

Какво е ислямската Нова година? Изследовател на религията обяснява (What is the Islamic New Year? A scholar of religion explains)



A late 19th-early 20th century painting by Abbas Al-Musavi depicting the Battle of Karbala, which occurred in 680. Gift of K. Thomas Elghanayan in honor of Nourallah Elghanayan, Photo: Brooklyn Museum

Автор: Икбал Ахтар -
Доцент по религиозни
изследвания, Florida
International University

Декларация за оповестяване:

Икбал Ахтар не
работи, не консултира,
не притежава акции
и не получава
финансиране от която
и да е компания или
организация, които

биха се възползвали
от тази статия, и не
разкрива никакви
съответни връзки
извън академичното
им назначение.

Статията е
публикувана на
страницата на
The Conversation.
Преводът е на
„Пламък“

Прод. на стр.2>>

Healthy Planet

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY

healthyplanetcanada.com

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

Поръсете Мето **647-773-3823**



**Продажба, покупка и
ремонт на автомобили**

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

100%
SOLD
15г.
ОПИТ
1%
КОМ.

Тодор Тодоров
Broker
Cell : (416) 837-7634
Bus.: (905) 565-9200
todortod@hotmail.com

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

**ПРЕДЛАГА РАБОТА НА
AZ DRIVERS И OWNER
OPERATORS**

Позвънете
на Мето:
647-773-3823
Още на стр. 22 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI
Immigration PATHS

Михаела Керезова
Тел. (416) 800-3898

Какво е ислямската Нова година? Изследовател на религията обяснява

(What is the Islamic New Year?)

A scholar of religion explains)



A late 19th-early 20th century painting by Abbas Al-Musavi depicting the Battle of Karbala, which occurred in 680. Gift of K. Therman Ephraïm to the French Republic, Paris, Musée de l'Armée.

Голяма част от света днес следва Григорианския слънчев календар, който води началото си от средновековното западно християнство. Обратно, ислямският календар или хиджри е лунен календар. В календара на хиджри има 12 месеца, като всеки месец е дълъг 29 или 30 дни.

Необходими са над 32 до 33 години, за да може лунният календар напълно да синхронизира цикъла си със слънчевия календар. Ето защо ислямските пости в месеца на Рамадан може да се паднат през октомври през една година, а няколко години по-късно да бъдат през юли. Това също така означава, че **ислямската Нова година никога не е на една и съща дата, а също и че зависи от положението на Луната.**

Първата година от календара на хиджри се базира на преместването на пророка Мохамед от Мека в Медина през 622 г. след Н.Е. за да създаде първата мюсюлманска общност. Въпреки че

Мохамед е от Мека, новата му вяра и последователи били преследвани заради своите убеждения. Ислямският календар отбелязва това начало в Медина.

Освен това ислямската Нова година се **свързва и с пророци на християнската вяра:** това е денят, в който се смята, че Ноевият ковчег трябва да е стигнал сушата, денят, в който Бог прощава на Адам, денят на освобождението на Йосиф от затвора, денят на раждането на Исус, Авраам и Адам, през вековете. Смята се също, че това е денят на зачеването на пророка Мохамед през 570 година.

Понастоящем, докато голяма част от света живее през 2021 г., това е ислямската 1443 г., започваща на 10 август А.Н. На латински А.Н. означава Anno Hegirae - годината на хиджрата или емиграцията. За разлика от много традиции, които празнуват новата година като радостен повод, **ислямската нова година обикновено е мрачна.**

Първият ислямски месец е Мухарам, свещено време за молитва и размисъл както за сунитските, така и за шиитските мюсюлмани.

Защо ислямската Нова година има значение

Десетият ден на Мухарам, известен като Ашура, е особено значим за шиитските мюсюлмани. През 680 г. внукът на пророка Мохамед Хусайн е убит заедно с повечето членове на семейството си и привърженици в битката при Кербала в днешен Ирак.

Язид, халифът на династията Умеяди, който управлява огромна територия, обхващаща от Испания до Персия от 661 до 750 г., възприема Хусайн като политическа заплаха и брутално потиска него и неговото движение. Битката е повратна точка за шиитите, които виждат безразличието на мнозинството в избиването на законните наследници на Мохамед като окончателно

доказателство за фундаментална непримиримост със сунитския ислям. Тя затвърждава сунитско-шиитския разкол в исляма.

За шиитите Хусайн представлява някой, който се противопоставя на силите на несправедливостта и злото. **Те отбелязват битката през първите два ислямски месеца Мухарам и Чафар.**

В много страни като Индия и Иран, ислямската Нова година и Ашура са официални празници. Събития като рождени дни и бракове исторически не са се празнували през първите 10 дни от месеца. Сунитите спазват и Ашура, като мнозина постят като начин да изкупят греховете си, извършват и милосърдни действия.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/what-is-the-islamic-new-year-a-scholar-of-religion-explains-165853>

Стойка Кръстева е най-възрастната олимпийска шампионка по бокс



Стойка Кръстева, която стана олимпийска шампионка, е най-възрастна боксьорка, достигнала до олимпийско злато. На 7 август, когато Стойка победи на финала в кат. 51 кг туркинята Бусе Наз Чакъроглу, тя бе точно на 35 г. и 323 дни. В женския олимпийски бокс са спечелени

11 златни медала – три в олимпийската програма на игрите в Лондон 2012, три в Рио 2016, и пет в Токио 2020. Най-възрастната олимпийска шампионка преди Стойка бе англичанката Никола Адамс, която в Рио спечели златото в кат. 51 кг. на 33 години и 10 месеца.



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

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



Services we Provide:

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



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING

As one of North America’s largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We’re looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to HR@fierafoods.com

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

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 (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

Продажби (Канада и САЩ)

Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех.Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: HR@fierafoods.com

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



<< Прод. от стр.2

**Откриха оловен
печат на княз Борис-
Михаил**

Оловен печат на княз Борис-Михаил е открит Северозападната част на Външния град на Плиска, съобщиха от Националния исторически музей / НИМ/, предаде БТА.

Откритието е направено от екип с ръководител доц. д-р Константин Константинов - преподавател в Шуменския университет "Епископ Константин Преславски" и представители на музея, проучващи обект с номер 41 в старата българска столица.

Печатът е намерен при проучването на сектор, западно от входа на църква, върху ходово ниво, настлано със строителна керамика и плочести камъни. Откритието му е голям шанс за археолозите, защото сградата е била напусната организирано и всички материали са били изнесени още през Средновековието. "Твърде вероятно е това да е бил домът на аристократ, свързан с владетелското семейство и напускането да е

станало при преместването на столицата от Плиска в Преслав", отбелязват от Националния исторически музей.

Обектът представлява голям архитектурен комплекс от 10-11 век, от типа на т.нар. "крайградски столични имения", който се явява един от най-големите в тази част на Плиска.

**Схема за фалшиви
сертификати от
антигенни тестове
откриха в Габрово**

Схема за издаване на фалшиви сертификати от бързи антигенни тестове за коронавирус бе разкрита в Габрово, пише dariknews.bg.

Служители на областната дирекция на полицията извършили претърсване в местна медицинска лаборатория, за която имало данни, че изготвя отрицателни сертификати от бързи антигенни тестове, без реално пациентите да са изследвани.

Иззети са документи и техника, установени са

Недвижими имоти

100%**SOLD****15г.****ОПИТ****1%****КОМ.****Тодор Тодоров**
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

FREE HEARING AIDS

FOR LOW INCOMERS, SENIORS, REFUGEES

БЕЗПЛАТНИ СЛУХОВИ АПАРАТИ

ЗА ХОРА С НИСЪК ДОХОД, ВЪЗРАСТНИ И БЕЖАНЦИ

- Безплатен тест за слуха
- Професионални услуги
- Приятна атмосфера
- Високо модерна техника
- Работим с водещи Канадски производители на слухови апарати



- Free Hearing Test
- Professional Service
- Friendly Environment
- Hi-tech Modern Equipment
- We work with leading Canadian hearing aids manufacturers



Обадете се сега за Безплатна консултация

905-270-1000

We speak English and Russian Говорим Английски и Руски

LOCATIONS: Mississauga, North York and Scarborough

**3-702 Burnhamthorpe Road E**
(Next to Shoppers Drug Mart)
Mississauga, ON, L4Y 2X3**WIDEX**
HIGH DEFINITION HEARING**PHONAK**
life is on**Starkey****oticon**
PEOPLE FIRST**bernaфон**
Your hearing • Our passion

alphahearingmississauga@gmail.com

www.alphahearingspeech.com

и много хора, на които са издадени фалшиви сертификати,

основно с цел пътуване зад граница или за избягване

на поставянето под карантина.

Работата по изясняване на цялостната

<< **Прод. от стр.4**

престъпна дейност продължава под надзора на Районна прокуратура - Габрово.

Проф. Кантарджиев: Заразените с коронавирус ще се удвоят до края на август



Неваксинираните ще имат проблем на есен. Това заяви проф. д-р Тодор Кантарджиев, бивш директор на Националния център по заразни и паразитни болести.

Той отправи критика към противоречивите сигнали на Министерството на здравеопазването (МЗ) и недобрата ваксинационна кампания. Пред Nova проф. Кантарджиев каза, че „не вижда кой ще излезе пред хората и ще им обясни какво трябва да се направи“. Според него обаче трябва да се действа последователно.

„Излиза президентът на Франция, канцлерът на Германия, президентът на САЩ излизат и казват какво трябва да се прави. **Тези неща трябва да се правят от авторитети, а не от такива, които само знаят да критикуват.**

Дано Господ помага на България!“, коментира той.

Специалистът обърна внимание, че 11 области са с над 100 заболели на 14-дневна база. Проф. Кантарджиев прогнозира удвояване броя на случаите до края на месеца.

Министър Петков: Бил съм гражданин на Канада. Винаги съм се чувствал българин.



Министърът на икономиката в служебното правителство Кирил Петков разказа в предаването "Лице в лице" по БТВ за връзката си с Канада.

"Имах двойно гражданство и направих отказ от канадското си гражданство преди да стана министър, защото знам закона. Това беше доста преди самото ми встъпване като министър. Нотариално съм заверил отказа. **Бил съм гражданин на Канада, моите родители**

емигрираха и така отидох в чужбина на 14-годишна възраст. Бил съм в университета на Британска Колумбия, после работех в Европа и се върнах в Щатите и реално с придобиването от баща ми на канадско гражданство, го приех автоматично, но винаги съм се чувствал българин. Цялото ми семейство е тук от 15 години“.

Господин Петков продължи с уточнението за връзката му с Канада: „Бизнесът ми е изцяло тук, служителите ми са тук, само продаваме българско

производство в чужбина. **Този отказ го подадох, когато разбрах, че има шанс да бъда министър.** Такава процедура се изисква и не се поколебах. Предполагам, че канадската администрация си върши своята работа, аз използвах нотариус. За мен беше странно. Очаквах по-рано да изникне този въпрос, странно е, че чак днес. От всички възможни въпроси днес решиха да се върнат обратно към лични интриги, това е част от лична нападка“.

Ulpia Serdika
Online store for traditional Bulgarian Embroidery Designs Clothing, Bulgarian Traditional Folk Costumes, Shirts, Souvenirs, Spices, Sweets, Bio and Natural Products & more.

Безплатна Доставка при поръчка над \$30 за цяла Канада.

Поръчайте онлайн:
www.ulpiaserdika.com

Email: info@ulpiaserdika.com, Tel: 250-858-5171

100 % Органичен памук Ризи с бродерия, туники и рокли

Сувенири

Подправки

Кафе от ръж

Нишестета, богата гама, избор на вкусове

Очаквайте скоро **Български Био продукти** Harmonica

Кафето от ръж е богато на витамини и аминокиселини. Кафето от ръж не съдържа кофеин, а в същото време на вкус се доближава до оригиналната напитка. Освен това е полезно, защото в него се съдържат много витамини, както и полезни микро- и макроелементи. Напитката от ръж помага за изхвърлянето на токсините от организма.

Близо един милион българи не могат да си позволят лятна почивка

.. според данни на Европейската конфедерация на профсъюзите. **28% от населението в ЕС също не може да си позволи почивка.**

Негативната класация оглавява Гърция – там онези, които не могат да си позволят лятна почивка, са близо 89%, информира NOVA. На второ място е Румъния. Общо седем са държавите, които изпреварват България по процент бедно население.

Скоро ще бъдат осигурени безплатни антигенни тестове за всички пътуващи

Това заяви министърът на туризма Стела Балтова в студиото на Нова телевизия. По думите ѝ в цял свят епидемията се опитала да преобърне туристическия бизнес.

"Работещите в сектора са уникални предприемачи, които премериха риска и започнаха да работят. Когато има непремерени ситуации и в публичното пространство, и се изразяват мнения, които не са съвсем добре аргументирани, както се случи тази

седмица да се каже, че София ще влиза в някаква друга ситуация, се стига до напрежение. Ние не трябва да допускаме такива ситуации", смята Балтова.

"100% ще останат да работят тези обекти, които имат 100% ваксиниран персонал. Ако 100% е ваксиниран персоналет и посетителите са 100% ваксинирани, няма да има пречка да работят. В Оперативния план, който беше приет от Министерски съвет, се следят няколко показателя като процента заболяли, запълняемост на болничните легла и други. Към момента няма решение за издаване на заповеди във връзка с контрола на сертификатите. Всичко може да бъде договорено. Трябва да бъдем много

внимателни, за да запазим здравето на персонала и работещите. Служебният кабинет има изключителен синхрон между всички ресори", подчерта министърът на туризма.

Балтова добави, че е постигнато споразумение с министерството на туризма. **"Щом се върнат от някаква червена зона, хората ще могат да имат право на безплатен антигенен тест тук в България, който ще бъде осигурен от държавата. Вече сме събрали от туроператорите информация за необходимия брой до края на месец октомври. Това е само за организирани пътувания. Съвсем скоро ще бъдат осигурени за всички пътуващи такива безплатни антигенни тестове"**, обясни тя.

Хванаха контрабандни цигари скрити в картини



Митничари от митница Бургас откриха **контрабандни тютюневи изделия, скрити в картини**, при проверка на товарен автомобил, влизащ в страната от Турция, съобщи БНТ.

На 9 август на МП "Капитан Андреево" пристига **влекач с полуремарке, с турска регистрация**. Турски гражданин, който шофирал, е представил пред митничарите редовни документи за превозваната

ИМИГРАЦИЯ



MIHAELA KEREZOVA, MA
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ЗАЩИТА ПРИ ОБЖАЛВАНЕ НА ПРОЦЕДУРИ ПО ЗАДЪРЖАНЕ И ДЕПОРТИРАНЕ
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

T: +1 416-800-3898 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

<< *Прод. от стр.6*

стока от Ирак за Великобритания.

Камионът е насочен за сканиране с рентген, при което в товара са отбелязани подозрителни зони с висока плътност. Инспекторите установили, че в специално изработен двоен гръб на шест ръчно рисувани картини са укрити стекове с цигари. Открити са и три

допълнителни кашона с цигари, както и 12 дървени сандъчета с тютюн за наргиле.

Африканци мамят българи, представяйки се за „американски рейнджъри“ и „френски банкери“

Фалшива американски рейнджъри лъжат български пенсионерки със суми между

€70,000 и €100,000. Само за последния месец в отдел „Киберпрестъпност“ на ГДБОП са подадени пет жалби от измамени възрастни жени. Всички са над 60 години и схемата на измамата е една и съща. Това казаха от ГДБОП пред „Телеграф“.

Само преди ден антимафиотите предупредиха и за

друг вид измама, в която хора получават оферти от „френски“ банки за изгодни кредити. Оказва се обаче, че наивниците плащат за „услугата“ от €200-300 до много по-крупни суми. Общото между престъпленията е, че и двете измами се правят от африканци.



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)
(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki Din-

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticcio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.
Deli Menu:
Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.
Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



Family Specials
are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings
Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)
Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks
Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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

Четете вестник **Пламък** онлайн:
www.bulgarianflame.com



Чехия ще прехвърли посолството си в Йерусалим

... от Тел Авив. Това съобщи министърът на външните работи Якуб Кулганек в интервю за вестник Právo.

Посолствата на САЩ, Хондурас, Гватемала и мисията на Косово в Израел вече се намират в Йерусалим. В момента има клон на посолството на Чехия в Тел Авив.

"В качеството си на гражданин на Якуб Кулганек, щях да прехвърля посолството на Чехия от Тел Авив в Йерусалим, но тъй като съм министър на външните работи, трябва да преценя всички външнополитически последици от подобна стъпка", заяви политикът.

Близки на жертви от 9/11 искат разсекретяване на документи, че Саудитска Арабия е знаела за атентатите



1,700 души от семействата на жертви на трагедията от 11 септември 2001 се противопоставят на участието на американския президент Джо

Байдън във възпоменателната церемония тази година, ако той не разсекрети правителствени документи, които според тях ще потвърдят, че властите в Саудитска Арабия са знаели и дори са били съпричастни към атентатите.

"20 години по-късно няма причина или неоснователни твърдения, свързани с националната сигурност, за да се държи тази информация в тайна. Ако президентът Байдън вземе страната на саудитското правителство, ще бъдем принудени публично да възразим на всякакво участие на неговата администрация в церемонията", се казва в писмо на семействата на жертвите.

Литва дава по €300 на всеки нелегален, който доброволно да напусне



Правителството на Литва ще плати по €300 на всеки нелегален мигрант, който се съгласи доброволно да

Адвокатски услуги

Нотариални заверки

Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing **Notary services** to her clients.



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел: (416) 906-6663

www.dklegalpractice.ca

Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court** (Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets** (Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits** (заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public** (Нотариални заверки)

напусне страната, съобщава началникът на отдел „Миграция“ на Министерството на вътрешните работи Евелина Гудзинскайте. Парите ще бъдат платени в брой при качване на самолет, излитащ от Литва, съобщава Deutsche Welle, цитирана от БНР.

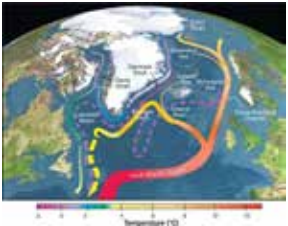
От месец юли Литва въведе екстремна ситуация поради рязък приток на нелегални мигранти през границата с Беларус и обяви изграждането на нова стена на границата с дължина около 680 км. От началото на годината над 4,000 нелегални мигранти са задържани на литовско-беларуската граница.

LRT и Mediazona. Belarus проведеха съвместно разследване,

в което показаха как е организиран бизнесът с транспортирането на нелегални имигранти от Ирак и Турция през Беларус до Европа. Журналисти разговаряха с водач за контрабанда, който обясни, че на мигрантите се издават туристически визи чрез беларуск и ирански туристически агенции.

Контрабандистите осигуряват самолетни билети до Минск, където бягащите се установяват за няколко дни, преди да бъдат транспортирани до границата с Литва. Цената за човек е от \$10-\$15,000.

Течения в Атлантическия океан могат да доведат до големи промени в световния климат



Сегашните течения в Атлантическия океан, които са определящи климата на Северното полукълбо, може да отслабне до такава степен, че **скоро да доведат до големи промени в световния климат**, се казва в

проучване, предаде Bloomberg TV Bulgaria.

Меридионалната циркулация в Атлантика (Atlantic Meridional Overturning Circulation) е система от океански течения, която пренася топла вода от тропическите зони на север в Северния Атлантически океан.

АМОС (Atlantic Meridional Overturning Circulation) се движи от гъста морска

вода, потъваща в Северния ледовит океан, но топенето на сладка вода от ледената покривка на Гренландия забавя процеса. Поради затоплянето на атмосферата вследствие увеличените емисии на парникови газове, **повърхностният океан отдолу задържа повече топлина**. Потенциалният срив на системата може да има тежки последици за световните метеорологични

системи.

Разработени климатичните модели показват, че циркулацията е най-слаба в момента от повече от 1600 години. Проучването е публикувано в сп. Nature Climate Change.

„Загубата на динамична стабилност би означавала, че АМОС е достигнал критичния си праг,

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

НОВО !!!

За ваше улеснение:

Вече можете сами да направите дизайна на надгробен камък или паметник директно в страницата ни:

www.memorialgalleries.ca

Използвайки нашата персонализирана технология, създайте персонализиран надгробен камък от вашия собствен компютър.

Изберете оформление, размер, цвят, материал и цена.

Можете да напишете думите на български или на друг език.



Memorial Galleries Inc.
Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя

- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

<< **Прод. от стр.9**

над който може да настъпи значителен и **вероятно необратим преход към бавен режим**“, казва Никлас Бурс от Института за изследване на въздействието върху климата в Постдам и автор на проучването.

Според изследването отслабване теченията през миналия век вероятно ще бъде свързано със загуба на стабилност.

"Констатациите подкрепят оценката, че спадът на АМОС **не е просто колебание или линеен отговор на повишаването на температурите**, но вероятно означава приближаване на критичен праг, над който циркулационната система може да се срина", каза Бурс.

Сложността на системата АМОС и несигурността относно нивата на бъдещото глобално затопляне правят невъзможно да се прогнозира датата на срыв за сега. **Може да е в рамките на десетилетие или две или няколко века.** Но колосалното въздействие, което би имало, означава, че никога не трябва да се допуска това да се случи, казват учените. Ако АМОС се срина, това би увеличило охлаждането на

Северното полукълбо, повишаването на морското равнище в Атлантическия океан, общото намаляване на валежите над Европа и Северна Америка и промяната в мусоните в Южна Америка и Африка, прогнозира Британската метеорологична служба.

Стивън Кинг иска да напише роман, свързан с пандемията от коронавируса



На 3 август, Стивън Кинг се появи в The View, за да популяризира последния си трилър-кримии роман, **Billy Summers**, съобщава Fangoria. Романът следва сюжета за убиец, който е на ръба на пенсионирането, само за да изпадне в хаос, **когато се съгласява да свърши една последна работа.** Кинг отбелязва, че вдъхновението му идва от любовта към филми като The Asphalt Jungle и The Getaway.

На въпрос дали предвижда COVID да има влияние върху литературата и върху филмите, Кинг

разкри, **че сюжетът на Billy Summers първоначално е бил насрочен да се развива през 2020, но той го е променил цялостно за през 2019**, за да запази достоверността му. Миналата година много фенове на Кинг сравниха класиката му от 1978 г., The Stand, със световната пандемия, но той веднага опроверга приликата чрез Twitter.



Сега изглежда, големият писател има интерес да напише ужасна история за това, добавяйки: „Искам да напиша следваща книга, **която се занимава директно с коронавируса.** Искам да прехвърля сюжета през 2020 и да видя как това работи като книга. **Ще бъде трудно.**“

САЩ ще отвори граници само за напълно ваксинирани?



Администрацията на президента Джо Байдън разработва план, който изисква

почти всички чуждестранни посетители в САЩ да бъдат напълно ваксинирани срещу Covid-19, като част от евентуално **премахване на ограниченията за пътуване**, които забраняват на голяма част от света да влиза в САЩ, заяви служител на Белия дом пред Reuters.

По думите му администрацията не е готова веднага да се откаже от рестрикциите заради увеличаващите се случаи на Covid-19, но работни групи работят по нова система, която да е готова, когато това се случи. Тя ще включва прилагането на **постепенен подход, като ще има и изключения от пълната ваксинация, но те ще бъдат ограничени.**

Белият дом иска да отвори отново пътуванията, което би стимулирало бизнеса на авиокомпаниите и туристическата индустрия, но не е готова незабавно да премахне ограниченията поради нарастващия брой случаи с COVID-19 и силно заразният вариант Delta, пише още Reuters.

Четете вестник Пламък онлайн:

www.bulgarianflame.com





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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd
Tel: 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



Old Mill Pastry & Cafe**НОВО!**

Преместихме се на нов адрес:
385 The West Mall, Etobicoke
 в сградата на ресторант "Фламинго"
 Flamingo's Restaurant & Bar

**New!****Call us
to order:****416.551.1779 | 416.519.0064****Тай-чи: упражнения
за ума и тялото***Тя.bg*

Тай Чи е вековна китайска практика, създадена да развива ума и тялото чрез серии от леки, плавни движения, които приличат на синхронизиран танц. Дълбоко вкоренено в китайските медитация, медицина и бойни изкуства, тай чи комбинира концентрация на ума с леки, контролирани движения, за да фокусира съзнанието, предизвика тялото и да подобри потока на това, което китайците наричат "чи" – жизнената енергия, необходима за поддържане на здравето и за успокояване на съзнанието.

Ползите от Тай Чи

Списъкът с ползите, които редовното практикуване на тай чи може да донесе, е дълъг, според застъпници на тази практика. Тя може да подобри силата на организма, гъвкавостта на тялото, баланса и координацията. Няколко проучвания

твърдят, също така, че тай чи може да регулира дейността на сърцето и да намали високото кръвно налягане. Най-значителната полза от упражненията, обаче, е намаляването на нивото на стреса в организма.

Тялото и ума

При тай чи както тялото, така и ума са постоянно "провокирани". Трудно е да се определи коя от двете части на човешкото единство има по-голяма полза, казват специалисти. В началото обаче, ползите са предимно за тялото. Започвайки със заучаването на серии от движения, всичките в един и същи ред, на човек му се налага да внимава. Когато внимаваме, ние осъзнаваме. Практикувайки тай чи, настроението, емоционалното и физическото състояние започват да се подобряват едновременно. Тай чи е и начин за противопоставяне на повторемостта на дейностите ни в ежедневието, където движенията на тялото са силно ограничени. Седейки, например, цял ден пред компютъра, ние не използваме потенциала и гъвкавостта на тялото, а това води до проблеми.

Особено за възрастни
 Разбира се, в процеса

Прод. на стр.15 >>

на остаряване силата на тялото намалява, намаляват също гъвкавостта и подвижността на ставите. Тъй като се пренебрегва и баланса, рискът от падане и получаване на сериозни травми също се увеличава значително с годините. Тай чи включва упражнения за пренасяне на тежестта от единия крак на другия, а това подобрява баланса и силата на краката на възрастните.

Проучване от 2001 година на изследователски институт в Орегон, САЩ показва, че възрастни, които са се занимавали с тай чи два пъти седмично по един час са заявили подобряване при изпълнението на някои дейности като ходене, катерене, накланяне, сядане, ставане, дори обличане, за разлика от връстниците си, които не са практикували този вид упражнения.

Тай чи и теглото
Тъй като тай чи е с
леко натоварване, то е
добър избор за хората
с наднормено тегло,
смятат специалисти.
То дава възможност за
движения, въпреки
килограмите. При
редовна практика
започва изгарянето на
калории и свалянето
на килограми. Тай чи
дава също така
възможност за
осъзнаване нуждите
на тялото, то може да

помогне за справяне с негативните емоции, които предизвиква натрапчивата нужда от храна, както и да за намаляване на тази нужда, тъй като заниманията помагат за осъзнаване на потребностите на организма в единство – като ум и тяло.

Лекува ли музиката?!



здраве.бг

В последно време по една или друга причина нараства популярността на нетрадиционните методи на лечение. Музикалната терапия е един от най-популярните варианти за човек, който иска да експериментира с тези нови методи. Допитване, направено от психолози от Университета “Дюк” в САЩ, показва, че хората определят т. нар. музикална терапия като “най-лесния и приятен вариант за лечение: слушаш си музика и с всяка минута ставаш по-здрав”.

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

Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331

Just West of Cawthra Rd.

www.allistonmeats.com

Bloor St

Cawthra Rd.

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

VIN
DE GARAGE™



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$65



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

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

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

<< *Прод. от стр.13*

**положителното
въздействие на
музиката върху
здравето на човека.**

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

лекуват не само нервните разстройства, но и много други заболявания.

Днес музикалната терапията е едно от най-популярните направления на алтернативната медицина.

Привържениците на тази терапия се делят на две основни групи. По-предпазливите смятат, че лечебната сила на музиката е основана на психичните особености на човека. Според тях например спокойната класическа музика нормализира сърдечния ритъм и артериалното налягане, защото човек се отпуска и буквално се потапя в състояние на психологически комфорт.

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

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

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



www.**Balkan.Center**

Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Join Us!

Promote your event
or business
today!

Visit the website **www.Balkan.Center**

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

Register your business or event

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.



Contact us at center@balkan.center

Follow us on

Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

<< Прод. от стр.14

етномузиката (например звуците на африканските барабани), но определят хардрока и хип-хопа като вредни за здравето.

За съжаление квалифицираните специалисти в тази област са рядкост и могат да се срещнат много т.нар. лечебни програми, близки до “Излекувай се сам с музика”. В някои страни дори се продават дискове с названия като “Музика за...” – черния дроб, стомаха и т.н.

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

В определени среди се смята за доказано, че класическата музика влияе добре дори на животните и на растенията - че кравите, които слушат Моцарт, дават значително повече мляко, а от гроздето, което расте на постоянен музикален фон, се получава най-хубавото вино.

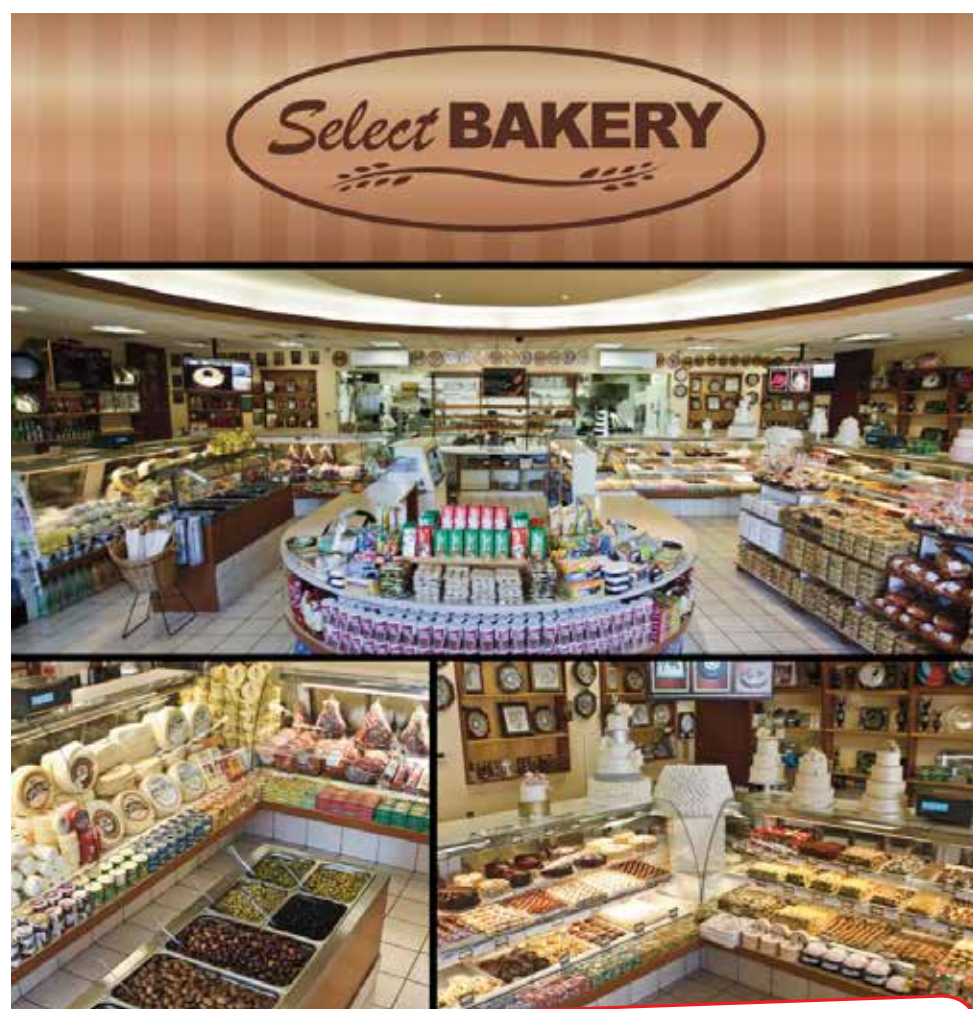
В Япония вече дори се предлагат специални “лечебни” мелодии за мобилни телефони.

Специалистите по

музикална терапия са категорични, че дори да се приеме, че съществуват целебни мелодии, те трябва да се подбират индивидуално за всеки пациент, но все пак съществуват и **някои общи препоръки:**

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

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



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.

NEW !!!
Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.
(416) 421-2400
info@selectbakery.ca



selectbakery.ca



/selectbakery



@selectbakery

инструменти:

- пианото – облекчава напрежението в стомаха, черния дроб и червата,
- китарата – “разтоварва” сърцето,
- саксофонът – подобрява работата на бъбреците,

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

Разбира се, не може да се каже, че зад всички

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

Натуралната козметика: плюсове и минуси



Тя.bg

Натуралната

козметика, както и всякакви други продукти, вкл. храни, които могат да бъдат наречени натурални се радват на все по-голямо внимание и търсене на пазара. И това изглежда естествена реакция на хората срещу стреса, замърсяването и безкрая от технологични новости, които ни заобикалят.

Това твърдят психолозите и добавят, че натуралната козметика е съвременния вариант на животворната вода от приказките. От друга страна, традицията да се ползват естествени

продукти за разкрасяване, може да се проследи от ваните с магарешко мляко на Клеопатра, през пиявиците на средновековието до мамините рецепти за маска с кисело мляко, мед и краставици.

Доколко предлаганата в магазините натурална козметика е “натурална” – трудно може да се каже. Не защото може да е менте (въпреки че у нас и това може), а защото, за да се създаде една трайна субстанция, тя трябва да се стабилизира, да й се сложи консервант, за да издържи определен срок. А за това без химия не може.

Едва ли вярвате, че краставичния крем, който ви предлагат, съдържа току-що набрани и настъргани краставици. Нека обаче сериозни да разгледаме видовете натурална козметика.

1. Най-често срещаната натурална козметика е фито-козметиката. Това са всички продукти, приготвени на основата на отвари, емулсии и екстракти от треви, цветове, кори, плодове и други видове флора. Във фито-козметиката

може да се разделят две направления – “връщане към корените” и “екзотика”. Трябва да отбележим обаче, че с течение на времето “тревите” от второто направление плавно преминават към първото. Например екзотичната “жожоба” – от нея вече се прави какво ли не, а потребителите фамилиарно си купуват продукти с жожоба, като че ли са израснали сред нея. Всъщност, виждали ли сте някога жожоба?

Плюсове: Ясно е от какво се прави фито-козметиката. Много от растенията се използват и като лекарствени средства, така че тя може да бъде и лечебна.

Минуси: Екзотичните растения обаче могат да действат по непредвидим начин на организма. Ползата от растенията, с които сме отраснали и познаваме, никой не оспорва.

2. Аромо-козметиката.

Тя е разновидност на фито-козметиката, но направена с ароматични масла и други ухаещи вещества. Някои козметици смятат, че ароматичните масла действат по-силно от обикновените отвари или екстракти от растения, понеже молекулата на маслото по-бързо прониквала в кожата.

Прод. на стр.17 >>

CARPATI Euro Delicatessen
 4665 Central Parkway E, Mississauga, Unit 9, (905) 568-0656
 carpatieurodeli.blogspot.ca
 Large variety of smoked meats and salami, cheese and other products imported from Europe.
 Homemade food no preservatives. Fresh and tasty pastries, cakes and crapes.
 Frozen food. Romanian cosmetics. Catering available.

<< Прод. от стр.16

Плюсове: Главната особеност на ароматизиращата косметика е в миризмата. Поради тази причина се смята, че ароматизиращата е вид психотерапия.

Минуси: Въпреки че съществува примерна таблица как реагира организма на ароматите, това е доста индивидуално – възможно е някои да ги заболи глава от определени миризми. Освен това ароматите не са задължително приятни – например мускусът дразни с миризмата си, но на съзнанието действа като мощен афродизиак.

3. Минерална косметика.

Главното “действащо лице” при нея са различните камъни, минерали, соли, съдържащи много полезни химически елементи, които разрешават различни кожни проблеми. Към нея се отнасят и различните продукти на основата на вода – термална, минерална, със сребърни йони и т.н.

Плюсове: Доколкото болшинството минерали са с твърда субстанция, то те са идеалната основа за различни скрабове. Освен това те прекрасно абсорбират кожната мазнина. Съдържащата се в каменната пудра активна киселина пък действа като лек

химически пилинг.

Минуси: Твърдото вещество трудно се съединява с меко, за да се получи крем или тоник. Ако ползвате течен продукт, винаги го разклащайте добре преди употреба.

По-малко познати у нас са:

4. Козметика Аюрведа.

Това също са треви, ароматни масла и минерални добавки, но съчетани според древната система за здраве и красота – аюрведа. При това здравето е повече от красотата – изобщо аюрведа е своего рода народна индийска медицина. Думата се превежда от санскрит като “знание за естествения образ на живота”. Като цяло съчетанията са проверени от времето, а някои съдържат стотици компоненти – всеки усилващ ефекта на предишния. Най-добре е да се консултирате с компетентни специалисти, преди да използвате тази козметика.

5. Органична косметика. Това е най-безкомпромисната натурална козметика – в нея не трябва да се съдържат никакви компоненти, изведени по химичен път. Ако е мазнина, то трябва да е

Sweet Gallery

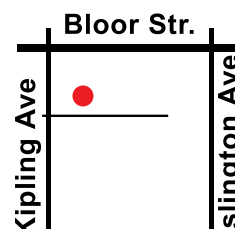
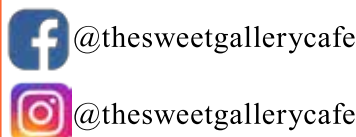
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- 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

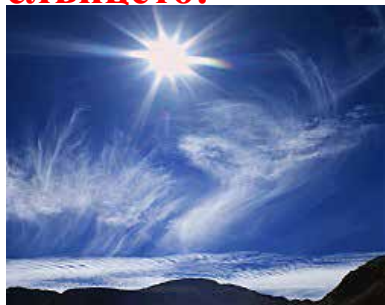


от животни, които са отгледани без да им се дават антибиотици или хормони; ако са растения – без химически торове. Дори опаковката на тези продукти трябва да е безопасна за природата. Проблемът тук е краткият срок на съхранение и почти хирургическите изисквания за чистота, за използване на продуктите. Малко неясно е какво би се случило, ако отворите ампула, произведена в чисти лабораторни условия и в нея веднага попадне бактерия от външната среда...

Няколко предупреждения:

Бъдете внимателни, когато купувате натурална козметика. Не се подвеждайте по етикета, на който пише “100% натурален”. Ако вземате краставичен крем, може да се окаже, че в него всъщност няма никакви краставици, а действащото вещество е някаква сложна химическа формула. Така че – ако държите на краставиците и имате нормална кожа, по добре си настържете в къщи една краставица на рендето, капнете няколко капки лимонов сок и нанесете на лицето за 15-20 минути. После изплакнете с хладка вода.

Да се радваме на слънцето!



здраве.bg

Трябвало да избягваме стоенето на слънце. Или поне така всеки ден ни съветват всевъзможни експерти - да избягваме излагането на слънчева светлина. Преди няколко години пък известен продуцент от Бродуей формира Алианса за проучване на меланомата, след като претърпял лечение от рак на кожата.

Истината е обаче малко по-друга - ако слънцето беше единствената причина за развитието на рак на кожата, в този случай потърпевшата би трябвало да е стояла с вдигнати към слънцето крака в продължение на часове, и то всеки ден. Но пък и този случай беше удобен за съвети и лозунги от типа на: „Превенцията не е сложна: грабвайте слънцезащитните кремове и шапките с козирки, когато излизате, дори и през зимата”.

Подобни случаи подхранват фобията на хората към слънцето и им пречат да се възползват от многото здравни ползи, които всъщност слънчевата светлина ни предлага –

друго, да знаем мярката.

И така – кои са най-важните ползи, които слънцето и неговите лъчи ни носят:

1. Да започнем с очевидното. **Слънцето е причината тялото на човека да произвежда витамин D3.** Ултравиолетовите лъчи от типа В (UVB) взаимодействат с холестерола в кожата, при което се задейства процес по производство на витамин D от бъбреците и черния дроб. Това не мое да се случва без излагане на слънчева светлина.

Излагането на по-голяма част от кожата на слънчева светлина за 20-30 минути трябва да се прави поне по 3-4 пъти седмично. Стъклени прозорци блокират UVB лъчите, докато все пак пропускат UVA лъчите, които могат да носят не по-малки вреди.

Иронията е в това, че немалка част от слънцезащитни кремове блокират само UVB лъчите като по този начин възпрепятстват производството на витамин D3. Като прехормон, витамин D3 участва в различни жизнено важни процеси в тялото.

Производството на витамин D от слънчевата светлина има свой механизъм за спиране, който ни

предпазва от предозиране. Но, ако измием кожата си със сапун твърде скоро след това, може да отмием мазнините по нея, които тъкмо са започнали процеса по преобразуване.

2. Д-р Йоана Будвиг препоръчва ежедневно излагане на слънце като част от известната й Диета на Будвиг за лечение на рака. Лекарката базира диетата си на електромагнитната полза от слънчевата светлина върху диетичните елементи, с които успешно лекувала случаи на рак.

3. **При наличие на дълги периоди без слънчева светлина много хора изпадат в депресия** – в този случай по-конкретно става дума за т.нар. сезонно афективно разстройство. Освен депресивното чувство, в такива моменти хората изпитват и недостиг на енергия. Сезонното афективно разстройство произлиза от липсата на слънчева светлина за дълъг период от време, но може да се лекува и със специални „слънчеви” лампи, които имитират истинската слънчева светлина.

4. Веществото в тялото ни, наречено меланин, е способно да преобразува слънчевата светлина в метаболитна енергия. Няколко изследвания и

в момента проучват този феномен.

5. **Слънчевата светлина доказано ограничава стреса,** тревожността и необходимостта от приемане на обезболяващи медикаменти при пациенти, претърпели операция, сочат данни от изследване, проведено през 2005 г.

6. Проучване от 2012 г. пък е установило, че хората, които са изложени на слънце по 6 часа на ден са по-способни да се концентрират в течение на остатъка от деня.

7. Данните от дерматологично проучване, проведено през 2011 г., сочат, че **излагането на слънчева светлина помага за изгарянето на подкожните мазнини**, но не въздействат задължително по негативен начин на сърдечносъдовото здраве.

Слънчевата светлина помага и за ограничаването на висцералните мазнини - дефицитът на витамин D се свързва с по-високо производство на мазнини около вътрешните органи, което води до затлъстяване и последващите от него заболявания като например диабет и сърдечносъдови проблеми.



Когато аз не мога да отида до Етиопия, Етиопия "дойде" в София с изложба от съвременна етиопска живопис. Приятелите ми Хриси и съпругът и арх.Л.Киров откриха изложбата на 21 юли в галерия "Лик" на ул. Лайош Кошут 37 до 5те къшета на Руски паметник !

Въпреки разстоянието, пандемията и всички трудности по организацията на изложба, за втори път през тази година ценителите на изобразителното изкуство имат шанса да се насладят на колорита, пъстротата и настроението, което лъха във всяка една творба характерна за Африка.

Благодаря ви Приятели!

Румяна Андреева



Манчестър Сити плаща рекордните £100 млн. за Джак Грелиш



Джак Грелиш е на път да счупи трансферния рекорд на Манчестър Сити, като премине от Астън Вила за 5-годишен договор срещу £100 милиона, съобщава Guardian.

Астън Вила се опита много да запази Грелиш, предлагайки му по-добър договор, но трансферът е срещу рекордна такса. 25-годишният младеж е прекарал цялата си кариера в Астън Вила.

Сити има желание да привлече и Хари Кейн, но шефът на Тотнъм Даниел Леви не желае да продава и би трябвало да получи оферта значително над £100 милиона, които вече отхвърли, за да се осъществи сделка.

Окончателно! Меси напусна Барселона



„Въпреки постигането на споразумение между клуба и играча и ясното им намерение да подпишат нов договор днес, това не може да се случи поради финансови и структурни пречки“, се казва в изявление на Барселона на своя уебсайт, съобщава

CNN.

34-годишният Лионел Меси, който през миналия месец спечели първата си Копа Америка с Аржентина, призна през лятото на 2020, че е искал да напусне „през цялата година“ и заяви, но в крайна сметка Меси беше принуден да остане, тъй като Барселона не се съгласи поради клауза за освобождаването му от отбора от €700 милиона.

Аржентинецът каза, че любовта му към клуба означава, че няма намерение да оспорва решението на клуба в съда и да влиза в правен спор.

Предишният договор на Меси, който изтече в края на юни, беше разкрит от испанския вестник El Mundo, че е на стойност €500 милиона и го направи най-високоплатеният спортист в историята на спорта.

Меси, който дебютира в Барселона през 2004, спечели 10 титли в Ла Лига и четири шампионски лиги с каталунския клуб.

След като напусна Барселона, Лео Меси е вече състезател на Пари Сен Жермен.

Стойка Кръстева стана олимпийска шампионка по бокс!



Боксьорката Стойка Кръстева донесе исторически златен медал за България в Токио. В категория до 51 кг тя категорично победи

туркинята Бусе Наз Чакъроглу на финала.

Стойка спечели всеки един от рундовете срещу туркинята, като четирима от реферите дадоха 30:27 за нея, а един 29:28.

Това е първи медал за България в женския бокс на Олимпийски игри и първи златен по бокс след цели 25 години. Четирима български боксьори са печелили олимпийското злато - Георги Костадинов (Мюнхен, 1972), Петър Лесов (Москва, 1980), Ивайло Маринов (Сеул, 1988) и Даниел Петров (Атланта, 1996).

Това е вторият златен медал за страната ни – и двата донесени от жени. Ивет Горанова стана първа в каратето, категория до 55 кг.

Най-секси атлетката в света остана без състезание в Токио



Феновете не успяха да видят немската звезда в леката атлетика Алика Шмид в щафетата 4 × 400 метра на Олимпиадата в Токио. 22-годишната Шмид, която е наричана „най-секси атлетката в света“, обави през Instagram, че няма състезание в Токио, събщи Fox News.

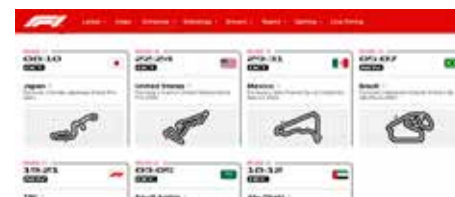
Но това не и попречи да продължава да носи титлата на „най-секси атлетката в света“.



Алика благодари на своите фенове и последователи за тяхната „невероятна подкрепа“ и изрази, че очаква с нетърпение бъдещето си в леката атлетика. Алиса има над 2.4 милиона последователи в Instagram.



Формула 1 очаква нови състезания в Азия



Оставащите състезанията на Formula 1 за сезон 2021 станаха известни, пише The Guardian.

Проявите в Турция, Мексико, Бразилия и Япония са под въпрос, а в Европа надали ще има допълнителни.

Qatar grand prix се очаква да бъде на 21 ноември, а Бахрейн ще проведе второ състезание тази година. Възможно е организиране на два етапа в Саудитска Арабия. Освен това е възможно новата писта в Джеда да бъде домакин на последното състезание за сезона. Ще има и Abu Dhabi Grand Prix.

За оставащите състезания може да следим на страницата на Формула 1 <https://www.formula1.com/en/racing/2021.html>



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

416-823-2403, 416-821-1221 (Angelo, Peter)

MECHANIC SHOP:

416-786-7259, 647-504-6579 (Plamen 1, Plamen 2)



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
/Dry van work only/
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- 2019-2020 Trucks and trailers

OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- \$1.50 per mile
/Long and short runs/
- Steady runs
- Fuel cards with huge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTPAT parking

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APPROVED

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



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 *

****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

Irina's cleaning services

is **currently hiring**
reliable cleaning staff
for residential and commercial cleaning.

Starting immediately.
Training provided.

Tel: 647-702-1334

Email: irinacleanup@gmail.com

- Здравсти, съседе! Как е бебето?
- Бебето е добре, ама ние двамата се смачкахме от недоспиване. Ужасно се чувствам.

- Катето как е?
- Аз съм Катето! Васко изглежда още по-зле.



Ходих на врачка. Гледа бъдещето ми и вика:
- Виждам голяма вила с басейн, в двора супер-джип, а до басейна страхотна руса мацка ... Виждам и теб,

ама от другата страна на оградата...



Попитали радио Ереван:
- Кога една жена е остаряла?
- Когато рогата на мъжа ѝ паднат!



Тя:
- Може да си лош, тъп и смотан глупак, но аз си те обичам!
Той:

- То и ти си люта кобра и дива селянка...

Тя:

- Но?

Той:

- Какво „но?“



Лондон. Къща. Камина. Пред огъня по халат седи джентълмен в луксозно кресло. В едната ръка цигара, в другата чаша уиски. Тишина и спокойствие...

Изведнъж с трясък се разбива стената и във всекидневната се връзва един Ролс-Ройс. Джентълменът, без да сменя удобната си поза, пита абсолютно спокойно изплашения шофьор:

- За къде така бързате, сър?

- За Ливърпул!

- Ще стигнете по-бързо през кухнята!



Съобщение на националната бразилска телеграфна агенция:
“Изгубените в джунглата на Амазонка туристи от

българския град Перник бяха открити по псуващите “на майка” папагали.”



Лорд Джеймс седи в чакалнята на гарата и пуши пура. Към него се приближава един от служителите и го пита:
- Вие знаете ли да четете, господине?
- Струва ми се, че да.
- Тогава не виждате ли надписа на стената „Пушенето забранено?“
- Разбира се, че го виждам. Естествено не мога да изпълнявам всичко, което е написано по стените. Ето например отсреща пише „Носете сутиени Триумф!“



Учителката обяснява на децата за действието “делене”. Написва на дъската “3:3” и пита:
- Децата, кой ще каже, какво означава това на дъската?
- Равен на Европейското, госпожо. – обажда се Иванчо от задните редове.

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.

Четете вестник Пламък онлайн:

www.bulgarianflame.com



НОВ ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



НОВО! Пресен хляб печен в българска фурна



Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.



Кръстоносен поход до Малта за 3 дни

Статията се предоставя от patepis.com

Автор: Стоян

Снимки: авторът

Историята на България и Малта са свързани по странен начин – България е обявила своята независимост на **22.09.1908** г., а Малта е обявила своята независимост от Великобритания един ден по-рано, но **56** год. по-късно (**21.09.1964** г.). Също в последните **20** години около **10** хил. българи са избрали средиземноморския остров за своя месторабота и дом, което ни прави една от големите групи на острова с общо население от **423** хил. души.

Ние също решихме да празнуваме празниците на независимостта на двете държави на остров Малта. Благодарение на нискотарифен превозвач с директен полет София- Ла Валета (столицата на Малта), сайт за споделено настаняване и изгоден рент-а-кар направихме обиколка на острова за три дни.

След слизането от самолета веднага ни лъхна лепкавата влага на острова и с колата веднага се насочихме към квартирата ни в **град Гавра (Qawra)** Освен английското движение, недобрите пътища и тежкия трафик спомагат за първоначалните трудности на европейския шофьор.

Малта е

пренаселен и презастроен остров поради малката си площ от само **316** кв.км. С кола може да се прекоси целия за около 1 час. Принципно има градски транспорт по целия остров, но кола под наем изглежда по-добрата опция. Населените места са слети едно с друго и много трудно можеш да ги различиш самостоятелно. Имената на градовете звучат по-скоро арабски, тъй като са на малтийски език, който е комбинация от арабски, испански и италиански. Местните всички говорят английски, като бивша британска колония, но цялата атмосфера на острова много прилича на средиземноморска Италия (Сицилия, Неапол). Първия ден още от рано сутринта



градусите на въздуха бяха над **25°** и много влага, но ние тръгнахме към **столицата Валета (Valletta)**

Местните се готвеха за церемониите по случай независимостта на острова, навсякъде имаше флагове и всички очакваха появата на британския престолонаследник Уилям. Всъщност повечето къщи в Малта имат огромни мачти за флагове, макар че малцина ги използват. Архитектурата е смес между английска и италианска, като се използва много камъни от местните скали (вероятно варовик). Във Валета видяхме плочи, които отбелязваха героизма на малтийците, които в историята отблъскват два силни завоевателя – веднъж побеждават флота на Османската империя при опита им

да завладеят Европа през Средиземно море и по време на Втората световна война не се предават при двегодишната обсада на острова от Германия и Италия. Навсякъде има спомени за славните рицарски времена на Малта – острова на кръстоносците, откъдето са тръгвали не един кръстоносен поход.



Оттам отидохме до **Слиема (Sliema)** и направихме плаж там. В Малта стандартните плажове са скалисти или с платформи и по стълба се спускаш в дълбокото море. Водата е много солена, но кристално

Прод. на стр.29 >>

<< Прод. от стр.27

Кръстоносен поход до Малта за 3 дни

чиста. За съжаление хванахме сезона на медузите и понякога не беше комфортно за плуване. Принципно има няколко пясъчни ивици на острова, но те са пренаселени от туристи. **Питейната вода на острова се прави от морска** такава и макар и годна за пиене, тя има странен за мен вкус. **Електричеството се произвежда от втечен газ**, който се внася от Либия. Всъщност в момента местното правителство се опитва да прави кампания за популяризиране на електромобилите, като предлага субсидия от **5** хил. евро за всеки закупил такова МПС. Обаче, все още почти липсват станции за зареждане на подобни коли.



Кухнята им е типично средиземноморска – много риба, зеленчуци, известни са с вината си и ликьора си. Вечерта отидохме до местната парти дестинация – Пачевил (Paceville). Това е местния Слънчев бряг и изглежда по същия начин, макар и архитектурно да е няколко десетилетия

по-стар и с миниатюрни плажчета. Там се срещнахме с моя състудент Галин, който работи там в международна консултантска компания. Той ни разказа, че местните са приятелски хора, които типично средиземноморски не са много напрегнат в работния процес, но много активни в социалния живот. Икономиката се основава на туризъм (около 2 млн. туристи годишно) и облекчен данъчен режим за чуждестранни компании.

Следващият ден с ферибот за около **30** мин. стигнахме до остров Гозо. На практика Малта е архипелаг от три острова – Малта (най-големия), Гозо и Комо (ненаселен). Гозо представлява по-неразвита версия на остров Малта. Столицата Виктория е почти незабележима и нямаше смисъл да губим време. Насочихме се към основната забележителност на Гозо – **Синия прозорец (Azure Window)** Гозо има скалист релеф, с високи скали които се спускат отвесно в морето. Именно там природата е създала „прозорец“ към морето в скалите.

Морето е пълно с водолази, които твърдят, че Малта и Гозо са едни от най-добрите места за гмуркане в Европа. Направихме кратка разходка с лодка около отвесните скали на Гозо и видяхме няколко баровски яхти скрити между заливите. Вечерта се върнахме се на „големия“ остров Малта и посетихме градовете

Моста (Mosta) и Мдина (Mdina)

Последният е старата столица на острова и си заслужава посещението, заради красивата средиземноморска архитектура. Също така, той се води „планински“ град и вечерите там са прохладни.



На третия ни ден от пътешествието в Малта посетихме третия

остров Комино. До него се стига с корабчета (около **20** мин.) и там няма автомобилен трафик. Този ненаселен остров е известен със **Синята лагуна (Blue Lagoon)**, плитка част от морето, затворена между

няколко скали, с изумрудено синя вода. Разбира се и всички туристи са „накацали“ по скалите около лагуната. Върнахме се обратно на голямия остров и отидохме до **Марсакслук (Marsaxlokk)** като на практика прекосиме острова. Това е рибарско градче, което не препълнено с туристи, но е известно с добрите си рибни ресторанти. Рибарските лодки са боядисани в цветно като наподобяват на скандинавските такива. Всъщност това е традиция останала от времето на викингското владение на Малта. След това видяхме Blue Grotto – скален феномен в морето и основна туристическа атракция. Оттам се разделихме с **30-те** градуса и слънце в Малта и след няколко часа се оказахме в **10** градусова, дъждовна и родна София.





Vienna Fine Foods

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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our Hot-Lunch Counter is available.

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of homemade ready-to-eat frozen family-sized meals. From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times.

Vienna Fine Foods,
416-759-4481,
www.viennafinefoods.com



ЗАСТРАХОВКИ



No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO HOME COMMERCIAL TRAVEL LIFE HEALTH

Specializing In:

Car | Motorcycle

- Experienced Clean Drivers
- G2 and High Risk
- Speeding Tickets
- No Insurance Tickets
- Carless Driving
- Impaired Driving Conviction
- Stunt Driving

Commercial Auto

- Painting
- Carpentry
- Electrical
- Plumbing
- Renovation
- Flooring Installation
- Cleaning

Commercial

- Restaurant
- Beauty Salon
- Office
- Garage
- Body Shop
- Convenience Store

Travel

- Visitors
- Super Visa Applicants
- Canadians

Identifying & Managing Your Insurance Needs

Tel: 416-398-4322
Fax: 416-398-0337

1118A Wilson Ave. Suite 201
switchinsurance.ca

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE
OPTICIANS

- Eye Exams
- Designer Eyewear
- Contact Lens Fitting
- Safety Eyeglasses
- Prescription Glasses
- Prescription Sunglasses



*Direct billing to all insurance companies

Пламяк Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,
Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

Четете
в. Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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