requirements for Quebec laws.

HELP WANTED

Triple "A" Cheese is looking for a full time or part time person to work in their retail store (full time or part time). Looking for someone smart, strong, happy, lovely and talented too that would love to be part of their team.
7210 Torbram Rd., Mississauga
www.triplecheese.com
For more information please email them at:
info@triplecheese.com

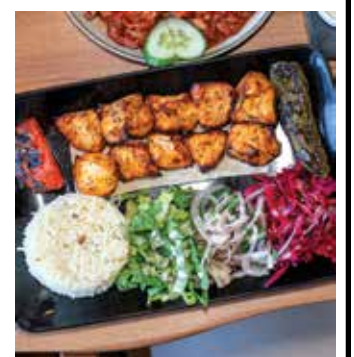


Heaven Turkish Cuisine

7330 Yonge St, Thornhill

(North of Steeles Ave at Clark Ave)

Tel: (365) 556-0478



<< **Прод. от стр.9**

възможно случаят да бъде разкрит. От фирмата концесионер обясниха, че са предали всички записи, с които разполагат на полицията.

Затвориха въздушното пространство над София заради дрон

Въздушното пространство над летище «Васил Левски» в София е било затворено за кратко на следобед заради засечен дрон, съобщава БНТ. От летището в София информираха, че полет от Кьолн е пренасочен и е кацнал на летище Варна. Системите за сигурност са засекли дрон. Веднага са информирани РВД, Гранична полиция и всички наземни служби.

Информиран е и командирът на гонещ се за кацане самолет от Кьолн. Самолетът е пренасочен и е кацнал във Варна.

Въздушното пространство над летището е било затворено за кратко с цел осигуряване на сигурността на полетите. След като дронът е неутрализиран, нормалният въздушен трафик е възстановен.

От МВР съобщиха, че е проверен сигнал

за дрон. Открит е бил от любител фотограф, който снимал кацачи и излитащи самолети. Той доброволно е предал техниката си на служителите на МВР. Дал е обяснения и е освободен.

Управлението на дроновете над летища и по въздушните пътища на самолетите е строго забранено. Всяко нарушение може да коства живота на много хора.



Откриха незаконна кланица в Ихтиман



/Снимка: БТА/

Съмнения за незаконен внос на животни от Румъния и нелегална кланица край Ихтиман разкриха властите при проверка на място. «Намираме се в Ихтиман, който очевидно е острието или лобното място на контрабанда, която влиза в България», коментира пред медиите министър Христанов, цитиран от БТА.

Вече има и задържани камиони, които в момента са на румънската граница с дребен рогат добитък. Христанов каза, че на другата локация


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. - Пет. 8 am - 7 pm Съб. и Нед. -затворено

Биохакинг на психическо и физическо изтощение с биорезонанс

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

за да се лекуваме?

Биорезонансът използва честоти за лечение по проста формула: **Неутрализирайте. Енергизирайте. Оптимизирайте.** Това е кодът за биохакинг на енергията на биорезонанса.

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

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

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



Krop
BioResonance
Studio

Joanna Krop, MA, BRT



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

Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

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

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

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

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

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

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

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



BOBBI DONEVA

Вашият тревел агент

T: (905) 849 4664

C: (647) 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

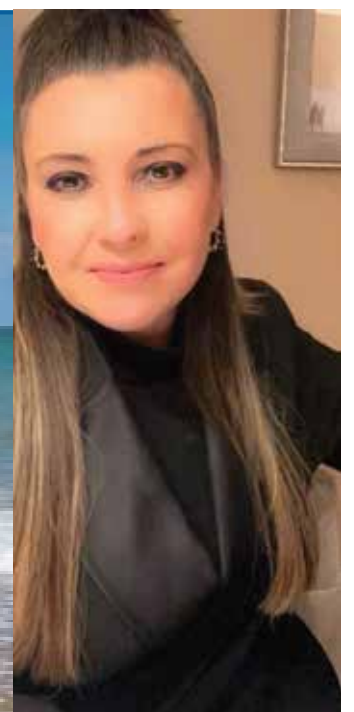
● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки



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



<< *Прод. от стр.11*

от другата страна на Ихтиман са намерени румънски ушни марки на животни.

БАБХ заедно с МВР установяват, че тук има няколко локации, в които са изхвърлени кости и пресни животински отпадъци, каза Христанов. Освен това има и няколко локации, в които са използвани за транжиране, за разфасоване на месото и оттам за дистрибуция в неизвестно каква посока, каза още той.

Пиян граничен полицай заловен след гонка по магистрала „Струма“

Полицай е задържан след каране пиян в насрещното движение и гонка по АМ «Струма» на 11 март, съобщи struma.com. Според информацията на местната медия арестуваният е граничен полицай от Петрич, който работи на ГКПП «Златарево».

Въпреки многократно подаваните сигнали да спре, шофьорът продължил движението си, което довело до опасна гонка. След продължително преследване от АПИ успели да отклонят автомобила в района на Симитли, където

бил спрян.

Хванатият на магистрала «Струма» полицай е карал в участък в ремонт, а дрегерът при полевия тест е показал 1.91 промила алкохол, съобщиха от държавното обвинение. Районна прокуратура-Благоевград осъществява ръководство и надзор върху образувано досъдебно производство за управление на моторно превозно средство с концентрация на алкохол в кръвта над 1.2 на хиляда, установено по надлежния ред.

Делото е образувано от следовател, след като е установено, че водачът на лекия автомобил е служител на Гранично полицейско управление-Златарево.

В района на пътен възел «Симитли» водачът навлязъл в ограничен участък за движение поради ремонтни дейности. Автопатрул спрял автомобила за проверка, при която С.М. се легитимирал със служебната си карта.

Намериха тялото на новородено бебе в сметище в Сливен



Снимка: Vulphoto/

Тяло на мъртво новородено бебе е било открито на сметище в Сливен. Сигналят е подаден, след като тялото е било намерено в кашон на сметище в близост до квартал «Надежда», предаде «Нова телевизия».

На място били изпратени екипи на полицията. Предстои да се установи самоличността на родителите на детето и причината за неговата смърт. Полицията призовава гражданите, ако имат информация, да сигнализират на компетентните органи.

Задържаха 25-годишен мъж за измама за машини за „копаене“ на криптовалута



/Снимка: ОД на МВР-Пловдив/

След разследване в отдел „Икономическа

полиция“ в Пловдив е задържан мъж, извършил крупна измама с търговия на машини за „копаене“ на криптовалута, предаде „Дарик“. По образуваното досъдебно производство са събрани предварителни доказателства за повече от 10 потърпевши, общо ощетени с над 156,000 евро

При извършени оперативно-издирвателни и процесуално-следствени действия е било изяснено, че като собственик на търговско дружество мъжът е сключвал фиктивни договори за покупка на машини за генериране на криптовалута и предоставяне на хостинг услуги. Рекламирайки в различни приложения в социалната мрежа, той набирал желаещи да увеличат доходите си чрез добив на Bitcoin, ползвайки т.нар. „крипто ферма“. Като свое задължение търговецът обявявал закупуването, свързването и поддръжката на компютърната система – „копачка“, както и покриване на разходите за електроенергия. Клиентът щял да получи цялата месечна печалба само срещу определена такса за услугата.

<< Прод. от стр.12

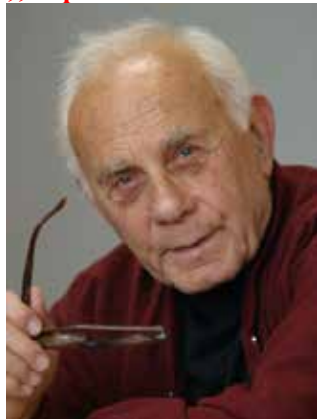


/Снимка: ОД на МВР-Пловдив/

25-годишният мъж е успял да склучи десетки неистински договори, по силата на които взел от потърпевшите суми между 5,000 и 10,000 евро. След това отлагал изпълнението с различни обяснения – ремонти в чужбина, проблеми с електроразпределителното дружество или недостатъчна мощност. В част от случаите обещаните устройства изобщо не били купени, а в други – били препродавани.

След ареста на мъжа от дома му са иззети договори, платежни документи и други доказателства, свързани с незаконната дейност, предаде БНР. Материалите по случая са докладвани в Районна прокуратура – Пловдив и с постановление на наблюдаващия прокурор обвиняемият е бил задържан за срок до 72 часа.

„Пролет“



Автор: Найден Вълчев

„Сред малката тиха полянка, на завет до ниско дръвче, кокиче красиво подаде бяло цветче.

Засмя му се златното слънце и топъл южняк прелетя — то плесна с ръчички зелени и разцъфтя.

Но кацна врабче на дръвчето и каза: — Не те ли е страх? Не знаеш ти бурите люти, преспите, ах!

Кокичето весело кимна и рече: — Не бой се врабче! Ех, ужким ти някога беше храбро момче!

Щом аз съм на припек излязло, щом духа южнякът цял ден, тогава и топлата пролет иде след мен! Подскочи от радост врабчето,

Прод. на стр.12 >>

ouzo of plomari
Isidoros Arvanitis
1894

A window to Greece
Greece's No1 Ouzo

Ouzo of Plomari
Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
700mL bottle
LCBO#276550 | SAQ#15208234

LCBO
#276550

Enjoy Responsibly

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.13*

да хвъркне дори не
успя,
разтвори то мъничка
човка
и се разпя...

И вятъра хукна надолу,
разнесе навред по
света
щастливата песен
за пролетта.

А там — на полянката
малка —
до младото ниско
дръвче
кокичето люшкеше
леко
бяло цветче.“

заран дига чело и след
всички вихрушки
ослепителен, сипкав и
златен блести.

Диша утрото, диша
България цяла,
все по билото - ето я -
иде пеша
и със нея във снежната
приказка бяла
виж че крачи и твоята
млада душа.“

„Чувство“

Автор: Найден Вълчев

„Поле.
И път в полето.
И пшеници.
Крайпътни макове и
дървеса,
и лястовичи звъннали
редици
по жиците.
И сини небеса.

И някъде зад пътя и
житата -
къщурка с покрив
весело червен,
където с прости
трепети в душата

навярно чакат някого.
Не мен.

Не мен.
Но все едно.
На мен ми стига
зеления пастел на
пролетта,
деня,
старопланинската верига
и слънчевия звън на
радостта, която ме зове
сред тез пшеници,
крайпътни макове и
дървеса,
и лястовичи звъннали
редици
по жиците.
И сини небеса.“

„Зимна приказка“



Автор: Найден Вълчев

„Колко бял и
безбрежен е зиме
Балкана!
Петрохан го изпраща
към Вежен на път,
стар Юмрука на сватба
с три вихри го кани,
под Марагидик черни
горуни трещят.

Мраз ги смръзва,
звезда от високо им
кима,
те по призори стволоче
пукат от студ
и все пак и във най-
януарската зима
за елените рижи
намират приют.

Вечер вежди навъсва
Балкана хайдушки,
скърца зимно и пътят
му зимно хрущи,



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

„Криптокралицата“
присвоила
£3,600,000,000 „все
още е жива“?



„Криптокралицата“, която измами милиони хора с милиарди паунда, може би все още е жива, смята висш полицейски служител. Ружа Игнатова е харизматичната съснователка на OneCoin – Понци схемата, която донесе загуби от най-малко **£3.6** милиарда на инвеститори по целия свят, пише британския Metro.

Ружа Игнатова основа OneCoin през 2014 г., измами 3 милиона жертви, преди да се укрие през 2017 г., след като американската полиция издаде заповед за ареста и. Българското Бюро за разследваща журналистика и данни съобщи през 2023 г., позовавайки се на полицейски документи, че Игнатова е била убита, а тялото ѝ нарязано и хвърлено в Йонийско море през 2018 г. Сега служител на германската полиция, водещ разследване на случая с Игнатова, заяви обаче пред

BBC, че работят с предположението, че тя е жива.

В интервю за подкаста „The Missing Cryptoqueen“ анонимният служител заяви: „Нито българската полиция, нито която и да е друга полицейска сила са успели да предоставят доказателства, които да доказват смъртта и без съмнение.“

„Досега това са предположения от моя страна ... Няма сигурни доказателства, че е жива, но няма и сигурни доказателства, че е мъртва – затова е толкова разгорещено обсъждано.“



Игнатова е видяна за последно да се качва на полет от София до Атина и оттогава никога не е виждана. Твърди се, че Игнатова е била забелязана по целия свят, включително Лондон, Вирджинските острови, Тайланд, Атина, Дубай и Средиземно море.

Наблюденията заваляха, след като родената в България германска гражданка бе добавена към

списъка на 10-те най-издирвани бегълци на ФБР, като американската агенция предлага награда от \$5 милиона за информация за нея.

„Ще я хванем, убедена съм, че ще я намерим“, казва служителят.

Като се имат предвид „неограничените пари“ на бегълката, германският следовател счита, че Игнатова може лесно да изчезне и да прескача от място на място.

Той добави: „Ще я хванем, убедена съм, че ще я намерим. Въпросът винаги е кога.“

„Тя е в много добра позиция да продължи това много дълго време.“ „Но опитът показва, че в даден момент всеки прави грешка и съм силно убеден, че и тя ще направи грешка.“



Изтекли полицейски документи обвиниха българския наркобарон Христофорос Аманатидис, „Таки“, че е организирал **убийството на Ружа Игнатова**. Това е било направено, за да се прикрие участието му в OneCoin, твърдят те. Аманатидис

никога не е бил арестуван. Красмир „Къро“ Каменов, българин с връзки с мафията, който е издал полицейските документи свързани с „Таки“, бе убит в Кейптаун през 2023 г. Няма арестувани във връзка с убийството на Каменов, което според BBC се е случило недалеч от мястото, където е била забелязана Игнатова.

Немската обществена телевизия ARD съобщи през 2024 г., че Игнатова е била забелязана „жива“ в Кейптаун - скривалище за престъпници в бягство. На въпрос за наблюдението в Южна Африка, немският следовател каза, че това е „добър сигнал“.

„Не са добавени съществени факти, които биха разкрили точното местонахождение на Ружа Игнатова“, добави той.

„Има индикации, че в миналото е имало контакти с Южна Африка, но къде може да се намира тя е друг въпрос.“ ФБР твърди, че Игнатова е издирвана за заговор за извършване на банкова измама, банкова измама, заговор за пране на пари, заговор за извършване на измама с ценни книжа и измама с ценни книжа.

Прод. на стр.14 >>

<< **Прод. от стр.13**

„Твърди се, че тя е инструктирала жертвите си да превеждат инвестиционни средства по сметки в OneCoin, за да закупят пакети на OneCoin, което е карало жертвите да изпращат банкови преводи, представляващи тези инвестиции“, добавя агенцията.

Самоличността на Банкси е „разкрита“ след разследване на Reuters



Графити артист от Великобритания бе обявен за известния уличен артист Банкси, след задълбочено разследване на информационната агенция Ройтерс, предава британския The Mirror.

Банкси е един от най-популярните и загадъчни художници в света, но неговата самоличност е обект на дебати и е строго пазена в тайна в продължение на десетилетия. Банкси е най-известен с прости, но изискани шаблонни графити,

които са генерирани десетки милиони паунда продажби през годините.

Някои критици смятат, че анонимността на Банкси е също толкова важна за работата му, колкото шаблоните и боята. Но кой е истинският Банкси? Според Ройтерс, това е Робин Гънингам за когото агенцията твърди, че е променил името си на Дейвид Джоунс.

За да стигнат до заключението си, Ройтерс проучва какво са разкрили Банкси и близки до него хора за

неговата самоличност, интервюира дузина вътрешни хора и експерти от света на Банкси и посочва неразкрити досега съдебни записи и полицейски доклади в САЩ в опит да разкрият самоличността на художника.



Дългогодишният адвокат на артиста Марк Стивънс написа до Ройтерс, че Банкси „не

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



Scarborough Showroom & Factory

53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3, Tel: 416-759-0293

Mon – Fri: 10AM-7PM | Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

Mississauga Showroom

5285 Tomken Road, Unit 3. Mississauga ON L4W 3N8, Tel: 905-963-9079

Mon – Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

E-mail: kitty@memorialgalleries.ca , www.memorialgalleries.ca

<< **Прод. от стр.14**

приема много от подробностите, съдържащи се в разследването, за верни“. Той не даде подробности. Без да потвърждава или отрича самоличността на Банкси, Стивънс призова Ройтерс да не публикува този доклад, заявявайки, че това би нарушило неприкосновеността на личния живот на художника, би се намесило в неговото изкуство и би го изложило на опасност.

В разследването си „В търсене на Банкси“ е била събрана информация от пътуване до Украйна, където художникът се е срещнал с местни жители. Разкрит бе и спор, който артистът е имал с ямайския фотограф Питър Дийн Рикардс, който според съобщенията е публикувал снимки на лицето на Банкси. То също така разглежда документи за арести в Ню Йорк от 2000 г., включително очевидно подписано, ръкописно признание. Разследването твърди, че Банкси не е Робърт Дел Наха - фронтменът на Massive Attack, за когото години наред се говореше, че е художникът.



Разследването вместо това твърди, че Робин Гънингам е истинската самоличност на Банкси, за когото Ройтерс твърди, че е променил името си на Дейвид Джоунс преди няколко години. Аргументът им подкрепя репортаж на Mail on Sunday от 2008 г., в който Гънингам също е посочен като Банкси.

Адвокатът на Банкси, Марк Стивънс, заяви в отговор до агенцията, че констатациите „биха попречили на изкуството на художника и биха го изложили на опасност“.



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.



Той добави: „Анонимността защитава свободата на словото, като позволява на творците да казват истината на властта, без страх от отмъщение, цензура или преследване.“

Ново проучване установи, че потребителите свързват уиски, текила и вино с различни настроения



Според ново проучване на Университета в Евансвил в Индиана, САЩ, потребителите свързват различните видове алкохол с различни думи. Повечето анкетирани свързват „парти“ с текила; „изискано“, „спокойно“ и „интелектуално“ с вино; и „мъжествено“ с уиски. Резултатите потвърждават, че дългогодишните връзки между видовете алкохол и начините на мислене са поведение, а не чувства, основани на техните физиологични ефекти, предава Vine Pair.

„Тези открития показват, че алкохолът може да функционира като „символичен знак“, пише Логан Пант, автор на изследването и доцент по маркетинг. „С други думи, начините на мислене, които хората свързват с различните напитки, изглежда произтичат от асоциации, а не от самото опиянение.“

Широко разпространено е

схващането, че различните алкохоли предизвикват различни чувства на опиянение, но тази теория е опровергана. Вместо да пият алкохол, проучването, озаглавено *“It’s 5:00 somewhere: exploring consumer drinking mindsets”* е помолило участниците да попълнят анкета с отговори и задача за асоцииране на думи.

С тези резултати изследователите открили връзки между настроенята, предизвикани от различните видове алкохол. Точният възрастов диапазон на участниците в проучването, публикувано за първи път в списанието *“Young Consumers”*, не е ясен, но фокусът е върху по-младите пиещи.

Бирата също е била включена в проучването и повечето респонденти я свързвали с „отдих“ и „купони“, въпреки че асоциациите ѝ с думи не е толкова силна, колкото при другите алкохоли. Откритите връзки – текила с парти, вино с изтънченост и уиски с мъжественост – могат да помогнат за информиране на

маркетолозите, се казва в резюмето на проучването.

Изучаването на настроенята, които предизвикват различните спиртни напитки, може да помогне за изясняване на въпроси като защо по-младите потребители пият по-малко и в какви сценарии хората избират да пият определен алкохол, казва Пант.

Бившият асистент на Бритни Спийрс нарече ареста ѝ за шофиране в нетрезво състояние „подозрителен“



Бившият асистент на Бритни Спийрс коментира неотдавнашния арест на поп-звездата за шофиране в нетрезво състояние. В интервю за Extra, Шон Филип, приятел на Спийрс от две десетилетия и бивш личен асистент, нарече инцидента „подозрителен“.

„Мисля, че някои хора се опитват да я притиснат“, каза той пред изданието.

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

Sweet Gallery

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

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

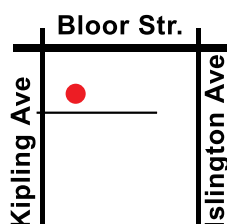
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



„Моментът е толкова неподходящ за нея - тя получава финансова независимост и веднага след това е арестувана“, предава HuffPost.

Филип изглежда е имал предвид продажбата на правата върху музикалния и каталог на издателя **Primary Wave** миналия месец. Variety също така съобщи, че Спийрс е продала „неясен брой други права“ в сделката за \$200 милиона.

„Това е натиск да я върнат под попечителство“, твърди Филип.

„Познайте какво се случи, когато попечителството спря? Хора спряха да получават пари.“

44-годишната певица на „Toxic“ бе освободена от попечителството си през 2021 г. след близо 14 години.



„Не мисля, че е свободна“, продължи Филип. „Все още има план за грижи. Аз лично не мисля, че тя има достъп до всичките си финанси, но много други хора имат и не мисля, че е честно.“

Филип, който се сприятели със Спийрс през 2003 г., също каза пред Extra, че тя му е писала след ареста си, в който е казала, че е добре.

Спийрс бе арестувана по подозрение за шофиране в нетрезво състояние в 21:30 ч. на 4 март в окръг Вентура, **Калифорния**, съобщи множество издания. Тя бе освободена рано на следващата сутрин.

Според аудиозапис от полицейското съобщение, получен от Page Six и TMZ, музикантката е бил видяна да превишава скоростта и да се преминава между лентите, докато шофира черен кабриолет BMW от 2026 г.

Не е известно дали Спийрс е била заподозряна в шофиране под въздействието на алкохол, наркотици или и двете. Тя трябва да се яви във Висшия съд на окръг Вентура на 4 май.

Появявайки се в предаването „Добро утро, Великобритания“ на 6 март, дни след като Спийрс бе задържана, Филип

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.20

каза: „Чувствам се зле, когато тя трябва да търпи публични грешки.“

„Трябва да си представите през какво преминава. Мисля, че ще се оправи“, добави той. „Тя е един от най-силните хора, които съм срещал. Понякога ми дава вдъхновение да продължа напред.“

Миналата седмица представителят на Спийрс, Кейд Хъдсън, заяви пред HuffPost, че арестът на звездата е „нешастен инцидент, който е напълно непростим“

„Бритни ще предприеме правилните стъпки и ще спазва закона и се надяваме, че това може да е първата стъпка в дългоочакваната промяна, която трябва да настъпи в живота и. Да се надяваме, че тя ще може да получи помощта и подкрепата, от които се нуждае през този труден момент“, каза Хъдсън.

Британска лисица се озова в зоопарка в Бронкс след незаконно трансатлантическо пътуване



Лисица се качила

на товарен кораб и отпътувала от Саутхемптън за Ню Йорк, според служители на зоопарка в Бронкс, предава The Guardian.

Зоологическата градина, която се грижи за животното, заяви, че то изглежда здраво след първоначалните прегледи.

Не е ясно как мъжката червена лисица се е качила на кораба, който е превозвал автомобили, за да извърши пътуването от 3400 мили до източното крайбрежие на САЩ.

Корабът е отплавал от Саутхемптън, Хампшир, на 4 февруари, и е акостирал в пристанището на Ню Йорк и Ню Джърси на 18 февруари.

Даян Дж. Сабатино, изпълнителен помощник-комисар в Министерството на митниците и граничната защита на САЩ, написа в X, че пристанищните служители са открили „хитрия пътник без билет“ и специалисти по земеделие са се координирали със Службата за риба и дива природа на САЩ, Службата за инспекция на здравето на животните и растенията и Службата

за риба и дива природа на Ню Джърси, за да намерят нов дом за лисицата в зоопарка в Бронкс.

Служителите докарали лисицата в зоопарка на следващия ден. Смята се, че е на 2 години и тежи 5 кг.

Кийт Ловет, директор на програмите за животни в зоологическата градина, каза: „Изглежда, че се приспособява добре. Преживял е много.“

Дългосрочен дом за бозайника ще бъде намерен, след като лисицата премине през допълнителни здравни прегледи.

Всеядното животно се храни с продукти, протеини и някои подобни на бисквити продукти във ветеринарния център на зоологическата градина.

Видът, официално наречен *Vulpes vulpes*, е широко разпространен в Европа, Азия, Северна Америка и части от Африка.

Ето какво точно се случва с кръвното ви налягане, когато ядете банани



Бананите са най-популярният плод в САЩ, купуван често от ябълките, горските плодове и гроздето. Те са едни от най-удобните и достъпни плодове и със сигурност няма недостиг на вкусни начини да ги консумирате. Бананите са вкусни с овесени ядки, в смутита, в комбинация или самостоятелно, се казва в материал на Емили Лоурънс в Parade, предава AOL.

Именно храните, които ядем най-често, оказват най-голямо влияние върху здравето ни, включително кръвното налягане. Като се има предвид, че почти половината от всички възрастни в САЩ имат високо кръвно налягане, връзката между диетата и кръвното налягане е нещо, което всеки трябва да има предвид.

Не мислите, че е чак толкова важно? Помислете върху този факт от Центровете за контрол и превенция на заболяванията: През 2023 г., най-скорошната година, за която са налични данни, високото кръвно налягане

<< *Прод. от стр.22*

е основната или допринасяща причина за **664,470 смъртни случая** в САЩ.

Как консумацията на банани влияе на кръвното налягане

Според д-р Лора Айзъксън, MD, RD, CDCES, кардиолог, регистриран диетолог и старши директор по клинична диетология във Vida Health, бананите са много полезни за кръвното налягане. „Бананите могат да помогнат за понижаване на кръвното налягане, защото са богати на калий“, казва тя.

Д-р Айзъксън обяснява, че калият помага на тялото да се отърве от излишния натрий през бъбреците, намалявайки задържането на течности и облекчавайки натиска върху стените на кръвоносните съдове. Това означава, че консумацията на банан може да бъде особено полезна ако наскоро сте яли нещо солено.

Въпреки че бананите със сигурност поддържат кръвното налягане, не очаквайте значително понижение веднага след консумацията им. Д-р Рагавендра Балига, MBBS, кардиолог

в Медицинския център Уекснър към Университета на щата Охайо, счита че понижението е по-умерено, както незабавно, така и дългосрочно. Подобно на д-р Айзъксън, той обяснява, че калият в бананите притъпява ефектите на натрия, което води до леко понижение на кръвното налягане.

Но това не означава, че понижението не е забележително. Д-р Раджив Л. Нараян, MD, кардиолог от Nuvance Health, го обяснява по следния начин:

„Калият помага на тялото да балансира натрия, който е един от най-големите хранителни фактори за високо кръвно налягане. Той също така помага на кръвоносните съдове да се отпуснат, подобрявайки кръвния поток и понижавайки налягането в артериите. С прости думи, калият помага за облекчаване на натиска върху кръвоносните съдове – буквално.“

Чудите се дали яденето на два банана ще има по-голям ефект от яденето само на един? Няма.“, казва д-р Балига.

Д-р Нараян е

съгласен. „Яденето на повече не означава непременно по-добри резултати“, обяснява той, добавяйки, че един банан на ден е достатъчен, за да е от полза за сърдечно-съдовата система. „Яденето на няколко банана няма да удвои ефекта върху кръвното налягане и може да добави излишни калории или калий.“

Важно е да се отбележи, че бананите могат да повлияят на някои лекарства. „Хората, приемащи лекарства, които повишават нивата на калий – като ACE инхибитори, АРБ [използвани за лечение на високо кръвно налягане, сърдечна недостатъчност и бъбречни заболявания] или калий-съхраняващи диуретици – трябва да бъдат внимателни. Пациентите с бъбречни заболявания също трябва да бъдат предпазливи. Ако приемате лекарства за сърце или кръвно налягане, винаги е разумно да попитате, преди да увеличите драстично приема на калий“, казва д-р Нараян.

Как редовната консумация на банани поддържа сърдечно-съдовото здраве

Ако ядете банани редовно в дългосрочен план, цялата ви сърдечно-съдова система ще се възползва. Освен че поддържат кръвното налягане, и тримата кардиолози казват, че фибрите и антиоксидантите в бананите помагат за понижаване на LDL холестерола и допринасят за цялостно подобро сърдечно-съдово здраве.

Проучване от 2024 г., публикувано във Frontiers in Nutrition, установи, че хората с високо кръвно налягане, които редовно ядат ябълки и банани три до шест пъти седмично, имат забележително намаление на риска от сърдечно-съдови заболявания.

„Бананите съдържат разтворими фибри, особено пектин, който помага за понижаване на LDL холестерола, като се свързва с него в червата, така че по-малко се абсорбира в кръвния поток“, казва д-р Айзъксън. Тя също така посочва, че бананите насищат, което означава, че бананите могат да играят роля в контрола на теглото. Това е важно, защото поддържането на здравословно тегло е

Прод. на стр.24 >>

ключово за грижата за сърцето.

Освен калия и фибрите, д-р Айзъксън обяснява, че магнезият в бананите играе важна роля за поддържането на стабилен сърдечен ритъм и здравословна мускулна функция. „Той помага на сърцето да се свива и отпуска ефективно и поддържа подобър кръвен поток чрез отпускане на

кръвоносните съдове“, обяснява тя.

Бананите със сигурност са здравословна за сърцето храна, но и тримата кардиолози подчертават, че най-важното е да се яде широка гама от богати на хранителни вещества храни. Яденето на един банан на ден не може да компенсира нездравословните

хранителни навици през останалата част от деня.

„Бананите са полезни, но не са заместител на лекарствата или други промени в начина на живот, когато са необходими. Никоя отделна храна не поправя кръвното налягане, но бананите са чудесно парче от пъзела“, казва д-р Нараян.

Не забравяйте, че бананите са само един от многото плодове, които поддържат кръвното налягане. Редовната им консумация е чудесен навик, но също така е добре да го сменяте и да хапвате горски плодове или ябълка от време на време.

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.

			6					5
		8			3			
3	4							7
	5			1				
6		9			4			
			7			8		
7			3				9	
8	3				1			
						2		4

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



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

ФИФА разреши на английски футболист да играе за Австрия



ФИФА разреши на нападателят на Борусия Дортмунд Карни Чуквуемека да премине от отбора на Англия към този на Австрия преди Световното първенство това лято, предаде ESPN.

22-годишният футболист представяше Англия в групата от 17 до 20 години, записвайки 23 участия на младежко ниво. Той бе част от отбора, който спечели Европейското първенство до 19 години през 2022 г., и бе най-резултатният играч на Англия в турнира с 3 гола.

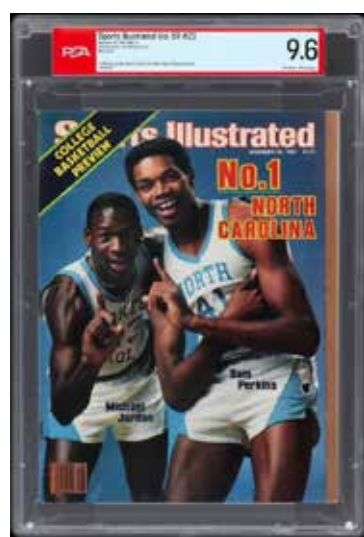
Преходът му, който бе ратифициран от ФИФА, стана възможен благодарение на факта, че е роден във Виена, преди семейството му да се премести в Нортхамптън, когато е бил дете.

Карни може да дебютира в старши отбора още в края на този месец. Австрия ще изиграе мач с Гана на 27 март, преди да се изправи срещу Южна Корея на 31 март, което предоставя възможност за играча на Дортмунд да се интегрира в отбора.

Чуквуемека записа 30 участия за Дортмунд този сезон, след като премина към клуба с постоянен договор миналото лято за £24 милиона. Карни се присъединява в отбора към сънародника си Пол Ванер, който наскоро отказа отбора на Германия в полза на Австрия.

Тазгодишното Световно първенство ще бъде първото за Австрия от 1998 г. насам, а отборът е разделен в група заедно с Аржентина, Алжир и Йордания.

Списание с Майкъл Джордан на корицата продадено за рекордните \$229,360



Копие от броя на Sports Illustrated от 28 ноември 1983 г., озаглавен „College Basketball Preview“, в който Майкъл Джордан се появява за първи път на корицата на списанието, заедно със съотборника му от Северна Каролина Сам Пъркинс, бе продадено за \$229,360, предава The New York Times.

Това, което прави

списанието изключително, не е само първата поява на Джордан на корицата на SI, но и фактът, че е единственият екземпляр, получил оценка 9.6 от PSA до момента. Professional Sports Authenticator (PSA) е известна с оценяването на колекционерски карти и започна да оценява списания едва миналото лято. Certified Guaranty Company (CGC), която е най-известна с оценяването на комикси, прави оценки на списания от 2009 г. и също така има 1 копие от същия брой с оценка 9.6 в регистъра си.

Броят „College Basketball Preview“ от 1983 г., на който е отпечатана оригиналната цена от \$1.75, е особено труден за получаване на висока оценка, тъй като има сгъваема корица и е отпечатан преди повечето колекционери да са знаели да пазят всичко свързано с Джордан. Броят „A Star is Born“ съдържа четири CGC 9.8 и пет 9.6.

В същия търг проведен от аукционната къща Goldin единственото копие на първата поява на Лионел Меси на корицата на Sports Illustrated (9 юни 2014 г. „Преглед на Световното първенство“) с оценка CGC 9.8 бе продадено за \$31,720.

Но преди някой дългогодишен колекционер на Sports Illustrated да се втурне да оценява купчини списания, едно предупреждение: по-голямата част от списанията с най-висок клас са копия от вестникарските будки, а не абонаментни копия. Тъй като последните имат залепени стикери с адрес на корицата, те не се оценяват толкова добре, колкото почистите копия от вестникарските будки с безупречни корици. Неоценените копия на броя „College Basketball Preview“ от 1983 г. наскоро се продадоха в eBay за между \$80 и \$355, като версиите от вестникарските будки са на по-високи цени.

Списанията с класификация са само малка и зараждаща се ниша от света на спортните колекционерски предмети, в който

Джордан доминира - от колекционерски карти до сувенири и маратонки. Името му все още е най-търсеното сред спортистите всеки месец в eBay и той бе единственият спортист, попаднал в топ 10 на търсените колекционерски предмети на пазара за 2025 г. Има 11 публично известни продажби на карти на Джордан на стойност \$1 милион или повече, като **най-високата**

била неговата и на Коби Брайънт карта с автографи от 2007 г. с двоен логотип Upper Deck Exquisite, която бе продадена за рекордните **\$12.9** милиона миналата година. Фланелката му от първия мач на финалите на NBA през 1998 г. е втората най-висока продажба на фланелка, носена на мач (**\$10 милиона**, след фланелката „Called Shot“ на Бейб Рут от Световните серии през 1932 г., която бе продадена за \$24.12 милиона). Air Jordan 13, които той носеше на финалите през 1998 г., държат рекорда за публична продажба на маратонки от **\$2.2 милиона**.

Чимаев ще защитава титлата си срещу Стрикланд на 9 май



Хамзат Чимаев ще защитава титлата си в средна категория срещу Шон Стрикланд в главната битка на **UFC 328** в Нюарк на 9 май, предава Yahoo Sports.

Непобеденият 31-годишен Чимаев спечели пояса от Дрикус дю Плеси миналия август и ще се изправи срещу бившия шампион американеца Стрикланд. Дейна Уайт, президентът и

изпълнителен директор на UFC, обяви няколко битки, които ще се проведат до UFC White House, събитие, което е насрочено за 14 юни.

Двубоите включват завръщането на Арнолд Алън като боецът от Ипсуич ще се изправи срещу бразилеца Мелкизаел Коста в Лас Вегас на 16 май. 32-годишният Алън влиза в двубоя след четвъртата си загуба в кариерата, която претърпя от Жан Силва през януари в Лас Вегас.

5-рундовият двубой в категория перо ще бъде главната тема на UFC Арех.

29-годишният Коста е в брилянтна форма с 6 победи, включително прекъсвания в последните си две. Загубата от Силва донесе за Алън спускане надолу в класацията до 8-мо място, докато Коста е на 12-то място.

Американският боец Стрикланд е една от най-поляризиращите фигури в UFC. 35-годишният боец често използва платформата си за откровени тиради, обвинен е в хомофобия, сексизъм и расизъм и преди това се е изказвал срещу исляма. Роденият в Русия Чимаев е мюсюлманин.

След като потвърди статута си на

претендент № 1, като победи Антъни Ернандес миналия месец, микрофонът на Стрикланд бе изключен на пресконференцията след мача, точно когато обиждаше Чимаев.

Докато обявяваше мача, Уайт се пошегува, че ще се нуждаят от „допълнителна охрана“ за седмицата на мачовете.

„Битка, която хората чакат от дълго време“, каза Уайт.

„Стрикланд изглеждаше невероятно в последния си мач. Колко охрана мислите, че ще ни е необходима?“

Формула Е: „Формула 1 се опитва да бъде като нас и това е грешка“



Съоснователят на Формула Е, Алберто Лонго смята, че Формула 1 греша, като приближава правилата си до тези на изцяло електрическия шампионат, настоявайки, че серията трябва „да остане вярна на своите принципи“.

Формула 1 претърпя основен технически ремонт тази година,

като едновременно се промениха както правилата за шасито, така и за двигателя. Най-голямата промяна се отнася до силовия агрегат, като електрическият компонент вече представлява до **50%** от общата мощност, предава Motor Sport.

Това накара някои пилоти да сравнят необходимото управление на енергията с това,

наблюдавано във Формула Е. Пилотът на Ред Бул Макс Верстапен, по-специално, бе сред най-критикуващите посоката, която е поела Формула 1, описвайки новото поколение автомобили за Гран При като „Формула Е на стероиди“.

Лонго уточни, че остава фен на F1, но смята, че шампионатът е поел в грешна посока с последните си правила.



„Единственото, което мога да кажа е, както винаги казвам, че съм голям фен на Формула 1“, добави той. „Определено вярвам, че те решиха да въведат и правила, които вероятно малко увреждат зрелищността и шоуто им.

Прод. на стр30>>

<< Прод. от стр.29

„Мисля, че се приближават все повече и повече до нас. Нямаме ексклузивност, но вече имаме експертиза в това.“

Докато пилотите от F1 съобщават, че им свършва електрическата енергия на прави в Мелбърн, особено поради липсата на зони за силно спиране, болидите от Формула Е не са се сблъскали с подобни проблеми. Пилотите в FE могат да останат в режим на атака с по-висока мощност (350kW) до 6 минути, без да губят скорост на прави.

На въпрос от Motorsport дали смята подобни препратки за неуважителни към електрическия шампионат, съоснователят на Формула Е и главен директор на шампионата Лонго каза: „Мисля, че има една много стара поговорка на испански, която гласи „Нека си говорят“ (“А palabras pecias, oídos sordos” – б.р.). Добре е винаги да се вдига шум. Така че, ако си в устата на хората, това е защото си важен и определено ние се чувстваме така.“

На въпрос за този контраст във Формула Е, Лонго каза: „Да, можем да използваме 8 или 6 минутен в режим „Атака“ и

колата няма да забави скоростта. Мисля, че Формула 1 трябва да се върне там, където са. Те са шумни, те са с пълна мощност, те разбиват най-новите технологии, това е, което представлява Формула 1.“



„Ние сме съвсем различно предложение. Представяни сме по този начин от първия ден. Не е едното или другото; и двете са. Но проблемът е, че се опитват да станат повече Формула Е.“

„Според мен, като фен, мисля, че правят грешка. Определено вярвам, че трябва да се придържат към това, което са, към принципите си.“

Предвид приликите между двата шампионата, Лонго също коментира перспективата Формула Е да се превърне в тестова площадка за нови писти в бъдеще, особено с въвеждането на по-мощния автомобил Gen4 през сезон 2026-27.

„Мисля, че те ще проучат това, което правим ние, както

направиха през последните години. Очевидно сме много напреднали по отношение на специфичната технология, която използваме“, каза той. „Що се отнася до местата за провеждане на състезания, те имат много установен начин за търсене на места и знаят точно от какво се нуждаят. Напротив, мисля, че ние сме много по-гъвкави. Можем да се състезаваме на всеки един тип място.“

„Очевидно имаме определени ограничения, но нямаме ограниченията, които те имат. Така че всъщност вярвам, че повечето от изпитанията, които правим, Формула 1 не би могла да направи. Очевидно вече не ходим там, но помнете ли, когато отидохме в Бруклин или нещо подобно? Формула 1 никога не би могла да направи събитие там или в Париж.“

„Сега, гледайки към бъдещето, с Gen4, ще се състезаваме все повече на по-широки писти. Например, в Мексико ще се състезаваме на съвсем различна писта от тази, която те използват, и те не биха могли да го направят на тази малка писта. Те биха могли да кажат същото за

нас, че не бихме могли да го направим на голямата писта, но това ще се промени. От следващата година нататък всъщност бихме могли да се състезаваме в Мексико на дългата писта без проблем.“

Няколко пилоти от Формула Е вече помагат на отборите от Формула 1 с работа на симулатори, докато отборите от Гран При започнаха да привличат таланти от други шампионати, за да получат по-добро разбиране за новите хибридни двигатели.

Лонго вярва, че Формула 1 ще се обръща все повече към персонала на Формула Е, тъй като сериите стават все по-зависими от електрическите технологии.

„Тъй като Формула 1 става все по-електрическа или все по-хибридна, определено съм сигурен, че ще има „лов“ в нашата власт по отношение на технически екипи, **инженери, дори пилоти**, защо пък не? Те със сигурност ще се опитат да откраднат всички тези хора от нашите отбори и производители“, заключи той.



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



АРТ ИДЕИ ЗА ПОВЕЧЕ ВДЪХНОВЕНИЕ!

Картички от серията "Релефни" нарисувани с паста от сода за хляб, лепило и акрилни бои. Вижте какъв цвят и вид боя използвах. На живо картичките изглеждат фантастично!

Усмехната седмица!
Вяра



ВИД ДЪЛГА ПРАВА ЛИНИЯ ЗА ЧЕРТАНЕ ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА Zr	ГОЛЯМА ДОСАДА, ОТЕГЧЕНИЕ РАЗКАЗ ОТ РЕЙ БРЕДБЪРИ	ГЕРОИНЯ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДН. РОМАН СТАРА МЯРКА ЗА ТЕЖЕСТ ОТ 1,28 KG.	СЪСТЕЗАТЕЛ ПРАКТИКУВАЩ СПОРТА АЙКИДО	ОТПРАВЕНА ЗАПЛАХА КЪМ НЯКОГО ШУМ, ОЛЕЛИЯ, ВРЯВА /РАЗГ./ БАЛКАНСКА СТОЛИЦА	ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ГРУЗИЯ РОМАН /1969/ ОТ ВЛАДИМИР НАБОКОВ	ЮЖНОАМЕРИКАНСКА ПТИЦА СТРУКТУРНА ЕДИНИЦА ВЪВ ВУЗ	КАТОЛИЧЕСКИ ЕНОРИЙСКИ СВЕЩЕНИК РАЗКАЗ ОТ ХУМОРИСТА ЧУДОМИР ВИД ПЛЪТНА ХАРТИЯ	ПОВЕСТ /1967/ ОТ ВЪРБАН СТАМАТОВ САМОСТЯТЕЛНО АКТОРСКО ИЗПЪЛНЕНИЕ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "FIAT" /2003-2005/
КЛОН ОТ ЧОВЕШКОТО ПОЗНАНИЕ ДРАСКОТИНА ПО НЕЩО			ВИД КАЧУЛЕСТ АВСТРАЛИЙСКИ ПАПАГАЛ ОСТРИ СТОМАШНО-ЧРЕВНИ БОЛКИ			БРЪМБАР, ВРЕДИТЕЛ ПО ДЪРВЕТАТА ВИД ПИСАЛКА С МЕК ДЕБЕЛ ПИСЕЦ			ПОПУЛЯРЕН ТИП КРЪСТОСЛОВИЦИ /РАЗГ./
ПОЧЕТНО ТУРСКО ЗВАНИЕ /ИСТ./ ЗЛИНА, БЕДА ПОСТИГНАЛА НЯКОГО		ВЪЗРАСТ НА НЯКОГО ИЛИ НЕЩО ПРЕДПЛАТА КЪМ УГОВОРЕНА ЦЕНА	СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ, РАВЕН НА 12 МЕСЕЦА		ПЛАВЕН ТАНЦ НА ДВОЙКА ПАРТНЬОРИ ВОДАЧ, ГЛАВАТАР НА БАНДА /РАЗГ./	ОГНЕУПОРЕН СЪД ЗА КЕРАМИКА НАЙ-ТЪНКА ВРЪХНА ЧАСТ НА КЛОН		ЦИПОКРИЛО ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО	
ОРГАН НА ЗРЕНИЕТО ПРИ ЧОВЕК И ЖИВОТНИ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "TOYOTA"	САН НА ВИСШЕ ДУХОВНО ЛИЦЕ	ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА ГРУПА КОЛИ		ВИД ПОДОВА НАСТИЛКА ОТ ДЪРВО ПЕВЕЦ С БАСОВ ГЛАС /МУЗ./	МЪЖКА ПЧЕЛА, КОЯТО НЕ СЪБИРА МЕД ТЕСТООБРАЗЕН КОЛБАС		ПОДАВАНЕ ВЪВ ФУТБОЛНАТА ИГРА ГОЛ ЧОВЕК, БЕДНЯК		УЧАСТНИК В МАСОВИ СЦЕНИ НА ФИЛМ
ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ МОДЕЛ ЕЛЕКТРОМОБИЛИ НА "OPEL"	ЧЕРНА ФИГУРА ВЪРХУ КАРТА ЗА ИГРА СВОБОДНО ОБЩИНСКО ПАСБИЩЕ		СТЪБЛО НА ПЪЛЗЯЩО РАСТЕНИЕ ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН	МЪХЕСТА ПАМУЧНА ТЪКАН ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		СТРУНА НА МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ ГРАД В ИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ	БЕЛГИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР НЕПОДРЕДНО МНОЖЕСТВО ОТ НЕЩО		
ТИП ТОВАРНИ КОРАБИ МЪЖКА ГОРНА ДРЕХА С РЪКАВИ	ЛИЧНА ИЗГОДА, ОБЛАГА ОТ НЕЩО /КНИЖ./	МЪЖКА СКРЪБ /ПОЕТ./ МИНАЛО СВЪРШЕНО ВРЕМЕ /ЕЗИКОЗН./	ВИД ДЕБЕЛ ВЪЛНЕН ПЛАТ ЗА ПАЛТА БОРБА С БИКОВЕ ПРЕД ЗРИТЕЛИ /КНИЖ./	ВЪРХ /2016/ В СТАРА ПЛАНИНА ТЕСТЕНО ИЗДЕЛИЕ СЪС СОЛЕН ВКУС	БУТОН НА ЕЛЗВЪНЕЦ ЗАТОЧЕНИЕ С ТЕЖКА ФИЗИЧЕСКА РАБОТА	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЗЪБНАТА ПУЛПА /МЕД./ УСТНО РАЗПОРЕЖДАНЕ ЗА НЕЩО			СЪВКУПНОСТ ОТ ПРИБОРИ КЪМ АПАРАТ
ГРАФИЧЕСКИ ЗНАК ЗА МУЗИКАЛЕН ТОН ВСЯКА ЕДНА ОТ ОСЕМ РАВНИ ЧАСТИ	ОПЕРА /1860/ ОТ ГАЕТАНО ДОНИЦЕТИ БУКВА "Б" В СТАРОБЪЛГАРСКИЯ		НАЙ-БЪРЗ КОНСКИ БЯГ СИМВОЛ НА МОНАРХИЧЕСКА ВЛАСТ	ГРЪЦКИ ОСТРОВ В ЕГЕЙСКО МОРЕ ПЛОСКА ШИРОКА КОСТ; ПЛЕШКА /АНАТ./		РОМАН /1842/ ОТ ЖОРЖ САНД ГЕРОИНЯ НА Д. ДАМЯНОВ В РОМАНА "ТАВАНЪТ"	ПЬЕСА /1994/ ОТ ЯСМИНА РЕЗА		КОКОШКА, КОЯТО НОСИ, СНАСЯ ЯЙЦА
ОТСЪСТВИЯ НА ОГРАНИЧЕНИЯ ИЗОБЩО ЕДРА ХИЩНА ЧЕРНОМОРСКА РИБА ЛИТЕРАТУРЕН РОД; ПОЕЗИЯ	ВЛАДЕНИЕ ТЕРИТОРИЯ НА ЧУЖДА СТРАНА ШАПЧИЦА НА МЕДИЦИНСКИ СЕСТРИ		СВРЪХ-ЕСТЕСТВЕНЕ ЯВЛЕНИЕ	ВИД ИГРА С РАЗИГРАВАНЕ НА ПЕЧАЛБИ	ЗАВЕСА НА ПРОЗОРЕЦ ИЛИ НИША ПЛАНИНСКИ ХРАСТ		МАРКА ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ ПОЩЕНСКА ПРАТКА	ПРИРОДЕН ПРОДУКТ В ЗЕМНАТА КОРА	
ПЕСЕН НА ЙОАНА ОТ 2003 ГОДИНА ИВИЦА, ЛЕНТА ЗА ОБТОЧВАНЕ НА ШЕВОВЕ	ВСЯКА ОТ КОСТИТЕ НА ПРЪСТ НА РЪКА ВИД НАТУРАЛЕН ДАЪК В МИНАЛОТО	КАРТА ЗА ИГРА С ДЕСЕТ ЗНАКА ДЕКОРАТИВЕН ЕЛЕМЕНТ ОТ АВТОГУМА				СТАРИНЕН КОРАБ ЗА КАТОРЖНИЦИ МНОГО КОРЕНИ НА ЕДНО МЯСТО			
ХАЙДУШКА ДРУЖИНА В МИНАЛОТО ПРЕНАСЯЩ НАСИПНИ МАТЕРИАЛИ ЛИФТ	ПАМУЧНА ЛЯТНА БЛУЗА С КЪСИ РЪКАВИ	СВЪРЪЗКА НА ЕЛЛАМПА КЪМ МРЕЖАТА ЖЕЛАНИЕ ЗА ЯДЕНЕ				АЛПИНИСТ, КОЙТО УМЕЕ ДА СЕ КАТЕРИ ЗАСЪХНАЛ ПО КЛЕПКИТЕ СЕКРЕТ			БОЛЕСТНО ЗАЧЕРВЯВАНЕ НА КОЖАТА
СТЪПАЛО НА НЕКОПИТНО ЖИВОТНО АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ИЗЛЪЧВАНА ОТ НЕЩО СВЕТИЛНА /НАР./	ЗРЪНЦЕ ОТ СЕМЕ НА РАСТЕНИЕ ГРАД В ПРОВАНС, ЮЖНА ФРАНЦИЯ	ХУДОЖЕСТВЕНА ГАЛЕРИЯ В СОФИЯ ЗАДНА ЧАСТ НА ГЛАВАТА НА ЧОВЕК		СЛОВЕНСКА КОМПАНИЯ ЗА БЯЛА ТЕХНИКА ИМЕ НА БОГОРОДИЦА ПРИ КАТОЛИЦИ	ЧОВЕК, КОЙТО МНОГО СЕ МЪЧИ, СТРАДА ЧРЕВНО ВЪЗПАЛЕНИЕ	ВЪРТЯЩА СЕ ПОДСТАВКА ЗА ОРЪДИЕ МУЗИКАНТ, КОЙТО СВИРИ НА ГЪДУЛКА	РОМАН /1900/ ОТ МАРСЕЛ ПРЕВО	ОСТАТЪК ПРИ ПРОИЗВОДСТВО НА ЗАХАР	ОПТИЧНО ЯВЛЕНИЕ В ПУСТИНЯТА
МОДЕЛ ГЕРМАНСКИ КИНО- И ВИДЕОКАМЕРИ ГЕРОИНЯ В TV СЕРИАЛА "ОКТОПОД" ПОРОДА КУЧЕТА С МАСИВНИ ГЛАВИ	МАРКА ЛЕКИ КОЛИ ОТ САЩ ВИД СНАРЯД С ВЪЗВИВНО ВЕЩЕСТВО	ЧАСТ ОТ КОСМИЧЕСКИ КОРАБ НАША РОК ГРУПА "ПЪТУВАНЕ"	ЛИНГВИСТ, ЕЗИКОВЕД			СТАРИНЕН КОРАБ ЗА КАТОРЖНИЦИ МНОГО КОРЕНИ НА ЕДНО МЯСТО	НАША ПОП ПЕВИЦА /1975/ "ЛУНАТА СПИ" СТРАНА НА МОНЕТА	АКТЬОР, КОЙТО ИГРАЕ В ПАНТОМИМА БРОДЕРИЯ	
ВИД ГОРНА ПОПСКА ДРЕХА	ЛЕК НАЧИН ЗА ПОСТИГАНЕ НА НЕЩО	БОЙНА ЕДИНИЦА ОТ АРТИЛЕРИЯТА				СТАРА НЕМСКА СРЕБРНА МОНЕТА МАЗНИНА ОТ ЖИВОТНСКИ ПРОИЗХОД			

*** ПОМОЩНИК ***
КАСТОР, РО-РО, ТЕА, АОРИСТ, АРТ, УРУ, МУФЕЛ, ЮСНИ, АНЯ, ЛАРИ, АДА, ЛЕА, СЯ