

„Какво се случва с мозъка ви когато сте сред природата? Обяснение на невронауката“

Автор:

Мар Естарелас - постдокторант, Социална и транскултурна психиатрия, McGill University.

Декларация за оповестяване:

Мар Естарелас не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от никоя компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и не е разкрила никакви връзки извън академичното си назначение.

Преводът е на „Пламък“



Natural shapes such as coastlines are easier for the brain to process than urban environments. (Unsplash+/Getty Images)

Чувствали ли сте се някога по-спокойни почти веднага след като стъпите в гората? Или може би сте забелязали как забързаният ви ум се успокоява, докато гледате към морето?

От известно време знаем и много от нас го усещат интуитивно, че прекарване на

време сред природата е полезно за нас. Невронауката сега ни позволява да разберем защо и какво всъщност прави мозъкът ни в тези моменти.

Наскоро бях съавтор на обзорен невронаучен преглед за излагане сред природата, публикуван в Neuroscience and

Biobehavioral Reviews, заедно с колеги от Университета Адолфо Ибанйес в Чили, и Импириъл Колидж Лондон във Великобритания.

Прегледахме 108 рецензирани невроизобразяващи изследвания за въздействието на природата и открихме

последователна картина. Когато хората прекарват време в естествена среда (или дори гледат снимки на природа), мозъкът е склонен да показва признаци на намален стрес, по-леки умствени усилия и по-добра емоционална регулация.

Прод. на стр.4>>

**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



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!

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)

<< Прод. от стр.1

Увеличаване на алфа и тета вълните

Много от нас живеят в среда, която държи мозъка в готовност чрез трафик, екрани, шум, тълпи от хора и постоянно вземане на решения. И макар градовете да са страхотни човешки творения, те поставят големи изисквания върху нашето внимание и стрес-системи. Природата, за разлика от това, предлага съвсем различен вид входни сигнали и мозъкът реагира съответно.

Едно от най-силните открития идва от изследвания с

електроенцефалограма (ЕЕГ), които измерват електрическата активност в мозъка. В многобройните експерименти които разгледахме, природата се свързва с повишаване на алфа и тета вълните. Тези вълни често са асоциирани и с отпуснато будно състояние. Проучванията също така установяват намаляване на бета активността, която е по-тясно свързана с активното усилие или когнитивно натоварване.

Казано по-просто, умът изглежда по-малко „претоварен“

сред природата.

Но това не означава, че мозъкът става пасивен или сънлив. Може да го разберем по-скоро като преминаване към режим на внимание, който е по-нежен и по-малко натоварващ. Например, гледане потрепването на листата, слушане на вода или забелязване на промени в светлината ангажира ума по различен начин от претъпканата улица или пороя от новини.

Някои проучвания показват, че тези ефекти могат да се случат бързо. В няколко ЕЕГ-

експеримента – както в реалния свят, така и във виртуалната реалност – промените се проявяваха в рамките на няколко минути, понякога само за 3 минути.

По-дългото излагане често водеше до по-силни ефекти, особено след като хората прекарват около 15 минути в по-завладяваща среда.



(Something as simple as watching the play of light on leaves can have a powerful effect on our brains. (Stephanie/Genetic Literacy)

Прод. на стр.6 >>

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)

\$100 OFF

Акне

\$200 OFF

Бръчки

\$200 OFF

Витилиго

\$150 OFF

Обезцветяване

\$200 OFF

Псориазис

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

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)

\$100 OFF

Акне

\$200 OFF

Бръчки

\$200 OFF

Витилиго

\$150 OFF

Обезцветяване

\$200 OFF

Псориазис

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



Send money to Central & Eastern Europe

USE PROMO CODE **HELLORIA** FOR **\$0 FEE** ON YOUR FIRST DIGITAL TRANSFER.



★ 4.9 stars



★ 4.8 stars



and more...

<< Прод. от стр.4

Намалена активност в амигдалата

Разгледахме и проучвания, използващи функционален магнитен резонанс (fMRI). Те измерват промените в кръвния поток, свързани с невронната активност, което ни позволява да видим кои региони стават по-активни или по-малко.

Интересно откритие бе намалената активност в мозъчните региони, участващи в стреса и преживяването, след време, прекарано сред природата. Амигдалата, която помага за откриване на заплахи и реагира на стрес, става по-малко активна след излагане на въздействието на природата. Същото важи и за субгенуалната префронтална кора - регион, свързан с повтарящото се негативно мислене.

Други изследвания на fMRI сочат промени в мрежите, участващи във вниманието и мисленето, свързано със себе си, включително части от мрежата по подразбиране. Тези региони участват в саморефлексията, блуждаенето на ума и онова, което бихме могли да наречем „**фонов**

поток от вътрешно преживяване“.

В естествени контексти те се реорганизируют по начини, които поддържат по-спокойно и по-малко разпръснато психическо състояние.



The night lights and movement on a city street can be soothing for the brain. (Shutterstock/Wave 0208)

Каскада от естествени ефекти

Разглеждайки 108-те изследвания, открихме широко последователен модел, който обобщаваме като каскада от ефекти, чрез които природата може да повлияе на мозъка.

Първо, естествените условия често са полесни за обработка от умът. Техните форми и ритми нерядко следват фрактални модели, като тези в линиите на морските брегове, листата и облаците, които мозъкът изглежда обработва ефективно.

Това може да намали сензорното и перцептивното натоварване. В този момент системите, свързани със стреса, започват да се успокояват и тялото може да излезе от режим „бий се или

бягай“ (fight-or-flight mode).

След това вниманието може да стане по-малко натоварващо, а емоционалната обработка по-стабилна. Ние описваме това като път, свързващ възприятието, регулирането на стреса, вниманието и обработката на информация, свързана със себе си.

Може ли природата да оформи анатомията на мозъка ви?

Освен непосредствените ефекти от излагането, има доказателства, че природата може да оформи мозъка в по-дълги периоди от време. Структурните ядрено магнитно резонансни / ЯМР/ изследвания показват, че животът в по-зелени райони е свързан с различия в анатомията на мозъка, включително по-голям обем на сивото вещество и по-добра цялост на бялото вещество при някои популации.

Тези изследвания са предимно корелационни, така че е необходима предпазливост. Те не могат да докажат, че само природата е причинила тези различия. Но те

повдигат вероятността малки възстановителни ефекти, повтарящи се в продължение на месеци и години, да се натрупат по начини, които подкрепят когнитивните способности и устойчивостта.

Така че, когато времето, прекарано на открито, ви кара да се чувствате по-леки, по-спокойни или по-малко затворени в собствената си глава, знайте, че си струва да се доверите на това чувство. Мозъкът ви сякаш променя състоянието си.

И може би разбирането малко повече за това как природата действа върху нас и как ние от своя страна се отнасяме към нея, също може да ни помогне да я защитим. Грижата за природата е и начин да се грижим за себе си, както и един за друг.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/what-happens-to-your-brain-in-nature-the-neuroscience-explained-277332>

НЕДВИЖИМИ ИМОТИ В ТОРОНТО (GTA)

Buy, Sell, Lease Responsibly!



Mariana Iordanova & 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

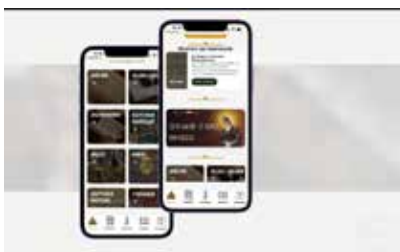
Wolfstreet
 REAL ESTATE

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

БЪЛГАРИЯ

Нови функционалности в мобилното приложение на Българската православна църква



Източник:
 Българска Патриаршия
 (bg-patriarshia.bg)

От средата на месец март 2026 г. са достъпни нови

функционалности в мобилното приложение на Св. Синод на БПЦ – БП. В новата версия ще може да откриете рубриките: „Аудио Библия“ – Стар и Нов завет, Учебници по Религия - Християнство - Православие.

В обновеното приложение ще може да гледате с директна връзка и епизодите на сериала «Св. Паисий – от Фараса към небесата».

От началото на тази година бяха добавени и рубриките „Книги“ и „Църковен вестник“, които представят основната дейност на Синодално издателство. В „Книги“ ще може да се запознаете с изданията, които Св. Синод предлага, а в „Църковен вестник“ – да прочетете броевете на печатния орган на Св. Синод от 1900 до 2025 г.

Национален конкурс, посветен на делото и живота на екзарх Антим I



Източник:
 Българска Патриаршия
 (bg-patriarshia.bg)

Прод. на стр.8 >>

<< *Прод. от стр.7*

С благословието на Св. Синод на Българската православна църква – Българска Патриаршия за поредна година Видинската митрополия, Съюзът на българските писатели, списание „Читалище” и дружество „Будители” в област Монтана организират **Национален конкурс на тема „Ще бъде блажен, ако с моята саможертва възкръсне България за нов свободен живот!”**.

Конкурсът е посветен на екзарх Антим I и в тазгодишното му издание могат да участват творци от 5 до 19-годишна възраст. При оценяването творбите ще бъдат разделени в следните възрастови групи: 5-6, 7-9, 10-13 и 14-19 години. Творческото състезание е в категориите:

- Поезия – стихотворение
- Белетристика – разказ
- Публицистика – есе
- Рисунка
- Песен
- Кинофилм
- Цифрови изкуства

Творбите следва да бъдат тематично свързани с личността, живота, делото и наследството на екзарх Антим I. Поощряват се автори търсения в проблематиката, зададена от темата

на конкурса, духовната извисеност на саможертвата по подражание на Христовата саможертва, връзката ни с екзарх Антим днес, поставянето на общото благо над личния интерес. Всеки участник може да участва с по едно авторско произведение в категория.

Творбите следва да бъдат изпратени до 31 октомври 2026 г. на имейл адреса на Видинската митрополия:

mitropoliavd@abv.bg

Единствено рисунките се позволява да се изпращат на адрес: гр. Видин 3700, ул. Баба Вида 11, Видинска митрополия, за конкурс – Екзарх Антим I.

Участниците е необходимо да посочат трите си имена, точен адрес и телефон за връзка. Резултатите от конкурса ще бъдат обявени в месец декември 2026 г. Имената на наградените участници и протокола на журито ще бъдат публикувани на официалния сайт на Св. Синод и на Видинска митрополия. За повече информация може да се обръщате към организаторите на телефон 094 601 880 или mitropoliavd@abv.bg

Българският патриарх Даниил присъства на опелото на Грузинския патриарх Илия II



Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

На 22 март Негово Светейшество Българският патриарх Даниил и водената от него официална делегация на Св. Синод на БПЦ – БП взеха молитвено участие в заупокойните богослужения по повод кончината на новопреставилия се първойерарх на Грузинската православна църква, патриарх-католикос на цяла Грузия Илия II.

В 9:00 ч. грузинско време бе отслужена заупокойна света Литургия, предстоявана от Негово Високопреосвещенство митрополит Сенакски и Чхороцкуйски Шио (Муджири), в съслужение с архиереи от Грузинската православна църква. Молитвено участие взеха също и делегати на Вселенската, Александрийската, Антиохийската, Йерусалимската, Руската и Румънската патриаршии, на Кипърската, Гръцката и Албанската православни църкви, на Православната църква на Чешките

земи и Словакия и на Православната църква в Америка.

На богослужението присъства президентът на Република Грузия Михаил Кавелашвили, министър-председателят Ираклий Кобахидзе, говорителят на парламента Шалва Папуашвили и други лица на държавната власт, чуждестранни представители, както и представители на религиозните общности.

Стотици хиляди православни християни молитвено участваха в богослужените последования.

След светата Литургия, в 12:15 ч. грузинско време, в катедралния храм пристигна Негово Светейшество Вселенският патриарх Вартоломей. Заедно с местоблюстителя на грузинския патриаршески престол – митрополит Шио, патриарх Вартоломей отслужи опелото на патриарх Илия II, след което бяха прочетени съболезнователни слова.

Тялото на първойерарха на Грузинската православна църква беше отнесено с шествие до катедралния храм „Сиони“ („Успение на Пресвета Богородица“), където беше положено между две светини – кръста на света равноапостолна Нина и Иверската икона на Божията майка.
Текст: Михаил Тасков
Снимки: Georgian Public Broadcaster

Поклонение на българска църковна делегация в манастира на свети Гавриил Ургебадзе



Източник:
Българска Патриаршия
(bg-patriarshia.bg)

Късно вечер на 22 март, след поменната трапеза в памет на новопреставилия се Грузински патриарх Илия II, Негово Светейшество Българският патриарх Даниил и водената от него църковна делегация посетиха историческата света обител „Преображение Господне“ – Самтавро в Мцхета – древната някогашна столица на Грузия.

С умилителни песнопения сестрите на манастира, събрани в храма, където се покоят мощите на преподобни Гавриил Ургебадзе, посрещнаха Българския патриарх Даниил, Ловчанския митрополит Гавриил и останалите придружаващи лица. Топлият прием, молитвената обстановка, любовта и вниманието на сестринството на манастира „Самтавро“ оставиха незаличим спомен

у българските поклонници.

Негово Светейшество се помоли коленопреклонно пред нетленните свети мощи на преподобни Гавриил за добростоянието и преуспяването на двете сестри Църкви – Грузинската и Българската, и за двата братски народа.

Патриарх Даниил се обърна с утешително слово към игуменията на манастира и към сестрите, изтъквайки величието на духовния подвиг на преподобни Гавриил Ургебадзе, който е познат и много обичан в България.

След като се поклониха на светите мощи в храма, гостите се отправиха към килията на светеца в кулата на манастира, където се пазят негови лични вещи и икони, които е събирал през целия си живот, както и неговото нетленно сърце.

В знак на уважение към Негово Светейшество Българския патриарх домакинските подариха икона на преподобни Гавриил.

По време на поклонението в манастира българската делегация беше придружавана от Негово Високопреосвещенство митрополита на Потти и Хобс Григорий.

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

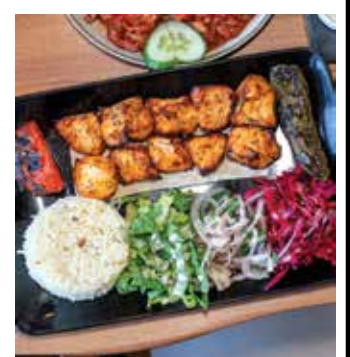


Heaven Turkish Cuisine

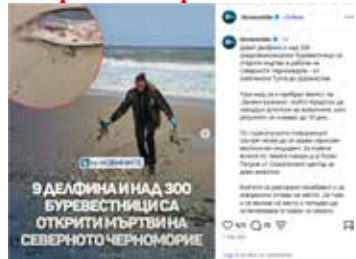
7330 Yonge St, Thornhill

(North of Steeles Ave at Clark Ave)

Tel: (365) 556-0478



9 делфина и над 300 средиземноморски буревестници са открити мъртви на Северното Черноморие ...



.... по плажовете в районите на Шабла, Дуранкулак и Езерец, предава bTV Новините.

По първоначална информация случаят може да се окаже сериозен екологичен инцидент. Специалистите твърдят, че такова масово измиране на птици няма аналог през последните 20 години. Взети са проби от мъртвите бозайници и птици, както и от морската вода и Шабленското езеро. Случаят е важен за морската екосистема на България, тъй като и делфините, и птиците средиземноморски буревестник са строго защитени видове.

За повече яснота по темата пред bTV говори д-р Руско Петров от Спасителния център за диви животни. „Вчера през целия ден служители на Спасителния център, както и доброволци от Национално-професионална гимназия по ветеринарна медицина и студенти от Ветеринарно-медицински факултет на Тракийския университет, имахме сигнали, че има

страшно много загинали птици по Северното Черноморие, така както и 9 делфина“, обясни той.

Екипите са реагирали незабавно и са извършили огледи на място: „За това и се явихме на място и тепърва ще установяваме от какво са умрели най-вече делфините.“

Един от първите пристигнали на място е Михаил Илиев от „Дружеството за защита на птиците“, който заяви пред БНТ: „Такъв голям брой птици от този сравнително рядък морски вид нямат аналог да сме намирали по Северното Черноморие. По време на тези обходи, които направих аз, след това и мои колеги от други организации, също след мен, намерихме и голям брой загинали делфини от трите вида делфина, които се срещат в Черно море, намерихме трупове на животни по плажовете, изхвърлени от морето, заедно с буревестниците.“ От «Зелени Балкани» предполагат, че е възможно делфините да са попаднали в рибарски мрежи, защото някои от тях са били без опашки.

Очаква се резултатите от аутопсията на морските бозайници и птици да излязат до 10 дни.

**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

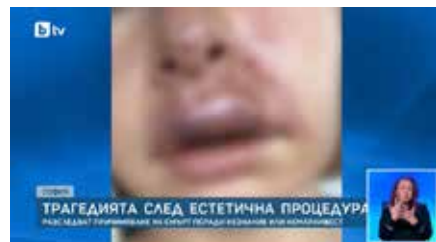
● Туристически застраховки



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

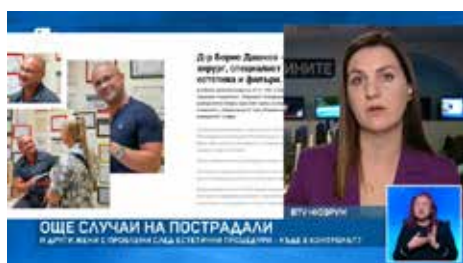


Пациентка съди лекар от Дупница след поставен хиалуронов филър



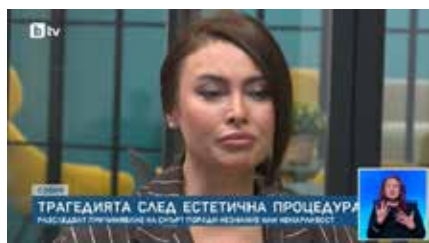
Жена, пострадала след процедура при лекар от Дупница е завела дело срещу него. Докторът също е завел срещу нея иск за клевета. Лекарят ѝ поставил филър в носа, стигнало се до запушен кръвоносен съд и некроза около мястото, а адвокатът ѝ твърди, че тя не е била уведомена за рисковете, предава bTV.

„Както виждаме към настоящия момент това не е довело до реакция на никоя институция, и този човек продължава да предприема определени действия. Преди завеждането на делото от страна на въпросния лекар по сметката на нашата клиентка е преведена сумата от 3500 лв. за неимуществени вреди, което може да бъде разглеждано в контекста на това е лекаря прави признание, че в следствие на неговите действия се е стигнало до тези тежки последици за нашата пациентка“, коментира адвокатът Мартин Костов.



От bTV са потърсили за коментар д-р Борис Дашков, но без успех.

Инфлуенсърка и участничка в «Биг Брадър» също се оказа сред пострадалите от подобна процедура, но не при същия лекар. Лиляна Ангелова също е с горчив опит след филър. Подведена от резултати в интернет избира седалищната зона. Отива при лекар с право да извършва процедурата, но се стига до усложнения.



„В момента, в който ми поставих количеството, аз започвам да се разболявам. За една година се наложи да изпия 10-12 антибиотика, направих лимфен застой, алергичен целулит, фиброзна тъкан, имах много сраствания. Голяма част от филъра в момента ми е на тазобедрените стави“, разказва Лиляна Ангелова. Поставянето на хиалуронов филър е инвазивна процедура, която може да извършват само пластични хирурзи и дерматолози.

Софийската градска

прокуратура вече ръководи разследването за смъртта на младата жена, починала след естетична процедура в Дупница.

Тайна церемония за погребението на лама Ивайло Калусhev



Лама Ивайло Калусhev е бил погребан на 21 март в тесен приятелски кръг. На церемонията в Централни софийски гробища са присъствали около стотина негови близки и приятели, предаде NOVA. Официално датата за церемонията, обявена от майката на покойния лама - Стела Майсторова, бе 22 март - неделя. Явно от съображения за сигурност и за да се избегне медийно внимание, тя е била сменена тайно, предава „Стандарт“. На церемонията, която е била по християнски, но без опело заради религията на Калусhev, е присъствал поетът Румен Леонидов. Ето част от неговите прощални думи за Ивайло:

ПОГРЕБАХМЕ ИВО КАЛУШЕВ

„Скъпи Иво, днес сме се събрали около твоето име, но не да ти кажем Сбогом,

а Довиждане, не да ти кажем Бог да те прости, а да ти кажем Здравей, да кажем Здравей на твоя извисен Дух и същина, да прошепнем Здравей на твоята безсмъртна Душа, която е тук някъде около нас и ни наблюдава с разбиране и съпричастие...

Ти тук не си сам, ти си заедно с Ивей, с Пламен, с Дечо, с Ники и Сашо... Вие сте били, бяхте и ще бъдете завинаги заедно във Висшето съзнание на Светлината, в която се събират всички просветени човешки души. За мнозина от нас имената ви ще останат задълго като дълбоки кървави разрези върху лицето на днешното общество, и няма лесно и бързо да зараснат, нито белезите от тях скоро ще бъдат забравени.

Макар че Националното ни самосъзнание отдавна е поробено от Силите на Мрака, народът ни свикна да живее в духовен Мрак, да диша не чист въздух, а тъмнина и чернота, свикна да бъде примитиви да ненавижда различното, необяснимото, другостта. Това общество е загърбило звездната карта над себе си, забило е поглед в земята, и гази в себе уличната кал, от която си мисли, че е създадено.“

<< **Прод. от стр.12**

„Дали беше планирано да е точно в деня на гората – не, не беше! Дали е случайно - Иво ми е казал не веднъж, че такова нещо като случайност просто не съществува!», написа от своя страна в социалната мрежа Асенова. 6 дни по-рано тя не присъства на погребението на сина си Николай заради разногласия с бащата на 22-годишния младеж как да бъде проведена церемонията.



Няколко дни по-рано, на 19 март, майката на Ивайло Калушев - Стела Димитрова-Майсторова, изненадващо отмени насроченото за 22 март погребение. Обяснителна бележка за решението ѝ бе публикувана в профила на поета Румен Леонидов във Фейсбук, тъй като известната пианистка и преподавател в Националната музикална академия е закрила своя в социалната мрежа.

“Скъпи сине, Ивик. В последните си земни думи ти ме помоли за прошка. Сега е моят ред - аз те моля, прости ми. Отменям твоето обявено погребение за 22 март. Не мога

да позволя този свят ритуал да бъде поле за изява на медии и хора с омраза в сърцата си. Ритуалът ще бъде в тесен кръг и сред обичащите те и ценящи твоята уникална личност приятели. Ще бъде тогава, когато намерим сили и усетим, че и ти си готов за това”, написа Стела Димитрова-Майсторова.

Тялото на 51-годишния Ивайло Калушев бе открито в изоставен под връх Околчица кемпер, заедно с телата на 22-годишния Николай Златков и 15-годишния Александър Макулев. Резултатите от експертизите сочат, че Александър е прострелян от упор в лявото слепоочие, Николай е с входна огнестрелна рана от упор в челото, а Калушев се е самоубил с изстрел в устата. Първоначалният балистичен анализ вече установи, че по ръцете на Калушев има множество барутни частици, по ръцете на Николай също има барутни частици, а по тези на 15-годишния Александър няма.

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

49-годишен уби свой познат в опит да открадне криптовалута за \$1 милион



Gospodari.com

49-годишен мъж е задържан за убийството на 55-годишен негов познат в село Богданлия, община Елин Пелин, извършено на 11 март, предава Gospodari.com. Жертвата е открита окървавена в дома си от съпругата му, която е сигнализирала органите на реда. Разследването под ръководството на Окръжната прокуратура в София показва, че между двамата мъже е възникнал конфликт, който е прераснал в агресивно спречкване с фатален край.

След интензивни издирвателни действия служители на МВР са установили и задържали заподозрения за извършител. Според събраните данни, между двамата мъже е възникнал конфликт, който е прераснал в агресивно спречкване, довело до фаталния край. Разследването сочи още, че след убийството заподозреният е направил опит да присвои криптовалута на значителна стойност - около \$1 милион. Транзакцията обаче не е била успешна, тъй като средствата са били блокирани, съобщава 24 часа.

Прокуратурата уточнява, че работата по случая продължава и се изясняват всички обстоятелства около престъплението, включително мотивите и начинът на извършване на опита за кражба на криптовалута.

Скандал в хижа „Камен дел” на Витоша завърши със заплахи за самоубийство и изстрели



Скандал с изстрели, заплахи и барикада в хижа „Камен дел“ в планината Витоша. Напрежението ескалирало след смяна на дългогодишния управител. Българският туристически съюз /БТС/ провел конкурс за нов шеф, с което бил прекратен 10-годишният мандат на

досегашния стопанин.

Бившия стопанин на хижата 45-годишния Ивайло Ненов е заплашвал със самоубийство и после с убийство петима представители на БТС, предава NOVA.

За случая разказа един от представителите на Българския туристически съюз Васил Николов, на чиято глава е бил опрян пистолет.

От 12 години Ненов стопанисвал хижата, първоначално заедно с още двама души, но по-късно се разделили след скандал и той



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

<< **Прод. от стр.14**

останал сам. Ненов отказал да подпише договор с БТС, след което организацията провела конкурс за нов управител. Новите стопани - туристическо дружество «Бояна» - съобщили на БТС, че имат проблем и не могат да влязат във владение

Васил Николов и още петима души се качили в хижата, за да извършат приемо-предаването на обекта. Скандалът започнал, след като бил изготвен протокол за приемане и предаване, и новите стопани оставили за ползване една стая на Ненов, за да прибере личните си вещи постепенно до лятото. Ситуацията се изостря още повече, след като той се барикадирал вътре. След намесата на органите на реда, бившият стопанин бил задържан.



Васил Николов, член на Управителния съвет на Българския туристически съюз, разказа в ефира на „Здравей, България“:

„От туристическото дружество се обърнаха към нас, тъй като бяхме дали хижата за ползване от 2014 г. насам.

Казаха ни, че има човек, който стои там без договор и не могат да се разберат с него. Той отказвал да напусне. Отидох с екип от „Туристическия съюз“, приехме хижата обратно и направихме конкурс. Появиха се хора със страхотна визия за мястото, с много добра програма и утвърден екип и спечелиха. На предишния стопанин му оставихме една стая, където да си прибере вещите и поетапно да ги изнесе. В един момент нещата ескалираха и започнаха заплахи. Накрая извади пистолет, произведе два изстрела към стената. Каза, че след като убие нас, няма да влезе в затвора, защото ще се самоубие. Накрая един от колегите му изби оръжието от ръката и го счупи. Полицията дойде, състави протокол и го задържа“.

По думите му има стая в хижата, в която не са успели да влязат и не знаят какво има вътре. „Не ни даде ключ. Ще искаме днес да бъде отворена в присъствието на полиция. Отвътре се чува бръмчене. Може да има всичко, дори уреди за отглеждане на наркотици“, смята той.

Ивайло Ненов има и криминални регистрации, потвърждават от полицията.

„Живей, приятелю, живей ...“



Автор: Евстати Бурнаски

На Матей Шопкин

„Живей, когато имаш всичко, или от всичко си лишен и късаш думите на срички, за да не паднеш в техен плен.

Живей, когато ти се плаче или от плач си отвратен от бели вълци и гризачи, които ровят в твоя ден.

Живей с умората на всеки, сънувай неговия сън, и ако всичко си отрекъл -повикай Слънцето отвън.

Живей, когато те разлюбят светкавици и ветрове и нежността започне грубо с метални устни да зове.

Живей, дори да си измамен от собствената си съдба и вместо да усетиш рамо - усещаш нечий нож в гърба.

Живей за всичко! А когато в живота всичко изгори, вдигни се пак и без остатък останките му събери.

Живей и всяка адска жега с капчукова вода полей! Дори да ти ковът ковчега - живей, приятелю, живей!“

„Дневен сън“



Автор: Евстати Бурнаски

Известен и като текст на песента „Daydreaming“ (Дневен сън) на група ФСБ.

„Намерих те, когато вече нямам право да търся перуников мрак, и с късен въглен от жарава сърцето си да будя пак.

Прод. на стр.16 >>

<< **Прод. от стр.14**

Намерих те,
когато моята тревога
дори на устните горчи,
и трябва да крещя “Не
мога!”,
а те милувам със очи...

Намерих те,
когато в мъжките ми
длани
снегът остава
нестопен,
и огънят отваря рани
в хрулупата на моя ден.

Намерих те,
когато все тъй отегчено
живея между “да” и
“не”,
и тиха болка тихо стене
в присвитите ми
рамене.

Намерих те,

когато вече сам се губя
в най-късния вечерен
час.

Мой дневен сън, така
си хубав!
Но аз... Къде съм
всъщност аз?“

„Едно сърце“

Автор: Евстати
Бурнаски

„За обич и презрение,
за болка по любима,
за гняв и угризение –
едно сърце си имам...“

Едно сърце ми стига
да нося по привичка
и волност, и вериги.
Едно сърце
за всичко!...“

„Чувство“

Автор: Найдено Вълчев

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

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

**Учени твърдят,
че марихуаната
не облекчава
тревожността
или други
психични
състояния**



Употребата на медицинска или развлекателна марихуана за облекчаване на симптомите на редица психични състояния не действа, според два нови анализа на съществуващи изследвания, които са „златни стандарти“, се казва в материал на Санди Ламот, публикуван в CNN.

Медицинската марихуана включва продукти с канабидиол или CBD и делта-9-тетрахидро-канабинол или THC - частта от растението, която предизвиква еуфория.

„Не открихме доказателства, че която и да е форма на канабис е ефективна при

лечение на тревожност, депресия или пост-травматично стресово разстройство - които са три от водещите причини, поради които се предписва канабис“, каза Джек Уилсън, постдокторант в Центъра за изследвания на психичното здраве и употребата на вещества „Матилда“ към Университета в Сидни.

Уилсън е водещ автор на едно от проучванията, публикувани в списанието Lancet Psychiatry, което анализира резултатите от 54 контролирани проучвания, публикувани между 1980 и 2025 г.

„Лекарствата с канабис, прилагани в тези проучвания, са били предимно перорални форми, като капсули, спрейове или масла“, каза той.

Прод. на стр.18 >>



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered to
Your doorstep.

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



<< Прод. от стр.17

„В реалния живот хората обикновено използват пушено на канабис и има още по-малко доказателства за неговата ефективност за психичното здраве.“

Употребата на марихуана не е подобрила и други психични състояния като анорексия; биполярно разстройство; obsесивно-компулсивно разстройство или психотични разстройства като шизофрения, каза Уилсън.

Експертите твърдят, че проучванията върху марихуаната често са малки и може да са трудни за провеждане. Въпреки това, случайни контролирани проучвания, които съставляват обзора на Lancet, са „златният стандарт“, каза д-р Дийпак Сирил Д>Суза, професор по психиатрия (Викрам Содхи)

и директор на Центъра за наука за канабиса и канабиноидите в Йейл в Ню Хейвън, Кънектикът.

Д>Суза, който не е участвал в проучването на Lancet, е старши автор на скорошна статия в JAMA, която също изследва ефективността на естествените и синтетичните форми на CBD и THC върху психичните заболявания.



„Тези две статии ясно показват, че няма доказателства, които да подкрепят употребата на канабис или производни на канабис за лечение на психични заболявания“, каза Д>Суза. „И все пак почти всеки щат в САЩ одобрява медицинската марихуана за психични заболявания.“

Опасности
вместо ползи

Въпреки че съществуват

<< Прод. от стр.18

малко доказателства за ползи, употребата на медицинска и развлекателна марихуана за психично здраве нараства, казват експерти. Около **27% от хората на възраст между 16 и 65 години в Съединените щати и Канада** са употребявали марихуана за медицински цели, като „около половината от тях я използват за управление на психичното си здраве“, каза Уилсън.

„Въпреки липсата на доказателства за ефикасност, лекарите продължават да предписват медицинска марихуана за лечение на психични състояния“, добави той. „Освен това, индустрията за канабис има връзки с някои от тези проучвания, което е конфликт на интереси, който може да повлияе на резултатите.“

Редовната употреба на силна марихуана може да бъде опасна, твърдят експерти, особено за най-уязвимите. Употребата на марихуана по време на бременност, юношество и ранна зряла възраст

може да попречи на развитието на мозъка. Интензивната употреба на марихуана от тийнейджъри и млади хора с разстройства на настроението – като депресия и биполярно разстройство – е свързана с повишен риск от самонараняване, опити за самоубийство и смърт.

При лица с висок риск от биполярни или психотични разстройства, като например хора с фамилна история, проучванията показват, че употребата на марихуана повишава риска от развитие на психотично или психично разстройство. Употребата ѝ след началото на психично състояние може да влоши когнитивните функции и вероятността от рецидив.

„Въпреки че може да има хиляди, дори милиони хора, които употребяват канабис спорадично, в много скромни количества и не изпитват нежелани реакции, ние също така знаем за хора, които

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






















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

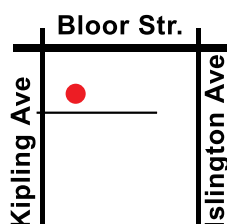
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.19

са употребявали канабис няколко пъти и са претърпели катастрофални нежелани реакции, които са променили траекторията на живота им завинаги“, каза Д>Суза.

„Ако например ежедневно употребявате канабис с висока наситеност, може да е шест пъти по-вероятно да развиете психотично разстройство като шизофрения или биполарно разстройство, отколкото някой, който никога не е употребявал канабис“, каза той.

Днешната марихуана е по-силна и пристрастяваща

Количеството ТНС в днешната марихуана се е увеличило рязко от приблизително 4% през 70-те години на миналия век до средно 18% до 20% днес, твърди Д>Суза.

„Сега можете да закупите канабис в диспансери със съдържание на ТНС от 35%“, каза той. „Концентратите от марихуана, които

са подобни на никотиновите, имат съдържание на ТНС от 80%. Това е около 20 пъти по-голямо от съдържанието на ТНС в канабиса от 60-те и 70-те години на

миналия век.“

Тревата с висока потентност също допринася за нарастване на пристрастяването. В Съединените щати около 3 от 10 души, които употребяват марихуана, имат разстройство, свързано с употребата на канабис - медицинският термин за пристрастяване към марихуана, според Центровете за превенция и заболявания на САЩ.

Разстройството, свързано с употребата на канабис е свързано със зависимост от употребата на трева. Според Националния институт по злоупотреба с наркотици, хората се считат за зависими от трева, когато изпитват желание за храна или имат липса на апетит, раздразнителност, безпокойство и проблеми с настроението и съня след отказване от употребата.

Къде да се обърнем вместо към марихуана

Съществуват доказани методи за лечение на проблеми с психичното здраве, казват експертите. Селективните инхибитори на обратното захващане

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



<< *Прод. от стр.20*

на серотонина, известни като SSRIs, са често срещан фармацевтичен подход за лечение на депресия и тревожност. Водещата психотерапия за тези състояния е когнитивно-поведенческата терапия, или СBT, която често се комбинира със SSRI. Когнитивно-поведенческата терапия е целенасочена и се фокусира върху промяната на негативните мисли и поведение, за да се подобри емоционалната регулация и настроението.

Слушалките може да повишават риска от инфекция



Независимо дали слушаме подкаст, музика или говорим по телефона, много от нас прекарват часове на ден, използвайки слушалки. Проучване от 2017 г., проведено сред 4,185 австралийци, показва, че те използват слушалки средно по 47–88 часа на месец, предава Sciences Alert.

Здравните съвети

относно слушалките са насочени към това как силните звуци могат да повлияят на слуха ни. Например, за да се избегне загуба на слуха, Световната здравна организация съветва хората да поддържат силата на звука под 60% от максималната мощност на устройството си и да следят излагането на звук.

Но освен звука, какво друго влиза в ушите ни? Използването на слушалки – особено такива, които се държат в ушите, като например слушалки-тапи – запушва ушния канал и поставя кожата в контакт с всякакви замърсявания или бактерии, които те може да носят. Ето какво трябва да знаете за поддържането на ушите ви чисти и безопасни.

Първо, нека да разгледаме ухото ви

Слушалките тип „над ушите“ покриват цялото външно ухо – еластичния хрущял, покрит с кожа, който е оформен да улавя звукови вълни. Слушалките за поставяне в ушите (както и слуховите апарати) са оформени така, че да пасват и да покриват входа на външния ушен канал, който се нарича конха.

Звуковите вибрации преминават през ушния канал – който е S-образен и дълъг няколко сантиметра – за да достигнат до тъпанчето ви. Подълбоките части на ушния канал произвеждат ушна кал. Тя помага за поддържане на кожата ви здрава, хидратирана и по-малко уязвима към инфекции.



Малките власинки в ушния канал също помага за регулиране на температурата и предпазва от навлизане на чужди частици. Тези власинки и ушна кал помагат за улавянето и преместването на малки частици, отделянето на кожата и бактериите от ушния канал.

Ушната кал е методът на ухото за самопочистване и ние сме склонни да я забелязваме само когато е твърде много. Прекомерното натрупване може да блокира слуха ви или дори да запуши мрежата на слушалките ви. Ако сте загрижени за ушната кал, говорете с фармацевт или личен лекар за съвет.

Как слушалките могат да повлияят на бактериите в ухото

Здравите ушни канали са дом на редица невредни микроби – главно бактерии, но също така гъбички и вируси. Те се конкурират за пространство и хранителни вещества и това разнообразие затруднява размножаването на потенциални патогени (микроорганизми, причиняващи заболявания).

Но носенето на слушалки (и други устройства за поставяне в ушите, като слухови апарати или тапи за уши) може да наруши баланса между „добрите“ и „лошите“ бактерии.

Проучване от 2024 г. сравнява бактериите във външните ушни канали на 50 души, които са използвали слухови апарати, и 80, които не са. Изследователите установяват, че потребителите на слухови апарати – чиито външни ушни канали са запушени за продължителни периоди – имат по-малко видове бактерии от тези, които не са ги използвали.

Друго проучване от 2025 г. разглежда

<< *Прод. от стр.22*

как използването на слушалки (включително такива, които се поставят върху ухото, в ухото и на ухото) влияе върху гъбичките и бактериите в ушния канал. То установява, че използването на слушалки е свързано с по-голям риск от ушни инфекции, особено ако хората ги споделят.

Това може да се дължи на факта, че носенето на слушалки – особено тези, които се поставят в ухото – прави външния ушен канал по-горещ и по-влажен. Задържаната влага е особено вероятна, ако спортувате и се потите, докато носите слушалки. По-високата влажност увеличава риска от ушна инфекция и отделяне на секрети, включително гной.

Носенето на устройства за поставяне в ухото, като слухови апарати или слушалки за продължителни периоди, също може да попречи на естествената функция за „самопочистване“ на ухото, подпомогната от ушна кал.

И така, какво трябва да направя?

Повечето от нас имат нужда – или обичат – да носят слушалки в

ежедневието си. Но за добро здраве на ушите е важно да им дадете почивка.

Позволете на ушните си канали да „дишат“ в различни точки през деня, за да не бъдат постоянно запушени и да не се навлажняват и нагряват.

Можете също да опитате слушалки с костна проводимост. Те не блокират ушния канал, защото предават звука през черепа ви директно във вътрешното ухо.

Те обаче могат да бъдат скъпи. И макар че позволяват на ушите ни да дишат, вибрациите с висока интензивност (висока сила на звука) все пак могат да увредят слуха, така че както при всички слушалки, е необходимо внимание.

Други съвети

- Почиствайте устройствата си редовно
- Препоръките варират от веднъж седмично до ежедневно или след физическа тренировка. Например, можете да ги избършете с кърпа или да използвате детска четка за зъби с меки влакна, навлажнена с леко сапунена вода. Подсушете с кухненска хартия и оставете да изсъхнат няколко часа,

преди да ги заредите или използвате повторно.

- Най-добре да следвате указанията на производителя. И не забравяйте да почистите и корпуса, и тялото на слушалките.

- Не използвайте слушалки, когато сте болни

- Ако имате ушна инфекция, избягвайте използването на слушалки, тъй като те могат да повишат температурата и влажността в ухото ви и да забавят възстановяването.

Внимавайте за симптоми

Ако ушите ви сърбят, зачервяват се или се появи секрет, спрете да използвате устройства за уши и потърсете медицинска помощ.

Как няколко нощи лош сън се превръщат в безсъние?



Много малко от нас преживяват живота си без една или две неспокойни нощи. Независимо дали става въпрос за безсънна нощ преди сериозен изпит, чувство на напрежение преди важна презентация

или адаптиране към нова часова зона, една тежка нощ е разочароваща, но обикновено забравима, се казва в материал на National Geographic, публикуван на 18 март.

За милиони хора обаче лошият сън не е рядко срещано нарушение. Това е нощна борба.

Приблизително 30% от възрастните съобщават за симптоми на безсъние по всяко време, а около 10% отговарят на критериите за хронично безсъние. И тъй като лишаването от сън засяга всичко - от сърдечно-съдовото здраве и имунната функция до регулирането на настроението, „безсънието наистина е 24-часово разстройство, а не само нощно предизвикателство“, обяснява Уенди Троксел, старши учен по поведенчески сънища в RAND Corporation.

Нещо повече - все повече изследвания показват, че разстройството може да се самоподдържа - тъй като безсънието подхранва още повече безсъние чрез съпътстващите го реакции на тревожност и стрес. *Прод. на стр.24 >>*

<< *Прод. от стр.23*

Какво всъщност е безсънието - и какво не е

Клинично безсънието не е просто недостатъчно сън, „то се характеризира с постоянни затруднения със заспиването, поддържането на съня или твърде ранното събуждане - заедно с нарушения през деня“, обяснява Троксел. „Това дневно въздействие е от съществено значение за диагнозата.“

Друг ключов компонент е колко дискомфорт причиняват трудностите със съня. „Ако ви отнема 30 минути за да заспите, но това не ви притеснява, вероятно нямате безсъние“, казва Джейми Зайцър, съдиректор на Центъра за сън и циркадни науки към Станфордския университет. „Но ако

ви отнема 10 минути и това причинява тревожност, тогава може би имате.“ С други думи, нормално е на някои хора да им отнеме малко време, за да заспят, но ако установите, че се вълнувате от времето, което отнема, тогава може да имате проблем.

Симптомите на остро (краткосрочно) безсъние „често включват дневна умора, раздразнителност и лоша концентрация, проблеми с паметта и нарушения на настроението“, казва Радж Дасгупта, лекар по белодробна медицина и медицина на съня в болница „Хънтингтън Мемориал“ в Калифорния.

Хроничното безсъние е друг въпрос, тъй като включва много

от същите симптоми, но обикновено води и до дългосрочни последици за здравето.

За да се счита за хронично, симптомите на безсъние трябва да се появяват поне **3** нощи седмично в продължение на **3** месеца или повече „и не могат да се обяснят с друго нарушение на съня, медицинско състояние или употреба на вещества“, обяснява Меир Кригер, почетен професор по медицина в Медицинския факултет на Йейл и автор на „Мистерията на съня: Защо добрата нощна почивка е жизненоважна за по-добър и по-здравословен живот“.

Последици за здравето от хроничното безсъние

Тъй като сънят е една от най-

фундаменталните регулаторни системи на тялото, постоянните нарушения на съня ни могат да имат домино-ефект върху цялостното ни здраве. „Най-големият риск за здравето от безсъние е развитието на психиатрични разстройства, особено депресия и тревожност“, казва Крайгер.

Данни от дългосрочно проучване подкрепят това. Забележително проучване на Johns Hopkins е проследило повече от 1,000 млади мъже, лишени от сън, в продължение на повече от три десетилетия и е установило, че безсънието значително повишава риска от развитие на клинична депресия. Други по-големи проучвания са стигнали до подобни заключения. Тази асоциация е причината,

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.



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

<< *Прод. от стр.24*

поради която безсънието все повече се свързва с проблеми със здравето на мозъка, включително нарушена когнитивна функция и по-висок дългосрочен риск от други невродегенеративни състояния.

Хроничното безсъние е свързано и със сърдечно-съдови и метаболитни рискове, както е показано в изследване от 2025 г., което го свързва с по-висок риск от хипертония и коронарна болест на сърцето. Други изследвания свързват безсънието с нарушена имунна функция, повишено системно възпаление и по-голям риск от диабет тип 2.

Някои от тези ефекти се появяват, защото „физиологично, стресовата система остава свръхактивна, тъй като кортизолът и симпатиковата активност остават повишени, когато би трябвало да се успокоят през нощта“, обяснява Дасгупта. „С прости думи, безсънието означава, че тялото не се изключва напълно по начина, по който би трябвало, което натовазва множество системи с течение на времето.“

И тъй като лишаването от сън влияе върху

функционирането на следващия ден, „безсънието може също да причини нарушени социални, семейни, професионални или академични постижения, както и повишена склонност към грешки или инциденти“, добавя Крайгер.

Това са сред причините, поради които големи кохортни изследвания са установили, че персистиращото безсъние е свързано с повишен риск от смъртност.

Как една лоша нощ се превръща в порочен кръг

Докато безсънната нощ теоретично би трябвало да улесни почивката на следващата нощ, безсънието не винаги следва тази логика. „Някои хора изпитват парадоксална хиперактивност, при която мозъкът се опитва да компенсира чувството на сънливост, като свръхпроизвежда невромодулатори, стимулиращи събуждането [мозъчни химикали като норепинефрин, които стимулират бдителността], което след това прави заспиването на следващата нощ

по-трудно“, казва Цайцер. Други пъти се намесва поведенческо обусловяване или тревожност относно самия сън.

„Безсънието често се превръща в обратна връзка, задвижвана от физиологична и психологическа хипервъзбуда“, казва Троксел. Последните изследвания подчертават самоподдържащия се порочен кръг между хипервъзбудата – която може да бъде измерена чрез мозъчни изображения и измервания на кортизол, отбелязва Крайгер – и симптомите на безсъние, тъй като е установено, че хората с хронично безсъние проявяват повишена нощна мозъчна активност и повече сигнали за хормони на стреса, отколкото хората с нормален сън.

Нередовните графици за сън могат допълнително да отслабят циркадния часовник или вътрешната 24-часова система за време на тялото, която регулира циклите на сън и бодърстване, обяснява Цайцер. Това води до несъответствия между биологичната готовност за сън и действителното време за лягане – ефект, който според него е

подобен на часовата разлика.

Може би най-поразителният елемент от изследванията на безсънието е колко силно мозъкът се учи от повторения и асоциации – до степен, в която променя начина, по който гледате на леглото си.

„Нашият мозък се учи въз основа на сдвоени асоциации“, обяснява Троксел. „Така че, ако нощ след нощ сте будни в леглото, чувствайки се разочаровани, самото легло започва да се свързва с будност, а не с почивка.“

С други думи, „безсънието обикновено започва със стрес, но става хронично, когато мозъкът се научи да свързва леглото с дискомфорт или бдителност“, казва Дасгупта.

Тази негативна асоциация може да стане изключително силна. Стюарт Куан, старши лекар в отдела за сън и циркадни нарушения в Mass General Brigham, посочва проучване, показващо, че 91% от хората с безсъние проявяват тревожност, дистрес и неадаптивни очаквания за съня, свързани конкретно със средата за сън.

Прод. на стр27 >>

<< *Прод. от стр.26*

Още по-лошо, тази връзка често се засилва с времето и е сред причините **„разпространението на хроничното безсъние да се увеличава с възрастта“**, казва Кригер.

Прекъсване на цикъла

Безсънието е лесно лечимо, но стандартното лечение може да изглежда нелогично. „Ако можете да се тревожите по-малко за безсънието си“, казва Зайцер. „То често ще изчезне.“

Златният стандарт за постигане на това е когнитивно-поведенческата терапия за безсъние – структуриран, базиран на доказателства подход, който е насочен както към поведенческите навици, така и към моделите на мислене, които поддържат безсънието.

Освен подобни интервенции, Кригер казва, че установяването на по-добри навици за сън и поддържането на постоянен график за сън е от решаващо значение, ако страдате от нарушения. „Това помага за регулиране на циркадния ритъм, който е един от процесите,

контролиращи съня“, повтаря Троксел.

Също така, вслушване в тялото ви е ключово, като изследванията показват, че лягането само когато наистина сте сънливи намалява времето, прекарано будни в леглото. „Ако не можете да заспите за кратък период от време, станете от леглото и отидете в друга стая, докато отново не се почувствате сънливи“, съветва Куан. Това помага на мозъка да се преквалифицира да свързва леглото само със съня, а не с дискомфорт.

По същата причина е важно „да използвате спалнята само за сън и за секс“, твърди Крайгер. Всъщност изследванията показват, че засилването на тази специфична асоциация може значително да подобри безсънието.

„Наличието на силно моделирана релаксираща рутина преди лягане също може да бъде много полезно“, добавя Цайцер. Това включва ограничаване на екраните и стимулиращи дейности, избягване на кофеина в края на деня и създаване на успокояващи навици като медитация или вземане на топла вана.

„И не забравяйте да потърсите медицинска помощ“, съветва Куан, „когато симптомите на безсъние са налице в продължение на няколко седмици, въпреки опитите за прости мерки за подобряване на съня.“

Емблематичен водопад в Орегон бе обявен за продажба



Щатът Орегон може скоро да се сдобие с нова публична собственост - впечатляващ водопад, обичан от поколения, който наскоро бе обявен за продажба в **Redfin**, предава Jackson Hole News.

Водопадът Абикуа - известен с 28-метровия си вертикален спад над колоновидната базалтова скала - е частна собственост от повече от век, но е отворен за обществеността. Собственикът му, организация с нестопанска цел, която подкрепя общност от бенедиктински монаси, го обяви за продажба по-рано тази година.

Обявата разтревожи почитателите на природното чудо. Но в края на

законодателната сесия този месец, двупартийна група законодатели се намеси и одобри \$2.1 милиона за закупуване на водопада и околните земи.

„Не всеки ден виждате водопад да се продава в Redfin или Realtor.com и то без цена“, каза Травис Уилямс, президент на Willamette River Preservation Trust, организация с нестопанска цел за опазване на природата. „Обществото бе наистина объркано и се страхуваше, че обектът ще бъде затворен.“

Водопадът се намира на около 30 мили източно от столицата на щата Салем, и на около 50 мили южно от Портланд. До него се стига по неравен, неасфалтиран път и кратък, стръмен преход - толкова стръмен, че предишни посетители са оставяли въжета на някои места за помощ.

Водопадът е придобит от Mount Angel Abbey през 1908 г. и през 2002 г. е прехвърлен на The Abbey Foundation of Oregon - организация с нестопанска цел, която подкрепя абатството - според Аманда Стагенборг, директор по комуникациите на фондацията.

Прод. на стр30>>

<< **Прод. от стр.27**

„Просто осъзнахме, че е време“, каза тя. „Имаше много хора, които се разхождаха из имота и макар че приветстваме това, искахме да се уверим за правилното стопанисване.“

Фондацията е обявила имота за открит търг в началото на февруари, което означава, че няма минимална или максимална оферта, обясни тя. Фондацията е приела офертата, направена от щата.

Отделът за паркове и отдих на Орегон трябва да извърши надлежна проверка, включително преглед на екологична и археологическа информация, преди покупката да може да продължи, заяви говорителят Кейти Готие в имейл.

Имотът не е задължително да се превърне в държавен парк, което би изисквало допълнителни средства, добави тя. Той може да се управлява от местни органи на управление или друга държавна агенция.

„Водопадът Абикуа е красиво, но много отдалечено и труднодостъпно място и ние сме загрижени за въздействието, което управлението на такъв имот може

да окаже върху вече претоварената система от държавни паркове и настоящия ни бюджетен дефицит“, каза Готие.

Много хора, които коментираха публикациите на Willamette River Preservation Trust в социалните медии, приветстваха идеята водопадът да стане публична земя, въпреки че някои се притесняваха, че придобиването от държавата може да доведе до такси и тълпи.

Трудните хора в живота ви може да ви състаряват по-бързо



Ключови изводи

- Наличието на дори един „досадник“ в социалната мрежа е свързано с около 1.5% увеличение на биологичното стареене, или приблизително 9 месеца,
- Хроничният стрес може да наруши имунната функция,
- Не всички обтегнати взаимоотношения имат един и същ ефект: в това проучване съпрузите не са били свързани

с по-бързо биологично стареене

Негативните взаимоотношения не само влияят на ежедневно ви благополучие. Те могат също така да ускорят стареенето ви, се казва в материал на Verywell Health.

Всеки „досадник“ добавя 9 месеца биологично стареене

За проучването над 2,300 възрастни са попълнили социално, поведенческо и здравно проучване и са предоставили ДНК проби за анализ на биологичното стареене. Изследователите са установили, че наличието на дори 1 досадник в мрежата на човек е свързано с 1.5% увеличение на биологичното стареене, което е приблизително еквивалентно на 9 месеца. Почти един на всеки трима участници съобщава, че е имал такъв проблем в живота си. Въпреки че обтегнатите отношения с колеги, съквартиранти или членове на семейството са често срещани, резултатите показват, че стресът, който те създават, може да има измерими последици за здравето и не бива да се

пренебрегва.

„Трудните близки взаимоотношения могат да имат значение за физическото здраве по начини, които надхвърлят чувството на стрес или разстройство“, каза пред Verywell в имейл Бюнгю Лий, доктор, водещ автор на изследването и доцент по социология в Нюйоркския университет. „Идеята не е, че един труден човек буквално състарява някого за една нощ, а че хроничният социален стрес може постепенно да остави биологичен отпечатък с течение на времето.“

Негативните взаимоотношения правят ежедневиите събития стресиращи

Проблемите са източник на хроничен стрес, което помага да се обясни защо тези взаимоотношения могат да създадат отрицателно въздействие върху здравето.

„Трудните взаимоотношения могат да предизвикат повтарящи се стрес реакции – емоционално, когнитивно и физиологично. Когато хората редовно се сблъскват с критика, конфликт

<< **Прод. от стр.28**

или напрежение във взаимоотношенията си, това може да активира стрес-системите в тялото отново и отново“, каза в имейл пред Verywell Уилям Чопик, доктор по философия, доцент по психология в Мичиганския държавен университет.

Предишни изследвания също така показват, че други хронични причини за стрес, като несигурност за храна и финансово напрежение, влияят негативно върху дълголетие. Хроничният стрес допринася също за възпаление, нарушена имунна функция, повишен риск от сърдечни проблеми и когнитивни нарушения.

„Когато някой в живота ви постоянно създава проблеми или напрежение, това може да оцвети ежедневните ви преживявания по фини начини. Може да размишлявате повече, да се чувствате по-бдителни или емоционално натоварени и да преживявате

ежедневните събития като по-стресиращи, отколкото биха били иначе. Този вид постоянен негативен емоционален тон може да се натрупа с времето и да повлияе на дългосрочното здраве“, каза Чопик.

Трудните съпрузи не причиняват същата вреда

Наличието на труден човек в живота ви може да не навреди автоматично на дълголетие. В това проучване съпрузите не са били свързани с по-бързо стареене.

„Съпрузите могат да ни подлудяват, но в тези взаимоотношения има тенденция да има повече реципрочност, което означава, че те правят и полезни неща за нас, включително предоставяне на емоционална и финансова подкрепа и интимност“, каза Дженифър Айлшир, доктор по философия, професор по геронтология и социология в Училището по геронтология „Леонард Дейвис“ към USC, в

имейл пред Verywell.

Родителите, децата, колегите и съседите - които действат като досадници - обаче могат да добавят месеци към биологичната ви възраст, защото тези негативни взаимоотношения често не предлагат положителна подкрепа.

Как да поставите граници с досадниците в живота си

Не винаги е лесно да елиминирате досадниците от живота си. Проучването установи, че роднините, които създават проблеми, често са дълбоко вкоренени в живота на човек чрез задължение, а не чрез силна връзка.

Когато е възможно, ограничете взаимодействията си с тези хора. Но ако трябва да се справяте с тях, опитайте се да поставите ясни граници и да договоряте динамиката на взаимоотношенията, каза Манодж Шарма, доктор, професор по социално и

поведенческо здраве в училището за обществено здраве в Университета на Невада, Лас Вегас.

Друг начин за намаляване на вредните ефекти от досадниците е „да изградите положителна социална подкрепа, за да противодействате на тези влияния“, добави Шарма.

Доказано е, че позитивните взаимоотношения и дългосрочната социална подкрепа намаляват възпалението и забавят биологичното стареене.

Чопик подчерта, че качеството на социалните ви мрежи е също толкова важно, колкото и размерът им.

„Здравословното остаряване не е просто да имате хора около себе си – става въпрос за това дали тези взаимоотношения ви подкрепят или постоянно създават напрежение“, добави Чопик.



www.BulBiz.com

Запазваме местата в новия бизнес каталог

Print & Online, www.BulBiz.com

Позвънете на тел: 416-821-9915

или ни пишете на info@bulbiz.com

Ерлинг Халанд
инвестира **В шахматен**
турнир **с награда от**
\$2.7 милиона



Норвежката звезда на Манчестър Юнайтед Ерлинг Халанд стана инвеститор **в** ново световно първенство по шах, в което се очаква да участва неговият сънародник, норвежецът Магнус Карлсен, разкрива британския *The Guardian*.

Сделката е била постигната малко преди мача между Манчестър Сити и Уест Хем. Халанд е бил показан по Sky Sports да носи шапка на **Norway Chess** докато влиза на лондонския стадион.

Халанд каза, че инвестицията му в турнира Total Chess World Championship Tour, който ще има награден фонд от \$2.7 милиона е част от амбицията му да помогне на шаха да се превърне в по-голям и по-приятелски настроен към зрителите спорт.

„Шахът е невероятна игра“, коментира Халанд. „Той изостря ума ти и има ясни прилики с футбола. Трябва да мислиш бързо, да се доверяваш на инстинктите си и да мислиш няколко хода напред.“

Шахът се превърна в изненадващ хит сред много от елита на Висшата лига - Мохамед Сала от Ливърпул заяви през 2023 г., че е „пристрастен“ към играта, докато миналата година Еберечи Езе от Арсенал спечели \$20,000 в онлайн турнир за знаменитости. Мениджърът на Халанд, Пеп Гуардиола, и бившият мениджър на Челси Енцо Мареска също играят шах.

Въпреки това, Халанд е първият топ играч, който инвестира в спорта, обединявайки сили с норвежкия бизнесмен Мортен Борге, за да сформират Chess Mates, която ще бъде значителен собственик на Norway Chess - организацията, която стои зад новото събитие.



„Инвестирам в Norway Chess, защото вярвам, че новият **Total Chess World Championship Tour** може да превърне шаха **в** още по-голям спорт за зрителите по целия свят“, добави Халанд. „Екипът зад Norway Chess вече е свършил впечатляваща работа по развитието на събитието.“

Форматът, който е подкрепен от ФИДЕ - управителният орган на шаха - се състои от четири турнира всяка година, домакинствани

от четири града, и ще короняса общ световен шампион **в** три дисциплини – бърз класически шах, рапид шах и блиц шах. Пилотен турнир е планиран за есента на 2026 г., последван от пълен шампионатен сезон през 2027 г.

Инвестицията на Халанд не е разкрита, но се смята, че е значителна. Събитието е одобрено от ФИДЕ за минимум от 16 години, през които, както се надяват Norway Chess, ще се превърне в ключова част от по-широкия цикъл на световните първенства. Не е изненадващо, че норвежкят шахматист Магнус Карлсен, който е известен с това, че е обърнал гръб на класическото световно първенство, е поканен. Събитието по тотален шах е много близко до заявената от него визия за това какво трябва да представлява едно световно първенство – той е, счита се от много, *raison d'être* (най-важната причина – б.р.) на събитието.

Към Карлсен между 3 и 15 октомври ще се присъединят настоящият световен шампион, гросмайстор Гукеш Д., и световният шампион за жени, гросмайстор Джу Венджун.

Междувременно, традиционният шахматен турнир в Норвегия, който вече е в 14-то си издание, ще се проведе от 25

май до 5 юни за първи път в Осло и ще бъде в забележителната библиотека **Deichman Bjørvika** в града.

Къел Мадланд, главен изпълнителен директор на Norway Chess и Total Chess, заяви, че приветства участието на Халанд като дългосрочен стратегически партньор.

„Фактът, че Ерлинг се присъединява към нас като инвеститор, говори много за търговския потенциал на този тур“, добави той. „Ерлинг има огромна световна аудитория и е наистина от световна класа, когато става въпрос за създаване на магически спортни моменти.“

Бивш английски национал замесен в „измамна“ сделка за £15 милиона в Кипър



Бившият английски футболист Емил Хески е замесен в многомилionна съдебна битка заради „измамна“ **бизнес сделка**. Бившият нападател, който не е обвинен, бе известното лице в сделка на британски бизнесмен за £15 милиона за закупуване на дял в професионален кипърски футболен клуб, предава Daily Mail.

<< **Прод. от стр.30**

Крейг Гейбриъл бе приветстван в Кипър миналата година като спасител на водещия местен клуб Аполон Лимасол, когато предложи да инжектира £15 милиона. Гейбриъл и Хески посетиха клуба през август, където двамата бяха снимани, а Хески излезе на терена на стадиона с капацитет 10,000 души.

Хески е бил предвиден да стане директор по футбола в клуба, след като сделката бъде финализирана. Аполон, който някога е подписал договор с английския играч Уес Браун, е играл в Лига Европа и в най-високата дивизия на острова.



Според документи на Висшия съд, Гейбриъл е казал на представителите на кипърския клуб, че има активи от близо £500 милиона, но по-късно се е отказал от сделката. Сега клубът съди Гейбриъл чрез кипърските съдилища за £8 милиона за нарушение на договора и измамно представяне на невярно съдържание, но е завел и дело във Висшия съд на Обединеното кралство.

Въпреки че Хески не е обект на обвинения, клубът и неговите

адвокати искат да бъде разпитан за участието му и какво му е казал Гейбриъл. Хески е придружавал бизнесмена по време на пътуванията му до Кипър, за да се срещне с клубни представители, и се е срещал с представители и фенове, когато сделката бе обявена миналата година сред широко отразяване в пресата.

Никос Кирзис, президент на Аполон, коментира: „Гейбриъл е посещавал Аполон няколко пъти с Хески и ние сме нетърпеливи да се свържем с него относно това, което е знаел за предполагаемите планове на Гейбриъл за клуба и дали е представил пред него невярно богатството и способността си да инвестира.“

В иска се посочва: „Гейбриъл е заявил, че богатството му е £425 милиона, почти цялата стойност на... компанията му... Redhat Capital. Тази стойност включва изумруди... на стойност £250 милиона.“

Но поредица от инвестиционни вноски, според документите на Висшия съд, не са били извършени и клубът след това е спечелил заповеди за замразяване на активи срещу Гейбриъл в кипърските и британските съдилища. 56-годишният бизнесмен от Честър по-късно призна в правни декларации, че

притежава активи на стойност не повече от £540,000.

Според съдебните документи Гейбриъл е направил „измамни неверни твърдения относно финансовите си средства и способността си да инвестира“.

Хески има сложна финансова история - обявен е в несъстоятелност през 2010 г., годината, в която роденият в Лестър нападател се оттегли от международния футбол, а през 2024 г. е осъден да плати близо £200,000 в спор за неплатена данъци. Хески, който има 62 мача за английския национален отбор, е играл за Лестър, Ливърпул и Астън Вила.

Откакто преустанови да играе през 2016 г., Хески е изградил кариера като треньор и експерт, но има и редица фалирвали компании. Някога се съобщаваше, че състоянието му е около £12 милиона.

Имиджът му отново се е увеличил през последните години заради изгряването на синовете му Джейдън и Рейгън - и двамата в отбора на Манчестър Сити.

Гейбриъл твърди, че е оттеглил сделката, защото директорите на Аполон не са му предоставили „правилната“ финансова информация и поради „лошо управление“ клубът е бил в „тежко

финансово положение“. Бизнесменът не възразява срещу заповедта за замразяване, защото не е имал време да подготви защита и поради семейна загуба.

Той добави:

„Основната битка ще бъде в Кипър, което ще бъде интересно.“

Усик и Джошуа в Украйна на фона на спекулации в тежка категория



Олександър Усик и Антъни Джошуа се срещнаха в Украйна, докато двамата продължават да се подготвят за натоварена 2026 г., предава DAZN.

Бившите съперници в тежка категория, превърнали се в приятели, преди това изиграха завладяващ дуел за титли между 2021 и 2022 г. Оттогава двамата често са забелязвани заедно, като Усик помагаше на Джошуа в подготовката му за двубоя с Джейк Пол.

Участието на

<< **Прод. от стр.31**

британеца във фатална автомобилна катастрофа миналия декември повдигна сериозни въпроси относно следващите му действия в спорта. Но се завърна във фитнеса през последните седмици и бе забелязан с Усик.

Украинецът, който се подготвя за мача с Рико Верховен, разкри, че двамата са в родината му. В Instagram Усик публикува снимка с Джошуа и отбора си, позиращи пред националното знаме.



На друго място в X, звездата добави клип, на който двамата сякаш преминават заедно през контролния пункт на летище. Видимият характер на партньорството им идва, след като дългогодишният съперник Тайсън Фюри, себенарекъл се за „Циганският крал“, отново заяви желанието си да се изправи срещу Джошуа.

„Циганският крал“ ще се бие с Арсланбек Махмудов през следващия месец, но иска сънародникът му да е след него.

Сътрудничеството между Олександър Усик и Антъни Джошуа не показва признаци на забавяне за нито за един от двамата. Може

би затова допринеся и фактът, че двамата е малко вероятно да се срещнат отново на ринга.

Люис Хамилтън печели Оскарите с „F1: The Movie“



Люис Хамилтън се качи на първия си подиум за Ферари на Гран При на Китай на 15 март, но шампионът спечели още по-голямо признание извън спорта когато филмът „F1: The Movie“, който той помогна да продуцира, спечели награда „Оскар“ на 98-ата церемония по връчване на „Оскарите“, предава Total Motorsport.

Хамилтън впечатли на на Международната писта в Шанхай, отблъсквайки предизвикателството на Шарл Льоклер и завършвайки в челната тройка на състезание от Формула 1 за първи път от ноември 2024 г. Този момент потвърди, че британецът се завръща в най-добрата си форма след трудната първа година с италианския отбор, когато не успя да се качи на подиум за първи път в блестящата си кариера и завърши шести в класирането при пилотите.

41-годишният

Хамилтън сега изглежда напълно подмладен и оптимистичен в сравнение с униялия човек, който предполагаше, че новият му отбор трябва да го замени, а скоростта и отличното му управление на гумите също са се завърнали. Но имаше момент, който успя да засенчи третото му място за Ferrari, когато „F1: The Movie“ – филмът, който помогна да се осъществи като продуцент - спечели награда „Оскар“ на 98-ото издание на Академията.

Хитовият филм с участието на Брад Пит и Дамсън Идрис бе пренесен на големия екран от Apple и получи страхотен прием, като спечели \$ 633.4 милиона в боксофиса и получи 82% отзиви в Rotten Tomatoes и оценка „А“ в Metacritic.

Той бе добре приет и от Академията и се оказа номиниран в четири категории: Най-добър филм, Най-добър монтаж, Най-добри визуални ефекти и Най-добър звук – като спечели последната по-малко от месец след като получи същата чест на наградите BAFTA.



„Големи поздравления за екипа“, написа Хамилтън онлайн, след

като предложи своя принос за развитието на филма, творческата режисура и цялостния реализъм, осигурявайки точно изобразяване на състезателната процедура, поведението на автомобилите и как спортът като цяло функционира професионално. Що се отнася до сюжета, 105-кратният победител в състезания помогна за разбирането на начина, по който пилотите мислят под напрежение, както и за реализма на сцените и взаимодействията във Формула 1.

Той също така помогна за улесняване на достъпа до истински уикенди на Гран При, падока и инфраструктурата и помогна за организиране заснемането на части от филма, които да бъдат заснети по време на реални състезания, печелейки уважението на Пит.

„Знанията на Луис бяха изключително полезни. Той ни държеше на прав път, казвайки ни от „Не, това не става“, чак до звука“, каза Брад Пит. „Той можеше да го долови и каже: „Не, това е завой 12, а не завой 16. Нуждаете се от повече реверберация на правата.“

„Той е толкова специфичен. Трябва да благодаря на всички във Формула 1. Отборите бяха толкова гостоприемни към нас и играят роля в този филм. Пилотите, Формула 1 ни

<< Прод. от стр.32

отвори всички врати...
„Невероятно е как ни позволиха да се впишем в техния сезон. Опитавме се да не им пречим и те бяха наистина готини с нас – не мога да им благодаря достатъчно.“

„F1: The Movie“ следва живота на Сони Хейс, бивш вундеркинд от Формула 1, чиято кариера е прекъсната от катастрофа на Гран При на Испания. Десетилетия по-късно той се състезава, преследван от изгубения си потенциал.

Сони е привлечен от APXGP, борец се отбор, и си партнира с амбициозен новобранец. Той трябва да се справя с техническите предизвикателства, отборната политика и натиска на съвременната

Формула 1, използвайки опита си, за да ръководи екипа, докато се бори със собствените си ограничения.

Конфликтът се засилва, тъй като новобранецът става все по-безразсъден, създавайки напрежение на пистата и извън нея. Стратегическото поемане на риск от страна на Сони помага на екипа да постига резултати, макар че ги излага на критики и суровите реалности на елитния моторен спорт. Сюжетът се развива към сблъсък, когато завършва сезона, където Сони жертва собствените си шансове, за да осигури успех на отбора. Неговите решения подчертават теми за менторство, изкупление и стремеж

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

към високи постижения въпреки физическия и емоционален риск.

Хамилтън разкри, че „F1: The Movie“ ще има продължение.

„Вече работим по първия сценарий“, каза Хамилтън пред медии, включително Total-Motorsport.com, на пистата Албърт Парк. „Аз, Джери Брукхаймер [продуцент] и Джо Косински [режисьор]

говорим за различни идеи, различни посоки, в които бихме могли да поемем със сценария. Така че е наистина вълнуващо. Супер съм развълнуван.“

„Вече го преживях, първия път беше много интензивно. Така че знам какво да очаквам.“



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Art & Culture

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

Рисуването с модерираща паста създава невероятно красиви релефни и реалистични картини. Тази техника предлага възможността да се създават специални ефекти, които не могат да бъдат постигнати с обикновени бои. Има различни видове модериращи паста, но опитът ми показва че за предпочитане е да се използва **Liquitex Flexible Modeling Paste Medium**. Гел медиумите Liquitex добавят плътност към по-рядката боя за техники на импасто, да добавят текстура, да подобрят цвета и да увеличат прозрачността във вашата работа. Гел медиумите

могат да модифицират акрилните бои по различни начини и тъй като съдържат акрилни смоли, са склонни да подобрят адхезията и издръжливостта.

НАНАСЯНЕ: Нанасяйте с различни инструменти (напр. шпатула, мистрия, четка за рисуване или крайници за декориране на торти), за да постигнете различни ефекти. Смесете с акрилни цветове, за да получите цветна тонирана паста. Лакирайте внимателно, за да избегнете образуване на пяна или помътняване; нанасяйте със спрей, ако е възможно.

Новото ми произведение "Морски свят"



Пастата купувам от Michaels, а ножовете от Amazon.ca



МЯРКА ЗА ПЛОЩ РАВНА НА СТО АРА УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ИТАЛ. ПИЛОТ /1997-2011/ ОТ ФОРМУЛА 1 ВОЕНИЗИРАНОТО КРИЛО НА АЛ ФАТАХ В ПАЛЕСТИНА	ИМЕ НА БУКВАТА „P“ В СТАРАТА НИ КИРИЛИЦА ПИЕСА ОТ НИКОЛА АТАНАСОВ	ГЕРОИНЯ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДНОИМЕНЕН РОМАН	МИНЕРАЛ ПОЛУСЪКОПЕ-НЕН КАМЪК	ПЕСЕН /2004/ НА ПОП ГРУПА „КАФЕ“ ПРОЯВЕНО УПОРСТВО, ТЪВЪРДОПЛАВИЕ	АРАБСКА ДЪРЖАВА В ЮГОЗАПАДНА АЗИЯ	МАЛКО ЛИТЕ-РАТУРНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ	ОЛЯМО ВЪОДУ ШЕВЛЕНИЕ	ТЪНЪК РЕЗЕН ХЛЯБ
АНТИЧЕН ГРАД КРАЙ БАЛЧИК ОПЕРА ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ	ГОЛЕМИ ТРОПИЧЕСКИ ОТРОВНИ ЖАБИ ПОРОДА КЛИНОПАША-ТИ ПАПАГАЛИ	ПТИСНИК, УГНЕТИТЕЛ УПАДЪК В РАЗВИТИЕ НА НЕЩО /КНИЖ./	БЪЛКАНСКА СТОЛИЦА МЕТАЛОРЕЖЕЩ ИНСТРУМЕНТ ЗА РЕЗБИ	АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ТЕЧНОСТИ ДОКУМЕНТ ДИПЛОМА /РАЗГ./	КАНАДСКИ РОК ПЕВЕЦ /1959/ ВИД ДЪЛГА И ТЯСНА СПОРТ-НА ЛОДКА	ВИД ТЪВЪРДО ШВЕЙЦАРСКО СИРЕНЕ МОРСКО РАКООБРАЗНО, ДЕЛИКАТЕС	ДРУГО ИМЕ НА ЛАПЛАНДИЦИТЕ ЦЕЛ ЗА УЛУЧВАНЕ ПРИ СТРЕЛБА	ПАРТИЯ В АНГЛИЯ ТЕЛЕФОНЕН ПОВИК КЪМ СЪБЕСЕДНИК ЗА РАЗГОВОР	ВИД СПОРТНИ ОБУВКИ ОТ ЛЕК МАТЕРИАЛ
ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В МЕКСИКО БЕЛГИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	УЛИЧЕН КРАДЕЦ НА ДРЕВНИ ВЕЩИ ГРАВИРАНА ЧЕРТА В ОРНА-МЕНТ /АРХ./ ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ЕВРОПА /854 KM./	ВРЕДНОСНА КОМПЮТЪРНА ПРОГРАМА	ПЕЧЕНО ТЕСТЕНО ЯДЕНЕ; МЛИН ТИП ВОЕННИ ОПЕРАЦИИ НА ЧУЖДА ЗЕМЯ	КАЧЕСТВЕН ВИД ОБЧА ПРЕЖДА ХАЗАРТНА ИГРА С 2 КОЛОДИ КАРТИ	РИДКА КАЛ ОТ РАЗТОПЕН СНЯГ ВРЪХ И ХИЖА В СРЕДНА ГОРА	ВИД КВАРТАЛ ЗА БЕДНЯЦИ В БРАЗИЛИЯ ОПЕРЕТА ОТ НИКО ДОСТАЛ /1942/	ТАЖ ОТ ТРИАСКАТА СИСТЕМА /ГЕОЛ./ ЧЕТВОРКА ИГРАЧИ НА КАРТИ /РАЗГ./	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ДЪРЖАВА В ЦЕНТРАЛНА АФРИКА
КЪСА СПОРТНА ГОРНА ДРЕХА МЛАДО ПОДРАСТВАЩО ПОКОЛЕНИЕ /СЪБИР./	СЪВКУПНОСТ ОТ РАЗНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ ФУТБ. ТИМ ОТ ВЕЛИКО ТЪРНОВО	НАТРУФЕНА ЖЕНА /РАЗГ./ ВЪРШЕЩ НЯКАКВА РАБОТА МЕХАНИЗЪМ	ПЕСЕН /1969/ НА ЙОРДАНКА ХРИСТОВА ОТСЪСТВИЕ НА ГЛАД, НАСИЩАНЕ	ЖЕЛЯЗНО СЕЧИВО, БРАДВА ОРГАНИЗЪР НА „GOOGLE“ ЗА СНИМКИ	НАРКОТИК, ПОЛУЧАВАН ОТ МАКОВО СЕМЕ ПАЗИТЕЛ, ОХРА-НЯВАЩ НЕЩО/-НЯКОГО	ЧАСТ ОТ ОБЛЕКЛОТО ЗА ГЛАВАТА ПОДПЛАТА НА НЯКАКВА ДРЕ-ХА /РАЗГ./	ВИД СПОРТНИ ЛОДКИ С ЕДНО ВЕСЛО ВИД МЕК ВЪЛНЕН ПЛАТ	ПРЕЧКА В РАЗВИТИЕТО НА НЕЩО	
ПРЕДПАЗНА МАСКА ЗА ЛИЦЕТО НА ФЕХТУВАЧ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“	ОТДЕЛНА ЕДИНИЦА ОТ НЕЩО ЦЯЛО ПРЕПРАТКА В ДОКУМЕНТ В ИНТЕРНЕТ	СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	ЧОВЕК С НЕС-ПОКОЕН ДУХ; БУНТОВНИК ПНЕВМАТИЧЕН ПИСТОЛЕТ ЗА БЕТОН	ИЗБОРНО МЯСТО В ПАРЛАМЕНТ ВИД АМЕРИКАНСКО УИНСКИ	ОСНОВНА РАМКА НА АВТОМОБИЛ ПЛАВАТЕЛЕН СЪД; КОРАБ ЦИСТЕРНА	НАШ ФУТБОЛИСТ (1989) В „БЕРОЕ“	ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА СИЛА НА СВЕТИЛНИНА	СРАМЕН ЗА УЧАСТНИЦИТЕ В НЕГО СЛУЧАЙ	
ХРОНИКЪОР, ЛЕТОПИСЕЦ /КНИЖОВНО/ ОТСЪСТВИЕ, ЛИПСА НА ВСЯКАКЪВ ШУМ ПОДУТИНА ПО ГЛАВАТА ОТ УДАР /РАЗГ./	СИЛЕН, ОГЛУШИТЕЛЕН ЗВУК; ГРЪМ ВИД ЧЕРНА КРЕСЛИВА ПТИЦА	ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ ПОРОДА КОТКИ С ИЗУМИТЕЛНА ПАМЕТ	ПИЯЧ, ПИЯНИ-ЦА /РАЗГ./ НАРОДЕН ПРАЗНИК С ОБРЕД ЗА ДЪЖД	МАЛЪК ВЕТРО-ХОДЕН КОРАБ МЛАД БЛАГОРОДНИК ПРИ ЗНАТНА ОСОБА /ИСТ./	АНГЛИЙСКИ МОРЕ-ПЛАВАТЕЛ /1728-1779/ ГЛУХ ШУМ, ТЪТЕН	ВИД ТЕЖКА БОЙНА МАШИ-НА С ВЕРИГИ US РОК ГРУПА /1983-2001/ „HUMAN“	ЛЕЧЕБНО МЕДОНОСНО РАСТЕНИЕ МЪЖ, КОЙТО ПРОДАВА МЕКИЦИ	НЕГОЛЯМО ПАРЧЕ ОТ НЕЩО МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“	
МОДЕЛ ЕЛЕКТРОМОБИЛ НА „FORD“ ЕДИН ОТ САЩ СТИХОТВАРЕН-ИЕ ОТ ХРИСТО СМИРНЕНСКИ	ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ ПОРОДА КОТКИ С ИЗУМИТЕЛНА ПАМЕТ	ФУРАЖНО РАСТЕНИЕ УСТРОЙСТВО ЗА ДОСТЪП ДО ИНТЕРНЕТ ОТ МНОГО ПОТ-РЕБИТЕЛИ	СИЛЕН, ОГЛУШИТЕЛЕН ЗВУК; ГРЪМ ВИД ЧЕРНА КРЕСЛИВА ПТИЦА	МАЛЪК ВЕТРО-ХОДЕН КОРАБ МЛАД БЛАГОРОДНИК ПРИ ЗНАТНА ОСОБА /ИСТ./	АНГЛИЙСКИ МОРЕ-ПЛАВАТЕЛ /1728-1779/ ГЛУХ ШУМ, ТЪТЕН	ВИД ТЕЖКА БОЙНА МАШИ-НА С ВЕРИГИ US РОК ГРУПА /1983-2001/ „HUMAN“	ЛЕЧЕБНО МЕДОНОСНО РАСТЕНИЕ МЪЖ, КОЙТО ПРОДАВА МЕКИЦИ	НЕГОЛЯМО ПАРЧЕ ОТ НЕЩО МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“	
ЕТАЖ ОТ ДОЛНА КРЕДА НА МЕЗОЗОЯ ПЕЧАТАЩО ЕЛЕКТРОННО УСТРОЙСТВО	ДЪРЖАВА В СРЕДНИЯ ИЗТОК ПОВЕСТ /1964/ ОТ ИЛИЯ ВОЛЕН	СЛОВОСЛАГ-ТЕЛ /ПЕЧАТ./ ФРЕНСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК	СЛОВОСЛАГ-ТЕЛ /ПЕЧАТ./ ФРЕНСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК	ЗЕМИТЕ, КЪДЕТО ПРОТИЧА РЕКА ЗНАТЕН АРИС-ТОКРАТ В ДРЕВ-НИЯ РИМ	АНГЛИЙСКИ МОРЕ-ПЛАВАТЕЛ /1728-1779/ ГЛУХ ШУМ, ТЪТЕН	ВИД ТЕЖКА БОЙНА МАШИ-НА С ВЕРИГИ US РОК ГРУПА /1983-2001/ „HUMAN“	ЛЕЧЕБНО МЕДОНОСНО РАСТЕНИЕ МЪЖ, КОЙТО ПРОДАВА МЕКИЦИ	НЕГОЛЯМО ПАРЧЕ ОТ НЕЩО МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“	
ГЕРОЙ НА ИВАН ВАЗОВ В „ПОД ИГОТО“ ПРОБОЖДАЩ ОРГАН НА НАСЕКОМО	КЛЮКАР, СПЛЕТНИК, ЗЛОСЛОВНИК ПЕЧАТАЩО ЕЛЕКТРОННО УСТРОЙСТВО	СЛОВОСЛАГ-ТЕЛ /ПЕЧАТ./ ФРЕНСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК	СЛОВОСЛАГ-ТЕЛ /ПЕЧАТ./ ФРЕНСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК	ЗЕМИТЕ, КЪДЕТО ПРОТИЧА РЕКА ЗНАТЕН АРИС-ТОКРАТ В ДРЕВ-НИЯ РИМ	АНГЛИЙСКИ МОРЕ-ПЛАВАТЕЛ /1728-1779/ ГЛУХ ШУМ, ТЪТЕН	ВИД ТЕЖКА БОЙНА МАШИ-НА С ВЕРИГИ US РОК ГРУПА /1983-2001/ „HUMAN“	ЛЕЧЕБНО МЕДОНОСНО РАСТЕНИЕ МЪЖ, КОЙТО ПРОДАВА МЕКИЦИ	НЕГОЛЯМО ПАРЧЕ ОТ НЕЩО МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“	
ЗЛИ ДЕМОНИ В НАШАТА МИТОЛОГИЯ СТАРО ИМЕ НА ДЪРЖАВИНА НИ ТЕЛЕКОМ	ДЪРЖАВА В СРЕДНИЯ ИЗТОК ПОВЕСТ /1964/ ОТ ИЛИЯ ВОЛЕН	СЛОВОСЛАГ-ТЕЛ /ПЕЧАТ./ ФРЕНСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК	СЛОВОСЛАГ-ТЕЛ /ПЕЧАТ./ ФРЕНСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК	ЗЕМИТЕ, КЪДЕТО ПРОТИЧА РЕКА ЗНАТЕН АРИС-ТОКРАТ В ДРЕВ-НИЯ РИМ	АНГЛИЙСКИ МОРЕ-ПЛАВАТЕЛ /1728-1779/ ГЛУХ ШУМ, ТЪТЕН	ВИД ТЕЖКА БОЙНА МАШИ-НА С ВЕРИГИ US РОК ГРУПА /1983-2001/ „HUMAN“	ЛЕЧЕБНО МЕДОНОСНО РАСТЕНИЕ МЪЖ, КОЙТО ПРОДАВА МЕКИЦИ	НЕГОЛЯМО ПАРЧЕ ОТ НЕЩО МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“	
КРАСОТА В ОФОРМЛЕН-ИЕТО НА НЕЩО /КНИЖ./ ГОЛЯМ ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ	ЧОВЕК, КОЙТО ВЛАГА УСЪРДИЕ В НЯКАКВО НАЧИНАНИЕ /РАЗГОВОРНО/ ЛАТИНСКАТА АЗБУКА	СЛОВОСЛАГ-ТЕЛ /ПЕЧАТ./ ФРЕНСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК	СЛОВОСЛАГ-ТЕЛ /ПЕЧАТ./ ФРЕНСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК	ЗЕМИТЕ, КЪДЕТО ПРОТИЧА РЕКА ЗНАТЕН АРИС-ТОКРАТ В ДРЕВ-НИЯ РИМ	АНГЛИЙСКИ МОРЕ-ПЛАВАТЕЛ /1728-1779/ ГЛУХ ШУМ, ТЪТЕН	ВИД ТЕЖКА БОЙНА МАШИ-НА С ВЕРИГИ US РОК ГРУПА /1983-2001/ „HUMAN“	ЛЕЧЕБНО МЕДОНОСНО РАСТЕНИЕ МЪЖ, КОЙТО ПРОДАВА МЕКИЦИ	НЕГОЛЯМО ПАРЧЕ ОТ НЕЩО МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“	

*** ПОМОЩНИК ***
 ФАВЕЛА, ЕНА, АПТ, ИДЕ, КИМРИК, КРУНИ, АЛМА, КАРТЪЛ, ООЛИТ, МЕРОП МАНИНА, БЕРВОА, ГЛИФ